

Bijlage C

Onderzoeken van gedachten met behulp van het gedachteschema: informatie voor cliënten

U heeft de afgelopen tijd geoefend met het opsporen van gedachten met behulp van het gedachteschema (stap 1 tot en met 3). Nu gaat u de belangrijkste gedachte(n) – we noemden dat de Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte (afgekort: B.A.N.G.) – nader onderzoeken. Het doel is te beoordelen of uw eigen gedachten wel (helemaal) kloppen. Vaak blijkt dat u uw aandacht alleen richt op bewijzen die uw gedachte(n) ondersteunen, zoals (om het eerder gebruikte hondenvoorbeeld maar aan te houden) het feit dat u ooit gebeten bent door een hond. U richt uw aandacht niet (of negeert het zelfs) op informatie die laat zien dat uw gedachte niet (helemaal) klopt, zoals het feit dat u in uw leven heel veel honden hebt gezien die u niet hebben gebeten. Het onderzoek is erop gericht uw aandacht weer wel op deze informatie te (leren) richten, waardoor u anders tegen de situatie aan zult kijken. Bijvoorbeeld dat de kans dat een hond u zal bijten veel kleiner is dan u aanvankelijk dacht. Als gevolg van die nieuwe kansschatting zal uw angst afnemen.

Als eerste stap bij het onderzoeken van uw gedachten bedenkt u **welke bewijzen de B.A.N.G. ondersteunen**. Deze bewijzen noteert u bij stap 4 van het gedachteschema. Bijvoorbeeld: ik ben op mijn tiende gebeten door een hond, het is algemeen bekend dat honden wel eens bijten en laatst stond in de krant dat er iemand bij me in de buurt door een hond was gebeten. Deze bewijzen zijn waarschijnlijk gemakkelijk op te sommen voor u, want in probleemsituaties richt u hier uw aandacht op. Soms (maar lang niet altijd!) gebeurt het dat u geen bewijzen kunt vinden die uw gedachte ondersteunen. In dat geval weet u meteen dat uw gedachte eigenlijk niet meer klopt in deze situatie, maar een soort gewoonte is geworden.

De volgende stap is het nadenken over **bewijzen die in strijd zijn met de B.A.N.G.**. De hondenfobicus kan bijvoorbeeld noemen, dat hij/zij wel duizend keer een hond heeft gezien, die hem/haar niet heeft gebeten. Deze stap is over het algemeen wat moeilijker, omdat u niet meer gewend bent uw aandacht op die feiten en gebeurtenissen te richten. Om u bij deze stap te helpen zijn er een aantal **hulpvragen** geformuleerd, die het vinden van met uw gedachte strijdige bewijzen makkelijker kunnen maken.

1. Welke argumenten pleiten tegen de Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte (B.A.N.G.)?
2. Welke aanwijzingen zijn er die aantonen dat de B.A.N.G. niet klopt?
3. Welke ervaringen heb je gehad die laten zien dat de B.A.N.G. niet altijd of niet volledig waar is?
4. Als je voor een rechtbank, jury of geschillencommissie zou verschijnen wat zou jij dan kunnen aanvoeren als bewijs tegen de B.A.N.G.?
5. Welke andere verklaringen voor/interpretaties van deze gebeurtenis zijn er nog meer behalve de B.A.N.G.?
6. Stel dat we 20 jaar verder zijn en je bent ouder en wijzer. Je kijkt naar deze situatie en naar de B.A.N.G. Wat kan je aanvoeren dat pleit tegen de B.A.N.G.?
7. Noem me enkele mensen wiens mening je respecteert. Als een van deze personen nu, op dit moment bij ons gesprek aanwezig zou zijn, wat zou hij of zij aandragen dat pleit tegen de B.A.N.G.? Wat als een ander van de genoemde personen erbij zou zijn, et cetera.
8. Wanneer iemand anders deze opvatting zou hebben, bijvoorbeeld een goede vriend(in), familielid, collega of kennis, wat zou je dan tegen hem/haar zeggen als bewijs dat de B.A.N.G. niet (helemaal) klopt?
9. Wie, in je familie of vriendenkring, zijn van mening dat de B.A.N.G. niet klopt en om welke redenen?
10. Welke argumenten zou een persoon met veel meer wijsheid dan wij hebben, hier aanvoeren?

Het is niet de bedoeling dat u op elke vraag een antwoord heeft. Mogelijk heeft u maar op één of enkele vragen een antwoord. Elk bewijs is er één en laat zien dat er in elk geval ook een andere kijk op de gebeurtenis mogelijk is. Ook kan het zijn dat u zelf vragen bedenkt die u helpen bij het vinden van bewijzen; dat is uiteraard prima. Het gaat er om dat u bewijzen vindt die laten zien dat uw gedachte niet (helemaal) klopt.

Als de bewijsvoering naar uw mening compleet is kunt u doorgaan met stap 6 van het gedachteschema: het **formuleren van een nieuwe, realistische of evenwichtige gedachte**. Deze nieuwe gedachte kunt u baseren op de gevonden bewijzen. Het hoeft niet per se een hele positieve gedachte te zijn. De bewijzen die uw gedachte ondersteunen mogen best in de nieuwe gedachte terugkomen (want ook die bewijzen zijn reëel). Het verschil is dat in de nieuwe gedachte ook de bewijzen die in strijd zijn met de disfunctionele gedachte terugkomen. In het voorbeeld van de angst voor honden zou de evenwichtige gedachte er dan zo uit kunnen zien: de kans dat een hond me bijt is één op duizend. Om het formuleren van een nieuwe gedachte makkelijker te maken zijn weer een aantal **hulpvragen** opgesteld, die u kunnen helpen. Loop ze allemaal eens door en kijk welke vraag u in deze situatie kan helpen.

Als u een evenwichtige gedachte hebt geformuleerd is het goed om na te gaan of deze gedachte voor u echt **geloofwaardig** is (anders zal uw gevoel namelijk niet veranderen). U kunt de mate van geloofwaardigheid aangeven met een cijfer tussen de 0 (totaal ongeloofwaardig) en 100 (volledig geloofwaardig). Is de score laag, dan kunt u het formulier nog eens nalopen: hebt u niet de juiste gedachte onderzocht, zijn de bewijzen die in strijd zijn met uw gedachte niet correct, komt de bewijsvoering niet goed terug in de nieuwe gedachte? Uiteraard kunt u dit ook bespreken met uw therapeut.

Is de nieuwe gedachte voldoende geloofwaardig dan gaat u over tot de laatste stap: het **opnieuw scoren van de sterkte van uw gevoel(ens)**, op een schaal van 0 (afwezig) tot 100 (zeer sterk). Om de sterkte te kunnen scoren is het handig u de situatie in gedachten voor te stellen (bijvoorbeeld u ziet de hond weer lopen op straat, op 10 meter afstand), de nieuwe, evenwichtige gedachte op te roepen en na te gaan welk gevoel u dat zou geven, als u weer in de situatie was. Neemt uw gevoel in sterkte af (of ervaart u nieuwe, positievere gevoelens) dan bent u klaar met deze situatie. Let wel: de sterkte van uw gevoel hoeft niet meteen heel veel te dalen. Een daling van 95 naar 90 is al een stap in de goede richting; door soortgelijke situaties vaker te behandelen in gedachteschema's zal de sterkte van uw gevoel steeds verder afnemen.

Neemt de sterkte van uw gevoel niet af, dan kunt u alle stappen nog eens nalopen: hebt u niet de juiste gedachte uitgedaagd, zijn de bewijzen die in strijd zijn met uw gedachte niet correct, komt de bewijsvoering niet goed terug in de nieuwe gedachte, is de nieuwe gedachte toch niet geloofwaardig genoeg? Uiteraard kunt u ook dit bespreken met uw therapeut.

Zoals in de algemene informatie over cognitieve therapie al werd beschreven, komt het volgende in uitzonderingsgevallen voor: u ontdekt bij het formuleren van een nieuwe, evenwichtige gedachte dat uw oorspronkelijke gedachte, op basis van de bewijsvoering, toch (grotendeels) kloppend is. Een voorbeeld is de overspannen medewerker, die terecht dacht dat zijn baas het met hem niet zag zitten en van hem af wilde. In zulke gevallen zal uw gevoel niet of nauwelijks veranderen. In plaats van uw gedachten verder uit te dagen is het zinvoller een **actieplan** te ontwikkelen om met deze vervelende realiteit om te gaan (zoals een gesprek met de baas aangaan, een andere baan zoeken). Uw behandelaar zal u hierbij helpen.