

Francine Shapiro - De Ogen Beweger

Trauma's zijn van alle tijden, maar post-traumatische stressstoornis (PTSS) is een recente diagnose. Vroeger stond PTSS bekend als 'shell shock'. Het idee was dat het brein ontregelde door de nabije inslag van granaten – meer een fysieke dan een psychologische oorzaak dus. Pas in 1980 werd PTSS een diagnose. Daarmee werd erkend dat extreme ervaringen psychische gevolgen kunnen hebben.

PTSS is behandelbaar met psychotherapie. De rationale is als volgt: mensen met PTSS hebben opdringerige nare herinneringen. Een logische reactie is proberen die weg te duwen. Helaas veroorzaakt dat een *rebound*: de herinneringen poppen vaker op en veroorzaken veel stress. Als het in therapie lukt om de herinneringen toe te laten, neemt de stressreactie sneller af dan de patiënt verwacht en gaan de scherpe kantjes eraf. Klinkt eenvoudig, is het niet. De behandeling vereist vaardigheid en tact en is voor patiënten zwaar. Sommigen vinden het te zwaar en haken af. De techniek heet 'exposure' en duurt weken tot maanden.

De interesse was dan ook snel gewekt toen in 1989 een artikel verscheen waarin werd beweerd dat PTSS behandelbaar is in één sessie. Meestal kondigen vernieuwingen zich aan doordat op conferenties wordt gerapporteerd over een casus of over vooronderzoek, maar dit artikel kwam uit de lucht vallen. Het ging over 22 traumaslachtoffers die in één sessie waren genezen. Een 100% score, dat zien we eigenlijk nooit. Het artikel had maar één auteur – wat je niet verwacht bij een klinische trial. De verschillende taken in zo'n onderzoek (bijv., behandelen, meten, analyseren) moeten namelijk door verschillende mensen vervuld worden.

Francine Shapiro had alles zelf gedaan, als promovenda aan een inmiddels opgeheven HBO in Californië. De therapie noemde zij EMDR. Haar innovatie was dat zij exposure combineerde met oogbewegingen. De therapeut beweegt een hand voor het gezicht van de patiënt, die met zijn ogen de hand volgt terwijl hij aan het trauma denkt.



EMDR was geïnspireerd door eigen ervaring: Shapiro had tijdens een wandeling haar ogen telkens moeten afwenden omdat de zon wel/niet in haar gezicht scheen vanachter een bomenrij. Dat had haar gevoel over een traumatische ervaring veranderd. Ze schreef ook dat de procedure eenvoudig was en dat iedere geschoolde therapeut de techniek uit het artikel kon oppikken. Korte tijd later echter stelde ze dat training vereist was om EMDR veilig te kunnen uitvoeren. Ze richtte een vereniging op, stelde certificering in en registreerde EMDR als merknaam. Om EMDR te onderzoeken moest je dus door Shapiro zijn opgeleid – anders was het inbreuk op een merknaam.



De reacties waren sterk verdeeld. Het ene kamp vond de resultaten ongeloofwaardig, zag dat de

onderbouwing pseudo-neurologische prietpraat was en ergerde zich aan de commercie. Het andere kamp ging enthousiast aan de slag.

In zekere zin hebben beide kampen gelijk gekregen. De resultaten wáren te mooi om waar te zijn. De één-sessie-therapie bestaat niet meer, evenmin als de 100% score. EMDR duurt nu weken tot maanden. Deze langere versie is uitvoerig getest en vrijwel net zo effectief gebleken als exposure. Ook over het mechanisme is veel opgehelderd, oogbewegingen zijn niet essentieel. Wat maakte het dan eerst zo effectief? Waarschijnlijk leek dat alleen maar zo. Laten we het houden op naïviteit – van een onervaren onderzoeker die rollen combineerde die gescheiden horen te zijn. Het maakt uit of een onderzoeker metingen afneemt of een therapeut. Onbedoeld voelt de patiënt toch druk om gunstige scores te geven.

Shapiro overleed dit jaar op 71-jarige leeftijd. Via haar organisatie zijn duizenden therapeuten getraind, ze heeft allerlei prijzen ontvangen en EMDR wordt aanbevolen in professionele richtlijnen. Een doorslaand succes, terwijl alles erop wijst dat EMDR een kleine variatie is op een bestaande techniek, waarbij nog onzeker is of het op lange termijn wel even effectief is. Nieuwe innovaties, die EMDR traag en ineffectief noemen, hebben zich alweer aangediend. Het meest opmerkelijke is dat wereldwijd EMDR-verenigingen zijn opgericht en dat mensen daar lid van worden. Als een chirurg een vereniging zou oprichten voor een kleine variatie op een operatietechniek denk ik niet dat veel collega's zich aanmelden.

De twaalf therapieën die in deze rubriek besproken zijn, bestrijken een periode van bijna tweeënhalve eeuw. Daarin is veel veranderd en verbeterd, maar sommige zaken veranderen niet: geregeld wordt een 'innovatie' te snel uitgerold. Het zorgt voor vooruitgang als de processie van Echternach: drie stappen vooruit, twee achteruit.