

EMDR Protocol Gerichte Boosheid (Woede, Wrok en Wraak)

Versie mei 2019

Voorafgaand

Om het protocol¹ op verantwoorde wijze toe te kunnen passen, is het allereerst van belang om vertrouwd te zijn met de doelgroep. Daarnaast is het volgen van een workshop, waarin met het protocol is geoefend, essentieel. Omdat de hier gepresenteerde werkwijze niet alleen als geïntegreerd protocol maar ook als *Cognitive Interweave* (CI) ingezet kan worden binnen het EMDR standaardprotocol, is bekendheid met toepassing van *CI's* (zoals onderwezen in de Vervolgopleiding EMDR) van belang. Bij toepassing als *CI*: zie Addendum A.

Legenda:

Alles in deze box zeg je tegen de cliënt. (Wat tussen haakjes staat is optioneel)

Alles in deze kleur voer je uit.

Alles zonder opmaak is context informatie.

Schiedam, 2019

©copyright Herman Veerbeek

¹ In het protocol wordt gebruik gemaakt van de term boosheid om een betere aansluiting te vinden bij patiënten die zichzelf wel herkennen in boosheid. Maar niet in de term woede.

Introductie

De rationale van *bewerking* Woede, Wrok en Wraak kan als volgt worden uitgelegd

Als mensen één of meer akelige periodes meemaken waarin hen iets ergs wordt aangedaan, kan dit behoorlijke angst of verlammende machteloosheid geven.

Teken emmer met als onderschrift 'angst'.

Andere gemoedstoestanden zoals verdriet, schaamte, niets meer voelen, medelijden, zijn voor het protocol niet zo relevant; ze belemmeren niet het uiten van boosheid zoals angst.

Als mensen jou wat aan hebben gedaan is het logisch dat ook een andere emmer vol kan lopen: de emmer met irritaties, boosheid, machteloze woede en soms ook de drang om de ander terug te pakken.

Teken daarnaast een emmer met als onderschrift 'boosheid'.

Als je de afgelopen weken nagaat, hoe vol voelt de emmer met angst dan?

Laat de cliënt tekenen hoe vol de emmer voelt.

Als je de afgelopen weken nagaat, hoe vol voelt de emmer met boosheid dan? Het gaat daarbij niet om hoe agressief je naar anderen toe bent geweest, maar hoeveel boze spanning je van binnen voelde.

Laat de cliënt tekenen hoe vol de emmer voelt.

Als duidelijk zichtbaar is welke emmer het meest vol zit, check je:

Klopt het dat deze emmer je de meeste spanning geeft?

Bij twijfel over welke emmer het meest vol zit:

Het opruimen van welke emmer zou de meeste vermindering van spanning geven?

Indien in overleg met de cliënt de keuze valt op de machteloosheidsemmer, maak dan gebruik van het EMDR standaardprotocol. Indien in overleg met de cliënt de keuze valt op de boosheidsemmer, volg dan onderstaande procedure.

Inventarisatie

Om de emmer met boosheid te kunnen legen is het belangrijk te weten welke mensen jou in je leven wat hebben aangedaan en naar wie je nu nog boosheid voelt. Het kan zijn dat er maar één persoon in die emmer zit, maar vaak zijn het er meer.

Teken een horizontale tijdlijn en schrijf "0" (jaar) aan de linkerkant van de tijdlijn en de huidige leeftijd van cliënt aan de rechterkant van de tijdlijn.

Als je vanaf je geboorte nagaat, wie is dan de eerste die jou wat heeft aangedaan en naar wie je nu nog boosheid voelt?

Teken een poppetje op de tijdlijn, met de naam en/of de relatie erbij.

Vraag niet naar wanneer dat was of hoe oud cliënt was, ga zo snel mogelijk door naar de volgende vraag:

Wie is de volgende (die jou wat heeft aangedaan en waarbij je nu nog boosheid voelt)?

Teken de volgende op de tijdlijn met de naam en/of relatie erbij en herhaal de vraag tot je iedereen hebt.

Als iedereen op de tijdlijn staat, geef je over de eerste persoon op de tijdlijn de volgende instructie:

*Doe je ogen maar dicht. Diegene <naam> komt nu binnen; (er zit een glazen wand tussen jou en de ander, zodat de ander niet bij jou kan komen). Kijk hem/haar in de ogen, neem de tijd.
Hoeveel boosheid voel je dan nu in je lijf, van 0 tot 10?*

Alleen als je vermoed dat er naar die persoon ook angst nog een rol zou kunnen spelen, zeg je:

*Houd je ogen maar dicht. Kijk <naam> nog een keer in de ogen;
Hoeveel angst voel je nu in je lijf, van 0 tot 10?*

Als de angst sterker of gelijk aan de boosheid is, geef je aan dat het bij deze persoon belangrijk is om eerst de angst te behandelen, dus dat we hem daarom nu van de 'boosheids'lijst afhalen.

Schrijf het cijfer of beide cijfers bij de betreffende persoon, ga niet in op redenen of ervaringen, maar stel de zelfde vraag over de volgende persoon, tot je iedereen gehad hebt:

*Oké, diegene gaat weg uit de ruimte en <naam> komt nu binnen. Hou je ogen maar dicht.
Kijk diegene aan. neem de tijd.
Hoeveel boosheid voel je nu in je lijf, van 0 tot 10?*

Bekijk *samen* de complete tijdlijn en kies *samen* in eerste instantie voor een persoon tegenover wie de cliënt geen dubbele gevoelens ervaart, zoals loyaliteit en boosheid, maar wel veel boze spanning ervaart. Met die persoon in gedachten wordt het verdere protocol uitgevoerd.

De Rem

Voordat we met de boosheid aan de gang gaan, is het belangrijk dat we eerst weten hoe we de spanning weer kunnen laten zakken. Als we in een snelle auto rijden, willen we wel weten of de rem het doet! Deze volgende oefening kun je thuis ook uitproberen. Hoe meer je de oefening doet, hoe beter de Rem werkt.

Vraag de cliënt zo mogelijk de ogen te sluiten.

Ga je lijf na van top tot teen, waar je in je lijf je de meeste spanning voelt. Neem de tijd. Je hoeft nergens aan te denken, je concentreert je alleen maar op je lijf.

Zonder bilaterale set; geef de tijd om het hele lijf te scannen; na 10-30 seconden:

Waar in je lijf voel je nu de meeste spanning? Wijs maar aan waar de meeste spanning zit.

Indien oogbewegingen als bilaterale set worden gebruikt, vraag je de ogen weer open te doen.

Oké, concentreer je op die spanningsplek en volg de tikjes / lichtjes / vingers. Je hoeft niets aan de spanning te veranderen, neem maar gewoon waar.

Bilaterale Set, 20-30 seconden

Wat merk je?

Oké, concentreer je op die plek en volg de tikjes / lichtjes / vingers

Bilaterale Set, 20-30 seconden

Hiermee ga je net zo lang door tot de cliënt aangeeft dat de spanning aanzienlijk is afgenomen of er geheel geen spanning meer waargenomen wordt en je zegt:

We hebben gezien dat door juist op die spanning te concentreren, de spanning minder wordt. Dit zullen we ook gebruiken als tijdens de sessie de spanning voor jou te hoog wordt. Dan mag je altijd STOP zeggen. Wanneer je STOP zegt, ga ik je weer vragen om uitsluitend op de lichamelijke spanning te concentreren tot de spanning voldoende gezakt is.

Alterneren tussen de Rem en arousal:

Pas de Rem toe zoals op bladzijde 4 beschreven is.

We gaan nu kijken of de Rem het ook doet als we flink hard gaan rijden met de auto. We gaan je boosheid dus een beetje opwekken, om te kijken of de Rem het ook dan goed doet. Sluit je ogen maar. Op welke persoon kun je nu nog boos worden, zonder dat de spanning gelijk op een 10 zit? Neem even de tijd.

Na 10 seconden of als de cliënt al gelijk met iemand komt:

Houdt je ogen maar gesloten. Ga naar het moment dat je nog het meest boos bent geweest op diegene en laat dat helemaal op je inwerken. Zodra de spanning boven de 6 komt, zeg je STOP. Ga maar terug naar het moment dat je het meest boos bent geweest op diegene en neem de tijd.*

*Wanneer je een 6 al een keer hebt gedaan met de cliënt, neem je *in overleg met de cliënt* een 7, 8 of 9.

Na 20 – 30 seconden, als de cliënt nog geen STOP heeft gezegd:

Hoeveel spanning voel je nu in je lijf van 0 tot 10?

Als de cliënt STOP zegt of een spanning boven het afgesproken cijfer rapporteert:

(Doe je ogen maar open). Laat alles over deze persoon los en ga je lijf van top tot teen na: waar voel je de meeste spanning en wijs maar aan als je die spanning hebt gevonden.

Zodra de cliënt aangeeft waar de spanning zit:

Hoeveel spanning voel je nu op die plek, van 0 tot 10?

Na het antwoord:

Alle beelden van die persoon zijn weg. Concentreer je op de plek waar de spanning het meest is en volg de tikjes/lichtjes/vingers

Bilaterale Set 20-30 seconden

Zodra de spanning van cliënt voldoende is gereduceerd (<4) ga je opnieuw de Rem testen, maar dan met een hogere STOP-drempel (bepaal *samen* wat de volgende drempel is), of sluit af met de instructie de Rem thuis dagelijks te oefenen en te zeggen dat de cliënt tijdens de verdere behandeling altijd STOP mag zeggen en dat dan de REM zal worden toegepast.

Filmscenario: voorbereiding²

Oké, we hebben deze persoon gekozen om als eerste gevoelsmatig mee af te rekenen. Omdat bij jou de boosheid, wrok of wraakdrang zo sterk is, en je die altijd in moet houden van jezelf of van anderen, is het goed om die gevoelens in de therapie door middel van een zelfgemaakte film de ruimte te geven en zo uit je lijf en leven te laten verdwijnen. Anders blijft die boosheid maar bezit van je nemen.

Jij bent vanaf nu de filmregisseur van een film, waarin jij zelf afstapt op de persoon die jou die boosheidsgevoelens heeft bezorgd. Jij bent de baas en bepaalt wat er wel of niet gebeurt in die film. Het is een soort overwinningfilm.

Er zijn vier regels bij het maken van jouw film:

- 1. Jij hebt de macht, jij bent de baas, dus jij bepaalt wat er in de film gebeurt en wie in de film aanwezig is.*
- 2. Je moet je in de film op elk moment veilig en krachtig kunnen voelen. Daarom mag je mensen of dingen meenemen die jouw gevoel van veiligheid en kracht vergroten.*
- 3. Alles mag, zonder consequenties. Als je alleen wat wil zeggen tegen de ander is dat prima; als je de ander te lijf zou willen gaan of iets aan zou willen doen, is dat ook prima. Dat mag allemaal, maar dan alleen tijdens de film.*
- 4. Het gaat er om dat jij je boosheid mag uitleven naar de ander. Je laat dus niet iemand anders het voor jou op knappen. De woede moet uit jÓuw lijf.*

Vertel me eens: waar wil je de ander tegenkomen?

We gaan eerst kijken wat je nodig hebt om zeker te weten dat jij je bij die ontmoeting helemaal veilig en krachtig voelt. Sluit je ogen maar. Voordat we de film instappen gaan we eerst naar een voorbereidingskamer. Hier is van alles wat je mee kunt nemen om je helemaal veilig en krachtig te voelen, zoals touw om vast te binden, tape, messen, knuppels, gevaarlijke dieren, enzovoort. Loop maar even rond en kijk wat je mee wilt nemen. Neem de tijd.



Wat neem je (nog meer) mee?



Loop nog maar even rond om te kijken wat je nog meer mee wilt nemen. Neem de tijd.

Als cliënt aangeeft niets mee te willen nemen of nu voldoende bij zich heeft:

Hou je ogen maar gesloten. Kijk of er iemand is die je mee zou willen nemen.

**Benadruk dat iemand mee mag om veiliger te voelen, niet om namens de cliënt agressie te uiten.
Check of de cliënt zich nu veilig en krachtig genoeg voelt.**

² Zie Addendum B voor nadere psycho-educatie voor het geval de cliënt niet de drempel over durft te gaan.

Filmscenario: uitvoering

De benodigheden voor de bilaterale stimulatie zijn klaargelegd. De cliënt is daarmee al vertrouwd gemaakt.

Weet dat jij de baas bent. Stap maar op <naam> af, kijk hem/haar in de ogen en voel in je lijf wat je lijf wil doen of wat je wil zeggen, en doe dat in stilte

Bilaterale Set 20-45 seconden

Wat merk je?

Na antwoord, herhaal je steeds wat tussen de pijlen staat:

Kijk <naam> in de ogen en voel wat je lijf nog meer wil doen (of wat je wilt zeggen) en doe dat in stilte

Bilaterale Set 20-45 seconden

Kies telkens naar eigen inzicht 1 van onderstaande zinnen:

- *Wat merk je?*
- *Wat zie je?*
- *Wat zie je jezelf doen?*
- *Wat zie je in de ogen van <naam>?*

Als cliënt te kennen geeft wel klaar te zijn, geen boosheid meer te voelen of te rationeel is:

Kijk nog even goed in de ogen van <naam> en ga je lijf van top tot teen na. Waar voel je dan nu nog de meeste spanning? Neem de tijd.

Na 10 – 30 seconden:

Waar voel je nog de meeste spanning?

Na antwoord, als er nog spanning gevoeld wordt:

Kijk <naam> in de ogen en voel in je lijf wat je lijf wil doen om van DIE spanning af te komen en doe dat in stilte

Volg de pijl naar de bilaterale set en herhaal daarna steeds wat tussen de pijltjes staat.

Na antwoord, als geen spanning meer gevoeld wordt:

Ga maar uit de film, neem even de tijd om bij te komen.

Volg verder de tips onder het kopje 'afrondding zitting'

Problemen tijdens de uitvoering van het filmscenario

1. Indien cliënt de indruk geeft zijn machtsituatie te verliezen:

Jij hebt alle macht, kijk wie je nodig hebt of wat je nodig hebt, zodat je je helemaal veilig en weer krachtig voelt. Jij hebt de macht. Kijk <de ander> in de ogen en voel wat je lijf wil doen (of wat je wil zeggen) en doe dat in stilte.

Ga verder met wat tussen de pijltjes staat op bladzijde 7.

2. Als de onmacht of angst te sterk is om in de film zelf cliënt toe te rusten:

Haal de cliënt uit de film en neem hem imaginair mee **terug naar de voorbereidingskamer**. Nodig cliënt uit daar rond te lopen en alles mee te nemen wat veilig en krachtig maakt. Eventueel vraag je waar cliënt het meeste bang voor is wat die persoon zou kunnen doen en stem maatregelen daar op af; ga daarna weer naar de uitvoering van het filmscenario, de zinnen tussen de pijltjes.

3. Bij te overweldigende angst en machteloosheid:

Laat de cliënt uit de film stappen en pas de veilige plek toe:

*Vanaf dit moment wordt de film op stop gezet en kan de ander niet meer bewegen.
Het beeld is bevroren en vervaagt langzaam.
Je bent nu uit de film en je gaat naar een plek die voor jou heel veilig is. Neem de tijd om daar te komen.
Kijk wat voor jou prettig is om daar te doen (Je bent helemaal veilig).*

Ga door met de veilige plek totdat de cliënt voldoende ontspannen is en bespreek na.

Afronding zitting

Onvoldoende vermindering arousal

Bij onvoldoende vermindering van de lichamelijke spanning kan overwogen worden de 'veilige plek' aan te bieden tot de arousal voldoende is gezakt (deze techniek maakt geen onderdeel uit van het protocol); ook kan de techniek toegepast worden die bij de Rem is besproken.

Afronding zitting

Bespreek na de sessie wat het verschil is tussen hoe hun lijf nu voelt en hoe het aan het begin van de film voelde; bespreek indien gewenst ook wat volgende keer aan bod kan komen (verder met het legen van de woede-emmer of overstappen op het gericht verwerken van specifieke beschadigende ervaringen met behulp van het standaard EMDR protocol).

Benoem dat het de komende dagen nog wel wat onrustig kan zijn.

Veiligheidsplan

Maak zo nodig een veiligheidsplan waarin afgesproken wordt wat de cliënt doet, wanneer hij of zij voelt opkomen dat de boosheid mogelijk niet in de hand gehouden wordt (bijvoorbeeld een time-out).

Herhaling procedure

Zo nodig kan in de volgende zitting de procedure herhaald worden, te beginnen met het opnieuw 'meten' van de twee emmers en het bepalen aan welke emmer gewerkt moet worden.

Addendum A: Toepassing verkort WWWW als *Cognitive Interweave*

Als tijdens de uitvoering van het EMDR standaardprotocol blijkt dat bij de cliënt boosheid, wrok of wraakdrang sterk opkomt - gericht op een persoon die in het target beeld of in de associaties een rol speelt – , kan de volgende *Cognitive Interweave* worden gebruikt:



Addendum B: Psycho-educatie voor cliënten die moeite hebben hun boosheid toe te laten.

We hebben twee 'instanties' die ons besturen: ons verstand en ons gevoel. Onder gevoel verstaan we emoties, wat we in ons lijf voelen, maar ook alles wat we automatisch doen. Heel veel doen we 'op de automatische piloot', zonder na te denken, zonder dat we het beseffen. Gelukkig maar. Eén van die automatische reacties wordt gestart als we dreiging en gevaar zien. Ons lichaam wordt dan in een vecht- of in een vluchtstand gezet. Daar hoeven we niet bij na te denken.

Maar als een kind bijvoorbeeld door een volwassene mishandeld wordt, dan heeft vechten of vluchten geen zin. Het kind heeft geen kans tegen zo'n sterke volwassene. Alleen: de hersenen van het kind vergeten niet wat het lijf had willen doen en pushen het lijf om, later, zodra het kan, toch van zich af te bijten. Het kind voelt soms jarenlang een automatische neiging om van zich af te slaan, te vechten, tegen wie dan ook. De hersenen zijn pas tevreden, als het lijf uiteindelijk die actie helemaal heeft afgemaakt, ook al is dat in de verbeelding. In de behandeling kiezen we voor het laatste.

Ons verstand vindt het uitleven van agressie maar niks. Agressie tegen een ander hoort niet. Dat vinden we niet bij onszelf passen, zo willen we niet zijn.

Om nu af te komen van die jarenlange 'vechtstand' in ons lijf, zul je in de therapie je verstand voor even uit moeten schakelen en je lijf de ruimte moeten geven om in verbeelding tegen diegene waar je zo boos op bent, de overwinning te behalen. We weten dat je in de praktijk nooit geweld hoort te gebruiken, dat is immers strafbaar en ook om andere redenen vaak onwenselijk. Maar als de boosheid naar die ander toe uit je lijf is verdwenen, kun je bevrijd verder leven en, als je nog contact met de ander hebt, op een neutralere of positievere manier het contact beleven.

Het protocol is te verkrijgen via de link & downloads pagina van www.hermanveerbeek.com