

Behandelmethoden

Dialectische gedragstherapie

De dialectische gedragstherapie (DGT) van Marsha Linehan is een cognitieve gedragsbehandeling die ontwikkeld is voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS). DGT ziet het onvermogen om emoties te reguleren als het kernprobleem van de BPS.

Uitgangspunten van DGT zijn:

1. DGT heeft een biosociale visie op de BPS. Dat houdt in dat het kernprobleem wordt gezien als een onvermogen om emoties te kunnen reguleren. Dit komt door biologische aanleg, de omgeving en de wisselwerking hiertussen gedurende iemands ontwikkeling. Er is een overgevoelig en overactief emotioneel reactiesysteem en een onvermogen om hiermee om te gaan.
2. Er is een dialectische visie op de werkelijkheid en op menselijke gedrag. Volgens deze visie bestaat de werkelijkheid steeds uit tegengestelde krachten, ook wel genoemd de these en antithese. Uit de combinatie ervan, de synthese, ontstaan nieuwe krachten. Bij de BPS is er doorgaans een onvermogen om tot een synthese te komen, er bestaat een zwart-wit denken. Bij de behandeling van BPS speelt er voorts een belangrijke tegenstrijdigheid: nl de noodzaak voor de cliënt om zichzelf te accepteren en de noodzaak om te veranderen. DGT probeert daarin een balans te vinden en maakt daarin gebruik van zowel Oosterse (Zen) technieken als Westerse psychologische technieken.
3. DGT wil het gedrag in een grotere context zien. Zo op het oog disfunctioneel gedrag, zoals zelfbeschadiging, kan op dat moment een functie hebben, nl het verminderen van een bepaalde emotionele instabiliteit. DGT zal proberen ander gedrag aan te reiken om hetzelfde doel te bereiken.
4. De werkelijkheid verandert voortdurend. Therapie richt zich niet op het in stand houden van een stabiele omgeving, maar probeert de cliënt te helpen om zich op zijn gemak te voelen bij verandering.