

Mentala bilder – ett hett ämne

Inom KBT används allt oftare mentala bilder. På konferensen "What Makes Therapy Work" deltog en rad internationella forskare. Psykologerna Maria Hellmo och Njördur Viborg, som var på plats, fastande för forskaren Emily Holmes.

Konferensen ägde rum i Lund mellan den 9-11 juni 2008 och avhandlade verksamma komponenter inom psykoterapi, samt framtida forskning inom området. Konferensen arrangerades av nybildade KBT-föreningen Forum Lundense i samarbete med Institutionen för Psykologi vid Lunds Universitet, och med stöd från Vetenskapsrådet.

Välkända KBT-forskare som Alison Harvey, Ruth Baer, David M Clark, Arnoud Arntz, Steven Hollon, Robert DeRubeis, Terence Wilson samt nyare forskare inom KBT som Emily Holmes och Rebecca Murphy, presenterade intressanta föredrag.

Vi fastnade för Emily Holmes redogörelse och forskning kring mentala bilder (eng. mental imagery), vilken sammanfattas nedan.

Olika terapeutiska inriktningar har länge använt mentala bilder som en metod att behandla psykiatriska sjukdomar. Men under senare år har mentala bilder blivit ett hett ämne inom KBT där fokus traditionellt har varit på verbala tankar (Holmes et al. 2007).

HOLMES FÖRKLARAR att mentala bilder är som att se och höra med själens öga och öra (eng. seeing with the minds eye, hearing with the minds ear), vilka förekommer då individen, ur minnet, får tillgång till perceptuellt material. Mentala bilder skiljer sig från varseblivning genom att de innebär en direkt registrering av information och intryck. Mentala bilder behöver inte nödvändigtvis vara bilder som återkallas från

tidigare registrerade händelser eller objekt, utan kan skapas genom modifiering och kombinerings av lagrat perceptuellt material. Mentala bilder har dock en perceptuell motsvarighet till verkliga erfarenheter och att de påverkar inlärning och beteende.

Att föreställa sig att man spelar ett pianostycke kan vara tillräckligt för att befrämja modulering av de nervbanor, som är inblandade i de tidiga stadierna av inlärning av motoriska färdigheter.

”Mentala bilder har starkare påverkan på både negativa och positiva emotioner än vad ord har”

Holmes beskriver att påträngande mentala negativa bilder, vilka är mycket emotionellt laddade, förekommer i många psykiatriska tillstånd. Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) är ett tillstånd där återkommande mentala bilder av stressande händelser, flashbacks, är väldokumenterade och centrala i problematiken. Holmes hävdar dock att återkommande mentala bilder förekommer inom all psykiatrisk problematik, som depression inklusive suicidalitet, social fobi, specifika fobier, psykos, bulimi etc. Holmes exemplifierar med social fobi där individer med

denna problematik kan tänkas måla upp den mentala bilden av att i en social situation se sig själva vara röda i ansiktet, darriga och svettiga. Vid depression kan de påträngande mentala bilderna i stället handla om återkommande bilder av negativa händelser från det förflutna, vid spindelfobi kan de mentala bilderna vara stora obehagliga spindlar etc.

GENOM DIVERSE studier (exempelvis Holmes & Mathews, 2005; Holmes et al. 2007) har Holmes lagt fram följande antaganden: a) mentala bilder har stark påverkan på emotioner, b) mentala bilder kan förvrängas till det bättre eller till det sämre. Enligt studierna har mentala bilder starkare påverkan på både negativa och positiva emotioner än vad ord har.

Holmes presenterar forskning där just hypotesen att mentala bilder har en starkare påverkan på emotioner, än verbalt processande, undersöks. De experimentella villkoren är att föreställa sig bilder kontra att tänka på orden och dess mening. Således finns två villkor som jämförs: ett verbalt och ett med mentala bilder.

En studie av Holmes et al. (2005) visar att mentala bilder av negativt material leder till mer ångest än verbal presentation av samma negativa material. I en annan nyare studie tänkt att närmare undersöka mentala bilders effekter på emotioner (Holmes et al. 2008) används stimuli som innehåller både ord och bild. Deltagarna delas slumpmässigt in i två grupper, varav den ena gruppen får instruktionen att



view

Bild 1



jump

Bild 2

REFERENSLISTA:

- Holmes, E A, Arntz, A, Smucker, M R (2007). Imagery rescripting in cognitive behaviour therapy: Images, treatment techniques and outcomes. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 38(4), 297-305.
- Holmes, E A, Mathews, A (2005). Mental imagery and emotion: A special relationship? *Emotion* 5(4), 489-497.
- Holmes, E A, Mathews, A, Mackintosh, B, Dalgleish, T (2008). The causal effect of mental imagery on emotion assessed using picture-word cues. *Emotion* 8(3), 395-409.
- Holmes, E A, Mathews, A, Dalgleish, T, Mackintosh, B (2006). Positive interpretation training: Effects of mental imagery versus verbal training on positive mood. *Behavior Therapy*, 37, 237-247.

bildligt föreställa sig kombinationen av bild och ord, medan den andra gruppen får instruktionen att verbalt beskriva kombinationen av bild och ord (i en mening). Hälften av visade bild-ord kombinationer är designade att frambringa en mer godartad representation (exempelvis BILD 1) medan den andra hälften bild-ord kombinationer är tänkta att frambringa en mer negativ representation (exempelvis BILD 2). Syftet är att undersöka vilket av villkoren (bildligt eller verbalt) som har störst inverkan på emotionell respons.

RESULTATET VISAR att negativa bild-ord kombinationer (exempelvis BILD 2), som var designad att frambringa negativa representationer, ger mer ångest, mätt med STAI (State Anxiety Change Inventory), medan mer godartade bild-ord kombinationer (exempelvis BILD 1) ger mer ångestreduktion. Samtidigt visar resultatet att det bildliga villkoret (med instruktion att bildligt föreställa bild-ord kombinationen) har en större inverkan på ångest, både i positiv bemärkelse (ångestreduktion vid godartade kombinationen) och i negativ bemärkelse (mer ångest vid negativa kombinationen), jämfört med det verbala villkoret. Således visar resultatet sammanfattningsvis att användandet av mentala bilder, jämfört med användandet av ord, har större påverkan på den emotionella responsen (ångest). Mentala bilder blir viktiga i terapeutiska sammanhang då de verkar som kraftiga emotionella förstärkare.

Holmes framhåller att interventioner

med fokus på mentala bilder erbjuder helt nya behandlingsmöjligheter när det gäller olika psykiatriska tillstånd. Mentala bilder är viktiga för att kunna identifiera de mest "förgiftande" kognitionerna och för att kunna använda sig av de kraftfullaste kognitiva teknikerna. Det finns två typer av interventioner: direkta och indirekta. Holmes et al. (2007) exemplifierar interventionerna i form av en metafor bestående av en tavla. Den direkta interventionen handlar om att interagera direkt med själva bilden genom att undersöka eller måla om delar av den, exempelvis genom exponering för de negativa bilderna eller genom omstrukturering av negativa bilder som baseras på minnen. Den indirekta interventionen handlar om att

lära sig att betrakta bilden eller idén om tavlan på ett annat vis (man arbetar inte med bilden i sig) genom exempelvis mindfulnessövningar. Enligt Holmes handlar interventionerna både om att förhålla sig till negativa mentala bilder och att samtidigt befrämja positivt laddade mentala bilder. Genom att arbeta med mentala bilder uppnås en större effekt på emotionell respons genom en större lindring av negativa emotioner och en större positiv effekt på positiva emotioner (Holmes et al. 2007; Holmes et al. 2006).

MARIA HELLMO, psykolog
NJÖRDUR VIBORG, psykolog