

De psychologische context van Lefgasten

DEEL 3



Pia Crul

October 15, 2022

Dit artikel (derde 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 'blokkade-stress' 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 3

Therapie strategieën in *Lefgasten*

Het uitgangspunt van therapie is dat willen veranderen geen stabiele eigenschap is van iemand, maar een resultaat van de interactie tussen de omgeving en het individu. Door als trainer/coach reflectief te luisteren, een techniek die wordt gebruikt binnen motivationeel interviewen wordt het verhaal van de cliënt naar hem teruggebracht waardoor het zelfbewustzijn en inzicht in het eigen functioneren zal vergroten (Miller & Rollnick, 2002). Door daarnaast als trainer/coach ook empathisch het perspectief van de cliënt in te nemen, voelt de cliënt zich beter begrepen, zal openstaan voor verandering en meer gemotiveerd zijn om aan zijn knelpunten te werken. Deze werkwijze is essentieel voor de *Lefgasten* methode.

In de *Lefgasten* methode wordt een zienswijze of opdracht vaak uitgelegd door middel van een **metafoor** (Elastiek, de Berg, de Schaar). Aan de hand van een metafoor wordt er omschreven wat er precies gebeurt. Dankzij de metafoor kan iets

duidelijk worden gemaakt wat soms lastig begripsmatig te omschrijven is. Het zorgt er ook voor dat het individu de valkuilen in eigen gedrag ontdekt en dat het nieuwe, helpende inzicht beter beklijft. Metaforen krijgen meer kracht als zij visueel worden gemaakt (Lammers, Nederlof & Vane, 2009).

Een andere strategie waar *Lefgasten* mee werkt is afgeleid van de **Acceptance en Commitment Therapie** (ACT). ACT staat voor acceptatie van moeilijke gedachten en gevoelens en voor toewijding aan wat je belangrijk vindt. Uit eerder onderzoek blijkt dat een ACT-training een significant effect heeft op de reductie van faalangst, levenskwaliteit en psychologische flexibiliteit. De deelnemers krijgen namelijk door ACT positieve psychologische vaardigheden aangereikt die makkelijk en breed toepasbaar zijn (Hayes, Pistorello & Levin, 2012). ACT bestaat uit verschillende kernprocessen. Het eerste kernproces is acceptatie. In ACT leren cliënten om in plaats van te vechten tegen onaangename gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties, deze actief en met volle bereidheid toe te laten. Men wordt zich bewust van de eigen ervaringen zonder deze te beoordelen of te vermijden (A-Tjak, 2015). Het tweede proces is defusie. Door gedachten bewust te benoemen als 'slechts' gedachten kan men er meer afstand van nemen. Cliënten krijgen meer ruimte om de waarheid en bedreiging van de gedachten te relativiseren (Hayes, 2004). Het derde proces is contact maken en aanwezig zijn in het hier en nu. De client wordt gestimuleerd om zichzelf als een proces te benaderen en geen oordeel te hebben over de innerlijke ervaringen. Het vierde proces is jezelf als veranderlijke context te zien en niet als vaststaande inhoud (je zelfbeeld). De gedachten van iemand zeggen niets over hem of haar als persoon (A-tjak, 2015). Tot slot het vijfde kernproces: het verduidelijken van waarden. In tegenstelling tot doelen kunnen waarden nooit echt bereikt worden, dus hierin falen is in feite onmogelijk. Het is belangrijk om deze waarden niet te kiezen vanuit wat zou 'moeten' en van je waarde geen doel te maken (A-Tjak, 2015).

Zelfbevestiging

Er zijn verschillende manieren hoe je naar een groeimindset kan toewerken en je blokkade-stress kan verminderen. Zelfbevestigingsinterventies hebben laten zien dat ze leiden tot meer zelfvertrouwen en een positiever zelfbeeld. Dit komt doordat stress wordt gereguleerd door negatieve zelfuitspraken te bevragen en te corrigeren (Aronson, Cohen & Nail, 2019). In de *Lefgasten* methode is er bijvoorbeeld een opdracht om je daadwerkelijke vaardigheden op te schrijven en deze een aantal keer per dag bewust terug te lezen of hardop uit te spreken. Dit is vergelijkbaar met een peptalk die sporters gebruiken om beter te presteren in spannende situaties. Het doel is om op deze manier nieuwe verbindingen in je hersenen te activeren. Je verlaagt hiermee je adrenalinegehalte waardoor je concentratie toeneemt. Je resultaten gaan omhoog en je vergroot je zelfvertrouwen en je motivatie.

Visualisaties

Als extra hulpmiddel maakt de *Lefgasten* methode gebruik van visualisaties. Bij een visualisatie staan de uitgesproken gedachte en de beeldvorming daarvan centraal. De visualisaties in *Lefgasten* belichten elk een specifiek thema, zoals verwachtingen, perfectionisme, motivatie en de daarbij behorende belemmerende gedachten. Het doel is om je te dis-identificeren met je negatieve gedachten waardoor je ze bewust kunt veranderen.

Een voorwaarde is om van tevoren te ontspannen door middel van een ontspanningsoefening. Door ontspanning wordt het veranderen van je gedachten gemakkelijker en effectiever. De visualisaties zijn vergelijkbaar met mindfulness waarbij iemand zich met volle aandacht richt op één taak. Tijdens zo'n aandachtstaak is er geen ruimte meer voor negatieve gedachten of piekeren, wat een positieve invloed heeft op de werkzaamheid van het werkgeheugen (Jha, Krompinger, Baime, 2007). Uit MRI-onderzoeken blijkt dat de verwerking van visuele informatie in de visuele cortex niet alleen actief is wanneer je iets in het echt ziet, maar ook wanneer je je inbeeldt dat je iets ziet. Het maakt voor de hersenen niet uit of het echt is of niet, ze herkennen alleen patronen die als netwerken terug te vinden zijn in de hersenen (Sitskoorn, 2011). Consistent oefenen met visualiseren maakt het dus mogelijk om je hersenen te veranderen, net als bij een fysieke training.

Conclusie

De *Lefgasten* methode probeert de cognitieve representatie van een positief realistisch zelfbeeld toegankelijker te maken door middel van uitleg te geven over de oorsprong van je zelfbeeld en je belemmerende gedachten en hoe je dit vervolgens zelf kunt veranderen.

Het startpunt van *Lefgasten* is bewustwording van dat er iets speelt, maar dat je zelf wat aan kunt veranderen. Door de vicieuze cirkel (zie deel 2) in te vullen en te begrijpen, weet je waar je kunt beginnen met veranderen. Dit is vooral bedoeld om je blokkade-stress onder controle te krijgen, maar het geeft je tegelijk inzicht waarvoor je het doet. De werking van **neuroplasticiteit** is het basisgegeven waarmee je het ontwikkelen van een groeimindset aanpakt.

Bevindingen van de interviews

Uit de interviews kwam naar voren dat blokkade-stress meestal ontstaat in situaties waarin er een prestatie van de persoon wordt verwacht. Op school en tijdens de studie zijn er veel beoordelingsmomenten waardoor blokkade-stress sneller wordt opgemerkt. Ook de opvatting over leren speelt hierin een belangrijke rol. Hoe gaat de omgeving om met leren en het maken van fouten? Ook op latere leeftijd kan blokkade-stress voorkomen, en dit heeft meestal zijn oorsprong in het verleden waar het patroon is ontstaan en op een aantal momenten is getriggerd. Naast de druk van

het presteren speelt hier ook de belemmerende gedachte "Ik mag geen hulp vragen, want ik zou dit al moeten kunnen".

Bij alle geïnterviewden kwam naar voren dat ze bij *Lefgasten* de vicieuze cirkel erg verhelderend vonden om hun belemmerende gedachten zichtbaar te maken en te zien welke effecten dat heeft op de werking van je hersenen en je blokkade-stress. Het ervaren van die stress als moment is niet iets unieks en fysiek gezien gebeurt het bij iedereen wel eens. Maar waarom blokkade-stress als patroon ontstaat, verschilt wel per persoon. In de *Lefgasten* trainingen bleek juist de persoonlijke begeleiding en afstemming op de praktijk belangrijk en behulpzaam. Met dit gegeven ontstond er ruimte om na te denken en te oefenen met herstelgedachten. Het oefenen met de bevestiging van je ware capaciteiten en de ervaring van het verschil tussen moeten en willen bleken een groot herstellend effect te hebben. Ook de aanpak van perfectionisme, waarbij je zelfbeeld ('wie ben je en wat doe je') visueel wordt gemaakt, bleek een sterke helende werking te hebben. En bij sommigen hielp ook de zogenaamde 'Schaar techniek' waarin je vastgeroeste patronen onderzoekt en aanpakt. Het bleek verhelderend om te weten waar deze patronen vandaan kwamen en helend om te weten dat de werkelijke oorzaken van het patroon elders lagen en niet bij de persoon zelf.

De methode blijkt effectief te werken aan zelfacceptatie, zelfrespect en verantwoordelijkheid voor het eigen denken. Het spreekt voor zich dat dit nauw verbonden is met de groei of terugkeer van zelfvertrouwen en motivatie. Alle geïnterviewden gaven aan dat deze methode tot een positieve verandering heeft geleid in hun studie en persoonlijk leven.

Bibliografie DEEL 3

Aronson, J., Cohen, G., & Nail, P. R. (2019). Self-affirmation theory: An update and appraisal. *Cognitive dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology (2nd ed.)*, 159-174. <https://doi.org/10.1037/0000135-008>

A-Tjak, J. (2015). *Acceptance & commitment therapy: Theorie en praktijk*. Springer.

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>

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>

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Helping people change*. Guilford Press.

Lammers, W., Vane, S., & Nederlof, A. (2009). Metaforen aan het woord. Betekenisvolle beelden binnen de therapeutische praktijk. *Supervisie en Coaching*, 27(2), 97-98. <https://doi.org/10.1007/bf03089406>

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

Overige onderzoeksbronnen

- Opleiding tot faalangsttrainer volgens de Lefgasten Methode (CPION, post hbo accreditatie)
- 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.

Persoonlijke toevoeging van de auteur

Het schrijven van dit artikel was voor mij een fijne, leerzame aanvulling op mijn studie.

Het was interessant om een al bestaande methode wetenschappelijk te onderbouwen en daarbij Practice Based Evidence te toetsen op Evidence Based Practice.

Daarnaast heb ik zelf ook dankzij de methode waardevolle inzichten gekregen over blokkade-stress. Door bezig te zijn met de methode werd ik uitgedaagd om zo nu en dan stil te staan bij het verhaal dat ik aan mezelf vertel. Zo ben ik erachter gekomen dat ik nog steeds de irrationele overtuiging heb dat ik geen fouten mag maken. Als dit niet bevalt en mij niet verder gaat helpen, dan wordt het simpelweg tijd om het narratief te veranderen. Door er steeds weer aan herinnerd te worden dat fouten maken en pogingen wagen juist kansen zijn om te groeien, kan ik die overtuiging langzaam gaan loslaten!

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