

De kracht van EMDR met die van schematherapie combineren

Door *Matty Geurink*

Verslag workshop Christopher Lee (16 september 2013)

Christopher Lee is een toonaangevende Australische EMDR-therapeut, schematherapeut en onderzoeker. Tijdens zijn workshop gaf hij een uitgebreid overzicht van vergelijkend onderzoek op het gebied van EMDR, schematherapie en traumagerichte cognitieve gedragstherapie, en ging kort in op de implicaties voor de praktijk.

Een voordeel van EMDR boven andere traumaverwerkende interventies zou volgens Lee zijn dat EMDR gemakkelijker door intellectuele afweermechanismen heen breekt. Imaginaire rescripting uit de schematherapie is volgens hem te prefereren als interventie boven EMDR, als er nauwelijks sprake is van een Gezonde Volwassenne. Hiermee wordt in schematherapie het vermogen van een persoon aangeduid om op een evenwichtige manier in het leven te staan, met respect voor zowel de eigen behoeftes als eisen van de buitenwereld en de behoeftes van anderen. Hij ging niet in op vragen uit de zaal over hoe imaginaire rescriptingelementen geïntegreerd zouden kunnen worden in de desensitiseringsfase van een EMDR-behandeling.

Lee denkt dat een schemagerichte benadering van toegevoegde waarde is in een traumabehandeling met EMDR, onder andere omdat schematherapie een methode biedt om (vroeg) ervaringen, die geleid hebben tot negatieve kernovertuigingen, in kaart te brengen. In de workshop laat hij de zaal in tweetallen oefenen met het per leeftijdsfase historisch in kaart brengen van bewijzen en tegenbewijzen voor een negatieve kernovertuiging van een patiënt.

De methode van Lee vergeleken met 'rechtsom'

Een belangrijk verschil met de in Nederland gangbare rechtsom-methode voor EMDR lijkt, naast het expliciete historische perspectief, dat er via de methode van Lee voorafgaand aan de EMDR mogelijk al een cognitieve herevaluatie plaatsvindt. De negatieve ervaringen die tot de kernovertuiging geleid hebben, worden im-

mers afgewogen tegen de positieve ervaringen die de kernovertuiging weerleggen. De targets voor de EMDR zullen naar alle waarschijnlijkheid zeer vergelijkbaar zijn, wanneer de rechtsom-methode gebruikt wordt. Bij de rechtsom-methode worden de gevoelsmatig sterkste bewijzen voor een bepaalde negatieve kernovertuiging uit iemands leven systematisch in archieven per tijdsperiode, dader of sociale setting uitgewerkt. Doorgaans zullen vroege ervaringen bij de sterkste bewijzen horen.



Evaluatie workshop

Hoewel Lee een uitstekend onderzoeker is en hij een mooi overzicht bood van zijn wetenschappelijk onderzoek, voldeed de workshop toch niet voor alle deelnemers aan de verwachtingen. De meeste deelnemers kwamen niet voor het uitbreiden van hun onderzoekskennis, maar om ideeën op te doen voor hun dagelijkse praktijk. Het praktijkgedeelte was tamelijk beperkt en sloot voor veel deelnemers niet aan bij hun kennis- en ervaringsniveau. Lee leek de reeds aanwezige kennis en ervaring van de zaal op het gebied van schematherapie en EMDR te hebben onderschat.