



Cognitieve gedragstherapie

voor
dummies[®]

2e editie

Rhena Branch
Rob Willson



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2018

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: Inleiding in de grondbeginselen van de cognitieve gedragstherapie	7
HOOFDSTUK 1: Je manier van denken bepaalt hoe je je voelt	9
HOOFDSTUK 2: Fouten in je denken opsporen	21
HOOFDSTUK 3: Giftige gedachten aanpakken	39
HOOFDSTUK 4: Voor onderzoeker spelen door gedragsexperimenten te bedenken en te doen	49
HOOFDSTUK 5: Attentie, attentie! Je aandacht opnieuw oefenen en leren richten	61
Deel 2: Je koers uitstippelen: problemen bepalen en doelen stellen	73
HOOFDSTUK 6: Emoties onder de loep	75
HOOFDSTUK 7: Contraproductieve strategieën herkennen	95
HOOFDSTUK 8: Jezelf doelen stellen	107
Deel 3: CGT in praktijk brengen	115
HOOFDSTUK 9: Angst aanpakken en vrees te lijf gaan	117
HOOFDSTUK 10: Verslaving afschaffen	127
HOOFDSTUK 11: Innerlijke schijn en uiterlijk schoon	143
HOOFDSTUK 12: Depressies ophelderen en ontzenuwen	163
HOOFDSTUK 13: Obsessies overwinnen	179
HOOFDSTUK 14: Een negatief zelfbeeld de baas worden en jezelf accepteren	195
HOOFDSTUK 15: Je boosheid tot bedaren brengen	211
Deel 4: Achteromkijken en vooruitgaan	229
HOOFDSTUK 16: Een frisse kijk op je verleden	231
HOOFDSTUK 17: Nieuwe opvattingen overbrengen van je hoofd naar je hart	249
HOOFDSTUK 18: Op weg naar een gezonder en gelukkiger leven	263
HOOFDSTUK 19: Hindernissen nemen die je vooruitgang belemmeren	279
HOOFDSTUK 20: Psychologisch tuinieren: je CGT-oogst bestendigen	289
HOOFDSTUK 21: Werken met beroepsmensen	299
Deel 5: Het deel van de tientallen	311
HOOFDSTUK 22: Tien gezonde manieren om tegen het leven aan te kijken	313
HOOFDSTUK 23: Tien onbruikbare middelen om je eigenwaarde op te krikken	321
HOOFDSTUK 24: Tien manieren om op te bloeien	327
HOOFDSTUK 25: Tien boeken om op je boekenplank te zetten	335
Deel 6: Bijlagen	339
HOOFDSTUK 26: Hulpbronnen	341
HOOFDSTUK 27: Formulieren	345
Index	359

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 uitgebreide 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 psychiater of andere psychologische professional 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.

Over dit boek

Als je op het punt staat om zelfstandig met verbetering van jezelf te beginnen, hopen we dat dit boek een nuttige inleiding in de CGT-technieken is en dat je er baat bij zult hebben. Afhankelijk van de hoeveelheid hinder en ellende die je persoonlijke moeilijkheden je opleveren, kan dit boek al dan niet voldoende zijn om je te helpen herstellen. Daarom tref je in dit boek af en toe suggesties aan die je verder kunnen helpen (lees bijvoorbeeld hoofdstuk 21 over het invoeren van professionele hulp) als je je emotionele kwelduiveltjes echt de genadeklap wilt uitdelen. In dit boek worden de volgende onderwerpen besproken:

- » De grondbeginselen van CGT als wetenschappelijk geteste en beproefde psychotherapeutische methode om vaak voorkomende emotionele problemen aan te pakken.
- » Manieren om je problemen op te sporen en specifieke doelen op te stellen over hoe je liever zou willen leven.

- » Technieken om fouten in je denken op te sporen en je gedachten, attitudes, filosofieën en opvattingen eigen te maken waar je meer baat bij hebt.
- » Gedragsexperimenten en strategieën die je in je levenspatroon kunt opnemen om je dagelijkse functioneren te verbeteren.
- » Informatie die je inzicht vergroot in diverse bekende menselijke problemen, zodat je ze kunt aanpakken en tot normale proporties kunt terugbrengen. Misschien denk je dat jij de enige op de wereld bent die op jouw manier voelt en denkt. Dit boek zal je laten zien dat veel van de problemen die je wellicht ervaart, zoals depressie, angst, woede en obsessies in feite heel vaak voorkomen. Je staat niet alleen.

We hopen dat je hierbij in elk geval een aangename leeservaring zult hebben. Dus lees verder, verwelkom nieuwe ideeën en overweeg om een aantal van de in dit boek gepresenteerde ideeën in de praktijk uit te proberen.

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.
- » We gebruiken het woordje 'hem' in hoofdstukken met een even nummer en 'haar' in hoofdstukken met een oneven nummer om de gelijkheid van de seksen te benadrukken.
- » De casestudy's in dit boek zijn gebaseerd op behandelingen van echte cliënten, zonder dat we specifieke cliënten herkenbaar hebben geportretteerd.
- » **Vet** weergegeven tekst heeft betrekking op hoofdpunten van opsommingen.

Wat je niet hoeft te lezen

In dit boek hebben we in grote lijnen een volgorde van onderwerpen gehanteerd om je te helpen vanuit de grondbeginselen van CGT verder te gaan met ingewikkelder technieken en ideeën. Niettemin kun je de hoofdstukken in elke gewenste volgorde lezen of alleen naar de hoofdstukken bladeren waarin de onderwerpen worden besproken waarover je meer wilt weten.

Om het lezen *nóg* makkelijker te maken, hebben we aangegeven welke stof je kunt 'overslaan':

- » **Kaderteksten.** In de meeste hoofdstukken vind je kaderteksten in vakken met een grijze achtergrond. Zo'n kadertekst bevat interessante weetjes en af en toe extra toe-

lichting van een onderwerp uit dat hoofdstuk. Lees ze als ze je interessant lijken of sla ze over als dat niet zo is.

- » **Onze dankbetuigingen.** Die zijn voor de gemiddelde lezer waarschijnlijk niet bijster interessant.

Dwaze veronderstellingen

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

- » Je bent een mens.
- » Als mens zul je tijdens een bepaalde fase van je leven waarschijnlijk wel eens op een emotioneel probleem stuiten 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.
- » Je wilt er graag achter komen of CGT iemand in je naaste omgeving behulpzaam zou kunnen zijn.
- » Je studeert CGT en wilt dit boek gebruiken als een praktische toevoeging aan je opleiding.

Indeling van dit boek

Dit boek is onderverdeeld in 5 delen en 25 hoofdstukken. Hierna wordt de inhoud van de delen in grote lijnen besproken. In de inhoudsopgave vind je uitvoeriger informatie over de inhoud van de hoofdstukken.

Deel 1: Inleiding in de grondbeginselen van de cognitieve gedragstherapie

Dit deel geeft je een goede indruk wat CGT is en hoe de gehanteerde technieken verschillen van andere vormen van psychotherapie. 'Je manier van denken bepaalt hoe je je voelt' is een goede manier om CGT te karakteriseren. De hoofdstukken in deel 1 werken deze eenvoudige stelling verder uit. We leggen uit wat veel voorkomende denkfouten zijn en hoe je ze tegengas kunt geven. Je leert het elementaire CGT-model van emotionele stoornissen kennen en je komt te

weten hoe je positieve veranderingen kunt aanbrengen, zelfs als je omgeving en de mensen in je leven waarschijnlijk niet ten goede zullen veranderen.

Deel 2: Je koers uitstippelen: problemen bepalen en doelen stellen

Dit deel helpt je je emotionele problemen nauwkeuriger te omschrijven, na te gaan waar je problemen vandaan komen en duidelijke doelen voor je emotionele toekomst te formuleren. Sommige van je dappere pogingen om je zorgen, angsten en opvattingen over jezelf aan te pakken, hebben vaak op de langere termijn een averechtse uitwerking. In deze hoofdstukken wordt dit idee uitgediept; bovendien leveren we je ideeën om alternatieve strategieën te hanteren die op de lange termijn meer rendement opleveren.

Deel 3: CGT in praktijk brengen

Geen woorden, maar daden. Handelingen leggen meer gewicht in de schaal dan woorden. Geloof ons als we zeggen dat handelingen ook betere resultaten opleveren dan alleen woorden. Je denken bijsturen is belangrijk, maar al je pogingen om gezond te denken zijn vergeefs als je je nieuwe opvattingen niet omzet in nieuwe handelingen. De hoofdstukken in dit deel schetsen verschillende goede manieren om je nieuwe denkwijze te testen en je gezonde nieuwe opvattingen te versterken. Dat alles is bevorderlijk voor helpende emotionele reacties op het leven, het universum en de rest. Als je ons niet gelooft, probeer je de ideeën gewoon zelf uit! We gaan ook dieper in op vaak voorkomende menselijke problemen zoals angst, obsessies, verslavingen en een ongezond lichaamsbeeld.

Deel 4: Achteromkijken en vooruitgaan

'Maar CGT negeert mijn verleden!' is een vaak gehoorde klacht van mensen die CGT nog niet kennen. Dus vertellen we je in dit deel dat CGT je verleden niet verwaarloost. Zeker, CGT concentreert zich op hoe je *huidige* denken en gedragingen je *huidige* problemen veroorzaken. Maar dit deel helpt je ook om ervaringen uit het verleden te herkennen die ertoe hebben geleid dat je bepaalde soorten opvattingen over jezelf, andere mensen en de wereld om je heen hebt gevormd. Wanneer je herziene, helpende en preciezere betekenissen aan gebeurtenissen uit het verleden toekent, kan dat een enorm verschil maken voor de manier waarop je het leven op dit moment ervaart. Dus lees verder!

Deel 5: Het deel van de tientallen

Dit gedeelte van het boek is deels grappig en deels solide CGT-materie. Door om te beginnen dit deel door te lezen, krijg je een indruk van de onderwerpen in de rest van het boek en zul je ze gemakkelijker kunnen vinden. Bovendien vind je hier snelle en gemakkelijke tips voor een gezondere manier van leven, het op de juiste

manier opkrikken van je eigenwaarde en het aankweken van een zonniger houding ten opzichte van jezelf en het leven in het algemeen.

Bijlagen

Bijlage A biedt je een lijst van nuttige instellingen en websites waar je wellicht je licht zult willen opsteken.

Het hele boek door bespreken we diverse formulieren en CGT-hulpmiddelen waar je wat aan kunt hebben. In bijlage B vind je blanco formulieren die je naar hartenlust mag fotokopiëren.

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.



TIP

Dit pictogram verwijst naar praktisch advies of een techniek die je in het echte leven kunt uitproberen om te zien welke resultaten dat oplevert.



BELANGRIJK

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



PAS OP

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.



TECHNISCHE
INFO

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

1

**Inleiding in de
grondbeginselen
van de cognitieve
gedragstherapie**

IN DIT DEEL . . .

Je krijgt een goede indruk wat cognitieve gedragstherapie inhoudt en waarom deze therapeutische richting zo populair is bij mensen die in de geestelijke gezondheidszorg werken. Hoe je je voelt, wordt immers beïnvloed door hoe je over gebeurtenissen denkt. We helpen je met het herkennen en aanpakken van je negatieve denkpatronen en geven je verscheidene tips over hoe je je aandacht kunt leren richten.

Hoofdstuk 1

Je manier van denken bepaalt hoe je je voelt

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 manier, die je helpt.

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.