

Positieve cognitieve gedragstherapie

VAN REDUCEREN VAN DISTRESS
NAAR BOUWEN AAN SUCCES

Fredrike Bannink

PEARSON

Vertaling van *Practicing Positive CBT. From Reducing Distress to Building Success*.

Copyright © 2012 All rights reserved. Authorised translation from the English language published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Pearson Assessment and Information BV and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited.

Copyright © 2014 Pearson Assessment and Information B.V., Postbus 78, 1000 AB Amsterdam
www.pearsonclinical.nl
www.pearsonclinical.be

Omslagontwerp en binnenwerk: Imago Mediabuilders, Amersfoort

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De rechten berusten bij Pearson Assessment and Information B.V. en haar eventuele licentiegevers.

Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich te wenden tot de Stichting Pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl). Voor elke andere overname van een gedeelte van deze uitgave dient men zich te wenden tot de uitgever.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaardt auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen.

Waar dit mogelijk was is aan auteursrechtelijke verplichtingen voldaan. Wij verzoeken een ieder die meent aanspraken te kunnen ontlenuen aan in dit boek opgenomen teksten en afbeeldingen, zich in verbinding te stellen met de uitgever.

ISBN 978 90 265 2270 3
NUR 777

Voorwoord

Cognitive-behavioral therapy has evolved to address a broad array of client presentations and an impressive body of evidence attests to its efficacy. Yet outcomes, and particularly longer-term outcomes can leave a substantial margin for improvement. What would it take to help more clients benefit more substantively from therapy? What more can therapists do to support their clients develop their longer-term resilience?

Many therapists are intrigued by the idea that identifying clients' strengths and explicitly working with clients' resilience might be an answer to these questions. But they feel ill equipped to work in this way. 'It seems a good idea, but how do I do it in my practice?' *Practicing Positive CBT* is a wonderful addition to the CBT canon because it provides therapists with a well-structured, comprehensive, practical and detailed manual for building their clients' strengths and resilience. Its core is the important work of assessment, engagement, case conceptualization and treatment, but applied to strengths and resilience. *Positive CBT* provides therapists with ideas for working across the life span, with couples, with families and in organizational settings. Bannink writes with sensitivity to issues of diversity, modeling how diversity can be framed as a strength and incorporated into treatment.

Practicing Positive CBT provides both the key background theory and the detailed clinical techniques therapists can use with clients to identify and work with client strengths and a framework for building clients' resilience. It is written in an engaging style that makes use of instructive stories, poems and metaphors. A really potent tool in the book is the use of guided exercises that demonstrate experientially some of the key messages.

What Bannink is doing is radical, synthesizing CBT with the psychology of resilience in a grounded and pragmatic way. A key issue for the next decade will be to show that this integration enhances short and most importantly, long-term client outcomes.

In reading *Practicing Positive CBT* there is a sense of being in the presence of a gifted, engaging, enthusiastic and inspiring therapist. The book practices what

it preaches in supporting therapists to become more effective and successful, and I suspect enjoying their work along the way.

*Willem Kuyken
Professor of Clinical Psychology
University of Exeter
United Kingdom*

Dankwoord

Niemand schrijft een boek alleen. Het is altijd het product van de samenwerking van vele mensen, ook al staat uiteindelijk alleen de naam van de auteur op de omslag.

Ik dank mijn man Hidde voor de gelegenheid en aanmoediging die hij me geeft om mijn boeken te schrijven. Ik dank mijn vrienden, collega's, studenten en vooral mijn cliënten in binnen- en buitenland die me geholpen hebben mijn werk door de jaren heen toe te passen en te verbeteren.

Ik dank ook mijn uitgevers Darren Reed (Wiley), die me uitnodigde dit boek in het Engels te publiceren, en Bonnie van Spankeren (Pearson), die besloot een Nederlandse vertaling van dit boek uit te geven: het resultaat ligt voor je. En ik dank iedereen die verder bijgedragen heeft aan de realisatie van dit boek.

Grazie ten slotte aan mijn Italiaanse poezen die me gezelschap hielden tijdens de vele prettige uren van het schrijven en later het vertalen van dit boek.

Fredrike Bannink 2014

Inhoud

Inleiding	15
<i>Verhaal – De honderdste aap</i>	17
DEEL I • THEORIE	19
1 Wat is cognitieve gedragstherapie?	21
Inleiding	21
CGt-technieken	22
Empirische evidentie	23
2 Wat is positieve cognitieve gedragstherapie?	25
Inleiding	25
Tekortkomingen van het probleemoplossende paradigma	26
<i>Verhaal 2.1 – Hoe niet ongelukkig te zijn</i>	28
Naar een paradigma van sterktes en oplossingen	28
Over leertheorie	32
<i>Verhaal 2.2 – Ik kan kiezen</i>	33
Andere rol van de therapeut	33
Verschillen tussen traditionele CGt en positieve CGt – een overzicht	34
<i>Verhaal 2.3 – Zoek je problemen?</i>	35
3 Mogelijkheden van positieve CGt	37
Inleiding	37
Wat is positief in traditionele CGt?	38
Mogelijkheden van positieve CGt	50

4	Twee positieve bronnen	53
	Inleiding	53
	Bron 1 – Positieve psychologie	54
	<i>Verhaal 4.1 – De kracht van positieve emoties</i>	60
	Bron 2 – Oplossingsgerichte therapie	60
	<i>Verhaal 4.2 – Als iets niet werkt, doe iets anders</i>	61
	<i>Verhaal 4.3 – Terugwerken vanuit de toekomst</i>	68
	Korte vergelijking van positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie	69
	Empirische evidentie	70
	Neurowetenschappen	71
	<i>Verhaal 4.4 – Het druppelsysteem</i>	75
	Het lichaam	80

DEEL II • TOEPASSINGEN 81

5	De therapeutische relatie	83
	Inleiding	83
	Positieve alliantie	84
	Geven van erkenning	85
	<i>Verhaal 5.1 – Erken het probleem</i>	86
	<i>Verhaal 5.2 – Opwaartse spiraal van hoop</i>	88
	<i>Verhaal 5.3 – Het bereiken van een doel</i>	89
	<i>Verhaal 5.4 – De kracht van hoop</i>	90
	Bekrachtigen van sterktes en van wat werkt	90
	Optimaliseren van de samenwerking	92
	<i>Verhaal 5.5 – Myserly I Love You</i>	94
	<i>Verhaal 5.6 – Everybody, Somebody, Anybody and Nobody</i>	97
6	Diagnostiek	99
	Inleiding	99
	Casusconceptualisatie	99
	Vaststellen van doelen	101
	<i>Verhaal 6.1 – Topsporters</i>	108
	Diagnostiek van problemen, klachten en beperkingen	110
	Diagnostiek van sterktes en hulpbronnen	111
	Diagnostiek van vooruitgang, motivatie, hoop en vertrouwen	113
	<i>Verhaal 6.2 – De autowasstraat</i>	115
	Vaststellen van veranderingsbereidheid	116
	Positieve zelfregistratie	117
	Positieve functieanalyse	119

7	Veranderen van cognities	123
	Inleiding	123
	Veranderen waaraan cliënten aandacht schenken	125
	<i>Verhaal 7.1 – Vinden van bright spots</i>	126
	<i>Verhaal 7.2 – De hond die ik het meeste eten geef</i>	133
	<i>Verhaal 7.3 – Schud het af en kom in actie</i>	134
	Focus op wat cliënten in de toekomst willen	137
	Uitdagen van niet-helpende cognities	138
	Een spiritueel perspectief	146
8	Veranderen van gedrag	151
	Inleiding	151
	<i>Verhaal 8.1 – Doe iets anders voor verandering</i>	151
	Veranderen van gedragspatronen	152
	<i>Verhaal 8.2 – Vaar weg van de veilige haven</i>	153
	Observeren wat cliënten doen wanneer het beter gaat	154
	<i>Verhaal 8.3 – Chocoladekoekjes</i>	156
9	Veranderen van gevoelens	163
	Inleiding	163
	Verminderen van negatieve emoties	164
	Bouwen aan positieve emoties	165
	Balans tussen positieve en negatieve emoties	169
	<i>Verhaal 9.1 – Bekijk een zeilboot</i>	172
	<i>Verhaal 9.2 – Het nonnenonderzoek</i>	172
	Positieve emoties in de medische praktijk	173
10	Huiswerk	177
	Inleiding	177
	Algemene suggesties	178
	Zelfregistraties	182
	Gedragsexperimenten	185
	Routine Outcome Measurement (ROM)	191
	<i>Verhaal 10.1 – Briljant inzicht</i>	191
	Reflectie op de sessie	196
11	Vervolgssessies	199
	Inleiding	199
	Vooruitgang	200
	Gedragsbehoud	206
	Mislukkingen	211
	<i>Verhaal 11.1 – Een verlies van 10 miljoen dollar</i>	217
	Afsluiting van de therapie	217

12	De rol van de positieve CGt-therapeut	221
	Inleiding	221
	Geef de bloemen water, niet het onkruid	222
	De rol van de positieve CGt-therapeut	222
	Supertherapeuten	224
	Makkelijk en leuk	226
	De samenwerkingsrelatie opnieuw bekeken	228
	Microanalyse	228
	Voordelen voor therapeuten	231

DEEL III • MEER TOEPASSINGEN 235

13	Positieve CGt met partnerrelaties en groepen	237
	Inleiding	237
	Positieve CGt met partnerrelaties	238
	<i>Verhaal 13.1 – Het Noorse feedbackproject</i>	241
	Positieve CGt met groepen	243
14	Positieve CGt met kinderen en gezinnen	249
	Inleiding	249
	Positieve CGt met kinderen	250
	<i>Verhaal 14.1 – De kleine inktvis</i>	252
	Positieve CGt met gezinnen	263
	Transculturele positieve CGt	267
15	Positieve CGt op het werk	269
	Inleiding	269
	Positieve CGt in een team	270
	<i>Verhaal 15.1 – Wat we kunnen leren van ganzen</i>	271
	Positieve CGt in een organisatie	275
	Appreciative inquiry	276
	<i>Verhaal 15.2 – Zwermintelligentie</i>	277
	<i>Verhaal 15.3 – Wat je geeft is wat je krijgt</i>	280
16	Positieve CGt en de toekomst	283
	Inleiding	283
	Onderzoek	283
	Opleiding	284
17	FAQ – Veelgestelde vragen	289
	Inleiding	289
	Dertig vragen en antwoorden	289

18	Slotwoord	305
	<i>Verhaal 18.1 – Aan de overkant</i>	305
	Bijlagen	307
	A Protocollen voor het eerste gesprek	308
	B Protocol voor het vinden van uitzonderingen	310
	C Protocol voor vervolgsessies	312
	D Positieve functieanalyse	313
	E Externaliseren van het probleem	314
	F Interactionele matrix (veranderen van perspectieven)	315
	G Vragenlijst voor de verwijzer	316
	H Dagboek voor het bijhouden van uitzonderingen	317
	I Session Rating Scale (SRS)	320
	Literatuur	321
	Websites	335
	Registers	337
	Personalia	350
	Aanbevelingen	351

Inleiding

Traditionele cognitieve gedragstherapie is sterk beïnvloed door het medische model van diagnose en behandeling. De structuur van problemen oplossen – eerst de aard van het probleem bepalen en dan interventies toepassen – bepaalt hoe de interactie tussen therapeut en cliënt verloopt: de focus ligt op pathologie en wat er mis is met de cliënt. Ik gebruik overigens de term ‘cliënt’ in plaats van ‘patiënt’, omdat ik in positieve CGt het medische model niet langer toepas.

Traditionele therapeuten houden zich vooral bezig met problemen, beperkingen en tekortkomingen van cliënten. Diagnoses door multidisciplinaire teams zijn vaak negatief van aard en er is weinig of geen oog voor de sterktes (de persoonlijke kwaliteiten) en vaardigheden van cliënten. Het is echter niet deze negatieve focus, maar het zijn juist de sterktes, vaardigheden en hulpbronnen van cliënten die het nuttigst zijn om verandering te bewerkstelligen. De missie van de ggz is om cliënten sterker te maken en zo een productiever en meer voldoening gevend leven te leiden, en optimaal te functioneren. Het is de taak van de ggz om individuen, groepen, gezinnen en de samenleving te helpen vaardigheden en hulpbronnen in en rondom hen te ontdekken en te ontwikkelen.

‘If we want to flourish and if we want to have well-being, we must indeed minimise our misery; but in addition, we must have positive emotion, meaning, accomplishment, and positive relationships. The skills and exercises that build these are entirely different from the skills that minimise our suffering’ (Seligman, 2011, p. 53). Met andere woorden: het is tijd de focus in de ggz te verleggen van het reduceren van distress en alleen maar *surviving*, naar het bouwen aan succes en *thriving*.

Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden

De afgelopen dertig jaar zien we een toename van competentiegerichte benaderingen en is er meer aandacht voor de samenwerking met cliënten. Positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie zijn twee van deze benaderingen. Deze zijn gericht op de gewenste toekomst van de cliënt en diens sterktes, en niet op problemen in het verleden of heden en zwakheden van de cliënt. In dit boek leg ik graag uit hoe traditionele cognitieve gedragstherapie (CGt) kan veranderen in positieve cognitieve gedragstherapie.

Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van geestesziekten. De focus van positieve CGt ligt niet (alleen) op pathologie, op wat er mis is met cliënten en het herstellen van het slechtste, maar vooral op sterktes, op wat er goed gaat en op het creëren van het beste. Positieve CGt hoeft hiervoor niet van de grond af te worden opgebouwd, maar het betekent wel een verandering in focus van het repareren van problemen naar een focus van bouwen aan de sterktes van cliënten en wat werkt in hun leven. Positieve CGt kan worden gezien als de *andere kant van de medaille* van traditionele CGt. Het is een competentiegericht model dat de beste elementen samenbrengt van veranderings- en betekenisgerichte therapeutische stromingen, om zo een nieuw perspectief te bieden op psychotherapie en traditionele CGt.

Positieve CGt is een nieuwe stroming binnen CGt; dit boek is bovendien het eerste dat hierover geschreven is. Voor alle duidelijkheid: positieve CGt is niet hetzelfde als oplossingsgerichte therapie en/of positieve psychologie voor (traditionele) CGt-therapeuten. Met positieve CGt verandert cognitieve gedragstherapie van een therapievorm die problemen repareert in een therapievorm die bouwt aan oplossingen. Beide therapievormen kunnen ook goed naast elkaar toegepast worden.

Mindfulness, ACT (*Acceptance and Commitment Therapie*) en EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) worden wel gezien als de *derdegeneratie*-CGt, en positieve CGt zou wel eens de *vierdegeneratie*-CGt kunnen zijn met een toename van het repertoire van therapeutische interventies voor cliënten en hun omgeving. Ook zeggen sommige collega's dat positieve CGt juist weer tot de *eerstegeneratie*-CGt behoort door het veelvuldig toepassen van operante conditioneringsprincipes (Skinner), ook tijdens de sessies. Door de aandacht voor doelanalyse in plaats van probleemanalyse en voor positieve emoties, waardoor de intrinsieke motivatie van cliënten groter wordt, is positieve CGt vaak korter van duur. Bovendien zorgt positieve CGt ervoor dat de autonomie van cliënten goed gewaarborgd is en zijn de gesprekken vaak lichter van toon, hetgeen weer zorgt voor minder stress, depressie en burn-out bij therapeuten.

Dit boek is bestemd voor alle professionals die een positieve(re) aanpak van psychotherapie en CGt voorstaan, of hun al aanwezige vaardigheden willen uitbreiden. CGt-therapeuten kunnen een nieuwe aanpak ontdekken (of er beter in worden) om de motivatie van cliënten te verhogen en samen met hen de gewenste toekomst vorm te geven. Therapeuten die geschoold zijn in positieve psychologie en/of oplossingsgerichte therapie kunnen nuttige informatie vinden over de manier waarop CGt-elementen te combineren zijn met hun benadering. Dit boek is niet bedoeld voor therapeuten die tevreden zijn met de huidige concepten en modellen in de psychotherapie en CGt, maar is bestemd voor therapeuten die serieus genoeg nadenken over hun beroep en de mogelijkheden en beperkingen daarvan om ontevreden te zijn met de huidige stand van zaken. En het boek is bestemd voor alle professionals in de ggz die nieuwsgierig zijn en willen weten waartoe het concept van positieve CGt kan leiden.

Ben je benieuwd hoe een olifant, beer, varkentje, inktvis, muilezel, honden, apen, ganzen, een draak en een zwerm vogels bijdragen aan positieve CGt? Je kunt het antwoord vinden door dit boek te lezen. Dit boek lijkt een beetje op een workshop: er staan 68 oefeningen, 41 casus (inclusief dertig vragen en antwoorden) en 32 verhalen in het boek om positieve CGt te leren kennen door er actief mee aan de

slag te gaan. Frost (1874-1963) schreef een mooi gedicht, *The road not taken*, dat in zijn bundel *Mountain interval* (1920) staat. Daarin loopt iemand in een bos over een weg die in tweeën splitst. Hij neemt de weg die het minst werd bewandeld, wat voor hem 'het hele verschil maakte'. Hopelijk heb je de moed en nieuwsgierigheid om ook de minst bewandelde weg te nemen – het zou ook voor je cliënten en voor jou het hele verschil kunnen maken.

Ik nodig je uit je commentaar te delen via solutions@fredrikebannink.com.

Verhaal – De honderdste aap

De Japanse aap *Macaca fuscata* werd dertig jaar in het wild geobserveerd. In 1952 gaven onderzoekers op het eiland Koshima zoete aardappels die in het zand gevallen waren aan de apen. De apen hielden wel van die rauwe zoete aardappels, maar vonden het zand vies. Een jong vrouwtje loste dat probleem op door de aardappels in een beekje in de buurt te wassen. Ze leerde dit aan haar moeder en ook aan haar vriendinnen, die het weer aan hun moeders leerden. Na een paar jaar wisten alle jonge apen de aardappels. Alleen de volwassenen die hun kinderen nadenen leerden echter hetzelfde te doen, niet de andere volwassenen. Zij bleven de aardappels met zand eten.

Toen gebeurde er iets eigenaardigs. In de herfst van 1958 was een groep apen aardappels aan het wassen. Toen de zon die dag opkwam op Koshima waren er inmiddels 99 apen die geleerd hadden de aardappels te wassen. Stel dat die avond de honderdste aap dat ook leerde... Opeens bleek dat die avond bijna alle apen de aardappels wisten voordat ze deze opaten. De toegevoegde energie van de honderdste aap had op de één of andere manier gezorgd voor een doorbraak!

De onderzoekers observeerden nog iets opmerkelijks. De gewoonte om zoete aardappels te wassen sprong de zee over, en ook apenkolonies op andere eilanden en het vasteland gingen hun aardappels wassen. Wanneer dus een bepaald aantal in een groep zich van iets bewust wordt, zou deze bewustwording gecommuniceerd worden naar anderen. Hoewel het exacte aantal varieert, betekent het honderdsteaapfenomeen dat wanneer een beperkte groep een nieuwe manier ontdekt, het alleen het bewuste eigendom van die groep blijft. Maar er is een omslagpunt waarbij als er dan nog één persoon (of aap) meer is die zich van die nieuwe manier bewust wordt, een morfologisch veld wordt versterkt waardoor die bewustwording door bijna iedereen wordt opgepikt! Deze theorie stelt dat er een uitwisseling van informatie door groepen van gelijkaardige morfische eenheden plaatsvindt, via morfologische velden, die een collectief geheugen vormen.

Bron: Sheldrake (1981)

Hoeveel collega's zijn er naar jouw idee nodig om het veld van positieve CGt te versterken?