

# De psychologische context van Lefgasten

## DEEL 2



### Pia Crul

October 9, 2022

**Dit artikel (tweede deel) is de uitkomst van een stage onderzoek naar de werking van de methode Lefgasten ([www.lefgasten.nl](http://www.lefgasten.nl)). Deze methode herbenoemt bewust het begrip faalangst in 'blokkadestress' en gaat over herstel en groei van zelfvertrouwen en motivatie. 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 hier baat bij kunnen hebben.**

### **Methode LEFGASTEN**

#### **DEEL 2**

#### **Therapievormen waar *Lefgasten* van is afgeleid**

De oefeningen in de Lefgasten methode zijn gebaseerd op principes van de cognitieve gedragstherapie binnen de psychologie. Aaron T. Beck, de grondlegger van de cognitieve gedragstherapie, beschrijft hoe mensen gedurende hun leven cognitieve schema's opbouwen over de wijze waarop zijzelf en de wereld in elkaar zitten. Deze schema's zijn bepalend voor de interpretatie van nieuwe informatie over zichzelf en de omgeving. Deze interpretaties worden voorgesteld als automatische gedachten en leiden tot evaluaties waar we ons meestal niet van bewust zijn. Negatieve evaluaties kunnen onnodige emoties veroorzaken. Het opsporen en corrigeren van automatische gedachten is de basisstrategie van cognitieve therapie (Beck, 2013). Belangrijke technieken binnen de cognitieve therapie zijn psycho-educatie en cognitieve herstructurering. Psycho-educatie richt zich op het vergroten

van kennis over de oorzaken van de angst- en stressklachten. Bij cognitieve herstructurering worden disfunctionele gedachten opgespoord en aangepast. Er wordt stilgestaan bij de niet helpende gedachten in situaties van blokkade-stress, om deze vervolgens om te kunnen zetten in helpende gedachten (Ten Broeke e.a., 2008). Rationeel emotieve therapie (RET) is een vorm van cognitieve gedragstherapie waarbij bewustwording van je eigen gedachten centraal staat. Bij de RET wordt de nadruk gelegd op de interpretatie en evaluatie die mensen hebben van dingen die hen overkomen. Omdat negatieve evaluaties een grote invloed kunnen hebben op emoties is het belangrijk om een duidelijk onderscheid te kunnen maken tussen interpretatie en evaluatie. Bij een interpretatie wordt er betekenis gegeven aan een waarneming, wat niet per se feitelijk zo is. Een evaluatie is een waardering toekennen aan de interpretatie. Deze geven een emotionele lading aan wat men meemaakt en laten zien hoe groot de invloed van ons denken is op ons gevoel en gedrag (Ellis, MacLaren, 2004).

Therapievormen die gebruik maken van strategieën zoals acceptatie, mindfulness en cognitieve defusie (met een afstand naar je gedachten gaan kijken) gaan veel meer over contextuele en ervaringsgerichte veranderingstechnieken dan over symptoomgerichte technieken (Hayes, 2004). Interventies uit de contextuele cognitieve gedragstherapie zijn een krachtig hulpmiddel voor het omgaan met blokkade-stress, omdat er voldoende ruimte is voor inbreng van het individu. De Lefgasten methode sluit aan bij de interventies van aandachtgerichte cognitieve therapie. Door je gedachten waar te nemen en toe te laten, komt er ruimte voor acceptatie. Zo kunnen de gedachten worden gezien als "mentale gebeurtenissen" in plaats van een werkelijke reflectie van de werkelijkheid (Stoppelenburg, 2008). Door rekening te houden met de individualiteit van iemand kan er begrip ontstaan voor de oorzaken van faalangst/blokkade-stress. Ieder individu heeft unieke karaktereigenschappen en andere omgevingsfactoren (Belsky & Pluess, 2009).

Sinds de opkomst van de positieve psychologie richten steeds meer therapeuten de aandacht op krachten, naast de aandacht voor klachten. Daarmee wordt gedoeld op hoe het optimaal functioneren en welbevinden van mensen kan worden bevorderd. De aandacht wordt verplaatst naar de positieve eigenschappen van het individu en welke factoren de veerkracht van iemand kunnen bevorderen (Kuiper & Bannink, 2012). Onderzoek toont aan dat mensen die meer gebruik maken van hun kwaliteiten hoger scoren op zelfvertrouwen en ervaren competentie (Wood e.a., 2011). Ook bevorderen kwaliteiten de motivatie en mentale groei omdat er wordt gekeken naar mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000).

Een combinatie van sociale psychologie, die de focus vooral legt op inzicht van het ongecontroleerde, instinctieve van de mens, en positieve psychologie, die de focus legt op het controleren van de natuurlijke neigingen en ons vermogen om te veranderen (impliciete processen), zorgen voor een werkzame coaching.

## De vicieuze cirkel en neuroplasticiteit

Ons brein is ingesteld om gevaar zo snel mogelijk te herkennen en ons lichaam voor te bereiden op vechten, vluchten of bevriezen. Negatief denken over mogelijk falen put de capaciteiten uit van het werkgeheugen omdat het lichaam zich voorbereidt op bedreigingen, wat interfereert met presteren. Een verminderde informatieoverdracht in en naar de frontale cortex zorgt immers voor verminderde frontale functies en verminderde cognitieve en aandacht controle (LeFevre e.a., 2005). Doordat je niet meer goed na kunt denken, kun je niet meer adequaat reageren, waardoor je sneller een fout maakt of blokkeert. En voordat je het weet zit je gevangen in een vicieuze cirkel.

Blokkade-stress wekt angstgevoelens op, maar angstgevoelens wekken ook de blokkade-stress op. Dit is een vicieuze cirkel die te herleiden is uit de metacognitie waarbij men gevoelens van ongemak ervaart over het hebben van angstgevoelens. De vicieuze cirkel die wordt gebruikt in *Lefgasten* berust op twee uiteinden: denken dat je het niet kunt waardoor je het ook echt niet kunt. Deze twee uiteinden versterken elkaar, en het is daardoor begrijpelijk dat je blokkeert en in de cirkel vast kunt zitten. De vicieuze cirkel van *Lefgasten* koppelt visueel vier dingen aan elkaar: het moment van spanning bovenaan, bijvoorbeeld een toets of presentatie, de meest negatieve gedachte op drie uur ('ik kan het niet' of 'ik moet.... want anders...'), de (overdosis) adrenaline op zes uur en het gevolg daarvan namelijk blokkadestress op negen uur. Door de angst voor herhaling van deze blokkade is de kans groot dat de cirkel inderdaad een vicieuze cirkel wordt die zich van kwaad tot erger ontwikkelt. De enige manier om hier uit te stappen is aanpassing van je eigen gedachten. De *Lefgasten* methode gebruikt hiervoor het symbool van de emoticon : - ))

Hoe een patroon van blokkadestress ontstaat hangt af van onze ervaringen en de (cognitieve) betekenis die we eraan toekennen. De hersenen zijn eigenlijk een groot netwerk waarin verbindingen en associaties worden gemaakt. Deze verbindingen ontstaan door patronen in gebeurtenissen en veranderingen die worden opgepikt door de hersenen. De patronen worden vervolgens opgeslagen als een overtuiging of een aangeleerde feit. Dit gebeurt vaak onbewust. Als angst of stress vaak voorkomt worden er sterke hersenverbindingen rondom die beleving gevormd. Dit wordt uiteindelijk een patroon en leidt tot een vicieuze cirkel. Gelukkig kunnen deze verbindingen door de flexibiliteit van de hersenen ook weer worden losgekoppeld. Het vermogen van het brein om tijdelijk of permanent te kunnen veranderen door de invloed van de omgeving wordt **neuroplasticiteit** genoemd (Sitskoorn, 2011). Via synapsen kunnen neuronen informatie ontvangen van andere neuronen en hun structuur en functie veranderen. Dit is de neurale basis van leren. Iedere vorm van interactie met de omgeving laat voor een korte tijd een spoor achter in het brein. Hersencellen zullen zich ook blijvend aanpassen op grond van gedachten, leren en ervaringen. Hoe vaker neurologische verbindingen in het brein gebruikt worden, hoe groter en dominantier ze worden. Deze verbindingen zorgen voor chemische

impulsen die het lichaam een seintje geeft om iets te doen of te voelen (Sitskoorn, 2011). De *Lefgasten* methode maakt gebruik van de wetenschap van **neuroplasticiteit**. Het 'uit de vicieuze cirkel stappen' is alleen maar mogelijk door neuroplasticiteit in praktijk te brengen.

## **Groeimindset**

Behalve door iets vaak te doen kan neuroplasticiteit ook ontstaan door iets vaak te denken. Wat impact lijkt te hebben op de bovengenoemde neurologische factoren is de impliciete theorie, of mindset, die een individu heeft over de veranderlijkheid van de eigen intelligentie (Dweck, 2006).

Bij een statische (fixed) mindset wordt er gedacht dat alles wat je kunt vaststaat. Sommige mensen zijn van nature goed in dingen, terwijl anderen dat niet zijn. Het uitgangspunt is dat je geen controle hebt over datgene wat je bij jezelf kunt ontwikkelen. Typische gedachten die passen bij een statische mindset zijn: "Dat kan ik niet", "Fouten maken is slecht" en "Het heeft geen zin om te leren". Deze gedachten zijn alles behalve helpend. Waar een statische mindset groei in de weg staat, biedt een groeimindset de basis voor leren en ontwikkelen. Bij een groeimindset wordt er gedacht dat capaciteiten en kwaliteiten niet vast staan, maar dat je je verder kunt ontwikkelen door te leren en (nieuwe) ervaringen op te doen. Uitdagingen worden dan gezien als leerervaringen en je staat jezelf toe om te leren en fouten te maken door middel van zelfregulatie (Dweck, 2006). Gedachten die passen bij een groeimindset zijn: "Dat kan ik *nóg* niet", "Met oefenen kom je er wel" en "Van fouten maken leer ik". Deze gedachten zijn eigenlijk simpelweg het accepteren van neuroplasticiteit. Onderzoek laat zien dat het ontwikkelen van een groeimindset vele voordelen heeft. Er bestaat een positieve correlatie tussen een groeimindset en psychologisch welbevinden, positieve relaties met leeftijdsgenoten en motivatie (Aditomo, 2015). Door middel van het oefenen met herstelgedachten die je helpen uit de vicieuze cirkel te stappen, werkt *Lefgasten* in op een groeimindset.

Het geloof dat het intellectuele vermogen een vaststaand gegeven is, heeft lange tijd grote invloed gehad op het educatiebeleid. Het is dus niet vreemd dat het tegenwoordig nog steeds gebruikt wordt. Een statische mindset kan ook van invloed zijn op de gezinsdynamiek. Zo kunnen ouders het zelfbeeld van hun kinderen sterk beïnvloeden. Vaak zien ouders hun kinderen door een bepaalde bril: "Seline is altijd al goed geweest in rekenen", "Tim heeft echt een talenknobbel". Deze uitspraken vallen onder een statische mindset, ook al zijn ze goed bedoeld. Ze beschrijven namelijk wie de kinderen zijn en niet wat zij daarvoor hebben gedaan. Dit kan negatieve gevolgen hebben. Voor personen die moeite met iets hebben en zichzelf niet als slim zien, wordt het een 'selffulfilling prophecy': ze geloven niet dat ze succesvol kunnen zijn, doen geen moeite en geven het vaak op. Personen die school met weinig moeite hebben doorlopen en vaak geprezen zijn om hun goede cijfers, lopen het risico alleen nog maar bezig te zijn met 'slim overkomen' en risico's vermijden waarin hij/zij zou

kunnen 'falen' (Dweck, 2006). *Lefgasten* betreft daarom de ouders en docenten bij het trainingsproces voor jongeren.

## **Bibliografie DEEL 2**

Aditomo, A. (2015). Students' response to academic setback: 'Growth mindset' as a buffer against demotivation. *International Journal of Educational Psychology*, 4(2), 198. <https://doi.org/10.17583/ijep.2015.1482>

Beck, J. S. (2013). *Cognitieve gedragstherapie*. Uitgeverij Nieuwezijds.

Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885-908. <https://doi.org/10.1037/a0017376>

Broeke, E. T., Heiden, C., Meijer, S., & Hamelink, H. (2008). *Cognitieve therapie: De basisvaardigheden*.

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

Ellis, A., & MacLaren, C. (2004). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide*. Impact Pub.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(04)80013-3)

Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>

Kuiper, E., & Bannink, F. (2012). Veerkracht: Bevorderen van veerkracht in de jeugdhulpverlening. *Kind & Adolescent Praktijk*, 11(3), 134-139. <https://doi.org/10.1007/s12454-012-0044-3>

Lefevre, J. A., Destefano, D., Coleman, B., & Shanahan, T. (2005). Mathematical cognition and working memory. *The Handbook of Mathematical Cognition*, 379-396. <https://doi.org/10.4324/9780203998045-31>

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](https://doi.org/10.1007/978-90-368-2050-9_1)

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>

Sitskoorn, M. (2011). *Het maakbare brein*. Prometheus.

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 15-19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.004>

**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**