



Mark Nickerson *keynote*-spreker tijdens het Europese EMDR congres 2016

'Het *cycle-model* gebruiken bij verschillende soorten boosheid'

Tekst: Ad de Jongh en Iva Bicanic

Mark Nickerson is EMDR-trainer en een van de vorige voorzitters van het EMDRIA-bestuur, de Amerikaanse EMDR-vereniging. Hij werkt al dertig jaar als Licensed Social Worker en psychotherapeut in zijn eigen praktijk in Massachusetts. Mark is auteur van *'The Wounds Within'* en binnenkort van *'Cultural Competence and healing culturally based trauma with EMDR therapy'*, dat nog voor de zomer in de winkel ligt. Daarnaast staat hij internationaal bekend als een bijzonder inspirerende spreker. In EMDR Magazine vertelt hij alvast over zijn bijdrage aan het Europese EMDR congres in Den Haag.

"Ik geef zowel een *pre-conference workshop* als een *keynote*. Over die *keynote* zal ik niet te veel loslaten; het gaat over hoe sociale dynamiek het leven van mensen beïnvloedt, en dat heb ik verwerkt in het EMDR-model. De workshop gaat over problematische boosheid. Voorheen gebruikte ik voor de behandeling van deze problemen twee aparte interventies: cognitieve gedragstherapie of EMDR. Nu pas ik een geïntegreerde werkwijze toe."

"Meestal weet ik helder te krijgen welk gedrag mensen bereid zijn te veranderen. Wat wil je beter kunnen loslaten? Waar wil je beter mee om leren gaan?"

"Ik leer de deelnemers om deze werkwijze toe te passen bij verschillende soorten problemen: van fysiek en huishoudelijk geweld tot mildere vormen, zoals woede-uitbarstingen en wrok. Het *'cycle model'* leent zich uitstekend om mensen te helpen begrijpen hoe de zich herhalende cyclus werkt. Dan zien ze zelf hoe een woede-incident overgaat in een periode van herstel, waarna ze denken: 'Het is allemaal voorbij en dit gebeurt mij nooit weer', totdat hun boosheid opnieuw door iets wordt getriggerd en ze vervolgens afsteveneren op een potentiële escalatiefase." Mark werkt veel met gescheiden ouders. "Ze kunnen el-

kaar vaak niet meer luchten of zien, maar moeten wel met elkaar omgaan, vanwege de kinderen. Het *'cycle model'* helpt mensen ook om over hun ervaringen te praten. Afhankelijk van wat de persoon mij vertelt over de cyclus, kan ik verschillende interventies toepassen. Maar meestal weet ik helder te krijgen welk gedrag mensen bereid zijn te veranderen. Wat wil je beter kunnen loslaten? Waar wil je beter mee om leren gaan?"

Workshop in stappen

In de workshop leren deelnemers een casusconceptualisatie te maken bij problematiek rondom woede en geweld. "De patiënt leert eerst de triggers te herkennen die hem of haar boos maken. Vervolgens is commitment nodig om helder te krijgen wat ze zelf zien als oplossing voor hun probleem. Ik begin dus met de cognitieve benadering. Daarna pas ik verschillende EMDR-technieken toe, zoals *floatback* om de *touch stone memories* te vinden en die vervolgens te desensibiliseren. Bij sommige mensen mag je rechtstreeks naar de pijnlijke herinnering om de bom te ontmantelen, maar anderen zijn daar nog niet klaar voor. In die gevallen werken we eerst aan het verbeteren van de affect-regulatie. Elementen uit het *Feeling State Addiction protocol* van Miller gebruiken we om de compulsieve kant eraf te halen. Aan het einde van de workshop kunnen deelnemers het *cycle-model* gebruiken en implementeren bij verschillende soorten boosheid."

Inschrijven voor het Europe EMDR-congres kan via: www.emdr2016.eu

Mark Nickerson, Preconference Workshop 2 - *Breaking the Cycle: EMDR therapy solutions for problematic anger, acting out and addictive behaviors*, vrijdag 17 juni 2016
Keynote: *Restoring dignity: Healing the Wounds of Stigma and Prejudice with EMDR*, zondag 19 juni, World Forum Theater