

cognitieve therapie:
SOCRATISCHE DIALOOG

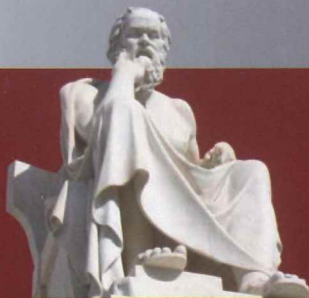
Remco van der Wijngaart
Reinier Kreutzkamp

COGNITIEVE THERAPIE, DE SOCRATISCHE DIALOOG

Cognitieve therapie is effectief gebleken in de behandeling van verschillende angst-, eet-, psychotische-, somatoforme- en stemmingsstoornissen. De 'Socratische dialoog' wordt daarbij algemeen beschouwd als het meest effectieve element van de cognitieve therapie. Deze Socratische dialoog is echter zelden uitputtend beschreven.

Wat doet de therapeut dan in een Socratische dialoog? Op de eerste plaats luistert hij goed wat de aanname is van de cliënt en zo nodig wordt doorgevraagd totdat die veronderstelling duidelijk is. De therapeut probeert deze veronderstelling te zien als een serieuze mogelijkheid, hoe vreemd die ook mag klinken. Vervolgens redeneert de therapeut logisch door op die veronderstelling; als de redenering van de cliënt klopt, dan betekent dat die redenering logischerwijs ook geldt voor anderen mensen, voor andere situaties, voor situaties in het verleden, voor situaties in de toekomst. Deze consequenties worden gecheckt door vragen te stellen: Is de cliënt van mening dat dit ook het geval is? De therapeut luistert vervolgens goed naar de antwoorden en tracht opnieuw de onderliggende veronderstellingen te identificeren. Vervolgens herhaalt dit proces van concretiseren, logisch doorredeneren, checken met behulp van vragen etc. zich weer. De situatie en de geïdentificeerde automatische gedachten zijn daarbij het kader waar dit proces van vragen en antwoorden voortdurend naar teruggekoppeld wordt: Is nu voor deze situatie duidelijk of de automatische gedachte een realistische gedachte was? De therapeut is enerzijds directief in het hanteren van cognitief therapeutisch werkmodel. Anderzijds is de therapeut in het onderzoek van de automatische gedachten echter volgend en neemt iedere opvatting serieus. Hij toetst deze opvattingen echter wel aan de wetten van de logica.

Iedere vraag die bijdraagt aan dit onderzoek is een 'goede' vraag. Zo zijn er oneindig veel verschillende vragen denkbaar. Het is juist deze oneindige verscheidenheid aan mogelijkheden die cognitieve therapie onderzoek interessant houdt.



DE SOCRATISCHE DIALOOG

GEBRUIKSAANWIJZING DVD'S

De set bestaat uit 3 dvd's met op iedere dvd verschillende fasen van het cognitief gedragstherapeutisch proces gevolgd door commentaar op de specifieke scene. Dvd 1 toont de Socratische houding in de verschillende fasen van het cognitief therapeutisch proces die probleemloos verlopen. Bij enkele scenes worden verschillende keuzemogelijkheden getoond tijdens eenzelfde gesprek. Dvd 2 toont dezelfde fasen maar nu met 3 verschillende copingstijlen van de cliënt die probleemsituaties veroorzaken; overgave (de cliënt is overtuigd van de geloofwaardigheid van de automatische gedachten), overcompensatie (de cliënt ontkent de geloofwaardigheid van de automatische gedachten) en vermijding (de cliënt vermijdt in de therapie de confrontatie met zijn automatische gedachten). Dvd 3 toont de probleemsituaties veroorzaakt door therapeutvariabelen; de therapeut is te directief of juist te empathisch.

Er is bewust gekozen om de problematiek van de patiënt niet in DSM termen te vermelden om zo de nadruk meer op de Socratische houding en dialoog te houden in plaats van de protocollaire behandel mogelijkheden van de problematiek.



GEBRUIKSAANWIJZING DVD'S

INDEX DVD 1: COGNITIEVE THERAPIE PROBLEEMLOOS

Rationale uitleggen	16:00 *
Discriminatieve stimulus vaststellen	6:00
Automatische Gedachte vaststellen	4:45
Socratische dialoog: voorbeeld 1	15:00
Socratische dialoog: voorbeeld 2	14:45
Rationele gedachte formuleren uitdaging 1	7:30
Rationele gedachte formuleren uitdaging 2	7:45
Huiswerk bespreken	11:00
Socratische dialoog n.a.v. huiswerk	18:00
Gedragsexperiment opzetten	14:00
Assumptie opsporen: de neerwaartse pijltechniek	10:00
Assumptie: opstarten van Socratische dialoog	3:30

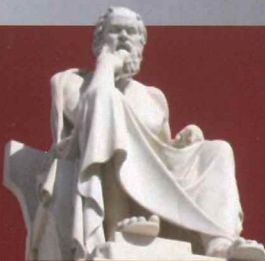
INDEX DVD 2: PROBLEEMSITUATIES A.G.V. CLIENTVARIABLEN

Copingstijl overgave: cliënt is overtuigd

Rationale uitleggen: cliënt kan geen alternatieve gedachte bedenken	4:30
Automatische gedachte identificeren: 'Het is een feit, geen gedachte'	6:00
Automatische gedachte identificeren: Cl noemt direct assumpties/schema's	6:30
Automatische gedachte onderzoeken: "Onderzoeken heeft geen zin"	7:30
Rationele gedachte formuleren: "Het staat er wel maar ik geloof het niet"	8:00
Assumptie onderzoeken: 2-stoelen techniek	12:00

Copingstijl overcompensatie: cliënt ontkent

Rationale uitleggen: "Dat weet ik allemaal al"	3:45
Automatische gedachten vaststellen: "Ik weet wel dat het nergens op slaat"	7:30
Socratische dialoog opzetten: cliënt wijdt uit	5:45
Socratische dialoog opzetten: "Het is ook onzin"	6:30
Rationele gedachte formuleren: "Ik moet inderdaad gewoon anders denken"	4:00



INDEX DVD 1 EN DVD 2

INDEX DVD2, VERVOLG

Copingstijl vermijding

Discriminatieve stimulus vaststellen: "Ik weet geen concreet moment"	11:30
Optie 1 "Imaginatie":	8:30
Optie 2 "Verleiden":	2:30
Huiswerk wordt vermeden	14:45
Optie 1 "Heb je alles gedaan wat je wilde?"	
Optie 2 "Tweestoelen techniek"	

INDEX DVD 3: PROBLEEMSITUATIES A.G.V. THERAPEUTVARIABLEN

Therapeut te directief

Rationale uitleggen	9:00
Discriminatieve stimulus vaststellen	4:04
Automatische gedachte vaststellen	4:45
Socratische dialoog	5:45
Rationele gedachte formuleren	7:30
Huiswerk bespreken	6:45
Socratische dialoog	10:30

Therapeut te empathisch

Rationale uitleggen	8:30
Huiswerk bespreken	6:45
Gedragsexperiment opzetten	6:00

* Genoemde tijden zijn bij benadering



THERAPEUTEN EN ACTEUR

REMCO VAN DER WIJNGAART



is psychotherapeut, Gezondheidszorgpsycholoog, supervisor Cognitief Gedragstherapie en supervisor Schematherapie. Hij werkt in de Riagg Maastricht in een gespecialiseerde geacademiseerde setting voor de behandeling van angststoornissen en persoonlijkheidsstoornissen. Hij geeft sinds vele jaren les en supervisie in cognitieve gedragstherapie en schematherapie, zowel in binnen- als buitenland.

Hij is coproducent van de dvd-box 'Schema therapy, working with modes'.

REINIER KREUTZKAMP



is hoofddocent bij de vakgroep Clinical Psychological Science van de Universiteit Maastricht en Gezondheidszorgpsycholoog. Hij is programmeur van de Bachelor Geestelijke Gezondheidszorg van de Faculty of Health Medicine and Life Sciences (FHML). Daarnaast werkt hij als docent psychopathologie en klinische vaardigheden voor verschillende onderwijsprogramma's binnen de FHML en binnen de Faculteit Psychologie en Neurowetenschappen (FPN). Sinds vele jaren is hij betrokken bij de productie van AV materiaal over klinische vaardigheden in de GGZ binnen de Universiteit Maastricht.

RENÉ ALBERS



is GGZ psycholoog en werkzaam bij de Riagg Maastricht. Zijn werkgebied richt zich met name op diagnostiek naar en behandeling van Angststoornissen, Eetstoornissen en Somatoforme Stoornissen. Daarnaast is hij mede-coördinator van het onderwijs in de klinische vaardigheden van de GGZ-stroom binnen de bachelor Gezondheidswetenschappen en binnen de Master of Mental Health van de Faculty of Health Medicine and Life Sciences (FHML) van de Universiteit Maastricht.

THERAPEUTEN EN ACTEUR

PATIËNTBESCHRIJVING

Joost is 35 jaar en woont samen met zijn vriendin. Ze hebben geen kinderen. Zijn huisarts heeft hem verwezen naar een instelling voor ambulante Geestelijke Gezondheidszorg. In de intakegesprekken bleek hij last te hebben van met angst- en spanningsklachten. In sociale situaties voelt hij zich snel tekortschieten en is bang dat anderen hem negatief beoordelen. Vanuit deze angst is hij geneigd sociale situaties te vermijden. Een andere manier van omgaan met zijn onzekerheid is zich sterker voor te doen dan hij zich werkelijk voelt. Deze klachten zijn gerelateerd aan een achtergrond waarin hij als enig kind opgroeide met ouders die enerzijds zeer beschermend maar anderzijds ook erg kritisch konden zijn. Als gevoelige jongen maakte hem dit onzeker en deed hij erg zijn best alles goed te doen terwijl hij ondertussen twijfelde aan zijn eigen kunnen. Hij is geïndiceerd voor cognitieve therapie.

(Er is bewust gekozen om de problematiek van de patiënt niet in DSM termen te vermelden om zo de nadruk meer op de Socratische houding en dialoog te kunnen leggen in plaats van de protocollaire behandel mogelijkheden van de problematiek.)



PATIËNTBESCHRIJVING

SOCRATES (Athene, ca. 470 v.Chr. – aldaar, 399 v.Chr.) of Sokrates (Oudgrieks: Σωκράτης) was een klassiek Grieks Atheense filosoof. Door zijn weergave in Plato's dialogen is Socrates bekend geworden voor zijn bijdrage op het gebied van ethiek, en het is deze platonische Socrates die ook zijn naam leent aan de concepten van de socratische ironie en de socratische methode, of elenchus. De socratische methode blijft een veel gebruikt hulpmiddel in een brede waaier van discussies, en is een vorm van opvoedkunde waarin een reeks vragen niet enkel gevraagd worden om antwoorden te krijgen, maar ook om het fundamenteel inzicht in de problematiek aan te moedigen.

Dat opdiepen van kennis moest volgens Socrates gebeuren zoals een vroedvrouw een kind ter wereld helpt komen, door tussen te komen met beurtelings aanmoediging om door te gaan of op te houden, en zijdelings te helpen duwen en masseren. Hij noemde deze gesprekstechniek de **μαϊευτική τέχνη** (maieutikḗ technḗ), de vroedvrouwtechniek. Men moest bij de 'leerling' of de zoeker naar waarheid deze techniek toepassen om hem te helpen die waarheid, de echte kennis, in zichzelf te ontdekken. Want alleen in zichzelf heeft men echte kennis. Al het andere van horen zeggen en van zien doen is namaakkennis. Kennis moest volgens hem helemaal authentiek zijn. Zijn techniek kwam bij de ander over alsof er van de hak op de tak gesprongen werd, maar Socrates was enkel aan het pogen de stevigheid van de reeds verworven kennis te toetsen, en al wat los zat moest worden verlaten.

Socrates paste de inductieve methode van redeneren toe, waarbij hij vanuit een verzameling van details naar het geheel toewerkte, ofwel door toetsing van vele individuele inzichten tot een algemeen geldende waarheid trachtte te komen. Zijn uitgangspunt was "Ik weet dat ik niets weet".



DVD 1: COGNITIEVE THERAPIE PROBLEEMLOOS

DVD 2: CLIENTVARIABLEN

DVD 3: THERAPEUTVARIABLEN

www.dvd-cognitievetherapie.nl

©2012 Remco van der Wijngaart

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door kopiëren, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.