



De *Flash*

Een nieuwe techniek voor mensen met angst voor hun eigen herinnering

Tekst: Priscilla Doornhein-Semmelink, Ad de Jongh en Marit Peters Illustratie: Charlotte Tasma

Milan heeft een geschiedenis van emotionele verwaarlozing en fysiek geweld vanaf zijn kindertijd. Hij kwam op jonge leeftijd in het criminele circuit terecht en leerde daar zijn emoties af te sluiten omdat hij anders 'zwak' zou zijn. Hij had al last van PTSS-klachten. Deze verergerden sterk na de geboorte van zijn tweede kind, inmiddels twaalf jaar geleden. Hij kon niet goed met zijn emoties omgaan. Milan heeft veel problemen met het reguleren van zijn agressie en gebruikt alcohol en drugs om zijn gevoelsleven te verdoven. Hij voedt zijn beide zoons zeer beschermend op omdat hij vreest dat hen iets zal overkomen, aangezien hij, naar zijn zeggen, vijanden heeft gemaakt in het criminele circuit. Hij heeft daarom allerlei rampscenario's in zijn hoofd over de erge dingen die zijn zoons zullen treffen. Hij is er dag in, dag uit mee bezig.

Milan wordt nu verwezen naar een gespecialiseerd centrum voor traumabehandeling, maar zijn rampscenario's blijken zijn behandeling te belemmeren. Daarom wordt er gekozen om De '*Flash*' in te zetten, een nieuwe techniek voor mensen die bang zijn voor hun herinneringen of fantasieën.

Milan krijgt een intensief traumabehandelingstraject dat bestaat uit twee keer vier dagen met tweemaal per dag traumagerichte therapie. In de ochtend krijgt hij anderhalf uur imaginaire *exposure* en in de middag anderhalf uur EMDR. De behandeling richt zich in eerste instantie op de herinneringen waar Milan de meeste last van ondervindt, namelijk het fysiek geweld door zijn vader dat hij al op jonge leeftijd meemaakte. Binnen de *exposure* lukt het hem echter niet om zijn angst toe te laten. Bovendien is hij bang om de gewetenloze, agressieve man van vroeger te worden en de therapeut te zullen vermoorden. Eerder is hij al eens erg agressief tegen iemand geworden; daar is hij toen enorm van geschrokken. Sindsdien heeft Milan het gevoel zichzelf niet meer te kunnen vertrouwen en lijkt hij een 'muur' om zich heen te bouwen die zijn emoties blokkeert.

Tijdens de overdracht in het multidisciplinaire overleg wordt besproken hoe Milans blokkade zou kunnen worden geslecht. Een goede, vaak toegepaste optie is de EMDR te richten op Milans rampfantasie waarin hij ziet dat hij zijn emoties toelaat en iemand vermoordt. Milan geeft echter aan geen spanning te voelen als hij deze *flashforward* in gedachten neemt. We zoeken daarom verder naar de ramp achter de ramp. Dan komt naar voren dat Milans grootste angst is dat er iets met zijn kinderen zal gebeuren. Als we voorstellen om deze *flashforward* in gedachten te nemen en te desensibiliseren, loopt

de spanning wel hoog op. Milan is ervan overtuigd dat het toelaten van deze gedachte hem zo zal overweldigen dat hij niet meer op zijn gedrag zal kunnen vertrouwen, agressief zal worden en de therapeut iets aan zal doen. Hij durft en wil de EMDR daarom niet aan.

Milan vertelt dat de kans dat zijn kinderen iets ergs zal overkomen zeer reëel is, gezien zijn handelen binnen het criminele circuit in het verleden en de vijanden die hij toentertijd heeft gemaakt. Dat is de reden waarom hij het beeld van een dood kind, al is het maar een fantasiebeeld, simpelweg niet verdraagt. Uiteindelijk lukt het toch om hem te motiveren om het fantasiebeeld voor zich te zien van zijn zoon die vanaf zijn fiets een busje in wordt getrokken. De EMDR wordt opgestart, maar na tien minuten breekt hij de behandeling af. Hij krijgt veel lichamelijke reacties en het lukt hem niet om goed naar het beeld te kijken, uit angst dat de voor hem nog ergere fantasiebeelden over de dood van zijn kind zich zullen aandienen. Kortom, Milan is te angstig om enige gedachte over een akelige afloop rondom zijn zoon toe te laten. Daarom wordt besloten de *Flash* toe te passen.

De *Flash*-techniek

De *Flash* is een techniek die toegepast kan worden op momenten waarop een patiënt te bang is om een beeld (herinnering, fantasiebeeld of *flashforward*) op te ▶

roepen en dit daarom vermijdt. In feite gaat het om hetzelfde indicatiegebied als de *flashforward*. De techniek houdt in dat de therapeut aan de patiënt vraagt om het beeld ergens verderop in de ruimte neer te leggen. Vervolgens biedt de therapeut langzame oogbewegingen aan (2-3 seconde per horizontale beweging). Dan wordt de patiënt gevraagd om het beeld in het werkgeheugen naar binnen te halen en zich zeer kort ('in een flits') aan het beeld bloot te stellen: zo kort dat hij net niets voelt. Vervolgens wordt de patiënt gevraagd het beeld weer terug in de ruimte te leggen. (*"When ready, simply think of the memory or the disturbance for a tiny fraction of a second, and then come back to the neutral or resourced state"*; p. 198, Manfield et al., 2017). Dit wordt een aantal keren herhaald, totdat de patiënt er zo veel vertrouwen in krijgt dat hij er een heel klein beetje langer naar kan kijken (*"Once clients can flash and return to the neutral state without difficulty multiple times, the therapist can instruct them to flash three times during each set."*; p. 199, Manfield et al., 2017). Dan kan naar de SUD worden gevraagd.

Door dit een aantal keer te herhalen, leert de patiënt dat hijzelf de controle kan behouden door zich te richten op de handbewegingen, indien dat nodig is. Door dit vaker te doen leert de patiënt ook dat hij het aankan om zijn ultieme rampscenario (namelijk dat zijn kind vermoord wordt) in gedachten te nemen. Uiteindelijk (na ongeveer 10-20 minuten) kan bepaald worden of de *Flash* nog steeds herhaald moet worden of dat het inmiddels mogelijk is om reguliere EMDR toe te passen.

De Flashtechniek

De *Flash* is ontwikkeld door Philip Manfield, zijn broer David Manfield en enkele van hun collega's. Volgens hen is het doel van deze interventie: *"To painlessly reduce the disturbance associated with a target memory to a level that the client is no longer resistant to fully accessing it and processing it with standard EMDR"* (Manfield et al., p. 198). Het is dus een interventie die erop gericht is om stapsgewijs de vrees voor het toelaten van de herinnering te bestrijden, een soort graduele *exposure in vitro*. Het indicatiegebied is gelijk aan dat van de *flashforward* gericht op het desensitiseren van de visuele representatie van de ramp ('*worst nightmare*') die de patiënt verwacht indien EMDR op traumatische herinneringen wordt uitgevoerd.

Milans behandeling met de Flash

Als we aan Milan de flashtechniek uitleggen, ervaart hij veel weerstand. Dit is het moment om de metafoor van de 'hand door de kaarsvlam' te introduceren: *"Ken je*

dat, of heb je dat weleens gedaan? Als je je hand in een kaarsvlam houdt, dan is dat niet fijn en het doet pijn, maar als je heel snel je hand door de vlam beweegt, wat voel je dan?"

Milan vertelt dat hij weet dat als je dat heel snel doet, er niets gebeurt. De therapeut vertelt dat de gedachte aan een akelige gebeurtenis of een ander naar beeld, net zoiets is. Als je er snel doorheen gaat of het slechts heel kort oproept, dan doet het geen pijn.

En dan is er nog het beeld van het zwembad, dat eerst koud aanvoelt, maar als je eenmaal 'door' bent, toch aangenaam wordt. *"Hoe zou het zijn als het met jouw herinnering ook zo zou gaan? Dat je door een paar keer snel aan een herinnering te denken, erachter komt dat het niet zo erg is als je dacht?"*

Milan besluit het toch te willen proberen. Hij neemt het plaatje van zijn dode kind kort in zijn werkgeheugen en hij gooit het er direct weer uit, terwijl hij met zijn ogen de langzame horizontale beweging van de vinger volgt. Dit wordt een aantal keren herhaald en ineens merkt Milan dat, wanneer hij het beeld langer in zijn werkgeheugen houdt, er niet veel gebeurt waardoor de spanning daalt. Op dat moment kan de werkgeheugenbelasting worden verhoogd en snelle oogbewegingen worden aangeboden. De SUD daalt in tien minuten naar 0, de VoC is eerst 6 en daarna 7. Milan begrijpt niet wat er precies is gebeurd en geeft aan dat hij nu in staat is onderscheid te maken tussen de rampfantasie en de realiteit, en hij voelt dat hij niet meer overspoeld wordt door het beeld van zijn dode zoon. Voor het eerst heeft hij het gevoel dat hij grip heeft op zijn gedachten en hij beseft dat hij al die tijd door zijn gedachten 'voor de gek werd gehouden'. Milan werd al twaalf jaar lang in beslag genomen door deze rampfantasie en nu ineens is het weg. Dat is wel gek. Hij ervaart ruimte om te denken in oplossingen en leert nu dat hij zijn gedachten wel zelf kan sturen en dat hij kan bepalen wat hij ermee doet in plaats van dat zijn gedachten *hem* in de greep hebben.

Het vervolg

Op de resterende dagen ervaren de behandelaars een andere man Milan. Hij is opener in het contact en zijn houding oogt heel ontspannen. Binnen de *exposure* is hij nu ook in staat om zijn emoties toe te laten. Zijn hyperaltheid is weg en binnen de EMDR worden enkele *future templates* geïnstalleerd, waarop te zien is dat zijn kinderen dingen gaan doen, terwijl rampen uitblijven. Milan is veranderd van een man die een continue stresslevel ervoer, hyperalert was, continue angstig was en geloofde in de realiteit van een rampfantasie, in een

man die niet meer het gevoel heeft dat hij continu op zijn hoede moet zijn en erop vertrouwt dat, mocht zich een gevaarlijke situatie voordoen, hij dan weet hoe hij moet handelen. Hij voelt zich bevrijd en sluit de behandeling af met de volgende quote: *“Trust the process to feel the positive progress.”* ■

De stappen van de Flashtechniek

- Motiveer de patiënt door het belang van het doorbreken van de angst voor de herinnering te bespreken.
- Introduceer de metafoor van de kaarsvlam.

“Ken je dat, of heb je dat weleens gedaan? Als je je hand in een kaarsvlam houdt, dan is dat niet fijn en het doet pijn, maar als je heel snel je hand door de vlam beweegt, wat voel je dan?”

“Hoe zou het zijn als het met de herinnering ook zo zou gaan? Dat je door een paar keer snel aan een herinnering te denken, erachter komt dat het niet zo erg is als je dacht?”
- Introduceer de ‘neutral state’.

“Om de angst voor de herinnering beter aan te kunnen, wil ik een EMDR-techniek met je doorlopen. Ik wil je vragen om de herinnering als het ware hier ergens in de kamer neer te leggen, zodat die je niet stoort. Waar leg je ‘m neer?”
- Maak langzame oogbewegingen (2-3 seconden per horizontale beweging)

Vraag de patiënt even heel snel aan de gebeurtenis te denken en laat hem of haar de herinnering onmiddellijk weer terugleggen.

“Vervolgens zal ik je vragen vanaf het moment dat je mijn hand volgt, heel kort aan de gebeurtenis (of flashforward) te denken, om hem direct daarna weer terug te leggen. Je laat je herinnering dan even toe in je hoofd, maar je haalt ‘m er ook meteen weer uit. Ondertussen blijf je mijn hand volgen.”
- Herhaal de voorgaande stap verschillende keren en probeer de patiënt ertoe te verleiden de herinnering steeds langer in gedachten te houden.
- Bepaal SUD

“Is het gelukt om de herinnering aan de gebeurtenis (of het flashforwardbeeld) kort naar binnen te halen en die dan ook direct weer weg te leggen? Hoeveel spanning voel je als je er nu naar kijkt, geschat op een schaal lopend van 0, helemaal niet naar, tot en met 10, zo naar als maar kan?”
- Laat de patiënt de flashes herhalen en vraag hem of haar moeite te doen om de herinnering, of het beeld, steeds iets langer vast te houden.

“Oké, we gaan nu de oefening herhalen. Kijk of het lukt om tijdens de oogbewegingen de herinnering steeds een stukje langer in gedachten te houden, terwijl je mijn vingers volgt (langzame oogbewegingen). Je zult merken dat dat steeds beter gaat.”
- Bepaal of je inmiddels door kunt gaan met reguliere EMDR.

Referentie

Manfield, P., Lovett, J., Engel, L., Manfield, D. (2017). Use of the flash technique in EMDR Therapy (2017). *Journal of EMDR Practice and Research*, 11, 4, 195-205.

