

De psychologische context van Lefgasten - DEEL 1



Pia Crul

October 2, 2022

Voorwoord

Dit artikel (eerste deel) is de uitkomst van een stage onderzoek naar de werking van de methode Lefgasten (www.lefgasten.nl). Deze methode herbenoemt bewust het begrip faalangst in 'blokkadestress' en gaat over herstel en groei van zelfvertrouwen en motivatie. Bij de methode horen twee praktijkboeken genaamd 'Lefgasten voor jongeren' (voor leerlingen en ouders van de bovenbouw van de basisschool tot einde middelbare school) en 'Lefgasten voor studenten' voor MBO-, HBO- en WO studenten. De methode bestaat niet alleen uit trainingen en een videocursus voor jongeren die kampen met blokkades, maar ook uit een opleiding, presentaties en studiedagen waarin o.a. docenten en andere hulpverleners handvatten krijgen. Het betrekken van ouders en school bij de inhoud van de trainingen is een bewuste keuze om de effectiviteit van het herstel voor iedereen te vergroten maar natuurlijk in de eerste plaats voor de jongere zelf die een nieuw toekomstbeeld krijgt als blokkades en stress worden verminderd of opgelost. Het doel van de wetenschappelijke context van dit artikel is enerzijds om bevestiging te krijgen van de waarde van de methode maar anderzijds om de reikwijdte te vergroten zodat nog meer jongeren baat kunnen hebben bij deze methode. Met dank aan de auteur Lisa-Marie Eikenaar.

Methode LEFGASTEN in psychologische context

DEEL 1

Blokkade-stress, een mentaal en fysiek knelpunt in faalangst

Gedurende ons hele leven worden we vergeleken met een norm. Dit creëert het gevoel van voortdurend te moeten presteren (Depreeuw, 2003). We zien vaak

individuen zonder moeite bepaalde uitdagingen aangaan terwijl anderen hier veel meer moeite mee hebben. Deze variabiliteit is aan verschillende factoren toe te schrijven. Zo kan er een motivatieprobleem (en vermijding) aan ten grondslag liggen, maar ook een cognitief denkpatroon kan voor belemmering zorgen. Iemand kan het gevoel hebben dat anderen hoge eisen stellen, maar iemand kan dit ook zichzelf opleggen. Wordt er afgeweken van het veronderstelde prestatieniveau, dan ontstaat de gedachte van falen. De situatie die als bedreigend wordt ervaren en de veronderstelde gevolgen van falen, zijn subjectieve interpretaties (Cassady, 2004). Faalangst valt onder de noemer van emotionele verstoringen die ontstaan door verkeerd denken over gebeurtenissen. Het zijn niet de gebeurtenissen zelf die de oorzaak zijn van het verkeerd denken en daarom wordt dit irrationeel denken genoemd (Neenan & Dryden, 1999).

Faalangst wordt op verschillende manieren geconceptualiseerd. Het kan bijvoorbeeld beschreven worden vanuit motivationeel perspectief waarin falen zoveel mogelijk wordt vermeden om geen schaamte te hoeven ervaren. Schaamte en angst om iets niet goed te doen en daarmee niet 'goed genoeg' te zijn, zijn centrale emoties bij faalangst (Conroy & Elliot, 2004).

In dit artikel wordt de werkzaamheid van de Lefgasten methode bekeken en onderbouwd vanuit verschillende takken van de psychologie, waaronder neuropsychologie, cognitieve psychologie en positieve psychologie. Lefgasten is een methode voor het overwinnen van zogenaamde blokkade-stress. Het doel van de methode is jongeren, studenten en volwassenen te motiveren om hun persoonlijke belemmeringen te overwinnen.

Geen faalangst maar blokkade-stress

Wat de methode in eerste instantie doet is afstand nemen van de term faalangst. De naam faalangst heeft een te grote negatieve lading en belichaamt niet wat daadwerkelijk het probleem is. Angst om te falen heb je namelijk ook als iets echt te moeilijk voor je is. In zekere zin heeft iedereen wel eens angst om te falen. Het wordt pas een probleem als je onder druk te grote fouten maakt of het ineens helemaal niet meer kunt. Het gaat dan over een overmaat aan stress die blokkades veroorzaakt. De kans dat voor herhaling wordt groter en dan ontstaat er echt een probleem. Dit is echter te herstellen. Het is waar je aan kunt werken. De term blokkade-stress heeft een minder negatieve lading en definieert wat er daadwerkelijk gebeurt. Zo wordt er geen onterechte 'naam' gegeven aan de klacht. Bovendien laat het zien dat er iets aan te doen is.

Aan blokkade-stress liggen verschillende componenten ten grondslag. Ten eerste is er de cognitieve component. Dit zijn de gedachten van het individu. De tweede is de affectieve component. Dit zijn de emoties en de lichamelijke sensaties die daarbij komen kijken. Vervolgens heb je de sociale component. Hoe kijkt de sociale

omgeving van het individu naar leren en intelligentie, en hoe vult het individu dit in? Ook gebeurtenissen en ervaringen spelen hierin een belangrijke rol. Tot slot is er nog het genetische aspect. Zo kan iemand een hogere vatbaarheid hebben om angst te ervaren (biologische en psychologische kwetsbaarheid). Bij het laatste valt er niet zoveel te veranderen. De eerste drie kunnen wij echter wel beïnvloeden en daar legt de Lefgasten methode de focus op.

Motivatie en zelfvertrouwen

Het uitgangspunt van de Lefgasten methode is dat faalangst ontstaat door een verminderd zelfvertrouwen en als gevolg daarvan verlies van motivatie. De methode tracht dan ook de motivatie en het zelfvertrouwen verder te ontwikkelen, zodat de klachten die bij blokkade-stress horen verminderen of zelfs verdwijnen.

De term blokkade-stress als de vervanger voor faalangst geeft ook aan hoe de methode verder opgebouwd is, namelijk bewust en actief veranderen van gedachtepatronen. Een black-out is een grote ervaring van controle verlies. Een blokkade manifesteert zich al in de voorbereiding en zorgt voor fysieke en psychische spanningen en verlies van energie. zowel bij de black-out als de blokkade daalt je vertrouwen in jezelf. Je hebt hier immers niet om gevraagd en doet er alles aan om het te voorkomen en om wel je focus te behouden.

Een negatief zelfbeeld heeft meestal betrekking op een of meer specifieke persoonlijke kenmerken (intelligentie, sociale waarde) en eigenschappen óf is zelfs globaal negatief. Het is belangrijk om te weten dat dit veronderstelde negatieve kenmerken zijn en vaak onterecht. Hoe wij over onszelf denken bepaalt in grote mate ons gevoel en ons gedrag (Korrelboom, 2011). De gedachten zijn je zelfbeeld en dit zit in je hoofd. Je HEBT ze allebei, en datgene wat je hebt, in tegenstelling tot wat je bent, kun je bewust aanpassen. We merken onze denkprocessen zelden op. Onze gedachten lijken vanzelf te komen en daarom neigen we dit te verwarren met onze identiteit. Maar dit is niet zo!

Daarnaast bepalen gedachten ook hoe je je eigen capaciteiten inschat. Hembree (1988) heeft in een meta-analyse diverse studies over faalangst met elkaar vergeleken. Uit de correlaties tussen faalangst, prestatiekenmerken en persoonlijkheidskenmerken is gebleken dat jongeren met faalangst vaak de overtuiging hebben dat zij een lage competentie hebben op een uit te voeren taak en dat zij vinden dat zij niet in staat zijn om een taak goed te volbrengen. Dit is met name het geval wanneer behaalde negatieve resultaten in het verleden zijn toegeschreven aan intelligentie of competentie in plaats van aan de voorbereidingen en inspanning (Mueller & Dweck, 1998). Putwain, Woods & Symes (2010) hebben bij jongeren onderzocht wat de relatie is tussen faalangst en de overtuiging over je eigen kunnen. Uit het onderzoek kwam naar voren dat jongeren die negatieve gedachten hadden over hun eigen kunnen vaak kenmerken van faalangst bleken te

hebben. Deze kenmerken/oorzaken van faalangst zijn een verhoogd stressniveau, uitstelgedrag en zelfbelemmering. Bij zowel zelfbelemmering als uitstelgedrag verhinder je jezelf om een taak uit te voeren zodat het falen niet toegeschreven hoeft te worden aan eigen competenties. Deze gedragingen staan niet op zichzelf en worden uitgelokt door bepaalde gedachten en gevoelens die men over zichzelf heeft.

Emotie is een belangrijke motivationele factor. Wanneer een psychologische behoefte, zoals de behoefte aan zelfwaardering, niet wordt bevredigd, laten emoties ons door middel van een cognitieve evaluatie weten dat we onze motivationele doelen niet hebben bereikt. Dit veroorzaakt een fysiologische reactie waarbij activiteiten van de hersenen en het zenuwstelsel zijn betrokken. Het gevoel dat we krijgen bij een bepaalde emotie wordt een subjectieve ervaring genoemd (Nicolai, 2018).

Moeten en willen

Een laag zelfbeeld zorgt bij sommigen voor demotivatie. Dit komt door een gebrek aan geloof in het eigen probleemoplossend vermogen. (Korrelboom, 2011). Motivatieverlies kan ook ontstaan bij patronen van teveel druk, te grote onzekerheid en interne druk (emotionele blokkades). Hier lopen we vaak tegen een 'moeten' houding aan. Met moeten bereik je juist het tegenovergestelde van motivatie, het roept druk en weerstand op. Dit moeten valt onder "gecontroleerde motieven" en die hebben een dwingend karakter (Standage, Sebire & Loney, 2008). Dit zorgt ervoor dat we dingen die moeten zwaar benaderen en maar moeizaam kunnen volbrengen. De aanpassing zit in de aanpassing van moeten naar willen. Moeten en willen hebben een verschillende invloed op onze emotie-regulatie. Waar moeten vooral gericht is op onze zelfbescherming en vechten of vluchten, is willen juist gericht op autonomie en geeft het meer 'lucht' dan moeten.

Volgens de "Achievement Goal Theory (AGT) zijn er twee soorten doelen te onderscheiden: prestatiedoelen en taakdoelen (Maehr & Zusho, 2009). Een prestatiedoel is gericht op het laten zien van prestaties ten opzichte van anderen. Mensen met een prestatiegerichte oriëntatie zijn vatbaarder voor faalangst, omdat zij hun zelfbeeld laten hangen van hun prestaties. Bovendien hebben zij vaker last van negatieve gedachten die hun prestatievermogen negatief beïnvloeden (Putwain, Woods & Symes, 2010). Taakdoelen zijn gericht op het leren en beheersen van een bepaalde taak en daar haal je voldoening uit. Dit doel hangt nauw samen met intrinsieke motivatie.

Ook hier is het zichtbaar maken van de belemmerende gedachten en het aansturen en inbrengen van nieuwe gedachten de sleutel tot succes.

De motivatie om te leren en te studeren speelt bij de genoemde problemen zonder twijfel een belangrijke rol. Hierbij is niet enkel de mate waarin iemand gemotiveerd is

van belang, maar ook de redenen waarom iemand gemotiveerd is. De Zelf-Determinatie Theorie (ZDT) is een motivationele theorie die vertrekt vanuit de visie dat mensen een aangeboren kracht bezitten om zich te ontwikkelen en te ontplooiën. Deze kracht kan door de omgeving worden gestimuleerd of juist worden tegengewerkt (Deci & Ryan, 2000). De ZDT is ook een mogelijke uitweg uit het spanningsveld tussen zelfwaardering en realisme. 'Echte' zelfwaardering komt van binnenuit, wanneer je in contact staat met wie je echt bent en wat je wilt. Dit komt tot uiting wanneer we de vrijheid ervaren om autonome keuzes te maken die passen bij wie jij bent (Vonk, 2004). Dit uitgangspunt heeft geleid tot een onderscheid tussen het 'echte' en het defensieve zelfbeeld. Een defensief zelfbeeld is kwetsbaar want je hebt voortdurend (externe) bevestiging nodig om de zelfwaardering in stand te houden (Kernis, 2003). Maar deze zelfwaardering zoeken via anderen heeft een averechts effect. Je voegt je naar wat anderen van je willen en verwachten, waardoor je contact verliest met je innerlijke drijfveren. Dit heeft vele gevolgen. Deze defensieve zelfwaardering heeft niet alleen maar gevolgen voor het zelfbeeld, maar ook voor (intrinsieke) motivatie. Je intrinsieke motivatie wordt ondermijnd wanneer je enkel iets doet om je zelfbeeld op te peppen, of om een deuk in je zelfbeeld te vermijden (Vonk, 2004). Wel is het zo dat mensen nu eenmaal sociale dieren zijn die n zich altijd wat zullen aantrekken van de mening van anderen. Wat van belang is, is om te weten wat rationeel is.

Bibliografie DEEL 1

Cassady, J. C. (2004). The influence of cognitive test anxiety across the learning-testing cycle. *Learning and Instruction*, 14(6), 569-592. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2004.09.002>

Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(3), 271-285. <https://doi.org/10.1080/1061580042000191642>

Depreeuw, E. (2003) Groepstherapeutische behandeling van faalangst: leren falen. In Boelen, M.P. et al. (eds.) *Handboek Groepspsychotherapie*, C3. Houten/Mechelen: Bohn Stafleu van Loghum

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47-77. <https://doi.org/10.3102/00346543058001047>

Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119. <https://doi.org/10.3758/cabn.7.2.109>

Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1401_01

Korrelboom, K. (2011). *Verbeter UW zelfbeeld in 7 stappen: Een werkboek voor de client*. Bohn Stafleu van Loghum.

Maehr, M. L., & Zusho, A. (2009). Achievement goal theory: The past, present, and future. In K. R. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 77-104). Routledge.

Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33-52. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.33>

Neenan, M., & Dryden, W. (1999). *Rational emotive behaviour therapy: Advances in theory and practice*.

Nicolai, N. J. (2018). Affecten, emoties, gevoelens. *Emotieregulatie als basis van het menselijk bestaan*, 19-46. https://doi.org/10.1007/978-90-368-2050-9_1

Putwain, D. W., Woods, K. A., & Symes, W. (2010). Personal and situational predictors of test anxiety of students in post-compulsory education. *British Journal of Educational Psychology*, 80(1), 137-160. <https://doi.org/10.1348/000709909x466082>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>

Standage, M., Sebire, S. J., & Loney, T. (2008). Does exercise motivation predict engagement in objectively assessed bouts of moderate-intensity exercise?: A self-determination theory perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 337-352. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.4.337>

Vonk, R. (2004). Zelfwaardering, zelfbepaling en authenticiteit: Visies vanuit de sociale psychologie. *Gedrag & Organisatie*, 17(5). <https://doi.org/10.5117/2004.017.005.002>

Overige onderzoeksbronnen

- Opleiding tot faalangstrainer (post HBO) volgens de Lefgasten Methode
- Boeken 'Lefgasten voor jongeren' en 'Lefgasten voor studenten' (Sophico)
- Website www.lefgasten.nl of www.piacrul.nl
- O.a. Studiedag 'Veerkracht en weerbaarheid' Amersfoort (Thea van Wijk)

- Interviews met scholieren, studenten en volwassenen die de Lefgasten training hebben gehad en met trainers die met de methode werken.

Lisa-Marie Eikenaar

Master student Health and Medical Psychology

Leiden University, Leiden

Bachelor Psychology

Radboud University, Nijmegen

Bachelor Cultural Studies

Radboud University, Nijmegen

Opdrachtgever: **Pia Crul**

Schrijver en bedenker van de Lefgasten Methode

Internship Institute of Psychology

Leiden University

15 – 09- 2022



Lefgasten