

Traumebehandling og øyebevegelser

En populær hypotese om hvorfor det hjelper å bevege øynene fra side til side, kan være avkreftet.

PUBLISERT 1. november 2008

Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR) er en terapiform for traumatiske opplevelser som går ut på å bevege øynene fra side til side mens man reprosesserer den traumatiske opplevelsen sammen med terapeutaen. I randomiserte studier har dette vist seg som en av de mest effektive metodene, men man er ikke helt sikker på virkningsmekanismen. En hypotese tar utgangspunkt i at traumatiske opplevelser lagres som bilder, lyder og lukter i høyre hjernehalvdel. Ved å bevege øynene fra side til side økes kommunikasjonen mellom de to hjernehalvdelen, noe som vil medføre at venstre hjernehalvdel også vil ta større del i prosesseringen av det traumatiske minnet.

Raymond Gunter og Glen Bodner ved University of Calgary har testet denne hypotesen. De delte studenter i to grupper og ba dem tenke på en situasjon som hadde fremkalt angst hos dem tidligere.

Den ene gruppen fikk EMDR-terapi mens de beveget øynene horisontalt, den andre gruppen mens de beveget øynene vertikalt. Angstnivået utløst av minnet ble målt før og etter terapien. Resultatet viste at det ikke var noen signifikant forskjell mellom de to gruppene, mens begge slo kontrollgruppen der øyebevegelser ikke var en del av terapien. Dette kan bety at hypotesen om aktivisering av de to hjernehalvdelen ikke holder mål for å forklare terapien. Artikkelen er publisert i *Behaviour Research and Therapy*.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 11, 2008, side