

Het G schema in een notendop

1 Inleiding

Mensen kunnen verschillend reageren op dezelfde situatie. Eenzelfde gebeurtenis kan totaal verschillende emoties oproepen. Zo kan de een zich voor een examen erg gespannen voelen, terwijl de ander daar kalm onder blijft. Dit komt omdat gevoelens worden beïnvloed door de manier waarop over het examen wordt gedacht. Met andere woorden: mensen nemen situaties niet zomaar "objectief" waar, maar doen dat op een persoonlijke ("subjectieve") manier.

De manier waarop je tegen een situatie aankijkt bepaald sterk hoe je je daarover voelt.

Zo kunnen mensen een optimistische of een pessimistische blik hebben. Iemand die optimistisch tegen zaken aankijkt, maakt zich minder druk over wat er in de wereld gebeurt en zal meer van het leven kunnen genieten. Een pessimist zal echter eerder negatief naar zichzelf en gebeurtenissen kijken en zich daarom onnodig druk maken.

In deze training gaat het er om erachter te komen hoe wij naar situaties kijken, zoals blijkt uit onze manier van denken, praten en ons gedrag. Vaak zijn wij ons dat niet bewust. Het gaat hierbij ook om het opsporen van negatieve en "foute" manieren van denken, die tot onnodige emotionele reacties leiden. Je leert een methode om wat realistischer te gaan kijken naar de dingen die er in je leven gebeuren, zodat je minder zal worden gehinderd door emoties die je dreigen te overspoelen.

Het klinkt eigenlijk simpel: Je gedachten bepalen je gevoel. Verander dus je gedachten, dan voel je je beter!

De praktijk valt helaas tegen. Er zit vaak een hele geschiedenis aan vast waarom iemand negatief en niet realistisch denkt. De oorzaken worden door de training niet weggenomen, wel kan deze een bijdrage leveren aan het beter leren hanteren van je emoties, zoals angst, woede, verdriet, schaamte en dergelijke. Anders leren denken is dus niet een eenvoudige oplossing voor al je problemen. Bovendien verander je niet zomaar je manier van denken. Dat vereist veel training.

Een realistische opstelling is dus: Verwacht geen wonderen! Daarom enkele adviezen:

1. Verwacht zeker in het begin niet te veel. Waarschijnlijk bestaan je emotionele problemen al geruime tijd. Ze zullen niet verdwijnen na een paar cursusbijeenkomsten.

2. Iets nieuws leren is moeilijk. Leren gaat het beste in kleine haalbare stappen. Probeer dan ook je waarneming van relatief kleine problemen te veranderen. Pas als dit naar tevredenheid verloopt, kun je de stap naar het aanpakken van moeilijkere problemen.

3. Deelname aan de training betekent dat je actief je problemen moet aanpakken. Anders leren denken is te vergelijken met het leren van een nieuwe taal. In dit geval de taal waarin je "tegen jezelf praat". Een andere taal maak je je pas echt eigen door er veel mee te oefenen en lang in het land te zijn waar die taal wordt gesproken. In dat land wordt anders gedacht, anders gepraat en anders gedaan. Dat vereist aanpassing, maar naarmate je er vaker bent, wordt het steeds gemakkelijker. Zo is het ook met

cognitieve therapie: je zult in moeilijke situaties anders leren denken en reageren, dus moet je die situaties opzoeken om je daarin beter te gaan voelen.

4. De training maakt je niet onkwetsbaar voor elk negatief gevoel. Het leven kent nu eenmaal bergen en dalen en daar horen zowel positieve als negatieve gevoelens bij. De training kan je wel helpen om de negatieve emoties binnen hanteerbare grenzen te houden.

Het G schema in een notendop

2 Het g-schema

De relatie tussen een Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens en Gedrag kan in een schema worden weergegeven, een zogenaamd G-schema. θ

Dit schema kan een goed hulpmiddel zijn om nauwkeuriger naar je zelf te kijken in voor jouw moeilijke situaties. Als je beter in staat bent om na te gaan waarom je je rot voelt, is de kans groter dat het je zal lukken jezelf te veranderen.

Mensen hebben vaak allerlei algemene ideeën over gevoelens en hun gedrag. Dergelijke ideeën hebben zij ook vaak over het doen en laten van anderen. Hoewel dat helemaal niet het geval hoeft te zijn, gaan zij er gemakshalve van uit dat deze kloppen. De manier van kijken naar anderen kan het eigen gedrag sterk beïnvloeden.

Bijvoorbeeld:

- - Ik weet zeker dat zij mij niet mag en daarom zeg ik niets tegen haar. θ
 - - Ik heb een minderwaardigheidscomplex en daarom wil niemand contact met me hebben. θ
- Ik ben depressief omdat eigenlijk niemand te vertrouwen is.

Dit zijn algemene uitspraken en verwachtingen waar je niet zoveel mee kunt doen. Ze kunnen er de oorzaak van zijn dat je problemen blijven bestaan of zelfs erger worden. Pas wanneer ze minder algemeen en vaag worden, kun je nagaan hoe je ze kunt aanpakken.

Het G-schema kan daarbij helpen. Dat ziet er als volgt uit:

Gebeurtenis : Waar was ik, met wie, wat gebeurde er? θ

Gedachten : Wat ging er door mijn hoofd? Wat dacht ik of zei ik tegen mezelf? Wat vond ik ervan? θ

Gevoelens : Wat voelde ik, welke emoties had ik? θ

Gedrag : Wat deed ik? Hoe reageerde ik?

Een voorbeeld van een G-schema:

Gebeurtenis : Ik bel een vriend(in) op en vraag of hij/zij met me wil uit gaan. Ik krijg als antwoord dat hij/zij geen tijd heeft. θ

Gedachten : Dat heb ik nou altijd! Nooit heeft er iemand zin om iets met mij te ondernemen. Zie je wel dat ze me niet aardig vinden. Maar ja, wie wil er nou ook met zo'n stom figuur uit als ik?

Gevoelens : Somber, gedepimeerd, verdrietig. Gedrag : De rest van de avond voor de tv hangen.

Het G-schema is als het ware een analyse van een emotionele ervaring. De bedoeling is dat je zoveel mogelijk naar je zelf leert kijken in de vorm van G-schema's in plaats van in vage, algemene termen.

Nog een voorbeeld:

De heren Gielen en Brouwer hebben autorijles gehad bij dezelfde rijsschoolhouder, de heer Schutte. Ze doen hun rijexamen bij de heer Caminada. De heer Schutte staat bekend als een prima instructeur, terwijl van de heer Caminada wordt gezegd dat hij streng maar rechtvaardig is.

Mijnheer Gielen en mijnheer Brouwer hebben examen gedaan en zojuist de uitslag gekregen. Die valt niet mee: beiden zijn gezakt. Het gaat dus om een soortgelijke gebeurtenis: θ

Het G schema in een notendop

- de heer Gielen zakt voor zijn rijexamen;
- de heer Brouwer zakt voor zijn rijexamen.

Wat is de emotionele reactie en wat is het gedrag van beide personen in deze situatie?

De heer Gielen voelt zich teleurgesteld en enigzins teneergeslagen na het horen van de uitslag. Hij informeert nog eens bij de examiner, de heer Caminada, naar de oorzaak van het zakken en praat erover met zijn instructeur, de heer Schutte. Na enige tijd heeft hij de zaken voor zichzelf op een rijtje gezet en is de grootste teleurstelling voorbij. Hij voelt zich weer wat opgewekter en lacht al weer een beetje.

De heer Brouwer daarentegen windt zich erg op over de negatieve uitslag van het examen. Hij is woedend en maakt zowel zijn rij-instructeur als de examiner allerlei verwijten en blijft de rest van de dag prikkelbaar en chagrijnig. Kleine aanleidingen zijn voldoende om opnieuw boos uit te vallen.

Zoals je ziet is er sprake van een indertieke situatie en twee totaal verschillende emotionele reacties en ook ander gedrag.

Hoe komt dit?

De reden is dat de beide heren heel verschillend omgaan met de gebeurtenis "zakken voor het rijexamen". Ze kijken er verschillend naar en interpreteren de gebeurtenis anders. Dezelfde gebeurtenis wordt dus anders beleefd.

In dit verband zijn de gedachten van de heer Gielen en de heer Brouwer belangrijk. Als we letten op wat zij zeggen en op wat zij doen, dan zouden hun gedachten als volgt kunnen zijn;

De mogelijke gedachten van mijnheer Gielen:

- jammer dat ik het niet heb gehaald, maar de wereld vergaat niet - volgende keer beter
- eigenlijk had ik verwacht te zullen slagen
- Die Caminada is inderdaad wel erg precies
- wat die hellingproef betreft heeft hij gelijk, maar over die voorrangskruising kun je van mening verschillen
- toch heb ik in het algemeen niet slecht gereden
- zonde van het geld, nu moet ik weer een keer, maar ik zal het wel een keer halen
- maar weinig mensen slagen de eerste keer. Wat mijnheer Brouwer heeft gedacht:
 - wat een ramp, dit is verschrikkelijk
 - zij moeten mij ook altijd hebben, altijd gaat het mis met mij
 - allemaal willekeur en vriendjes politiek
 - wat een ontzettende !%&*\$ is die Caminada
 - Schutte brengt er ook niets van terecht, anders was ik wel geslaagd
 - dit laat ik niet over mijn kant gaan, ze kunnen me nog veel meer vertellen
- die extra lessen kan Schutte me wel gratis geven - mijn hele dag naar de filistijnen
- en Brouwer maar dokken.

In een G-schema ziet dit voorval er als volgt uit: De heer Gielen:
Gebeurtenis : Mijnheer Gielen zakt voor zijn rijexamen

Het G schema in een notendop

: Jammer, de wereld vergaat niet, volgende keer beter, enz. : Teleurgesteld, teneergeslagen

: Praten met de heer Schutte en Caminada, zaken op een rijtje zetten enz. De heer Brouwer:

Gebeurtenis : Mijnheer Brouwer zakt voor zijn rijexamen

Gedachten Gevoelens Gedrag

Gedachten Gevoelens Gedrag

: Wat een ramp, ze moeten mij ook altijd hebben, enz. : Woedend, opgewonden, chagrijnig

: Druk doen, druk praten, opvliegerig gedrag, enz.

Mijnheer Brouwer heeft in vergelijking met de heer Gielen duidelijk meer en langer last van de situatie en toont een overdreven reactie door de manier waarop hij (onbewust) tegen de gebeurtenis aankijkt.

Hij maakt daar bij "denkfouten": zijn gedachten zijn niet realistisch, ofwel "irrationeel".

Wij komen daar later op terug.

Ter voorkoming van misverstanden: het is natuurlijk niet zo dat je nooit boos mag worden. Het voelen van boosheid en het uiten daarvan kan zelfs belangrijk zijn en kan helpen bij het voorkomen en verminderen van spanningen. Waar het om gaat is dat de boosheid van mijnheer Brouwer in verhouding tot wat er is gebeurd overdreven is. Hij is te lang en te hevig boos.

Over deze en andere emoties en het ontstaan ervan hebben wij het in het volgende hoofdstuk.

3 Hoe ontstaan gevoelens?

Zoals we in het voorgaande al zagen hebben mensen vaak een verklaring voor hun gevoelens, bijvoorbeeld:

- Ik ben somber omdat ik alleen thuis zit θ

- Ik ben boos omdat mijn vriend iets vervelends tegen me heeft gezegd - Ik ben bang omdat ik morgen een examen heb.

In deze voorbeelden wordt de emotie rechtstreeks toegeschreven aan een situatie of gebeurtenis. Zoals we echter al hebben gezien is voor het begrijpen van gevoelens niet alleen de gebeurtenis of de situatie belangrijk, maar hebben ook de gedachten daarover een grote invloed.

Om dit te illustreren zetten wij de verklaringen in een G-schema. Om het een voudig te houden laten we gedrag even weg.

Gebeurtenis : Ik ben alleen thuis. Gedachten : ??

Gevoelens : Somberheid

Gebeurtenis : Mijn vriend zegt iets vervelends Gedachten : ?? θ

Gevoelens : Boosheid

Gebeurtenis : Ik ga morgen examen doen Gedachten : ?? θ Gevoelens : Angst

Het G schema in een notendop

Wat je in deze schema's mist zijn de gedachten! Als bovenstaande verklaringen waar zouden zijn, dan zou als algemene regel gelden: Wat gebeurt bepaald hoe mensen zich voelen. Situaties zijn echter hooguit de aanleiding voor gevoelens. Tussen de feitelijke gebeurtenis en de uiteindelijke emotionele reactie zit nog een schakel: de manier waarop je tegen de dingen aankijkt. Dus of iemand overstuur raakt door een gebeurtenis hangt af van de gebeurtenis op zich, maar zeker ook de interpretatie van de situatie.

Wat je denkt bepaald in belangrijke mate hoe je je voelt en hoe je je gedraagt

In bovenstaande G-schema's moeten we dus de gedachten invullen om echt te verklaren waardoor mensen zich somber, boos of bang voelen. Hoe gedachten gevoelens kunnen beïnvloeden leer je in deze training. Eigenlijk leer je te denken over je gedachten en leer je je gedachten bewust te worden.

De meeste gebeurtenissen roepen gedachten op en dus ook gevoelens. Wij zijn ons vaak eerder onze gevoelens bewust dan onze gedachten. Van positieve gevoelens hebben wij in de regel geen last. Het gaat daarom in deze training over negatieve emoties. Daar hebben wij last van en die willen we kwijt. Toch zijn ook deze gevoelens vaak passend, dat wil zeggen ze geven aan dat je iets naar vindt en stellen je in staat om hierop adequaat te reageren.

Ongepaste gevoelens vormen vaak een belemmering om constructief op een situatie te reageren en ze kunnen er toe leiden dat iemand nog meer in de problemen komt. Het is dus zaak te proberen ongepaste emoties om te zetten in gepaste.

Het verschil tussen gepaste en ongepaste gevoelens wordt geïllustreerd door het voorbeeld van de heren Gielen en Brouwer in het vorige hoofdstuk.

4 Gedachten

We hebben gezien dat gedachten kunnen leiden tot gepaste en ongepaste gevoelens. Ook de gedachten zelf kunnen we onderverdelen. We maken onderscheid tussen realistische (of rationele) en niet realistische (of irrationele) gedachten.

Niet realistische gedachten veroorzaken stress. Het gaat erom dat je deze beter leert op te sporen en dat je situaties op een realistische manier leert te bekijken. Nare gebeurtenissen zijn niet te voorkomen, des te belangrijker is het te leren daar goed mee om te gaan. Door het opsporen van "denkfouten" en door te leren anders tegen omstandigheden aan te kijken, kun je leren je anders te gaan voelen en anders gaan optreden. Je leert denkfouten te vervangen door gedachten die wel kloppen.

Wat zijn de kenmerken van irrationele gedachten?

1. Irrationele gedachten bevatten overdrijvingen, onjuistheden ("fouten") en veralgemeniseringen.

Als we "verschrikkelijk" zeggen, overdrijven we meestal. De gedachten over een gebeurtenis komen in een dergelijk geval niet overeen met de werkelijkheid. Als je niet beseft dat je eigen waarneming niet overeenkomt met de feiten, kun je aardig overstuur raken. Vaak gaat het er dan niet alleen om dat iets lastig, vervelend of hinderlijk is.

Andere voorbeelden waaruit overdrijving blijkt:

- het is afschuwelijk dat ik zo lang moet wachten - het is vreselijk dat ik dat heb vergeten
- wat een ramp dat ik dit niet begrijp - ik hou dit nooit vol

- dat overkomt mij nou altijd

Het G schema in een notendop

- ik kan er niet tegen kritiek te krijgen
- niemand vindt mij aardig
- nooit houdt er iemand rekening met mij - dat kan toch iedereen.

De woorden op zichzelf veroorzaken natuurlijk geen spanningen. Het gaat erom welke gedachte erachter zit. Deze is bepalend voor je houding en manier van reageren. Het is goed om er even bij stil te staan dat wij met deze training allerlei situaties in het dagelijks leven voor ogen hebben, waar gemakkelijk met overdrijving op gereageerd kan worden. Natuurlijk zijn er ook bijzondere omstandigheden die erg ingrijpend zijn en waarvoor veel tijd en moeite nodig is om deze te verwerken. Denk daarbij aan oorlogen, overstromingen, bomaanslagen, geweld en verkeersongevallen. Ook als je hier realistisch naar kijkt, zullen de meeste mensen van mening zijn dat deze gebeurtenissen verschrikkelijk zijn.

2. Irrationale gedachten bevatten een overdreven "moeten" en houden onredelijke eisen aan jezelf of anderen in.

Het woord "moeten" betekent dat iets niet anders kan, dat het absoluut noodzakelijk is. Ook dit woord wordt vaak verkeerd gebruikt. Voorbeelden waarin dit tot uitdrukking komt:

- Ze moeten me aardig vinden
- Ik zou niet zo stom moeten zijn
- Ik mag dat verzoek niet weigeren - Ik mag die fout niet maken
- Hij moet me uitnodigen
- Ik moet dat examen halen
- Hij had op mij moeten wachten.

Ook hier gaat het niet om de woorden zelf, maar om de houding die er achter zit. Het gaat niet om het moeten zoals in de zin: "Ik moet naar de supermarkt om eten te kopen", maar om "moeten" waaruit blijkt dat een van een wens een eis is gemaakt. Zo is het prima om ernaar te streven zo weinig mogelijk fouten te maken, maar het is onzin van jezelf te eisen dat je nooit vergissingen maakt. Dit kan zelfs het tegengestelde effect hebben, want door de druk waaronder je komt te staan kan de kans op falen juist groter worden.

Een irrationele (= niet realistische) gedachte bevat dus meestal een van de volgende woorden:

Verschrikkelijk (vreselijk, afschuwelijk, etc.) Iedereen - niemand

Nooit - altijd ("het heilige moeten")

Irrationale gedachten leiden dus tot ongepaste - of inadequate - gevoelens. Ze zijn in de regel gewoon niet waar of op zijn minst schromelijk overdreven. Door de te hoog opgelopen emoties zijn ook de bijbehorende reacties niet meer adequaat (passend). Ze helpen je niet verder of zelfs van de regen in de drup.

Rationele gedachten daarentegen leiden tot gepaste - of adequate - gevoelens. Ze zijn in overeenstemming met de werkelijkheid, dus ze kloppen. Rationele gedachten leiden in vervelende situaties dus wel tot negatieve emoties, maar dit blijven gepaste negatieve gevoelens.

Een voorbeeld:

Stel je voor dat iemand je kritiek geeft op een onderdeel van je gedrag. Een rationele (realistische) gedachte hierover zou kunnen zijn: "Jammer dat hij/zij dat zo ziet, misschien help het als we er eens over praten".

Deze gedachte leidt tot een enigszins teleurgesteld gevoel, maar ook tot actie. Je denkt na over wat je eraan zou kunnen doen. Voorts is de gedachte reëel: Het is namelijk niet leuk om kritiek te krijgen op je gedrag, maar het is ook weer geen ramp. Je zelfvertrouwen zou zelfs toe kunnen nemen als je reactie (erover praten

Het G schema in een notendop

bijvoorbeeld) Tot meer begrip zou leiden en de onenigheid op dit punt wordt opgelost.

Een irrationele (niet-realistische) gedachte naar aanleiding van dezelfde kritiek zou kunnen zijn: "Wat ben ik toch ontzettend stom, het komt nooit goed met mij". Dit zal eerder leiden tot gevoelens van somberheid, minderwaardigheid en misschien wel een depressie. Ze kunnen leiden tot blokkades. Van een aanpak om het probleem op te lossen zal niet veel meer terechtkomen en dat terwijl we kunnen vast stellen dat de gedachte niet waar is! Er bestaat geen mens die nooit iets goed doet. Bovendien heb je misschien wel iets doms gedaan, maar dat maakt jou als persoon nog niet iemand die totaal niets goed kan doen!

Als je G-schema's maakt, is het belangrijk om je gedachten volledig uit te schrijven. Dat is vaak moeilijker dan je denkt. Een voorbeeld kan dit verduidelijken. Stel je voor dat je hard komt aanrennen bij de bushalte en de bus net ziet weggrijden. Je wordt daar ontzettend boos over en je besluit een G-schema te maken. Dat ziet er als volgt uit:

Gebeurtenis : De bus rijdt net voor mijn neus weg

Gedachten Gevoelens Gedrag

: Hé ! \$+-\$#, kon die nou niet even wachten? θ

: Razernij θ staan schelden tot de bus uit het zicht verdwijnt.

Als je naar dit schema kijkt en je probeert je in te leven, dan zal je opvallen dat de gedachte zoals die er nu staat niet voldoende is om je zo kwaad te voelen. Wat betekent dit nu? Waarschijnlijk was je je bewust van deze gedachte, maar had je er nog meer. De gedachte die er staat is dus nog niet af.

Je besluit dan ook om bij jezelf na te gaan wat je nog meer hebt gedacht: - Wat een rund is die chauffeur θ

- Hij had op mij moeten wachten θ

- Door hem moet ik nog een half uur wachten, wat een ramp

- Ik hoop dat hij vandaag drie lekke banden krijgt en dan net zo'n rotdag heeft als ik!

Deze gedachten verklaren je woede wel en zijn dus erg belangrijk. Zo gaat dat vaak: Het is juist het moeilijkste om die gedachten op te sporen waar het echt om gaat. Dat zijn vaak de irrationele gedachten. Schrijf deze op als korte beweringen, dat is het duidelijkste. Dus niet: "Waarom stopt hij niet?" maar "Hij had moeten stoppen".

Het is moeilijk om toe te geven dat je irrationeel hebt gedacht. Het kan dan helpen als je bedenkt dat iedereen wel eens onredelijk denkt. Dat is blijkbaar iets menselijks. Als je het van jezelf accepteert kun je het tenminste veranderen. Daarover gaat het volgende hoofdstuk: Het veranderen van niet- realistische gedachten in realistische.

5 Het veranderen van gedachten.

Je kunt zorgen dat je je beter voelt door rationeel te denken. Hoe kun je nu beoordelen of een gedachte realistisch is of niet? Dat kan lastig zijn, maar let op het volgende.

Een rationele (=realistische) gedachte heeft vier eigenschappen:

1. Een realistische gedachte is in overeenstemming met de werkelijkheid. Deze gedachte is gebaseerd op objectieve feiten. θ

Het G schema in een notendop

2. Een realistische gedachte helpt je om je zo te voelen als je graag zou willen en helpt je om je doel te bereiken.
3. Een realistische gedachte helpt om ongewenste negatieve gevoelens en ongewenst gedrag te voorkomen.θ
4. Een realistische gedachte leidt niet tot onnodige conflicten met anderen.

Het is belangrijk dat je onredelijke, irrationele gedachten bij jezelf leert opsporen. Misschien heb je daar wel ideeën over, of heb je intussen al zitten denken aan een recente gebeurtenis die bij jou veel negatieve emoties heeft veroorzaakt en gedrag waarover je niet echt tevreden bent. Heb je inmiddels geprobeerd helder te krijgen of je ideeën over het voorval realistisch waren en is dat gelukt?

Om zicht te krijgen op je gedachten is zelfonderzoek nodig. Het is niet eenvoudig om eerlijk en kritisch naar je zelf te kijken. Ook is het natuurlijk niet zomaar duidelijk hoe je dat moet doen. Vandaar dat je door training een methode kunt leren die je helpt om stapsgewijs te ontdekken in hoeverre je gedachten realistisch zijn, dus een betrouwbaar beeld geven van de werkelijkheid.

Hieronder volgt een beschrijving van de stappen met betrekking tot het onderzoeken van jezelf:

Stap 1: Je stelt bij jezelf een ongewenst gevoel vast, bijv. neerslachtigheid. De gebeurtenis waarover je je neerslachtig voelt ga je in een G-schema zetten.

- Schrijf bij gebeurtenis alleen op wat objectief is waar te nemen. Een handig ezelsbruggetje is te doen alsof je door een camera kijkt of naar een film kijkt en alleen letterlijk opschrijft wat je ziet of hoort. Daarmee voorkom je een interpretatie van hetgeen zich afspeelt. Je noteert dus niet: "Henk is onaardig tegen mij", maar "Henk zegt tegen mij dat ik hem moet laten uitpraten".

- Maak je gedachten af tot alle "moetens" en "verschrikkelijks" boven tafel zijn (zie het vorige hoofdstuk). Schrijf ze op als korte beweringen.θ

- Breng je gevoelens onder woorden. In dit geval bijvoorbeeld niet: "Ik voelde me niet geaccepteerd" (dit is een gedachte!) maar "ik voelde me gedeprimeerd" (dit is een emotie).

- Schrijf op wat je deed, je gedrag dus. Bijvoorbeeld: Ik zweeg, ik bloosde, ik schold, ik draaide me om, ik liep weg.

Stap 2: Schrijf vervolgens onder je G-schema op hoe je je in de beschreven situatie zou willen voelen en wat je zou willen doen.

Bijvoorbeeld:

- Doelgevoel :teleurstellingθDoelgedrag :zeggen dat ik het jammer vindt

Denk er aan dat je doelen haalbaar en van jezelf zijn en passend bij de situatie. Stap 3: Stel bij elke gedachte die je hebt opgeschreven de vragen:

- Is de gedachte waar? Of: klopt dit? Kan ik dit bewijzen? Is dit altijd zo? enz.θ
- Helpt deze gedachte mij om mijn doelen (doelgevoel en doelgedrag) te bereiken?

Met behulp van deze vragen spoor je op welke van je gedachten rationeel (realistisch) en welke irrationeel (niet-realistisch. Zie de kenmerken van rationele en irrationele gedachten in het vorige hoofdstuk.θ Wees er niet tevreden mee de twee vragen met "ja" of "nee" te beantwoorden, maar leg jezelf uit waarom een

Het G schema in een notendop

gedachte niet realistisch is.

Stap 4: Vervang vervolgens de irrationele gedachten door de rationele. De criteria uit hoofdstuk 4 kunnen je hierbij helpen, maar ook de "Twaalf irrationele gedachten" in hoofdstuk 6.

Stap 5: Zoek de moeilijke situaties in de praktijk op, om je rationele gedachten goed te kunnen oefenen en ervoor te zorgen dat je denken echt verandert. Pas dan kun je je beter gaan voelen en zal je gedrag adequater worden. Het maken van een uitgebreid schema op papier is weliswaar nodig, maar op zich niet voldoende om de gewenste veranderingen te bereiken.

Voorbeeld van een G-schema:

Erwin trekt zich kritiek van anderen altijd erg persoonlijk aan. Als iemand iets negatiefs over hem zegt, voelt hij zich meteen somber en in de put. Vaak meldt hij zich dan ziek en gaat hij niet naar zijn werk, maar ligt hij thuis op de bank. Vervolgens gaat hij na enkele dagen met lood in zijn schoenen naar zijn werk.

Laatst zei zijn chef: "Erwin, wat ben jij toch vaak ziek. Is er soms iets?" Erwin begon direct te piekeren over deze opmerking, voelde zich weer neerslachtig worden en nadat hij weer een dag op de bank had gelegen, zag hij dat het tijd werd voor een zelfonderzoek.

Het volgende G-schema verscheen op papier: Stap 1:

Gebeurtenis : De chef zegt: "Erwin, wat ben je toch vaak ziek. Is er soms iets?."

Gedachten

Gevoel Gedrag

Stap 2:

: - Ik doe het zeker weer niet goed. θ
- Mijn chef vindt me vast een aansteller. - Dat is vreselijk. θ
- Eigenlijk bet ik ook een watje. θ Wat een rotwereld is dit toch.

: Gedeprimeerd. θ Ziek melden op de bank liggen.

Doelgevoel : Teleurgesteld, bezorgd. θ

Doelgedrag : Doorwerken, op kritiek en opmerkingen reageren door te zeggen wat ik vindt.

Stap 3:

Is het waar dat "Ik het weer niet goed doe?" θ

Nee, ik weet niet of mijn chef dat vindt. Hij zegt het in ieder geval niet. Ik zit eigenlijk te beweren dat ik alles slecht doe en dat is flauwekul. Niemand doet alles slecht.

Helpt deze gedachte mij om mijn doelen te bereiken? θ

Nee, integendeel. Als ik mezelf wijs maak dat ik alleen maar slechte dingen doe, zit ik mezelf de put in te werken. Het is best vervelend dat ik fouten maak en opmerkingen krijg, maar dat betekent niet dat ik overal slecht in ben. Ik kan beter proberen om mijn fouten te veranderen, zonder mezelf wijs te maken dat ik niets goed doe!

Klopt het dat "mijn chef mij een aansteller vindt?" θ

Het G schema in een notendop

Nee, dat hoor ik hem in elk geval niet zeggen. Ik kan hoogstens zeggen dat hij zijn bezorgdheid uitsprekt. De rest zit ik zelf in te vullen. Gedachten lezen is niet bepaald reëel: Ik weet niet wat mijn chef denkt, tenzij ik er naar vraag.

Helpt deze gedachte mij? θ

Nee, ik zit mezelf alleen maar overstuur te maken door gedachten te lezen. En wat dan nog belangrijker is: zelfs al zou mijn chef dat denken, dan wil dat nog niet zeggen dat hij gelijk heeft! Ik ben niet alleen een aansteller, ik heb ook goede kanten. Ik ben gewoon een mens.

Wat is er zo "vreselijk" aan dat mijn chef negatief over mij denkt? Natuurlijk is het vervelend en onprettig als mijn chef geen hoge dunk van me heeft, maar "vreselijk" of "een ramp" is het ook weer niet. Er valt te leven met onprettige dingen!

Helpt het mij als ik er iets "verschrikkelijks" van maak? θ

Nou nee, niet bepaald! Als ik in mijn hoofd van vervelende dingen rampen maak, help ik mezelf alleen maar de put in. Vervelende dingen horen bij het leven, laat ik dat nu maar gewoon accepteren.

Wat is het bewijs voor de gedachte "ik ben een watje"? θ

Tja, voor zover ik kan nagaan zien watjes er toch wel wat anders uit dan ik. Eigenlijk zit ik hier te beweren dat het feit dat ik problemen heb van mij een watje maakt. Dat is onzin. Is het logisch om mezelf totaal naar beneden te halen, omdat er in sommige opzichten iets aan mij mankeert? Nee natuurlijk, omdat ik tekortkomingen heb, ben ik nog geen zwakkeling. Mensen zijn nietperfect, dus ik ben gewoon een mens.

Helpt het als ik mezelf afkraak?

Het helpt me de put in, maar dat is niet wat ik wil. Laat ik mijn gedrag beoordelen in plaats van mijzelf als totaal persoon, dan zal ik mij beter voelen.

Is het juist dat wij in een "rot wereld" leven? θ

Het is waar dat er een hoop slechte en negatieve dingen op de wereld gebeuren. Er gebeuren echter ook een heleboel positieve dingen. Dus als ik beweer dat de wereld een grote ellende is, ga ik voorbij aan het goede en mooie.

Helpt het mij als ik ervan uitga dat de wereld "rot" is? θ

Als ik alleen maar oog heb voor wat eraan mankeert, helpt dat me zeker niet! Integendeel, ik wordt er alleen maar depressief van. Het zou beter zijn om niet meteen de hele wereld erbij te halen en af te kraken als er eens iets vervelends gebeurt!

Stap 4:

Rationele gedachte: "Het is vervelend om problemen te hebben, maar dat maakt van mij nog geen slecht of minderwaardig mens. Als ik mezelf accepteer met mijn problemen en niet loop in te vullen wat anderen misschien voor negatiefs over mij denken, kan ik best met mijn chef bespreken wat de moeilijkheden zijn. Als ik me dat bovendien goed voor ogen houd, kan ik aan de slag blijven ook al zegt iemand iets vervelends tegen me".

Stap 5:

- Ik ga met mijn chef over de moeilijkheden praten. θ
- Ik blijf op mijn werk ook al krijg ik kritiek. θ
- Ik ga expres eens wat stomme dingen doen (bijvoorbeeld te laat komen op een afspraak of expres een foute optelling maken) om mezelf te oefenen in het accepteren van kritiek in plaats van mezelf de grond in te boren.

Het G schema in een notendop

Onthoud tenslotte het volgende:

- Rationeel denken (en waarnemen) is iets anders dan rationaliseren. θ

Veel mensen vergissen zich in deze begrippen. Rationaliseren houdt in dat je doet alsof er niets aan de hand is, dat je de werkelijkheid ontkent. Rationeel denken betekent dat je leert te relativiseren en redelijker te denken door niet te overdrijven. Ook leer je om reële eisen te stellen aan je zelf en anderen. Je leert de realiteit dus op een juiste manier onder ogen te zien.

- Rationeel denken betekent niet dat je je gevoelens kwijkraakt en alleen nog maar gedachten hebt. θ

Het betekent wel dat je redelijke gedachten probeert te hebben, zonder overdreven gevoelens bij je zelf op te roepen en zonder dat je te hoge eisen aan jezelf stelt. Je gebruikt je gedachten om je gevoelens te sturen.

- Rationeel denken houdt niet in dat je alleen maar positieve gevoelens mag hebben. θ

Negatieve gevoelens zijn een onderdeel van het leven: zonder verdriet is er geen blijdschap, zonder somberheid zou opgewektheid niet bestaan en zonder boosheid geen vriendelijkheid. Realistisch denken voorkomt echter wel dat gevoelens met je op de loop

gaan en dat ze niet meer in een juiste verhouding staan tot de oorzaak ervan. Ze zijn minder hevig en ze duren minder lang.

- Rationeel denken betekent dat je verantwoordelijkheid aanvaardt voor hoe je je voelt. θ

Gevoelens en gedrag worden niet alleen toegeschreven aan de gebeurtenis, maar ook aan je eigen gedachten daarover. Voor een deel ben je dus zelf verantwoordelijk voor je gevoelens en gedrag, waarmee duidelijk wordt dat je er dus ook controle over kunt uitoefenen.

Door rationeel te denken leer je je gevoelens de baas te worden!

6 Twaalf irrationele gedachten

In dit hoofdstuk worden twaalf veel voorkomende irrationele of niet realistische gedachten besproken. Misschien zijn ze voor een deel ook op jou van toepassing. Vaak zijn mensen zich deze gedachten niet bewust, terwijl ze wel van invloed zijn op de stemming en op het gedrag. Het zijn in elk geval geen gezonde gedachten.

De gedachten worden nu opgesomd en er wordt uitgelegd waarom zij niet realistisch zijn. Er staan telkens een aantal uitspraken bij en - tussen haakjes - gedachten die daar bij zouden kunnen horen. Deze gedachten zijn dieper liggend en worden meestal niet uitgesproken, maar wel "automatisch" gedacht.

Gedachte nummer 1:

Het is nodig dat iedereen mij aardig vindt, waardeert, het beste van mij denkt en van mij houdt.

Uitspraken die bij deze gedachten horen, zijn:

*De mensen mogen mij niet (en dat is verschrikkelijk). θ

*Als de mensen dat eens wisten (dan zouden zij mij niet moeten). θ

*Ik kan geen voet bij stuk houden (omdat ik een afwijzing niet kan verdragen). θ

*Ik doe alles wat hij/zij vraagt (in de hoop dat hij/zij van mij houdt). θ

*Ik heb geen succes bij de vrouwen/mannen (wat heel erg is). θ

*Ik ben bang om hem/haar dat te vragen (want zij/hij zou kunnen weigeren en mij dus afwijzen).

Waarom klopt deze manier van denken niet?

Het G schema in een notendop

- * Er wordt beweerd dat het nodig is om aardig gevonden te worden. Dit geldt misschien voor kleine kinderen, maar voor volwassen mensen is het hoogstens wenselijk dat zij gerespecteerd worden door mensen met wie zij in nauw contact staan.
- * Het is onmogelijk dat echt iedereen van me houdt of me waardeert; er zullen altijd mensen zijn die dat niet doen.
- * Als ik zo met de waardering door anderen bezig ben, dan blijf ik me steeds zorgen maken of ze me accepteren en of dat altijd zo zal blijven. Ik zal me daardoor voortdurend onzeker voelen.
- * Wat nog belangrijker is: Ik moet als een jojo op en neer gaan en me steeds als een kameleon aanpassen aan wat ik denk dat anderen over me denken. Wie krijgt dat voor elkaar?
- * Waarschijnlijk gaat hier zoveel tijd en energie in zitten dat ik geen tijd overhoud voor belangrijke zaken.
- * Ik loop het risico dat iedereen altijd alles van me gedaan krijgt, omdat ik bang ben om afgewezen te worden.
- * Als ik steeds bezig ben zo krampachtig de goedkeuring van anderen te krijgen, word ik misschien juist afgewezen omdat de ander zich daaraan irriteert.

Gedachte nummer 2:

Ik moet in alle opzichten perfect en succes vol zijn om de moeite waard te zijn en mee te tellen in de maatschappij. Ik mag dus geen fouten maken, zowel thuis als op het werk.

Uitspraken die bij deze gedachten horen, zijn:

- * Wat ben ik stom (blijkbaar ben ik nergens goed voor). θ
- * Ik moet het examen halen (Want anders ben ik waardeloos). θ
- * Ik moet trots op mezelf kunnen zijn (want anders ben ik waardeloos). θ
- * Had ik die fout maar niet gemaakt (dan zou ik een beter mens zijn). θ
- * Bij het sporten verlies ik altijd (en daarom ben ik ermee gestopt). θ
- * Ik weet niet waar ik over moet praten (en dat moet ik eigenlijk altijd weten).

Waarom klopt dit idee niet?

- * Niemand kan op alle gebieden even goed zijn: iedereen heeft sterke en zwakke kanten. * Als ik steeds van mezelf eis dat ik moet slagen, is dat de beste voedingsbodem voor angst en minderwaardigheidsgevoelens als het niet lukt. θ
- * Mij waarde als persoon wordt niet bepaald door mijn prestaties; ik ben niet minder waard als persoon als ik minder succes heb.
- * Als ik steeds overbezorgd ben over mijn prestaties, dan kan ik niet meer genieten van datgene waarmee ik bezig ben. Bovendien is er een grote kans dat ik voortdurend zo gespannen ben, dat ik juist ga falen.

Gedachte nummer 3:

Mensen die in de fout gaan of slechte dingen doen, moeten streng worden aangepakt of gestraft. Dat geldt ook voor mezelf als ik dingen heb gedaan die niet door de beugen kunnen.

Uitspraken die bij deze gedachten horen zijn:

Het G schema in een notendop

- * Wat een smeerlap dat hij naar andere vrouwen kijkt (dat hoort niet). θ
- * Met zo'n vrouw zou ik geen woord wisselen (die heeft gewoon geen hersens). * Daar zullen ze voor boeten (en dat is hun verdiende loon). θ
- * Ik verdien niet beter (het is erg dat ik het nooit meer goed kan maken). θ
- * Ik schaam me dood (ik kom er nooit meer bovenop).

Waarom klopt dit niet?

- * Er zijn meestal geen objectieve maatstaven voor goed en slecht gedrag. θ
- * Een slechte handeling betekent nog niet dat je een slecht mens bent. θ
- * Fouten zijn menselijk; het is irreëel om van jezelf of van anderen te verwachten dat ze nooit fouten maken. θ
- * Afstraffen van fouten van anderen leidt meestal tot kwaadheid. Bovendien schuilt daar vaak het idee achter dat degene die een ander veroordeelt zelf zonder fouten zou zijn. θ
- * Als ik mezelf steeds straf, leidt dat tot angst, depressie en voortdurende schuldgevoelens. Zelfbeschuldiging is een belangrijke oorzaak van psychische problemen. * In plaats van me verschrikkelijk op te winden over gemaakte fouten, kan ik me beter voornemen het de volgende keer anders te doen.

Gedachte nummer 4:

Als de dingen niet verlopen zoals ik dat wil, is dat rampzalig en verschrikkelijk. Het is terecht dat ik mij druk maak en mij ellendig voel.

Uitspraken die bij dit idee horen, zijn:

- * Dat houd ik niet uit (het is verschrikkelijk). θ
- * De wereld deugd niet (het leven is een ramp). θ
- * Dat kan ik mij niet voorstellen (dat het anders is dan ik zou willen). θ
- * O, als dat zo verder moet (dat houd ik nooit vol). θ
- * Ik houd het in deze chaos voor gezien (het komt nooit meer goed). θ
- * Is er dan niemand die wil inzien dat ik gelijk heb? (ik moet gelijk hebben) * Waarom word ik altijd tegengewerkt? (mijn mening is de beste)

Waarom klopt deze gedachte niet?

- * Het is normaal dat ik me erger wanneer het anders loopt dan ik wil, maar als ik me druk maak leidt dit alleen maar tot lichamelijke klachten en niet tot verandering van de situatie. θ
- * Op wat er gebeurt kan ik toch nooit helemaal greep krijgen. Dingen zijn vaak gewoon zoals ze zijn. Ik kan altijd voor (onaangename) verrassingen komen te staan.
- * Bovendien is het meestal zo dat een situatie echt verschrikkelijk of rampzalig is. Ik denk dat dit zo is, het is vaak mijn eigen uitleg. Frustratie leidt niet tot agressie, maar de houding van "ik moet mijn zin hebben, het moet gaan zoals ik het wil" leidt tot boosheid en vijandigheid. θ
- * Ik kan er naar streven dingen te veranderen. Als dat niet lukt kan ik beter de realiteit accepteren zoals deze is.

Gedachte nummer 5:

Verdriet en ellende worden van buitenaf veroorzaakt en daar heb ik zelf geen invloed op.

Uitspraken die bij deze denkwijze horen, zijn.

- * Dat heeft me nijdig gemaakt (ik kom er nooit los van). θ

Het G schema in een notendop

- * Die persoon maakt me ontzettend kwaad (daarom moet hij/zij veranderen). θ
- * Jij zorgt er voor dat ik me de laatste tijd zo naar voel (en dat is jouw schuld) θ
- * Ik voel dat je me niet mag en dat maakt me verdrietig (jij bezorgt me verdriet) θ
- * Je bezorgt je vrouw schuldgevoelens (dat is jouw schuld) θ
- * Ik voel me vreselijk door deze situatie. Als de situatie niet zo beroerd was, zou ik me niet zo ellendig voelen (de situatie moet veranderen)

Waarom klopt dit idee niet?

* Hoewel het natuurlijk zo is dat sommige gebeurtenissen, waarop ik geen greep heb veel leed kunnen veroorzaken, is het in ieder geval zo dat woorden en gebaren mij in werkelijkheid nooit kunnen raken. Alleen mijn eigen interpretatie daarvan kan nare gevoelens veroorzaken.

* Als ik voortdurend tegen mezelf zeg "wat wordt ik gekwetst" en "ik kan er niet tegen" veroorzaak ik zelf die nare gevoelens. θ

* In het dagelijks leven komt het gevoel ongelukkig te zijn meestal vanuit mezelf en niet van buitenaf. Deze gevoelens worden door mijn eigen denkwijze opgeroepen.

Gedachte nummer 6:

Ik moet precies in de gaten houden wat gevaarlijk of schadelijk kan zijn en ik moet er voortdurend rekening mee houden dat mij iets dergelijks kan overkomen.

Uitspraken die bij dit idee horen, zijn.

* Ik moet er steeds aan denken dat het zal mislukken (want dan kan ik dat misschien voorkomen). θ

* O, als ik toch eens zou zakken (dan is de ramp niet te overzien). θ

* Ik kan het toch niet zo maar op me af laten komen? (want dan ben ik verloren).

* Je zult zien dat dit mij weer moet overkomen (ik heb altijd pech). Waarom klopt deze gedachte niet?

* Als ik me ontzettend druk of angstig maak over iets, kan ik niet meer goed beoordelen of iets in werkelijkheid ook zo gevaarlijk is als ik vermoed. θ

* Als ik mezelf van tevoren al zo opfok, kan ik niet goed meer goed handelen als er echt iets gebeurt.

* Mezelf zo bang maken kan niet voorkomen dat er inderdaad iets kan mislopen. Integendeel, mijn angst vergroot juist de kans dat er iets misgaat. θ

* Zelfs als er iets onaangenaams gebeurt, dan hoeft dat nog niet verschrikkelijk te zijn. Het hangt ook af van mijn eigen mening over de gebeurtenis.

Gedachte nummer 7:

Het is gemakkelijker om levensproblemen en eigen verantwoordelijkheden te vermijden of uit de weg te gaan, in plaats van deze onder ogen te zien.

Uitspraken die bij dit idee horen zijn:

* Dat krijg ik nooit voor elkaar (dat kost teveel moeite). θ

* Waarom kost mij zoveel moeite wat anderen zo gemakkelijk aangaat (het moet gemakkelijk zijn). θ

* Als dit is opgelost beginnen de moeilijkheden pas echt (een beetje inspanning moet voldoende zijn). θ

* Dat helpt me ook al niet (niets lukt me meer). θ

* Iedere dag hetzelfde doen: wat is het leven saai voor mij (het leven moet afwisselend zijn). θ

Het G schema in een notendop

* Ik zal maar afwachten of ze het niet gewoon vergeten (uitstel is gewoon het beste).

Waarom klopt deze opvatting niet?

* Als ik problemen steeds uit de weg ga voel ik me even wat prettiger, maar op de lange termijn wordt ik er dan des te sterker mee geconfronteerd. Kortom, het leidt op de korte termijn tot winst, maar op de lange termijn tot verlies.

* Altijd problemen uit de weg gaan ondermijnt op den duur mijn zelfvertrouwen, omdat ik mezelf niet train in het oplossen van problemen. Door te leren mijn moeilijkheden op te lossen zal ik veel beter opgewassen zijn tegen toekomstige problemen.θ

* Mensen voelen zich het prettigst wanneer ze doelgericht en met plezier bezig zijn hun problemen op te lossen en dus niet wanneer ze zitten af te wachten en ze vermijden. Dit geldt ook voor mij!

Gedachte nummer 8:

Ik voel me het beste wanneer ik op iemand kan steunen; ik heb iemand nodig die sterker is dan ikzelf om op te vertrouwen en om richting te geven aan mijn leven.

Uitspraken die bij deze gedachten horen, zijn:

* Zonder hem/haar kan ik niet leven (er moet altijd een ander zijn).θ

* Wat moet er zonder haar van mij terecht komen (zonder haar red ik het niet).θ

* Ik zal altijd iemand nodig hebben die mij helpt en op wie ik terug kan vallen (zonder hulpverlener wordt mijn leven een puinhoop).θ

* Ik heb geen zin om alleen met vakantie te gaan (dat zal me nooit lukken).θ

* Alleen krijg ik het nooit voor elkaar (want ik heb er geen ervaring mee opgedaan). * Ik heb een vaste partner nodig (ik kan er niet tegen om alleen te zijn).

Waarom klopt dit idee niet?

* Hoewel we inderdaad voor sommige zaken afhankelijk zijn van anderen in deze maatschappij, is er geen enkele reden dit zo ver door te voeren dat ik van anderen verwacht dat ze voor mij gaan denken en kiezen.θ

* Hoe afhankelijk ik me opstel, des te meer zal ik me aanpassen aan de wensen van anderen en des te minder kan ik dingen doen die ik zelf graag doe.

* Hoe afhankelijker ik ben, des te afhankelijker zal ik worden. Als ik weinig doe en ik laat alles door anderen opknappen, zal ik steeds minder tot iets in staat zijn, omdat ik het nooit heb aangeleerd. Ook leer ik dan niet zelf beslissingen te nemen. Uiteindelijk zal ik steeds afhankelijker worden en zal mijn onzekerheid toenemen.

* Het is onmogelijk greep te blijven houden op degene ten opzichte van wie ik me afhankelijk opstel. Als die persoon verdwijnt, zal ik merken dat ik met lege handen achterblijf.

Gedachte nummer 9:

Mijn gevoelens en mijn gedrag worden bijna helemaal bepaald door mijn verleden. Aangezien ik mijn verleden niet kan veranderen, zal ik altijd zo blijven.

Uitspraken die bij dit idee horen, zijn.

* Dat licht aan mijn slechte opvoeding (neem mij mijn huidige gedrag niet kwalijk). * Ik kom uit een autoritair gezin (daarom kan ik niet veranderen).θ

Het G schema in een notendop

* Ik heb nooit succes gehad bij de meisjes (dus hoef ik het nooit meer te proberen). * Ik ben zo verschrikkelijk afgegaan (en dat zal dus weer gebeuren).

* Op school was ik al een buitenbeentje (en dat zal dus weer gebeuren). Waarom klopt deze gedachte niet?

* Door het verleden te benadrukken ga ik denken dat het onmogelijk voor me is om te veranderen. θ

* Iets wat vroeger waar was, kan er tegenwoordig heel anders uitzien. θ

* Ik kan mijn verleden ook als excuus gebruiken om de problemen in het hier-en-nu niet te hoeven aanpakken. Ik blijf dan wel in een vicieuze cirkel zitten.

* In plaats van me blind te staren op het verleden kan ik beter accepteren dat het verleden ook belangrijk is geweest en kijken wat ik daaruit kan leren. θ

* Vandaag is het verleden van morgen. θ

* Mensen worden bepaald door hun verleden, door het heden, maar vooral door hun gedachten over der toekomst.

Gedachte nummer 10: θ

Ik moet me altijd druk maken over het wel en wee van anderen. Uitspraken die bij dit idee horen, zijn:

* Kon ik hem maar beter helpen (dat moet, want anders schiet ik te kort). θ

* Ik kan me pas beter gaan voelen als het met het huwelijk van mijn dochter beter zou gaan (haar gevoelens zijn mijn gevoelens) θ

* Ik schiet tekort omdat mijn vrouw zich zo ongelukkig voelt (dat komt door mij) θ

* Ik schaam me soms dat het zo goed gaat, terwijl er zoveel ellende op de wereld is (ik heb geen recht op geluk als niet iedereen gelukkig is)

Waarom klopt deze denkwijze niet?

* Door me zo druk te maken, denk ik eigenlijk dat ik de macht zou moeten hebben om de ander of de situatie te veranderen. θ

* Door zo met anderen bezig te zijn leid ik de aandacht af van mijn eigen problemen, die dan blijven liggen. θ

* Wanneer het helpen van anderen zo op de voorgrond treedt, dat ik niet meer aan mezelf toekom betekent dit meestal dat er twee ongelukkig worden. Daar heeft de ander dus helemaal niets aan. θ

* Het is goed om met anderen te doen te hebben, maar het is niet goed dat ik hierdoor zo van streek raak dat anderen met mij te doen krijgen

Gedachte nummer 11:

Er bestaat voor elk probleem een perfecte oplossing. Het is een ramp als iets me niet lukt deze beste oplossing te vinden en deze in praktijk te brengen.

Uitspraken die bij dit idee horen, zijn:

* Het is noodzakelijk dat ik de juiste oplossing vindt (want anders gaat het mis) θ

* Als ik dit niet oplos, zal men mij stom vinden en wordt er misschien wel een oplossing aangedragen door een ander (wat betekent dat ik heb gefaald) θ

* Ik heb al zoveel fouten gemaakt in mijn leven (vergissingen leveren onherstelbare schade op) θ

* Deze kwestie moet zo snel mogelijk uit de wereld worden geholpen (want anders kan ik niet verder met andere dingen).

Waarom klopt deze denkwijze niet?

Het G schema in een notendop

- * Het is onzin te geloven dat er voor elk probleem slechts een oplossing bestaat. Vaak bestaan er meerdere goede oplossingen, die alle hun voor-en nadelen hebben. θ
- * Er is niet altijd een oplossing voor handen. Ook met goede wil zijn zaken niet altijd (of niet direct) oplosbaar. Dit kan vervelend zijn, maar dat hoeft niet te betekenen dat dit je hele leven gaat vergallen.
- * Er zijn vele wegen die naar Rome leiden. Het is verstandig om een probleem van verschillende kanten te benaderen. De snelste weg naar een oplossing is niet altijd de beste. Een omweg waar veel geduld voor nodig is kan zelfs tot een beter resultaat leiden. Het is vaak verstandig eerst goed na te denken en ideeën over een oplossing te laten bezinken. θ
- * Het is niet erg om er tijdens het werken aan een oplossing achter te komen dat het beter is het anders te doen. Denk aan de gezegden "Al doende leert men" en "Door ervaring word je wijs". Tenslotte is iedere mislukking de start van een nieuw begin.

Gedachte nummer 12:

Ik kan niet leven met onduidelijkheden en onzekerheden. Alleen als alles helder is en ik overal volkomen zeker van ben, kan ik me goed voelen en tot de beste prestaties komen.

Uitspraken die bij dit idee horen, zijn:

- * Ik moet elke minuut gebruiken om te studeren voor het examen (het is een ramp als ik iets niet weet). θ
- * Het is beter om in het eigen land met vakantie te gaan (daar ben ik veilig). θ
- * Laten we twee uur eerder vertrekken (de trein rijdt nooit op tijd).
- * Ik doe alles liever zelf (op anderen kun je niet rekenen). Waarom klopt deze manier van denken niet?
- * Vrijwel niets is zeker in het leven. Vandaag weet je niet of morgen de zon opgaat. Als je niet leert om daarmee te leven, heb je geen leven. θ
- * Het is onzin te denken dat je je pas goed kunt voelen als er geen onzekerheden bestaan. Als je alles kunt voorzien en voorspellen, zijn er ook geen leuke verrassingen meer.
- * Het is de kunst om te leren zaken op hun beloop te laten, inplaats van alles krampachtig onder controle te houden. Een meer afwachtende houding kan bovendien veel energie besparen. θ
- * Gelukkig zijn hangt niet alleen af van zekerheden, het is ook een manier van leven.