

Wat je voelt is wat je denkt!

De theorie van het rationeel denken

Mensen zoeken hulp omdat ze overhoop liggen met zichzelf of met anderen. Dit kan zich op verschillende manieren uiten. Sommige mensen worden depressief, andere piekeren de hele tijd, weer andere voelen zich minderwaardig of waardeloos. Waardoor komt het nu dat iemand zich zo rot voelt?

Het belangrijkste uitgangspunt van deze theorie is dat geen enkele gebeurtenis of omstandigheid jouw overstuur kan maken, maar dat je overstuur wordt door de manier waarop je tegen dingen aankijkt. Anders gezegd: je wordt overstuur door de gedachte die je hebt over die gebeurtenis. Gedachten zijn meestal zinnetjes die je tegen jezelf zegt. Vaak heb je helemaal niet door dat je tegen jezelf praat omdat het zo snel gaat.

Dus: Doordat je een bepaalde gedachte hebt over een gebeurtenis, krijg je een bepaald gevoel. Naar aanleiding van dat gevoel, ga je je op een bepaalde manier gedragen.

Dit is het **GGGG-model**:

- Gebeurtenis** : Waar was ik en wat gebeurde er?
- Gedachte** : Wat ging er door mijn hoofd, wat dacht ik?
- Gevoel** : Wat voelde ik?
- Gedrag** : Wat deed ik of wat liet ik achterwege?
- Gebeurtenis + Gedachte(n) = Gevoel + Gedrag**

Een voorbeeld (1):

Een 16-jarig meisje is helemaal overstuur omdat haar vaste vriend haar in de steek had gelaten voor een ander meisje. Ze beschreef haar gevoelens als depressie, kwaadheid, waardeloosheid en hopeloosheid. Ze vertelde dat ze de hele dag zat te huilen, dat ze niet kon eten, ze dreigde zelfmoord te plegen en bleef van school weg. Bovendien maakte ze met haar ouders over het minste of geringste ruzie, waardoor de situatie thuis erg gespannen was.

- Gebeurtenis** : Ik werd in de steek gelaten
- Gedachte** : ?
- Gevoel** : Depressief, kwaad, ik had het gevoel dat ik nergens voor deugde
- Gedrag** : Ik huilde, kon niet eten, dreigde zelfmoord te plegen, bleef weg van school en maakte ruzie

Vanuit de theorie van het rationeel denken, beseffen we dat gevoel niet door een gebeurtenis wordt veroorzaakt. We realiseren ons ook dat in de steek gelaten worden vervelende gevolgen kan hebben, maar dat het niet als een ramp beschouwd hoeft te worden. Alleen door er op een bepaalde manier tegen aan te kijken, lijkt het een ramp. Daarom vroegen we het meisje wat haar gedachten in die situatie waren.

Ofschoon ze eerst beweerde dat ze er geen enkele mening over had, kwam je na een tijdje toch met het volgende: “Het is niet eerlijk van hem zoiets gemeens te doen. Ik kan het niet verdragen zo behandeld te worden. Hij heeft er het recht niet toe. Hij had dat niet mogen doen. Ik wil het hem betaald zetten door eerst weer met hem aan te pappen en hem dat te laten zitten. Wie wil er nou nog een meisje dat een blauwtje heeft gelopen. Ik voel me waardeloos.”

We kunnen nu de “G” van gedachten invullen:

Gedachten: Ik kan dit niet verdragen
Hij heeft niet het recht hiertoe
Hij had dat niet mogen doen
Ik wil het hem betaald zetten
Ik heb een blauwtje gelopen
Ik ben waardeloos

Deze gedachten zijn fout (ofwel irrationeel) en iedereen met soortgelijke opvattingen zou overstuur raken en zich ongelukkig voelen.

Nog een voorbeeld (2):

Gebeurtenis : Ik zit in een groep
Gedachte : Ik ben dadelijk aan de beurt om mijn zegje te doen en ik weet niets te zeggen
Gevoel : Gespannen
Gedrag : Even naar het toilet gaan (vermijden)

Dus: Het is belangrijk erbij stil te staan dat je gevoelens niet uitsluitend bepaald worden door de gebeurtenis of situatie, maar ook door je gedachten erover, door de manier waarop je tegen een situatie aankijkt, door het gesprek dat je met jezelf voert over de situatie. Precies dezelfde gebeurtenis kan bij verschillende personen tot heel verschillende gevoelens leiden omdat die personen op heel verschillende manieren over die gebeurtenis kunnen denken.

Het doel van deze theorie is om je gevoel te beïnvloeden. Niet alle gevoel hoeft veranderd te worden. Er is een onderscheid tussen drie soorten gevoelens:

1. Prettige gevoelens (blij, vrolijk, ontspannen).
2. Negatieve, normale gevoelens (teleurgesteld, verdrietig, boos, gespannen)
3. Negatieve, abnormale gevoelens (depressief, agressief, paniek)

Het doel van de rationele theorie is om je gevoelens onder 3. te veranderen.

De meeste mensen denken dat de enige manier om je gevoel te veranderen, is om de gebeurtenis te veranderen. Als we voorbeeld 1 nog eens bekijken, zal dit meisje hebben gedacht: “Als mijn vriend me nu niet in de steek had gelaten, zou ik nu niet depressief zijn.” Een gebeurtenis is echter moeilijk te veranderen, omdat andere mensen hier ook een aandeel in hebben. Wat je wel kunt veranderen, zijn je gedachten. Hoe doe je dat?

1. Allereerst is het belangrijk om stil te gaan staan bij de gedachten om ze af te maken. In voorbeeld 2 denkt het meisje: “Ik ben dadelijk aan de beurt om mijn zegje te doen en ik weet niets te zeggen.” Maar als ze die gedachte afmaakt, blijkt er meer achter te zitten, bijvoorbeeld: “Ik heb niets te zeggen en dat is dom en dat zullen de anderen ook wel vinden en daarom zullen ze mij misschien links laten liggen.” Daarnaast zit er meestal een persoonlijke evaluatie achter, bijvoorbeeld “anderen zullen mij dom vinden en dat vind ik onverdraaglijk.”
2. Nu kun je bij iedere gedachte zelf de volgende twee vragen stellen:
 - a. Is deze gedachte waar?
 - Waarom is dit zo?
 - Weet ik dat zeker?
 - Hoe weet ik dat zeker?
 - Is dat altijd zo?
 - Is dat voor iedereen geldend?
 - b. Voel ik mij door deze gedachte beter?

In voorbeeld 2 denkt het meisje: “Ik heb niets te zeggen en dat is dom en dat zullen anderen ook wel vinden en daarom zullen ze mij links laten liggen en dat is onverdraaglijk.”

- a. Deze gedachte is niet waar. Dat je niets te zeggen hebt, betekent niet dat je dom bent. Hoe weet je dat anderen je dom vinden? Hebben ze dat tegen je gezegd? Bovendien is het niet onverdraaglijk dat ze je dom vinden en links laten liggen. Dat is wel te dragen. Wel kun je daar teleurgesteld over zijn.
 - b. Helpen deze gedachten je om je beter te voelen? Nee, hier wordt je alleen maar depressief en onzeker van.
3. Probeer vervolgens andere gedachten te bedenken, gedachten die wel waar zijn en die je helpen om je beter te voelen. Zo'n gedachte zou in voorbeeld 2 kunnen zijn: "Ik ben dadelijk aan de beurt om mijn zegje te doen en misschien heb ik niets te zeggen. Dat is niet zo erg. Anderen weten ook wel eens niets te zeggen. Misschien weet ik de volgende keer weer iets."

Kenmerken van een goede (rationele) gedachte zijn:

1. de gedachte is realistisch, is gebaseerd op de objectieve werkelijkheid.
2. de gedachte maakt dat ik me voel en gedraag zoals ik zou willen.

Samenvatting

Gedachten onder de loep nemen, nauwkeurig bekijken (ook wel "uitdagen" genoemd) gaat dus op de volgende wijze:

1. Je merkt bij jezelf een ongewenst gevoel of een ongewenst gedrag
2. Maak hiervan een G-schema met behulp van de vier bekende vragen
3. Pak de gedachten eruit en maak deze zoveel mogelijk af. Onderzoek of er ook nog andere gedachten een rol spelen
4. Laat deze uitgewerkte gedachte volgen door een persoonlijke evaluatie/waardering
5. Omschrijf vervolgens voor jezelf hoe je je had willen voelen en gedragen
6. Ga je gedachten "uitdagen:"
 - zijn mijn gedachten "waar?"
 - helpen ze mij om mijn gewenste gevoel/gedrag te bereiken?
7. Stel er andere gedachten voor in de plaats die wel leiden tot gewenste gevoelens/gedrag.

Conclusie

Waarom zou ik mij laten leiden door gedachten die niet waar zijn en die mij bovendien steeds onprettige gevoelens bezorgen! Die er toe leiden dat ik vermijd of niets doe en brokken maak voor mezelf of anderen in plaats van aan te pakken, iets te ondernemen!

Door de andere gedachten maak je de opstap naar andere gedragingen. Je zult merken dat de oude gedachten niet zomaar verdwijnen, immers je denkt vaak al jaren op die manier.

Echter door steeds weer andere gedachten er voor in de plaats te stellen en je daardoor steeds weer anders op te stellen (stapje voor stapje) zal je merken dat deze manier van denken, deze andere gedachten, je steeds meer eigen worden.

Opdracht

1. Een rationele zelfanalyse kan je zelf thuis maken. Neem een situatie of gebeurtenis waar je heel depressief, onzeker of angstig van wordt. Vul vervolgens onderstaand schema in:

G1 - Gebeurtenis:

G2 - Gedachten:

G3 - Gevoel:

G4 - Gedrag:

2. Beantwoord de volgende vragen:

- Hoe zou ik me liever willen voelen in deze situatie?
- Hoe zou ik me liever willen gedragen in deze situatie?

3. Kijk vervolgens of je gedachten goed zijn. Ga voor elke gedachte na;

- Is deze gedachte realistisch, objectief? Weet ik dat zeker? Hoe dan?
- Helpt deze gedachte dat ik me voel en gedraag zoals onder 1 en 2 genoemd?

4. Bedenk tenslotte welke gedachte wel realistisch zou zijn en ervoor zou zorgen dat je je beter voelt (en gedraagt).

We geven een voorbeeld om te laten zien wat de bedoeling is van deze opdracht:

1. **Gebeurtenis:** Ik loop over straat en iedereen kijkt naar me
Gedachte: Iedereen kijkt naar me, omdat ik er stom uit zie. Mijn kleren zijn stom en ik heb een pukkel op mijn neus. Ze vinden me allemaal lelijk. Ik ben lelijk. Ik haat mezelf. Alle anderen zien er beter uit.
Gevoel: Onzeker, somber
Gedrag: Krom lopen, niemand aankijken, tegen niemand iets durven zeggen

2. ! Ik zou me liever zeker en vol zelfvertrouwen voelen
! Ik zou liever spontaan met iedereen een praatje beginnen en recht lopen

3. ! Nee, deze gedachte is niet realistisch. Niet iedereen kijkt. Ik weet niet waarom ze kijken of wat ze denken. Ik weet ook niet of ze meer naar mij dan naar anderen kijken. Niemand zegt dat ik lelijk ben.
! Nee, door deze gedachten voel ik me alleen maar ellendiger

4. ! Ik zou beter kunnen denken: Er kijken een paar mensen naar mij, misschien vinden ze dat ik er leuk of apart uit zie. Ik weet niet waarom ze kijken, maar zelf kijk ik ook wel eens naar anderen. Niet iedereen ziet er beter uit dan ik. Iedereen ziet er erg verschillend uit.