

Zal EMDR de patiënt meer in contact brengen met zijn gevoel?

Ik heb een vraag over een casus die ik graag wil voorleggen. Het gaat om een man die een jaar geleden zijn broer verloor aan kanker. Hij zegt dat hij zijn gevoel uitgeschakeld heeft en dat 'hij maar door is gegaan'. Dit leidt nu tot relatieproblemen met zijn vrouw. Zij mist zijn aandacht en emotionele steun. Als het gaat over nare momenten aangaande zijn broer, komen er tranen en geeft hij aan een krop in zijn keel te voelen. Zijn hulpvraag is om weer meer in contact te komen met zijn gevoel. Zou EMDR gericht op deze nare momenten hem daar juist meer of minder bij helpen?

Antwoord

Een hulpvraag moet voldoende helder zijn om een therapeutisch haalbaar doel te kunnen formuleren. Ik weet niet wat 'in contact brengen met zijn gevoel' precies is, maar ik denk dat de therapie in feite moet beogen het leven weer dragelijk te maken en het ver-

driet te verwerken. Dat betekent dat je doel moet zijn dat de meest nare beelden aan zijn overleden broer geen pijn of verdriet meer oproepen (SUD=0), als hij er aan denkt. Veel mensen komen na een ellendige ervaring niet 'in contact met hun gevoel' omdat zij de ellende liever niet toelaten en deze hebben geparkeerd (gedissocieerd). Dat heeft een positieve intentie (om de machteloosheid -of vaak ook het zelfverwijt- die de herinnering hen geeft niet te hoeven voelen). Maar dat is hier niet het geval omdat hij juist ongewild door zijn gevoelens wordt overspoeld. In die zin is 'in contact komen met zijn gevoel' dus een vreemde hulpvraag. Wat deze patiënt nodig lijkt te hebben is dat hij de ellendige geschiedenis van het kankerproces van zijn broer achter zich kan laten, en weer met normale gevoelens van warmte en liefde aan hem kan terugdenken. Daar heeft hij EMDR voor nodig. Ik denk dat je hem dat moet uitleggen.