



# Niet het trauma, maar het toekomstbeeld

Tekst: **Carien Karsten**

De zwangere Anja komt bij me langs omdat ze 'doodsbang' is voor de bevalling. Een gelovige ex-vriend had haar bezworen dat ze een doodgeboren kind zou krijgen, als ze bij hem weg zou gaan. De vrees dat dit nu echt gaat gebeuren laat Anja niet meer los. Ze is niet in staat om ook maar iets te regelen voor de bevalling en de periode daarna.

Ik besluit om haar angst te behandelen met de *flashforward* van de EMDR. Ik vraag haar om zich het ergste voor te stellen wat er kan gebeuren tijdens de bevalling. Dat is dat de voorspelling van haar ex-vriend uit zal komen en de baby levenloos ter wereld komt.

De sessie verloopt goed, maar de twijfel knaagt. Zou ik haar niet beter een positieve toekomstgebeurtenis kunnen laten voorstellen? De *flashforward*, maar dan toegepast op een goede afloop?

Een paar dagen na de behandeling lees ik het artikel 'We aren't built to live in the moment', waarin Martin Seligman, de grondlegger van de positieve psychologie, zijn nieuwe kijk op de mens weergeeft. Dit is ook te lezen in het boek *Homo Prospectus* dat hij samen met anderen schreef.

"Je kunt van alles beweren over wat mensen van dieen onderscheidt", zegt Seligman, "maar vanuit psychologisch gezichtspunt lijkt het zinnig om ervan uit te gaan dat het vooral de preoccupatie met de toekomst is, die de mens typeert." Je kunt therapeutische interventies volgens hem dan ook beter richten op iemands toekomstbeeld, dan op het verleden dat hij of zij met zich meedraagt.

Hoe dat toekomstbeeld bepalend kan zijn voor het gedrag toont het voorbeeld van een manager die maar niet kan stoppen met roken. Op een dag ziet hij een folder over leven met longemfyseem. "Dat is mijn toekomst", flitst het door hem heen. Vanaf dat moment stopt hij met roken, een ware *flashforward*.

Je moet je geheugen, volgens Seligman, niet zien als een archief waarin je stukken onveranderd terugvindt,

maar als iets dat zich aanpast aan je toekomstbeeld. Je bewerkt je herinneringen voortdurend op basis van wat je wilt ondernemen. Tegelijkertijd heb je herinneringen nodig om voor jezelf een beeld van de toekomst te kunnen vormen.

De wisselwerking tussen toekomstbeeld en herinnering lijkt te worden ondersteund door een onderzoek naar breinbeelden. Dit laat zien dat bij herinneringen aan een gebeurtenis en voorstellingen van nieuwe situaties dezelfde gebieden in de hersenen actief zijn. Ander onderzoek maakt aannemelijk dat mensen drie keer zo vaak over de toekomst denken als over het verleden. En als ze al gedachten hebben over het verleden, gaan die meestal over de vraag wat ze betekenen voor de toekomst.

De implicatie van deze visie voor de behandeling met EMDR lijkt duidelijk: mensen worden niet alleen maar gekweld door gedachten aan traumatische gebeurtenissen, maar ook door hun negatieve verwachtingen van de toekomst. Het ontbreekt hen aan positieve scenario's. Risico's worden overschat.

Als therapeut kun je bij anticipatieangst niet alleen de ergste uitkomst tot onderwerp nemen van een *flashforward* en daar je EMDR-interventie op richten, maar ook toekomstige gebeurtenissen koppelen aan een positieve uitkomst. Leuk om dat bij Anja de volgende keer te doen. Hopelijk schaft ze dan wel een wiegje en andere spullen aan.

#### Bronnen:

Martin E. P. Seligman & John Tierney, *New York Times*, 19 mei 2017. We Aren't Built to Live in the Moment.

Martin E. P. Seligman, Peter Railton, Roy F. Baumeister, & Chandra Sripada. 2016. *Homo Prospectus*. Oxford University Press.

**Carien Karsten is psychotherapeut en EMDR-practitioner. Haar specialisatie is stress- en burn-outklachten.**