

Beter denken is beter voelen

Iedereen ervaart onplezierige emoties zoals spanning, stress, onrust, irritatie, en teleurstelling. Deze negatieve emoties zijn in drie groepen onder te verdelen in de drie B's van **bang**, **boos**, **bedroefd**. Onplezierige emoties horen bij het leven en zijn zelfs zinvol. Immers, als men bezorgd is wordt men voorzichtig of oplettend, als men boos of geïrriteerd is zegt men iets tegen degene die je iets aandeed, als je teleurgesteld of gedeprimeerd bent trek je je terug en overdenk je de redenen van je teleurstelling en ga je opzoek naar oplossingen. Onplezierige emoties zijn daarom niet te vermijden en zijn ook vaak adequaat in bepaalde situaties.

Als negatieve emoties ongewenst zijn

Vaak ervaren we ook onplezierige emoties, zoals spanning, irritatie of teleurstelling, terwijl dat eigenlijk niet nodig is bij bepaalde gebeurtenissen. Ze zijn dan als het ware 'niet-adequaat'. Of we ervaren deze onplezierige emoties langer of sterker dan eigenlijk gewenst is (bijvoorbeeld, een krenkende opmerking maar niet kunnen vergeten of vergeven).

Kortom: als je onplezierige emoties ervaart die je niet wilt hebben kun je daar, als je er goed over nadenkt, vier dingen van zeggen:

- Kleur: Welke kleur heeft de emotie: (3B's): bang, boos of bedroefd.
- Sterkte: Wat was de sterkte van de emotie: geef dit aan in een getal van 0 tot 10 waarbij 0 geen emotie was en 10 de heftigste emoties die je ooit had.
- Tijdsduur: Wat is de tijdsduur van de onplezierige emoties: duurden die vijf minuten, drie uur, zes dagen of vier maanden...
- Adequaat: Vind je de onplezierige emoties adequaat als je kijkt naar de gebeurtenis waar de emotie betrekking op had?

Als je vindt dat de onplezierige emoties niet adequaat is of bijvoorbeeld te sterk of te lang duurt dan heb je er meer last van dan nodig is en wil je misschien leren om minder 'van de kaart' te raken.

De verbinding tussen gebeurtenissen en emoties

Als je jezelf afvraagt waarom je gespannen, geïrriteerd of teleurgesteld bent dan verwijst dat doorgaans naar een gebeurtenis die plaatsvond, zoals: ik ben

© PsychFysio opleidingen / P. van Burken (2008: versie 1.2) Vrij te gebruiken binnen een fysiotherapeutische behandelsetting, mits de inhoud van dit documenten ongewijzigd weergegeven wordt.

Kijk voor meer patiënten hand-outs op www.PsychFysio.nl

bezorgd omdat ik pijn in de rug heb, geïrriteerd omdat ik niet kan doen wat ik wil, teleurgesteld omdat mijn baas me nog niet heeft gebeld. Binnen de methode die we nu beschrijven, de REBT, noemen we deze gebeurtenis de 'activerende gebeurtenis' en geven die aan met de letter A (zie formulier pagina 8). De onplezierige emoties en het gedrag dat je vertoont in reactie op deze activerende gebeurtenis noemen we de consequenties (de gevolgen van de activerende gebeurtenis), en geven we de letter C.

Als je zegt dat je boos bent omdat iemand een rottige opmerking over je maakte dan zeg je feitelijk dat A de C veroorzaakte. Dit noemen we de A-C verbinding. De meeste mensen denken vaak op deze manier: we menen dat de onplezierige emoties die we ervaren voornamelijk door negatieve gebeurtenissen in ons leven ontstaan. Nu komt het belangrijkste: dit blijkt niet waar te zijn.

Negatieve gebeurtenissen die ons overkomen spelen weliswaar een rol bij emoties, maar toch zijn het niet zozeer de gebeurtenissen zelf die ons van streek maken. De manier waarop we tegen die gebeurtenissen aankijken is minstens zo belangrijk. Binnen REBT noemen we het denken over bepaalde gebeurtenissen je '*beschouwing*'. Je beschouwing vormt als het ware de bril waardoor je naar jezelf, de ander en de wereld kijkt. Deze beschouwing krijgt de letter B.

Samenvattend: in ons leven vinden dus activerende gebeurtenissen plaats waar we op een bepaalde manier over nadenken waardoor onplezierige emoties ontstaan: A-B-C. Dit (h)erkennen is enorm belangrijk.

Twee wegen om negatieve emoties te veranderen

Er zijn dus twee mogelijkheden om onplezierige emoties in je leven te verminderen. Doorgaans willen we als eerste dat de activerende gebeurtenis verandert: dat iets of iemand verandert. Kortom, dat onze levensproblemen oplossen. Dat is zinvol als de problematische situatie echt te veranderen is. Een tweede route die je 'stressbestendiger' maakt is je eigen denken over de gebeurtenissen te veranderen. Immers, als je met meer wijsheid over gebeurtenissen nadenkt, zal je vanzelf meer adequaat reageren wat betreft emoties en gedrag.

Denkfouten opsporen

Voordat je je beschouwing kan veranderen moet je eerst achterhalen hoe je over een bepaalde activerende gebeurtenis denkt. In dat denken zijn twee

© PsychFysio opleidingen / P. van Burken (2008: versie 1.2) Vrij te gebruiken binnen een fysiotherapeutische behandelsetting, mits de inhoud van dit documenten ongewijzigd weergegeven wordt.

Kijk voor meer patiënten hand-outs op www.PsychFysio.nl

groepen gedachten te onderscheiden: (1) Gedachten die feitelijk foute waarnemingen en conclusies zijn rond een bepaalde gebeurtenis. (2) Gedachten die vooral waardegeladen meningen van je zijn.

Enkele bekende fouten in de eerste groep van beschouwingen (foute waarnemingen en conclusies) zijn:

Fouten in waarnemen

- Slechts op één kant letten: je let bijvoorbeeld alleen op de pijn maar niet op andere meer plezierige ervaringen. Je let alleen op fouten en niet op wat goed gaat.
- Uitvergroten of verkleinen: je overdrijft de frequentie waarop iets plaatsvindt. Je kunt dit herkennen aan het gebruik van woorden zoals: nooit, altijd, steeds, continu.

Fouten in conclusies trekken

- Willekeurige conclusies trekken: je trekt een conclusie zonder dat daar bewijs voor is. Je bent als het ware gedachten aan het lezen van anderen of de toekomst aan het voorspellen zonder dat je er bewijs voor hebt. Bijvoorbeeld: hij begroette mij niet, dus hij mag me niet (= gedachte lezen). Ik ben daar nooit goed in geweest, dus dat zal me nooit lukken (= negatieve toekomstvoorspelling).
- Ten onrechte generaliseren: omdat iets *één keer* plaatsvond dit zien als bewijs dat het *altijd* zal plaatsvinden. Je werd één keer duizelig in een winkel en je denkt nu dat het altijd zal plaatsvinden.
- Personaliseren: zonder bewijs jezelf als de oorzaak zien van negatieve gebeurtenissen.

Door fouten in waarnemen en conclusiestrekken zie je meer negatieve gebeurtenissen dan er feitelijk zijn en daarom ervaar je meer onplezierige emoties dan nodig is.

De tweede groep van beschouwingen die onplezierige emoties creëren zijn de waardegeladen meningen die we hebben.

Enkele belangrijke waardegeladen meningen zijn:

- Moetisme: je eist dat iets wel of niet had moeten plaatsvinden, in plaats dat je dit wenselijk vindt.

© PsychFysio opleidingen / P. van Burken (2008: versie 1.2) Vrij te gebruiken binnen een fysiotherapeutische behandelsetting, mits de inhoud van dit documenten ongewijzigd weergegeven wordt.

Kijk voor meer patiënten hand-outs op www.PsychFysio.nl

- Catastroferen: je vindt iets verschrikkelijk of vreselijk, terwijl dat wat plaatsvond eigenlijk wel meeviel en eigenlijk alleen ongemakkelijk was. (= van een mug een olifant maken).
- Behoeftte verklaring of lage frustratie tolerantie: je meent dat je ergens niet tegen kan, iets niet kan uitstaan, iets echt nodig hebt, terwijl met een beetje afzien je er best tegen kan. Dit wordt ook wel een lage 'pufdrempel' genoemd.
- Waarde oordelen: je beoordeelt en veroordeelt jezelf, de ander of de wereld. Je denkt bijvoorbeeld: 'ik ben niets waard' of 'de ander is niets waard' etc.

Door deze negatieve waardegeladen meningen ervaar je veel meer onplezierige emoties als een activerende gebeurtenis plaatsvindt, dan iemand die hetzelfde meemaakt, maar daar minder overdreven negatief tegenaan kijkt.

Enkele bekende gedachten met 'moetismen' zijn:

Ik moet...

- Ik moet goedkeuring hebben van alle mensen die ik belangrijk vind.
- Ik moet me echt zorgen en gespannen maken als het tegen zit.
- Ik moet me niet angstig of depressief maken, dat mag niet, dan faal ik.

Anderen moeten...

- Anderen moeten me eerlijk behandelen, anders verdienen ze het dat het hen op de een of andere manier betaald gezet wordt.
- Anderen moet zich schamen als ze fouten maken.

De omstandigheden of de wereld moet...

- Het moet lopen zoals ik dat wil.
- Ik vind het makkelijker moeilijkheden uit de weg te gaan dan de schouders er onder te zetten.
- Er moeten perfecte oplossingen voor mijn problemen bestaan.

Het achterhalen van negatief denken

Om te achterhalen waarom je de onplezierige emoties ervaart die je minder wilt hebben moet je vier dingen beschrijven (op de laatste pagina vind je een handig formulier):

© PsychFysio opleidingen / P. van Burken (2008: versie 1.2) Vrij te gebruiken binnen een fysiotherapeutische behandelsetting, mits de inhoud van dit documenten ongewijzigd weergegeven wordt.

Kijk voor meer patiënten hand-outs op www.PsychFysio.nl

- *Wat is de activerende gebeurtenis?*
Beschrijf kort en objectief wat er precies plaatsvond. Dus niet wat je dacht dat er plaatsvond, maar wat er echt zichtbaar of hoorbaar plaatsvond. Niets meer en niets minder. Je maakt een soort opname van de activerende gebeurtenis. Vul dit in bij (A) in het formulier.
- *Wat waren de onplezierige emoties (en gedragingen) die je ervoer?*
Beschrijf de 3B's, de sterkte, de tijdsduur en of ze adequaat waren. Vul dit in bij (C) in het formulier.
- *Hoe zou je je willen voelen?*
Beschrijf onder (E) hoe je je zou willen voelen (of handelen), als de activerende gebeurtenis op precies dezelfde wijze zou plaatsvinden.
- *Wat waren je gedachten (beschouwing) voor, tijdens of na die gebeurtenis?*
Beschrijf dit in termen van fouten in waarnemingen en conclusies en in termen van moetisme, catastroferen, lage frustratie tolerantie, en waarde oordelen. Vul dit in bij (B) in het formulier.

Als je dit goed doet moet het begrijpelijk voor je zijn dat deze manier van denken je inderdaad meer van streek kan maken.

Anders tegen de situatie gaan aankijken

Nu je de gedachten kent waarmee je jezelf gespannen, geïrriteerd of bedreefd maakt, kan je beslissen ze om te buigen in gedachten die bijvoorbeeld minder overdreven zijn. Als je leert om anders tegen de situatie aan te kijken zal je je prettiger gaan voelen. Dit heet het *discussiëren* over je negatieve gedachten en geven we in het formulier de letter D.

Het discussiëren is bedoeld om je negatieve gedachten op losse schroeven te zetten of zelfs volledig onderuit te halen. Immers, als je weet dat een gedachte onlogisch is, ben je meer bereid hem te vervangen voor een meer verstandige gedachte.

Het discussiëren bestaat uit vier stappen: discrimineren, definiëren en debatteren, en het formuleren van een rationeel alternatief (3 D's en rationeel alternatief):

© PsychFysio opleidingen / P. van Burken (2008: versie 1.2) Vrij te gebruiken binnen een fysiotherapeutische behandelsetting, mits de inhoud van dit documenten ongewijzigd weergegeven wordt.

Kijk voor meer patiënten hand-outs op www.PsychFysio.nl

- **Discrimineren**

Hiermee bedoelen we dat je goed moet kijken of je in je denken voldoende onderscheidt aanbrengt. Soms gooien we alles op één hoop, scheren we alles over één kam of denken we erg zwart/wit. Dit vertroebelt helder nadenken. Probeer bijvoorbeeld onderscheid te maken tussen:

- wensen en eisen,
- onwenselijk en ondraaglijk,
- tegenslag en ramp,
- logisch en onlogisch denken,
- goede punten en slechte punten in gedrag
- etc...

- **Definiëren**

Hiermee bedoelen we dat je vaagheden meer precies moet proberen te beschrijven. Dit helpt tegen verkleinen of uitvergroten. Vraag jezelf af wat je precies bedoelt met 'altijd', 'nooit', maar ook bij woorden als 'dan loopt *het* slecht af'. Vraag jezelf af wat je bedoelt met '*het*' en wat je precies bedoelt met '*slecht aflopen*'. Je kunt je gedachten immers pas veranderen als je weet wat je precies denkt.

- **Debatteren**

Als je door discrimineren en definiëren helder hebt wat je eigenlijk precies zit te denken kan je de aanval openen op je negatieve gedachten. Dit doe je door heel goed te kijken of die gedachten wel echt waar zijn. Je gaat dus de negatieve gedachten onderzoeken op bewijs. Immers, als je bepaalde negatieve gedachten niet kunt bewijzen dan kun je ze maar beter overboord zetten.

Je kunt met drie wapens je negatieve gedachten onderuithalen, namelijk door te vragen:

Is die gedachte echt waar?

Bijvoorbeeld: heb ik echt bewijs dat dit zo plaatsvond, dat mensen dat dachten of ben ik dat zelf aan het invullen (gedachtelezen en toekomstvoorspelling).

Is mijn gedachte logisch?

Bijvoorbeeld: is het waar dat als ik iets wens dat ik het dan ook absoluut moet krijgen? Bij onlogische gedachten hebben de 'als-dan' verbindingen niets met elkaar te maken. Nog een voorbeeld: als ik gelijk heb dan moet ik ook gelijk krijgen.

Helpt de gedachte mij te bereiken wat ik wil bereiken?

Deze vraag moet je jezelf altijd stellen. Doorgaans streven we naar:

- Geluk en gezondheid,
- Een prettige omgang met anderen,
- Werk of andere vormen van productief / creatief zijn,
- Eigenwaarde.

Bijvoorbeeld: als ik alsmaar zeg dat ik er niet tegen kan, helpt mij dat om belangrijke doelen op lange termijn te bereiken? Als een negatieve gedachte je belemmert deze menselijke doelen in je leven te bereiken dan kan je hem maar beter overboord zetten en vervangen door een beter alternatief.

- **Rationeel alternatief**

Aan het eind van het debat heb je allerlei negatieve gedachten ontmanteld of overboord gezet. Nu moet je proberen antwoord te geven op de vraag: *wat kan ik voortaan beter denken...?* Ook dit schrijf je op. Test of deze nieuwe gedachten inderdaad tot een beter gevoel of beter gedrag leidt zoals je beschreven hebt in het formulier onder E.

Je nieuwe manier van denken inslijpen

Als je je oude manier van negatief denken ontzenuwd hebt en een meer positieve manier van denken hebt ontdekt, moet je deze nieuwe wijze van denken gaan inslijpen. Maak elke keer als je je onplezierig of gespannen voelt de bovenstaande analyse. Doe dit in gedachten of op het RZA-formulier. Kijk met regelmaat terug in het formulier en lees dan vooral de activerende gebeurtenissen en je nieuwe gedachtegang. Gebruik je nieuwe 'filosofie' ook bij oefeningen die in andere hand-outs beschreven staan.

De inhoud van deze hand-out steunt volledig op het werk van Albert Ellis, de grondlegger van REBT. Verder lezen? Zoek in de boekhandel, bibliotheek of op het Internet naar Ellis, RET of REBT.

© PsychFysio opleidingen / P. van Burken (2008: versie 1.2) Vrij te gebruiken binnen een fysiotherapeutische behandelsetting, mits de inhoud van dit documenten ongewijzigd weergegeven wordt.

Kijk voor meer patiënten hand-outs op www.PsychFysio.nl

Rationele Zelf-Analyse (RZA-formulier)

(A) Activerende gebeurtenis	
(B) Beschouwing of bril	(D) Discussie
	(rB) rationele beschouwing
(Ce) Consequenties <u>emotioneel</u>	(Ee) Effect op emoties
(Cg) Consequenties <u>gedragmatig</u>	(Eg) Effect op gedrag

© PsychFysio opleidingen / P. van Burken (2008: versie 1.2) Vrij te gebruiken binnen een fysiotherapeutische behandelsetting, mits de inhoud van dit documenten ongewijzigd weergegeven wordt.

Kijk voor meer patiënten hand-outs op www.PsychFysio.nl