EMDR, een aanwinst bij PTSS…

Door drs Ruud vd Ven

**Jaargang:** 91 - 2015, **Nummer:** 24

(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.

*‘Beproef 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 behande¬ling 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 stres¬serende herinnering, de emoties die op dat gebeuren betrekking hadden ver¬minderden. 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 desensitisa¬tie4 pas na meerdere behandelingen bereikt wordt. Steeds meer (ook christen)psychologen en an¬dere 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 klopjes op de knie. Al deze signalen vinden af¬wisselend 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 belevenissen 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 werkge¬heugen 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 hypnoti¬sche 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 versluierend 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***

1 Bij *Het Zoeklicht* te verkrijgen (€ 15,95) zolang de voorraad strekt.
2 Zie *Het Zoeklicht* van 9 mei, 4 september, 21 november 2014, 6 februari en 29 mei 2015 over respectievelijk mindfulness, acupunctuur, homeopathie, reiki en therapeutic touch.
3 Letterlijk vertaald: door oogbewegingen ongevoelig maken en opnieuw programmeren.
4 Gedragstherapie, waarbij een patiënt in een ontspannen toestand een voor hem angstwekkende situatie ondergaat, op zo’n manier dat het niet angstig is. Hierna wordt de intensiteit langzaam opgevoerd, zodat er gewenning ontstaat en de angst verdwijnt.
5 In een gemiddelde sessie van 1 uur kan het aantal sets van oogbewegingen oplopen tot ongeveer 40; dit zijn 1000 snelle oogbewegingen!
6 REM: Rapid Eye Movement (snelle oogbewegingen). REM-slaap: fase tijdens de slaap, die wordt gekenmerkt door snelle oogbewegingen. In deze fase vinden dromen plaats.
7 In deze valkuil was de Hongaarse arts Ignaz von Péczely gevallen door zijn leer van de iriscopie te bouwen op de streep die hij ooit gezien had in het regenboogvlies (iris) van een uil toen deze de poot brak. In werkelijkheid bleek er geen ‘teken’ in de iris te zijn maar de verschuiving van het derde ooglid van de uil over het hoornvlies door de pijn. Op dezelfde wijze bouwde Samuel Hahnemann zijn (foutief geïnterpreteerde) ervaring bij de kinabastproef uit tot de leer der homeopathie. Zie het artikel over homeopathie in *Het Zoeklicht* van 21 november 2014.
8 Leer en geneeswijze van de Weense arts Franz Anton Mesmer (1734-1815), bestaande uit de occulte methoden magnetiseren en hypnose.
9 Zie zijn artikel EMDR in Promise nummer 4 van 2011.
10 Een procedure met als doel om hypnose te induceren. Bij EMDR door de herhaalde oogbewegingen (van links naar rechts naar links enzovoorts) en dergelijke.
11 Positieve zelfsuggestie, het vermogen om de werkelijkheid, zoals men die ervaart, te veranderen door bepaalde zinnen in een toestand van trance te herhalen. Bijvoorbeeld: “Ik ben in ieder opzicht een geheel, vol van moed, zelfvertrouwen, kracht en innerlijk licht.” Trance is een bewustzijnstoestand waarbij men open staat voor invloeden uit het rijk der duisternis.
12 Bij deze laatste methode moet men zichzelf brengen in een licht veranderde bewustzijnstoestand door middel van visualisatietechnieken om te komen tot een nieuwe realiteit. Zie hoofdstuk 16 van *Genezing uit het Oosten?*
13 (Sanskriet: mantra = spreuk), toverspreuk om geest of godheid aan te roepen. De herhaling van de mantra (als dreunzang of chanting) roept dit wezen naar zich toe. AUM of OHM geldt als de oermantra om de hindoegoden Brahma, Vishnu en Shiva aan te roepen. Het veelvuldig herhalen van de spreuk leidt automatisch tot trance.
14 Deze meditatietechniek werd in eerste instantie door rooms-katholieke monniken in de middeleeuwen toegepast waarbij een Bijbeltekst ontelbare malen herhaald werd tot een bewustzijnsverandering en ‘spirituele ervaring’ (ontmoeting met God) plaatsvond.
15 (Creatieve) visualisatie: een trancetechniek waarbij beelden ‘tot leven worden geroepen’.
16 Op haar aanvankelijke standpunt ‘uitsluitend positieve effecten’ komt Shapiro helemaal terug. EMDR kan leiden tot zeer heftige emotionele ontladingen en zelfs tot suïcidale reacties. En dit met name bij mensen met dissociatieve stoornissen, die veel voorkomen bij mensen met PTSS.