



E-book Cognitieve gedragstherapie

Praktijk META
Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve therapie houdt in dat je nagaat in hoeverre je denkpatronen je klachten veroorzaken, verergeren of in stand houden.

Meta-denken is denken over je denken. Het doel hiervan is meer keuzevrijheid in het bepalen van je reacties in het dagelijks leven. Hoe flexibeler je bent, hoe meer je 'met een storm kunt meebuigen in plaats van breken'. Hiertoe worden RET-formulieren of ABC's gebruikt.

Een voorbeeld:

Je ligt 's nachts op bed en wordt wakker van een geluid beneden.

Gedachte één: "Dat is vast een inbreker!"

Gedachte twee: "Dat zal de kat wel zijn".

De eerste gedachte zorgt ervoor dat je hart sneller gaat kloppen, dat je zult transpireren, en dat je je onbehaaglijk voelt en niet meer in slaap zult vallen.

De tweede gedachte zorgt ervoor dat je kalm blijft (ondanks dat je je oren gespitst houdt voor bewijzen van het tegendeel) en uiteindelijk gemakkelijk in slaap komt.

Met andere woorden, gedachten hebben invloed op gevoelens en gedrag.

Sterker nog, aan bijna alle negatieve gevoelens gaan automatische gedachten vooraf. Hier meer grip op krijgen, kan de vicieuze cirkel van gedachten>gevoelens>gedrag>gedachten doorbreken.

Hier wordt dan ook aandacht aan geschonken bij cognitieve therapie: **In hoeverre zijn mijn (automatische) gedachten van invloed op hoe ik mij voel?**

Gedragstherapie houdt zich bezig met het doorbreken van het verband tussen gevoelens en gedrag. Zo kan vermijding bepaalde automatische gedachten veroorzaken, waardoor de vicieuze cirkel rond is. In gedragstherapie wordt nieuw gedrag aangeleerd waardoor oude gedragspatronen op de achtergrond zullen raken. Denk aan het aanleren van assertieve vaardigheden, je weerbaar opstellen tegen manipulatie, feedback geven volgens de feedbackregels, vermijding opheffen, confrontaties aangaan, ontspannende activiteiten uitbreiden, ontspanningsoefeningen doen en het leven aangenaamer maken. Dus: **In hoeverre kan ik door middel van nieuwe gedragspatronen mijn leven veraangenamen?**

Cognitieve gedragstherapie combineert beide en breekt de vicieuze cirkel aldus op twee punten, waardoor je nog sneller je klachten te boven kunt komen. Je kunt de methode van cognitieve gedragstherapie vergelijken met het schillen van een ui: iedere keer wordt er een laagje afgepeld, voor zover dat nodig is, en als er zaken zijn die meer aandacht nodig hebben, wordt het volgende laagje afgepeld. Dit gebeurt echter niet meer dan nodig is, omdat ernaar gestreefd wordt om steeds het ideale evenwicht te bewaren tussen de kortdurendheid en de effectiviteit van de behandeling.

Omdat het in het begin best lastig is om de automatische gedachten boven water te halen, wordt de voorkeur gegeven aan wekelijks terugkerende sessies van een uur. Na verloop van tijd kan de frequentie van de consulten worden afgebouwd. Het doel is immers je eigen therapeut worden!