



Francine Shapiro Je verleden voorbij

Je leven opnieuw in handen met de zelfhulptechnieken uit de EMDR-therapie

Tekst: **Carien Karsten**

In de literatuur komen we verschillende technieken voor toepassing van EMDR bij jezelf tegen. Wat werkt in welke situatie en hoe adviseer je als therapeut je patiënten hierover? Een goede bron voor dit soort vragen is *Getting past your past*, een zelfhulpboek uit 2012 gebaseerd op EMDR van grondlegster Francine Shapiro. Onlangs verscheen een herdruk van de Nederlandse vertaling.

Shapiro gaat uit van een brede toepassing van EMDR: je kunt het inzetten voor elk gevoel dat door een herinnering wordt aangestuurd. De herinneringen zijn in geheugennetwerken opgeslagen en vormen de basis voor het gevoel in het heden. Je weet dat het om een onverwerkte herinnering gaat, als blijkt dat je niet leert van je ervaring maar keer op keer dezelfde overmatige reactie blijft vertonen in gelijksoortige situaties. Als de herinnering op de SUD hoger dan 3 scoort, is er volgens Shapiro meestal sprake van een onverwerkte gebeurtenis. Volgens de schrijfster heeft iedereen ongeveer tien tot twintig onverwerkte sleutelherinneringen die verantwoordelijk zijn voor de disproportionele gevoelens in het heden. Om greep te krijgen op die herinneringen raadt zij aan om een lijst van sleutelherinneringen te maken: deel een vel in twee kolommen in, schrijf in de ene kolom de uitlokkende gebeurtenis in het heden en in de andere kolom de herinnering.

Zelf aan de slag

Voor herinneringen die nare gevoelens oproepen met een hoge SUD-score kun je beter naar een therapeut gaan. Maar als het gaat om een milde overreactie op een gebeurtenis, die veroorzaakt wordt door een sleutelherinnering met een niet al te hoge SUD-score, kun je daar zelf mee aan de slag. Shapiro geeft een grote variatie aan oefeningen om emotioneel in balans te komen, bijvoorbeeld het verschuiven van de ademhaling, de vlinderomhelzing, de lichtstraaltechniek, de cartoon-

oefening, de verfpottechniek en de spiraaltechniek of tegenovergestelde herinneringen. Als je zo'n techniek onder de knie hebt en het werkt, dan kun je het toepassen op onverwerkte herinneringen.

Integratie in de behandeling

Zelf raad ik regelmatig patiënten aan om het boek van Shapiro te lezen en sommige oefeningen daaruit te gebruiken. Dat deed ik ook bij Liliane die ik in behandeling heb vanwege jeugdtrauma's. Tussen de sessies door past zij de zelfhulptechnieken van Shapiro toe en maakt hiervan een verslag. Ze is in de vijftig, heeft een zware baan en is net gescheiden. Voor haar werk moet ze veel rijden. Dat lukt nu niet meer omdat ze chronisch pijn heeft in haar benen. Om erachter te komen waar die pijn mogelijk mee te maken heeft, paste ze de *floatback*-techniek van Shapiro toe en ontdekte dat ze de pijn en de onmacht eerder heeft ervaren. De sleutelherinnering ging terug naar een periode in haar huwelijk. Haar echtgenoot werd toen altijd snel boos als ze de weg niet onmiddellijk kon vinden. Zelf wilde hij nooit terugrijden van een feestje, en hij zocht ook de route niet uit.

Op een dag ging Liliane heel bewust in de auto zitten om herinneringen op te halen aan de leuke momenten die ze in de auto heeft gehad. Dat betrof vooral het halen en brengen van de kinderen van en naar afspraken of sportevenementen. Ze bedacht hoe ze haar dochter voor het eerst naar Groningen bracht, toen zij op kamers ging. Bij deze herinnering voelde ze meteen de ontspanning in het bekkengebied en haar benen. Daarna lukte het haar weer om kleine stukjes met de auto te rijden.

Ook al kan EMDR niet alles genezen, het geeft je wel meer controle over je eigen leven. Als therapeut kun je de zelfhulptechnieken goed integreren in de behandeling, en patiënten zelf laten monitoren hoe ze het in hun dagelijks leven kunnen toepassen. ■