

Mariel Meewisse

Klinisch psycholoog, Abate expertise centrum angst en trauma.



Gedachtenwisseling over de therapeutische werking van oogbewegingen

Bieden oogbewegingen in EMDR afleiding?



In een aflevering van *Nieuwsuur* in januari jl. vertelde Ad de Jongh over de rationale van EMDR: 'De therapeut beweegt met vingers voor de ogen langs en dat is om afleiding te bieden. Het is nu eenmaal zo dat als je een herinnering in gedachten hebt, en tegelijkertijd afgeleid wordt, dan gaat de herinnering als het ware stuk. Als je dat vaak genoeg doet, dan wordt de herinnering vager en minder emotioneel.'

FOTO: FRANK MULLER/HH

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR.

Massaal hebben we bovenstaande theorie over 'werkgeheugenbelasting' geadopteerd. Er ontstaat ruimtegebrek in het werkgeheugen doordat een afleidende stimulus zoals oogbewegingen een competitie aangaan met de traumatische herinnering. Hierdoor zou het beeld neutraler en minder levendig worden. Ik denk echter dat dit verklaringsmodel over de werking van EMDR aangescherpt kan worden. Ik denk dat oogbewegingen

geen afleiding bieden, maar zinvol zijn omdat ze de competitie aangaan met inadequate copingstrategieën en daardoor juist ruimte bieden voor verwerking van de traumatische herinneringen.

Ik zal mijn idee onderbouwen. Bij psychische problematiek is er veelal sprake van zowel een selectieve aandacht die irrationele cognities versterken als vermijding

en veiligheidsstrategieën waardoor informatie die ideeën kan verwerpen niet wordt opgedaan. Bij PTSS heeft dit de volgende vorm: ten eerste is er een hyperfocus op herinneringen en mogelijke voorbodes van een nieuwe schokkende gebeurtenis, te weten herbelevingen, flashbacks, en overmatige waakzaamheid. Deze hyperfocus heeft het doel om waarschuwingssignalen uit verleden en heden op te pikken en zodoende potentieel nieuw gevaar af te wenden, maar heeft als nadeel dat een bewustzijnsvernauwing optreedt met verlies van overzicht. Het tweede probleem bij PTSS is dat die hyperfocus op voorbodes van gevaar dermate heftig en uitpuddend is dat het afgewisseld wordt met strategieën om herinneringen en potentieel gevaar juist uit de beleving te houden. De hyperfocus en de vermijding tezamen houden het klachtenbeeld in stand. Ze staan verwerking van traumatische gebeurtenissen in de weg. Het geeft niet alleen een gevoel van controleverlies, maar maakt de kans op een nieuwe schokkende gebeurtenis ook groter doordat signalen voor daadwerkelijk gevaar niet worden opgepikt.



Methodieken met het doel om herbelevingen te verminderen vereisen dat een cliënt de traumatische herinneringen zonder reserve onder ogen komt en tegengesteld gaat handelen. Het verschil met een flashback is dat de cliënt tegelijkertijd bewust is van de actualiteit door te focussen op de huidige beleving. Meerdere interventies zijn daarbij behulpzaam, waaronder EMDR en imaginaire exposure. Doorbreken van in stand houdende factoren vindt bij EMDR plaats op een aantal manieren. De aansturing op oogbewegingen bij EMDR lijkt een hyperfocus bij de cliënt te voorkomen. Het maakt een sturende blik onmogelijk zoals we die zien wanneer iemand verzinkt in herinneringen. Ook weerhouden oogbewegingen de cliënt ervan de behandelkamer en de reacties van de therapeut te scannen op gevaar. Die cliënt zit nota bene knie aan knie met de therapeut wat de strategie om op 'veilige' afstand te blijven van anderen doorbreekt. Daarnaast helpen de oogbewegingen om een veiligheidsstrategie in de vorm van praten tegen te gaan. Nogal wat cliënten vermijden namelijk

hun beleving door steeds aan het woord te blijven en zodoende de regie te bepalen.

Als de cliënt bij het ophalen van de herinnering de spanning laat oplopen en tegelijkertijd contact houdt met het hier-en-nu, vindt een doorbraak plaats. Ik geef enkele voorbeelden hoe veranderingen dan vaak tot stand komen zowel bij EMDR als imaginaire exposure. De cliënt ontdekt gedurende de sessie dat zijn angstige anticipatie geen voorbode is van huidig gevaar. Het intense verdriet is niet langer tegen te houden als de cliënt in volle omvang het besef van de ernst laat doordringen. Dit leidt vervolgens tot zelfcompassie en rouw om de geleden verliezen en weersprekt traumagerelateerd zelfverwijt. Een andere verandering die regelmatig plaats vindt is dat cliënten zich bewust worden van kleine details die een ander licht werpen op de gehele gebeurtenis. Andersom, zie ik ook regelmatig dat de details die zich voorheen zo opdrongen nu in een groter geheel en een luchtiger perspectief worden gezien. Ook zie ik veelal dat machteloze woede van een cliënt verandert in opluchting na een imaginaire afrekening met

De suggestie dat oogbewegingen de competitie direct aangaan met de traumatische herinnering vind ik onwaarschijnlijk

de dader. Kortom, het blijkt dat wanneer de cliënt eens echt naar de herinneringen kijkt, met de bril en wetenschap van nu, het gevaar geweken is. Het belang van de hyperfocus op waarschuwingssignalen en vermijdende coping valt dan weg.

De suggestie bij EMDR dat oogbewegingen de competitie direct aangaan met de traumatische herinnering vind ik om die reden onwaarschijnlijk. De cliënt moet namelijk juist eerst zonder reserve toegang hebben tot de traumatische herinnering en tegengesteld gaan handelen, waarna het perspectief en de betekenis kunnen veranderen. Kunnen we niet stellen dat de oogbewegingen de hyperfocus, veiligheids- en vermijding strategieën gericht doorbreken? Probeer maar eens het contact met het hier-en-nu te verliezen en alert te blijven op de omgeving terwijl je de vingers van een therapeut volgt. Dat is onmogelijk. De oogbewegingen zijn niet voor *afleiding* maar geven juist sturing om reëler naar de gebeurtenis te kijken, de pijn in het hier-en-nu te accepteren en bij te leren. Ze bieden geen *afleiding*, maar *leiding*!