

## **cognitieve therapie (cognitive therapy)**

Cognitieve therapie is een behandelvorm die gebaseerd is op het idee dat psychische klachten of problemen voortkomen uit de wijze waarop mensen informatie selecteren en verwerken.

Hoewel de therapie 'cognitief' heet, betekent dit niet dat ze koel en niet-emotioneel is. Het gaat bij cognitieve therapie dan om wat wel de 'hot-cognitions' worden genoemd: opvattingen die nauw verbonden zijn met sterke emoties en disfunctionele gedragingen.

Vanaf eind jaren zestig worden Aaron Beck en Albert Ellis beschouwd als de grondleggers van deze therapievorm, hoewel vroege vormen van cognitieve therapie al in de oudheid zijn beschreven. In deze therapie wordt geprobeerd om de (tot dan toe grotendeels automatische) manieren van informatieselectie en interpretatie bewust te laten worden, en deze te beïnvloeden door kritische reflectie en toetsing aan de werkelijkheid. Het uiteindelijke doel is meestal een verandering op het niveau van schema's.

Dit zijn georganiseerde kennisbestanden' en bevatten gegeneraliseerde kennis over de wereld, over de persoon zelf en over de interactie tussen de persoon en de buitenwereld. De therapeut stelt zich doorgaans steunend, empatisch (invoelend) en actief op en probeert samen met de cliënt een soort team te vormen, dat zich laat vergelijken met een team van onderzoekers dat een bepaalde theorie aan een kritisch onderzoek onderwerpt (A. Beck en anderen, 1979). Alleen bij de rationeel-emotieve therapie (RET) van Ellis neemt de therapeut een meer confronterende en soms 'betogende' houding aan.

Therapeuten uit de school van Beck maken meer gebruik van de 'Socratische dialoog'. Dit is een manier van doorvragen die de cliënt ertoe brengt zich bewust te worden van de manier waarop hij redeneert en van de vertekeningen die hij daarmee teweegbrengt. De therapeut stimuleert de cliënt zelf tot nieuwe inzichten te komen. Deze theorie, het toetsen van opvattingen van de cliënt aan de realiteit speelt een grote rol.

De cognitieve therapie gebruikt ook zogenaamde gedragsexperimenten, waarmee de cliënt door zich op een specifieke manier te gedragen, test of zijn voorspellingen uitkomen of niet. Op deze wijze verkrijgt hij door ervaring informatie over de houdbaarheid van oude en nieuwe opvattingen.

De laatste jaren zijn er gespecialiseerde vormen van cognitieve therapie ontwikkeld voor talloze stoornissen, zoals depressie, de verschillende angststoornissen, verslaving, psychotische stoornissen en

persoonlijkheidsstoornissen. Deze therapieën, die op specifieke stoornissen zijn toegesneden, behoren tot de meest effectieve psychotherapeutische behandelingsvormen. Cognitieve therapie wordt ook vaak succesvol gecombineerd met gedragstherapie en wordt dan 'cognitieve gedragstherapie' genoemd. Behandelmethoden zijn onder andere: de rationele (berekende), cognitief handboek, de Socratische dialoog en de geleide ontdekking, experimenten en assumpties expliciteren (aannames aanvullen).

## **Indicaties en Contra-indicaties (Bron: CASS 18+)**

### **Indicaties**

Acceptatieproblemen  
Problemen in omgaan met ASS  
Piekeren  
Belemmerende pre-occupaties  
Spanning en emotieregulatieproblemen  
Comorbide ass problematiek  
Problemen rond zelfbeeld en zelfstandigheid

### **contra-indicaties**

Twijfels over diagnose  
Onvoldoende kennis ASS bij patiënt  
Geen ingang tot het probleem  
Onvoldoende verander-mogelijkheden  
Basisbehoeften niet vervuld  
Onvoldoende stabiliteit, crisis

*Anders verteld:*

*Cognitieve therapie is eigenlijk een soort van leren. Leren doe je niet goed met een lege maag of een in beslag genomen verstand.*

*Bron Centrum Cognitieve Gedragstherapie, bewerkt door mw*