

HOE KAN CGT WORDEN GEBRUIKT OM SOCIAAL-EMOTIONELE VAARDIGHEDEN TE ONTWIKKELEN?

Het onderliggende concept achter Cognitieve Gedragstherapie (CGT) is dat onze gedachten en interpretaties een fundamentele rol spelen in onze gevoelens en gedragingen. CGT helpt negatieve en onrealistische denkpatronen te identificeren en maakt gebruik van een breed scala aan technieken om de deelnemers te helpen deze te testen en zo nodig aan te passen. CGT kan individueel en in groepen worden gebruikt.

Als eerste stap moet je situaties identificeren die stress/negatieve gevoelens veroorzaken en deze analyseren met behulp van de volgende vragen:

- Wat is er precies gebeurd (wie heeft wat gedaan, wie heeft wat gezegd, enz.)?
- Wat voor soort emoties kwamen er naar boven en in welke intensiteit? Wat voor fysieke symptomen had je (buikpijn, rillingen, enz.), als die er waren?
- Hoe heb je de situatie geïnterpreteerd? Welke gedachten gingen er in je hoofd om? Wat zei deze situatie over jou/anderen, wat was het ergste hieraan?
- Hoe heb je gereageerd? Wat heb je gedaan?

In dit stadium is het doel om lastige situaties te herkennen en te proberen de “objectieve” elementen van het verhaal (wie zei wat, wie deed wat, enz.) te onderscheiden van subjectieve ervaringen (emoties, sensaties) en interpretaties. Dit kan een uitdagende taak zijn.

Nadat je je interpretaties (die meestal automatisch komen, negatieve gedachten over de situatie, over jezelf, over anderen) hebt geïdentificeerd, kun je beginnen met deze betwisten, testen, te zien hoe realistisch en gegrond ze zijn.

Je zou kunnen merken dat ze zogenaamde “cognitieve vervormingen” (of cognitieve vooroordelen) met zich meebrengen. Dit zijn overdreven/irrationele denkpatronen die leiden tot onrealistische conclusies en negatieve gevoelens. Hier zijn enkele van de meest voorkomende cognitieve vervormingen - waarop CGT zich richt en die CGT probeert aan te passen:

- “Mentaal filteren”: de persoon richt zich alleen op de negatieve aspecten van een situatie en negeert alles wat positief is.
- “Zwart-wit denken”: de persoon evalueert een situatie of zichzelf op een “alles of niets” manier, in extreme termen.
- “Catastroferen”: de persoon verwacht vooral het slechtst mogelijke resultaat.
- “Overhaaste conclusies trekken”: de persoon voorspelt een bepaalde uitkomst met veel vertrouwen maar op basis van heel weinig informatie.
- “Personalisatie”: de persoon denkt dat alles wat anderen zeggen of doen direct op hen gericht is / persoonlijke reacties op hen zijn. Iemand kan zichzelf ook de schuld geven van iets dat buiten zijn/haar macht ligt.
- “Zouden moeten en moeten”: de persoon heeft een zeer sterk idee over hoe zij/hij en anderen zich zou(den) moet(en) gedragen/reageren. Als anderen deze regels schenden, raakt de persoon van streek. Als hij of zij zich niet aan de regels kan houden, voelt hij of zij zich schuldig, depressief.
- “Emotioneel redeneren”: de persoon denkt dat als hij of zij iets voelt, het zeker waar is. “Als ik het gevoel heb dat ik dom ben dan moet ik wel dom zijn.”

Je kunt je automatische negatieve interpretaties testen door gebruik te maken van indringende vragen/doorvragen, zoals:

- Hoe ben ik tot deze conclusie/interpretatie gekomen?
- Wat zijn de bewijzen die het ondersteunen?
- Zijn er bewijzen tegen? Zo ja, welke?
- Zouden er ook alternatieve interpretaties mogelijk zijn (bijvoorbeeld dat anderen de situatie anders zouden hebben geïnterpreteerd)? Zo ja, wat zouden die dan zijn?

Het doel is niet om iemands interpretaties te verwerpen of te vragen om positief te denken, noch om naar de positieve kant van het leven te kijken. In plaats daarvan vragen we je om je interpretaties te identificeren en ze vervolgens kritisch te evalueren, om te testen hoe realistisch/waarschijnlijk ze zijn. Aan het einde van het proces kunt je je oorspronkelijke interpretatie in grote mate of misschien slechts in beperkte mate aanpassen, op basis van je eigen inzichten die je tijdens dit proces hebt opgedaan (wat “cognitieve herstructurering” wordt genoemd). Wanneer interpretaties minder extreem, minder negatief worden, worden je negatieve gevoelens meestal ook minder intens en zul

je in toekomstige soortgelijke situaties op nieuwe manieren kunnen handelen/reageren.

Hoe kan CGT worden gebruikt/geïntegreerd in trainingen die SEL-vaardigheden helpen ontwikkelen?

- Door de deelnemers te helpen om zich bewust te zijn van hun gevoelige punten - door hen te vragen om voorbeelden van situaties te verzamelen en na te denken over situaties waarin ze een onevenredige, intense reactie op iets hebben gehad volgens henzelf of anderen
- Door uit te leggen hoe gedachten emoties en reacties kunnen beïnvloeden
- Door situaties te creëren die het subjectieve karakter van interpretaties aantonen (ook hier kunnen theatertechnieken worden gebruikt)
- Door een reeks vragen op te nemen in debriefings zoals:
 - Hoe voelde je je? Hoe intens waren je gevoelens?
 - Welke gedachten had je tijdens de activiteit - over de situatie, over jezelf, over anderen?
 - Nadat iedereen zijn gedachten/gevoelens heeft gedeeld: ben je verbaasd om de interpretaties van deze activiteit van anderen te horen? Zo ja, hoe en waarom?
 - Zou je je anders voelen als je de situatie op een nieuwe manier zou interpreteren?
 - Denk je, dat als je interpretatie zou veranderen, je reacties en gekozen gedrag ook zouden veranderen? Zo ja, hoe?