

PERSOONLIJKHEIDSTOORNISSEN EN GEDRAGSTHERAPIE

Er was een tijd in de gedragstherapie het begrip persoonlijkheid eigenlijk niet bestond: de manier van doen van mensen werd als situatie-specifiek gezien en kon niet verhaald worden op persoonlijkheidskenmerken, die bovendien als een soort mythische generalisatie aanzien werden.

Naarmate het onderzoek vorderde en de interesse voor minder rechtstreeks waarneembare processen toenam kwam daar stilletjesaan verandering in. Immers van zodra men cognitieve schema's, verbeeldingsprocessen en referentiële associatievorming inbrengt als intermediair tussen de situatie die zich voordoet en de manier waarop iemand ermee omgaat, kan men openstaan voor rode draden van wat je zou kunnen noemen 'preferentiële betekenisgeving'.

Beck die de grondlegger kan genoemd worden van de cognitief-gedragstherapeutische behandeling van persoonlijkheidsstoornissen zag die preferentiële betekenisgeving op verschillende terreinen: hij slaagde er in om voor elke persoonlijkheidsstoornis een duidelijke omschrijving te geven van het zelfbeeld, het beeld dat men van anderen heeft, de overtuigingen die iemand heeft, het gedragspatroon dat overontwikkeld raakt, het gedragspatroon dat onderontwikkeld raakt, de strategieën die iemand gebruikt, de bedreigingen die iemand percipieert en de hoofdtoon van het affect. Zoals het een cognitieve therapeut past, worden de "beliefs", m.a.w. de overtuigingen die iemand draagt nog verder gespecificeerd in "core beliefs", "conditionele beliefs", en "instrumentele beliefs". De passief-agressieve persoonlijkheidsstoornis bv. heeft als zelfbeeld kwetsbaarheid voor controle en inmenging van anderen. Hij ziet de anderen als veeleisend, storend, controlerend, opdringerig en eisend. Hij is ervan overtuigd dat anderen zijn vrijheid van handelen belemmeren als hij de regels volgt, dat controle door anderen niet te tolereren valt en dat hij de dingen op zijn eigen manier moet kunnen doen. Daarbij is het overontwikkeld gedragspatroon autonomie, weerstand en passiviteit. Onderontwikkeld zijn intimiteit, assertiviteit en coöperatie. De strategieën die de mens met een passief-agressieve persoonlijkheidsstoornis gebruikt kunnen omschreven worden als passieve weerstand, oppervlakkige onderdanigheid, ontwijken en regels omzeilen. De grootste bedreigingen zijn verlies van goedkeuring en beperking van de autonomie en tenslotte is het meest bovendrijvende affect onderdrukte kwaadheid.

Beck onderscheid negen dergelijke cognitieve profielen en laat hierbij de borderline persoonlijkheidsstoornis en de schizotypische persoonlijkheidsstoornis buiten beschouwing. Een dergelijke taxonomie is niet alleen handig om het functioneren van de patiënt door te lichten, maar geeft ook richting aan een aantal nieuwe benaderingen in de behandeling. Het in vraag stellen, uitdagen en zoeken van alternatieven voor min of meer idiosyncratische cognities is een geplogenheden die via de cognitieve therapie ingang vond in gedragstherapie.

Bij persoonlijkheidsstoornissen zal men bovendien spreken over schema's die hun wortels in de kindertijd hebben en daarom wordt het betrekken van het verleden van de patiënt van steeds groter belang. Herbeleven, rollenspellen van belangrijke interacties uit het verleden, benoemen van schema's als "modules" (clusters van gevoelens, gedragingen en cognities) en onder lyrische benamingen als bv. "the angry child-mode" werkbare en bewerkbare eenheden vormen ingrediënten in een wat langer durende therapie. De ontwikkelingen die zich in de schema-focused therapie van Young voordoen zijn hier erg boeiend, slaan bruggen naar andere therapeutische richtingen en zijn bovendien vanuit wetenschappelijk oogpunt ook veelbelovend.

Een tweede set van nieuwe ingebrachte technieken ligt in het bespreekbaar stellen van de relatie (therapeut)patiënt. De patiënt ervaart immers in de therapie gevoelens t.o.v. de therapeut die voorkomen uit zijn disfunctionele relationele schema's. Schema's die trouwens het verloop van het veranderingsproces negatief kunnen beïnvloeden. Het is zaak om als therapeut de patiënt zicht te kunnen geven op terugkerende problematische interpersoonlijke patronen in de relatie van de patiënt met derden en dit ook te bevragen in de relatie met de therapeut. De therapeut komt derhalve in de positie dat hij een gedragsexperiment kan opzetten met zichzelf als inzet en op die manier disfunctionele assumpties uitdaagt en op de duur loswrikt.

Het neusje van de zalm bij de persoonlijkheidsstoornis is, zowel vanuit diagnostisch als vanuit therapeutisch oogpunt, de borderline persoonlijkheidsstoornis.

Recente ontwikkelingen in de gedragstherapeutische wereld leveren steeds meer geïntegreerde en gedifferentieerde benaderingen op, waarbij Jeffry Young en Marsha Linehan de koplopers kunnen genoemd worden.

Er zijn steeds meer inzichten dat borderline persoonlijkheden een moeilijke integratie tussen verschillende persoonlijkheidsfacetten bewerkstelligen, facetten die verwijzen naar vroeger opgebouwde schema's. Voor elk van die facetten is een uitgesproken aanpak nodig, waarbij de relatie tussen therapeut en patiënt de correctieve emotionele ervaringen moet bieden. Dit is een boeiende evolutie, waarbij de therapeut de pionier wordt en de

verandering van betekenisgeving aan de medemens probeert waar te maken. Marsha Linehan ontwikkelde met haar "dialectical behavior therapy" (dialectische gedragstherapie) naast reeds goed uitgebouwde veranderingsstrategieën die traditioneel al in de gedragstherapie gehanteerd worden, een scala van aanvaardingsstrategieën. De borderline moet ook kunnen leren leven met de in hem woedende stormen. Ze benadert borderline met een combinatie van individuele therapie en een toegespitste groepsvaardigheidstraining. Hierbij schuwt ze ook Zen-boedhistische vaardigheden niet. Wat dacht je bv. Van de oefening: "zachtjes glimlachen terwijl je aan je ergste vijand denkt". Mensen die ooit met borderlines gewerkt hebben weten wat voor een helse en moeilijke vaardigheid dit moet zijn.

Met de persoonlijkheidsstoornissen is de gedragstherapie definitief uit de te klachtgerichte benadering gestapt en heeft gekozen voor boeiende avonturen in een land van cognitieve schema's, referentieel betekenisdragende stimuli, holistische theorieën en betekenisanalyses, vermijdings- en toenaderingsgedrag in vele varianten, en boeiende versmeltingen van technieken en methoden. En het onderzoek en de ontwikkelingen staan nog lang niet stil; dus: wordt vast en zeker vervolgd!

Jan Callens