

Folder Theorie over de 5-G's en de 4- B's:

In de Cognitieve Gedragstherapie wordt gedrag vaak uitgelegd als een soort kettingreactie. Gebeurtenissen en de interpretaties hiervan leiden tot bepaalde gevoelens, die

op hun beurt weer de gedragingen van iemand bepalen. En dat heeft natuurlijk weer gevolgen voor de situatie waarin iemand zich op dat moment bevindt.

De zin hierboven is een korte beschrijving van de volgende woorden: (5 G's)

1. Gebeurtenis
2. Gedachten
3. Gevoel
4. Gedrag
5. Gevolg
- (6. Geschiedenis)

Als we naar de emoties van mensen kijken, hebben mensen vier zogenaamde basisemoties:

1. Blij
2. Boos
3. Bang
4. Bedroefd
- (5. Beschaamd)

Alle andere gevoelens die we hebben kun je onder één of meer van deze emoties scharen. Deze emoties worden gevormd door drie aspecten: lichamelijke gevoelens, gedachten en gedrag. Bijvoorbeeld angst (emotie bang).

De gevoelens die daarbij horen zijn:

- hartkloppingen
- trillen
- zweten
- misselijk
- duizelig
- licht in het hoofd
- pijn/spanning op de borst

Dit zijn angstige lichamelijke gevoelens. Of te wel: dat wat je voelt als je angstig bent. Dit kan per persoon verschillen.

Angst is een belangrijke emotie voor ons mensen, met name als het gaat over overleving. Angst beschermt ons tegen gevaar. Vroeger in de tijd van de wilde dieren, was dit voor ons een belangrijke manier van overleving, nu is het niet altijd meer nodig, maar soms nog wel. Bijvoorbeeld als we de straat over steken en er komt een auto met gierende banden de hoek om rijden, dan zorgt de adrenaline die door de angst vrij komt er voor dat we heel snel naar de overkant kunnen lopen.

De gedachten die daarbij horen kunnen ook verschillend zijn per persoon:

'ik ga dood'

'niemand vindt mij aardig'

'ik kan dit niet'

Deze gedachten maken je angstig of onzeker. Het gedrag dat bij angst hoort is meestal vermijding. Als iemand ergens bang voor is, gaat die dat uit de weg. Op korte termijn is vermijding heel prettig. Als je vanmiddag een praatje moet houden wat je spannend vindt, is er opluchting als je het kunt uitstellen. Moet je dat praatje over twee weken alsnog houden, dan ben je net zo zenuwachtig, heb je dezelfde lichamelijke gevoelens en dezelfde negatieve gedachten als je vandaag hebt, bijvoorbeeld: 'Ik kan het niet'. Op de lange termijn wordt het steeds moeilijker om dit praatje te houden. Dus op korte termijn is vermijding prettig, maar op lange termijn heeft het veel negatieve consequenties.

Gevoelens, gedachten en gedrag treden snel en soms gelijktijdig op. En dit gaat de hele dag door. Op een bepaald moment gebeurt er iets (gebeurtenis), waardoor je iets voelt (gevoelens), denkt (gedachten) of doet (gedrag). Dit heeft een gevolg.

Bijvoorbeeld: Je loopt de kantine op je werk in.

Daar zijn twee collega's die direct stil worden als je binnenkomt (gebeurtenis). Daar denk je iets over, bijvoorbeeld: 'Ze hebben het in negatieve zin over mij' (gedachten).

Daar voel je iets bij, bijvoorbeeld zweten, hartkloppingen en spanning op de borst (gevoelens).

Je doet iets: terugtrekken of schelden (gedrag).

Als je je hebt teruggetrokken denk je misschien dat het hele bedrijf jou niet mag. Of als je gaat schelden krijg je ruzie met hen en loopt het uit op een conflict. Dit is dan weer een nieuwe gebeurtenis, waar je het 5-G schema weer opnieuw kan invullen.

De cognitieve gedragstherapie helpt ons inzicht te krijgen in de relatie tussen gedachten en gevoelens en de gevolgen daarvan. Andere keuzes en interpretaties van situaties leiden tot andere gedragingen en ervaringen. Onderstaand schema helpt om inzicht te krijgen in uw eigen kettingreacties en te analyseren welke gedachten u eventueel kunt veranderen om tot andere gevoelens en gedragingen te komen.

<http://www.therapiehulp.nl/therapie/psychotherapie/ret>

<http://www.vgct.nl/>

Het G-schema is een hulpmiddel dat gebruikt kan worden om erachter te komen welke (onbewuste of automatische) gedachten ertoe leiden dat een bepaalde gebeurtenis bepaalde gevoelens bij je wakker roept. Deze gevoelens leiden tot bepaald gedrag en dat gedrag leidt weer tot bepaalde gevolgen.

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoelens	Gedrag	Gevolgen
-------------	-----------	-----------	--------	----------

Het onderstaande schema helpt om een concreet voorbeeld uit te werken door nauwkeurig te omschrijven:

1. de gebeurtenis waar het om gaat;
2. de gevoelens die dat bij je oproept;
3. het gedrag dat je vertoont;
4. de gevolgen die dat heeft.

Vervolgens krijgen deze twee stappen een plek:

5. ga na welke gedachten je hebt (je gedachten zijn vaak onbewust en automatisch, dus het kost even wat moeite om ze onder woorden te brengen): het zijn deze gedachten die je gevoel bepalen!

6. vervang deze gedachten, als je ontdekt hebt dat ze veelal irreëel of disfunctioneel zijn, door gedachten die wel reëel of functioneel zijn.

Tenslotte kun je nadenken over het nieuwe gevoel dat er zijn zal, het nieuwe gedrag dat je gaat vertonen en de nieuwe gevolgen die dat zal hebben:

7. bedenk welke gevoelens er dan zullen zijn

8. stel je je nieuwe gedrag voor

9. denk na over de gevolgen die er dan zullen zijn.

5 G's- schema:

Gebeurtenis 1.

Gedachten 5.

Gedachten 6.

Gevoelens 2.

Gedrag 3.

Gevolgen 4.
