

De kleine Cognitieve gedragstherapie voor Dummies

**Rob Willson
en Rhenia Branch**



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2016

Inhoud



Inleiding	9
Hoofdstuk 1: Je manier van denken bepaalt hoe je je voelt	15
Wat is CGT?	16
De koppeling leggen tussen denken en voelen	17
De betekenissen die jij aan gebeurtenissen toekent	17
Zomaar enkele vormen van gedrag	18
Het ABC van CGT	19
Kenmerken van CGT	21
Hoofdstuk 2: Fouten in je denken opsporen	23
De klassieke denkfouten identificeren	24
Doemdenken: maak van bergen weer molshopen	24
Alles-of-nietsdenken: probeer een middenweg te vinden	26
De toekomst voorspellen: blijf uit de buurt van de kristallen bol	27
Gedachtelezen: neem je wilde ideeën met een korreltje zout ...	28
Emotioneel redeneren: onthoud dat gevoelens geen feiten zijn ..	29
Overgeneraliseren: soms is niet altijd	30
Etiketten opplakken: stop met dat beoordelingsspelletje	31
Eisen stellen: flexibel denken	32
Mentaal filteren: blijf openstaan	34
Positieve dingen wegwuiven: gooi het badwater weg, maar houd de baby	35
Lage frustratietolerantie: besef dat je het ‘onverdraaglijke’ kunt verdragen	36
Dingen persoonlijk opvatten: verwijder jezelf uit het middelpunt van het heelal	37

Hoofdstuk 3: Giftige gedachten aanpakken en je aandacht richten	39
Negatieve automatische gedachten vangen	40
De koppeling leggen tussen gedachte en gevoel	40
Aan de slag met het ABC-formulier I	41
Opbouwende alternatieven scheppen door het	
ABC-formulier II in te vullen	47
Je aandacht opnieuw oefenen en leren richten.	52
Oefening in taakconcentratie	52
Kiezen voor concentratie	53
Oplettender worden	55
Je gedachten gewoon voorbij laten gaan	56
Ontdekken wanneer je niet naar jezelf moet luisteren	56
Dagelijkse taken met aandacht en zorgvuldig doen	57
Hoofdstuk 4: Je emoties benoemen	59
Gevoelens benoemen	59
Inzicht in de anatomie van emoties	62
Je emotionele problemen beschrijven	74
Een statement opstellen	74
Je emotionele probleem een cijfer geven	74
Hoofdstuk 5: Een negatief zelfbeeld de baas worden door jezelf te accepteren	77
Problemen die met eigenwaarde te maken hebben	78
Zelfacceptatie ontwikkelen	79
Begrijpen dat je waardevol bent omdat je een mens bent	80
Op prijs stellen dat je te ingewikkeld in elkaar zit om globaal te worden gemeten of beoordeeld.	80
Erkennen dat je per definitie voortdurend verandert.	83
Accepteren dat je feilbaar bent	84
Waarderen dat je uniek bent	84
Zelfacceptatie gebruiken om jezelf te verbeteren	86
Begrijpen dat acceptatie niet betekent dat je moet opgeven	88
De inspiratie hebben om te veranderen	89
Zelfacceptatie in de praktijk brengen	90
Zelfacceptatie bij het praten tegen jezelf.	90
Behandel jezelf zoals je je beste vriend behandelt.	92
Omgaan met twijfel en bedenkingen.	94
Jezelf helpen door de weg naar zelfacceptatie in te slaan.	94

Hoofdstuk 6: Een nieuwe kijk op je verleden krijgen.	97
Nagaan hoe je verleden je toekomst kan beïnvloeden	98
Je kernopvattingen opsporen.	99
Een samenspel van kernopvattingen	101
De invloed van kernopvattingen begrijpen.	102
Ontdekken wanneer je je gedraagt volgens oude regels en opvattingen	102
Begrijpen dat ongezonde kern-opvattingen je bevooroordeeld maken.	103
De schade beperken en alternatieven voor je kernopvattingen ontwikkelen	105
Terugblikken op de geschiedenis	107
De opvattingen bepalen die je krachtiger wilt maken	110
Handelen alsof je al gelooft	112
Een portfolio met argumenten samenstellen.	113
Argumenten bedenken tegen een irreële opvatting	113
Argumenten bedenken die je helpende alternatieve opvatting ondersteunen.	115
Inzien dat oefening wel kunst baart, maar geen perfectie.	117
Je nieuwe opvattingen koesteren	118
Hoofdstuk 7: Op weg naar een gezonder en gelukkiger leven.	121
Voorzorgen nemen om terugval te voorkomen.	122
De vrijgekomen gaten vullen.	122
Activiteiten kiezen waar je in opgaat.	123
Jezelf verwennen	124
Je levensstijl onder handen nemen.	124
De volgende stap zetten	126
Weer in gesprek raken	126
Intiem worden	127
Psychologisch tuinieren: je CGT-oogst bestendigen	128
Weten hoe je onkruid van bloemen onderscheidt.	128
Onkruid te lijf.	129
Nagaan waar onkruid kan gaan groeien.	131
Je plantjes verzorgen	132

Hoofdstuk 8: Werken met beroepsmensen.	135
Professionele hulp inroepen	135
Op bezoek bij de experts	137
In gesprek met de specialist.	140
Het maximale uit CGT halen	143
Problemen bespreken tijdens een sessie	143
Actief zijn tussen sessies	146
Hoofdstuk 9: Tien manieren om op te bloeien	149
Accepteren dat je fouten kunt maken en soms ook zult maken . . .	149
Iets nieuws proberen	150
De schaamte voorbij	150
Lachen om jezelf	151
Je minder snel beledigd voelen	152
Kritiek goed gebruiken	152
Gezelschap opzoeken	153
Je creativiteit de ruimte geven	155
Avontuurlijk handelen	155
Genieten, want het is later dan je denkt	156
Index	157

Inleiding

De populariteit van cognitieve gedragstherapie, kortweg CGT, als efficiënte en duurzame behandeling van verschillende soorten psychologische problemen groeit nog steeds. Als je bij het woordje *psychologisch* al gillend de kamer uitrent, realiseer je dan dat de term verwijst naar problemen die eerder je emotionele dan je fysieke gevoel van welbevinden betreffen. Iedereen weet dat er op een bepaald moment in je leven iets mis kan gaan met je lichaam. Waarom denken mensen dan in hemelsnaam dat hun geest en hun emoties niet af en toe de hik kunnen krijgen, van streek kunnen raken of zelfs in ernstiger problemen kunnen raken?

Dit boek is een inleiding in de theorie en toepassing van CGT-technieken. Hoewel we niet de ruimte hebben om tot in de kleinste details uit te leggen hoe CGT kan worden gebruikt om elk type emotioneel of psychologisch probleem de baas te worden, kunnen en zullen we je wel een eind in de goede richting helpen. Wij geloven dat alle CGT-principes en -strategieën die in dit boek worden besproken je leven kunnen verbeteren en je kunnen helpen gezond te blijven, ongeacht of je momenteel met een psychotherapeut of andere geestelijke gezondheids-specialist werkt.

Bovendien kan CGT je helpen, ongeacht of je je problemen als minimaal beschouwt, jezelf een beetje depressief voelt of al jarenlang met onaangename psychologische symptomen kampt. Door dit boek onbevooroordeeld te lezen kun je je leven beter en rijker maken met behulp van de stof die we je aanreiken.

In dit boek gebruikte conventies

Om het lezen te vergemakkelijken en je attent te maken op kernbegrippen of kernpunten, maken we van de volgende conventies gebruik:

- ✓ Met *cursief* gedrukte woorden introduceren we nieuwe termen, accentueren we verschillen in betekenissen van woorden of benadrukken we de belangrijkste aspecten van een zin of voorbeeld.
- ✓ De casestudy's in dit boek zijn gebaseerd op behandelingen van echte cliënten, zonder dat we specifieke cliënten herkenbaar hebben geportretteerd.

Wat je niet hoeft te lezen

De hoofdstukken in dit boek kun je in elke gewenste volgorde lezen of je kunt alleen naar de hoofdstukken bladeren waarin de onderwerpen worden besproken waarover je meer wilt weten.

In de meeste hoofdstukken vind je kaderteksten in vakken met een grijze achtergrond. Zo'n kadertekst bevat interessante weetjes en af en toe extra toelichting van een onderwerp uit dat hoofdstuk. Lees ze als ze je interessant lijken of sla ze over als dat niet zo is.

Dwaze veronderstellingen

Bij het schrijven van dit werkje hebben we de volgende veronderstellingen over jou, geachte lezer:

- ✓ Je zult tijdens een bepaalde fase van je leven waarschijnlijk wel eens op een emotioneel probleem zijn gestuit dat je graag de baas wilt worden.

- ✓ Je hebt van CGT gehoord of je wordt door CGT geïntrigeerd, of een arts, vriend, kennis of geestelijke gezondheidswerker heeft je CGT aangeraden als mogelijke behandeling voor specifieke problemen.
- ✓ Zelfs als je van mening bent dat je CGT op dit moment niet speciaal nodig hebt, wil je meer weten over bepaalde principes die in dit boek worden besproken.
- ✓ Je vindt dat jouw leven op dit moment beslist lekker verloopt, maar je zoekt interessante en bruikbare informatie in het boek om je leven verder mee te verrijken.

De pictogrammen die in dit boek worden gebruikt

We hebben in dit boek de volgende pictogrammen gebruikt om je te attenderen op bepaalde soorten informatie die je kunt lezen, uit je hoofd leren (om tijdens een dineetje een goed tafelgesprek te kunnen voeren) of simpelweg negeren.



Dit pictogram verwijst naar praktisch advies om CGT in praktijk te brengen.



Dit pictogram herinnert je vriendelijk aan belangrijke dingen die de moeite van het onthouden waard zijn.



Dit pictogram wijst je op specifieke zaken die je moet vermijden, of op mogelijke valkuilen die je op weg naar een gezonder emotioneel leven beter links kunt laten liggen.



Dit pictogram maakt je opmerkzaam op CGT-terminologie die je misschien als psycho-bla-bla in de oren klinkt, maar die door CGT-specialisten vaak wordt gehanteerd.



Dit pictogram heeft betrekking op een onderwerp dat raakvlakken heeft met de filosofie en waarover je in je vrije tijd kunt mijmeren.



Dit pictogram wijst op een CGT-techniek die je in het echte leven kunt uitproberen om te zien welke resultaten dat oplevert.

En nu...

We zouden het op prijs stellen als je alles in dit boek leest en je het boek vervolgens aanraadt bij al je vrienden en alle mensen die je toevallig op straat tegenkomt. Maar als dat niet lukt, gebruik dit boek dan gewoon als naslagwerk over CGT en pik er iets van je gading uit op het moment dat je dat nodig hebt.

Hoofdstuk 1

Je manier van denken bepaalt hoe je je voelt

.....

In dit hoofdstuk:

- ▶ Een omschrijving van cognitieve gedragstherapie
 - ▶ De kracht van betekenissen
 - ▶ Begrijpen hoe je gedachten leiden tot emoties en gedragingen
 - ▶ Kennismaken met de ABC-formule
-

Cognitieve gedragstherapie, meestal kortweg CGT genoemd, richt zich op de manier waarop mensen denken en handelen, met het doel ze te helpen hun emotionele en gedragsproblemen op te lossen.

Je gezond verstand gebruiken: dat zal op het eerste gezicht een kenmerk zijn van veel doeltreffende CGT-technieken die in dit boek worden besproken. Naar onze mening werkt CGT inderdaad volgens heldere en ongecompliceerde principes en is het een zinvolle en praktische aanpak om mensen te helpen hun problemen de baas te worden. Maar mensen handelen niet altijd op grond van verstandige principes; bovendien vinden de meeste mensen het soms erg moeilijk om eenvoudige oplossingen in praktijk te brengen. In die gevallen kan CGT je helpen je gezonde verstand optimaal te gebruiken en de gezonde dingen te doen die je af en toe misschien al gedachteloos en van

nature doet, maar ditmaal op een doelbewuste, systematische en jezelf helpende manier.

In dit hoofdstuk laten we je kennismaken met de basisprincipes van CGT en zullen we aangeven hoe je deze principes kunt hanteren om meer inzicht te krijgen in jezelf en je problemen.

Wat is CGT?

Cognitieve gedragstherapie is een richting in de *psychotherapie* die tot doel heeft mensen te helpen hun emotionele problemen de baas te worden.

- ✔ **Cognitief** heeft betrekking op mentale processen, bijvoorbeeld denken. Het woord *cognitief* verwijst naar alles wat er in je hoofd omgaat, met inbegrip van dromen, herinneringen, beelden, gedachten en aandacht.
- ✔ **Gedrag** heeft betrekking op alles wat je doet. Dat omvat wat je zegt, hoe je problemen probeert op te lossen, hoe je je gedraagt en ontwijkend gedrag. Gedrag betreft zowel handelen als niet-handelen; als je bijvoorbeeld op je tong bijt in plaats van hardop te zeggen wat je denkt, is dat toch gedrag, ook al probeer je juist om iets *niet* te doen.
- ✔ **Therapie** is een term waarmee we een systematische aanpak beschrijven om een probleem, ziekte of afwijkende conditie te bestrijden.

Het kernidee van CGT is dat *je manier van denken bepaalt hoe je je voelt*. CGT gaat uit van het principe dat je gelukkiger en productiever kunt leven als je op een gezonde manier denkt.

Een kenmerk van CGT is dat deze methode je de middelen aanreikt om een *gerichte* aanpak te ontwikkelen. Het doel van CGT is je te helpen je aandacht te verschuiven van welomschreven emotionele en gedragsproblemen naar jouw doelen

en hoe je je zou willen voelen en gedragen. Kortom, CGT is een doelgerichte, systematische, probleemoplossende aanpak van emotionele problemen.

De koppeling leggen tussen denken en voelen

Wanneer je iets overkomt, neem je net als veel andere mensen wellicht aan dat de gebeurtenis er verantwoordelijk voor is dat jij je op een bepaalde manier voelt. Als je partner je bijvoorbeeld niet attent behandelt, kun je concluderen dat zij je kwaad *maakt*. Daaruit kun je vervolgens afleiden dat je je op een bepaalde manier gaat gedragen *omdat* zij zich niet attent gedraagt. Je bent bijvoorbeeld chagrijnig of je zwijgt urenlang tegen haar (of misschien zelfs dagenlang!), want mensen kunnen heel lang mokken.

CGT probeert je tot het inzicht te brengen dat er gedachten en *opvattingen* (en wel de jouwe) tussen de gebeurtenis en je uiteindelijke gevoelens en handelingen in liggen. Jouw gedachten en overtuigingen, en de betekenis die jij hecht aan een gebeurtenis, produceren tezamen je emotionele en gedragsmatige reacties.

In de ogen van CGT is het dus niet je partner die je boos en bokkig *maakt*. Je partner gedraagt zich niet attent en jij kent een betekenis aan haar gedrag toe, bijvoorbeeld 'Ze doet dat expres om mij op stang te jagen!' Met andere woorden, jij *maakt jezelf* kwaad en koppig.

De betekenissen die jij aan gebeurtenissen toekent

De *betekenis* die je aan een willekeurige gebeurtenis toekent, beïnvloedt je emotionele reacties op die gebeurtenis. Positieve

gebeurtenissen leiden gewoonlijk tot positieve gevoelens van geluk of opwinding, terwijl negatieve gebeurtenissen meestal negatieve gevoelens zoals droefheid of angst tot gevolg hebben.



Toch is de betekenis die je aan bepaalde soorten negatieve gebeurtenissen hecht niet altijd correct, realistisch of bruikbaar. Soms kan je denkproces ertoe leiden dat je extreme betekenissen aan een gebeurtenis toekent, waardoor je helemaal van slag raakt.

Als een potentiële geliefde je bijvoorbeeld na het eerste afspraakje (gebeurtenis) al de bons geeft, denk je wellicht: 'Zie je wel dat de mensen me niet aardig en de moeite waard vinden' (betekenis) en voel je je gedeprimeerd (emotie).

CGT richt zich op het onderkennen van gedachten, opvattingen en betekenissen die actief worden wanneer jij je emotioneel van slag voelt. Als je minder extreme, meer helpende, *precieze* betekenissen aan negatieve gebeurtenissen toekent, zul je daar waarschijnlijk met minder extreme en minder storende emoties en gedragingen op reageren.

Met andere woorden, als je nieuwe verovering je na het eerste afspraakje al de bons geeft (gebeurtenis), zou je ook kunnen denken: 'Ze zal niet zoveel om me geven; nou ja, dan zijn we elkaars type niet' (betekenis) en voel je je teleurgesteld (emotie).

Zomaar enkele vormen van gedrag

De manieren waarop je denkt en voelt, bepalen ook voor het grootste deel de manier waarop je je gedraagt. Als je je depressief voelt, zul je geneigd zijn je terug te trekken en jezelf te isoleren. Als je angstig bent, zul je bedreigende of gevaarlijke situaties uit de weg gaan. Jouw gedrag kan op een heleboel manieren problematisch voor je worden. Bijvoorbeeld: