

Voorwoord bij de vertaling

Het is nu al een kwart eeuw geleden dat Francine Shapiro bij toeval het heilzame effect van bilaterale stimulatie ontdekte en daarrond de therapeutische EMDR-methode – Eye Movement Desensitization and Reprocessing – heeft ontwikkeld.

Dat ze daarbij van bij het begin wetenschappers heeft aangespoord om zoveel mogelijk onderzoek te doen naar de effecten van haar methode, heeft ertoe geleid dat EMDR vandaag wereldwijd erkend is als één van de beste behandelingen voor Post Traumatische Stress Stoornis. EMDR heeft voorgoed de manier veranderd waarop met traumatische ervaringen wordt omgegaan en is niet meer weg te denken uit onze gezondheidszorg. Het feit dat de Europese EMDR-organisatie nu al meer dan tienduizend EMDR-therapeuten telt en dat in vele landen EMDR terugbetaald wordt, is daarvan een weerspiegeling.

Gedurende de laatste vijftien jaar ben ik als EMDR-therapeut alsmear meer onder de indruk gekomen van de eenvoud en de logica van de theorie die aan de basis ligt van EMDR. Het idee is zo eenvoudig, dat het begrijpelijk is voor iedereen, want iedereen weet uit eigen ervaring dat moeilijke gebeurtenissen een negatieve impact kunnen hebben op het verdere leven. Het is duidelijk dat iemand die ooit is aangevallen en gebeten door een hond, altijd meer op zijn hoede zal zijn in de nabijheid van een hond dan iemand die nooit iets negatiefs met honden heeft meegemaakt.

Zo ook zal iemand die een moeilijke jeugd heeft gehad, later anders in het leven staan dan iemand die door het lot gespaard is gebleven.

Wanneer we moeilijke momenten hebben doorgemaakt, zijn er eigenlijk maar twee mogelijke reacties: of we verteren die ervaringen en we leren er iets uit (we beschikken dan over een gezonde veerkracht) of we verteren ze niet en we worden ziek (en we kunnen ook anderen ziekmaken).

Het idee dat onverwerkte negatieve levenservaringen een stempel kunnen drukken op ons denken, ons voelen, ons gedrag en onze relaties, wordt algemeen aanvaard. Toch zijn we soms geneigd om de invloed ervan op ons eigen leven te minimaliseren en zien we niet altijd de enorme impact ervan op de maatschappij.

In de beginjaren van EMDR lag de nadruk vooral op het helpen van mensen die een duidelijk zichtbaar trauma hadden meegemaakt, zoals oorlogsslachtoffers

of slachtoffers van natuurrampen. Ook minder zichtbare, maar even duidelijke traumatische ervaringen, zoals incest of partnergeweld, waren van bij aanvang een indicatie voor het gebruik van EMDR.

Maar Shapiro gaat verder. Ze wil de ontkenning van de impact van het verleden als verklaring voor problemen in het heden doorbreken. Het gaat daarbij om veel meer dan enkel duidelijke, expliciete trauma's. Expliciete trauma's zijn gebeurtenissen die door iedereen erkend worden als traumatisch. Maar Shapiro breekt een lans voor de minder duidelijke traumatische ervaringen. Het gaat om gebeurtenissen die niet noodzakelijk door de omgeving als traumatisch worden gezien, maar door het individu wel als traumatisch worden ervaren. En daarbij haalt ze een belangrijk punt aan: of een gebeurtenis al of niet traumatisch is, wordt bepaald door de interpretatie van dat gebeuren.

Als een jong kind tijdens het spelen gekneld raakt onder het gewicht van zijn speelkamaraadjes en daarop panikeert, kan dit het begin zijn van een levenslange claustrofobie. Het emotionele brein van het kind ervaart machteloosheid en interpreteert de ervaring als gevaarlijk, ook al waren de kinderen enkel aan het ravotten.

Als een kind een narcistische moeder heeft, die de behoeftes van haar kind ondergeschikt maakt aan die van haar, zal het kind niet de onvoorwaardelijke liefde en aandacht krijgen die het nodig heeft. Aangezien liefde en aandacht levensbelangrijk zijn, gaat het emotionele brein van het kind deze situatie als gevaarlijk bestempelen en manieren zoeken om toch aandacht te krijgen. Zo kan het kind zichzelf en zijn eigen behoeftes gaan wegcijferen en de perfecte dochter of zoon spelen of het kan net het omgekeerde doen en door opstandig gedrag de aandacht op een negatieve manier gaan opzoeken.

Dit zijn slechts twee voorbeelden van traumatische ervaringen, waarover we niet zullen horen op het nieuws of op de radio. Ze zijn niet expliciet genoeg, maar desalniettemin bepalend voor het verdere leven van het kind. En zo zijn er duizenden ervaringen die ons emotionele kinderbrein onbewust als traumatisch kan coderen en die ons leven ongemerkt kunnen bepalen.

Daarover gaat dit boek: de manieren waarop we denken, de gevoelens die we hebben, de dingen die we doen en de relaties die we onderhouden met de buitenwereld worden grotendeels bepaald door ons verleden. Hebben we geluk gehad in het verleden of hebben we de kans gehad om op een positieve manier met het verleden om te gaan, dan is de kans groot dat we ons goed voelen, dat we in onze kracht staan en een realistische kijk hebben op onszelf, onze medemens en de wereld.

In dit boek geeft Shapiro de mogelijkheid om te ontdekken hoe ons verleden kan hebben bijgedragen tot onze patronen van emotionele pijn, vertroebelde relaties of destructief gedrag. Het boek maakt duidelijk dat denkfouten over onszelf, over de ander en over de wereld een gevolg kunnen zijn van onverwerkte herinneringen die opgeslagen liggen in ons emotionele brein.

Iemand die door het leven gaat met een laag zelfbeeld of met een overmatig wantrouwen in de ander of met een aanhoudend gevoel van onveiligheid, leeft in pijn en leeft zijn leven niet ten volle.

Shapiro neemt de lezer bij de hand in de zoektocht naar de oorzaken van deze pijn en laat zien hoe EMDR kan helpen om de onverwerkte informatie uit het verleden alsnog te verwerken.

Dit is een zelfhulpboek, dat de lezer toelaat het helingsproces gedeeltelijk of volledig zelfstandig te doorlopen. Daartoe reikt ze een groot aantal praktische tips en methodes aan en rekt ze op het activeren van het zelfgenezend mechanisme dat in elk van ons aanwezig is. Anderzijds geeft ze ook duidelijk aan wanneer de problematiek te groot is om op eigen kracht te verwerken en het raadplegen van een EMDR-therapeut zinvol kan zijn.

Als EMDR-therapeut en trainer kan ik getuigen dat het voldoening schenkt om te zien hoe mensen met EMDR kunnen groeien en helen binnen de context van een warmmenselijke relatie. Mogen zien hoe kleuren opnieuw verschijnen in de tekeningen van kinderen, mogen voelen hoeveel spanning en pijn er kan wegval- len als mensen genezen en de lichtjes opnieuw mogen zien oplichten in de ogen van patiënten, wanneer zij de deur van hun toekomst weer zien opengaan, maakt het werken met EMDR zo mooi.

Als voorzitter van de Belgische EMDR-vereniging is het mijn hoop dat het be- schikbaar maken van dit boek in het Nederlands veel mensen zal toelaten een blik te werpen achter het gordijn van hun verleden en hun leven in handen te nemen.

De ontkenning van het verleden waar ik eerder over sprak, is er alleen maar omdat we schrik hebben om geconfronteerd te worden met de machteloosheid bij iets dat we toch niet meer kunnen veranderen. We kunnen inderdaad het verle- den niet veranderen, maar wel het effect dat het verleden op ons heeft. Francine Shapiro heeft met de EMDR-methode een middel aangereikt waardoor de mach- teloosheid bij het aanschouwen van het verleden opgeheven wordt en ontkenning overbodig.

Ludwig Cornil

Voorzitter EMDR-België vzw