

EMDR

(posttraumatisch stress syndroom)

Anno 2015 zijn er zo'n 450 alternatieve geneeswijzen. Door de bomen is nauwelijks het bos meer te zien. Wat is goed en wat is niet goed? Een christen kan ook in verkeerd geestelijk vaarwater komen, schadelijk voor zijn geloofsleven.

'*Beproof alle dingen, behoud het goede*' (1 Tessalonicenzen 5:21) is de beste richtlijn bij het maken van keuzes. Deze wordt aangehouden in mijn boek '*Genezing uit het Oosten? Alternatieve geneeswijzen getoetst*' (2011).¹ Als zesde voorbeeld² van een veelgebruikte alternatieve geneeswijze wordt stilgestaan bij EMDR.

Wat is EMDR en hoe is het ontstaan?

EMDR, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*³, is een therapie die is ontwikkeld door de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. Het is thans de behandeling van eerste keus bij PTSS, ofwel het posttraumatische stress syndroom.

Bij toeval had Shapiro in 1987 tijdens een wandeling in een park ontdekt dat, wanneer zij haar ogen snel heen en weer bewoog terwijl ze dacht aan een stresserende herinnering, de emoties die op dat gebeuren betrekking hadden verminderden. Het was het geboorteuur van de EMDR, een door haar ontwikkelde volwaardige therapeutische methode, die intussen de markt veroverd heeft.

Vergeleken met cognitieve gedragstherapie hebben patiënten die EMDR-therapie ondergaan minder sessies nodig. Soms wordt na een of enkele sessies bereikt wat bij systematische desensitisatie⁴ pas na meerdere behandelingen bereikt wordt. Steeds meer (ook christen)psychologen en andere zorgverleners passen deze techniek dan ook toe vanwege het zo bijzonder snelle en blijvende resultaat.

Hoe werkt de methode?

Bij EMDR wordt de cliënt gevraagd zich te richten op het als meest belastend ervaren moment in de nare ervaring. Daarna wordt hem of haar een afleidende stimulus aangeboden, meestal in de vorm van visuele signalen door het met de ogen volgen van de hand van de therapeut in sets van 25 oogbewegingen⁵ of geluidssignalen als 'klik'-geluiden via een koptelefoon, maar ook kloppjes op de knie. Al deze signalen vinden afwisselend links – rechts – links enzovoorts plaats.

Hierna volgt deel twee van de behandeling, reprocessing, het opnieuw programmeren. Daarbij vraagt de therapeut aan de cliënt wat deze in de plaats van de negatieve gedachte zou willen denken, bijvoorbeeld "ik kan de situatie aan," of "ik heb gedaan wat ik kon." Daarna komt de concentratieoefening met het doel de positieve gedachte uiteindelijk te aanvaarden. Door deze procedure zou een bepaald proces in de hersenen op gang komen, waardoor de traumatische situatie gerevalueerd wordt en de emotionele lading afneemt tot een aanvaardbaar niveau; de informatieverwerking zou versneld worden.

Een vrouw met PTSS getuigt van het positieve resultaat: "Na de EMDR leek het wel alsof het trauma naar een ander deel van mijn hersenen was verplaatst... Nu is het niet meer dan een herinnering, een akelige herinnering."

In 2003 is de Vereniging EMDR Nederland opgericht.

Verklaringen voor de werking

De volgende theorieën worden aangevoerd als verklaring voor de werking van EMDR.

1. Volgens Shapiro zouden de oogbewegingen (links – rechts – links) lijken op die welke tijdens de droom (= REM)slaap⁶ optreden en waarin belevissen worden verwerkt. Bekend was volgens haar dat bij mensen met PTSS de REM-slaap verstoord was.
2. Een andere theorie is dat tijdens een traumatische gebeurtenis veel nor-adrenaline wordt afgescheiden. Dit heeft tot gevolg dat de communicatie tussen het voorhoofdsbrein en het limbisch systeem (de gevoelshersenen) wegvalt. Het gevolg daarvan is weer dat het 'verwerken' van traumatische informatie verhinderd wordt. De gedachte is dat EMDR deze communicatie weer vlot trekt, waardoor het verwerkingsproces alsnog op gang komt.
3. Ook is het mogelijk dat afleiding door de oogbewegingen meer werkgeheugen in beslag neemt, zodat er minder ruimte is voor nare herinneringen.

Wetenschappelijk onderzoek

Geen van de hiervoor genoemde theorieën kan tot nog toe bogen op een wetenschappelijk bewijs.

1. Shapiro verrichtte geen dubbelblind onderzoek.
2. Zij vroeg om de minuut hoeveel spanning patiënten nog voelden bij de beschrijving van nare ervaringen. Factoren als afleiding en willen beantwoorden aan Shapiro's verwachtingen werden buiten beschouwing gelaten.
3. Heel gevaarlijk is het een ervaring (haar ervaring in het park) tot basis van een methode te maken.⁷ Haar denkproces was in belangrijke mate ook medebepaald door haar interesse voor de connecties tussen lichaam en geest, nadat zij kanker kreeg en haar studie aan een alternatieve en inmiddels opgeheven school voor psychologische studies. Zij was dus geen afgestudeerde psycholoog.
4. EMDR, begonnen als een revolutionaire therapie voor psychotrauma, is inmiddels uitgegroeid tot wondermiddel voor pijn, fobieën, rouw, angst, woede, schuldgevoelens, multiple persoonlijkheidsstoornis en huwelijksproblemen.

Een andere verklaring?

De klinische psycholoog en hoogleraar Willem van der Does legt in een artikel in het vaktijdschrift *De Psycholoog* (2006) de vinger aan de pols en vergelijkt EMDR met hedendaags mesmerisme⁸.

Gerard Feller⁹, psychosomatisch fysiotherapeut verbonden aan *Stichting Promise*, merkt op dat EMDR sterk verwant is aan hypnose, gezien de hypnotische inductie¹⁰ en de affirmaties¹¹ of hypnotische suggesties, en vergelijkbaar is met Silva Mind Control¹². Bij hypnose treedt een bewustzijnsverandering op, stelt de cliënt zich open voor het denken van een ander (de therapeut of geestelijke machten) en neemt stimulerende suggesties ('onthullende' en 'helende' invloeden) van buiten op als eigen werkelijkheid.

Psycholoog Peter Baldé, oprichter van het EMDR-centrum Nederland, stelt: "Mijn mening over de rol van hypnose bij EMDR is de laatste jaren veranderd. In tegenstelling tot wat ik eerst meende, denk ik dat de EMDR-verwerkingsfase een potentieel krachtige, trance-inducerende procedure is... Shapiro lijkt de suggestieve en hypnotische elementen te bagatelliseren... Bij nadere beschouwing lijkt de verwerkingsfase van EMDR duidelijk verwant aan inductietechnieken die gebruikt worden bij hypnose."

Er zijn verbanden tussen EMDR en oosterse meditatietechnieken als yoga, waarbij oogbewegingen

gebruikt worden om in een ontspannen toestand te komen.

Therapeuten geven duidelijk aan dat het doel van EMDR een *verandering van denken* (= paradigma) is. Negatieve visualisaties worden in trance uitgewist (delete), ‘positieve gedachten’ in trance geplakt (paste).

Bovenstaande behoeft enige toelichting. De fase van reprocessing – opnieuw programmeren – is het in trance invoeren van positieve (gewenste) gedachten of overtuigingen in de plaats van de traumatische gedachten en gevoelens. Het veranderde denken wordt gekoppeld aan een lichamelijk proces, hier de oogbewegingen, of geluidsprikkels, of het ritmisch tikken op de linker- of de rechterknie. Dit is hetzelfde als de methode *ankeren* bij de methode neuro-linguïstisch programmeren (NLP). Ook bij NLP is sprake van een doorway-techniek, een techniek die toegang geeft tot een andere wereld of realiteit (en ‘hulp’ uit die wereld). Aan de verwerking kan aldus een spirituele dimensie toegevoegd worden zoals bijvoorbeeld spirituele beelden, visioenen of paranormale vermogens (helderziendheid).

In feite is Shapiro’s reprocessingformule “Ik ben oké. Ik mag er zijn. Ik ben een goed mens” niets anders dan een therapeutische mantra¹³. Ook het gebruik van de zogenaamde *Lectio Divina*¹⁴ (goddelijke lezing) door christenpsychologen is niets anders dan mantrameditatie... Een Amerikaanse psychotherapeute laat haar cliënten Jezus’ aanwezigheid visualiseren¹⁵, een levensgevaarlijke occulte methode!

Samenvatting

Menige christenpsycholoog spreekt over de positieve effecten¹⁶ en dat EMDR ‘niets’ met hypnose te maken heeft. In plaats van hypnose wordt door psycholoog Leen Walraven liever het woord ‘beïnvloeding’ gebruikt, een aanduiding die evenwel niets zegt over de bron en dus aanleiding kan zijn tot versluijrend taalgebruik.

Uit dit artikel mag blijken dat we ons bij EMDR als christen op zeer glad en flinterdun ijs begeven. EMDR is, ten diepste beschouwd, een psychotechniek die via trance en hypnotische inductie hulpbronnen aan kan boren in een spirituele wereld, die voor een christen ontoelaatbaar zijn. Tijdens trance kunnen we niet meer voldoen aan het eerste en grote gebod: de Heere, onze God liefhebben... ook *met heel ons verstand* (Matteüs 22:36-38). Zie ook Deuteronomium 18:10-12. Met de uitschakeling van ons verstand wordt ook onze wil uitgeschakeld en staan we open voor andere wilsimpulsen (van de therapeut of subtiele demonische invloeden). Heel bedenkelijk is de ‘Bijbelse’ toevoeging van *Lectio Divina* bij de fase van reprocessing.

Samengevat is EMDR een bewustzijnsveranderende techniek, die overeenkomsten heeft met Silva Mind Control, hypnose en visualisatietechnieken zoals onder meer gebruikt bij NLP.

Bij de behandeling van het posttraumatische stress syndroom kan beter de toevlucht genomen worden tot niet via bewustzijnsverandering werkende methoden als gedragstherapie, medicatie en vooral ook Bijbels pastoraat (Matteüs 11:28-30, Filippenzen 3:14). Het is een teken aan de wand dat in een tijd waarin ook veel christenen liever kiezen voor instant-oplossingen, voorbijgegaan wordt aan het feit dat het bij EMDR om niets anders gaat dan om een tijdelijke en niet ongevaarlijke manipulatie van het bewustzijn. Recent vertelde een christen mij de indruk te hebben dat een medechristen ‘God kwijt was door EMDR’. Gods Woord is duidelijk: ‘*Bewaar uw hart boven al wat te bewaren is*’ (Spreuken 4:23).

Ruud van der Ven

Bron: www.hetzoeklicht.nl