

Ludwig Cornil bij de Algemene Ledenvergadering

'Heelt tijd alle wonden?'

Tekst: Cindy de Kruijk Foto: Joost van Halm

Vanwege zijn eerdere boeiende workshops en lezingen is klinisch psycholoog en EMDR-trainer in België Ludwig Cornil gevraagd om, na de Algemene Ledenvergadering, zijn filosofische benadering van de term NU in het EMDR-protocol naar voren te brengen. Dat EMDR werkt is helder, maar hoe precies, blijft nog deels onopgelost. Aan de hand van diverse quotes geeft Ludwig een aannemelijke beschouwing over de werkwijze.



"EMDR werkt mede door het psychologisch distantiëren", vertelt Ludwig. "Patiënten leren met meer afstand naar hun traumata te kijken en zijn hun eigen observator." De Vlaamse EMDR-trainer spreekt van een 'dubbele aandacht': tijdens de EMDR-behandeling herbeleeft de patiënt zijn of haar emoties en observeert tegelijkertijd. In feite is het een mindfulness ervaring: opmerken en laten gebeuren wat er bij je opkomt, dit toelaten en doorleven. Alles in het hier-en-nu.

"Wanneer dingen te pijnlijk zijn en niet kunnen worden geïntegreerd, parkeren we dit in het onbewuste, waar het 'bevroren (vervrozen in het Vlaams) raakt in tijd'. De informatie is daarmee tijdsloos opgeslagen." Om met de woorden van Eckhart Tolle uit zijn boek 'De kracht van het nu' te spreken: "The past can only be remembered now. What you remember is an event that took place in the now and

you remember it now. The future, when it comes, is the now. So the only thing that is real, the only thing that ever is, is the now."

"Maar wat is tijd?", vraagt Ludwig aan de zaal. Er is geen tijd zonder beweging, pijnlijke herinneringen staan stil. Alle energie wordt gebruikt om moeilijke ervaringen te fixeren en er vooral niet aan te denken. De patiënt wil er niet naartoe: het doet pijn of zorgt voor angst, dus veel energie wordt gebruikt om het traumatisch netwerk op een afstand te houden. Dit noemen we ook wel 'het verwaarloosde zelf' of 'het pijnlichaam'. "Wanneer we ons meer bewust worden van de bevroren informatie, het pijnlichaam met zijn negatieve emoties en gedachten, dan identificeren we ons daarmee en denken dat het verleden het heden is", zegt Ludwig. "Hoe kun je op twee verschillende plaatsen zijn in hetzelfde nu? Door het nu van het verleden en tegelijkertijd het nu van het heden te ervaren vanuit de positie van de observator."

Met andere woorden: het is belangrijk dat we patiënten uitnodigen in het nu, zodat ze ervaren, waarnemen en aanvaarden wat komt in het nu. Maar we kunnen ze ook uitnodigen om zich te identificeren met het verwaarloosde zelf. "In EMDR gaan we ervan uit dat dingen zullen veranderen. We vragen om te laten komen wat komt en dan creëren we de tijd en ruimte voor de beweging." Zowel de instructie van de therapeut als de afleiding met oogbewegingen zijn hierbij noodzakelijk. "Door met nadruk het woord NU te gebruiken in je instructie, breng je patiënten naar het heden en houd je de dubbele aandacht in de EMDR. We vragen patiënten om de energie te gebruiken om de vermindering te overwinnen, vooraf niets in te vullen, niet te interpreteren en geen weerstand te bieden. Dan vindt het mirakel plaats. Ofwel, een transformatie van gevoelens of gedachten. Het bevroren deel smelt tot water en uiteindelijk heelt dat bijna alle wonden, maar daar hebben we wel tijd bij nodig." ■