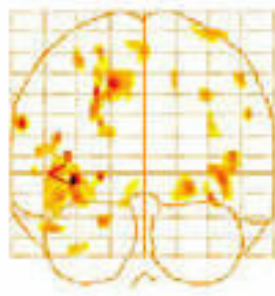


Werkingsmechanisme van EMDR

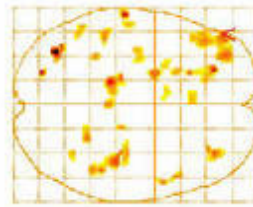
Tijdens de EMDR procedure kan zich een aantal verschillende effecten voordoen. Het meest op de voorgrond staan de desensitiserende, cognitieve en explorerende effecten. Zo zal in het algemeen door toepassing van het EMDR protocol de spanning die de cliënt ervaart bij het terugdenken aan de gebeurtenis langzamerhand afnemen. Recent wetenschappelijk onderzoek waarbij gebruik wordt gemaakt van hersenscans voor en na de therapie laat zien dat er onder invloed van EMDR op neurobiologisch niveau allerlei spectaculaire veranderingen plaatsvinden

Volgens Shapiro, de ontwikkelaar van EMDR, moet de verklaring voor de effecten die onder invloed van EMDR optreden worden gezocht in een toegenomen snelheid van informatieverwerking: Accelerated Information Processing (AIP). Uitgangspunt van het AIP-model is de veronderstelling dat traumatische ervaringen als disfunctionele informatie (in de vorm van angstwekkende beelden, disfunctionele cognities, negatief affect en fysieke sensaties) liggen opgeslagen in zogenoemde neurale netwerken. Shapiro zegt hierover:

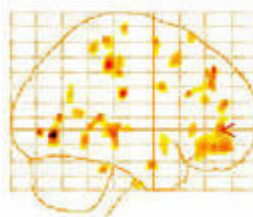
"Target events remained unprocessed because the immediate biochemical responses to the trauma have left it isolated in neurobiological stasis" (Shapiro, 2001, p. 338).



Het is deze situatie die aanleiding zou geven tot klachten, waaronder flashbacks en nachtmerries. Volgens Shapiro's AIP-model beschikt ieder mens over een aangeboren informatieverwerkingsysteem. De EMDR procedure zou de opgeslagen traumatische informatie in het neurale netwerk niet alleen toegankelijk maken, maar tegelijkertijd het natuurlijke verwerkingsysteem activeren en stimuleren zodat de opgeslagen disfunctionele informatie wordt getransformeerd in een meer adaptieve, functionele vorm. Shapiro's theorie veronderstelt dat de combinatie van het intern gericht zijn op de traumatische gebeurtenis en de aandacht voor de afleidende stimulus er toe leidt dat er in het neurale netwerk verbindingen tot stand worden gebracht tussen de opgeslagen disfunctionele informatie en andere bestaande, en meer gezonde informatie en opvattingen. Dit zou vervolgens leiden tot een desensitisatie en een cognitieve herstructurering van de traumatische beleving.



Er zijn nog andere verklaringen. Een ervan gaat uit van de werking van de REM-slaap. EMDR vertoont, fenomenologisch gezien, een aantal overeenkomsten met de REM-slaap. Over deze zogenaamde droomslaap wordt wel gespeculeerd dat deze een rol zou spelen bij de verwerking van traumatische ervaringen. Over de precieze rol van de oogbewegingen bestaat nochtans geen duidelijkheid, ofschoon er aannemelijke neurobiologische modellen en theorieën zijn geponeerd hoe verwerking van traumatisch materiaal onder invloed van oogbewegingen kan plaatsvinden (Stickgold, 2002)



Het verklaringmodel waarvoor op dit moment de meeste empirische steun bestaat is het Orienting Response Model. Volgens dit model bestaat er een fylogenetisch detecteringsmechanisme dat er voor zorgt dat de omgeving wordt afgespeurd om vast te stellen of er gevaar dreigt. Deze alertheid op de omgeving kan worden beschouwd als een primair overlevingsmechanisme van onze soort. De OR wordt uitgelokt wanneer zich in de omgeving van een organisme een stimulus voordoet die mogelijk relevante informatie bevat. Het optreden van de OR zou het effect hebben dat nagenoeg alle andere activiteiten tijdelijk worden onderbroken. Dit gebeurt, volgens de theorie, om te kunnen nagaan of er inderdaad sprake is van gevaar en of er door het individu directe actie ondernomen moet worden. In het geval van EMDR zou de afleidende stimulus ertoe leiden dat de aandacht wordt gericht op de herinnering, echter zonder dat er massale vermijding kan plaatsvinden. Hierdoor kan nieuwe, functionele informatie tot het cognitieve systeem doordringen.

MacCulloch en Feldman (1996) komen met een andere verklaring op basis van het OR-model. Zij stellen dat indien er gevaar wordt waargenomen er een 'fight-flight-response' optreedt, maar omgekeerd zou er een natuurlijke ontspanningsreactie ('de-arousal') optreden indien blijkt dat er van gevaar geen sprake is. De afleidende stimuli die in EMDR worden toegepast zouden in dit geval door het organisme worden beschouwd als veiligheidssignaal waardoor er automatisch een de-arousal effect optreedt. Omdat de cliënt tegelijkertijd een akelige herinnering in zijn hoofd heeft vindt er een vorm van contra-conditionering plaats, doordat er een nieuwe en veilige associatie wordt gevormd tussen de oorspronkelijk nare herinnering en de automatisch gegenereerde ontspanningsreactie. Recent experimenteel onderzoek ondersteunt deze theorie (Barrowcliff, Gray, MacCulloch, Freeman, MacCulloch, 2003)