

Oefeningen

Als toevoeging bij de oefeningen uit het boek vind je hier extra oefenmateriaal. Dit materiaal past bij de verschillende hoofdstukken uit het boek. Aansluitend vind je de antwoorden. De gegeven antwoorden zijn bedoeld als suggesties. Andere formuleringen of accenten zijn vaak ook mogelijk en hangen samen met de persoonlijke stijl van de therapeut.

OEFENINGEN BIJ HOOFDSTUK 2

Oefening 1

Activerende of remmende gevoelens

Hoe beoordeel je de volgende gevoelens?

Activerend: opluchtend, bevrijdend, betrokken, actiegericht.

Remmend: teruggetrokken, ingehouden, afgesloten.

| Gevoel | Activerend | Remmend |
|--|------------|---------|
| Schaamte | | |
| Verdriet | | |
| Gezonde trots | | |
| Zelfvertrouwen | | |
| Zelfmedelijden | | |
| Nieuwsgierig | | |
| Schuld | | |
| Terechte boosheid | | |
| Pijnlijk besef | | |
| Ik zei hem zijn beurt af te wachten. | | |
| Toen ik het kleine poesje zag, wilde ik het strelen. | | |
| Over de vergissing schaamde ik me dood. | | |
| Klagen over het onrecht dat me is aangedaan. | | |

Oefening 2

Van welke polen van de conflictdriehoek is er sprake in de volgende beweringen? Plaats de juiste letter tussen haakjes. A (afweer), G (gevoel) of R (remmende angst).

2.1 Merk je dat je verkrampt (...) en wegstijgt (...) als je over de gewonnen wedstrijd (...) praat?

2.2 Als ik stilsta bij het verdriet (...) over het verlies van je moeder, word je onrustig (...) en verander je van onderwerp (...).

2.3 Je vader vertrok toen je 5 jaar oud was en zocht je nooit op. Toch houd je vol dat hij een geweldige vader is (...). Is het pijnlijk (...) om te beseffen wat je bij het gemis voelt (...)?

2.4 Ik praat niet (...) over het conflict met mijn partner. Dat kan ik niet aan (...).

2.5 Steeds als ik je verdriet (...) benoem, ga je met mij in discussie (...). Ben je bang (...) stil te staan bij je gevoel?

2.6 Je drinkt veel (...) en reageert vaak geïrriteerd (...). Ik krijg de indruk dat je bang (...) bent voor je woede en verdriet (...).

Oefening 3

Maak samen met een collega aan de hand van een casus de conflict- en de personendriehoek en vul de polen in. Welke informatie ontbreekt nog om de driehoeken volledig op te stellen? Speel de casus in een rollenspel en probeer de vragen uit.

OEFENINGEN BIJ HOOFDSTUK 3

Oefening 1

Lisa, 43 jaar, vraagt via de mail of je ruimte voor psychotherapie hebt en haar in behandeling wilt nemen. Het afgelopen halfjaar ging het steeds moeizamer op haar werk en nu zit zij sinds enkele weken in de ziektewet. Je stelt voor telefonisch te overleggen. Je hebt binnen twee weken ruimte voor een intakegesprek.

Welke vragen stel je aan de telefoon?

Wat wil je minimaal weten om te besluiten of een intake zinvol is, of dat een andere behandeling de voorkeur heeft?

Oefening 2

Een collega heeft je als therapeut – werkzaam in eigen praktijk – aanbevolen bij Bert, een kennis van haar. Bert, 44 jaar, gehuwd en vader van twee kinderen (meisjes van 14 en 12 jaar), neemt via de mail contact op en vertelt dat hij vier maanden geleden is opgenomen na een suïcidepoging. Na ontslag, een maand geleden, heeft hij laagfrequent gesprekken op de polikliniek. Hij is al eerder onder ambulante en klinische behandeling geweest vanwege depressies en dwangmatige verschijnselen.

Je stelt een telefonisch overleg voor. Tijdens dit overleg blijkt dat de zwaarmoedige buien hem regelmatig overvallen zonder dat hij concrete aanleidingen ziet. Hij is veel met de dood bezig, maar heeft geen concrete plannen er een eind aan te maken. Dat zal hij ook niet doen, verzekert hij je. Werken lukt nog niet. Zijn vrouw en kinderen steunen hem en houden hem angstvallig in de gaten. Hij probeert belangstelling op te brengen voor hen en incidenteel lukt dat ook. Hij wil er alles aan doen om te herstellen en een goede vader en partner te worden. Hij heeft veel positieve berichten over jou als therapeut gehoord.

- Wat is je inschatting van de GAF-scores voor:
 - psychisch functioneren;
 - psychosociaal functioneren;
 - beroepsmatig functioneren;
 - eind GAF huidig en GAF vorig jaar.
- Wat is je conclusie en je advies aan Bert?
- Hoe bespreek je de hoge verwachtingen die Bert van je heeft?

Oefening 3

Bespreek met je collega enkele recente intakes. Als je een telefonische vooroverleg had gevoerd met de patiënt voorafgaand aan de intake, welke vragen zou je dan gesteld hebben?

- Geef de GAF-scores op de drie gebieden: psychisch, psychosociaal en beroepsmatig functioneren.
- Bepaal dan de huidige GAF-score en de GAF-score van vorig jaar.
- Is AFT geïndiceerd? Geef aan onder welke condities. Bijvoorbeeld extra aandacht voor motivatie, ontwikkelen van zelfobservatie of afspraken over middelengebruik.
- Kies je voor een explorerende herstructurering van de afweer en van het gevoel, of voor een steunende aanpak die is gericht op de herstructurering van het zelfbeeld en het beeld van de ander?

OEFENINGEN BIJ HOOFDSTUK 4

Oefening 1

Vermeld bij de volgende zinnen welk (mogelijk) afweergedrag gebruikt wordt als de adaptieve activerende gevoelens geremd zijn.

Bijvoorbeeld: Hij is bang om assertief op te treden.

Welk afweergedrag? Hij stelt zich onderdanig op, of hij zwijgt en laat het gebeuren.

1.1 Hij is bang om verdrietig te zijn over de dood van zijn moeder.

Welk afweergedrag? Hij...

1.2 Zij is bang voor intimiteit en nabijheid.

Welk afweergedrag? Zij...

1.3 Hij durft niet blij te zijn met zijn succes.

Welk afweergedrag? Hij...

1.4 Hij is moe en heeft rust nodig.

Welk afweergedrag? Hij...

1.5 Hij voelt zich schuldig als hij een cadeau krijgt.

Welk afweergedrag? Hij...

Oefening 2

Besprek met een of enkele collega's enkele gespreksverslagen van een casus en spoor de kernconflicten op. Alternatief: observeer met een of enkele collega's enkele video-opnames van sessies en formuleer het kernconflict in die sessies

OEFENINGEN BIJ HOOFDSTUK 5

Oefening 1

Stel bij de volgende voorbeelden vast welke afweer de patiënt gebruikt. Formuleer daarna enkele zinnen om deze onder de aandacht te brengen. Verbind in je formulering de afweer met een mogelijk activerend gevoel en een mogelijk remmend gevoel.

1.1 Jan, 28 jaar, lijdt onder forse faalangst, die ertoe leidt dat hij veel situaties vermijdt. Hij is sterk gepreoccupeerd met zijn uiterlijk en wil er perfect uitzien. Hij geeft veel geld uit aan kleding, gaat regelmatig naar de kapper en naar de sportschool.

Van welke afweer is er mogelijk sprake?

Hoe kun je hem erop attenderen?

1.2 Zelfde casus: Jan vist in de therapie regelmatig naar complimenten over zijn kleding, zijn haardracht en zijn fysieke verschijning. Als de therapeut hem niet complimenteert, dan trekt hij zich terug en sluit hij zich emotioneel af.

Van welke afweer is er mogelijk sprake?

Hoe kun je hem erop attenderen?

Oefening 2

Ga in het volgende voorbeeld naar de oorsprong van de afweer en verhelder deze voor de patiënt op zodanige wijze dat de patiënt zijn disadaptieve afweer kan accepteren. Bespreek de kosten en baten in heden en verleden.

Luuk, 33 jaar, loopt vast in zijn werk als wetenschappelijk onderzoeker. Hij beseft dat hij bij spuurwerk angstig en onzeker wordt, en vindt dat stom van zichzelf. In het ouderlijk gezin overheersten lange tijd geheimen rond het oorlogsverleden van vader die voor de NSB werkte.

Geef een verheldering van de oorsprong van de afweer.

Bespreek de kosten en de baten in het heden en het verleden.

Oefening 3

Observeer met een of enkele collega's enkele video-opnames van sessies. Pas de ladder van de afweer toe. Observeer de lichamelijke verschijnselen van angst. Welke tref je aan en hoe kun je die verhelderen?

OEFENINGEN BIJ HOOFDSTUK 6

Oefening 1

Disadaptief of adaptief

Voorafgaand aan de geleide fantasie probeert de therapeut te achterhalen welke gevoelens schuilgaan achter het gedrag. Hij beoordeelt vervolgens of dit gevoel adaptief of disadaptief is. Dit onderscheid is belangrijk, aangezien de geleide fantasie uitsluitend gericht wordt op de adaptieve gevoelens.

Hierna staan meerdere op gevoelens gebaseerde gedragingen. Bepaal bij de gedragingen of deze adaptief of disadaptief zijn. De disadaptieve uitingen dienen als afweer van adaptieve gevoelens. Bijvoorbeeld:

- a Vader zegt op autoritaire toon tegen zijn puber wat hij moet doen.
- b Vader overlegt op een betrokken wijze met zijn zoon en geeft raad.

Voorbeeld a wordt beoordeeld als disadaptief. Het autoritaire gedrag vormt een afweer van adaptieve gevoelens van nabijheid, die in voorbeeld b blijken.

Nog een voorbeeld:

- a Huilt vanuit zelfmedelijden (disadaptief).
- b Huilt opluchtend (adaptief).

| Gevoel | Adaptief | Disadaptief |
|--|-----------------|--------------------|
| Geïdealiseerd beeld van de ander. | | |
| Meevoelen met de ander. | | |
| Benijdt hem, maar gunt het hem ook. | | |
| Zelfgericht bij de ander. | | |
| Acceptatie van de ander met sterke en zwakke kanten. | | |
| Benieuwd naar de ander. | | |
| Samen genieten van vrijen. | | |
| Gebruikt de ander voor eigen opwindning. | | |
| Verslaafd aan internetseks. | | |
| Praat ondanks emotionele pijn over het verlies en komt tot verwerking. | | |
| Gaat emotionele pijn uit de weg en blijft in de rouw. | | |
| Hij schaamde zich dood over de vergissing. | | |
| Hij klaagde over het onrecht dat hem is aangedaan. | | |
| Ik ga er helemaal in op. | | |
| Wat hij wil is niet duidelijk. | | |
| Hij heeft tranen in zijn ogen en gebalde vuisten. | | |
| Hij stopte toen het te riskant werd. | | |
| Hij lachte toen zijn vriendin viel. | | |

Oefening 2

Verdieping van het gevoel

Welke reactie van de therapeut past in de volgende casus goed om het gevoel te verdiepen?

Voorbeeld: 'Ik kreeg ten onrechte een gele kaart van de scheidsrechter.'

Reactie therapeut:

- 1 Hij kreeg vast advies van zijn grensrechter. (externalisatie)
- 2 Floot hij de hele wedstrijd slecht? (rationalisatie en afleiding van het gevoel)
- 3 Ga eens terug naar dat moment, wat voel je dan? (verdieping)
- 4 Wat vervelend voor je, zo wordt je plezier in het voetbal bedorven. (niet verdiepende empathie)

Reactie 3 is de juiste wijze van reageren om te komen tot een verdieping van het gevoel.

Casus 1

'Zelfs als ik thuiskwam met allemaal achten op mijn rapport gaf mijn vader negatief commentaar en vroeg hij waarom het geen tienen waren.'

Reactie therapeut:

- 1 Was hij vaak vernederd in zijn jeugd en deed hij met jou wat hem was aangedaan?
- 2 Hij had jouw prestaties vast nodig ter meerdere glorie van zichzelf.
- 3 Dat moet pijnlijk geweest zijn voor je om zo afgewezen te worden.
- 4 Ga eens terug naar zo'n moment dat je met je rapport thuiskwam. Hoe was dat concreet? Wat voel je er nu bij?

Casus 2

'Bij ons thuis deed je er niet toe, koud en kil was het. Toen hij mij zo bewonderde en heerlijk vasthield dacht ik echt de man van mijn leven gevonden te hebben. De eerste weken zorgde hij ook goed voor me. Later ontdekte ik dat het zijn truc was om vrouwen voor zich te winnen. Ik weet dat hij gewoon fout is, maar toch denk ik nog veel aan hem.'

Reactie therapeut:

- 1 Dat is pijnlijk voor je om zo gekwetst te worden, ik snap dat je nu even geen man hoeft.
- 2 Je beseft dat hij fout is. Daarnaast kan ik me voorstellen dat hij je de liefde en warmte gaf waar je al heel lang naar verlangde. Kun je proberen terug te gaan naar zo'n moment dat hij je vasthield, wat voel je daar nu bij?
- 3 Het is begrijpelijk dat je weer in dat gevoel van vroeger terecht bent gekomen en nu niemand meer vertrouwt.
- 4 Vermoedelijk ben je razend en zin je op wraak.

Casus 3

'Het is voor het eerst dat ik met iemand praat over mijn schilderijen. Ik merk dat je veel vragen stelt en probeert aan te voelen hoe het voor mij is om te schilderen en wat ik daarmee vertel. Vreemd genoeg voel ik er niets bij. Ik denk dat het je therapeutische plicht is om zo door te vragen.'

Reactie therapeut:

- 1 Is er iets in mijn manier van reageren wat daarop wijst?
- 2 Ik voel me behoorlijk afgewezen dat je het afdoet als therapeutisch interesse.
- 3 Je bent interesse niet gewend. Ik vermoed dat je angstig wordt als ik dichterbij kom. Probeer eens terug te gaan naar een moment enkele minuten geleden en stil te staan bij je lichaam. Voel je daar enige onrust of gejaagdheid?
- 4 Je hebt in je leven weinig interesse meegemaakt en rekent er ook niet meer op. Ik denk dat het onvoorstelbaar voor je is dat ik me betrokken bij je voel en oprecht geïnteresseerd ben.

Casus 4

‘De start van mijn promotieonderzoek werd steeds uitgesteld en uiteindelijk werd het afgeblazen. Een bevriende collega waarschuwde mij enkele malen dat de leidinggevenden mij het succes niet gunden en mij met opzet tegenwerkten. Ik bleef echter in hun goede bedoelingen geloven. Achteraf heel naïef natuurlijk.’

Reactie therapeut:

- 1 Mogelijk heb je geleerd je af te schermen tegen vijandige intenties. Je bent opgegroeid bij ouders die veel ruzieden. Mogelijk heb je een pantser opgetrokken om niet meer geraakt te worden.
- 2 Dat is pijnlijk voor je. Je noemt jezelf naïef en lijkt de boosheid nu op jezelf af te reageren in plaats van op je leidinggevenden. Herken je dat en voel je daar iets bij?
- 3 Als je nu terugkijkt, zijn er dan signalen die je met de kennis van nu anders interpreteert?
- 4 Uit wat je vertelt, blijkt dat je hun jaloezie en vijandigheid niet aanvoelde. Laten we eens teruggaan naar zo’n moment dat je met hen in gesprek was. Wat gebeurde er precies? Waar was het? Hoe verliep het gesprek concreet? Voel je daar nu iets bij of ervaar je spanning in je lichaam?

Oefening 3

Angstregulatie met en zonder exposure

Casus 1

‘Ik voel me schuldig als ik mijn moeder niet meevraag.’

Reactie therapeut

Zonder exposure:

Met exposure:

Casus 2

‘Vreselijk dat mijn vader mij zo kon mishandelen. Hij is nu oud en zwak, maar ik durf hem nog steeds niet te vertellen hoezeer dat mijn leven beïnvloed heeft.’

Reactie therapeut

Zonder exposure:

Met exposure:

Casus 3

'Toen je de vorige keer doorvroeg over de dood van mijn broer, wilde ik wegkruipen. Vandaag had ik totaal geen zin om te komen.'

Reactie therapeut

Zonder exposure:

Met exposure:

Casus 4

'Gisteravond in bed vroeg hij wat ik prettig zou vinden. Ik stak er de draak mee en wist me er geen raad mee. Ik kan mijn fantasieën toch niet vertellen.'

Reactie therapeut

Zonder exposure:

Met exposure:

Oefening 4

Uiting van het gevoel

Het gevoel kan op een adaptieve of disadaptieve wijze geuit worden. Zo kan boosheid op disadaptieve wijze geuit worden door bijvoorbeeld passief agressief gedrag: 'Door jouw getreuzel komen we te laat.' Adaptief is bijvoorbeeld: 'Ik vind het prettig om op tijd te komen. Ik stel voor dat we om vijf uur vertrekken dan hebben we genoeg tijd voor de reis.' Bij deze laatste uiting wordt het eigen belang op adaptieve wijze behartigd en is er ook oog voor de ander.

Geef aan: adaptief of disadaptief?

Casus 1

Patiënt is op een receptie met iemand in gesprek en wil nog wat andere mensen spreken.

1.1 'Ik vond het leuk je gesproken te hebben. Ik hoop dat je het niet erg vindt, maar ik wil graag nog een paar andere mensen spreken. Daarom loop ik even verder. Tot ziens.'

Adaptief of disadaptief?

1.2 Patiënt zegt dat hij naar de toilet moet, blijft vervolgens weg en gaat met iemand anders in gesprek.

Adaptief of disadaptief?

Casus 2

Patiënte heeft behoefte aan liefde en aandacht van haar partner.

2.1 'Er komt een mooie film op tv, zullen we gezellig samen kijken?'

Adaptief of disadaptief?

2.2 Patiënte: 'Ik baal ervan dat je alleen maar oog lijkt te hebben voor die computer.'

Partner: 'Wil je graag samen een film kijken?'

Patiënte: 'Ja, als ik het moet vragen, is de lol ervan af.'

Adaptief of disadaptief?

Casus 3

Karel, de enige zoon van de patiënt is drie jaar geleden overleden. Op de verjaardag van Karel is de patiënt met enkele vrienden. Zijn vriend merkt op dat het vandaag Karels verjaardag is en dat dit voor de patiënt vast een extra emotionele dag is.

3.1 Patiënt, zichtbaar aangedaan: 'Ja dat klopt. Niemand snapt hoe zwaar dat is.'

Adaptief of disadaptief?

3.2 Patiënt met tranen in zijn ogen: 'Fijn dat je daaraan denkt. Op zo'n moment voel ik me minder alleen met mijn verdriet.'

Adaptief of disadaptief?

Oefening 5

Casusbespreking

Bespreek samen met een collega enkele casus. Stel de conflict- en personendriehoeken op en vul de polen in.

Beoordeel bij iedere casus:

- Of het gevoel op een adaptieve of disadaptieve wijze geuit wordt en waaruit dat blijkt.
- Hoe kan de patiënt geholpen worden als het gevoel op disadaptieve wijze geuit wordt?
- Is de patiënt geneigd de verandering slechts gedeeltelijk door te zetten en vast te houden aan het oude? Waaruit blijkt dat? Is er sprake van secundaire winst?
- Is de patiënt in staat zich ontvankelijk op te stellen voor de gevoelens van anderen? Kan hij genegenheid of complimenten van anderen ontvangen? Waaruit blijkt dat? Voelt hij bijvoorbeeld vijandige intenties van anderen aan? Waaruit blijkt dat?
- Is de patiënt in staat tot ambivalentie, dat wil zeggen positief en negatief getinte gevoelens te integreren?
- Speel in een rollenspel je eigen patiënt met je collega als therapeut. Oefen een of enkele van de hiervoor genoemde thema's. Bespreek het na en draai de situatie om.

OEFENINGEN BIJ HOOFDSTUK 7

Oefening 1

Systematische desensitisatie en ladder van de afweer

In paragraaf 7.2 werd aan de hand van de casus van Milan de systematische desensitisatie en de ladder van de afweer gedemonstreerd. Beschrijf bij de volgende casus hoe jij die systematische desensitisatie en ladder van de afweer toepast. Hoe pak je het aan?

Casus Jayden

‘Ik voel me al anderhalf jaar somber en leeg. Ik heb geen energie meer, er komt niets uit mijn handen. Mijn vrouw heeft me al meerdere keren aangeraden om hulp te zoeken. Ze trekt het nu niet meer met me. Mijn moeder is overleden aan een hersentumor toen ik 11 jaar was. Mijn vader hield het gezin draaiende, maar was emotioneel afwezig. In mijn werk bij het elektrotechnische bedrijf nam ik alles op me, ook taken waarvoor ik niet het opleidingsniveau had. Dat lukte me altijd, maar nu niet meer.’

- 1.1 Hoe verwoordt je als therapeut het disadaptieve zelfbeeld?
- 1.2 Welke interne stemmen zijn er?
- 1.3 Hoe ga je met Jayden naar de oorsprong van het negatieve zelfbeeld met gebruikmaking van de ladder van de afweer?
- 1.4 Op welke wijze kun je de geleide fantasie toepassen?

Oefening 2

Overdracht op directe en indirecte wijze besproken

De therapeut gebruikt zijn eigen emotionele reacties om de negatief gekleurde overdracht van de patiënt te corrigeren. Dit kan op directe wijze of indirecte wijze.

Voorbeeld: ‘Je vindt het vast slecht van me dat ik in het verkeer moordfantasieën heb als ze aan mijn bumper kleven.’

Therapeut:

Directe benadering: ‘Dat is heel begrijpelijk. Die fantasieën heb ik ook regelmatig en veel mensen met mij. Zeker als ze aan mijn bumper kleven, word ik razend en fantaseer ik bijvoorbeeld dat die klever over de kop vliegt. Ik zet die fantasie niet in daden om door bijvoorbeeld hard op de rem te trappen. Als het bij fantaseren blijft en je die woede niet in handelen vertaalt, is dat geen probleem.’

Indirecte benadering: ‘Wat denk je dat ik van je vind nu je dit vertelt? Waarom zou ik dat vinden? Wat denk je dat ik voel als ze aan mijn bumper kleven? Welke fantasieën zou ik dan hebben?’

Vermeld bij de volgende casus hoe je op directe en op indirecte wijze de negatieve overdracht corrigeert.

Casus 1

'Toen ik laatst met mijn vriendin ging winkelen, kocht ik alleen kleding voor mijzelf. Achteraf voelde ik me zo schuldig dat ik niets voor mijn kinderen gekocht had.'

Directe benadering therapeut:

Indirecte benadering therapeut:

Casus 2

'Ik probeerde altijd om het mijn moeder naar de zin te maken. Ik was haar lieve jongen. De vorige keer zei je dat ik hier mijn eigen gang kan gaan. Maar stel dat ik zin heb om een kwartier te laat te komen. Ik weet bijna zeker dat je dan kwaad wordt en je teleurgesteld in me bent.'

Directe benadering therapeut:

Indirecte benadering therapeut:

Casus 3

'Ik weet niet wat ik ermee aan moet. Ik heb veel mensen verteld dat ik door mijn collega aangerand ben. Dat klopte niet: ik wilde zelf ook met hem naar bed. Dat verhaal heb ik verzonnen omdat ik me zo slecht voelde tegenover mijn vriend en mijn ouders. Mijn collega is nu ook kwaad op me, omdat hij ten onrechte beschuldigd wordt.'

Directe benadering therapeut:

Indirecte benadering therapeut:

Oefening 3

Ontvankelijkheid voor de ander

In welke mate staat de patiënt open voor de behoeften en gevoelens van de ander en kan hij daarop afstemmen? Deze afstemming betekent dat hij in zijn reactie een adaptieve balans tussen autonomie en afhankelijkheid kan bewaren, en oog heeft voor zijn eigen belang.

Vermeld bij de volgende casus of de patiënt:

- a Onvoldoende ontvankelijk is en niet afstemt op de ander.
- b Voldoende ontvankelijk is en het eigen belang in het oog houdt.
- c Overmatig ontvankelijk is en zichzelf ondergeschikt maakt.

Voorbeeld

Patiënt: 'Mijn vriend is de laatste tijd behoorlijk van slag. Ik begrijp dat het komt door de reorganisatie op zijn werk en het risico zijn baan kwijt te raken. Hij gedraagt zich enorm dwingend, laat mij niet uitpraten en behandelt me als een ding, dat van alles moet leveren.'

Illustratie a: 'Ik liet hem weten genoeg te hebben van zijn gedram. Daar heb ik geen zin in. Als hij zich weer normaal kan gedragen, dan kan hij weer langskomen.'

Illustratie b: 'Ik vermoedde dat hij door die reorganisatie erg angstig en onzeker geworden is, bijvoorbeeld om zijn baan te verliezen. Ik heb zelf ook gemerkt dat als ik me angstig voel, ik me dan dwingend ga gedragen. Daarom vroeg ik hem of hij zich de laatste tijd erg angstig voelde en waarvoor hij vooral bang is. Daarnaast zei ik hem dat ik zijn ongeduldige houding niet prettig vond en dat hij mij ook de gelegenheid moet geven om uit te praten.'

Illustratie c: 'Ik heb er alle begrip voor dat hij in de stress zit. Daarom geef ik hem alle ruimte en hoop ik dat hij geleidelijk aan tot rust komt. Dat dwingende gedrag neem ik voor lief.'

Casus 1

Patiënte: 'Mijn man klaagde erover dat hij regelmatig voor onze twee kinderen moest zorgen. Hij had in zijn eerste huwelijk al twee kinderen grootgebracht en vond het zwaar zich opnieuw te moeten schikken naar de enorme afhankelijkheid van de kinderen. Ik was al heel blij dat hij nog bereid was met mij kinderen te nemen. Bovendien ben ik een stuk jonger dan hij en heb ik meer energie. Ik zei hem dat ik me kon voorstellen dat het zwaar voor hem was. Ik besloot om vaker de zorg voor de kinderen op me te nemen.'

Is deze patiënte:

- a Onvoldoende ontvankelijk en stemt zij niet af op de ander?
- b Voldoende ontvankelijk en houdt zij het eigen belang in het oog?
- c Overmatig ontvankelijk en maakt zij zichzelf ondergeschikt?

Casus 2

Patiënte: 'Mijn man vertelde dat het hem soms zwaar viel voor onze twee kinderen te zorgen. Hij had in zijn eerste huwelijk al twee kinderen grootgebracht. Hij wilde het wel doen, maar vond het ingewikkeld om zich te schikken naar de enorme afhankelijkheid van de kinderen. Ik reageerde gepikeerd en zei hem dat hij dat eerder had moeten bedenken. Voordat we aan kinderen begonnen had ik hem meerdere keren gevraagd of hij nog kinderen wilde en steeds zei hij dat graag te willen met mij. Ik ben een stuk jonger dan hij, misschien had ik beter iemand van mijn eigen leeftijd kunnen kiezen.'

Is deze patiënte:

- a Onvoldoende ontvankelijk en stemt zij niet af op de ander?
- b Voldoende ontvankelijk en houdt zij het eigen belang in het oog?
- c Overmatig ontvankelijk en maakt zij zichzelf ondergeschikt?

Oefening 4

Bespreek met een collega een patiënt met een negatief gekleurd zelfbeeld en een disadaptief beeld van de ander. Is er een gebrek aan ontvankelijkheid voor zichzelf en voor anderen? Waaruit blijken deze verschijnselen en hoe bespreek je die? Overleg welke benaderingen uit dit hoofdstuk het beste aansluiten bij de patiënt. Oefen die benadering in een rollenspel, waarbij een van de twee de rol van patiënt op zich neemt. Evalueer dit.

OEFENINGEN BIJ HOOFDSTUK 8

Oefening 1

Wat is bereikt en hoe wordt het vastgehouden?

Bespreek met een collega enkele casus die (bijna) afgerond zijn en evalueer deze aan de hand van de volgende punten:

- 1 Heeft de patiënt meer contact met zijn gevoelens, durft hij bijvoorbeeld verdrietige of tedere gevoelens toe te laten of boosheid te ervaren?
- 2 Kan hij deze gevoelens op adaptieve wijze uiten?
- 3 Heeft de disadaptieve afweer plaatsgemaakt voor adaptieve afweer?
- 4 Is hij in staat tot wederkerig contact, en is hij ontvankelijk voor eigen en andermans behoeften en gevoelens?
- 5 Kan de patiënt op een constructieve en bevredigende wijze werk verrichten?
- 6 Is er een adaptief beeld van zichzelf en van anderen?
- 7 Beseft de patiënt zijn valkuilen? Merkt hij het op wanneer hij weer gebruikmaakt van een disadaptieve afweer. Kan hij daarop (achteraf) reflecteren en begrijpen welke factoren daartoe aanleiding geven. Begrijpt hij de samenhang tussen die factoren en zijn ontwikkelingsgeschiedenis of leergeschiedenis? Beseft hij de stappen die nodig zijn om uit deze valkuil te komen?

Oefening 2

Gevoelens ten opzichte van de therapeut

Bespreek met een collega enkele casus waarbij het einde van de therapie nadert aan de hand van de volgende vragen:

- 1 Lukt het de patiënt zijn gevoelens over het gemis van de relatie met de therapeut te verwoorden?
- 2 Is hij in staat zich in het dagelijks leven te handhaven zonder de therapie?
- 3 Kan hij de intimiteit en nabijheid van de therapeutische relatie ook in zijn persoonlijke relaties ervaren?
- 4 Neemt hij het interne beeld van de therapeut met zich mee?

ANTWOORDEN BIJ HOOFDSTUK 2

Oefening 1

Beoordeel je de gevoelens als activerend of als remmend?

| Gevoel | Activerend | Remmend |
|--|------------|---------|
| Schaamte | | X |
| Verdriet | X | |
| Gezonde trots | X | |
| Zelfvertrouwen | X | |
| Zelfmedelijden | | X |
| Nieuwsgierig | X | |
| Schuld | | X |
| Terechte boosheid | X | |
| Pijnlijk besef | | X |
| Ik zei hem zijn beurt af te wachten. | X | |
| Toen ik het kleine poesje zag, wilde ik het strelen. | X | |
| Over de vergissing schaamde ik me dood. | | X |
| Klagen over het onrecht dat me is aangedaan. | X | |

Oefening 2

2.1 Merk je dat je verkramp (R) en wegstrekt (A) als je over de gewonnen wedstrijd (G) praat?

2.2 Als ik stilsta bij het verdriet (G) over het verlies van je moeder, word je onrustig (R) en verander je van onderwerp (A)

2.3 Je vader vertrok toen je 5 jaar oud was en zocht je nooit op. Toch houd je vol dat hij een geweldige vader is (A). Is het pijnlijk (R) om te beseffen wat je bij het gemis voelt (G)?

2.4 Ik praat niet (A) over het conflict met mijn partner. Dat kan ik niet aan (R).

2.5 Steeds als ik je verdriet (G) benoem, ga je met mij in discussie (A). Ben je bang (R) stil te staan bij je gevoel?

2.6 Je drinkt veel (A) en reageert vaak geïrriteerd (A). Ik krijg de indruk dat je bang (R) bent voor je woede en verdriet (G).

ANTWOORDEN BIJ HOOFDSTUK 3

Oefening 1

Lisa, 43 jaar

- Vragen aan de telefoon: Hoe is je stemming? Geef eens een concreet voorbeeld waarin het moeizaam ging op je werk? Heb je een idee waarom het misging? Heb je eerder last gehad van deze problemen? Beschrijf in detail je daginvulling vanaf het opstaan tot aan het naar bed gaan? Welke activiteiten onderneem je? Welke invloed hebben je klachten op je activiteiten? Leef je alleen of met anderen? Wat doe je om de invloed van je klachten te verminderen of om de situatie zo leefbaar mogelijk te houden? Suïcideplannen? Drugsgebruik?
- Wat wil je minimaal weten? Een intake is zinvol als er naast de klachten nog enige ruimte is voor zelfbeschouwing en er een veranderingswens is. Belangrijk is ook of Lisa ondanks de klachten activiteiten onderneemt en tracht de situatie voor haarzelf en haar directe naasten zo leefbaar mogelijk te houden. Als deze factoren ontbreken en het psychisch functioneren zeer beperkt is, dan zijn mogelijke alternatieven: gesprekken bij de POH GGZ, bij een eerstelijnspsycholoog of een re-integratietraject. Zijn er forse depressieve klachten, dan is verwijzing naar een psychiatrische polikliniek aangewezen.

Oefening 2

Bert, 44 jaar.

- Wat is je inschatting van de GAF-scores voor:
 - Psychisch functioneren: 41 (grote invloed van symptomen).
 - Psychosociaal functioneren: 32 (leunt sterk op gezinsleden).
 - Beroepsmatig functioneren: 32 (niet in staat tot werken).
 - Eind GAF huidig: 25 (disfunctioneren op drie gebieden: dan zakt de score een interval).
 - GAF vorig jaar: 22 (gevaar voor zichzelf, niet in staat zonder externe structuur te leven).
- Wat is je conclusie en je advies aan Bert? 'Ik adviseer hem in behandeling te blijven bij de polikliniek en bij de huidige behandelaar te vragen of intensivering van de gesprekken mogelijk is.'
- Hoe bespreek je de hoge verwachtingen die Bert van je heeft? 'Ik schets een realistisch beeld en zeg hem dat mijn mogelijkheden om hem te helpen ontoereikend zijn. Ik kan niet bieden wat hij nodig heeft, zoals crisisgesprekken, medicatie en zo nodig opname.'

ANTWOORDEN BIJ HOOFDSTUK 4

Oefening 1

1.1 Hij is bang om verdrietig te zijn over de dood van zijn moeder.

Welk afweergedrag? Hij redeneert ('het leven gaat door') of doet opgewekt.

1.2 Zij is bang voor intimiteit en nabijheid.

Welk afweergedrag? Zij weert hem af als hij haar wil strelen of verzint excuses ('geen tijd', 'nu even niet').

1.3 Hij durft niet blij te zijn met zijn succes.

Welk afweergedrag? Hij gaat weer snel aan het werk of voert excuses aan om het niet te vieren.

1.4 Hij is moe en heeft rust nodig.

Welk afweergedrag? Hij blijft jachtig doorgaan, wordt boos als iemand hem aanmaant rust te nemen.

1.5 Hij voelt zich schuldig als hij een cadeau krijgt.

Welk afweergedrag? Hij zegt dat het niet nodig is. Het uitgegeven bedrag kan beter aan armen geschonken worden.

ANTWOORDEN BIJ HOOFDSTUK 5

Oefening 1

1.1 Welke mogelijke afweer: primitieve zelfidealiseratie.

Hoe hem erop te attenderen? Als de angst in WKZS gelokaliseerd is: 'Je wilt er heel goed uitzien. Waarvoor heb je dat nodig? Twijfel je erg aan jezelf? Mogelijk heb je de gedachte dat als je er niet perfect uitziet je er totaal niet goed uitziet. Herken je dat gevoel?'

Als de angst in ANS gelokaliseerd is: eerst aandacht en uitleg over de angstverschijnselen geven en afwachten tot deze gedaald is. Daarna psycho-educatie: 'Voor iedereen is het zoeken en aftasten als hij contact met anderen maakt. Daarbij voelen anderen mensen zich ook vaak wat onzeker. Als ik je hier zie, maak ik ook gewoon contact met je en val je me niet tegen.'

1.2 Welke mogelijke afweer: primitieve zelfevaluatie (hij is totaal niet goed, waardeloos) of primitieve devaluatie (de therapeut voldoet totaal niet).

Hoe hem erop te attenderen? 'Ik merk dat je je terugtrekt. Ik heb de indruk dat je het moeilijk te verdragen vindt dat ik je geen complimenten geef. Ik zal je uitleggen waarom ik dat niet doe. Ik doe dat niet omdat ik vind dat je er niet goed uitziet. Dat vind ik namelijk wel. Ik geef geen complimenten omdat je dan wel even gerustgesteld bent, maar dat positieve moeilijk kan vasthouden. Dat heb je misschien ook in andere situaties gemerkt. Herken je dat?' (Als Jan dit bevestigt.) 'Ik vermoed dat je heel onzeker bent over je uiterlijk. Laten we daarnaar kijken, waarom dat zo is en waaraan je twijfelt.'

Therapeut gaat voorzichtig te werk, observeert de angst (WKZS of ANS) en let er goed op of Jan in staat is tot zelfobservatie en hoe gekrenkt hij zich voelt. Als de zelfobservatie niet meer aanwezig is, schakelt de therapeut over op een MBT-benadering: 'Ik merkte dat je je terugtrok. Ik weet niet zo goed wat er bij je gebeurde. Ik kreeg de indruk dat je je afgewezen voelde door mij. Is dat een gevoel wat je herkent?'

Oefening 2

Verheldering oorsprong afweer: 'Je hebt een strenge kant in jezelf die zegt dat je stom bent. Ik denk dat het niet stom maar heel begrijpelijk is dat je angst voelt als je onderzoek doet. Vroeger thuis waren er veel geheimen en heb je als kind aangevoeld dat het slecht was om nieuwsgierig te zijn en op onderzoek uit te gaan. Vermoedelijk voelde je aan dat er veel angst en schaamte heerste rond de deelname van vader aan de NSB. Als kind leerde je dat je nieuwsgierigheid moest wegstoppen. Dat was in die tijd een goede oplossing. Als kind zoek je de positie waarin je het meest geliefd bent. Door niet nieuwsgierig te zijn hoorde je er wel bij. Die stem die zegt dat je niet op onderzoek uit mag gaan zit nog steeds in je en maakt je angstig als je onderzoek doet.'

Kosten en baten in heden en verleden:

Baten: Door als kind zijn nieuwsgierigheid af te weren, hoorde hij erbij en was hij geliefd. Als hij als volwassene het onderzoek uit de weg gaat, vermijdt hij zijn angst.

Kosten: Als kind werd hij geremd in zijn ontwikkeling. Nu als volwassene belemmert hij zijn ontwikkeling en carrière als hij onderzoek vermijdt. Bovendien ontdekt hij niet dat deze kinderangst in het heden niet meer nodig is.

ANTWOORDEN BIJ HOOFDSTUK 6

Oefening 1

| Gevoel | Adaptief | Disadaptief |
|--|----------|--|
| Geïdealiseerd beeld van de ander. | | X |
| Meevoelen met de ander. | X | |
| Benijdt hem, maar gunt het hem ook. | X | |
| Zelfgericht bij de ander. | | X |
| Acceptatie van de ander met sterke en zwakke kanten. | X | |
| Benieuwd naar de ander. | X | |
| Samen genieten van vrijen. | X | |
| Gebruikt de ander voor eigen opwinding. | | X |
| Verslaafd aan internetseks. | | X |
| Praat ondanks emotionele pijn over het verlies en komt tot verwerking. | X | |
| Gaat emotionele pijn uit de weg en blijft in de rouw. | | X |
| Hij schaamde zich dood over de vergissing. | | X |
| Hij klaagde over het onrecht dat hem is aangedaan. | | X |
| Ik ga er helemaal in op. | X | |
| Wat hij wil is niet duidelijk. | | X |
| Hij heeft tranen in zijn ogen en gebalde vuisten. | | X mengeling angst en woede (verdriet?) |
| Hij stopte toen het te riskant werd. | X | |
| Hij lachte toen zijn vriendin viel. | | X |

Oefening 2

Casus 1

Reactie therapeut:

- 1 Was hij vaak vernederd in zijn jeugd en deed hij met jou wat hem was aangedaan?
- 2 Hij had jouw prestaties vast nodig ter meerdere glorie van zichzelf.
- 3 Dat moet pijnlijk geweest zijn voor je om zo afgewezen te worden.
- 4 Ga eens terug naar zo'n moment dat je met je rapport thuiskwam. Hoe was dat concreet?
Wat voel je er nu bij?

Reactie 4 is de juiste wijze van reageren om te komen tot een verdieping van het gevoel.

Casus 2

Reactie therapeut:

- 1 Dat is pijnlijk voor je om zo gekwetst te worden, ik snap dat je nu even geen man hoeft.
- 2 Je beseft dat hij fout is. Daarnaast kan ik me voorstellen dat hij je de liefde en warmte gaf waar je al heel lang naar verlangde. Kun je proberen terug te gaan naar zo'n moment dat hij je vasthield, wat voel je daar nu bij?
- 3 Het is begrijpelijk dat je weer in dat gevoel van vroeger terecht bent gekomen en nu niemand meer vertrouwt.
- 4 Vermoedelijk ben je razend en zin je op wraak.

Reactie 2 is de juiste wijze van reageren om te komen tot een verdieping van het gevoel.

Casus 3

Reactie therapeut:

- 1 Is er iets in mijn manier van reageren wat daarop wijst?
- 2 Ik voel me behoorlijk afgewezen dat je het afdoet als therapeutisch interesse.
- 3 Je bent interesse niet gewend. Ik vermoed dat je angstig wordt als ik dichterbij kom. Probeer eens terug te gaan naar een moment enkele minuten geleden en stil te staan bij je lichaam. Voel je daar enige onrust of gejaagdheid?
- 4 Je hebt in je leven weinig interesse meegemaakt en rekent er ook niet meer op. Ik denk dat het onvoorstelbaar voor je is dat ik me betrokken bij je voel en oprecht geïnteresseerd ben.

Reactie 3 is de juiste wijze van reageren om te komen tot een verdieping van het gevoel.

De vierde interventie helpt om de ontvankelijkheid voor gevoelens te vergroten. Daarmee wordt een corrigerende emotionele ervaring bereikt. De patiënte merkt dat de therapeut anders reageert dan zij gewend is.

Casus 4

Reactie therapeut:

- 1 Mogelijk heb je geleerd je af te schermen tegen vijandige intenties. Je bent opgegroeid bij ouders die veel ruzieden. Mogelijk heb je een pantser opgetrokken om niet meer geraakt te worden.
- 2 Dat is pijnlijk voor je. Je noemt jezelf naïef en lijkt de boosheid nu op jezelf af te reageren in plaats van op je leidinggevenden. Herken je dat en voel je daar iets bij?
- 3 Als je nu terugkijkt, zijn er dan signalen die je met de kennis van nu anders interpreteert?
- 4 Uit wat je vertelt blijkt dat je hun jaloezie en vijandigheid niet aanvoelde. Laten we eens teruggaan naar zo'n moment dat je met hen in gesprek was. Wat gebeurde er precies, waar was het, hoe verliep het gesprek concreet? Voel je daar nu iets bij of ervaar je spanning in je lichaam?

Reactie 4 is de juiste wijze van reageren om te komen tot een verdieping van het gevoel.

Oefening 3

Casus 1

Reactie therapeut:

Zonder exposure: 'Waarover voel je je het meest schuldig?'

Met exposure: 'Stel je gaat alleen (of met anderen) en vraagt je moeder niet mee, wat voel je dan?'

Casus 2

Reactie therapeut:

Zonder exposure: 'Waarvoor ben je dan het meest angstig?'

Met exposure: 'Stel dat je het gesprek wel met hem aangaat. Wat voel je dan?'

Casus 3

Reactie therapeut:

Zonder exposure: 'Wat is het meest pijnlijk voor je als ik daarnaar vraag?'

Met exposure: 'Stel we praten vandaag door over je broer en zijn dood, wat voel je dan?'

Casus 4

Reactie therapeut:

Zonder exposure: 'Waarvoor schaam je je het meest als je je fantasieën beleeft?'

Met exposure: 'Stel dat je wel vertelt wat je prettig vindt en je fantasieën vertelt, waarover schaam je je dan vooral?'

Oefening 4

Casus 1

1.1 'Ik vond het leuk je gesproken te hebben. Ik hoop dat je het niet erg vindt, maar ik wil graag nog een paar andere mensen spreken. Daarom loop ik even verder. Tot ziens.'
adaptief

1.2 Patiënt zegt dat hij naar de toilet moet, blijft vervolgens weg en gaat met iemand anders in gesprek.
disadaptief

Casus 2

2.1 'Er komt een mooie film op tv, zullen we gezellig samen kijken?'
adaptief

2.2 Patiënte: 'Ik baal ervan dat je alleen maar oog lijkt te hebben voor die computer.'
Partner: 'Wil je graag samen een film kijken?'
Patiënte: 'Ja, als ik het moet vragen, is de lol ervan af.'
disadaptief

Casus 3

3.1 Patiënt, zichtbaar aangedaan: 'Ja dat klopt. Niemand snapt hoe zwaar dat is.'
adaptief

3.2 Patiënt met tranen in zijn ogen: 'Fijn dat je daaraan denkt. Op zo'n moment voel ik me minder alleen met mijn verdriet.'
adaptief

ANTWOORDEN BIJ HOOFDSTUK 7

Oefening 1

Casus Jayden

1.1 Verwoording van het disadaptieve zelfbeeld.

'Ik denk dat je het gevoel hebt alleen iets te betekenen als je voor anderen klaar staat. Om die reden zei je nooit nee in je werk en nam je alle taken op je, ook al was je er niet voor opgeleid. Dat leverde je veel waardering op. Die waardering had je nodig omdat er in je een gevoel is niks te betekenen.'

1.2 Welke interne stemmen zijn er?

'Strengere stemmen die zeggen dat je het alleen moet kunnen, niemand nodig mag hebben. Die stemmen belemmerden je ook om hulp te zoeken. Pas toen je vrouw ten einde raad was, meldde je je aan.'

1.3 De oorsprong van het negatieve zelfbeeld met gebruikmaking van de ladder van de afweer.

'Herken je dit patroon: ik moet voor iedereen klaar staan en zelfs de taken op me nemen waarvoor ik niet opgeleid ben? Ik kan me voorstellen dat er in het verleden een tijd was dat je het altijd zelf moest opknappen en alles moest kunnen. Tijdens de ziekte van je moeder en na haar overlijden was je op jezelf aangewezen en ben je het zelf gaan opknappen. Herken je dat?' (Als Jayden dat herkent:) 'Kun je een concreet voorbeeld geven? Hoe kijk je daar nu op terug? Jij was dat jongetje dat alles alleen moest doen. In die tijd was dat de best mogelijke oplossing. Nu ben je volwassen en niet meer zo totaal afhankelijk, zoals je dat vroeger was. Nu kun je zeggen dat je een taak niet op je neemt of om hulp vragen. Hoe voelt dat als ik dat zeg?'

Let op: heb oog voor de eventuele secundaire winst van de afweer: Jayden is veel geprezen voor zijn afweerhouding 'alles op zich te nemen'. Die beloning van zijn afweer raakt hij kwijt als hij grenzen stelt of om hulp vraagt.

1.4 Op welke wijze kan de geleide fantasie toegepast worden?

'Ik stel voor dat je oefent met het andere gedrag. Je kunt dat gewoon in fantasie doen hier in de therapiekamer en je hoeft het nog niet in praktijk te brengen. Wat wil je oefenen? Stel dat je op je werk zegt dat je die taak niet op je neemt omdat je daarvoor de scholing mist.' Of: 'Ik wil die taak wel op me nemen, maar daarvoor heb ik meer scholing nodig. Is dat mogelijk?' Of: 'Stel dat je wel toegeeft hulp nodig te hebben en bijvoorbeeld tegen je vrouw zegt dat je je niet goed voelt. Laat die fantasie eens komen, hoe gaat dat? En dan..., en dan...'

Oefening 2

Casus 1

'Toen ik laatst met mijn vriendin ging winkelen, kocht ik alleen kleding voor mijzelf. Achteraf voelde ik me zo schuldig dat ik niets voor mijn kinderen gekocht had.'

Directe benadering therapeut: 'Dat is toch niet verkeerd? Waarom zou je jezelf dat niet gunnen? Bovendien ben je dan een mooi voorbeeld voor de kinderen. Zij leren van jou dat je jezelf best iets mag gunnen. Dat heb je als kind niet geleerd, jij moest je in dienst stellen van de ander.'

Indirecte benadering therapeut: 'Wat denk je dat ik daarvan vind? Hoe kijk ik nu naar je als je me dit vertelt? Lees je dat ook af uit mijn houding dat ik het afkeur?'

Casus 2

'Ik probeerde altijd om het mijn moeder naar de zin te maken. Ik was haar lieve jongen. De vorige keer zei je dat ik hier mijn eigen gang kan gaan. Maar stel dat ik zin heb om een kwartier te laat te komen. Ik weet bijna zeker dat je dan kwaad wordt en je teleurgesteld in me bent.'

Directe benadering therapeut: 'Nee hoor, vast niet. Het is jouw tijd en jij mag bepalen hoe je daarmee omgaat. Ik vraag wel wat je gevoel erbij is als je te laat komt en wat je ertoe bracht om te laat te komen. Die vragen stel ik om je te helpen jezelf beter te begrijpen en tot verandering te komen.'

Indirecte benadering therapeut: 'Wat denk je dat ik voel als je te laat komt? En waarin ben ik bij jou vooral teleurgesteld? Wat betekenen je voor mij als je te laat komt? Als je naar me kijkt, lees je die teleurstelling of woede dan van mijn gezicht af of zie je wat anders? Hoe is het voor je om te merken dat ik anders reageer dan je moeder?'

Let op: het is mogelijk dat de patiënt angst- of schuldgevoel ervaart en de neiging heeft straf van de therapeut uit te lokken. Dat kan spelen als hij zich geen raad weet met de vrijheid of autonomie en geneigd is die ongedaan te maken.

Casus 3

'Ik weet niet wat ik ermee aan moet. Ik heb veel mensen verteld dat ik door mijn collega aangerand ben. Dat klopte niet, ik wilde zelf ook met hem naar bed. Dat verhaal heb ik verzonnen omdat ik me zo slecht voelde tegenover mijn vriend en mijn ouders. Mijn collega is nu ook kwaad op me, omdat hij ten onrechte beschuldigd wordt.'

Directe benadering therapeut: 'Ja, ik begrijp dat je jezelf behoorlijk in de nesten hebt gewerkt. Het is ook oneerlijk ten opzichte van je collega, je vriend en je ouders. Dat je je daarover schuldig voelt, is een passend gevoel. Het is goed dat je het hier vertelt. Ik wijs je niet af voor je verhaal en het seksuele contact met je collega. Heb je een idee hoe je het probleem wilt oplossen?'

Indirecte benadering therapeut: 'Wat bedoel je er precies mee als je zegt dat je niet weet wat je ermee aan moet? Waarover voel je je het meest schuldig en ten opzichte van wie? Hoe kwam

je ertoe met je collega naar bed te gaan? Hoe voelde je je ten opzichte van je vriend op dat moment en daarna? Hoe voel je je nu ten opzichte van je collega? Wat denk je dat ik nu van je vind? Heb je nagedacht over een oplossing? Wat wil je doen? Mogelijk kun je eerst in fantasie kijken hoe je het wilt aanpakken.'

Oefening 3

Casus 1

Patiënte: 'Mijn man klaagde erover dat hij regelmatig voor onze twee kinderen moest zorgen. Hij had in zijn eerste huwelijk al twee kinderen grootgebracht en vond het zwaar zich opnieuw te moeten schikken naar de enorme afhankelijkheid van de kinderen. Ik was al heel blij dat hij nog bereid was met mij kinderen te nemen. Bovendien ben ik een stuk jonger dan hij en heb ik meer energie. Ik zei hem dat ik me het kon voorstellen dat het zwaar voor hem was. Ik besloot om vaker de zorg voor de kinderen op me te nemen.'

Deze patiënte is:

- a Onvoldoende ontvankelijk en stemt niet af op de ander.
- b Voldoende ontvankelijk en houdt het eigen belang in het oog.
- c Overmatig ontvankelijk en maakt zichzelf ondergeschikt.

Antwoord c is juist.

Casus 2

Patiënte: 'Mijn man vertelde dat het hem soms zwaar viel voor onze twee kinderen te zorgen. Hij had in zijn eerste huwelijk al twee kinderen grootgebracht. Hij wilde het wel doen, maar vond het ingewikkeld om zich te schikken naar de enorme afhankelijkheid van de kinderen. Ik reageerde gepikeerd en zei hem dat hij dat eerder had moeten bedenken. Voordat we aan kinderen begonnen had ik hem meerdere keren gevraagd of hij nog kinderen wilde en steeds zei hij dat graag te willen met mij. Ik ben een stuk jonger dan hij, misschien had ik beter iemand van mijn eigen leeftijd kunnen kiezen.'

Deze patiënte is:

- a Onvoldoende ontvankelijk en stemt niet af op de ander.
- b Voldoende ontvankelijk en houdt het eigen belang in het oog.
- c Overmatig ontvankelijk en maakt zichzelf ondergeschikt.

Antwoord a is juist.