

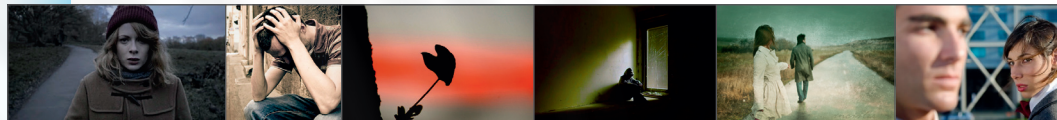
Wat gaat er schuil achter de aanmeldingsklacht?

Praktijk Poos te Asten is een vrijgevestigde praktijk voor individuele en partnerrelatietherapie. Frans Poos is de eigenaar en psychosociaal therapeut. Hij behandelde meer dan 1000 cliënten in zijn praktijk en ging op zoek naar de patronen achter problemen die zichzelf steeds weer leken te herhalen. Wat schuilt hierachter?

Poos onderzocht de mogelijke verschillen in de aard van de psychische problematiek in zijn praktijk tussen mannen en vrouwen die zowel voor individuele als partnerrelatietherapie in behandeling zijn geweest. Hij voerde het onderzoek samen uit met drs. Lieke van Lieshout-Beenker, docent orthopedagogiek/onderzoeker. De gegevens werden volgens een wetenschappelijk verantwoorde methode geanalyseerd.

Het onderzoek betrof een groep van 124 (ex)cliënten. Zij vulden een vragenlijst in. Deze lijst komt voort uit de Schemage-

richte therapie, welke therapie naast het klinische onderzoek vaak een leidraad vormt voor zijn behandelingen. De vragenlijst is ontworpen door Jeffrey Young, de grondlegger van de Schematherapie. Deze vragenlijst bestaat uit 205 stellingen over zichzelf, de ander en de wereld waarin hij leeft. De cliënt geeft op een zes-puntsschaal aan of het item op hem van toepassing is. De verschillende items leveren vervolgens 14 schema's/valkuilen op; hoe hij zichzelf beleeft en wat zijn voorliggende manier is van reageren op anderen; kortom de coping-stijlen en -reacties.



Hieronder wordt een opsomming gegeven van dergelijke valkuilen met daarbij van elk een korte karakterisering.

1. **Emotioneel tekort:** "Ik krijg nooit de liefde die ik nodig heb."
2. **Verlating/instabiliteit:** "Ik smeed je laat mij niet in de steek."
3. **Wantrouwen/misbruik:** "Ik kan jou niet vertrouwen."
4. **Sociale isolatie/vervreemding:** "Ik voel steeds dat ik er niet bij hoor."
5. **Defect/schaamte:** "Ik voel me geen knip voor mijn neus waard."
6. **Falen om te presteren/iets te bereiken:** "Ik voel me een mislukking."
7. **Afhankelijkheid/incompetentie/onbekwaamheid:** "In mijn eentje red ik het niet."
8. **Kwetsbaarheid voor kwaad en ziekte:** "Er kan ieder moment een ramp gebeuren."
9. **Onderwerping:** "Ik doe het altijd op jouw manier."
10. **Zelfopoffering:** "Als de ander maar gelukkig is."
11. **Emotionele remming:** "Ik voel me niet vrij en verwaarloos mijn eigen gevoelens."
12. **Onverbidelijke hoge eisen/overkritisch zijn:** "Het is nooit goed genoeg."
13. **Veeleisendheid:** "Ik heb er recht op alles te krijgen wat ik wil."
14. **Onvoldoende zelfcontrole:** "Mijn gevoelens/behoefte komen op de eerste plaats."

Schema's worden ook wel valkuilen genoemd omdat zij de eigenaar ervan (de cliënt) nauwelijks andere mogelijkheden toestaan bij het ageren en reageren op situaties of gebeurtenissen.

De valkuilen vragen als het ware om herhaling en om bevestiging. De cliënt ervaart dit dan ook alsof hij er weer in ingetrapt, steeds weer hetzelfde hem overkomt.

Door de cliënten de vragenlijst te laten invullen ontdekken zij vaak een patroon van ervaren en doen en worden zij zich ervan bewust welke schema's actief zijn. Vaak tot verwondering van zichzelf en meestal

tot bevestiging van wat ze eigenlijk al lang wisten maar er geen woorden aan konden geven.

En het is een belangrijk therapeutische gegeven, dat zolang er geen taal of woorden bestaan voor wat je ervaart en voelt, een bewustwording en verandering ernstig wordt bemoeilijkt.

Het onderzoek bracht aan het licht dat wanneer je teveel afstemt op de ander, te streng bent voor jezelf of je eigen gevoelens te vaak negeert, de kans erg groot is (48%) dat je hulp gaat zoeken. Praktijk Poos kan hierin voorzien.

"Het is nooit goed genoeg..."

"Wat is het toch in mij, dat eindeloze gevoel van ontevredenheid over wat ik doe, over wat ik heb bereikt en wat er opnieuw niet gelukt is.

Ik doe voor alles zo mijn best, werk 60 uur in de week, sport driemaal per week, heb geen tijd voor echte ontspanning, zet mezelf zo onder druk dat mijn gezondheid eronder lijdt. Moeten, moeten en nog eens moeten! In de ogen van de ander ben ik succesvol, maar voor mij tellen deze prestaties niet zo, ik vind het allemaal maar heel normaal. Ik merk ook dat ik er niet echt van kan genieten. Wat is dat toch?

Ik heb zoveel te doen en zo weinig tijd maar ik kan de verantwoordelijkheden toch niet uit de weg gaan. Ik vraag mezelf ook wel eens af waarom ik mij zo opjaag.

Bij alles wat ik tot nu toe gedaan heb staat echt plezier mij in de weg, ik blijf die druk in mij voelen.

Mijn partner moppert en lijdt onder mijn manier van leven, mensen in mijn omgeving irriteren zich aan mij en ik raak gefrustreerd omdat de mensen om mij heen niet aan mijn hoge eisen voldoen.

Mijn bloeddruk is niet in orde, mijn slaap is slecht en onregelmatig en ik durf mijn vrienden hier niets over te vertellen, die komen met allemaal adviezen waar ik niks aan heb.

Nee, ik moet dit zelf oplossen.

Toch hoop ik een keer dat er rust komt, dat er voldoening en tevredenheid komt...maar wanneer?"