

Beantwoord door: **Ad de Jongh** Illustratie: **Sandy van Helden**

EMDR gericht op flashforwards voor jaloersheid



Ik zie een jongen van zeventien jaar met een gemiddelde intelligentie. Hij is obsessief bezig met de gedachte dat zijn vriendin een relatie met een ander kan aangaan. Zijn vriendin stuurt hem de hele dag door whatsappjes, omdat hem dat een veilig gevoel geeft. Maar zodra hij hoort dat ze naar de bioscoop gaat of in een korte broek met panty de straat op loopt, krijgt hij heldere, emotioneel beladen filmpjes in zijn hoofd, over wat er allemaal mis kan gaan, en hij reageert daarop met lichamelijke sensaties (trillen onder andere). Naar eigen zeggen heeft hij een doos vol van dit soort filmpjes in zijn brein over allerlei narigheid wat zou kunnen gaan gebeuren, en hij wil daar erg graag van af.

In het verleden is deze jongen langdurig gepest en zijn vertrouwen is door anderen geschaad. Hij kan meerdere ingrijpende incidenten noemen, maar de herinneringen eraan hebben nu geen lading meer. Hij wil van de gedachte af dat anderen niet te vertrouwen zijn en dus een permanente, potentiële bedreiging voor zijn vriendin vormen.

Wat moet ik doen? Ik ben begonnen met de 'Rechtsom-procedure' vanuit de kernopvatting: 'Anderen zijn niet te vertrouwen'. Ik vind echter nergens lading bij herinneringen uit het verleden, die dit nog zouden 'bewijzen'. Kan ik daarom niet beter een *future template* doen, die gericht is op een situatie waarin de vriendin gewoon gezellig uit is, zonder dat het rampscenario zich voordoet? Of moet ik een *flashforward* doen, gericht op het ultieme schrikbeeld van zijn vriendin die van alles en nog wat doet met een andere partner?

Antwoord

Ik zou in dit geval gaan voor EMDR gericht op de *flashforward*. Die is het meest krachtig en schiet in de kern van waar zijn pijn nu zit. Een *future template* heeft namelijk pas zin als je eerst alle onderliggende targets, inclusief de *flashforward*, hebt behandeld. Dat is nu nog niet het geval. Dus je weet wat je te doen staat: EMDR met als targetbeeld een heftige vrijpartij, neem ik aan? Houd je me op de hoogte van het verloop?

Reactie

Ik heb twee maal een *flashforward* bij deze jongen gedaan. Hij vond het beide keren lastig om een concreet plaatje scherp te krijgen. En dat terwijl hij voorheen aangaf een koffer vol plaatjes te hebben. Als motivatie gaf hij aan dat 'het op dit moment niet speelde (dat zijn vriendin omgeven was door potentiële kandidaten)'. Uiteindelijk kregen we dan toch een concreet beeld met een SUD van 7. Er kwamen echter weinig associaties en

al snel was de SUD 0 en de VOC 7. Ik heb vervolgens positief afgesloten met: 'Ik ben iemand die plaatjes kan veranderen' (dus: 'sterk').

De daarop volgende keer geeft hij aan een fikse ruzie te hebben gehad met zijn vriendin en dat hij daarbij uiteindelijk zijn nachtmerrie-achtige gedachten beter opzij heeft kunnen zetten. Vervolgens gaan we door met het zoeken naar verdere *flashforwards*. Het verloopt nog moeizamer om een concreet plaatje te vinden. Het wordt er uiteindelijk een met een SUD van 1. Het plaatje is vrijwel direct vaag en het lukt hem daarna ook niet meer om het scherp krijgen. De patiënt gaat uiteindelijk met een tevreden gevoel de deur uit. Hij zegt dat het goed voelt, maar dat hij er in zijn hoofd nog niet goed bij kan, dat het ook echt goed gaat. Mijn inschatting is dan dat hij het waarschijnlijk eerst langer moet ervaren.

De keren daarna wil hij geen EMDR meer, want 'het gaat beter met hem'. Hij is namelijk tot de conclusie gekomen dat hij zijn vriendin meer los moet laten en dat hij haar niet met zijn jaloeziegevoelens moet belasten. Er zijn geen filmpjes meer in zijn hoofd. Hoewel hij het nog wel lastig vindt, kan hij, als zijn vriendin met een andere man op stap is, haar nu ook veel plezier wensen. Ondertussen merkt hij dat hij meer investeert in zijn eigen sociaal netwerk en dat hij meer zelfvertrouwen heeft gekregen. Al met al een mooi resultaat, alhoewel de patiënt zelf het gevoel heeft dat de EMDR weinig heeft gedaan.

Antwoord

Wat bijzonder. Hij zegt dat er geen filmpjes meer in zijn hoofd zijn en dat hij er rustig over kan denken, maar hij schrijft het zelf niet toe aan de EMDR. Geeft niet, volgens mij heb jij die *flashforwards* namelijk goed te pakken genomen. Overigens is er meestal ook maar een *flashforward* nodig. Dus het verder zoeken naar andere is dan ook lastig en onnodig, en heeft dus weinig zin. Mijn ervaring met EMDR gericht op *flashforwards* is dat ze, in tegenstelling tot herinneringsbeelden, vaak geheel verdwijnen, en ook later niet meer terug te vinden zijn. Zou dat een verklaring kunnen zijn? Dat hij zich gewoon helemaal niet eens meer herinnert dat hij ze ooit heeft gehad en daarom niet beseft wat EMDR überhaupt heeft gedaan?

Reactie

Ik heb inderdaad het idee dat de *flashforwards* meer hebben gedaan dan hij zich bewust is. ■