

Kan EMDR leiden tot pseudoherinneringen?

Tekst: Prof. dr. Ad de Jongh en dr. Iva Bicanic

De laatste maanden verschenen er artikelen en berichten in de media met koppen als 'EMDR kan leiden tot pseudoherinneringen'. Dit is naar aanleiding van een onderzoek waarbij mensen geheugentaken met woorden moesten uitvoeren^{1,2}. Er zijn echter verschillende redenen om te twifelen aan de zeggingskracht van deze studie³.

Er worden in de twee experimenten van dit onderzoek positieve effecten gevonden in die zin dat studenten zich na het uitvoeren van oogbewegingen bepaalde woorden beter konden herinneren. Dat is vaker gevonden. Alleen in het tweede experiment vonden de onderzoekers een klein effect ten aanzien van het gissen van verkeerde woorden na het uitvoeren van oogbewegingen. In de artikelen wordt gesuggereerd dat dit onderzoek relevant is voor de klinische praktijk. Dit komt omdat het woord EMDR-therapie vaak wordt gebruikt. Het gaat hier echter om een laboratoriumexperiment met woordenlijsten bij studenten.

De relevantie voor de klinische praktijk is niet goed te bepalen. In het experiment werd in ieder geval geen EMDR-therapie toegepast. Overigens gaat het in therapie natuurlijk nooit om 'het herinneren van woorden'. Stel dat het gevonden effect wel te generaliseren zou zijn naar de praktijk dan nog zou het woordgis-effect

ook kunnen optreden 24 uur na andere soorten van psychotherapie die er zijn. In dit experiment, en in de eerdere experimenten van deze onderzoeksgroep, ontbrak helaas een relevante controlegroep, bijvoorbeeld een andere (trauma-)behandeling zoals exposure (cognitieve gedragstherapie).

We moeten hier ook rekening houden met een toevalsbevinding. Bij herhaling van een voorgaand experiment door andere onderzoekers, werden de effecten namelijk niet gevonden⁴. Kortom, we houden toekomstig onderzoek nauwlettend in de gaten, en natuurlijk moeten we inspelen op onderzoeksresultaten die van belang kunnen zijn voor de toepassing van EMDR-therapie in de praktijk. Vooralsnog is er weinig reden tot ongerustheid en staat EMDR wereldwijd bekend als een *evidence-based* therapie voor het veilig behandelen van traumaherinneringen bij mensen die daar last van hebben.

Referenties

1. Zie: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796719302323>
2. Voor een Nederlandse beschrijving zie: <https://www.eoswetenschap.eu/psyche-brein/traumatherapie-lokt-pseudoherinneringen-uit>
3. Overigens is ook al eerder kritiek geuit op het trekken van vergaande conclusies naar aanleiding van dit type onderzoek.
Zie: <https://psycho-trauma.nl/wp-content/uploads/2015/12/Lateral-eye-movements-EMDR-and-memory-Changes.-Critical-commentary-Lee-et-al.-2019.pdf>
4. Zie: https://psycho-trauma.nl/wp-content/uploads/2015/12/EM21_Research_Oogbewegingen_zorgen_niet_voor_pseudoherinneringen.pdf