

### ***Het aanpakken van emotionele problemen met behulp van cognitieve gedragstherapie***

Emoties als somberheid, angst, woede of paniek worden over het algemeen als problematisch en vervelend ervaren. Nu zijn deze emoties heel gezond en menselijk, maar ze worden problematisch als het van invloed is op je kwaliteit van leven. Waarschijnlijk heb je al van alles geprobeerd om je niet meer zo rot te voelen. Je probeert er niet meer aan te denken, zoekt afleiding, ontwijkt de situatie of bedenkt allerlei oplossingen. Vaak zijn deze strategieën een korte termijn oplossing voor je problemen. Je kan je tijdelijk wel beter voelen, maar als zich weer eenzelfde situatie voordoet merk je dat je je weer opnieuw somber voelt. In therapie probeer ik dieper in te gaan op je emoties, gedachten en situaties waarin het voorkomt. We brengen in kaart wanneer je je rot voelt, wat er door je heen gaat en wat je er uiteindelijk mee hebt gedaan. Dit analyseren doen we met behulp van het G-schema vanuit de cognitieve gedragstherapie. Het doel is dat je gevoelens niet meer met je op de loop gaan en dat het in de juiste verhouding staat tot wat er gebeurt. Ook leer je om adequaat te handelen naar je emoties zodat je er uiteindelijk beter mee om kunt gaan.

### ***Cognitieve gedragstherapie***

Hoe we ons voelen wordt niet zozeer veroorzaakt door de gebeurtenissen die we meemaken, maar door onze gedachten over die gebeurtenissen. Wij registreren situaties en gebeurtenissen niet koel en zakelijk als een computer maar we beleven ze en leggen ze op onze eigen manier uit. In cognitieve gedragstherapie leer je bewust te worden van je gedachten en de invloed die ze hebben op je gevoelens en gedrag. Je niet-helpende gedachten worden in kaart gebracht en met behulp van cognitieve technieken leer je om je gedachten meer realistisch (rationeel) te vormen. Ook brengen we gedrag in kaart om te leren, bijvoorbeeld met behulp van oefeningen en huiswerk, meer adequaat te reageren op die omstandigheden.

### **Het g-schema**

De relatie tussen een Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens en Gedrag (en gevolgen) kan in een schema worden weergegeven, een zogenaamd G-schema.

Dit schema kan een goed hulpmiddel zijn om nauwkeuriger naar je zelf te kijken in voor jouw moeilijke situaties. Als je beter in staat bent om na te gaan waarom je je rot voelt, is de kans groter dat het je zal lukken jezelf te veranderen.

**Gebeurtenis** : Waar was ik, met wie, wat gebeurde er?

**Gedachten** : Wat ging er door mijn hoofd? Wat dacht ik of zei ik tegen mezelf ? Wat vond ik ervan?

**Gevoelens** : Wat voelde ik, welke emoties had ik?

**Gedrag** : Wat deed ik? Hoe reageerde ik?

Een voorbeeld van een G-schema:

**Gebeurtenis** : Ik bel een vriend op en vraag of hij met me wil uit gaan. Ik krijg als antwoord dat hij geen tijd heeft.

**Gedachten** : Dat heb ik nou altijd! Nooit heeft er iemand zin om iets met mij te ondernemen. Zie je wel dat ze me niet aardig vinden. Maar ja, wie wil er nou ook met zo'n stom figuur uit als ik?

**Gevoelens** : Somber, gedepimeerd, verdrietig.

**Gedrag** : De rest van de avond voor de tv hangen.

### **Het invullen van het G-schema**

Stap 1. Je merkt een vervelend gevoel, bijvoorbeeld somberheid. Zet dit gevoel in het schema (een ezelsbrug is de 4 B's bang, boos, blij en bedroefd als basisemoties).

Stap 2. Schrijf bij gebeurtenis alleen op wat objectief is waar te nemen. Een handig ezelsbruggetje is te doen alsof naar een film kijkt en alleen letterlijk opschrijft wat je ziet of hoort.

Stap 3. Breng je automatische gedachten in kaart (welke gedachten gaan er door je hoofd, wat zei je tegen jezelf?. Welke denk- of waarnemingsfouten maak je? Sommige negatieve gedachten hebben een onderliggende kernovertuiging. Met de neerwaartse pijltechniek kan je deze achterhalen).

- Neerwaartse pijltechniek (zie bijlage): Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren wanneer mijn negatieve gedachte waar blijkt te zijn? En als dat dan ook waar is, wat is daar dan weer het ergste aan?

Stap 4. Schrijf op wat je deed, je gedrag.

Stap 5. Schrijf vervolgens op hoe je je in de beschreven situatie zou *willen* voelen en wat je zou *willen* doen.

Stap 6. Stel bij elke gedachte die je hebt opgeschreven kritische vragen (hieronder):

- Is de gedachte waar?
- Helpt deze gedachte mij om mijn doelen (doelgevoel en doelgedrag) te bereiken?

Indien 1 of beide vragen met 'nee' wordt beantwoord weet je dat je gedachten irrationeel zijn.

Kritische vragen die je kunnen helpen bewijzen te vinden die in strijd zijn met de negatieve gedachten:

- Heb ik ervaringen gehad die late zien dat deze gedachte niet altijd volledig waar is?
- Als mijn beste vriend(in) deze gedachte zou hebben, wat zou ik tegen hem/haar zeggen?
- Hoe denk ik anders over deze situatie wanneer ik me niet voel zoals nu?
- Welke gedachten hebben me in het verleden geholpen me beter te voelen wanneer ik me zo slecht voel als nu?
- Hoe zal ik over vijf jaar terugkijken op deze situatie? Welke conclusies zal ik dan trekken?
- Welke positieve of sterke kanten aan mezelf of de situatie zie ik over het hoofd?
- Ben ik al eens eerder in een vergelijkbare situatie geweest? Wat gebeurde er toen? Hoe liep het af?
- Welke denk- en/of waarnemingsfouten maak ik (zie hieronder)?
- Welke kerngedachten kan hiermee te maken hebben? (zie hieronder)

Stap 7: Vervang vervolgens de irrationele gedachten door de rationele.

Vragen die je kunnen helpen om te komen tot realistische, evenwichtige gedachten:

- Hoe kan ik op basis van de bewijzen op een andere manier tegen deze situatie aankijken?
- Wanneer iemand die ik graag mag zich in deze situatie zou bevinden en dezelfde gedachten zou hebben, hoe zou ik hem/haar aanraden tegen de situatie aan te kijken?
- Hoe zou iemand waarvoor ik veel respect heb tegen deze situatie aankijken?

Stap 8. Zoek de moeilijke situaties in de praktijk op, om je rationele gedachten goed te kunnen oefenen en ervoor te zorgen dat je denken echt verandert (formulier gedragsexperiment). Pas dan kun je je beter gaan voelen en zal je gedrag adequater worden.

### **Veel gemaakte denk- en waarnemingsfouten**

*Ik denk het dus het zal wel waar zijn*

Bij deze denkfout ga je er van uit dat je gedachten altijd de waarheid spreken. Als je gelooft dat iets waar is, betekent niet meteen dat het ook waar is.

### *vragen zonder antwoord stellen*

Dit is een manier van denken waarbij er geen antwoord mogelijk is. Je verspilt je tijd aan piekeren over zaken waar geen antwoord op is, een garantie voor een somber gevoel. Voorbeelden zijn: 'waarom moet mij dit altijd overkomen' en 'wat is de zin van het leven'.

### *Metten met 2 maten*

Voor 2 personen verschillende maatstaven hanteren. Bijvoorbeeld voor jezelf heel hard, voor een ander milder zijn. Bijvoorbeeld: Als ik ziek ben kan ik best nog wel gaan werken, maar ik kan me voorstellen dat mijn collega nu ziek thuis is.

### *Zwart-wit denken*

Deze manier van denken verwijst naar het in "alles-of-niets" termen formuleren. De eigenschap tot perfectionisme is vaak het gevolg van zwart-wit denken. Als je perfectionistisch bent is de angst voor fouten groot, het betekent dat je een mislukkeling bent. Deze manier van denken is niet realistisch omdat het leven niet zwart of wit is, er zijn ook nog vele grijsstinten. Niemand is compleet stom of geweldig.

### *Etiket plakken*

Met het plakken van een etiket creëer je een negatief zelfbeeld op basis van enkele eigenschappen. Je stelt jezelf gelijk met je gemaakte fouten of eigenschappen. In plaats van te zeggen: 'Ik heb een fout gemaakt' zeg je: 'Ik ben een mislukkeling'. Wanneer je zegt "ik ben..." dan maak je de fout door jezelf aan de hand van één enkele eigenschap te omschrijven. Je 'ik' bestaat uit meer dan dit ene etiket.

### *Catastrofaal denken / overdrijven*

Bij deze denkfout trek je een verkeerde conclusie dat als je iets is overkomen, het geheid nog een keer gaat gebeuren. Je ziet één negatieve gebeurtenis als een zich herhalend patroon van mislukkingen. B.v. 'Ik word altijd door iedereen afgewezen', 'Het lukt me nooit een baan te vinden'. Dit is een denkfout doordat één vervelende opmerking niet betekent dat je altijd en door iedereen wordt afgewezen.

### *Mentaal filteren*

Dit is de neiging om neutrale of positieve ervaringen om te zetten in negatieve ervaringen. B.v. Je krijgt een compliment en denkt: 'hij meent dat toch niet' of 'Die ander heeft zeker iets van me nodig'. Je ziet niet de ware reden waarom een ander iets doet en zet hem hiermee ook buitenspel.

### *Gedachten lezen*

Niet iedereen is zoals jij en denkt zoals jij. Omdat jij jezelf waardeloos vind, ga je er van uit dat een ander dat ook wel zal vinden.

### *Toekomst voorspellen*

Als een waarzegger voorspellen dat iets slecht zal aflopen. B.v. 'Ik zal die baan wel niet krijgen', 'Ik zal vast en zeker zakken voor dat examen'. Hierdoor roep je zo veel spanning op, dat de kans groot is dat je door stress inderdaad een slechte afloop heb.

### *Emotioneel redeneren*

Je gevoelens neem je als bewijs voor wat je denkt. B.v. 'Ik voel me minderwaardig, dus ik ben het ook', 'het is hopeloos, waardoor je je ook hopeloos voelt'.

### *'Zou moeten' denken*

Deze denkfout gebruik je als je jezelf probeert te motiveren om iets te doen omdat het 'moet'. De meesten houden niet van iets moeten, waardoor we ons hier tegen verzetten.

#### *Zelfverwijt*

Uitsluitend jezelf verwijten maken over iets waar je helemaal niet of maar gedeeltelijk voor verantwoordelijk bent. B.v. 'Het is mijn schuld dat mijn kinderen op school slecht presteren omdat ik faal als ouder'. Dit heet ook wel interne locus of control. Alle fouten op jezelf betrekken en alle goede zaken op een ander.

#### *Generaliseren*

Hierbij maak je van een enkele ervaring iets algemeen. Dit kan leiden tot allerlei vooroordelen over mensen. Je oordeel is voorbarig en niet gebaseerd op voldoende feiten. Voorbeelden: "Zo zijn mannen nou eenmaal."

### **Kerngedachten**

Iedere gedachte staat niet op zich, de ene gedachte roept de andere op. Ieder mens heeft een aantal kerngedachten over zichzelf, anderen en zijn toekomst. Veel van deze kerngedachten zijn je als kind aangeleerd en hangen nauw samen met de regels die je vroeger geleerd hebt. Deze regels verschillen van persoon tot persoon. Omdat je al zo lang hebt geloofd in deze kerngedachten, ben je er wellicht nooit aan toegekomen om ze eens kritisch te beoordelen. Hieronder worden veel voorkomende irrationele kerngedachten benoemd, met daar achter een rationeel alternatief.

1. *Andere mensen moeten me aardig vinden en waarderen*

Dit is niet waar. Er zullen altijd mensen zijn die me niet mogen, net als dat er mensen zijn die ik niet zo aardig vindt. Het kost me veel energie en tijd om altijd maar de waardering van anderen te winnen. Daarbij komt nog dat ik niet kan bepalen wat een ander voelt of denkt.

*Het is niet vreselijk als andere mensen me niet mogen, het is hooguit vervelend.*

2. *Ik mag geen fouten maken*

Dit is niet waar. Niemand is perfect, iedereen maakt fouten en heeft het recht om fouten te maken. Mijn eigenwaarde is niet afhankelijk van prestaties.

*Ik kan niet volmaakt zijn en het is zinloos om ernaar te streven. Elk mens maakt fouten, ik ga mezelf accepteren als feilbaar.*

3. *Ik kan niet leven met onzekerheden*

Het leven brengt onherroepelijk onzekerheden met zich mee. Het is dan ook niet juist om van het leven enkel zekerheden te eisen. Hoewel aan deze onzekerheden gevaren verbonden zijn (natuurrampen, oorlogen), zitten er ook aantrekkelijke kanten vast: afwisseling en avontuur.

*Het leven biedt een groot aantal onzekerheden, meestal is dit niet echt een gevaar.*

4. *Ik moet voor elk probleem de juiste oplossing vinden*

Het is onvermijdelijk dat er problemen zijn waar iemand zelf geen oplossing voor weet, ik ben niet alwetend. Ik kan ook van mijn fouten leren. Wanneer ik zelf geen oplossing weet, kan ik altijd advies inwinnen.

*Als problemen onoplosbaar lijken, kan ik bij een ander ten rade gaan. Wanneer ik er dan nog niet uitkom, kan ik maar beter accepteren dat sommige problemen op een bepaald moment onoplosbaar zijn.*

5. *De dingen moeten lopen zoals ik wil*

Er is geen reden waarom de dingen anders moeten zijn dan dat ze zijn. Wanneer ik me druk maak, verandert dat weinig aan de situatie zelf. Het kan er zelfs toe leiden dat ik er nog slechter mee om kan gaan. Je kunt dingen die je niet aanstaan proberen te veranderen. Lukt dat niet, dan kun je nagaan welke reële gevolgen ze hebben. Zelden is er sprake van een ramp.

*De dingen lopen precies zoals ze moeten lopen en dat is maar goed ook. Ik kan ook kijken hoe ik de loop der gebeurtenissen kan beïnvloeden.*

6. *Ik mag geen emoties tonen*

Door mijn gevoelens niet te uiten roep ik spanningen op. Anderen vinden het niet erg als ik mijn emoties toon. Als een ander verdrietig vind ik dat zelf ook niet vervelend. Het is niet waar dat ik de controle verlies als ik emoties toon. Door het uiten van emoties zal ik me sneller opgelucht voelen.

*Als ik mijn emoties toon verminder ik de spanning in mezelf en laat ik mijn omgeving zien hoe ik werkelijk ben.*

7. *Eigenlijk zou ik anders moeten zijn dan ik ben*

Wanneer je niet in toernarij gelooft, dan weet je dat in deze wereld pas dingen gebeuren als aan alle voorwaarden voor hun optreden is voldaan. Omgekeerd geldt ook dat als aan alle voorwaarden voor het optreden van een bepaalde situatie is voldaan, dan moet deze ook plaatsvinden. Het feit dat je leeft zoals je doet, betekent dat er aan alle voorwaarden is voldaan om je zo te laten leven. Er is niet voldaan aan voorwaarden om je anders te laten leven. Daarom behoort je precies zo te leven als je doet. Enkel wanneer je voldoende stappen onderneemt om je leefwijze te veranderen, kan je anders zijn dan je nu bent.

*Ik ben wie ik ben. Als ik wil veranderen dan kan ik me daarvoor inspannen.*

8. *Iedereen moet een waardevol leven leiden*

Mensen hebben vaak starre ideeën over de wijze waarop een leven waardevol of waardeloos is. Echter zijn er geen algemeen aanvaarde maatstaven om vast te stellen of iemands leven waardevol of waardeloos is. Als ik mijn leven wil veranderen hoef ik me niet druk te maken over wat anderen vinden. Bovendien, al zouden mensen mijn leven waardeloos vinden, dat maakt mij geen waardeloos persoon. Het enige dat je objectief kunt zeggen is dat ik gewoonten heb die anderen als waardeloos beschouwen

*Iedereen mag zijn of haar leven leiden zoals jij of hij vindt dat het hoort. Dat recht heb ik ook, ik maak zelf uit of ik mijn leven waardevol vind.*

9. *Iemand is zoals hij zich gedraagt*

Wanneer je gelooft dat je gelijk bent aan je gedrag, zul je waarschijnlijk denken dat fouten die je maakt bewijzen hoe minderwaardig je bent. Deze opvatting leidt gewoonlijk tot een streven naar perfectie (zie kernovertuiging 2). Hoe hard je je inspant, je zult het nooit echt perfect doen.

*Ik ben niet gelijk aan mijn gedrag, ik ben er wel verantwoordelijk voor. Wanneer ik rationeel denk en het aantal fouten dat ik maak wil verkleinen, zal ik rustig moeten accepteren dat ik deze heb gemaakt.*

10. *Ik ben een echte tobber*

Deze overtuiging leidt vaak tot veel angst en een eindeloze reeks dingen om over te piekeren. Je piekert zelfs als er niets is om over te piekeren. Vaak is het eng om niet te tobben. Als gevolg van een magische denkwijze ga je ervan uit dat piekeren over een ongewenste situatie het optreden kan voorkomen. Wanneer je gelooft dat je een geboren tobber bent, dan weerhoudt dit je om naar objectieve feiten te kijken en te onderzoeken of de aanleiding van het tobben realistisch is.

*Ik ben niet voor getob geboren. Ik geloof niet dat tobben ervoor zorgt dat een ongewenste situatie niet optreedt. Ik onderneem stappen die nodig zijn om een bepaalde situatie in de toekomst te voorkomen. Als dit niet mogelijk is dan weet ik dat ik heb gedaan wat mogelijk is.*

11. *Ik heb iemand nodig die sterker is dan ikzelf om op te vertrouwen en om richting te geven aan mijn leven*

In deze maatschappij zijn we inderdaad voor sommige zaken afhankelijk van anderen. Dit betekent echter niet dat je het zo ver moet doorvoeren dat je je aanpast aan de wensen van anderen en niet meer de dingen doet die je zelf leuk vindt. Je wordt alleen maar meer afhankelijk, leert geen eigen beslissingen maken en de onzekerheid neemt toe. Als de ander wegvalt sta je met lege handen.

*Ik kan goed op mezelf vertrouwen omdat ik het beste weet wat goed is en wat ik wil in het leven. Een ander kan mij daar bij helpen, maar uiteindelijk neem ik zelf de beslissing.*

12. *Mijn gevoelens en mijn gedrag worden bijna helemaal bepaald door mijn verleden. Aangezien ik mijn verleden niet kan veranderen, zal ik altijd zo blijven*

Het verleden is het verleden, daar kun je inderdaad niets meer aan veranderen. Het is irrationeel om te denken dat wat er vroeger gebeurde zich nu weer al herhalen. Iets dat vroeger waar was, kan er nu heel anders uitzien. Het verleden is belangrijk en heeft je zeker beïnvloed, maar je leeft objectief gezien in het heden.

*Vandaag is het verleden van morgen. Door vandaag te werken aan veranderingen verhoog ik de kans op verbetering morgen.*

**Rationeel denken:**

- *Rationeel denken (en waarnemen) is iets anders dan rationaliseren.*

Veel mensen vergissen zich in deze begrippen. Rationaliseren houdt in dat je doet alsof er niets aan de hand is, dat je de werkelijkheid ontkent. Rationeel denken betekent dat je leert te relativiseren en redelijker te denken door niet te overdrijven. Ook leer je om reële eisen te stellen aan je zelf en anderen. Je leert de realiteit dus op een juiste manier onder ogen te zien.

- *Rationeel denken betekent niet dat je je gevoelens kwijtraakt en alleen nog maar gedachten hebt.*

Het betekent wel dat je redelijke gedachten probeert te hebben, zonder overdreven gevoelens bij je zelf op te roepen en zonder dat je te hoge eisen aan jezelf stelt. Je gebruikt je gedachten om je gevoelens te sturen.

*- Rationeel denken houdt niet in dat je alleen maar positieve gevoelens mag hebben.*

Negatieve gevoelens zijn een onderdeel van het leven: zonder verdriet is er geen blijdschap, zonder somberheid zou opgewektheid niet bestaan en zonder boosheid geen vriendelijkheid. Realistisch denken voorkomt echter wel dat gevoelens met je op de loop gaan en dat ze niet meer in een juiste verhouding staan tot de oorzaak ervan. Ze zijn minder hevig en ze duren minder lang.

*- Rationeel denken betekent dat je verantwoordelijkheid aanvaardt voor hoe je je voelt.*

Gevoelens en gedrag worden niet alleen toegeschreven aan de gebeurtenis, maar ook aan je eigen gedachten daarover. Voor een deel ben je dus zelf verantwoordelijk voor je gevoelens en gedrag, waarmee duidelijk wordt dat je er dus ook controle over kunt uitoefenen.

Daniëlle Groenewoud, GZ Psycholoog  
Psychologenpraktijk Eos  
Keizersgracht 169  
1016 DP Amsterdam  
+31 6 343 363 64

Informatiebronnen:  
Verschillende anonieme werkmappen  
Internet: Het G-ezond denken-schema

## DAGBOEK VOOR HET BIJHOUDEN VAN GEDACHTEN

**Datum en tijdstip**

**Gebeurtenis** (waar was ik, met wie was ik, wat gebeurde er?)

**Automatische gedachten** (wat ging er door mijn hoofd, wat zegt dat over mij, wat zou er kunnen gebeuren?)

**Gevoel** (hoe voelde ik me?)

**Gedrag** (wat deed ik?)

**Uitdaging** (stel kritische vragen over de automatische gedachten. wat is het antwoord op deze vragen?)

**Rationele gedachten** (zet een rationele gedachte tegenover de automatische gedachte)

**Nieuw gevoel** (hoe wil ik me voelen in bovenstaande gebeurtenis en wat past bij de rationele gedachten?)

**Nieuw gedrag** (welk gedrag past beter bij de gebeurtenis en de rationele gedachten?)