

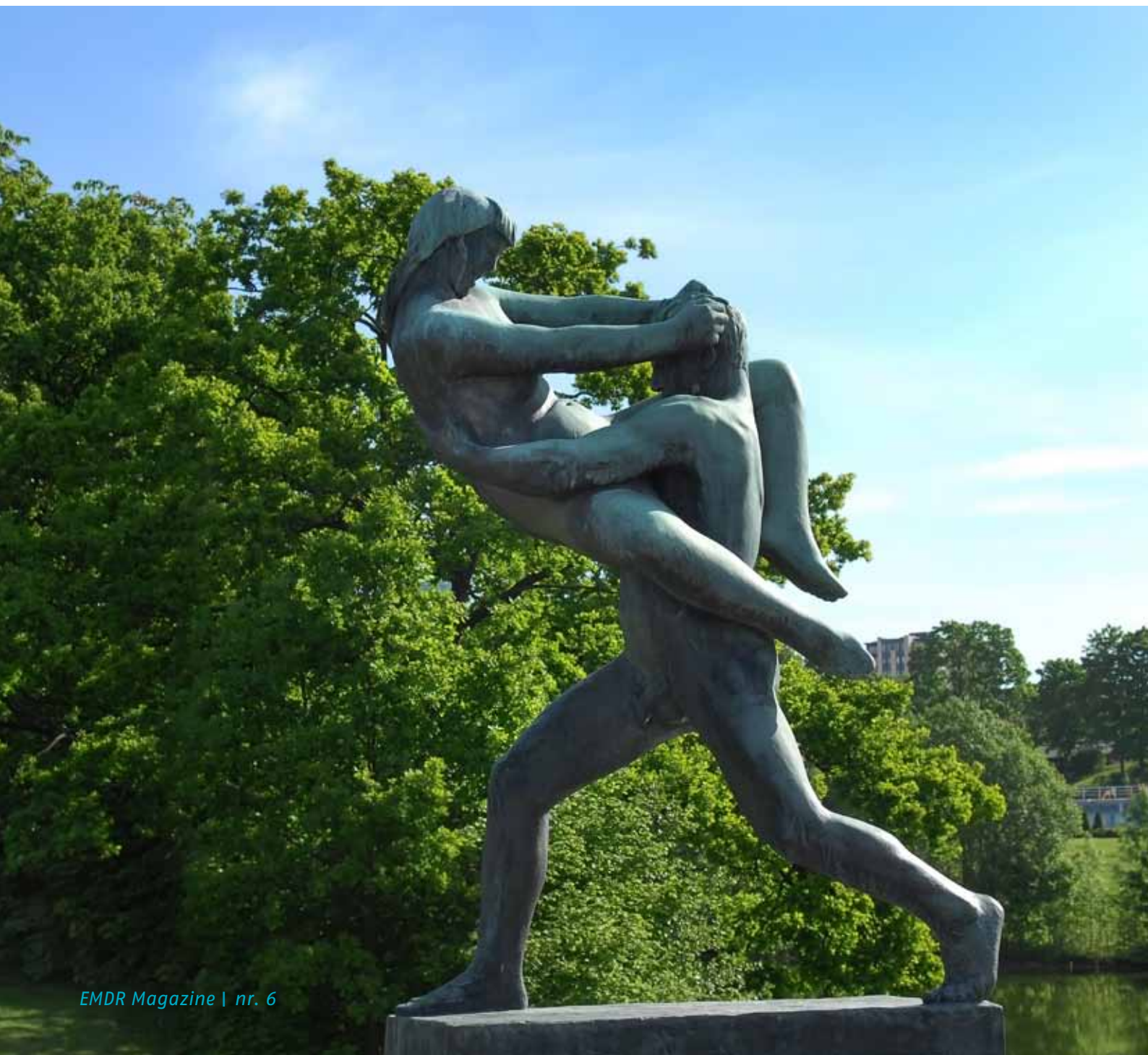
EMDR als hulp bij relatiebeëindiging

Foto: **irisphoto1 / Shutterstock.com**

Ik vroeg me af of jou enige literatuur bekend is over EMDR als behandeling bij mensen die worstelen met het maken van een moeilijke levenskeuze, zoals het wel of niet verbreken van een relatie. Ik heb via Google Scholar en PsycInfo gezocht, maar niets gevonden.

Ik vraag dit omdat ik recentelijk een patiënt met twijfels over het voortzetten van haar relatie heb behandeld met EMDR, met vrij spectaculair resultaat. De overweging om EMDR hierbij toe te passen was de volgende: wanneer mensen een moeilijke levensbeslissing moeten maken,

zijn wij als psycholoog snel geneigd hen te adviseren om hun gevoel te volgen. Dat klinkt als goed advies, maar in de praktijk blijkt dit vaak niet zo eenvoudig. Het 'gevoel' wordt namelijk nogal gekleurd door niet alleen relevante informatie, maar ook door irrationele schrikbeelden en rampscenario's die vooral voor veel vertekening zorgen. Bijvoorbeeld dat iemand vreest altijd alleen te blijven, of die ander nooit te zullen kunnen vergeten. Door EMDR op het grootste rampscenario toe te passen, wilde ik voor beide mogelijke beslissingen (wel en niet verbreken van de relatie) de lading van de schrikbeelden wegnemen, waardoor er meer helderheid over zou blijven en



de beslissing makkelijker zou worden.

Zoals gezegd pakte het bij mijn patiënt erg goed uit. Ze kwam de sessie binnen met behoorlijke somberheid, omdat ze niet wist wat te doen. Bij haar vriend blijven betekende ongelukkig blijven; bij haar vriend weggaan betekende hem verliezen en misschien nooit meer een ander vinden. We hebben EMDR toegepast op het ingebeelde rampscenario dat zij het met hem uitmaakt (omdat deze van beide rampscenario's de meeste lading had), en dit leidde tot zo'n sterke spanningsreductie bij het beeld, dat de patiënt daarna naar haar vriend toe is gegaan, en ze samen besloten afscheid te nemen van elkaar. Zij was erg blij met dit resultaat en ze heeft me later laten weten nog nooit zo'n goede beslissing te hebben genomen.

Mocht hier in de literatuur nog weinig over bekend zijn, dan lijkt het me leuk om er een protocol voor te schrijven, zodat ook andere therapeuten er iets aan kunnen hebben. Maar uiteraard alleen als het niet al vele malen eerder is beschreven en gepubliceerd. Weet je of zo iets bekend is?

Antwoord

Wat een mooie conceptualisatie en het is een uitstekende ingang om EMDR op te doen! Nee, er is naar mijn weten nooit eerder over gepubliceerd. Ik denk dat het een prachtige ondersteuning is van de reikwijdte en het belang van de *flashforward*-strategie.

Een puntje slechts: het beeld dat je nu hebt gebruikt als *flashforward* is conceptueel niet de meest voor de hand liggende. Het gesprek aangaan met de vriend is immers niet de gevreesde ramp. Ze durft dat niet te doen, omdat ze vreest dat er daarna een ramp gebeurt: altijd alleen blijven en wat daar allemaal aan vast zit. Dat zou conceptueel gezien de *flashforward* moeten zijn. Een gesprek aangaan met de vriend om het uit te maken is geen 'ramp', maar de voorspeller van de ramp.

Voor een protocol, na één enkele succesvolle casus, is het mijns inziens te vroeg. Dan zou je eerst zekerheid moeten verkrijgen omtrent de vraag of deze procedure bij iedereen ook inderdaad ongeveer hetzelfde uitwerkt. Het is eigenlijk de reguliere *flashforward*, maar wel een die enorm goed heeft uitgekapt.

Reactie

Bedankt voor je positieve reactie. Dit sterkt mij in de overtuiging dat EMDR toepassen in een dergelijke situatie een logische redenering is, en dat ik deze mogelijk

in de toekomst vaker kan inzetten. Al moet ik zeggen dat de positieve uitkomsten al een sterke stimulans waren. Wat betreft je kritische notitie: ik begrijp je punt. Ik moet denk ik iets scherper noteren hoe het gelopen is. Het is namelijk niet zo dat deze patiënt als specifieke angst noemde altijd alleen te zullen blijven. Dat was slechts één van de angsten die ze noemde, als ze het zou uitmaken. De waarheid is dat ik eigenlijk niet zeker wist wat haar grootste angst precies was, voordat ik EMDR ging toepassen bij deze patiënt. Ze vertelde erg bang te zijn dat het een verkeerde beslissing zou zijn om haar vriend te verlaten. En ze had daar allerlei rampscenario's bij (waaronder 'alleen blijven'). Maar toen we EMDR toepasten, en ik haar vroeg wat voor haar het meest akeelige plaatje was dat ze zou kunnen schetsen van wat er zou gebeuren als ze het uit zou maken, koos ze dit: haar vriend die bij de deur staat, huilend, zij huilend en smekend, zich aan hem vastklampend omdat ze hem toch niet durft te laten gaan.

Ik begrijp wat je zegt: dat het uitmaken zelf normaal gesproken niet de 'ramp' zou zijn, maar ik denk dat het rampbeeld bij haar te maken heeft met de gedachte niet in staat te zijn de directe emotionele gevolgen van het uitmaken te verdragen, wat in het plaatje tot uitdrukking komt. De ramp is iets van: "Ik zal kapot gaan van verdriet op het moment dat hij de deur verlaat. Die situatie zal ik niet kunnen verdragen (en dus in het heden: 'dat beeld kan ik niet verdragen.')." Vandaar dat ik dacht dat dit zo zou kunnen, passend bij de NC: 'Ik ben machteloos' (ten opzichte van het beeld).

Mogelijk heb ik het nog steeds niet op de juiste manier aangepakt, dus ik hoor het graag als het idealiter toch anders had gekund. Het resultaat was in elk geval erg positief. Daar ben ik erg blij mee.

Antwoord

Ja, misschien is het wel niet precies het type target dat we willen hebben met een *flashforward*, maar blijkbaar was het wel een betekenisvol plaatje, en een plaatje dat haar overduidelijk gevoelsmatig in de weg stond voor het nemen van een weloverwogen beslissing om de relatie te beëindigen. Na het wegvallen van het beeld, waarbij ze nu het idee had dit aan te kunnen, voelde ze zich in staat om de knoop door te hakken. Mooi hoor.