

.....

Imaginaire rescripting: zo doe je dat!

.....

Bespreking van

Remco van der Wijngaart (2020). *Imaginaire rescripting: Theorie en praktijk*. Bohn Stafleu van Loghum. 159 pp., € 30,95. ISBN 9789036824507

VINCENT VAN BRUGGEN

‘Wat heb je nog meer nodig?’ vraagt de therapeute aan Marjan. ‘Dat ik thuis ben, op de bank, met mijn katten.’ ‘Stel je dat maar voor, ze zijn nu bij je.’ Het is even stil. Marjan zit met gesloten ogen, tranen stromen over haar wangen. Zouist heeft zij in haar verbeelding haar ex-partner het huis uitgezet, nog voordat hij haar in elkaar kon slaan, nu stelt ze zich voor dat ze veilig is en wordt getroost door de warmte van haar huisdieren.

Imaginaire rescripting (IR) is een vaak indrukwekkende techniek, zowel voor de cliënt als voor de therapeut. Tegelijkertijd is de uitvoering ervan niet altijd eenvoudig. Ze vraagt van de therapeut specifieke vaardigheden, zoals fantasie, verbeelding en krachtige emotionele expressie. Het is dan ook goed nieuws dat er nu een zeer praktische en uitvoerige handleiding is verschenen van de hand van een van de bekendste schematherapeuten van Nederland, Remco van der Wijngaart. Veel lezers zullen hem kennen van cursussen, workshops of de recente VGCT e-learning over imaginaire rescripting.

Dit pas verschenen boek van van der Wijngaart begint met een grondige uiteenzetting over imaginatie als menselijke vaardigheid en de toepassing van IR in therapie. Met name voor PTSS en sociale-angststoornis zijn er positieve onderzoeksresultaten die de effectiviteit van deze interventie aantonen, en ook voor andere klachtengebieden zijn er hoopgevende resultaten. Hierna volgt het kerngedeelte van het boek, waarin uitleg wordt gegeven over diagnostische imaginatie, de veilige-plekoefening (eigenlijk is ‘fijne-plekoefening’ een betere benaming, leren we hier), rescripting door de therapeut en uiteindelijk door de cliënt zelf, en ten slotte over toekomstgerichte

rescripting om patronen te doorbreken. Aan het einde van het boek worden specialistische toepassingsgebieden besproken, zoals verslaving en nachtmerries, en wordt een zestal protocollen voor de toepassing weergegeven.

De tekst staat vol met praktijkvoorbeelden. Verder wordt er uitgebreid en zeer gedetailleerd ingegaan op mogelijke problemen die bij de uitvoering kunnen ontstaan. Dit laatste vind ik echt een zeer sterk punt van het boek, naast de conceptuele beschouwing aan het begin. De gedetailleerde beschrijving laat echter ook zien dat de toepassing van IR nog niet eenvoudig is. Zo is het de bedoeling om de traumatische ervaring te activeren, maar niet dusdanig dat alle traumatische aspecten opnieuw beleefd worden (p. 38), terwijl tegelijk het includeren van de meest aversieve scènes uit de herinnering juist wel bijdraagt aan de effectiviteit van de interventie (p. 51). Niet alles opnieuw beleven, maar wel voldoende aspecten van de meest aversieve scènes includeren: een subtiele balans, die je als therapeut alleen door oefening kunt leren. Hierbij vormen de uitgewerkte casussen in het boek inspiratiemateriaal. Ook lijkt het noodzakelijk om kennis te hebben van meer algemene theorie over trauma, zoals de *window of tolerance*, dissociatie en vermijdingsgedrag.

Imaginaire rescripting: Theorie en praktijk is geschikt voor zowel therapeuten die IR inzetten in het kader van schematherapie, als therapeuten die IR als standalone behandeling willen gebruiken. Voor deze laatste toepassing was ik tijdens het lezen op zoek naar handreikingen. Hoe bepaal je bijvoorbeeld het aantal en de volgorde van te behandelen herinneringen of andere mentale voorstellingen? En hoe meet je de voortgang van de therapie? Op pagina 21 geeft de auteur hiervoor een aantal aanwijzingen. Een mooi doel voor de behandeling is bijvoorbeeld dat de cliënt aan het einde van de therapie in staat is om zelfstandig rescripting toe te passen. Ook let je als therapeut op of de geloofwaardigheid van disfunctionele cognities afneemt. Dit blijft echter vrij algemeen. Wat mij betreft zou een voorbeeld van een uitgewerkte casusconceptualisatie en bijpassend behandelplan een handige aanvulling zijn in een volgende editie van dit boek. Een gedetailleerd behandelplan kan veiligheid bieden en helpen om vermijding te voorkomen.

Enigszins verwarrend vind ik dat de auteur aan het slot van het boek aandacht besteedt aan meer algemene imaginaire technieken, zoals positieve imaginatie en COMET, waarbij er feitelijk geen sprake is van rescripting. Tegelijkertijd miste ik juist de inhoudelijke vergelijking met de andere twee grote traumaverwerkingstechnieken – EMDR en imaginaire exposure –, terwijl er veel overeenkomsten zijn. Ook bij EMDR wordt bijvoorbeeld gebruikgemaakt van vormen van rescripting (tijdens zogenaamde *cognitive interweaves*) en ook binnen imaginaire exposure moet de aversieve herinnering voldoende geactiveerd worden. Stöfssel (2020) maakt deze vergelijking tussen de drie veelgebruikte traumaverwerkingstechnieken wel en geeft argumenten om in een bepaalde behandeling juist te kiezen voor IR, bijvoorbeeld wanneer er sprake is van veel zelfbeeldschade of wanneer andere

emoties dan angst op de voorgrond staan. Het is waardevol dat cliënten met trauma's geholpen kunnen worden met meerdere werkzame technieken. Therapeuten die IR in de praktijk inzetten, vinden in het boek van van der Wijngaart een zeer helpende handleiding.

Vincent van Bruggen is supervisor bij de VGcT en is werkzaam bij GGZ Centraal, Marina de Wolfcentrum. Hij geeft les in nascholing cognitieve gedragstherapie.
Correspondentieadres: E-mail: v.vanbruggen@ggzcentraal.nl.

Literatuur

traumabehandeling in de ggz. Bohn
Stafleu van Loghum.

Stöfösel, M. (2020). *Trauma en verwerkingstechnieken: Indicatiestelling bij*