

Imaginaire rescripting

Remco van der Wijngaart

# Imaginaire rescripting

theorie en praktijk



Houten 2020

**Remco van der Wijngaart**  
Maastricht, Nederland

ISBN 978-90-368-2450-7      ISBN 978-90-368-2451-4 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-90-368-2451-4>

© Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature 2020  
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen. De uitgever blijft onpartijdig met betrekking tot juridische aanspraken op geografische aanwijzingen en gebiedsbeschrijvingen in de gepubliceerde landkaarten en institutionele adressen.

NUR 777

Basisontwerp omslag: Studio Bassa, Culemborg  
Grafisch ontwerp omslag: Daphne Philippen, [www.daphnephilippen.nl](http://www.daphnephilippen.nl)  
Automatische opmaak: Scientific Publishing Services (P) Ltd., Chennai, India

Bohn Stafleu van Loghum  
Walmolen 1  
Postbus 246  
3990 GA Houten

► [www.bsl.nl](http://www.bsl.nl)

sluit mijn ogen en zie bomen  
wijken, een open plek  
zacht licht, hoor  
vogels boven  
de stilte hier  
waar kleuren  
dansen  
landen

.

## Voorwoord

---

Imaginaire rescripting is een steeds populairdere therapeutische techniek aan het worden. Wereldwijd zijn er talloze toepassingen onderzocht, en fundamenteel laboratoriumonderzoek draagt bij aan de ontrafeling van de werkingsmechanismen. De toenemende populariteit heeft waarschijnlijk te maken met verschillende zaken. Zo heeft wetenschappelijk onderzoek eraan bijgedragen dat imaginaire rescripting niet langer als een twijfelachtige en onbewezen techniek wordt gezien. Ook theoretische ontwikkelingen en beeldvormend hersenonderzoek maken het mogelijk de effecten beter te begrijpen dan zo'n dertig jaar geleden. Maar ook het brede toepassingssterrein, de krachtige therapeutische effecten en het feit dat imaginaire rescripting goed te verdragen is (het dropout-percentage is erg laag) dragen bij aan de toenemende belangstelling. Lang was het in de cognitieve gedragstherapie een taboe om vroege ervaringen te behandelen. Dat werd als iets psychoanalytisch gezien, en de overheersende visie was dat je alleen onderhoudende factoren moest opsporen en behandelen. Hoewel er geen goede reden is waarom het revalueren van de representaties van de oorspronkelijke nare ervaringen die aan vele psychopathologische problematiek ten grondslag liggen een verkeerde aanpak zou zijn – integendeel, dit past uitstekend in de moderne leertheorie – was dit dus wel een overheersend idee. Deze opvatting veranderde door de bevinding dat vastgelopen behandelingen met alleen een focus op het hier en nu vaak vlot getrokken konden worden door herinneringen aan vroege ervaringen te verwerken met imaginaire rescripting. Waarschijnlijk heeft ook de toegenomen aandacht voor de schadelijke langetermijneffecten van misbruik en verwaarlozing van kinderen de aandacht voor vroege herinneringen vergroot, evenals het toenemende inzicht dat traumatische ervaringen niet alleen in een posttraumatische-stressstoornis hoeven uit te monden. Ten slotte zijn de brede toepasbaarheid – imaginaire rescripting is bij uitstek een transdiagnostische techniek – en de mogelijkheid imaginaire rescripting ofwel als complete behandeling aan te bieden, ofwel te integreren in een breder behandelpakket, voor velen aantrekkelijk.

De toegenomen belangstelling voor imaginaire rescripting en de brede toepasbaarheid hebben geleid tot de vraag naar een overzicht van de toepassingen en de wetenschappelijke fundering. Er zijn wel protocollen beschikbaar voor de toepassing bij specifieke stoornissen, maar een boek dat een breed overzicht biedt ontbrak. Het is dan ook zeer verheugend dat Remco van der Wijngaart, met steun van Marleen Rijkeboer, dit boek heeft geschreven. Het biedt een uitstekend en up-to-date overzicht van de stand van de wetenschap en van de klinische toepassingen van imaginaire rescripting. Er worden praktische voorbeelden gegeven, en problemen die de behandelaar kan tegenkomen en mogelijke oplossingen worden besproken. Dit boek biedt daarmee voor zover mij bekend het uitgebreidste overzicht van imaginaire rescripting. De clinicus vindt in dit boek een rijkdom aan klinische toepassingen en tips, die gebaseerd zijn op de recentste inzichten.

**Arnoud Arntz**

# Dankwoord

---

Nu het werk is gedaan, wil ik een paar mensen expliciet bedanken voor hun rol in de totstandkoming van dit boek. Allereerst wil ik de uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum bedanken voor het vertrouwen dat ze me hebben gegeven om dit boek te schrijven. Yulma Perk, je hebt me echt over de streep getrokken met je vertrouwen en enthousiasme, en ik wil je daar oprecht voor danken! Hester Presburg, je bent een fijne, opgewekte vraagbaak geweest die er altijd bijzonder snel was als ik je nodig had; heel fijn!

Prof. dr. Arnoud Arntz, beste Arnoud, ik waardeer het heel erg dat je ruimte hebt willen en kunnen vrijmaken om dit boek te voorzien van een schitterend voorwoord!

Ik wil met name ook prof. dr. M.M. Rijkeboer danken voor haar onmisbare bijdrage aan de totstandkoming van dit boek; Marleen, je bent echt geweldig! Jouw co-auteurschap van het eerste hoofdstuk ervaar ik echt als een cadeau; wat een geschenk dat iemand die zo kundig is mijn geschrift heeft doorgeploegd, uren en uren van geduldig werk die je in je uiterst drukke leven hebt ingevoegd waardoor het een mooi hoofdstuk is geworden. Ik kan je niet genoeg bedanken voor al dat werk! Ik heb de feedback van dr. Julie Krans op het boek eveneens als een cadeau ervaren. Beste Julie, ik ben je ontzettend dankbaar voor je scherpzinnige, humoristische en zeer deskundige feedback op het manuscript! Marisol Voncken, ik wil jou nog hartelijk danken voor de artikelen die je me doorstuurde en de adviezen over wetenschappelijke notaties.

Hélène Bögels, we hebben het er vaak over gehad hoe druk onze levens zijn, en daarom waardeer ik het des te meer dat je al die tijd hebt vrijgemaakt om het manuscript door te nemen. Ik wil je dan ook hartelijk danken voor je positieve feedback en je actieve meedenken!

Daphne, wat maak jij als grafisch vormgeefster alles toch maar mooi en dus ook de omslag van dit boek! Daarnaast ben je ook nog eens ontzettend behulpzaam en help je me iedere keer weer uit de brand als er een deadline nadert, dank!

Ik wil hierbij ook de vele cursisten en supervisanten bedanken voor hun prikkelende vragen over imaginaire rescripting tijdens trainingen of supervisie. Jullie hebben me daarmee aangespoord me verder te verdiepen in allerlei facetten van imaginaire rescripting, waardoor het boek, denk ik, rijker en vollediger is geworden. Ik wil ook mijn cliënten die ik in de afgelopen twintig jaar heb behandeld met imaginaire rescripting bedanken voor hun bereidheid om mij in hun belevingswereld toe te laten en me toe te staan om beelden te herschrijven en voor de vergevingsgezindheid voor de fouten die ik onherroepelijk maakte in dat proces.

Ik wil deze dankbetuigingen afsluiten met het uitspreken van mijn dank aan mijn geweldige vrouw Marion en mijn dochter en zoon, Robin en Arthur. Jullie hebben heel wat uren moeten verdragen dat ik achter de computer zat en zijn vaker opgestaan én naar bed gegaan met het beeld van mij achter de computer. Fijn dat het boek nu klaar is en het leven weer meer leven kan zijn. Jullie zijn het mooiste wat me overkomen is in het leven, dank voor die rijkdom!

# Inhoud

---

1	<b>Inleiding</b> .....	1
1.1	<b>Imaginatie</b> .....	3
1.1.1	Wat betekent imaginatie? .....	3
1.1.2	Imaginatie is een onderdeel van gezond functioneren .....	3
1.1.3	De rol van imaginatie in het verwerken van informatie .....	4
1.1.4	De impact van imaginatie op ervaren emoties .....	4
1.1.5	Relatie tussen imaginatie en psychopathologie .....	6
1.1.6	Imaginaties, realiteit of niet? .....	6
1.2	<b>Imaginaire rescripting</b> .....	7
1.2.1	Wat is imaginaire rescripting .....	7
1.2.2	Welke beelden worden bewerkt met imaginaire rescripting? .....	8
1.2.3	De geschiedenis van imaginaire rescripting .....	8
1.3	<b>De effectiviteit van imaginaire rescripting</b> .....	9
1.3.1	Posttraumatische-stressstoornis .....	9
1.3.2	Sociale-angststoornis .....	10
1.3.3	Specifieke fobieën .....	12
1.3.4	Obsessief-compulsieve stoornis .....	12
1.3.5	Depressie .....	13
1.3.6	Eetstoornissen .....	14
1.3.7	Nachtmerries .....	16
1.3.8	Psychose .....	17
1.3.9	Stoornis in de lichaamsbeleving .....	17
1.3.10	Persoonlijkheidsstoornissen .....	18
1.3.11	Overige toepassingsgebieden .....	19
1.3.12	Samenvatting .....	19
1.4	<b>Het werkingsmechanisme</b> .....	19
1.5	<b>Toepassing van imaginaire rescripting</b> .....	20
1.5.1	Indicatiecriteria voor imaginaire rescripting .....	20
1.5.2	Wie kan imaginaire rescripting doen? .....	21
1.5.3	Duur van de behandeling en frequentie van de sessies .....	21
1.5.4	Behandelplan en evaluatiecriteria .....	21
1.5.5	Emotieregulatie tijdens imaginaire rescripting .....	22
1.5.6	Kritische noot .....	22
1.6	<b>Samenvatting</b> .....	23
1.7	<b>Introductie casussen Nicky en Greg</b> .....	23
2	<b>Diagnostische imaginatie</b> .....	25
2.1	<b>Inleiding</b> .....	26
2.2	<b>Toelichting op de stappen van diagnostische imaginatie</b> .....	27
2.2.1	Stap 1: Introductie van diagnostische imaginatie .....	27
2.2.2	Stap 2: Veilige plek .....	32
2.2.3	Stap 3: Nare situatie in het heden .....	35
2.2.4	Stap 4: Affectbrug naar het verleden .....	36
2.2.5	Stap 5: Exploratie van een betekenisvolle ervaring uit het verleden .....	38

2.2.6	Stap 6: Terug naar de veilige plek.....	41
2.2.7	Stap 7: Nabespreking .....	42
2.3	<b>Samenvatting</b> .....	45
3	<b>Imaginaire rescripting – de therapeut herschrijft</b> .....	47
3.1	<b>Inleiding</b> .....	48
3.2	<b>Rescripting</b> .....	48
3.2.1	Hoe werkt rescripting?.....	48
3.2.2	Wie doet de rescripting? .....	49
3.2.3	Wat wordt herschreven? .....	49
3.2.4	Kiezen van de interventie .....	50
3.2.5	Wat is het juiste moment voor rescripting?.....	50
3.3	<b>Onderwerpen en thema's</b> .....	56
3.3.1	Gebrek aan veiligheid.....	57
3.3.2	Gebrek aan waardering, spontaniteit en spel: veeleisende antagonist .....	62
3.3.3	Gebrek aan zelfexpressie en autonomie: schuld-inducerende antagonist .....	63
3.3.4	Gebrek aan emotionele verbondenheid en zorg: afwezige antagonist .....	67
3.3.5	Gebrek aan realistische grenzen: verwennende/verwaarlozende antagonist .....	68
3.4	<b>Samenvatting</b> .....	68
4	<b>Imaginaire rescripting aan het eind van de therapie – de cliënt herschrijft</b> .....	71
4.1	<b>Inleiding</b> .....	72
4.2	<b>Wanneer ga je over tot deze fase van de behandeling waarin de cliënte zelf herschrijft?</b> .....	72
4.3	<b>Visualiseren van de gezonde volwassene</b> .....	73
4.3.1	Stap 1 Leg uit waarom cliënte gezonde volwassene moet leren visualiseren .....	73
4.3.2	Stap 2 Geef een persoonlijk voorbeeld van jouw gezonde volwassene.....	74
4.3.3	Stap 3 Focus op specifieke aspecten van deze herinnering.....	76
4.3.4	Stap 4 Vraag cliënte haar gezonde volwassene te visualiseren .....	76
4.3.5	Stap 5 Nabespreking en huiswerk .....	78
4.4	<b>Imaginaire rescripting aan het eind van de therapie: de cliënte herschrijft</b> .....	79
4.4.1	Stap 1 Introductie .....	79
4.4.2	Stap 2 Visualiseren van gezonde volwassene in plaats van veilige plek .....	79
4.4.3	Stap 3 Visualiseren van traumatische gebeurtenis vanuit perspectief kind/ slachtoffer.....	80
4.4.4	Stap 4 Rescripting van dit traumatische beeld vanuit perspectief gezonde volwassene.....	81
4.4.5	Stap 5 Herhaling van deze rescripting, maar nu vanuit perspectief kind/ slachtoffer.....	84
4.4.6	Stap 6 Nabespreking.....	86
4.5	<b>Samenvatting</b> .....	87



5	<b>Toekomstgerichte imaginaire rescripting om patronen te doorbreken</b> .....	89
5.1	<b>Inleiding</b> .....	90
5.2	<b>Toekomstgerichte imaginaire rescripting: voorbereiding</b> .....	90
5.2.1	Zelfcompassie .....	91
5.2.2	Cognitieve herstructurering .....	93
5.2.3	Gedragsverandering .....	95
5.3	<b>Toekomstgerichte imaginaire rescripting om patronen te doorbreken: de praktijk</b> .....	97
5.3.1	Stap 1 Voorbespreking .....	97
5.3.2	Stap 2 Visualiseren Gezonde Volwassene .....	100
5.3.3	Stap 3 Visualiseren gevreesd rampscenario .....	101
5.3.4	Stap 4 Contact maken met gezond, volwassen deel .....	102
5.3.5	Stap 5 Coachen in zelfcompassie, cognitieve herstructurering, gedragsverandering .....	103
5.3.6	Stap 6 Nabespreking en huiswerk .....	106
5.4	<b>Samenvatting</b> .....	107
6	<b>Specialistische toepassingsgebieden en vormen van imaginaire rescripting</b> .....	109
6.1	<b>Inleiding</b> .....	110
6.2	<b>Specialistische toepassingsgebieden</b> .....	110
6.2.1	Imaginaire rescripting bij verslavingsproblematiek .....	110
6.2.2	Imaginaire rescripting bij nachtmerries .....	113
6.2.3	Imaginaire rescripting bij flashforwards .....	116
6.3	<b>Specialistische vormen van imaginaire rescripting: positieve imaginatie</b> .....	121
6.3.1	Inleiding .....	121
6.3.2	Verschillende vormen van positieve imaginatie .....	122
6.4	<b>Samenvatting</b> .....	124
7	<b>Valkuilen van therapeuten</b> .....	125
7.1	<b>Inleiding</b> .....	126
7.2	<b>Therapeut vraagt de cliënte te snel om zelf te herschrijven</b> .....	126
7.2.1	Bewustwording .....	127
7.2.2	Compassie .....	127
7.2.3	Cognitieve herstructurering .....	128
7.2.4	Gedragsmodificatie .....	128
7.3	<b>De rescripting is niet krachtig genoeg</b> .....	128
7.3.1	Bewustwording .....	130
7.3.2	Compassie .....	130
7.3.3	Cognitieve herstructurering .....	130
7.3.4	Gedragsinstructie .....	130
7.4	<b>Therapeut is te rationeel en snel</b> .....	131
7.4.1	Bewustwording .....	132
7.4.2	Compassie .....	133

7.4.3	Cognitieve herstructurering.....	133
7.4.4	Gedragsinstructie .....	133
7.5	<b>Therapeut is te gedetailleerd</b> .....	133
7.5.1	Bewustwording .....	135
7.5.2	Compassie .....	135
7.5.3	Cognitieve herstructurering.....	135
7.5.4	Gedragsinstructie .....	135
7.6	<b>Samenvatting</b> .....	136

**Bijlagen**

Bijlage 1	Richtlijn diagnostische imaginatie .....	138
Bijlage 2	Uitleg imaginaire rescripting aan cliënten .....	140
Bijlage 3	Richtlijn imaginaire rescripting – de therapeut herschrijft .....	143
Bijlage 4	Richtlijn imaginatie van gezonde volwassene.....	145
Bijlage 5	Richtlijn imaginaire rescripting – cliënte herschrijft .....	147
Bijlage 6	Richtlijn toekomstgerichte imaginaire rescripting.....	149
Literatuur	.....	151

## Over de auteur

---



### Remco van der Wijngaart

*Imaginaire rescripting, theorie en praktijk* is geschreven door Remco van der Wijngaart, psychotherapeut en gezondheidszorgpsycholoog. Hij is meer dan twintig jaar werkzaam geweest op een academische afdeling van een ambulante instelling voor geestelijke gezondheidszorg waarbinnen hij als therapeut participeerde aan talrijke behandelstudies bij angst-, somatoforme- en eetstoornissen en persoonlijkheidsstoornissen. In een eerste behandelstudie naar de effectiviteit van schematherapie voor borderlinepersoonlijkheidsstoornis is hij getraind en gesuperviseerd in imaginaire rescripting door Jeffrey Young, grondlegger van schematherapie. Momenteel is Remco werkzaam in een zelfstandige praktijk voor psychotherapie in Maastricht. Hij heeft, in samenwerking met anderen, diverse audiovisuele producties ontwikkeld, zoals Fine Tuning Imagery rescripting; 35 scènes die imaginaire rescripting tonen in al zijn facetten.