

Flash technique/Blixttekniken (text av James R. Samec)

Introduktion

Flash technique/Blixt-tekniken (Manfield, Lovett, Engel och Manfield, 2017a) används under förberedelsefasen av EMDR (fas 2) för att minska intensiteten av extremt störande minnen och för att sedan lättare kunna bearbeta dessa minnen med EMDR standardprotokoll i de efterföljande faserna.

Blixt-tekniken (BT) rekommenderas för patienter (P) som

- blir alltför oroliga när de kommer i kontakt med traumamaterial
- dissocierar när de kommer i kontakt med traumaminnen
- blir alltför överväldigade
- visar motstånd mot att komma i kontakt med traumaminnen.

Enligt Manfield et al (2017a), kan det räcka med 6-12 omgångar för att reducera P:s störande känslor för att sedan kunna fortsätta med standardprotokollets fas 3 osv.

Teori

Shapiro (2001) skriver att de olika momenten i EMDR är utvecklade för att visa P att P är större än sina problem och kan bli en betraktare av problemens överväldigande inverkan (s. 141; JRS:s översättning).

Kinowski (2003) anpassade Levines (1997) pendling teknik till EMDR. Kinowski hjälper patienten att utveckla sin resurs och sedan begränsa sin kontakt med ett traumaminne genom att bara snudda vid det och sedan kommer tillbaka till sin resurs.

Forskning kring minnesomlagring (memory reconsolidation) (Ecker, Ticic och Hulley, 2012; Sevenster, Beckers och Kindt, 2013) visar att det är möjligt att mycket lite exponering för ett traumaminne kombinerad med en positiv upplevelse kan minska störningen kopplad till ett traumaminne. Enligt Mansfield (1997) kan hjärnan bearbeta exponering av information som försvinner så snabbt att det inte blir medvetet. Elsey och Kindt (2017) menar att en sådan kort exponering kan till och med sudda bort störningen. Se Manfield et al (2017a) för en mer detaljerad beskrivning av teorin.

Metod

Introduktion:

Terapeuten (T) berättar för P att blytttekniken kan hjälpa P från att bli överväldigad, eftersom kontakten med minnet blir som en blytt, så kort att det inte finns tid för P att varken bli oroad, eller att få en tydlig bild eller störande tankar. Det finns inte tillräckligt med tid för att minnet blir invaderande, i likhet med att man inte bränner sig om man snabbt drar sin hand genom ett brinnande ljus. Det som ska bearbeta minnet är det omedvetna, inte det medvetna. T undersöker om P kan tänka sig att pröva det.

T ber P att gå till sin Lugna plats (LP) eller motsvarande, eller ett alternativt neutralt tillstånd som fungerar som ett ankare till ett positivt tillstånd och som distraherar P från minnet.

Obs! Det är väsentligt att T försäkrar sig om att P har en stark, stabil kontakt med en väl etablerad LP. LP ska fungera som ett ankare i nuet, tillsammans med relationen till T. När P är på sin LP, ska T förstärka upplevelsen med Bilateral stimulering (BLS). Taheri (2018) föreslår att när man arbetar med en extremt traumatiserad patient, skulle terapeuten kunna be patienten att snudda vid containern som innehåller traumaminnet, istället för att snudda vid själva minnet. Manfield (2018) är positiv till detta tillvägagångssätt med denna patient-kategorin.

T förklarar att innan man fortsätter till det minne som är mest störande för P, så ska man först prova med ett mindre svårt minne, ett minne på cirka 6-7 enligt SUD-skalan. För att introducera P i tillvägagångssättet, undersöker T SUDs på följande sätt: "Om Du skulle tänka på minnet, hur störande skulle det vara för Dig just nu?"

T förklarar att P snart kommer att få snudda vid minnet för endast en bråkdel av ett ögonblick—som en blytt, och sedan signalera till T när han/hon har kommit tillbaka till sin LP eller motsvarande.

Övning av BT på ett mindre störande minne

Steg 1

När T är säkert på att P upplever sin LP till fullo och har förstärkt upplevelsen med BLS, uppmuntras P att sedan endast snudda vid minnet/blytt till vid minnet enligt följande:

P tar sig till sin LP och snuddar sedan vid minnet och kommer därefter tillbaka till sin LP. Under tiden gör T mycket långsamma, kontinuerliga BLS: 2 - 3 sekunder för varje omgång och från höger till vänster.

En vanlig omgång är fyra till fem långsamma BLS, men kan vara många fler om P behöver tid för att våga lämna sin LP för att sedan snudda vid minnet, komma tillbaka till LP och känna lugnet vid LP.

November 2018

Steg 2

T ska förstärka P:s kontakt med sin LP efter varje omgång med BLS och undersöka om P hade svårigheter med att komma tillbaka till LP. Om P hade svårighet, uppmantras P att minska kontakten med minnet ännu mer under nästa omgång. T ska inte fråga vad det är som kommer för P eftersom en sådan fråga kan göra att P tänker på störningen/minnet.

Steg 3

När P kan snudda vid minnet/blixtra vid minnet och komma tillbaka till LP flera gånger utan svårigheter, ber T P att göra tre blixtrar i rad istället för en och återvända till sin LP efter varje gång. Efter tre sådana omgångar ska T undersöka om P lägger märke till någon skillnad i störningen när P tänker på minnet. Om P rapporterar signifikant lägre störning, kan T undersöka SUDs.

Steg 4

När störningen har minskat, är det möjligt att fortsätta till EMDR standardprotokoll. Även om P rapporterar att minnet är helt arbetat, ska terapeuten använda standardprotokollet för att vara säker på att minnet är helt bearbetat.

Tillämpning av BT på ett överväldigande minne

Efter det att man har bearbetat ett mindre störande minne, kan man använda BT på ett överväldigande minne. T behöver inte ta SUDs om T redan vet hur störande minnet är för P. Det är endast efter det att man har använt BT:s Steg 1-3 (ovan) några omgångar som T ska undersöka SUDs.

För att hindra att P överväldigas, kan T formulera sig på följande sätt: *"Om Du skulle tänka på minnet [eller "det"], och det ska Du inte göra nu, och Du skulle tänka att Du är [Negativ kognition], vilka känsla skulle Du få?"*

P svarar _____.

"Om Du skulle känna det, hur störande är det?" P svarar _____ (SUDs) (Manfield (2017b).

När Steg 1-3 har lett till att SUDs har minskat till 3-4, fortsätter man till standardprotokollet.

Referenser

Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2012). Unlocking the emotional brain: Eliminating symptoms at their roots using memory reconsolidation. New York, NY: Routledge.

November 2018

Else, J. W., & Kindt, M. (2017). Tackling maladaptive memories through reconsolidation: From neural to clinical science. Neurobiology of Learning and Memory, 142, 108–117.

Kinowski, K. (2003). Put your best foot forward: An EMDR-related protocol for empowerment using somatosensory and visual priming of resource experiences. Apporterad från <http://www.krystynakinowski.com/manual.html>

Levine, P. (1997). Waking the tiger—healing trauma. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Manfield, P. et al. (2017a). Use of the flash technique in EMDR therapy: four case examples. Journal of EMDR Practice and Research, vol. 11 (4), 195-205.

Manfield, P. (2017b). Personlig e-brev kommunikation med J. R. Samec den 21 november.

Manfield, P. (2018). Personlig e-brev kommunikation med J. R. Samec den 26 september.

Mansfield, D. J. (1997). Subliminal priming and mood: A preliminary study (master's thesis). University of Natal, Peitermaritzburg, South Africa.

Sevenster, D., Beckers, T., & Kindt, M. (2013). Prediction error governs pharmacologically induced amnesia for learned fear. Science, 339 (6121), 830–833.

Shapiro, F. (2001). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Basic principles, protocols, and procedures (andra utgåvan). New York, NY: Guilford Press.

Silverman, L. H., & Weinberger, J. (1985). Mommy and I are one: Implications for psychotherapy. American Psychologist, 40(12), 1296–1308. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066x.40.12.1296>

Taheri, M. (2018). Personlig kommunikation under en grupp konsultation vid Stockholms Kris- och traumacentrum den 21 september med J. R. Samec.