

EMDR op geur. Kan dat?

Kan het zijn dat een zintuiglijke koppeling aan een herinnering zo sterk is, dat het met EMDR niet te veranderen is? Ik behandel namelijk een vrouw met een sterke afkeer van alcohollicht. Ze is jarenlang getrouwd geweest met een alcoholist, waarover ze al beelden heeft verwerkt. Ik heb deze 'Links-om' behandeld. De beelden waren helder en de SUD ging steeds naar 0. Ik heb nu dus alle beelden behandeld, maar de afgelopen keer vertelde ze dat ze er thuis toch weer last van had gehad, toen haar nieuwe vriend zich onverwachts naar haar toedraaide. Ze werd misselijk en kreeg huilbuien. De relatie met haar nieuwe vriend is overigens goed. Hij drinkt zeker niet overmatig, het probleem is goed bespreekbaar tussen hen en ze voelt zich veilig bij deze man. Ik herinner me dat ikzelf ook iets niet meer lustte nadat ik had overgegeven, en dat heeft jaren geduurd. Is dat te 'EMDR-en' of zijn er grenzen, omdat het zo in de reuk zit?

Antwoord

Naast het feit dat geuren zeer sterke associaties kunnen hebben met eerdere (nare) ervaringen (vergeleken met bijvoorbeeld visuele cues zijn ze vaak sterker en 'taaier'), spelen er mijns inziens mogelijk drie kwesties:

1. De sterke afkeer zou toch echt moeten verminderen als alle relevante *targets* zijn opgeruimd; de afkeer wordt immers aangestuurd door de eerdere ervaringen met haar alcoholistische partner. Is nu echt alles opgeruimd? Let er op dat er mogelijk andere associaties zijn bij respectievelijk de geur van alcohol en bepaald gedrag van haar huidige vriend.
2. Er kan heel goed sprake zijn van angstige verwachtingen (meer gevoelsmatig dan rationeel!) bij bepaalde cues in het heden, zoals het naar haar toedraaien van haar huidige vriend. Dit triggert mogelijk haar *flashforward*. Die zou je kunnen vinden en *targeten* met EMDR door haar te vragen: "Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren, als hij zich omdraait?" In geval van angstige verwachtingen, zou je die moeten kunnen aanpakken. In vervolg daarop kun je dan nog bepaalde *exposure in vivo*-oefeningen met haar doen.
3. Succesvolle EMDR leidt tot het niet meer aversief zijn

van bepaalde cues, zoals aanraking of geuren, maar NIET tot het aantrekkelijker worden van die cues. Om daarmee wat te doen, moet je denken aan contra-conditionering, zoals COMET. Dat kan vaak parallel met de EMDR-behandeling.



Reactie

Mijn patiënt bleek nog fantasiebeelden te hebben van werkelijke gebeurtenissen door haar ex-partner met veel alcohol op, waar ze zelf niet bij was, maar waarover ze later van anderen heeft gehoord. De EMDR toegepast op deze beelden gaf lichamelijk dezelfde walging als die bij de alcohollicht. Maar voorlopig kan ik nu wel verder. Dank je wel!

Reactie (een half jaar later)

Na de EMDR en een EMDR gericht op de *flashforwards* waren er ook nog gerichte *exposure*-opdrachten nodig om de afkeer helemaal weg te krijgen, en dat is gelukt. Door de EMDR durfde mijn patiënt de *exposure*-opdrachten aan. Ze koopt weer alcohol, kan het hebben als haar partner alcohol drinkt en kan weer naar feestjes waar alcohol wordt gedronken. ■