

EMDR bij jezelf: de vlindermethode

Nare herinneringen aan een gebeurtenis waar je liever niet mee geconfronteerd wilt worden. Herken je dat?

Datgene wat er gebeurd is, kun je niet meer veranderen maar wellicht dat je door deze oefening jezelf kan leren er gemakkelijker mee om te gaan.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is de snelle en eenvoudige methode waarbij je met jouw ogen de handbeweging (twee vingers) van de therapeut volgt. Er zijn ook andere varianten waarbij de therapeut gebruik maakt van een koptelefoon met piepgeluiden, een lichtbalk en het tikken op de onderarmen of knieën. Dit tikken is tevens de werkwijze die je bij jezelf kan doen.

- Je gaat zitten op een stoel met je beide voeten op de grond. Neem het nare beeld wat je hebt voor ogen waarbij je de meeste paniek, angst, stress of woede voelt en omarm jezelf. Kruis je armen voor je borst en laat je handen afzakken naar je onderarmen.
- Daarna tik je zachtjes een paar keer op je linkeronderarm en vervolgens herhaal je het tikken op je rechteronderarm. Om je beter te kunnen concentreren, sluit je je ogen.
- Roep nu een prettige gedachte of een rustgevende herinnering op. Een plek waar je geborgenheid voelt en hou dat positieve beeld vast en ga door met tikken.
- Je blijft tikken totdat je merkt dat de nare gevoelens afnemen.

Je kan deze techniek ook uitvoeren door te tikken op je knieën. Deze methode kun je toepassen bij zaken die je dwars zitten of een vervelende opmerking die blijft hangen. Voor traumatische gebeurtenissen, schakel je een EMDR-therapeut in, die je kunt vinden op www.emdr.nl waar je uitgebreide informatie zoals o.a. ervaringen van anderen kunt lezen.