GEDAAN KRIJGERS

Over belemmerende overtuigingen

Inleiding

In de cognitieve gedragstherapie is het denken over en aanpakken van belemmerende overtuigingen een belangrijke stroming. Het centrale idee is dat je niet voor alles in langdurige, diepgravende therapie hoeft te gaan, maar dat het vaak voldoende is om *actief* te leren anders naar bepaalde situaties te kijken en vervolgens te leren hier anders mee om te gaan. Het gaat om steeds dezelfde soort situaties (patronen) waarin je je eigen gedrag en reacties niet wenselijk vindt.

Uitgangspunt

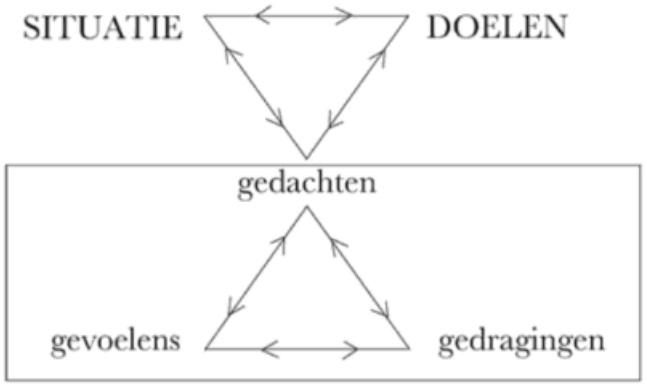
Uitgangspunt van deze benadering is de stelling dat dé werkelijkheid niet bestaat. Iedereen bouwt, op basis van genetische aanleg en ervaringen, zijn eigen scripts en schema's over hoe de werkelijkheid in elkaar zit. Zo'n eigen script is de leidraad voor ieders handelen.

Het ABC-model

Modelmatig wordt dit uitgangpunt verwoord in het ABC-model. Dit model is als volgt:
onze emoties en ons gedrag (=C: consequences) worden niet verklaard door onze levenservaringen (=A: activating events) maar door de manier waarop we zelf deze levenservaringen cognitief hebben verwerkt en geëvalueerd (=B: beliefs). (Oltean et al., 2017)

In gewoon Nederlands: iedereen creëert zijn eigen werkelijkheid en reageert dus anders op een bepaalde (levens)situatie.
Er is voortdurende interactie tussen gevoel, gedrag en gedachten, maar er is ook voortdurende samenwerking tussen deze drie elementen en de persoonlijke doelen en context van de betrokkene.

Schematisch werkt het zo

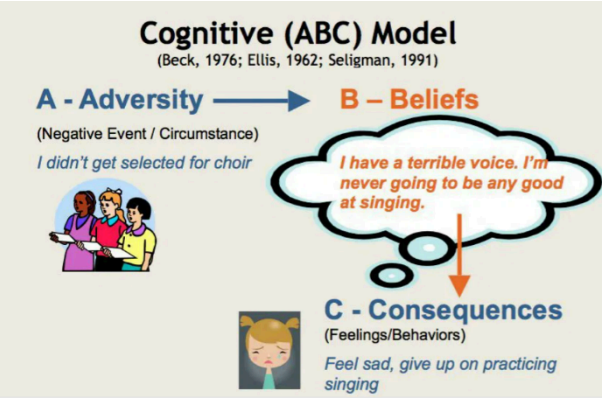


Het probleem: belemmerende overtuigingen

Volgens het ABC-model ontstaan problemen als je eigen negatieve gedachten je eigen gewenste gedrag in de weg staan. Het idee hierachter is dat je twee manieren van denken hebt:

1) Gezond, realistisch denken (rationeel denken genoemd). Dit zijn realistische gedachten waardoor je verder komt in het leven en om bepaalde doelen in het leven te bereiken. Het levert een bruikbare en flexibele levensvisie en dito levenshouding.
2) Ongezond, negatief, irreëel/irrationeel denken. Dit zijn gedachten die belemmerend *kunnen* werken voor iemands ontwikkeling (NB: dat *hoeft* niet)

Het onderstaande plaatje verbeeldt een voorbeeld:
Een leerling op school wil heel graag in het schoolkoor, maar wordt niet geselecteerd. Door deze gebeurtenis (Activating event) denkt zij: ik heb een lelijke stem, ik zal nooit goed kunnen zingen (Belief) met als gevolg (Consequence) dat zij stopt met haar zangles en zich verliest in negatieve gedachten over zichzelf.



RET: het doorbreken van belemmerende gedachten

Cognitieve emotieve therapie is gericht op het doorbreken van belemmerende gedachten. De eerste stap hierin is dat mensen gaan inzien dat zij zelf invloed hebben op hun eigen denken (en scripts), voelen en doen.

De aanpak bij de RET is:

1) Praten over/erkennen van het probleem: “ik durf vaak iets niet te doen wat ik wel wil en zie daar een patroon in”
2) Probleemanalyse: “Wat is de oorzaak dat ik dat niet durf? Wat is mijn overtuiging (Belief) en waar komt die vandaan (activating Events)?”
3) Aan de slag. D.w.z. ga aan de slag om je rationele/realistische gedachten te omarmen en je irrationele gedachten aan te pakken (= D, dispute). Dat is niet gemakkelijk. Ook hier geldt: jij bent de sleutel! (zoals Bart dat zegt)

NB: Aan de slag gaan is de uitbreiding van het ABC-model met DE. D staat voor ‘dispute’ en E voor Effect, nl: er andere, gezondere, reële gedachten op nahouden.

De concrete aanpak

In de therapie word je geconfronteerd met cognitieve uitdagingen. De betreffende persoon wordt in gesprekken uitgedaagd om anders over de betreffende situatie(s) te **denken**. Bijvoorbeeld: “Wat als een veronderstelde reactie (afwijzing in algemeen, van een bepaalde wens in het bijzonder) uitblijft?”. Of “wat is het realistische gevolg van een bepaalde afwijzing voor jouw toekomst?”
De zoektocht naar belemmerende overtuigingen is niet oppervlakkig, maar is bedoeld om de diepere lagen van het gedrag en het denken en voelen te achterhalen en vervolgens om te zetten. Dit lijkt op de heilzame werking van de paradigma-wisseling die Stephen Covey bepleit en we ook in training besproken hebben (zie onderstaande plaatje).

De parallel met de Bart-methode

In de erkenning en de aanpak van belemmerende overtuigingen zijn twee begrippen heel belangrijk. Dit zijn ook kernprincipes in het werk van Bart.

a) Accepteer de werkelijkheid. Bart: “wacht niet op de ander of op het systeem. Jij bent de sleutel tot de oplossing”.
b) Benut je eigen probleemoplossend vermogen. Bart: “benut je eigen creativiteit, daag je zelf voortdurend uit om anders te zien en te doen.”

Oftewel: je hoeft de werkelijkheid, de omgeving, niet te veranderen. Het is zaak je er anders toe te (gaan) verhouden. Dan creëer je ruimte voor effectieve oplossingen.

Bronnen

Deze sheet is onder meer gebaseerd op:

- Gidia Jacobs, *Rationeel emotieve therapie, praktische gids voor hulpverleners*
- Joaquín Selva, *What is Albert Ellis’ ABC Model in CBT Theory?*