

Fobiemodel klinisch bewezen

Wetenschappelijke erkenning voor klassieke NLP-interventie

Hoogtevrees of acrophobia is een veel voorkomende aangeleerde angst. Het rotsvaste geloof te zullen vallen kan de bewegingsvrijheid van mensen behoorlijk beperken. Professor Bruce Arroll en NLP trainer Suzanne Henwood voerden aan de Universiteit van Auckland in Nieuw Zeeland het grootste onderzoek uit naar de behandeling van hoogtevrees ooit. De klinisch onderzochte methode, die in de NLP-gemeenschap sinds jaar en dag bekend staat als de 'fast phobia cure' of het fobiemodel, is hiermee ook in medisch wetenschappelijke kringen als effectieve interventie aanvaard. Hier een verkorte weergave van de wetenschappelijke samenvatting.

“effectief, kort, eenvoudig en veilig”

EEN KLIMLES VAN JOHN GRINDER

Stel je voor: een verticale rotswand, zo'n vierhonderd meter hoog. Terwijl we ons klaarmaken voor de klim vraag jij: 'Geloof je echt dat we dit kunnen?' Mijn eerlijke antwoord zou zijn: 'Nee, ik geloof niet dat we deze rotswand kunnen beklimmen...en: ik geloof ook niet dat we hem niet kunnen beklimmen. Voor mij maakt 'geloof' geen deel uit van wat ik doe omdat er een eigenschap aan zit die ik afwijs: iets aannemen zonder bewijs. Wat levert het op om in X te geloven, welke X dan ook? Wat levert het op om een waarschijnlijkheid te verheffen tot een geloof? Kan ik die rotswand beklimmen? Juist het ontdekken van het antwoord op die vraag is het hele punt van het beklimmen. Kortom, hoe kan ik iets geloven dat ik nog niet gedaan heb...?'

UIT EEN INTERVIEW MET ANGÉLIQUE DE GRAAFF IN MAART 2013

bij hoogtevrees



In april 2017 publiceerde het gezaghebbende *The International Journal of Psychiatry in Medicine*¹ het onderzoek naar een korte behandeling van hoogtevrees. Het project bestond uit een gerandomiseerd onderzoek met controlegroep (RCT) met verborgen randomisatie en blind voor de interventie van de andere deelnemers. De interventie bestond uit het fobiemodel óf een 15 minuten durende meditatie voor de controlegroep. Het onderzoek vond plaats in Auckland. De deelnemers bestonden uit een convenience sample van de bevolking met een score >29 op de Heights Interpretation Questionnaire (HIQ), een vragenlijst die gevalideerd is op daadwerkelijke blootstelling aan hoogten. De primaire uitkomsten waren het percentage deelnemers met een HIQ-score <26 na acht weken en het verschil in HIQ-scores tussen de deelnemersgroep en de controlegroep.

Negenentachtig deelnemers (92%) vulden naderhand hun vragenlijst in en werden opgenomen in het onderzoek. Een HIQ-score <26 betekent een geringe mate van hoogtevrees. In de interventiegroep kwam deze score na de behandeling bij 18 van de 52 deelnemers voor (34,6%) tegenover 7 van de 46 (15,2%) in de controlegroep. Deze statistisch significante uitkomst ($p=0.028$) laat zien dat de 'phobia cure' een effectieve mogelijkheid is voor de behandeling van hoogtevrees. Deelnemers met scores <26 rapporteren dat hun hoogtevrees enorm is verminderd.

De voorzichtige conclusie in het tijdschrift luidt: 'Dit is het eerste gerandomiseerde onderzoek naar deze nieuwe interventie die waarschijnlijk effectief, kort, eenvoudig te leren en veilig is. Het is het overwegen waard deze interventie toe te passen voorafgaand aan sommige van de langere of duurdere 'exposure'-therapieën. Dit onderzoek kan daarom van belang zijn voor huisartsen, psychiaters en psychologen.'

De publicatie van dit gedegen onderzoek in de medische academische kring had wel wat voeten in de aarde. In het NLP-tijdschrift *Rapport* beschreven de onderzoekers deze worsteling en delen ze hun waardevolle inzichten om in wetenschappelijke kringen kwaliteitsonderzoek te doen rondom NLP. Enkele van deze worden beschreven in het artikel *Zin en onzin van evidence-based NLP*.

1. Summary of A brief treatment for fear of heights - a randomized controlled trial of a novel imaginal intervention. Bruce Arroll, Suzanne Henwood, et al, The International Journal of Psychiatry in Medicine, Volume: 52 issue: 1, page(s): 21-33, vertaling redactie.