

# EMDR, het wonder van een zichzelf genezend brein



# EMDR, het wonder van een zichzelf genezend brein

Fokke Slootstra

Schrijver: Fokke Slootstra  
Coverontwerp: De Verwondering  
ISBN:978 94 0214 1641  
© De Verwondering  
2<sup>e</sup> gewijzigde druk, 2015

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm, zonder schriftelijke toestemming van De Verwondering.

[www.verwondering.eu](http://www.verwondering.eu)

Endukeoos exoikein

Met liefde openen wat toegemetseld was



## **Inhoud:**

Voorwoord	9
Inleiding	15
1 Het trauma eilandje van Julia	23
2 Onze drie breinen	29
3 Hoe het praktisch werkt	45
4 Dromen als onbewuste integreerder	61
5 EMDR bij trauma's	69
6 EMDR bij verlies en scheiding	75
7 EMDR bij fobieën	83
8 Bronnen van kracht	89
9 EMDR bij neurotische klachten	99
10 EMDR bij depressies	111
11 EMDR bij kinderen	121
12 EMDR en autisme, een uitdaging	131

13	Life review	137
14	Vooruitblik	157
	Dankwoord	165
	Literatuur	167



## Voorwoord

Op lezingen over EMDR merken we hoeveel ellende er leeft onder mensen. Wie heeft er niet een partner waar het niet goed mee gaat of die net zonder werk zit. Wie heeft er niet een kind dat niet meer kan slapen, gebukt gaat onder de eisen van de omgeving of worstelt met een scheiding. Wie kent er niet een familielid of een kennis, die al jaren zwoegt onder een depressie. Mensen van vandaag zijn, veel meer dan een paar decennia geleden, gericht op hun eigen welzijn en we stellen aan onszelf en vaak ook aan anderen, steeds hogere eisen aan de kwaliteit van ons leven en ons geluk.

In de net verschenen Amerikaanse documentaire 'Race to nowhere' zegt de psycholoog Wendy Morel: "Ik ben bang dat onze kinderen ons zullen aanklagen voor het stelen van hun jeugd". Om in Amerika naar een goede universiteit te kunnen, moeten studenten niet alleen hoge cijfers halen, bergen huiswerk verstouwen, leiderschap tonen, een sieraad voor de gemeenschap zijn, natuurlijk uitblinken in sport, ongeveer vijf vreemde talen spreken en ook het pianoconcert van Rachmaninov of Beethoven kunnen spelen. Inderdaad een race naar nergens, alleen wie stopt de race?

Via de media horen we bijna dagelijks dat we onze dromen moeten volgen. Try before you die! Daarnaast moeten we ook nog aan allerlei tastbare en niet tastbare psychologische en spirituele eisen voldoen, zoals "altijd leven in het nu" en "doen

wat je werkelijk wilt". Steeds meer mensen en helaas ook steeds meer kinderen lopen hier in vast.

Het trieste is, dat deze mensen vaak door de reguliere hulpverlening niet goed opgevangen of begeleid worden, zodat in ons land bijna één miljoen mensen antidepressiva slikken. Het gevolg van antidepressiva is dat je veel minder voelt. Veel minder sombere gevoelens, maar ook veel minder blij gevoelens. Het hele gevoelsleven vlakkt als het ware af. We metselen onszelf dicht, om even bij de spreuk op de vorige bladzijde terug te komen. Hierdoor krijgen of nemen we, niet meer de gelegenheid om de onvolkomenheden in ons leven te voelen en te ondergaan. We missen hier dus ook kansen om innerlijk te groeien. We zouden immers ook na kunnen gaan, wat de zin van bepaalde zaken is en op welke manier we er betekenis aan kunnen geven. Het leven stelt ons voortdurend vragen, waarop we antwoord moeten geven. Dit gaat vaak gepaard met verwarring, onrust, burn out, depressies en crisismomenten.

Beter dan al onze klachten of symptomen te onderdrukken, is ze te onderzoeken, er stil bij te staan, te verwerken en er nieuwe zin of betekenis aan te geven. Er is een oud Hindoe verhaal, dat door het Nederlands Verbond van Psychologen, Psychotherapeuten en Agogen, gezien wordt als de kern van ons zoeken naar zin en betekenis:

*'De legende verhaalt over een tijd dat alle mensen goden waren, maar ze maakten dusdanig misbruik van hun godheid,*

*dat Brahma, de meester van alle goden, samen met de goden onder hem, vanuit de hoogte van de bergen, besloot hen de goddelijke macht te ontnemen en die te verstoppen op een plaats waar ze die nooit terug zouden vinden.*

*Brahma dacht lang na, om een oplossing voor het probleem te bedenken. Laat ik de godheid van de mens in de aarde begraven of zal ik de godheid in het diepst van de oceaan werpen. Maar Brahma dacht: 'Nee dat voldoet niet. De mens kennende hij zal ernaar graven, naar zoeken en ze vinden'. Dit zal ik doen zei Brahma : 'Ik verstop zijn of haar godheid in het diepste van hemzelf, want dat is de enige plaats waar hij nooit aan denken zal om te zoeken'. Sindsdien is de mens sinds mensenheugenis op zoek naar iets dat zich in zijn binnenste bevindt.*

In een minder bekende passage in de Bijbel, wordt verhaald dat Jezus zegt: "Gij zult als goden zijn". De vraag is alleen hoeveel mensen leven als goden en hetgeen kunnen vinden, wat Brahma zo kunstig verstopt heeft.

Als mens hebben we het vermogen gekregen, als een psychisch beschermingsmechanisme, om zaken te verstoppen. Bij heftige of schokkende gebeurtenissen neemt ons oudste en snelste deel van het brein de regie in handen. De gebeurtenis wordt dan niet meer als een samenhangend geheel in ons bewustzijn opgeslagen. Hoe dit precies allemaal in zijn werk gaat, is ondanks de grote belangstelling voor hersenonderzoek, nog voor een deel verborgen.

Wat we wel weten en wat effectief werkt bij het verwerken van schokkende gebeurtenissen, wordt uitgebreid in dit boek beschreven. Het mooie is dat wat werkt bij grote trauma's, natuurlijk ook werkt bij de zogenaamde kleine t trauma's, waardoor de werkzaamheid en toepassing van de beschreven EMDR methode enorm vergroot is.

EMDR zou je heel simpel kunnen omschrijven als een methode om op een versnelde manier informatie te verwerken en te integreren in ons systeem. Hierdoor wordt de opgebouwde spanning rond een bepaalde onverwerkte ervaring drastisch minder of zelfs nihil. EMDR is zowel goed toepasbaar bij volwassenen als kinderen en zou naar mijn inziens veel vaker ingezet en toegepast kunnen worden, dan nu het geval is!

Het bijzondere van EMDR is ook dat het uit gaat van de effectiviteit van ons brein om zaken te verwerken, te integreren en van betekenis te voorzien. Zoals de Amerikaanse neuroanatom, dr. Jill Bolte Taylor, herstellende van een ernstige hersenbloeding uitroept: "Ik zou hebben gewild dat mijn artsen zich hadden beziggehouden met de manier waarop mijn brein werkte in plaats van te kijken of het werkte volgens hun criteria en timing". Hierbij legt ze mijn inziens precies de vinger op de zere plek van de huidige medische wetenschap.

Ook kan EMDR, en dat gebeurt nog maar net in Nederland, ingezet worden als methode om de zingeving en betekenis van gebeurtenissen in je leven te onderzoeken en te doorgronden. Juist door het zogenoemde openklappen van ons brein, bij

EMDR is namelijk ongeveer 92 % van ons brein actief (in ons dagelijks leven is dat tussen de 20 en 25 %), zijn we optimaal in staat de, door Brahma verstopte godheid in onszelf te vinden en te doorgronden. Hoe dit in zijn werk gaat wordt in hoofdstuk 12, over de life review, uitvoerig besproken.



## Inleiding

In de jaren negentig onderzocht de, van oorsprong Nederlandse, arts Bessel van der Kolk in Amerika de effecten van trauma en de effectiviteit van twintig verschillende psychotherapieën. Hij ontdekte door middel van MRI scans, dat bij getraumatiseerde mensen de verschillende gedeeltes van hun hersenen beduidend minder goed samenwerkten. Alsof de natuurlijke balans in de hersenen uit evenwicht geraakt was.

Bij zijn onderzoek naar de effectiviteit van twintig psychotherapieën, ontdekte van der Kolk tot zijn grote verbijstering, dat juist de therapie waar hij totaal niets mee had, de meest effectieve was! Drie sessies EMDR hadden hetzelfde effect als 50 sessies cognitieve therapie. Van der Kolk was verbijsterd en moest zijn, tot dan opgebouwde, visie over de effectiviteit van psychotherapie drastisch herzien. Dit leidde ertoe dat hij twee eerdere boeken die van zijn hand verschenen waren, in de prullenbak liet belanden.

De ontdekker van EMDR, de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro, bemerkte in 1987 tijdens een wandeling, dat er een onprettige herinnering uit haar jeugd naar boven kwam. De negatieve emotionele lading van deze herinnering verminderde plotseling drastisch, nadat haar ogen een aantal keren snel heen en weer bewogen.

Mevrouw Shapiro ging experimenteren met een aantal Vietnam veteranen, die al langdurig behandeld waren voor post

traumatische stress stoornis (PTSS). Zij ontdekte, dat als ze de veteranen vroeg aan schokkende gebeurtenissen van de oorlog te denken en tegelijkertijd met de ogen de vingers van haar hand te volgen, de emotionele lading van de gebeurtenis al snel minder werd. Het werd steeds gemakkelijker voor de veteranen om aan de afschuwelijke gebeurtenissen terug te denken. Er was een nieuwe effectieve therapie geboren!

De verwerking van ontwrichtende ervaringen in ons leven kost vaak veel moeite en energie, zoals we ook in bovenstaand voorbeeld zagen. Het handboek EMDR geeft een aantal criteria, om vast te stellen of er sprake is van een Post Traumatische Stress Stoornis. Om het kort samen te vatten:

- Als iemand blootgesteld is aan een intens schokkende ervaring of gebeurtenis met emoties als hulpeloosheid, angst en afschuw
- Het hebben van regelmatige herbelevingen van de schokkende gebeurtenis door nare dromen, flashbacks en regelmatig opdringende herinneringen
- Als iemand de neiging heeft prikkels die bij het trauma hoorden zoveel mogelijk te vermijden
- Het vertonen van symptomen van verhoogde prikkelbaarheid, zoals slaap of concentratie problemen, schrikreacties, overmatige oplettendheid of alertheid
- De stoornis moet langer dan een maand duren en beperkingen geven in sociaal of beroepsmatig functioneren en een sterk lijden veroorzaken.



In een grootschalig Amerikaans onderzoek (Kessler e.a. 1995) bleek 8 % van de Amerikaanse bevolking boven de achttien jaar te lijden aan een PTSS, volgens bovenstaande criteria. Vaak maken we als mens echter meer dan één trauma mee. Ook bleek in het zelfde onderzoek, dat in meer dan 80 % van de gevallen, PTSS voorkomt in combinatie met andere problemen zoals depressie, angsten en verslavingen.

PTSS blijkt tevens een van de meest invaliderende psychische aandoeningen te zijn.

Belangrijk om er nog op te wijzen, dat niet iedereen voldoet aan de strikte criteria van een PTSS. Zoals het bovengenoemde handboek dan ook terecht stelt, dit houdt niet in dat er dan geen sprake is van psychisch leed. Veel mensen houden aan een trauma PTSS-achtige klachten over. Men spreekt dan wel van een gedeeltelijke PTSS.

Om nog even bij onderzoeken op het gebied van EMDR te blijven: er werd in 1995 door Wilson en Becker, in een van de meest toonaangevende tijdschriften van klinische psychologie, een onderzoek gepubliceerd van tachtig cliënten met ernstige emotionele trauma's, die met EMDR behandeld waren. Tachtig procent vertoonde na drie(!) EMDR behandelingen nauwelijks nog symptomen van PTSS. Na vijftien maanden werd dezelfde cliëntengroep geïnterviewd en waren de resultaten zelfs nog beter. Er waren dus duurzame veranderingen bewerkstelligt.

Wat is nu precies EMDR? EMDR is de afkorting van Eye Movement Desensitisation and Reprocessing.

Eye movement verwijst naar de oogbewegingen.

Desensitisation staat voor angstreductie en reprocessing voor informatie verwerking. De naam stamt uit de beginjaren, waarin alleen gebruik werd gemaakt van de oogbewegingen. De therapeut vroeg de cliënt om met de ogen, de bewegingen van zijn hand te volgen. Die hand ging van links naar rechts voor de ogen van de cliënt.

De laatste jaren wordt er, naast het gebruik van oogbewegingen, ook gebruik gemaakt van een auditieve variant. Door middel van een koptelefoon en een mp3 speler hoort de cliënt, afwisselend in het linker en rechter oor klikjes, die net zoals de oogbewegingen, zowel de linker als rechter hersenhelft stimuleren en het makkelijker maken ,vervelende gebeurtenissen te verwerken. Doordat er tegenwoordig niet alleen meer wordt gewerkt met de oogbewegingen, vind je ook wel de term bilaterale stimulatie (BS) terug. Dit geeft, beter dan de term EMDR, weer dat het gaat om stimulatie van beide hersenhelften.

In dat opzicht is EMDR te vergelijken met dromen, ook wel de REM fase van de slaap genoemd. Onze slaap bestaat uit twee fasen. De REM en de NON REM fase. De NON REM, zou je de droomloze slaap kunnen noemen en de REM fase de droomfase.

Uit onderzoek is gebleken dat als proefpersonen gedurende de REM fase steeds wakker gemaakt worden, ze mogen wel zolang slapen als ze willen, ze binnen enkele dagen psychotisch