

Stresserende gedachten

In onderzoek heeft men ontdekt dat de gedachten die mensen hebben een belangrijke rol kunnen spelen bij allerlei klachten. Bij mensen in een opbouwende stresssituatie, die uiteindelijk kan leiden tot een burn-out, bijvoorbeeld ontdekte men dat kleine teleurstellingen of tegenvallers een hele keten van met elkaar samenhangende negatieve gedachten over zichzelf, de wereld en de toekomst kunnen oproepen. Deze keten van negatieve gedachten komt automatisch op wanneer iemand tegen een teleurstelling of tegenvaller aanloopt: *'Zie je wel, ik kan het niet', 'Het werkt, 'Het leidt allemaal nergens toe', 'Ik ben goed bezig, maar men ziet het niet'*.

Die negatieve gedachten roepen vervolgens weer negatieve gevoelens (verdriet, somberheid) en depressieve klachten op (bijvoorbeeld slaapproblemen, tot niets meer komen). Ook bij andere klachten, zoals angst, relatieproblemen en assertiviteitsproblemen, heeft men ontdekt dat gedachten en opvattingen van mensen een belangrijke rol spelen. Het is dus belangrijk dat mensen zich bewust worden van dergelijke ketens van gedachten die een rol kunnen spelen bij hun spanningsklachten of problemen. Een systematische manier om mensen te leren hun negatieve gedachten te herkennen en daarmee om te gaan is cognitieve therapie. Wat wordt daaronder verstaan?

Cognitieve therapie

Onze hersenen produceren bijna voortdurend een grote hoeveelheid gedachten. Ongetwijfeld kent u ook de gewaarwording dat u ergens over aan het nadenken bent en plotseling merkt u dat uw gedachten zijn afgedwaald. Zonder dat u het in de gaten had werd u afgeleid: uw eerste gedachte riep een volgende op, deze weer een volgende, en weer een volgende enzovoorts. Dat gaat razendsnel. Van de meeste gedachten zijn we ons nauwelijks bewust. Als u zich echter concentreert op de keten van gedachten die u aflegde, bent u meestal wel in staat om veel van die gedachten toch weer boven tafel te krijgen. Met enige inspanning kunt u zich bewust worden van dergelijke gedachteketens. Gedachten waar je normaal gesproken niet echt bij stilstaat worden *automatische gedachten* genoemd. Ze zijn er wel, maar u denkt er niet echt over na. Door er bewust bij stil te staan is het echter mogelijk ze boven tafel te krijgen.

Automatische gedachten hebben drie belangrijke eigenschappen:

enkele bepaalde ketens van automatische gedachten kunnen zich ontwikkelen tot een aangeleerd patroon, dat wil zeggen een kluwen van met elkaar samenhangende gedachten die relatief gemakkelijk gezamenlijk worden opgeroepen. Allerlei uiteenlopende situaties gedurende de dag kunnen aanleiding vormen deze kluwen van gedachten bij u op te roepen. We spreken dan van een cognitieve set. Veel mensen hebben dergelijke sets. Zo wordt er bijvoorbeeld gesproken over een angstset wanneer iemand een kluwen van gedachten heeft die allemaal te maken hebben met angst. Een bepaalde situatie, bijvoorbeeld naar een feestje gaan waar je weinig mensen kent, roept dan de hele kluwen aan angstgedachten op: men krijgt allerlei gedachten over wat er

allemaal mis kan gaan op het feestje. Depressieve sets bestaan ook; een kleine tegenvaller kan dan een hele reeks van negatieve en sombere gedachten oproepen (ik kan niks''het wordt nooit wat', enz.).

Automatische gedachten roepen bepaalde gevoelens op.

Positieve automatische gedachten roepen positieve gevoelens op; negatieve automatische gedachten geven een vervelend gevoel. Op hun beurt roepen deze gevoelens weer andere gedachten op, meestal met dezelfde 'kleur', dat wil zeggen dat positieve gevoelens positieve gedachten, en negatieve gevoelens negatieve gedachten oproepen. Zo ontstaan er ketens van gedachten waarvan u zich niet bewust bent, maar die wel positieve of negatieve gevoelens met zich meebrengen. Het voorbeeld van Frits maakt duidelijk dat vooral de diepere lagen, die vaak meer algemene én minder realistische en rationele gedachten en opvattingen bevatten, sterke negatieve gevoelens kunnen oproepen.

3 Automatische gedachten kunnen ongehinderd blijven bestaan omdat we ons van hun bestaan maar vaag bewust zijn. Omdat ze zich aan onze bewuste aandacht onttrekken, komen we er niet toe ons af te vragen of deze gedachten en opvattingen nu wel zo waar zijn. Zouden we er wel eens echt bij stilstaan, dan zouden we in veel gevallen onmiddellijk zien dat ze sterk overdreven, onwaar, onhandig of ronduit onzinnig zijn. Dit geldt vooral voor de gedachten en opvattingen uit de diepere lagen (*Ik kan toch niks goed doen, 'het gaat allemaal mis'*). Als we er echt bij stilstaan, dan zouden we wellicht ook ontdekken dat het vaak om dezelfde negatieve gedachten gaat die ons in allerlei uiteenlopende situaties zulke onaangename gevoelens en zoveel spanning bezorgen. Vaak draait het uiteindelijk allemaal om een of enkele basisopvattingen waar we voortdurend tegenaan lopen, een soort blauwe plek waar je je ooit stevig of herhaaldelijk hebt gestoten en die nu nog steeds extra zeer doet. Een klein stootje kan hevige pijn oproepen.

Typische voorbeelden van dergelijke basisopvattingen (blauwe plekken) zijn: *'uiteindelijk word ik afgewezen'*, *'uiteindelijk ben ik dus niets waard'*, *'ik word onrechtvaardig behandeld'*, *'er gaat vast iets heel ergs met mij gebeuren'*.

Om gedachten en opvattingen die leiden tot negatieve gevoelens en spanningen aan te pakken is een systematische methode ontwikkeld: cognitieve therapie.

Er zijn vijf stappen:

Stap 1: Automatische gedachten herkennen.

Zoals hierboven al werd geschetst, betekent het aanpakken van negatieve gedachten en opvattingen dat u in de eerste plaats leert om dergelijke gedachten te herkennen. In het algemeen wordt men zich eerst bewust van de bovenste laag van negatieve automatische gedachten. Vervolgens gaat het erom te ontdekken welke lagen van gedachten en opvattingen daaronder liggen en te ontdekken dat er wellicht een klein

aantal basisopvattingen schuil gaat onder uw automatische gedachten. Door bij iedere automatische gedachte door te vragen, krijgt u zicht op de hele keten van automatische negatieve gedachten die bij u tot negatieve gevoelens leidt. Vraag uzelf af *'Waarom is dit zo erg voor mij?'* en stel die vraag telkens weer, bij iedere automatische gedachte die u tegenkomt.

Stap 2: Doornemen van het bewijsmateriaal.

Bij cognitieve therapie wordt er niet alleen gewerkt aan bewustwording: mensen worden ook aangemoedigd om actief aan de slag te gaan met hun automatische negatieve gedachten door zich af te vragen of die gedachten nu wel zo waar of zo handig zijn. Dit wordt *uitdagen* genoemd. Utdagen wil zeggen dat u automatische gedachten gaat onderzoeken door er kritische vragen over te stellen, zoals:

- Is de gedachte eigenlijk wel waar? Wat zijn de bewijzen? Welke aanwijzingen heb ik hiervoor? Hoe kan ik weten dat het waar is?
- Hoe kan ik weten wat anderen denken?
- Hoe kan ik de toekomst voorspellen?
- Vergeet ik niet naar de positieve kanten te kijken?
- Hoe zou ik reageren als de rollen omgedraaid waren?
- Wat zou ik gedacht hebben voordat ik deze klachten kreeg?
- Maak ik geen logische denkfouten?

Leer te letten op alle 'moetens' en al het 'vreselijks' in uw gedachten: 'moeten' is meestal een absolute eis die u zichzelf oplegt; 'vreselijk' is meestal iets onprettigs wat u heel groot maakt.

Stap 3: Andere mogelijk gedachten en tegen bewijs.

Vervolgens gaat u na of u de situatie misschien ook anders kunt benaderen: zoek naar alternatieve gedachten of verklaringen die geloofwaardig zijn, en die minder negatieve gevoelens oproepen dan de automatische gedachten.

Stap 4: Kosten-batenanalyse.

Onderzoek de voor- en nadelen van de automatische gedachten: stel uzelf de volgende vraag: *'helpt deze gedachte mij om mijn probleem op te lossen of maakt deze gedachte het oplossen van het probleem juist moeilijker?'*.

Stap 5: Positieve en realistische alternatieven.

Als u een automatische gedachte tegenover u (rationele) alternatief stelt, welk van de twee is dan aannemelijker? Welke levert de meeste en welke de minste negatieve gevoelens en spanningen op?

Samengevat: cognitieve therapie is een systematische methode om negatieve gevoelens te verminderen. De belangrijkste ingrediënten zijn:

1. u leert u bewust te worden van uw negatieve automatische gedachten;
2. u leert u bewust te worden van de negatieve automatische gedachten en opvattingen die daaronder liggen;
- 3 u leert deze automatische gedachten en opvattingen uit te dagen en er alternatieven voor in de plaats te stellen.

Soms is cognitieve therapie een pijnlijk proces, vol onplezierige ontdekkingen.

Vaak hebben mensen echter ook het gevoel dat ze eindelijk greep krijgen op hun leven.