

Bijlage D

Gedragsexperimenten: informatie voor cliënten

Als u het onderzoeken en veranderen van uw lastige gedachten al aardig onder de knie heeft en de geloofwaardigheid van uw lastige gedachten al behoorlijk is afgenomen, dan is het tijd in de praktijk te gaan oefenen. Dit kan met behulp van zogenaamde **gedragsexperimenten**. Hierbij gaat u de nieuwe gedachten, die 'op papier' al behoorlijk geloofwaardig zijn, in de praktijk testen. Doordat u merkt dat ze ook in het echt geloofwaardig zijn, raakt u ook gevoelsmatig overtuigd van de geloofwaardigheid van deze gedachten.

De werkwijze is hierbij als volgt. Samen met uw therapeut bepaalt u welke lastige of vervelende gedachte u wilt onderzoeken. Als u deze gedachte heeft bepaald, formuleert u een alternatieve, meer evenwichtige gedachte. Met behulp van deze gedachten kan een experiment worden bedacht, om uit te zoeken welke van de twee nu het meest kloppend is. Voordat u het experiment daadwerkelijk gaat uitvoeren worden verschillende manieren bedacht hoe het experiment kan aflopen. Voor elke manier wordt (vooraf dus) afgesproken of het een bewijs is voor de eerste (lastige) gedachte of voor de tweede (evenwichtige). Als de afspraken duidelijk zijn, voert u het experiment uit. Met behulp van een voorbeeld wordt dit verduidelijkt.

Te onderzoeken gedachte:

Als ik 'nee' zeg wanneer de buurman vraagt of hij mijn auto mag lenen, zal hij het contact met mij verbreken.

Geloofwaardigheid: 70%

Alternatieve gedachte:

Wanneer ik 'nee' zeg wanneer de buurman vraagt of hij mijn auto mag lenen, zal het contact tussen hem en mij blijven bestaan.

Geloofwaardigheid: 45%

Experiment:

De eerstvolgende keer dat Peter, mijn buurman, mijn auto wil lenen zal ik zeggen dat ik dat niet goedvind.

Bewijzen voor de oorspronkelijke gedachte:

Peter wordt boos, wat te merken is aan zijn gezichtsuitdrukking en hele houding. Hij gaat weg en zegt het wekelijkse kaartavondje af of komt gewoon helemaal niet opdagen. Ook daarna laat Peter weken niets of maar heel weinig van zich horen.

Bewijzen voor de alternatieve gedachte:

Peter zal verbaasd reageren, want hij krijgt de auto altijd mee (waardoor het ook zo uit de hand heeft kunnen lopen met het uitlenen van de auto) maar hij zal er – eventueel na uitleg van mij – begrip voor hebben. We blijven elkaar net zo vaak zien als daarvoor.

Nadat het experiment is uitgevoerd wordt een **conclusie** getrokken met betrekking tot de twee gedachten; welke is door dit experiment bevestigd en welke niet? Wat betekent dit voor de beide gedachten? Kan er één worden verworpen of zijn meer experimenten nodig?

Meestal zijn er meer experimenten nodig om een gedachte definitief te veranderen. Maar elk experiment kan weer een beetje meer twijfel zaaien aan de geloofwaardigheid van uw gedachtegang. Door vaker van dit soort experimenten te doen, doet de cliënt zoveel nieuwe ervaringen op dat de geloofwaardigheid van zijn gedachte steeds verder zal afnemen. In het eerder gebruikte voorbeeld van de hondenfobicus kan deze door een experiment ontdekken dat hij door de desbetreffende hond niet wordt gebeten. Waarschijnlijk zal de geloofwaardigheid van zijn gedachte dat honden kunnen bijten niet spectaculair afnemen, maar wel iets. De man die zijn buurman weigert de auto mee te geven, merkt dat het in een goede vriendschap toch mogelijk is grenzen aan te geven zonder dat dit direct leidt tot verlies van de relatie. Hij zal waarschijnlijk vaker grenzen aan moeten geven om ervaringen op te doen die helpen echt te gaan geloven in de nieuwe gedachten.