

# Limitations of the thought suppression paradigm as a model of obsessive intrusions and memory loss

## Citation for published version (APA):

Rassin, E. G. C. (2000). *Limitations of the thought suppression paradigm as a model of obsessive intrusions and memory loss*. Datawyse / Universitaire Pers Maastricht.  
<https://doi.org/10.26481/dis.20001018er>

## Document status and date:

Published: 01/01/2000

## DOI:

[10.26481/dis.20001018er](https://doi.org/10.26481/dis.20001018er)

## Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

## Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

## General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

[www.umlib.nl/taverne-license](http://www.umlib.nl/taverne-license)

## Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

[repository@maastrichtuniversity.nl](mailto:repository@maastrichtuniversity.nl)

providing details and we will investigate your claim.

## SAMENVATTING

### **Beperkingen van het gedachteonderdrukkingsparadigma als model van obsessieve intrusies en geheugenverlies**

Meer dan tien jaar geleden rapporteerden Wegner, Schneider, Carter en White (1987) hun inmiddels beroemde “witte beer” experimenten. De centrale conclusie die zij uit deze experimenten trokken is dat pogingen om bepaalde gedachten uit het bewustzijn te bannen gedoemd zijn te falen. Bovendien blijkt dergelijke gedachteonderdrukking (suppressie) tot gevolg te hebben dat op een later tijdstip (wanneer de experimentele instructie niet meer van toepassing is) zelfs meer intrusies het bewustzijn binnendringen. Wegner et al. (1987) onderzochten dit door hun proefpersonen te instrueren niet aan een witte beer te denken. Dientengevolge staan de paradoxale effecten van suppressie (dat wil zeggen het onmiddellijke falen en de later optredende “rebound” van intrusies) ook wel te boek als “witte beer” effecten.

De witte beer effecten werden oorspronkelijk gebruikt als verklaring voor het ontstaan van obsessies zoals die optreden bij de Obsessief-Compulsieve Stoornis (OCS; Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie [NVP], 1995). Obsessies worden in de Nederlandse handleiding bij de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) gedefinieerd als “recidiverende en aanhoudende gedachten, impulsen of voorstellingen, die gedurende bepaalde momenten van de stoornis als opgedrongen en misplaatst beleefd worden, en die duidelijke angst of lijden veroorzaken” (NVP, 1995, p. 254), terwijl compulsies worden omschreven als “zich herhalend gedrag (bijvoorbeeld handenwassen, opruimen, controleren) of psychische activiteit (bijvoorbeeld bidden, tellen, in stilte woorden herhalen) waartoe betrokkene zich gedwongen voelt in reactie op een dwanggedachte, of zich aan regels houden die rigide moeten worden toegepast; de gedragingen of psychische activiteiten zijn gericht op het voorkómen van een bepaalde gevreesde gebeurtenis of situatie; deze gedragingen of psychische activiteiten tonen echter geen realistische samenhang met de gebeurtenis die geneutraliseerd of voorkomen moet worden, of zijn duidelijk overdreven” (p. 254).

Opmerkelijk genoeg zijn obsessies en compulsies niet geheel exclusief voor OCS. Uit onderzoek volgt namelijk dat ook mensen in de niet-klinische populatie aangeven intrusies te ervaren en rituelen uit te voeren (Rachman & De Silva, 1978; Muris, Merckelbach & Clavan, 1997). Het verschil tussen “normale” intrusies en rituelen enerzijds, en klinische obsessies en compulsies anderzijds is niet gelegen in hun inhoud, maar veeleer in kenmerken als frequentie, duur, intensiteit, ervaren zinloosheid, weerzin en weerstand, met dien verstande dat dergelijke karakteristieken sterker aanwezig zijn bij de klinische varianten.

Het verschil tussen normale intrusies en klinische obsessies kan volgens Wegner (1989) worden verklaard met het suppressieparadigma. Het wegdrücken van een gedachte zal namelijk leiden tot een toename van het aantal intrusies. Deze toename heeft op haar beurt weer tot gevolg dat meer

pogingen tot suppressie zullen worden ondernomen. De aldus ontstane vicieuze cirkel zal op den duur leiden tot preoccupatie en ook tot verstoring van het dagelijks leven en het optreden van angsten. Aldus kan de ontwikkeling van obsessies worden verklaard. Het afgelopen decennium zag een veelheid aan suppressiestudies. Het onderzoek naar deze vermijdende mentale controle strategie heeft zich niet beperkt tot obsessies, maar bestrijkt een scala aan intrusies die alle het doelwit van suppressiepogingen kunnen worden. Zo is suppressie onderzocht bij depressie, verslaving, fobieën en Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS). Bij de laatstgenoemde stoornis is een kanttekening op haar plaats. De intrusies waarvan bij PTSS sprake is, bestaan niet uit een enkelvoudige zin of impuls, maar betreffen geëlaboreerde herinneringen aan een meegemaakte traumatische gebeurtenis. Hierdoor heeft suppressie mogelijk niet slechts gevolgen voor het aantal intrusies, maar ook voor de inhoud van die intrusies en de herinnering aan het trauma. Grosso modo kunnen twee alternatieve effecten van suppressie op het geheugen worden onderscheiden. Enerzijds is het mogelijk dat (de paradoxale effecten indachtig) suppressie leidt tot een versterking van het geheugenpad. Anderzijds wordt door leken maar ook in de klinische literatuur (zie Terr, 1993) nogal eens geopperd dat verdringing van ongewenste herinneringen daadwerkelijk resulteert in verslechtering van het geheugen (dissociatieve amnesie). Experimenteel onderzoek naar de effecten van suppressie op het episodisch geheugen ontbreekt nagenoeg. Alleen Wegner, Quillian en Houston (1996) beschreven een onderzoek naar dergelijke effecten en concludeerden dat suppressie een kleine, specifieke, maar niettemin significante negatieve invloed op het geheugen heeft.

Waar het onderzoek naar de invloed van mentale controle technieken op herinneringen geen lange traditie kent, is de relatie tussen eenvoudige (obsessieve) intrusies en suppressie veelvuldig onderzocht. In het algemeen is het paradoxale effect van suppressie daarbij als een robuust fenomeen naar voren gekomen. Wegner (1989) concludeert dan ook dat "an obsession can grow from nothing but the desire to suppress a thought" (p. 167). De kracht van het suppressieparadigma is blijkens dit citaat onder meer gelegen in het idee dat het onderdrukken van gedachten een afdoende verklaring vormt voor het ontstaan van een obsessie. In deze vermeende kracht schuilt echter eveneens een zwakte. De vraag rijst namelijk of de paradoxale effecten van suppressie extrapolieerbaar zijn buiten laboratoriumsettings. Met andere woorden: los van de experimentele bevinding dat suppressie resulteert in meer intrusies, rijst de vraag waarom mensen in hun dagelijkse omgeving geneigd zouden zijn om gedachten te onderdrukken. Een antwoord op deze vraag zou gevonden kunnen worden in de "cognitieve theorie van obsessies" (Rachman, 1993, 1997, 1998; Salkovskis, 1985). Deze theorie gaat niet primair in op de manier waarop mensen met intrusieve gedachten omgaan, maar veeleer op de interpretatie die ze aan hun intrusies geven. Zo is het denkbaar dat eenzelfde intrusie door twee verschillende personen zeer uiteenlopend wordt geïnterpreteerd en aldus differentiële gevolgen heeft voor hun psychisch welbevinden. Neem de impuls "ik heb zin om iemand te vermoorden". Deze intrusie zal door de meeste

mensen als vreemd, maar niet als zeer verontrustend worden ervaren. Soms zal deze gedachte zelfs verklaarbaar lijken. Er zijn echter wellicht ook mensen die impliciete stelregels hanteren zoals “mijn gedachten verraden mijn werkelijke intenties”, “het hebben van een verwerpelijke gedachte is eigenlijk even ernstig als het daadwerkelijk uitvoeren van die gedachte”, of “mijn gedachten bezitten voorspellende waarde”. Zulke al te strenge stelregels vallen onder wat in de literatuur “cognitieve biases” (mentale vertekeningen) worden genoemd en plaatsen de bovengeschetste intrusie in een ander licht. Een dergelijke intrusie kan in aanwezigheid van een cognitieve bias zelfs obsessieve kwaliteiten verkrijgen. Het is derhalve denkbaar dat cognitieve biases aan de basis staan van sterke suppressieingen. Rachman (1998) verwoordt dit als volgt: “an inflated increase in the significance attached to an unwanted intrusive thought, such as an obsession, will lead to more vigorous and intense attempts to suppress such thoughts” (p. 393). De mogelijke interactie tussen interpretaties van intrusies en mentale controle pogingen is nog nauwelijks onderzocht.

Dit proefschrift bestaat uit 5 hoofdstukken, die samen 8 op zichzelf staande studies bevatten. Na een inleidend eerste hoofdstuk, biedt hoofdstuk 2 een literatuuroverzicht van het onderzoek naar suppressie. Aan de orde komen vragen als: Wat is suppressie en hoe kunnen de effecten ervan worden verklaard? Bij welke psychopathologische syndromen speelt suppressie een rol en welke rol is dat dan? Wat zijn de therapeutische implicaties van het suppressie-onderzoek? Ook worden problemen van dit type onderzoek (definiëring, causaliteit) besproken en wordt aandacht besteed aan mogelijke toekomstige onderzoeksvragen.

Hoofdstuk 3 bevat 4 studies die beogen de inzichten verkregen uit het suppressieparadigma te combineren met die uit de cognitieve theorie van obsessies. Paragraaf 3.2 betreft een correlatieve studie naar het verband tussen suppressie en compulsieve handelingen in gezonde deelnemers. De resultaten van dit onderzoek suggereren dat suppressie is geassocieerd met klinische karakteristieken (intensiteit, ongemak, weerstand) van compulsies. Ofschoon deze relatie uitnodigt tot een interpretatie waarin suppressie intrusies intensiveert (met als gevolg dat neutraliserende rituelen in toenemende mate nodig worden geacht), maakt de correlatieve aard van het verband dergelijke causale interpretaties problematisch. Zo is het eveneens denkbaar dat respondenten met veel rituelen daarom een sterke behoefte voelen om die rituelen te onderdrukken.

In paragraaf 3.3 wordt een experiment beschreven waarin de helft der deelnemers (gezonde adolescenten) werd verteld dat de elektroden die op hun hoofd waren geplakt hun gedachten konden registreren. Bovendien werd hun verteld dat elke keer wanneer ze het woord “appel” dachten, een andere deelnemer een aversieve elektrische prikkel zou krijgen. Met deze instructie werd beoogd een cognitieve bias uit te lokken, te weten “thought-action fusion” (TAF; Shafraan, Thordarson & Rachman, 1996). Bij het andere deel van de proefpersonen werden eveneens elektroden geplakt, maar aan hen werd geen verdere instructie gegeven. Uit de resultaten volgde dat de geïnduceerde bias een intensiverende werking had op intrusies. Zo rapporteerden deelnemers in

de experimentele conditie meer gedachten aan appels, meer weerzin daartegen en meer pogingen tot suppressie ervan.

Paragraaf 3.4 beschrijft een correlatieve studie naar het verband tussen TAF, suppressie en obsessief-compulsieve symptomen. De correlaties werden verder geanalyseerd met structural equation modelling. De resultaten van deze analyses suggereren dat TAF aanzet tot suppressie hetgeen vervolgens leidt tot obsessief-compulsieve klachten. Bovendien werden aanwijzingen gevonden voor het idee dat verschillende biases aanleiding geven tot verschillende mentale controle strategieën (bijvoorbeeld suppressie en het uitvoeren van neutraliserende rituelen).

In paragraaf 3.5 wordt een studie gepresenteerd naar TAF en suppressie bij verschillende angststoornissen. Patiënten vulden vragenlijsten in bij aanvang en bij beëindiging van therapie. In de onderhavige steekproef bleek geen significante correlatie aanwezig tussen TAF en suppressie. De resultaten duiden er verder op dat TAF en suppressie niet alleen prevalent zijn bij OCS patiënten, maar ook bij mensen met andere angststoornissen. Tevens bleken zowel TAF als suppressie af te nemen gedurende de behandeling.

Hoofdstuk 4 besteedt aandacht aan de effecten van suppressie van (autobiografische) herinneringen. Wegner et al. (1996) concludeerden dat suppressie een negatieve invloed heeft op het geheugen en interpreteerden deze bevinding in het licht van modellen voor PTSS. Het door hun gebruikte stimulusmateriaal betrof echter een filmfragment met een neutrale, weinig emotionele inhoud. Om de ecologische validiteit van het Wegner et al. (1996) paradigma te vergroten, werd in het experiment beschreven in paragraaf 4.2 gebruik gemaakt van een aversieve, traumatische film (een "faces of death" fragment). Deelnemers die werden geïnstrueerd om gedachten aan deze film te onderdrukken, rapporteerden 5 uur later dat hun herinnering eraan levendiger was dan deelnemers die geen suppressie-instructie hadden gekregen. Bovendien gaven suppressiedeelnemers aan meer filmgerelateerde intrusies te hebben gehad. Aldus zijn deze bevindingen in tegenspraak met de resultaten van Wegner et al. (1996). De verschillen zijn wellicht te verklaren door de verschillende emotionele lading van de gebruikte films.

Om meer inzicht in deze mogelijke verklaring te krijgen werd een experiment vergelijkbaar met dat beschreven in paragraaf 4.2 uitgevoerd (4.3). Hier werd echter een neutrale stimulus (een voorgelezen verhaal) gebruikt als te onderdrukken herinnering. In dit geval bleken er inderdaad voorzichtige aanwijzingen te zijn voor een geheugenondermijnende werking van suppressie. Voorzichtig in die zin dat de effecten slechts dan zichtbaar werden wanneer het geheugen van deelnemers in de suppressieconditie werd vergeleken met dat van deelnemers die een tegengestelde instructie kregen (dat wil zeggen, de instructie om zoveel mogelijk aan de stimulus te denken), maar niet in vergelijking met een controlegroep. Hieruit kan worden geconcludeerd dat suppressie in geringe mate kan leiden tot een versterkt geheugenverlies in geval van een neutrale herinnering, maar niet in geval van een emotionele herinnering. In dat laatste geval heeft suppressie eerder paradoxale effecten

vergelijkbaar met die zoals gerapporteerd in onderzoeken naar de effecten van suppressie op obsessieve intrusies.

Paragraaf 4.4 beschrijft een correlatieve studie waarin een mogelijke verklaring voor de geheugenondermijnende werking van suppressie werd onderzocht. Volgens Wegner et al. (1996) is het verminderen van de geheugenprestatie na suppressiepogingen verenigbaar en zelfs verklaarbaar met het paradoxale effect. Zij beredeneren dat een traumatische herinnering vrij geëlaboreerd is en in beginsel een relatief lange periode beslaat (enkele minuten). Dientengevolge kan een traumatische intrusie niet de hele herinnering dekken, maar slechts enkele fragmenten daaruit. Vervolgens zullen deze fragmenten het doel van suppressiepogingen worden en daardoor frequenter het bewustzijn binnendringen. De aldus ontstane versterking ("hyperaccessibility") van een beperkt aantal fragmenten zal de herinnering voor de gebeurtenis als geheel overschaduwen, met als gevolg ervaren geheugenverlies. Deze schakering wordt door Wegner et al. (1996) "scene activation hypothesis" genoemd. In paragraaf 4.4 worden correlatieve verbanden tussen zelfgerapporteerde suppressietendensen, hyperaccessibility, ervaren fragmentering en waargenomen geheugenverlies geanalyseerd middels structural equation modelling. Hoewel er een verband leek te bestaan tussen suppressie, fragmentering en geheugenverlies, leek er voor hyperaccessibility geen plaats te zijn in de gemodelleerde causaliteit. Aldus kon de scene activation hypothesis niet worden bevestigd.

Wanneer de bevindingen uit de verschillende studies in dit proefschrift kort moeten worden samengevat (zie hoofdstuk 5), ligt allereerst de conclusie voor de hand dat cognitieve biases een serieuze aanleiding lijken te vormen voor suppressiepogingen in geval van obsessieve intrusies. In die zin is er een plaats voor het suppressieparadigma weggelegd in de cognitieve theorie van obsessies. Hoewel suppressie volgens Wegner (1989) als volledige verklaring voor elke obsessie kan gelden, lijkt de rol van suppressie binnen de cognitieve theorie bescheidener. De effecten van suppressie op herinneringen vormen een weinig onderzocht onderwerp. De hier gepresenteerde studies wijzen in de richting van de conclusie dat suppressie een bescheiden geheugenondermijnende invloed heeft op neutrale herinneringen. Daarentegen doen de effecten van suppressie in geval van emotionele herinneringen eerder denken aan die die optreden bij obsessieve intrusies, dat wil zeggen een paradoxale toename van het aantal intrusies en de ervaren intensiteit van de intrusies.

