

COGNITIEVE THERAPIE

Uitleg van de basisprincipes van cognitieve therapie.

Inhoudsopgave

Inleiding

Hoofdstuk 1	Het verschil tussen observeren en interpreteren
Hoofdstuk 2	De invloed van gedachten op gedrag en stemming
Hoofdstuk 3	Uitleg gedachtenboek
Hoofdstuk 4	Zelf je gedachten veranderen

Inleiding

Bij elke vorm van menselijk gedrag is er sprake van een samenspel tussen denken, voelen en doen. Wat u denkt is van invloed op wat u voelt en wat u voelt is vervolgens weer van invloed op hoe u zich gedraagt in een bepaalde situatie.

Als u steeds weer denkt: “wat ik te zeggen heb is niet belangrijk” of “ik weet zeker dat niemand mij de moeite waard vindt”, dan gaat u zich steeds onzekerder en misschien zelfs somberder voelen (=gevoel) en zult u steeds minder gaan vertellen (=gedrag). Doordat u steeds vaker niets zegt, gaat u zich steeds onzekerder en somberder voelen. U komt dan makkelijk in een negatieve cirkel terecht van steeds meer onvrede, spanning en somberheid, steeds meer negatieve gedachten en steeds minder zeggen in gezelschap van anderen. De spanning kan zelfs zo hoog oplopen, dat u besluit om allerlei sociale contacten uit de weg te gaan. Doordat u steeds meer situaties vermijdt, gaat u zich eenzaam, geïsoleerd, nog meer gespannen en depressief voelen.

Dus: hoe u denkt over uzelf beïnvloedt hoe u zich voelt in een bepaalde situatie.

Hoe u denkt en hoe zich voelt in een bepaalde situatie is weer van invloed op hoe u zich vervolgens gedraagt.

Een voorbeeld: als u zich somber voelt, zult u de neiging hebben om afspraken af te zeggen, binnen te blijven en misschien wat op de bank te blijven hangen. Aan het einde van de dag zult u zich dan ontevreden voelen omdat er zo weinig uit uw handen is gekomen, met als gevolg dat u zich nog somberder voelt. Als u leert een planning te maken voor uw activiteiten en als u deze planning ook daadwerkelijk gaat uitvoeren, dan zult u zich meer tevreden voelen, omdat u heeft gedaan wat u zich heeft voorgenomen. Hierdoor zult u zich minder somber voelen.

Dus: hoe u zich gedraagt in een bepaalde situatie, beïnvloedt uw gedachten over uzelf en uw omgeving.

Bij de therapie zijn vooral de gedachten en het aangrijpingspunt om de stemming en het gedrag te beïnvloeden. Dus door anders te leren denken zult u zich anders voelen en anders gedragen.

Hoofdstuk 1. Het verschil tussen observeren en interpreteren

Het is belangrijk dat u zich realiseert dat één en dezelfde situatie door verschillende personen verschillend beoordeeld kan worden. De manier waarop we een situatie beoordelen, is afhankelijk van allerlei dingen, zoals het karakter, de stemming en de levenservaringen van de beoordelende persoon.

Het is daarbij van belang om onderscheid te maken tussen **observeren** en **interpreteren**.

Observeren is een beschrijving geven van datgene wat u ziet, hoort of voelt, zonder daar een eigen oordeel bij te geven. U beschrijft wat er daadwerkelijk gebeurt en verder niets. U beschrijft als het ware datgene wat u door een videocamera met geluid zou kunnen waarnemen.

Interpreteren is uw eigen oordeel geven over wat u ziet, hoort of voelt. Interpreteren betekent dus dat u uw persoonlijke mening geeft over wat er gebeurt.

Interpreteren doen we allemaal en het is ook goed dat we dat doen. Hierdoor lopen gesprekken vaak soepel. Maar er ontstaan ook problemen, wanneer u zich niet bewust bent dat er een verschil bestaat tussen observeren en interpreteren. Het is belangrijk om te weten dat uw opvatting over de feiten niet dé werkelijkheid hoeft te zijn. Uw beeld van de feiten kan misvormd zijn door dingen die u heeft meegemaakt in het verleden. Zo kunnen zogenaamde vooroordelen ontstaan. Door wat u heeft ervaren, concludeert u dat dit voor alle soortgelijke situaties geldt. Maar dit hoeft natuurlijk niet altijd zo te zijn.

Bij een observatie zijn altijd meerdere interpretaties mogelijk.

Hieronder volgen twee voorbeelden:

1. **Observatie:** een cliënte komt te laat op de afspraak met de psycholoog.
Interpretatie 1: de laatkomer vindt de behandeling waardeloos en laat haar ontevredenheid blijken door te laat te komen.
Interpretatie 2: de laatkomer kon waarschijnlijk niet op tijd zijn en kon daar zelf niets aan doen. Zij vindt dat waarschijnlijk heel vervelend.
2. **Observatie:** ik zie dat Karel kortademig is.
Interpretatie 1: Karel heeft vast last van ernstige hartklachten. Ik zie aan hem dat er iets ernstigs met hem aan de hand is.
Interpretatie 2: Ik zie dat Karel zich niet goed voelt. Ik denk dat het zo'n vaart niet loopt. Ik voel mezelf ook weleens niet lekker.

Voor beide voorbeelden geldt dat u pas weet welke interpretatie juist is, nadat u de betrokkene hebt gevraagd wat er met hem aan de hand is.

Het is belangrijk dat u het verschil leert, tussen observaties (beschrijving van de situatie) en interpretaties (de gedachten die in deze situatie bij u opkomen). Gedachten kunt u namelijk veranderen. Situaties vaak niet.

Oefeningen:

1. Onderstreep in de volgende beschrijvingen de observaties:

A. Ik kwam de buurvrouw tegen op straat. Zij kijkt mij nooit aan. Ik dacht: "even proberen of ze nu toch naar me kijkt". Ik zei: "goedemiddag" en keek haar daarbij aan. Ze keek even naar mij en keek daarna weer snel de andere kant op. Nu weet ik zeker dat ik niet interessant voor haar ben en dat zij mij niet de moeite waard vindt.

B. Mijn baas roept me bij zich op kantoor. Hij zegt dat ik een brief moet typen vóór vanmiddag twee uur. Mijn baas is erg streng. Hij kan soms zo tekeer gaan tegen andere secretaresses. Ik moet er wel voor zorgen dat er geen enkele fout in komt te staan. Als ik een fout maak, zal hij tegen mij ook wel gaan bulderen. Ik ga de brief typen, maar van de zenuwen maak ik steeds fouten. Het is al vijf voor twee en de brief is nog niet af. Straks komt hij binnenlopen en vraagt waar de brief is. Ik red het nooit. Hij zal me wel een sufferd vinden dat ik nog niet eens een briefje kan typen.

C. Mijn man komt thuis na zijn werk. Hij heeft een collega meegebracht. Ik zit op de bank. Er ligt nog allemaal rommel in de kamer. Ik heb het niet kunnen opbrengen het op te ruimen. Ik was veel te moe. Ik schaam me kapot. Ik had wel even kunnen opruimen. Wat zal die collega wel niet denken. Hij vindt me vast een slons en zal wel medelijden hebben met mijn man dat hij zo'n slordige vrouw heeft.

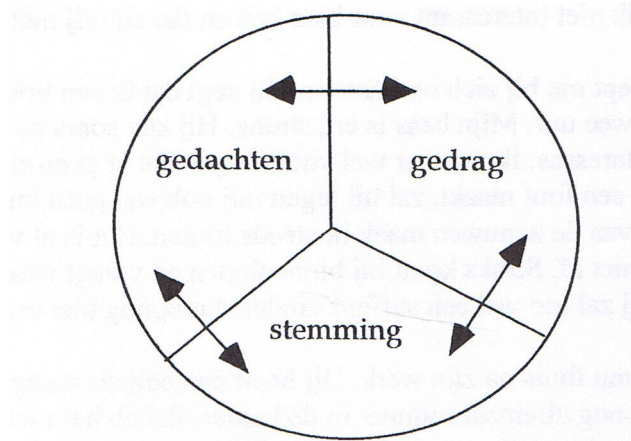
D. Ik ben naar de kapper geweest en heb mijn haar geverfd. Mijn vriend komt thuis en zegt: "jeetje, wat ben jij rood!" Zie je nou, hij vindt er niets aan. Hij vindt me lelijk en zal me nou wel helemáál stom vinden. De volgende dag ben ik teruggegaan naar de kapper. Hij heeft mijn haar weer teruggeverfd in de oorspronkelijke kleur. Toen mijn vriend dat zag zei hij; "goh, wat jammer, ik vond dat rooie juist wel leuk..."

2. Ga deze week in drie situaties na wat u in de situatie kon observeren en schrijf deze op. Schrijf vervolgens uw interpretaties van deze observaties op.

Hoofdstuk 2.

De invloed van gedachten op gedrag en stemming

Gedachten, gedrag en gevoelens zijn nauw met elkaar verbonden.



Gedachten en ideeën over een situatie bepalen hoe u zich in die situatie voelt en ook hoe u zich in die situatie gedraagt.

Gedachten kunnen “gezond gedrag” in de weg staan.

Bijvoorbeeld: wanneer u zich somber voelt, heeft u vaak geen zin om iets te ondernemen. U blijft wat hangen op de bank en de stemming wordt er niet beter op. In zo'n geval is het vaak “gezonder gedrag” wanneer u iets zou gaan ondernemen, bezig blijven, afleiding zoeken... Uw gedachten (bv: “het heeft toch allemaal geen zin wat ik doe, ik kan net zo goed blijven zitten waar ik zit...”) staan dit gezonde gedrag dan in de weg.

Situatie: de wekker gaat

Gevoel: onprettig, somber

Gedachten: Het wordt niets vandaag, ik kan net zo goed thuis blijven en mijn werk afzeggen, ik doe toch alles fout.

Gedrag: terug naar bed

Gedachten: Nu gaat het alweer niet goed met me. Weer een dag niets gepresteerd, nog somberder.

Zoals u hier in het voorbeeld ziet, kan men in een negatieve spiraal terecht komen van negatieve gedachten, negatieve gevoelens en ongezond gedrag. Om deze spiraal te doorbreken, is het van belang om anders te denken en ander gedrag uit te voeren. (Dit is makkelijker gezegd dan gedaan).

Hoofdstuk 3.

Uitleg gedachtenboek

De komende tijd zult u uw gedachten gaan opsporen en opschrijven in het zogenaamde “gedachtenboek” (zie ook bijlage). Dit lijkt gemakkelijk, maar dat is het zeer zeker niet. Het is vaak moeilijk om situaties, gedachten en gevoelens te onderscheiden. Soms lijkt een gedachte erg op een gevoel en omgekeerd. Het verschil tussen situatie en gedachte (observatie en interpretatie) is ook vaak moeilijk, zo hebben we net gezien.

Dagboek voor het bijhouden van gedachten

Datum:

Naam:

SITUATIE:

GEVOEL; welk gevoel? Hoe sterk is het gevoel (0-100)?

AUTOMATISCHE GEDACHTEN; beschrijving van de gedachten:

Hoe geloofwaardig is deze gedachte voor u (0-100)?

UITDAGEN; stel vragen over de automatische gedachten (zie ook H.3 van het gedachtenboek):

RATIONEEL ALTERNATIEF; wat is het antwoord op deze vragen? Noteer de rationele gedachte die als alternatief kan dienen voor de oorspronkelijke automatische gedachten:

Hoe geloofwaardig is deze gedachte voor u (0-100)?

In het gedachtendagboek beschrijft u eerst de **situatie** (zo objectief mogelijk). Vervolgens beschrijft u alle gedachten die in de beschreven situatie door u heen gingen. Het is belangrijk om deze gedachten zo letterlijk mogelijk (precies zoals ze door uw hoofd gaan) op te schrijven. Wat ook heel belangrijk is: vul het dagboek in zo kort mogelijk nadat de situatie of de gebeurtenis heeft plaatsgevonden. Liefst direct erna.

Vul het dagboek gelijk in, wanneer de situatie heeft plaatsgevonden!

U kunt hiervoor een notitieblokje op zak houden, waarop u direct uw gedachten en gevoelens kunt opschrijven. U kunt het later verder uitwerken, maar omdat u gedachten en gevoelens heel snel vergeet, is het van belang om die direct op te schrijven! Sommige mensen denken: "ach, ik vul het aan het einde van de dag wel in", maar onze ervaring is, dat de belangrijkste informatie dan verloren is gegaan!

Vervolgens schrijft u op wat u voelt. Dit kunnen gevoelens zijn die u in uw lichaam voelt (bv. spierpijn, hartkloppingen, trillende handen etc.), maar het kunnen ook emoties zijn (bv. bang, boos, bedroefd, blij). Ook hier wordt gevraagd naar een getal: het gaat erom dat u aangeeft hoe sterk het gevoel is. Heel sterk: 100, bijna niet aanwezig: 1.

Let op: probeer uw gedachten in de vorm van een stelling te beschrijven. Vermijd het gebruik van vragen. Soms lijkt het alsof we in vraagvorm denken, maar vaak hebben we het antwoord op deze vraag al klaar en dat antwoord maakt ons juist van streek. Het is dan ook van belang om juist dat antwoord op te schrijven!

Bijvoorbeeld: Ik sta in de rij bij de kassa. Net als ik aan de beurt ben, sluit de cassière de kassa.

Gedachte: Waarom gebeurt mij dit nu weer?

Moet eigenlijk zijn: Dit soort dingen gebeuren alleen bij mij. Ik heb altijd pech. Het zit mij nooit een keer mee!

Een ander voorbeeld: Ik sta bij de nieuwjaarsborrel van het werk bij een groepje collega's. Ik vertel een anekdote over onze hond. Een van de collega's begint te gapen.

Gedachten: Wat zullen ze van me denken?

Moet eigenlijk zijn: Ze zullen me wel dom en saai vinden. Ik zeg altijd net de verkeerde dingen. Ik kan beter mijn mond houden. Ik maak me belachelijk door zo te kletsen.

Probeer vervolgens te beschrijven in hoeverre deze gedachte geloofwaardig is. Sommige gedachten zijn zo geloofwaardig, dat het lijkt of ze zeker waar zijn. In dat geval geeft u een hoog getal (bv. 90). Bij andere gedachten weet u eigenlijk wel dat ze niet kloppen, maar u heeft het toch gedacht. In dat geval is de geloofwaardigheid dus laag (bv. 20). Het lijkt moeilijk om een getal te bedenken, maar wanneer u het een paar keer hebt gedaan, wordt het steeds makkelijker.

Het uitdagen komt in het volgende hoofdstuk aan bod.

Oefeningen:

1. Beschrijf elke dag 1 situatie in het gedachtedagboek. Beschrijf ook de gedachten en de gevoelens die u daarbij had.

Hoofdstuk 4.

Zelf je gedachten veranderen

Het veranderen van de gedachten heet “uitdagen”. Bij het uitdagen neemt men de eigen gedachten als het ware “onder de loupe”. Dit doet men door er allerlei kritische vragen aan te stellen.

Hoe daag ik een gedachte uit?

Stap 1. Formuleer een heldere gedachte

De gedachte moet zo helder mogelijk gemaakt worden. Maak er uiteindelijk een stellige bewering van. Stel uzelf steeds de vraag: “wat bedoel ik daar nou eigenlijk mee?”

Stap 2. Daag deze gedachte uit; wat is het bewijs ervoor?

Tijdens deze stap wordt de gedachte getoetst op realiteit. Begin met de vraag: wat is het bewijs voor die bewering? Of: is het waar? Ga vervolgens na welke aanwijzingen voor en tegen de gedachte pleiten.

De volgende vragen kunnen ook behulpzaam zijn tijdens het uitdagen:

- Helpt deze gedachte me om te bereiken wat ik bereiken wil?
- Hoe zou iemand anders tegen deze situatie aankijken?
- Zijn er andere mogelijkheden of verklaringen?
- Is dit een feit? Of een gevoel of een gewoonte?
- is dit realistisch en mogelijk?
- Vergeet ik iets belangrijks of let ik te veel op onbelangrijke details?
- Als dit waar zou zijn, hoe erg is het dan? Als dit gebeurt: hoe erg is het dan? Wat dan nog?
- Denk ik in alles-of-niets-termen?
- Overdrijf ik?
- Overschat ik mijn verantwoordelijkheid of de mate waarin ik iets onder controle heb?
- Onderschat ik mijn verantwoordelijkheid of de mate waarin ik iets onder controle heb?
- Onderschat ik mijn mogelijkheden?
- Overschat ik mijn mogelijkheden?
- Hoe zou ik er over een aantal maanden of jaren tegenaan kijken?
- Overschat ik de kans dat iets gebeurt?
- Onderschat ik de kans dat iets gebeurt?

- Is dit gebaseerd op betrouwbare informatie?

Stap 3. Verander deze gedachte zodat deze recht doet aan hoe het werkelijk is

Het is de bedoeling dat u uiteindelijk tot een conclusie komt met alleen realistische gedachten. De realistische gedachte wordt zodanig geformuleerd dat deze recht doet aan de werkelijkheid.

Een mogelijke uitdaging in het vorige voorbeeld:

Automatische gedachte: Het wordt niets vandaag, ik kan net zo goed thuis blijven en mijn werk afzeggen, ik doe toch alles fout.

Uitdagen: (bijvoorbeeld) Klopt deze gedachte? Hoe weet ik dat het vandaag niets meer wordt? Kan ik in de toekomst kijken en dingen voorspellen? Zou het misschien ook anders kunnen aflopen?

Antwoord: (Rationele gedachte) Ik weet niet hoe de dag zal verlopen. Ik kan de toekomst niet voorspellen. Uit ervaring weet ik wel dat in bed blijven liggen, me niet helpt. Ik kan beter iets gaan ondernemen en proberen nog iets van de dag te maken. Als ik met andere mensen contact heb, ben ik in elk geval afgeleid van al die nare en angstige gedachten.

Wanneer u op deze manier denkt, zal het makkelijker zijn om gezond gedrag uit te voeren.

Bij het leren om anders te denken komt heel wat kijken. Eerst moet u zich bewust worden van uw automatische gedachten, vervolgens moet u leren deze te verwoorden en op te schrijven en tenslotte moet u ze gaan uitdagen en er een andere gedachte tegenover stellen.

Het zal nu allemaal nog wat vreemd klinken, maar u kunt dit leren. Maar leren vereist oefening. Het is dan ook van belang dat u met de nieuwe technieken veel zult gaan oefenen. Net als met bijvoorbeeld leren fietsen, zult u het pas kunnen wanneer u het vaak heeft gedaan. U zult in de loop der tijd ook merken dat bepaalde gedachten makkelijker zijn uit te dagen dan anderen. Dit heeft onder meer met de geloofwaardigheid te maken; hoe meer u gelooft dat een gedachte waar is, hoe moeilijker het wordt om er allerlei vragen op los te laten. Het is daarom belangrijk om ook te oefenen met gedachten die wat minder belangrijk en wat minder geloofwaardig zijn. Juist bij dat soort gedachten kunt u de techniek van het uitdagen goed oefenen.

Voorbeeld van een uitdaging:

SITUATIE: Ik ben op het werk, mijn baas roept me bij zich

GEVOEL: angstig, gespannen, verdrietig, kwaad. Sterkte: 70.

AUTOMATISCHE GEDACHTEN; beschrijving van de gedachten; Hij gaat me zeggen dat ik niet vol doe en dat ik maar beter kan opstappen. Ze zullen het er allemaal wel over hebben gehad dat ik te slordig ben en dat ik het niet kan.

GELOOFSWAARDIGHEID: 80

UITDAGEN:

Hoe weet ik nou wat hij wil gaan bespreken?

Misschien gaat het wel over heel iets anders.

Zijn er aanwijzingen te vinden voor de gedachte dat hij mijn niet vindt voldoen? Heb ik al eerder waarschuwingen gehad?

Welke aanwijzingen heb ik voor de gedachte dat ze over me kletsen?

Hoe weet ik of de anderen mij slordig vinden?

RATIONEEL ALTERNATIEF:

Het kan natuurlijk over alles gaan. Het is alleen een beetje vreemd. Als hij iets wil, komt hij eigenlijk altijd naar mijn kamer. Hij heeft me nog nooit eerder laten roepen. Maar dat hoeft niet gelijk iets slechts te betekenen. GELOOFWAARDIGHEID: 70.

Mijn baas heeft nooit iets gezegd in de richting van dat ik niet goed zou functioneren. Eigenlijk zegt hij haast nooit iets over mijn werk. Vorige week heeft hij me zelfs een compliment gegeven toen ik de notulen zo goed had uitgewerkt. Het is dus niet aannemelijk dat hij zal gaan zeggen dat ik niet voldoe en moet vertrekken. GELOOFWAARDIGHEID: 80.

Ik heb nooit iets gemerkt dat anderen over mij kletsen. Ze kletsen soms wel over anderen, dus misschien doen ze dat ook over mij. Maar als ze dat zo nodig moeten, dan laat ze maar. Het zijn er eigenlijk maar twee die zo kletsen. En die vind ik zelf ook niet aardig. Met de anderen kan ik het goed vinden. Die roddelen ook nooit mee. GELOOFWAARDIGHEID: 80.

Ik heb dan wel een rommelig bureau, maar dat betekent nog niet dat ik slordig ben. Ik lever mijn werk altijd wel netjes af. Ze hebben nooit iets gezegd over mijn slordigheid. GELOOFWAARDIGHEID: 60.

1. Maak een uitdaging van de volgende gedachten:

- Als ik voor mezelf opkom, zal de ander vreselijk kwaad worden en me nooit meer aankijken
- Als ik iets zeg, wordt er nooit naar geluisterd
- Ik moet het iedereen altijd naar de zin maken
- Ik kan maar beter in bed blijven liggen, alles gaat toch fout vandaag
- Ik moet altijd opgewekt doen, anders vindt iedereen me saai
- Iedereen moet mij altijd aardig vinden, anders stel ik niets voor

2. Beschrijf 2 niet-realistische gedachten van uzelf met betrekking tot uw stemmingsklachten.

3. Maak een uitdaging van één van uw eigen gedachten, liefst een relatief ongeloofwaardige gedachte die u - ook al weet u dat hij niet klopt - toch wel eens heeft.

Voorbeelden van veelvoorkomende denkfouten

Veel mensen maken allerlei “denkfouten”. Hieronder worden een aantal veelvoorkomende denkfouten beschreven met daaronder een mogelijke uitdaging. Deze opvattingen en uitdagingen zijn uitgewerkt door Albert Ellis, de grondlegger van de Rationeel Emotieve Therapie (RET). Mogelijk staan er een aantal ideeën of gedachten bij, die u herkent.

Irrationeel idee no. 1:

Het idee dat het voor een volwassene nodig is om geliefd en gerespecteerd te worden door zowat iedere belangrijke persoon in zijn omgeving.

Voorbeeld: “Ik wil altijd door iedereen aardig gevonden worden”.

Hierbij wordt gesproken van nodig, dit is misschien zo voor kleine kinderen, maar voor volwassenen is het hoogstens wenselijk dat zij geliefd en gerespecteerd worden door mensen met wie ze nauw contact hebben.

Het idee, dat het een pure noodzaak is, is irrationeel om verschillende redenen bijv.:

- Het is onredelijk te eisen dat *iedereen* van je zal houden, en er zullen altijd mensen zijn die dat niet doen;
- Zelfs al zou dit mogelijk zijn, dan zou je je nog zorgen maken over de mate waarin men je accepteert en of men je zal *blijven* accepteren;
- Je zou zelf altijd een uiterst beminnelijk persoon moeten zijn en wie krijgt dat voor elkaar?
- Gesteld dat het theoretisch mogelijk zou zijn de genegenheid van iedereen te winnen, dan zou je dat zo veel tijd en energie gaan kosten, dat je geen tijd overhoudt voor iets anders;
- Bovendien zou je hopeloos in de knoei raken met je overige wensen en verlangens;
- Als je zo dwangmatig de sympathie van andere mensen zoekt, zul je de neiging hebben deze mensen zodanig lastig te vallen, dat het het tegendeel bereikt;
- In plaats van je problemen op te lossen door zo “nodig” liefde en respect te zoeken, kun je beter streven naar een creatieve, productieve manier van leven.

Irrationeel idee no. 2:

Het idee dat iemand in alle opzichten helemaal perfect, competent en succesvol moet zijn om zichzelf de moeite waard te vinden.

Voorbeeld: “Ik ben pas de moeite waard als...”

Veel mensen in onze samenleving geloven dat, als ze niet zo competent, perfect en succesvol zijn in alle opzichten, ze minderwaardig zijn en net zo goed kunnen sterven.

Dit is nonsens om verschillende redenen, bijv.:

- Niemand kan in alle opzichten even competent zijn, misschien in een paar, maar er zullen altijd gebieden zijn waar hij voor een ander onder moet doen;
- De eis dat je moet slagen is smeken om gevoelens van angst of minderwaardigheid als het niet lukt;
- Het is zinloos om jezelf steeds met anderen te vergelijken omdat je geen controle hebt over hun prestaties, alleen over die van jezelf. Je bent bovendien op anderen gericht en niet op jezelf;
- Het is zinloos om persoonlijke waarde of persoonlijk geluk afhankelijk te stellen van eigen volmaaktheid, aangezien dit onbereikbaar is.

Irrationeel idee no. 3:

Het idee dat bepaalde mensen slecht of gemeen zijn en dat zij streng aangepakt of gestraft moet worden.

Voorbeeld: “Alle criminelen zijn slechte mensen. Ze moeten alle criminelen levenslang opsluiten.”

Dit is irrationeel om verschillende redenen, bijv.:

Het is vergissing om te denken dat mensen slecht zijn vanwege hun verkeerde daden. Er zijn geen objectieve maatstaven aan te wijzen van “goed” en “slecht” gedrag. Deze zijn voor iedereen verschillend.

- Het is onlogisch jezelf of iemand anders als een volkomen waardeloos persoon te beschouwen als je iets verkeerd hebt gedaan. Een slechte handeling maakt nog geen slecht mens!
- Het is irreëel van iemand te verwachten dat hij nooit een fout maakt. Fouten zijn menselijk;

- Het afstraffen van fouten leidt alleen maar tot kwaadheid, vijandigheid en zal iemand er nauwelijks van weerhouden opnieuw fouten te maken.

Als kinderen niet met irrationele idee werden opgevoed zouden ze zich nauwelijks angstig, schuldig, depressief (het resultaat van zelfbeschuldiging) of agressief voelen.

In plaats van je op te winden over je eigen fouten of fouten van andere mensen kun je beter denken: “een volgende keer probeer ik het beter te doen”.

Irrationeel idee no. 4:

Het idee dat het verschrikkelijk of rampzalig is als de dingen niet zo zijn als jij dat graag zou willen.

Voorbeeld: “Als ik deze maand geen werk vind, dan is dat het einde van de wereld”

Het is eenvoudig verbazingwekkend hoeveel mensen zich druk maken en zich ellendig voelen over dingen die niet zo zijn als ze wel zouden willen. Dat deze mensen zich onplezierig voelen als ze niet krijgen wat ze willen is normaal, maar dat ze zich voortdurend kwaad maken en depressief voelen is irreal om verschillende redenen, bijv.:

- Er zijn geen redenen waarom dingen anders zouden zijn dan ze zijn, waarbij het er niet toe doet hoe onfortuinlijk de situatie is. Het zou plezieriger zijn als de situatie anders was, maar het heeft geen zin je hier verschrikkelijk druk om te maken;
- Alles is altijd precies zoals het moet zijn!
- Je druk maken verandert weinig aan de situatie en kan alleen maar remmend werken op het veranderen ervan;
- Een situatie is nooit verschrikkelijk of catastrofaal, jij denkt dat het dat is; het is jouw interpretatie die dat maakt;
- De algemene opvatting dat frustratie leidt tot agressie is maar gedeeltelijk waar: het is niet werkelijk de frustratie zelf, maar de subjectieve en kinderachtige houding van “ik-moet-persé-mijn-zin-hebben” die spanning en agressie veroorzaakt.

Je kunt de dingen die je niet aanstaan proberen te veranderen en als dit niet lukt kun je je beter richten op andere plezierige dingen i.p.v. je sterk en nodeloos op te winden.

Irrationeel idee no. 5:

Het idee dat menselijk verdriet of ellende van buitenaf wordt veroorzaakt en dat mensen of weinig of geen mogelijkheid hebben hun lot te controleren.

Voorbeeld: ``het is de schuld van mijn moeder dat ik me zo depressief voel, ik kan er helemaal niets aan doen ``.

Veel mensen denken dat andere mensen of gebeurtenissen er de schuld van zijn dat zij zich ongelukkig voelen en als deze krachten van buitenaf anders waren, zij zich niet ellendig zouden voelen. Zij geloven dat zij geen enkele controle hebben over zichzelf en hun emoties.

Dit is irrationeel om verschillende redenen, bijv.:

- andere mensen en gebeurtenissen kunnen je behalve fysiek, weinig schade berokkenen. Woorden of gebaren van iemand anders kunnen je nooit kwaad doen. Alleen je eigen houding, jouw reacties op deze dingen doen dat. Het hangt af van jouw interpretatie van de situatie of iets je kan kwetsen. als je tegen jezelf zegt dat het "verschrikkelijk is", als iemand onaardig tegen je doet en: "ik kan er niet tegen", voel je je ellendig. Ga je de situatie minder negatief opvatten, dan voel je je stukken beter.

Het gevoel ongelukkig te zijn komt vanuit jezelf en niet van buitenaf, het word gecreëerd door jezelf, je kunt deze emoties dan ook onder controle houden.

Irrationeel idee no. 6:

Het idee dat, als iets gevaarlijk of schadelijk is of kan zijn, dat men zich daar dan verschrikkelijk bezorgd over moet maken en steeds bedacht moet zijn op de mogelijkheid dat het je kan overkomen.

Dit is irrationeel om verschillende redenen, bijv.:

- Als je je zo verschrikkelijk angstig maakt over mogelijke ongelukken, dan vind je je zo op dat je niet meer objectief kunt oordelen of iets nu verschrikkelijk gevaarlijk is of niet als er iets mocht gebeuren;
- Je ontzettend angstig voelen over mogelijke ongelukken kan nadelig werken als er echt iets mocht gebeuren;
- Je ontzettend druk maken over een mogelijk ongeluk zal dit ongeluk niet kunnen verhinderen, integendeel, dit kan de mogelijkheid dat het gebeurt vaak vergroten (bijv. iemand die bang is voor een auto-ongeluk wordt daardoor nerveus als hij autorijdt en maakt waarschijnlijk eerder brokken dan een rustig iemand);
- Zelfs al heb je goede redenen om te geloven dat je iets ergs overkomt bijv. doodgaan, dan heeft het nog geen zin om je druk te maken; het bederft alleen de tijd die je nog over hebt.

Zelfs al mocht je iets onaangenaams overkomen dan hoeft dat nog niet "verschrikkelijk" te zijn. Het hangt van je eigen opvatting af.

Irrationeel idee no. 7:

Het idee dat het gemakkelijker is levensmoeilijkheden en eigen verantwoordelijkheden te vermijden, of uit de weg te gaan, in plaats van onder ogen te zien.

Dit is irrationeel om verschillende redenen, bijv.:

- Door de problemen uit de weg te gaan voel je je voor het moment misschien prettiger, maar de problemen worden er niet door opgelost zodat je je daarna nog veel ongelukkiger voelt;
- De moeite en pijn die je jezelf aandoet om beslissingen en moeilijkheden uit de weg te gaan is vaak groter dan om ze onder ogen te zien.

Door steeds de moeilijkheden uit de weg te gaan kweek je zelfvertrouwen en zul je toekomstige problemen steeds minder goed onder ogen durven zien. Door voortdurend je moeilijkheden op te lossen zul je veel beter opgewassen zijn tegen toekomstige problemen.

Irrationeel idee no. 8:

Het idee dat je afhankelijk bent van anderen en dat je iemand nodig hebt die sterker is dan jezelf om op te vertrouwen.

Voorbeeld: "zonder mijn echtgenoot kan ik niet meer leven".

Dit is irrationeel om verschillende redenen, bijv.:

- Alhoewel het waar is dat we enigszins afhankelijk zijn van anderen in deze maatschappij, is er geen enkele reden om deze afhankelijkheid zo groot mogelijk te maken en van anderen te gaan eisen dat ze voor ons gaan denken;
- Hoe afhankelijker je bent, des te minder dingen kun je doen die je zelf graag wilt doen, je zult je altijd aanpassen aan de wens van anderen;
- Hoe afhankelijker je bent des te afhankelijker zul je worden. Als je zelf weinig doet en alles door anderen laat opknappen, zul je steeds minder kunnen doen omdat je het nooit geleerd hebt en zul je steeds minder zelfvertrouwen krijgen.

In plaats van het streven naar afhankelijkheid van anderen kun je beter met beide benen op de grond blijven staan en zelf denken en handelen. Je kunt beter het feit accepteren dat je in bepaalde opzichten alleen zult staan in deze wereld en dat het niet noodzakelijk verschrikkelijk is om verantwoordelijk te zijn voor je eigen beslissingen.

Irrationeel idee no. 9:

Het idee dat iemands verleden in heel belangrijke mate zijn tegenwoordige gedrag bepaalt en dat wanneer iets ooit iemands leven sterk beïnvloed heeft, het altijd een dergelijke invloed zal blijven hebben.

Voorbeeld: "Mijn verleden bepaalt wie ik ben en wat ik doe. Daar heb ik zelf geen invloed op"

Dit is irrationeel om verschillende redenen, bijv.:

- Je begaat de fout van overgeneralisatie, namelijk: je neemt aan dat, als iets waar is onder bepaalde omstandigheden, het meteen waar is onder alle omstandigheden;
- de zogenaamde invloed van het verleden kan gebruikt worden als een machtig excuus voor het niet oplossen van je tegenwoordige problemen, als een excuus voor het niet veranderen van je tegenwoordige gedragen.

Je kunt beter in de plaats van zoveel gewicht te hechten aan het verleden, accepteren dat het verleden belangrijk is en dat je vroegere ervaringen je op veel manieren zullen beïnvloeden en daarbij voor ogen houden dat vandaag het verleden is van morgen en dat door te werken aan veranderingen in vandaag, je morgen heel anders en bevredigender kunt maken dan vandaag.

Irrationeel idee no. 10:

Het idee dat iemand zich druk dient te maken over de problemen en moeilijkheden van andere mensen.

Dit idee hangt samen met de opvatting dat wat andere mensen doen of geloven het belangrijkste is in je eigen bestaan.

Dit is irrationeel om verschillende redenen, bijv.:

- Er is geen enkele reden waarom we ons zouden bemoeien met de problemen van andere mensen ook al vinden we dat ze verkeerd handelen. Dat is dan altijd nog een subjectief oordeel en wie weet wie gelijk heeft!
- Door ons druk te maken over de gedragingen van andere mensen doen we alsof we aanzienlijke macht over hen hebben, namelijk door ons op te winden moet op een of andere magische manier hun gedrag verbeteren. Dit is een grove vergissing, we hebben slechts controle over ons eigen gedrag en maar heel weinig over het gedrag van anderen;
- Je kunt beter op een kalme manier proberen de gedragingen van andere mensen te helpen corrigeren, door je druk te maken schaad je alleen jezelf en roept bovendien weerstand op.

Vaak bemoeien mensen zich met gedrag van andere mensen als excuus om zich niet met hun eigen problemen bezig te houden.

Irrationeel idee no. 11:

Het idee dat er een onveranderlijke, juist en perfect oplossing is voor ieder menselijk probleem en dat het rampzalig is als je er niet in slaag deze perfect oplossing te vinden.

Dit idee is irrationeel om verschillende redenen, bijv.:

- Zoals de filosofen hebben laten zien, leven we in een wereld van waarschijnlijkheden en kunnen we buiten onszelf van niets verzekerd zijn.

Overmatig gesplitst te zijn op iets buitengewoon goed te doen kweekt automatisch enorme angst om risico's te nemen, om te falen, en juist deze angst verkleint de kans op slagen.

In plaats van zich te concentreren op de noodzaak om te slagen zou het veel logischer zijn de volgende gedragslijnen te volgen:

- gewoon proberen te doen, in plaats van jezelf van de voren de uitdrukkelijke eis te stellen het goed te moeten doen;
- proberen iets te doen zonder de eis daarbij anderen te moeten overtreffen.