

Metacognitieve Therapie



MODULE 4: ATTRIBUTIESTIJL

Attributie = waaraan schrijf je de oorzaak van een gebeurtenis toe?
Leg je de verantwoordelijkheid bij jezelf, de ander of de omstandigheden?

We zien vaak over het hoofd dat een gebeurtenis verschillende oorzaken kan hebben.

Welke oorzaken kunnen hebben bijgedragen aan de volgende situatie?

Je bent voor je rijexamen gezakt.

Waarom zakte je voor je rijexamen?

Mogelijke oorzaken...

- | | |
|---------------------------|--|
| ... jezelf | zenuwen, gebrek aan rijervaring |
| ... anderen | veeleisende examinerator |
| ... omstandigheden | slecht weer, lastige weg, veel verkeer |

Attributies

Veel mensen hebben de neiging om de oorzaak van een gebeurtenis eenzijdig te verklaren. We geven vaak anderen de schuld en niet onszelf (gezegde: "We zien wel de splinter in het oog van de ander, maar niet de balk in het eigen oog!").



In de meeste gevallen spelen meerder factoren een rol!

Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met een depressieve kwetsbaarheid (en sombere overtuigingen):

- o geneigd zijn falen aan zichzelf toe te schrijven
- o succes eerder toeschrijven aan de omstandigheden of anderen

Deze attributiestijl kan leiden tot een gebrek aan zelfvertrouwen!

Waarom doen we dit?

Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met een psychotische kwetsbaarheid (en waanovertuigingen):

- o geneigd zijn andere mensen negatieve gebeurtenissen en falen kwalijk te nemen
- o geneigd zijn om te denken dat ze geen invloed hebben op noch positieve noch negatieve gebeurtenissen

Vooraf de eerste attributiestijl kan leiden tot ernstige problemen met anderen!

Hoe eenzijdige attributies bijdragen aan misinterpretatie tijdens een psychose - voorbeelden

Gebeurtenis	Verklaring tijdens een psychose	Andere mogelijke verklaringen
Het gesprek valt stil als ik de kamer binnen kom.	Mensen praten over mij achter mijn rug om.	Puur toeval – iemand was net klaar met zijn verhaal; mensen zijn nieuwsgierig wie er binnenkomt.
Ik ben aangekomen.	Een zuinige dokter schrijft mij goedkope medicatie voor waardoor ik aankom.	Bijwerkingen van medicatie kunnen een deel van het probleem zijn, maar een gebrek aan activiteit en slechte voeding zijn andere mogelijke oorzaken.
Mijn fiets is gejat voor de supermarkt.	Iemand wil mij ruïneren: de volgende keer wordt mijn huis leeggeroofd.	In deze buurt worden vaak fietsen gejat; de fiets stond er al 3 dagen en stond niet op slot; dit is een gewone diefstal die iedereen had kunnen overkomen.



Oefeningen

- Denk na over verschillende oorzaken van gebeurtenissen
- Accepteer niet te snel maar één verklaring
- Bespreek de consequenties van een bepaalde attributiestijl (bv. anderen beschuldigen leidt tot conflicten)

Andere mensen lachen terwijl jij praat.

Waarom moeten deze mensen lachen terwijl jij aan het woord bent?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?



Een vriendin verrast je met een cadeau.

Waarom geeft je vriendin je een cadeau?

Wat is de belangrijkste reden voor deze gebeurtenis?

Jezelf?

Anderen?

Omstandigheden?



Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Het spijt mij
meneer van Wijk,
maar ik verleng uw
contract niet.



Attributie: jezelf

(bv. "Dat is echt mijn eigen schuld. Ik heb niet hard genoeg gewerkt!")

Nadeel: ???

Voordeel: ???

Attributie: anderen/omstandigheden

(bv. "De baas mocht mij vanaf het begin al niet. Ik werd steeds gepest.")

Nadeel: ???

Voordeel: ???

Effecten van attributiestijl bij negatieve gebeurtenissen



Het spijt mij
meneer van Wijk,
maar ik verleng uw
contract niet.



Attributie: jezelf

(bv. "Dat is echt mijn eigen schuld. Ik heb niet hard genoeg gewerkt!")

Nadeel: verkleint je zelfvertrouwen

Voordeel: het wordt gezien als ruimhartig om de verantwoordelijkheid te nemen

Attributie: anderen/omstandigheden

(bv. "De baas mocht mij vanaf het begin al niet. Ik werd steeds gepest.")

Nadeel: het niet nemen van je verantwoordelijkheid wordt gezien als onbeleefd; het jezelf gemakkelijk maken

Voordeel: zelfvertrouwen komt niet in gevaar

"Succes heeft vele vaders, een mislukking blijkt meestal wees"



Het spijt mij
meneer van Wijk,
maar ik verleng uw
contract niet.



Evenwichtige verklaring (d.w.z. combineer de invloed van jezelf, anderen en omstandigheden; kom met verschillende verklaringen):

"Ons bedrijf moet personeel kwijt. Ik merkte ook zelf dat mijn huidige positie niet paste bij mijn mogelijkheden en interesses en dat de samenwerking met mijn collega's niet altijd soepel verliep".

Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



U krijgt de woning! We zijn blij u te mogen verwelkomen als onze nieuwe huurder!



Attributie: jezelf (bv. "Ik maakte een goede indruk. Nogal wieses dat mijn aanvraag werd geaccepteerd!")	Nadeel: ??? Voordeel: ???
Attributie: anderen/omstandigheden (bv. "Ik was vast de enige geïnteresseerde. Wat een gelukkig toeval!")	Nadeel: ??? Voordeel: ???

Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



U krijgt de woning! We zijn blij u te mogen verwelkomen als onze nieuwe huurder!

**Attributie: jezelf**

(bv. "Ik maakte een goede indruk. Nogal wiesde dat mijn aanvraag werd geaccepteerd!")

Nadeel: je maakt een arrogante indruk (volksmond: "Eigen roem stinkt")

Voordeel: je eigenwaarde stijgt

Attributie: anderen/omstandigheden

(bv. "Ik was vast de enige geïnteresseerde. Wat een gelukkig toeval!")

Nadeel: je eigenwaarde stijgt niet

Voordeel: je komt over als bescheiden en sociaal

Effecten van attributiestijl bij positieve gebeurtenissen



U krijgt de woning! We zijn blij u te mogen verwelkomen als onze nieuwe huurder!



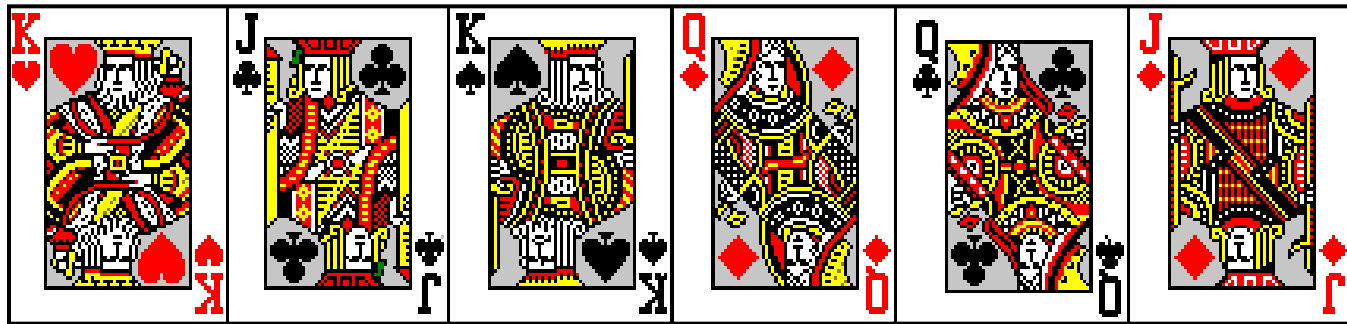
Evenwichtige verklaring (d.w.z. combineer de invloed van jezelf, anderen en omstandigheden; kom met verschillende verklaringen):

“Ik zal een goede indruk hebben gemaakt op de huisbaas. We konden het meteen al goed met elkaar vinden. Bovendien komt het hem goed uit dat ik de keukeninrichting overneem!”

Kaartspel

Neem één van deze speelkaarten in gedachten en concentreer je hierop.

Wijs er niet naar en zeg niet hardop welke je hebt uitgekozen.
Nadat je de kaart in je geheugen hebt geprent, sla ik de bladzij om ...



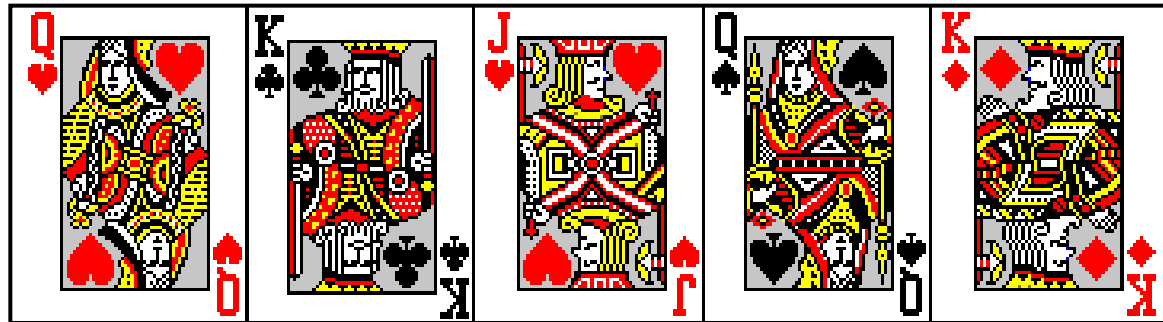
Kaartspel

De kaart die je hebt uitgekozen wordt nu geselecteerd en verwijderd uit de stapel.

Ik draai nu de bladzij om ...



Kaartspel



Is jouw kaart verwijderd?

Hoe heb ik dat gedaan?

Hoe denk je dat ik dit heb gedaan?



Telepathie?

Tovenarij?

...

Nee: het is een kaarttruc!

Vreemde verschijnselen of situaties die bovennatuurlijke oorzaken lijken te hebben, komen ook voor in het dagelijks leven. Bedenk daarbij:

Meestal zijn er eenvoudige verklaringen voor vreemde gebeurtenissen.



Achtervolging en vreemde geuren Voors en tegens?

Voorbeeld:

Tina neemt in de straten van Bangkok de geur van traangas waar.

Interpretatie/Attributie:

Tina is overtuigd dat haar buurman haar is gevolgd naar Bangkok en dat hij haar, net als thuis, probeert te schaden met giftige stoffen.

Welke andere verklaringen/oorzaken zijn ook mogelijk?

???



Achtervolging en vreemde geuren Voors en tegens?

Voorbeeld: vreemde geuren

Welke andere verklaringen/oorzaken zijn ook mogelijk?

Tina zelf:

Anderen:

Omstandigheden:



Achtervolging en vreemde geuren Voors en tegens?

Voorbeeld: vreemde geuren

Welke andere verklaringen/oorzaken zijn ook mogelijk?

Tina zelf: Tina is door de tijdwisseling (*jetlag*) gestrest en gespannen. Bovendien heeft ze een gevoelige neus. Tina maakte eerder een psychose door, die gepaard ging met verstoringen in de waarneming.

Anderen: Er is een actie van de politie geweest waarbij traangas is gebruikt (onwaarschijnlijk).

Omstandigheden: In Bangkok zijn voor Tina veel onbekende geuren en er is veel smog.



→ werkblad 4.2

Achtervolging en vreemde geuren Voors en tegens?

Voorbeeld: vreemde geuren

Wat zou een meer evenwichtige verklaring zijn, die rekening houdt met meer mogelijke oorzaken?

Tina zelf/anderen/omstandigheden:

Ten gevolge van de lange reis en een *jetlag* was Tina gestrest en gespannen. Onbekende geuren, haar gevoelige neus en de angst voor haar buurman ontregelden haar waarneming, waardoor een misinterpretatie kon ontstaan.



Negatieve gebeurtenis in de afgelopen week (stress, ruzie, verdriet, teleurstelling...)

Wat is er gebeurd?



Waarom schreef je de oorzaak van deze gebeurtenis toe?

Wat waren de gevolgen van jouw verklaring?

Welke andere verklaringen zijn denkbaar voor de gebeurtenis?

Positieve gebeurtenis in de afgelopen week (compliment, kennismaking, uitnodiging...)

Wat is er gebeurd?



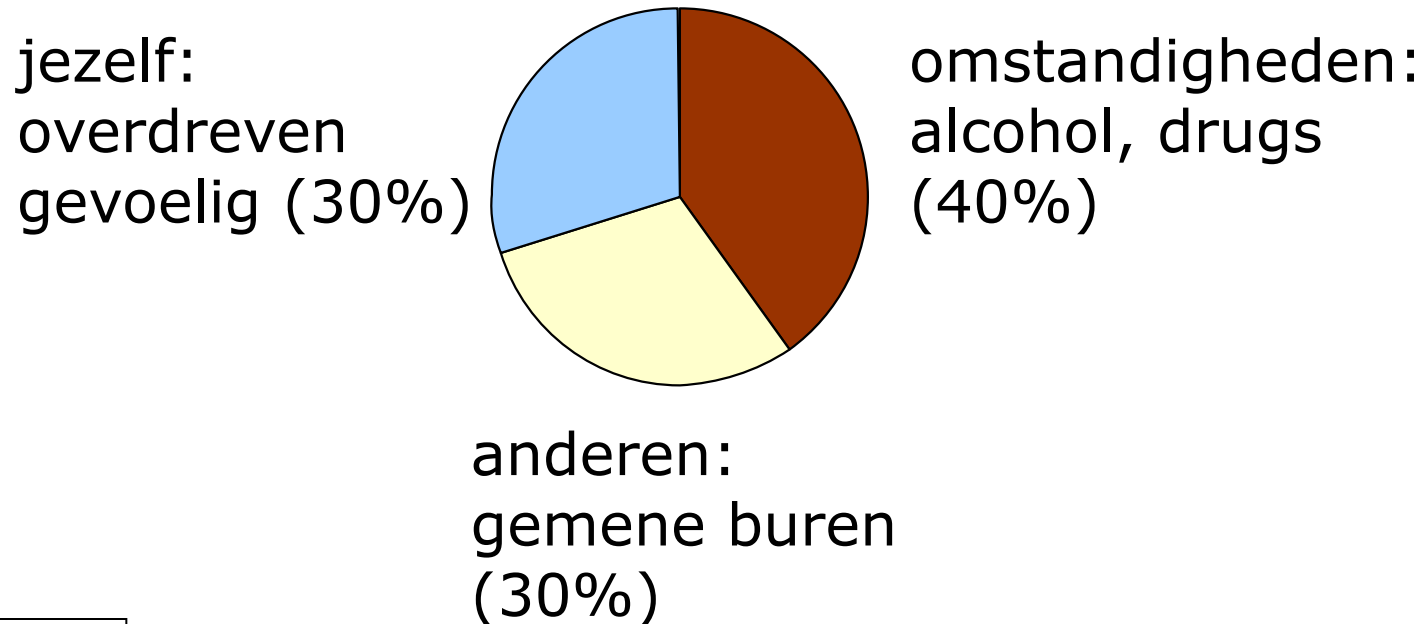
Waarom schreef je de oorzaak van deze gebeurtenis toe?

Wat waren de gevolgen van jouw verklaring?

Welke andere verklaringen zijn denkbaar voor de gebeurtenis?

Achtervolging: Omstandigheden, anderen en jezelf!

Voorbeeld: Peter denkt dat zijn burens hem uit zijn flat willen wegwerken. Het conflict escaleert als hij onder invloed van drugs de politie erbij haalt.



Een stem zegt dat je niet deugt,
zonder dat er een bron zichtbaar is

Mogelijke attributies...

...jezelf:

...anderen:

... omstandigheden:



Een stem zegt dat je niet deugt, zonder dat er een bron zichtbaar is

Mogelijke attributies...

... **jezelf:**

- zelfbeschuldiging, onbewuste zelfhaat
- symptoom van een psychiatrisch aandoening
- spontane ontlading in het brein (bv. in taalcentrum)
- eigen gedachten, die je gewoonweg op een intense wijze waarneemt

... **anderen:**

- er is iets in mijn hersenen geïmplanteerd (transmitter, elektrode) of er worden van buitenaf impulsen gegeven
- iemand heeft de controle over mijn denken overgenomen

... **omstandigheden:**

- stress
- aanstekelijke muziek, piekeren, negatieve denkspiraal in mijn hoofd bv. na een conflict



Een stem zegt dat je niet deugt,
zonder dat er een bron zichtbaar is

Kenmerkende attributies tijdens een psychose:

- o er is iets in mijn hersenen geïmplanteerd (transmitter, elektrode) of er worden van buitenaf impulsen gegeven
- o iemand heeft de controle over mijn denken overgenomen



→ werkblad 4.6

Stemmenhoren

je eigen gedachten of op afstand bestuurd?
Voors en tegens



Op afstand bestuurd?	Zijn er andere verklaringen mogelijk?
"Ik hoor het heel duidelijk. Dit in tegenstelling tot mijn gedachten, die geluidloos zijn."	???
"Ik heb geen controle over deze gedachten. Wanneer ik probeer ze te onderdrukken, wordt het erger. Dit betekent dat iemand me naar beneden wil halen."	???
"Agressieve gedachten passen niet bij mij. Maar toch heb ik constant kwaadaardige gedachten."	???

Stemmenhoren

je eigen gedachten of op afstand bestuurd?

Voors en tegens



Op afstand bestuurd?	Zijn er andere verklaringen mogelijk?
"Ik hoor het heel duidelijk. Dit in tegenstelling tot mijn gedachten, die geluidloos zijn."	<ul style="list-style-type: none">○ Ongeveer 15-20% van de bevolking hoort van tijd tot tijd stemmen.○ Intensieve gedachten zijn soms bijna hoorbaar (aanstekelijke muziek, piekeren, het horen van de stem van een vriend terwijl je zijn email leest).
"Ik heb geen controle over deze gedachten. Wanneer ik probeer ze te onderdrukken, wordt het erger. Dit betekent dat iemand me naar beneden wil halen."	<ul style="list-style-type: none">○ Onze gedachten zijn niet volledig te controleren – anders zouden we ook geen inspiratie hebben, kunnen brainstormen of piekeren.○ Als we onze gedachten proberen te onderdrukken, worden ze automatisch sterker → Experiment: Denk niet aan het getal 8! – het zal je niet lukken.
"Agressieve gedachten passen niet bij mij. Maar toch heb ik constant kwaadaardige gedachten."	<ul style="list-style-type: none">○ Gedachten die tegengesteld zijn aan onze normale manier van denken komen veel voor. Gedachten ≠ actie: 20% van de bevolking heeft wel eens gedacht aan het plegen van zelfmoord, maar doet het niet. Ook bij mensen van wie we houden voelen we soms agressie (bv. een moeder als haar kind huilt).

Stemmenhoren

je eigen gedachten of op afstand bestuurd?
Voors en tegens

De verklaring dat je gedachten op afstand worden bestuurd levert meer vragen dan antwoorden op, bv.:

- Hoe is het technisch mogelijk?
- Wanneer en waar vond de implantatie plaats?
- Waarom zou iemand jou kwaad willen doen? Wie heeft daarvoor de tijd en het geld?
- Er zijn makkelijkere manieren om iemand kwaad te doen. Waarom zou iemand zo'n ingewikkelde methode kiezen?



Leerdoelen

- Houd rekening met verschillende factoren die ten grondslag kunnen liggen aan hoe de dingen gaan: **jezelf, anderen en omstandigheden.**
- Probeer zo realistisch mogelijk te zijn in het dagelijks leven: het is niet terecht om het *altijd* anderen kwalijk te nemen als er iets mis gaat, net zo min als een mislukking *altijd* je eigen schuld is.
- Meestal spelen meerdere factoren een rol.

Wat heeft dit met psychose te maken?

Veel mensen met een psychostische kwetsbaarheid zijn geneigd om maar één reden te bedenken als verklaring voor *complexe* gebeurtenissen.

Soms worden alleen anderen aangewezen als de hoofdschuldige voor een mislukking. Omgekeerd geeft een aantal alleen zichzelf de schuld.

Voorbeeld: Anna heeft een terugval.

Anna's overtuiging: Het voedsel was vergiftigd.

MAAR: Anna heeft de laatste tijd veel gefeest en daarbij veel alcohol en drugs gebruikt. Bovendien sliep ze de laatste weken weinig en had ze trammelant op haar werk.