

Hoofdstuk 3

Giftige gedachten aanpakken

.....

In dit hoofdstuk:

- ▶ De gedachten opsporen waarmee je jezelf onderuit haalt
 - ▶ Je negatieve gedachten in twijfel trekken en alternatieven bedenken
 - ▶ De ABC-zelfhulpformulieren gebruiken om je emoties de baas te worden
-

Bij je pogingen om je eigen CGT-therapeut te worden, speelt het zogeheten *ABC-formulier* een essentiële rol. Dit formulier biedt systematische aanknopingspunten om niet-helpende, vaak irreële, niet-productieve gedachten op te sporen, kritisch te bezien en te vervangen. Wat je daarvoor nodig hebt? Alleen maar pen en papier.

CGT-therapeuten gebruiken soms soortgelijke hulpmiddelen als het ABC-formulier dat we in dit hoofdstuk bespreken. De bedoeling is steevast om negatieve gedachten op te sporen en te vervangen. Al naargelang de therapeut worden ze *denkdagboeken*, *negatieve denkjournals* of *disfunctionele dagelijkse records* (DDR's) genoemd. Probeer het niet te onthouden, want in het algemeen zijn al deze formulieren simpelweg andere manieren om hetzelfde te zeggen, namelijk dat je denken invloed heeft op je gevoelens en handelingen.



De manier waarop je denkt, heeft invloed op hoe je je voelt. Daarom is het van essentieel belang dat je je irreële, niet bruikbare, gedachten verandert om je beter te gaan voelen.

In dit hoofdstuk geven we je twee versies van het ABC-formulier. Het eerste formulier is bedoeld om aan de slag te gaan met het opsporen van je activerende gebeurtenissen, die aanleiding geven tot bepaalde gedachten en gevoelens, terwijl het tweede formulier je stimuleert om alternatieve gedachten te bedenken, zodat je je in de toekomst anders kunt gedragen.

Negatieve automatische gedachten vangen

Met het ABC-formulier vertrouwd raken is vaak het gemakkelijkst als je het proces in twee stappen splitst. Als eerste stap vul je de eerste drie kolommen van het formulier in (*Activerende gebeurtenis*, *Betekenisgeving* en *Consequenties*, zie het ABC-formulier I verderop in dit hoofdstuk). Dit geeft je de gelegenheid om je *negatieve automatische gedachten* op papier te zetten en de koppeling tussen je gedachten en emoties in te zien.



Het is natuurlijk handig om het ABC-formulier te gebruiken, maar als je zo'n formulier niet bij de hand hebt wanneer je een verontrustende emotie ervaart, pak je gewoon een leeg vel papier om je gedachten en gevoelens te noteren. Naderhand kun je je gedachten altijd op het formulier invullen.

De koppeling leggen tussen gedachte en gevoel

Een cruciale stap in CGT betreft de koppeling leggen tussen *denken* en *voelen*, ofwel tussen *B* en *C*. Het is de bedoeling dat je duidelijk het verband ziet tussen wat je denkt en de emoties die daarvan het gevolg zijn. Zodra je zo'n verband ziet, kun je veel beter inzien waarom het zinvol is om je gedachten van een vraagteken te voorzien en te veranderen.

Objectiever gaan staan tegenover je gedachten

Je gedachten noteren heeft als belangrijk voordeel dat het je kan helpen om die gedachten als veronderstellingen, theorieën en ideeën te beschouwen, in plaats van ze als harde feiten op te vatten.



Hoe negatiever de betekenis is die je aan een gebeurtenis toekent, hoe negatiever je je zult voelen en des te eerder je zult handelen op een manier die dat gevoel in stand houdt. Vooral wanneer je je negatief voelt, zul je vaker negatieve gedachten genereren. Zie je hoe gemakkelijk het is om in een vicieuze cirkel te belanden? Dit is slechts een van de redenen om je negatieve gedachten met een flinke smak zout te nemen!

Aan de slag met het ABC-formulier 1

Zo, nu is het tijd om deze belangrijke CGT-zelfhulptechniek te bekijken (zie figuur 3.1). Een ABC-formulier vul je in grote lijnen als volgt in:

1. Noteer in het vak Consequenties (punt 1) de emotie die je voelt.

Het doel van therapie is dat je emotioneel gezonder wordt en gaat handelen op een manier die productiever is (ofwel waar je meer aan hebt). Dus wanneer je een ABC-formulier invult, ligt het voor de hand om te beginnen met de emotie die je op dit moment voelt.

Emoties en gedragingen zijn in het ABC-model *consequenties* (C) van het samenspel tussen de *activerende gebeurtenis* (A, de *prikkel*) en de *opvattingen of betekenisgeving* (B).

Voorbeelden van emoties die je wellicht in het vak Consequenties wilt noteren, zijn:

- afgunst;
- angst;
- depressie;
- drift;
- jaloezie;
- je gekwetst voelen;
- schaamte;
- schuldgevoel.



Vul een ABC-formulier in wanneer je emotioneel van je stuk bent geraakt, of wanneer je hebt gehandeld op een manier die je wilt veranderen, of wanneer je geneigd bent om je op een manier te gedragen die je wilt veranderen. In hoofdstuk 6 bieden we meer hulp bij het begrijpen en opsporen van emoties.

2. Noteer in het vak Consequenties (punt 2) hoe je hebt gehandeld.

Noteer hoe je gedrag veranderde toen je de onaangename emotie beleefde. Hier volgen enkele voorbeelden van dingen die mensen vaak in dit vak noteren:

- iets vermijden;
- jezelf terugtrekken of isoleren of inactief worden;
- aggressief worden;
- te veel eten of juist niet eten;

- wegluchten uit een situatie;
- iets uitstellen (talmen);
- geruststelling zoeken;
- alcohol of drugs gebruiken;
- je toevlucht nemen tot zelfbeschermingsgedrag (bijvoorbeeld je aan iets vastklampen als je bang bent om flauw te vallen).

3. Noteer in het vak Activerende gebeurtenis waardoor je gevoelens werden opgewekt.

Zoals we in hoofdstuk 1 al hebben gezegd, staat de A in het ABC-formulier voor *activerende gebeurtenis* ofwel de dingen (de prikkels) die je niet-helpende, irrealistische gedachten en gevoelens opwekken. In dit vak genoteerde activerende gebeurtenissen zijn bijvoorbeeld:

- iets wat zich op dit ogenblik afspeelt;
- iets wat zich in het verleden heeft voorgedaan;
- iets wat volgens jou in de toekomst gaat gebeuren;
- iets in de buitenwereld (object, plaats of persoon);
- iets in je gedachten (beeld of herinnering);
- een fysieke gewaarwording (je hart slaat sneller, je voelt je doodmoe);
- je eigen emoties of gedrag.

Een activerende gebeurtenis kan eigenlijk van alles zijn. Ga primair uit van je gevoelens en niet zozeer van het belang dat je aan de gebeurtenis hecht. Het zijn je gevoelens die je zeggen of je het formulier moet invullen.



Concentreer je, om je ABC-formulier kort en accuraat te houden, op het specifieke aspect van de activerende gebeurtenis waardoor je van streek raakte. Als je niet precies weet waardoor je gedachten en gevoelens werden opgewekt, kun je gebruikmaken van de emotietabel in hoofdstuk 6 om de thema's te ontdekken waarnaar je op zoek bent.

4. Noteer in het vak Betekenisgeving je gedachten, attitudes en opvattingen.

Beschrijf wat de gebeurtenis (datgene wat je in het vak Activerende gebeurtenis hebt ingevuld) voor je betekende toen je de emotie (datgene wat je onder Consequenties punt 1 hebt genoteerd) voelde.

De gedachten, attitudes en opvattingen die je in het vak Betekenisgeving invult, schieten je vaak onwillekeurig te binnen. Ze kunnen soms extreem, vervormd en nutteloos zijn, maar voor jou *lijken* het feiten. Voorbeelden van deze negatieve automatische gedachten zijn:

- Dat heb ik weer! Zie je wel dat ik niets waard ben?
- Ik had beter moeten weten!
- Nu ziet iedereen wat een mafkees ik ben.
- Dit toont weer eens aan dat ik niet flink ben zoals normale mensen!

Het zijn gedachten die ertoe doen, dus beschouw jezelf als een onderzoeker en probeer verdachte gedachten in hun kraag te grijpen. Als je in beelden denkt, beschrijf dan dat beeld of de betekenis die dat beeld voor je heeft, en noteer dat in het vak Betekenisgeving.



We denken niet alleen in woorden, maar ook in beelden. Angstige mensen zeggen vaak dat ze rampscenario's aan hun geestesoog voorbij zien trekken. Als je bang bent dat je in een restaurant zult flauwvallen, zie je bijvoorbeeld een beeld van jezelf, liggend op de grond en al het bedienend personeel dat drukte over je maakt.

5. Noteer in het vak Denkfout wat je als mogelijke denkfouten beschouwt.

De *denkfouten* opsporen die wel eens ten grondslag kunnen liggen aan de gedachten die je in dit vak hebt genoteerd, is van cruciaal belang om objectiever met je gedachten te leren omgaan. (Sla hoofdstuk 2 er nog eens op na voor voorbeelden van vaak voorkomende denkfouten.)

Vragen die je je kunt stellen om je denkfouten op te sporen, zijn bijvoorbeeld:

- Trek ik de ongunstigste conclusie? (doemdenken)
- Denk ik in termen van alles-of-niets? (zwart-witdenken)
- Gebruik ik woorden zoals *altijd* en *nooit* om algemene conclusies uit een specifieke gebeurtenis te trekken? (overgeneraliseren)
- Voorspel ik de toekomst in plaats van rustig af te wachten en te zien wat er gebeurt? (toekomst voorspellen)
- Trek ik conclusies over wat andere mensen denken? (gedachten lezen)
- Concentreer ik me op de negatieve aspecten en zie ik de positieve kanten over het hoofd? (mentaal filteren)

Het ABC-formulier I

Datum _____		
Activerende gebeurtenis	3. Noteer waardoor je gevoelens werden opgewekt:	Betekenisgeving
Consequenties	1. Noteer je emotie: 2. Noteer je handelingen:	Denkfout
		5. Bepaal de denkfout bij elke gedachte:

Figuur 3.1:
Het ABC-
formulier I

- Negeer ik positieve informatie of maak ik van iets positiefs iets negatiefs? (positieve aspecten wegwuiven)
- Portretteer ik mezelf in grote lijnen als waardeloos of mislukt? (etiketteren)
- Ga ik te veel af op mijn negatieve intuïtieve gevoelens in plaats van naar de objectieve feiten te kijken? (emotioneel redeneren)

- Vat ik een gebeurtenis of iemands gedrag te persoonlijk op of geef ik mezelf de schuld en zie ik andere factoren over het hoofd? (subjectief interpreteren)
- Gebruik ik het woordje *moeten* om starre regels met betrekking tot mezelf, de wereld of andere mensen op te leggen? (eisen stellen)
- Maak ik mezelf wijs dat iets te moeilijk of te onverdraaglijk is, terwijl het in feite weliswaar lastig, maar wel degelijk verdraaglijk is? (lage frustratietolerantie)

Opbouwende alternatieven scheppen door het ABC-formulier II in te vullen

Zodra je wat beter in staat bent om je A's, B's, C's en denkfouten op te sporen, kun je overgaan naar het ABC-formulier II. Dit tweede formulier helpt irreële gedachten van een vraagteken te voorzien om hun intensiteit te verminderen, alternatieve gedachten op te roepen en hun effecten te beoordelen, en jezelf op ander gedrag te concentreren.

Bij het invullen van het ABC-formulier II zijn de eerste vijf stappen precies dezelfde als bij het ABC-formulier I. Daarna volgen nog vijf stappen. In bijlage B vind je een lege versie van het ABC-formulier II. In dat formulier is kolom A bedoeld voor de activerende gebeurtenis, kolom B voor je betekenisgeving en kolom C voor de consequenties. Kolom D is bedoeld voor discussie en kolom E voor de effecten.

6. Beschouw je negatieve gedachten nauwkeuriger.

Stel jezelf de volgende vragen om je niet-helpende, irreële gedachten te onderzoeken en af te zwakken:

- Kan ik bewijzen dat mijn gedachte honderd procent waar is?
- Wat zijn de gevolgen van deze denkwijze?
- Is mijn gedachte volkomen logisch en zinvol?
- Zouden mensen wiens mening ik respecteer, het met me eens zijn dat dit een reële gedachte is?
- Welk tegenbewijs is er voor deze gedachte?
- Is mijn gedachte evenwichtig of extreem?
- Is mijn gedachte star of flexibel?
- Denk ik objectief en realistisch of wordt mijn gedachte gekleurd door hoe ik me voel?



Het is de bedoeling dat je aan de hand van deze vragen over je negatieve of nutteloze gedachten diep en lang nadenkt. Beperk je niet tot een eenvoudig ja of nee, maar denk goed over de dingen na. Misschien is het handig om de vraagtekens bij je niet-helpende gedachten in kolom D te noteren. Bekijk ook het lijstje vragen en suggesties onder het ABC-formulier II, want ze kunnen je daarbij helpen.

7. Bedenk alternatieven voor elk van je nutteloze gedachten, attitudes en opvattingen.

Dit is een kritieke stap, omdat die alternatieve gedachten je zullen helpen om je beter te voelen! Noteer in kolom D een flexibel, niet extreem, realistisch en behulpzaam alternatief voor elke gedachte, attitude of opvatting die je in kolom B hebt genoteerd. De volgende vragen kunnen je helpen om alternatieven te bedenken:

- Hoe kan ik de situatie constructiever bekijken?
- Moedig ik mijn vrienden aan om op deze manier te denken?
- Wanneer ik me lekker voel, denk ik dan anders? Hoe?
- Heb ik een of meer ervaringen gehad die aantoonden dat er ook een andere uitkomst mogelijk is?
- Wat is een soepelere of minder extreme denkwijze?
- Wat is een reëlere of evenwichtigere manier van denken, waarbij ook bewijs een rol speelt dat mijn gedachte *niet* steunt?
- Wat heb ik nodig om me anders te voelen en anders te handelen?

Sommige gedachten zijn hardnekkiger dan andere; je zult je denkprocessen niet van de ene dag op de andere kunnen veranderen. Een periode lang met negatieve gedachten worstelen voordat ze zwakker worden, is kenmerkend en heel gewoon. Beschouw het als *training* waarbij je je denken in de loop van de tijd flexibeler en opbouwender maakt.



Sommige opdringerige gedachten, beelden en twijfels kunnen erger worden als je je met ze bezig gaat houden. Als je een obsessief-compulsieve stoornis (OCD) hebt, angst om je gezondheid, een stoornis in de lichaamsbeleving (BDD), een pieker- of een jaloezieprobleem, ontwikkel dan het vermogen om met twijfel om te gaan en sta toe dat rampgedachten aan je voorbij trekken in plaats van ze te betwisten. In de hoofdstukken 5, 9 en 11 zullen we uitvoeriger op deze zaken ingaan. Dus als je denkt dat je nog moet leren om met twijfel om te gaan of met verontrustende opdringerige gedachten in het algemeen, dan raden we je het gebruik van ABC-formulieren voor deze problemen af.

8. Beoordeel in kolom E de invloed van je alternatieven op je gevoelens.

Beoordeel je oorspronkelijke gevoelens op een schaal (tussen 1 en 100). Schrijf ook op of je alternatieve, gezondere emoties ervaart, zoals:

- bezorgdheid;
- ergernis;
- verdriet;
- spijt;
- teleurstelling;
- droefenis.



In het begin zul je niet altijd een grote verandering in je gevoelens opmerken, dus blijf volhouden!

9. Ontwikkel een plan om volgende stappen te nemen.

De laatste stap op ABC-formulier II heeft betrekking op een plan om verder te gaan. Zo'n plan kan bestaan uit het uitvoeren van een gedragsexperiment om je informatie te helpen verzamelen over de vraag of je gedachten waar of reëel zijn, of om je in een specifieke situatie anders te gaan gedragen. Lees de hoofdstukken 3 en 4 voor meer ideeën.

10. Geef jezelf wat huiswerk op.

Nadat je een aantal ABC-formulieren hebt ingevuld, is de kans groot dat je steeds terugkerende thema's, gedachten, attitudes of opvattingen ontdekt. Zulke herhalingen kunnen erop wijzen dat het nodig is om een paar andere CGT-technieken aan je repertoire toe te voegen om bepaalde emoties of gedragingen aan te pakken. Bijvoorbeeld:

- Angst het hoofd bieden totdat de angst sterk is afgenomen (hoofdstuk 9).
- Een gedragsexperiment uitvoeren om een gedachte in de praktijk te testen (hoofdstuk 4).
- Je herhaaldelijk gedragen 'alsof' je in een alternatieve gedachte, attitude of opvatting gelooft (hoofdstuk 15).
- Een zigzagformulier invullen om een alternatieve gedachte, attitude of opvatting krachtiger te maken (hoofdstuk 15).

Ga door met lezen en stel jezelf nog een paar andere therapiedoe- len aan de hand van de CGT-principes in dit boek.

Figuur 3.2:
Een voorbeeld van een ingevuld ABC-formulier II

Datum: 17 april

Het ABC-formulier II

<p>Activerende gebeurtenis (de 'prikkel')</p> <p>2. Noteer beknopt wat je emoties in gang zette (bijvoorbeeld een gebeurtenis, situatie, gewaarwording, herinnering, beeld)</p> <p><i>Ik ging na mijn ziekte voor de eerste keer weer naar mijn werk.</i></p>	<p>Betekenisgeving, gedachten en attitudes met betrekking tot A</p> <p>3. Noteer wat er door je hoofd heen ging, of wat A voor je betekende. B's kunnen gaan over jou, de wereld, het verleden of de toekomst</p> <p><i>Alles is natuurlijk veranderd en dan weet ik niet wat ik moet doen (toekomst voorspellen).</i> <i>De mensen zullen me vervelende vragen stellen, bijvoorbeeld waarom ik ziek ben geweest, en dan weet ik niet wat ik moet zeggen (doemdenken).</i> <i>Ze zullen denken dat ik gek ben als ze erachter komen dat ik een depressie heb gehad (doemdenken, gedachten lezen).</i></p>	<p>Consequenties van A+B voor je emoties en gedragingen.</p> <p>1. Noteer welke emotie je voelde en hoe je handelde toen je die emotie voelde.</p> <p>Emoties: bijvoorbeeld depressie, schuld, drift, woede, schaamte, jaloezie, afgunst, angst. Beoordeel de intensiteit op een schaal van 0 tot 100. Angst 70%</p> <p>Gedrag: bijvoorbeeld vermijding, terugtrekking, vlucht, alcohol- of drugsgebruik, uitstel <i>Aldoor blijven piekeren wat ik tegen iedereen zal zeggen.</i></p>	<p>Discussie (betwijfel en bekritiseer B en bedenken alternatieven). De vragen aan de onderzijde van dit formulier kunnen je hierbij helpen.</p> <p>4. Noteer een alternatief voor elke B, vergezeld van ondersteunende argumenten en bewijs.</p> <p><i>Ik weet niet of er dingen zijn veranderd. En zelfs als dat zo is, heb ik al veel vaker veranderingen doorstaan. Ik weet zeker dat mijn collega's me zullen helpen.</i> <i>Mogelijk zullen er een of twee mensen vragen stellen, en in dat geval kan ik ze een kort antwoord geven.</i> <i>Bijna iedereen zal blij zijn dat ik weer terug ben.</i> <i>Ik heb geen reden om te denken dat ze zullen denken dat ik gek ben. Toen Peter wegens stress een tijdje weg was, konden de meeste mensen daar begrip voor opbrengen.</i> <i>Toen Helen me vorige week opbelde, behandelde ze me naar mijn mening niet anders dan gewoonlijk.</i></p>	<p>Effect van alternatieve gedachten en opvattingen (D)</p> <p>5. Noteer hoe je je wilt gaan gedragen als consequentie van je alternatieven onder D.</p> <p>Emoties Beoordeel ze opnieuw (0-100). Noteer alle gezonde alternatieve emoties (bijvoorbeeld verdriet, spijt, bezorgdheid). Angst 40%</p> <p>Alternatief gedrag of gedrags-experiment, bijvoorbeeld de confrontatie aangaan, meer activiteiten, assertief gedrag. <i>Afwachten en de zaken pas aanpakken als ik op mijn werk ben. Stoppen met die pogingen om van te voren alles helemaal uit te denken.</i></p>
--	--	---	--	---

Discussie (gedachten betwijsten, uitdagen en alternatieve gedachten, attitudes en opvattingen bedenken): 1. Spoor je 'denkfouten' op bij B (bijvoorbeeld gedachten lezen, doemdenken, etiketteren, eisen stellen enzovoort. Schrijf ze naast de desbetreffende B. 2. Ga na of de bewering dat B 100% waar is, door bewijsen wordt ondersteund. Ga na of iemand wiens mening je respecteert, het volledig met je conclusies eens zou zijn. 3. Evalueer het nut van iedere B. Noteer wat volgens jou een nuttigere, evenwichtigere en flexibele kijk op A zou zijn. Ga na wat je een vriend zou adviseren om te denken, wat een van jouw rolmodellen zou denken of hoe je A zou opvatten als je je OK zou voelen. 4. Voeg bewijs en argumenten toe die je alternatieve gedachten, attitudes en opvattingen ondersteunen. Schrijf alsof je een dierbare moet overtuigen.

Met een ABC'tje per dag zeg je de dokter gedag!

Als je een vaardigheid wilt leren beheersen, onthoud dan de volgende drie adviezen: oefenen, oefenen en nog eens oefenen! Soms zul je er geen behoefte aan hebben om elke dag een ABC-formulier in te vullen, terwijl je op andere dagen misschien verscheidene formulieren nodig hebt. In elk geval is het de moeite waard om ABC-formulieren geregeld in te vullen en wel om de volgende redenen:

- ✓ Oefenen helpt om verontrustende gevoelens en de daaraan ten grondslag liggende gedachten te veranderen.
- ✓ Herhalen is onontbeerlijk om een nieuwe gedachte in je hoofd en je hart vaste bodem te geven.

✓ Door formulieren op papier in te vullen zul je steeds beter in staat zijn om niet-helpende, irreële gedachten in je hoofd aan te pakken door ze te betwisten, hoewel het af en toe nog wel eens nodig zal zijn om dat op papier te doen.

Naarmate je beter in staat bent om problemen te overwinnen en je zelfhulpvaardigheden groeien, kan het ABC-formulier toch zijn nut blijven bewijzen, bijvoorbeeld als er onverhoopt een zware storm opsteekt. En onthoud dat je, als je je niet-helpende gedachten niet in je hoofd kunt bestrijden, dat wel degelijk kunt doen door te gaan zitten en ze er op papier van langs te geven.



Bewaar je oude ABC-formulieren. Enerzijds zijn ze een mooi bewijs van je vooruitgang, anderzijds vormen ze ook een geheugensteuntje hoe je ze moet invullen, mocht dat in de toekomst ooit nodig zijn. Veel van onze cliënten kijken hun oude ABC-formulieren nog eens door nadat ze zich beter zijn gaan voelen. Vaak zeggen ze dan: 'Ik kan me nauwelijks voorstellen dat ik dat vroeger echt voelde en dacht!'