

Een zwart gat!

Ik ben gestart met EMDR bij een mevrouw van 63 jaar die in augustus een verkeersongeluk heeft gehad en naast een whiplash, concentratieproblemen heeft. Tijdens de sessie selecteerden we het plaatje waarin ze zichzelf in een zwart gat ziet gaan en een soort doodswens dan wel -angst heeft.

De NC die ik met haar heb geformuleerd is: 'Ik ben zwak'. Ze vertelt dat ze vroeger door de traumatische gezinssituatie altijd dood heeft gewild, maar dat ze dit van haar geloof niet mocht denken. Ze is streng christelijk opgevoed en heeft een streng ontwikkeld geweten, maar ook veel boosheid naar zichzelf. Zij heeft er uiteindelijk niet voor gekozen om zich dood te rijden en heeft met man en macht het stuur omver gegooid, zodat ze op het midden van de weg uitkwam in plaats van over de vangrails. Tijdens de sessie komt er overigens ook een ander plaatje naar voren waarin ze naar zichzelf kijkt in de achteruitkijkspiegel en een rode auto op haar af ziet komen.

Wat is nu wijsheid? Volgende keer een keus maken voor een plaatje? Verder gaan met het plaatje van het zwarte gat, waarin zij zichzelf ziet afglijden, of dat plaatje waarin ze zichzelf en de rode auto in de achteruitkijkspiegel ziet? Wat denk jij, gaat het hier veelal om het domein zelfwaardering of dat van controle/machteloosheid?

Antwoord

In het boek 'Vraagbaak EMDR' staat een zelfde vraag: "Wat als het plaatje zwart is." Waarschijnlijk stap jij net als de vraagsteller van toen ook in de klassieke EMDR valkuil van 'toen versus nu' en zijn beide plaatjes, van 'toen'. Check het even, voor alle zekerheid. Het gaat er dus om dat je jouw patiënt echt in de kamer houdt en dat ze een plaatje maakt waarop te zien is wat er toen gebeurde. Dan ziet ze dus een auto met haarzelf erin, van een afstandje. Of heeft ze een plaatje in haar hoofd van wat er allemaal nog meer had kunnen gebeuren aan rampen?

Reactie

Ik heb inderdaad al de Vraagbaak EMDR en het Praktijkboek erop nageslagen. Dat hielp wel, maar ik kwam er toch nog niet helemaal uit. Mijn patiënt gaf vandaag namelijk aan dat het plaatje van het zwarte gat waarin zij zichzelf ziet vallen, nog steeds naar is om in het hier en nu naar te kijken. Ik heb het gecheckt. Het riep ook veel emoties op. De SUD was 10. Kan het dan toch zo zijn dat toen en nu nog verward worden?

Antwoord

Als er zoveel emotie is en het zo nu eenmaal in haar hoofd ligt opgeslagen en het is tevens jouw hypothese dat deze mentale representatie een goede verklaring is voor haar angstklachten nu, dan zou ik zondermeer voor 'het zwarte gat' gaan. Laat haar daar een plaatje van maken en gebruik daarvoor standaard de NC 'Ik ben machteloos'.



Ze is immers machteloos ten aanzien van het intrusieve beeld van het zwarte gat. Dit moet lukken. Succes!

Reactie (naschrift)

Ik ben erachter gekomen dat 'het zwarte gat' iets is waar mijn patiënt haar hele leven al mee heeft geworsteld. Het zwarte gat stelt de dood voor. Soms heeft ze in haar leven een sterk verlangen dood te willen zijn, maar ze is er ook bang voor. Het zwarte gat kwam weer om de hoek kijken bij het verkeersongeluk, de speling met de gedachte zichzelf in het zwarte gat te kunnen werpen. Uiteindelijk heb ik dat zwarte gat niet als target gekozen. Dit omdat het niet alleen aan dit ongeluk gekoppeld was en het naar mijn gevoel veel groter ging worden dan enkel en alleen het ongeluk. Ik heb het plaatje waarin ze zichzelf in haar rode auto in de achteruitkijkspiegel ziet kijken en een

auto op zich af ziet komen, met als domein machteloosheid, gebruikt. De SUD daalde hierbij tot 0.

Het resultaat is dat, hoewel haar whiplashklachten niet zijn verdwenen, ze wel weer alleen auto durft te rijden. Ook is zij niet meer bang bij het zien van dezelfde auto waarin zij reed tijdens het ongeluk. Dit riep namelijk angst op omdat ze haar eigen auto in de kreukels had gezien. Tevens signaleerde ik tijdens de behandeling dat haar zelfvertrouwen was toegenomen, zowel in het autorijden als in het aangaan van contact met mensen.