

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Imagery in gedragstherapie: Ja wij werken ook met (ver)beelden!

Hackmann, A., Bennet-Levy, J., & Holmes, E.A. (Eds.) (2011). Oxford guide to imagery in cognitive therapy. Oxford: University Press. ISBN 978-0-19-923402-8. 233 pagina's, € 36,99

Filip Raes¹

'Gedragstherapeuten werken niet met emoties'. 'Gedragstherapeuten werken enkel aan de oppervlakte'. Het zijn maar enkele van de vooroordelen of mispercepties die nog steeds leven bij een aantal van onze psychotherapeut-collega's uit andere oriëntaties. Net zoals dat ze er nogal 'ns vanuit gaan dat gedragstherapeuten² niet echt werken met beelden, of met verbeelding meer in het algemeen ('imagery' in het Engels). Psychoanalytici (Jung en co), gestalttherapeuten (Perl et al.), experiëntiële therapeuten (Gendlin en collega's),... die werken met beelden ja, maar gedragstherapeuten? Maar oh jawel hoor, óók gedragstherapeuten, en zelfs vaak meer dan ze zelf vermoeden, gebruiken beelden en verbeelding in therapie. Van oudsher, denk maar aan imaginaire exposure, werken wij al met beelden. En het was Beck zelf die aangaf dat we in het uitpluizen van de B's in cognitieve ABC-analyses ons niet moeten blindstaren op enkel 'verbale' gedachten; ook beelden zitten in de B-component vervat, en zouden ons soms wel 'ns sneller naar cruciale betekenissen kunnen leiden (zie ook: Raes, 2009). Ook de derde generatie gedragstherapeuten werken veelvuldig met beelden (denk maar aan de metaforen in ACT). En dan heb je natuurlijk nog het hele veld van de 'imagery rescripting'. Dit zijn maar enkele voorbeelden van hoe het werken met (ver)beelden net heel erg aanwezig is binnen de gedragstherapie. Beelden mag u begrijpen in de ruimste zin van het woord: intrusies, fantasieën, dromen, metaforen, flash-backs en flash-forwards, tekeningen, schilde-

¹ Gedragstherapeut VVGT, Universitair Hoofddocent, Centrum voor Leerpsychologie en Experimentele Psychopathologie, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, KU Leuven. Correspondentieadres: Tiensestraat 102 (bus 3712), B3000 Leuven; filip.raes@ppw.kuleuven.be

² Aangezien ik uit Vlaanderen kom bedoel ik, wanneer ik het over 'gedragstherapie' en 'gedragstherapeuten' heb, ons allemaal, dus ook de meer cognitief georiënteerden en 'third wavers' onder ons.

ren, en ga zo maar door. Het gaat om mentale inhoud met concrete, sensorische kwaliteiten (versus puur abstract-verbale informatie).

Er is nu een boek uit, in de prestigieuze 'Oxford guide'-reeks, dat het belangrijkste inzake imagery-werk in de gedragstherapie wil samenbrengen. Eerder ondernam Lusía Stopa (2009) al een dergelijke poging, maar die vond ik om diverse redenen minder geslaagd (zie Raes, Nelis, & Smets, 2011). Imagery is all around, kan je wel stellen. Dat dit boek er net nu komt, is ook geen toeval. De laatste tien jaar zijn we getuige geweest van een opmerkelijke toename in wetenschappelijk, veelal experimenteel psychopathologisch, onderzoek naar 'imagery' in relatie tot psychopathologie en naar eraan gerelateerde therapeutische toepassingen. Twee van de protagonisten van dat onderzoek, Ann Hackman en Emily Holmes (zie ook Holmes & Hackmann, 2004; Holmes et al., 2007), zijn respectievelijk de eerste en derde auteur van het huidige boek. De tweede auteur is James-Bennett-Levy, die eerder ook meewerkte aan twee andere Oxford Guides, waaronder – de nu al 'klassieker' – *Behavioural Experiments in Cognitive Therapy* (Bennett-Levy et al., 2004). Ik zou niet één-twee-drie een beter trio kunnen bedenken om dit boek te schrijven.

Er is al heel wat rond imagery in (gedrags)therapie te vinden, alleen werd het nooit echt op die wijze coherent en systematisch samengebracht. De auteurs hebben toch een aantal keuzes gemaakt. Zo focussen ze bewust op huidige en toekomstige trends (bijv., werken met metaforen, compassion-based interventies) eerder dan 'oudere' technieken te bespreken als systematische desensitisatie en flooding. Ook werd het boek niet zozeer opgebouwd als een ophijsting van aparte reeds bestaande behandelpakketten, maar werd er als focus gekozen voor het overkoepelende of gemeenschappelijke proces in het werken met beelden.

Het boek bestaat uit vijf delen. Deel 1 omvat vier hoofdstukken en biedt een soort vertrekpunt voor de rest van het boek. Zo illustreren de auteurs uitgebreid hoe het werken met (ver)beelden past binnen de klassieke (Beckiaanse) cognitieve therapie (Hoofdstuk 1). In Hoofdstuk 2 wordt een overzicht gegeven van hoe beelden zich verschillend kunnen manifesteren afhankelijk van de stoornis in kwestie. Hoofdstuk 3 geeft een stand van zaken wat betreft experimenteel (psychopathologisch) onderzoek naar het belang van beelden. Hoofdstuk 4 rondt het eerste deel af door stil te staan bij wat nu precies de effectieve componenten (zouden) zijn van therapeutische interventies die werken met beelden. In drie hoofdstukken wordt de lezer in Deel 2 voorbereid op het daadwerkelijk gebruiken van beelden in de therapeutische praktijk. Hoofdstuk 5 overloopt een aantal do's and don'ts bij het introduceren van imagery-based interventies bij cliënten. Hoofdstuk 6 heeft het over het in kaart brengen (of 'assessment') van beelden en de impact die ze hebben bij cliënten. Hoofdstuk 7 tot slot, introduceert de 'micro-formulation' van beelden. Het gaat eigenlijk over een soort mini functie-analyse van beelden en hoe cliënten ermee omgaan (zie verder in deze bespreking voor meer toelichting).

In Deel 3 en 4 passeren concrete therapeutische interventies de revue. Deel 3 richt zich op het werken met (i.c. transformerend van) negatieve beelden. In

Hoofdstukken 8 tot en met 11 wordt achtereenvolgens ingegaan op volgende types van negatieve beelden: intrusieve beelden die de cliënt overdag (in waaktoestand) ervaart; beelden die voor de cliënt duidelijk met bepaalde herinneringen te maken hebben; beelden die 's nachts opkomen, zoals dromen en nachtmerries; en metaforische beelden.

Deel 4 richt zich op het werken met (i.c. creëren van) positieve beelden. In Hoofdstuk 12 wordt besproken hoe beelden bepaalde interventies in therapie nog kunnen versterken: Hoe kunnen beelden ons helpen bij het stellen van doelen of bij het oefenen van bepaalde skills bijvoorbeeld? Hoofdstuk 13 heeft het ook over positieve beelden maar dan vooral over hoe ze kunnen aangewend kunnen worden om bij patiënten met sterke, ingesleten of rigide negatieve zelf-schema's een positieve verandering tot stand te brengen.

In Deel 5 ronden de auteurs kort af met de belangrijkste conclusies en werpen ze een blik op de toekomst wat betreft het werken met (ver)beelden in therapie.

Door het boek te lezen ben ik maar al te zeer gaan beseffen dat wij als gedrags-therapeuten inderdaad vaak meer dan we denken werken met beelden. Maar ik voeg er meteen aan toe dat we mogelijk nog vele kansen laten liggen om er meer (en beter of meer efficiënt) gebruik van te maken.³ Beelden hebben een meer directe link met onze emoties en gevoelswereld dan verbale taal (de 'klassieke' cognities). Onderzoek ondersteunt deze stelling steeds vaker (zie bijv. Nelis, Vanbrabant, Holmes, & Raes, (2012); en Hoofdstuk 3 voor een overzicht). En aangezien we in therapie toch vaak emotionele (verwerkings)processen in beweging willen brengen, zijn beelden hier vaak een ideale weg toe wegens hun directere associatie met emoties: Beelden gebruiken om toegang te krijgen tot de emotionele belevingswereld én om daar veranderingen in teweeg te brengen.

Zoals eerder aangegeven is er in de psychotherapie literatuur veel te vinden over het werken met beelden. Echter, dit boek biedt voor het eerst een uniform kader om het werken met beelden in te passen en toe te passen. Het uniforme stappenmodel wordt doorheen het hele boek gevolgd bij alle mogelijke vormen van werken met beelden (zie Deel 3 en 4). Een cruciale stap of component, of toch alvast één die ik bijzonder belangrijk en zinvol acht wegens fan van een immer functionele kijk op dingen, is de 'micro-formulation'. De Angelsaksische CBT literatuur kent de afgelopen jaren een toename aan publicaties over 'case-formulation' of 'case-conceptualization'. Wij hier in Vlaanderen en Nederland kennen dat al jaren, en hebben eigenlijk nooit anders gekend: de combi van 'functie-analyse' en 'holistische theorie' (zie ook Raes, 2009). Zo'n case-formulation gaat veelal om het logisch in kaart en in verband brengen van verschillende

3 *Let wel, ook in het werken met beelden geldt dat 'overdaad schaadt'. Als alles in beelden wordt gegoten en vertaald (mede op aansturen/aandringen van de therapeut), loop je het risico de band met de werkelijkheid te verliezen. Als uw cliënt u wederom vraagt: "En nu wil u vast weten of er weer een beeld bij me opkomt?" dan mag u misschien even op de rem gaan staan...*

problemen of probleemdomeneinen bij de cliënt, bij voorkeur met een functionele kijk op de zaken: wat houdt de klachten in stand? Dat is wat kort door de bocht, maar daar komt het wel wat op neer. Een 'micro-formulation' is een mini 'case-formulation' maar dan enkel toegepast op de (storende) beelden waarmee de cliënt te kampen heeft: wat is de achtergrond, wat houdt ze in stand, etc.

Met dit boek hopen de auteurs zowel clinici als onderzoekers aan te spreken. De eersten met de hoop dat het boek hen helpt om hun vaardigheden in het werken met beelden nog verder aan te scherpen; de tweede groep met de hoop het onderzoek naar imagery een bijkomende boost te geven. De auteurs hebben mij alvast overtuigd van de potentiële meerwaarde van het werken met (ver) beelden en van het feit dat dit net ook heel goed past binnen een gedragstherapeutisch kader. Het stappenmodel dat ze presenteren voor het werken met alle mogelijke soorten beelden lijkt me een goede stap voorwaarts in het voorheen wat verbrokkelde terrein van 'imagery'-werk in therapie. Een klein puntje van kritiek dan toch misschien is dat er naar de validiteit en werkzaamheid van dit model natuurlijk nog niet zo gek veel onderzoek is gebeurd. Het zit nu nog voor een stuk in de fase van de anekdotische ondersteuning aan de hand van individuele gevalsstudies. Al voeg ik er meteen wel aan toe dat het model en een aantal van haar componenten heel goed aansluiten bij reeds bestaande en vaak empirisch gevalideerde theorieën inzake imagery en bepaalde stoornissen (bv. PTSD). Dus: 'promising' wat mij betreft. Bovendien geven de auteurs op het einde zelf ook aan dat hun model (die 'micro-formulation' inclusief) een soort van 'werkmodel' is. Aan u nu om er (verder) mee aan de slag te gaan!

LITERATUUR

- Bennett-Levy, J., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., Mueller, M., & Westbrook, D. (Eds.) (2004). *Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy*. Oxford: Oxford University press.
- Holmes, E.A., Arntz, A., & Smucker, M. R. (2007). Imagery rescripting in cognitive behaviour therapy: Images, treatment techniques and outcomes. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38, 297-305.
- Holmes, E.A., & Hackmann, A. (2004). A healthy imagination? Editorial for the special issue of *Memory: mental imagery and memory in psychopathology*. *Memory*, 12, 387-388.
- Nelis, S., Vanbrabant, K., Holmes, E. A., & Raes, F. (2012). Greater positive affect change after mental imagery than verbal thinking in a student sample. *Journal of Experimental Psychopathology*, 3, 178-188.
- Raes, F. (2009). Book Review: Persons J. B. (2008). The case formulation approach to cognitive-behavior therapy. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 51, 954-955.
- Raes, F., Nelis, S., & Smets, J. (2011). Book Review: Stopa L. (2009). Imagery and the threatened self. Perspectives on mental imagery and the self in cognitive therapy. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 53, 478-479.
- Stopa, L., (2009). *Imagery and the threatened self: perspectives on mental imagery and the self in cognitive therapy*. East Sussex/New York: Routledge Taylor & Francis.