

Te vroeg gestopt?

Ik heb een patiënt met wie ik herinneringen aan seksueel misbruik bewerk. Zij heeft tijdens de EMDR-sessies veel associaties, waarbij haar inzichten voortdurend veranderen en zij telkens nieuwe betekenissen aandraagt over de gebeurtenis die we selecteren. Ik heb me steeds aan de maximum lengte van de associatiekanalen van tien minuten gehouden om daarna back to target te gaan. Aan het einde van de laatste sessie daalde de SUD van de herinnering naar 0. Toch kreeg ik de volgende mail van de patiënt:

“Deze EMDR-sessie voelt heel raar. Net alsof hij niet af is.... Je stopte ook op een punt waar nog veel gebeurde. Heb nu een beeld in mijn hoofd waarbij ik als kind seks heb met een van mijn misbruikers en ik word er helemaal eng van. Dit is niet oké.”

Ik ben nu geneigd om het weer op de oude manier te doen. Dat wil zeggen: back to target gaan wanneer haar associaties stoppen of niet meer veranderen van inhoud. De resultaten van deze manier waren zeer positief. Wat misschien inhoudelijk kan zijn gebeurd, is dat er nu een nieuw beeld is geactiveerd dat misschien anders meegenomen wordt in haar associaties, maar nu we gestopt zijn, is blijven hangen. Kan dat? Wat is jouw advies?

Antwoord

Het zou kunnen dat er een andere herinnering is geactiveerd die je nog niet met EMDR hebt aangepakt, maar als ik haar email goed lees, dan lijkt het er meer op dat je nog een associatie hebt gemist. Die zou je misschien nog gepakt kunnen hebben als je geen SUD=0 had gehad, en gewoon door was gegaan met het openen van een nieuw kanaal vanuit target. Die SUD van 0 is eigenlijk dus niet zo logisch hier, want strikt gezien zou je niet verwachten dat zij - als ze inderdaad nog een beeld in haar hoofd heeft - een SUD van 0 zou aangeven. Zou het dus kunnen dat ze zelf te snel heeft aangegeven dat er sprake was van een SUD van 0, terwijl het dat eigenlijk nog niet was?

Ik zou meegaan met haar wens en in het vervolg langer met haar doorgaan (en de associatieketens afmaken dan wel deze langer volgen). Misschien kan zij zelf met een handsignaal aangeven wanneer zij 'klaar' is om terug naar target te gaan? Dat geeft haar in ieder geval het gevoel van controle.

Ik zou een patiënt overigens, na zo'n email, snel proberen op te roepen en kijken of je eerder dan gepland

een afspraak met haar kan maken om deze associatie alsnog af te maken. Houd je me nog even op de hoogte over het vervolg?

Reactie

Dank je voor de snelle reactie. Is het de bedoeling dat ik het oude target pak of met het nieuwe doorga?

Antwoord

Ze spreekt erover alsof er nog een plaatje in haar hoofd zit dat is blijven hangen. Ik zou dat beeld direct targeten. Het is een indringend beeld en daarom is de NC (per definitie) 'Ik ben machteloos'. De PC kun je dan overslaan. Dus je kunt in ieder geval snel starten.

Reactie

Even de afloop: de patiënt is die middag gekomen en we hebben de sessie met succes afgerond. Ik heb ook even geanalyseerd waarom ik in vredesnaam anders dan anders handelde. Leermomentje!

Verder een vraag: als een patiënt zegt: "Ik zie wanhoop in het plaatje", en ik vraag: "waar zie je dat aan?" En ze antwoordt: "aan iedereen", kan ik dan een set beginnen of moet ik nog meer inzoomen in het plaatje?

Antwoord

Goed om te horen dat het goed is gegaan. Kun je nog iets vertellen over het leermomentje? Want dat is dan weer interessant voor de mensen die over deze casus lezen.

Wat je vraag betreft over het inzoomen: ja, ik zou eerst nog vragen: "Wat zie je dan precies aan die mensen? Waar is die wanhoop uit af te lezen, wat zie jij waaruit jij opmaakt dat er sprake is van wanhoop?"

Reactie

Het leermomentje was iets persoonlijks: we hebben een nieuwe leidinggevende die mij triggert in mijn valkuil: 'Ik ben niet goed genoeg'. Ik ga dan overcompenseren door alles goed te willen doen, wat juist een averechts effect heeft. Dit resulteerde in het feit dat ik EMDR volgens het boekje ging doen (na 10 min. back to target) in plaats van dat ik vertrouwd op mijn eigen gevoel over wat goed is voor de patiënt (langer doorgaan tot haar associatieketen stopt). Ik mag nu weer op mijn eigen kunnen vertrouwen!