



In deze rubriek stellen we telkens een therapiestroming of -methode voor onder de vorm van een sessie. Deze keer hebben we het over schematherapie.

THERAPEUT:
SOPHIE POLLOCK

CLIËNT:
ELS (51)

HULPVRAAG:
EETSTOORNIS



‘Nu je je zo alleen voelt, zeg ik: “Hé kleine Els, sssstt ... Het is oké ... Ik ben er voor je. Je bent niet meer alleen”’

‘Zo fijn dat je het voor me opnam en die straffer de mond snoerde’

Tekst Tanja Dierckx - Foto's Maryse Kuypers

Sinds haar vijftiende heeft Els last van oncontroleerbare eetbuien die ze telkens weer compenseert met diëten en sporten. Graag wil ze van dat destructieve patroon afraken. De voorbije jaren volgde ze enkele therapieën die soms wel even hielpen, maar op lange termijn geen soelaas brachten. Vanwege de diepgewortelde en chronische problematiek werd na een intake bij Sophie Pollock voor schematherapie gekozen. Inmiddels is Els drie maanden in therapie en heeft Sophie reeds haar schema's en modi (belemmerende overtuigingen en patronen, zie p. 49) opgespoord. Els worstelt al haar hele leven met gevoelens van eenzaamheid en minderwaardigheid. Vooral haar basisbehoeften aan verbondenheid, veiligheid en spontaniteit blijken geschonden

tijdens haar jeugd. Thuis maakten haar ouders vaak ruzie. Dan heerste er dagenlang een koude oorlog, waarbij er ook niet veel werd gezegd tegen Els, die enig kind was. Haar moeder voelde zich geregeld depressief en trok zich dan terug. Haar vader was zelden thuis en kon erg veeleisend zijn wanneer het over Els' school ging. Daar haalde ze matige resultaten, werd ze gepest en maakte ze weinig vrienden. Haar hele kindertijd en jeugd lang voelde Els zich eenzaam, ongewenst en minderwaardig. Die gevoelens spelen nog steeds op. De sessie van vandaag bevindt zich in het begin van de tweede fase van de therapie. Hier gaat schematherapeut Sophie Pollock aan de slag met Els' rigide schema's en modi, die ze beetje bij beetje probeert te veranderen.

Sophie Pollock: ‘Hallo Els, leuk je weer te zien. Hoe gaat het met je?’

Els: (*zucht*) ‘Niet goed. Ik heb niks dan eetbuien gehad. Ik kan er gewoon niet mee stoppen!’ (*krijgt tranen in de ogen*)

S.P.: ‘Ai, ik weet hoe hard je hier je best voor doet. Het zit je echt hoog, hè?’

Els: (*boos*) ‘Ja, logisch toch! Hoelang probeer ik dit nu al? Ik ben gewoon een dikke nul! En jij kunt jouw tijd ook beter aan iemand anders besteden. Aan iemand die er wel iets van bakt.’

S.P.: ‘Hé Els, rustig maar ... Dat is niet waar wat je zegt. Jij bent géén dikke nul en je hebt alle recht op mijn tijd. Ik hoor nu jouw “straffer” praten, dat stuk van jou waar we het al eerder over hadden (*wijst opzij, naar waar zich in verbeelding de afgesplitste straffende modus van Els bevindt*). Herken jij hem ook?’

Els: (*aarzelend*) ‘Ik weet het niet.’

S.P.: ‘Ik denk het wel. Dit is de straffende kant van jou die je helemaal naar beneden haalt als je iets “misdoet” of als er iets niet lukt, die geen empathie en nuancering kent. Die (*wijst weer opzij*) was er vorige week ook, weet je nog? Toen je vertelde dat je koffie had gemorst over al je dossiers.’

Els: (*denkt na*) ‘Ja ... dat klopt. Dat is die straffer inderdaad. Daar heb ik wel vaker last van.’

(*De straffende modus is nu afgesplitst en buiten de cliënt geplaatst. Zo valt Els er niet meer mee samen*)

S.P.: ‘Oké, Els. Vorige week hebben we een stoelendialoog gehad. Toen hebben we die straffer van jou op een stoel gezet en heb ik hem eens duchtig toegesproken over waarom hij moest ophouden met jou zo af te breken.’

Els: (*al wat rustiger*) ‘Ja, juist. Dat deed wel deugd, dat je het voor mij opnam en die stem het zwijgen oplegde.’

S.P.: (*glimlacht*) ‘Ja hè? Dat had kleine Els toen echt nodig. Iemand die haar liet voelen dat ze er nog steeds mag zijn, ook al gaat er eens iets mis. Dat ze helemaal niet zo'n straffende reactie verdient.’

Els: (*zucht*) ‘Ja, daar dachten ze thuis anders over.’

S.P.: ‘Ja, je vader kon echt heel hard voor je zijn. Daarom verwacht jij ook altijd zoveel van jezelf. Weet je nog dat we ook dat hebben besproken? Dat je altijd het idee hebt perfect te moeten zijn? Omdat je anders op je donder kreeg en er weer dagenlang niet tegen je werd gesproken? En dat ook je veeleisende modus daaruit voortkomt?’

Els: ‘Inderdaad.’

S.P.: ‘We kunnen nu opnieuw een stoelendialoog doen om die straffende of veeleisende modus van je te bewerken, of we kunnen proberen te achterhalen wat er in die eetbuien van de afgelopen week meespeelde. Waar heb jij op dit moment het meest behoefte aan?’

Els: ‘Doe maar de eetbuien.’

S.: ‘Oké, Els, dan gaan we vandaag met imaginatie aan de slag. Dan zou ik je willen vragen om je ogen te sluiten tot ik zeg dat je ze weer mag opendoen en

om in gedachten terug te gaan naar de laatste eetbui die je hebt gehad. Wanneer was dat precies?’

Els: (*ze sluit de ogen*) ‘Gisteravond.’

S.P.: ‘Oké, ga maar even terug. Kun je een beeld van dat moment ophalen?’

Els: ‘Ja. Ik was alleen thuis, omdat mijn man nog in een vergadering zat.’

S.P.: (*langzaam*) ‘Oké, verplaats je maar even terug in dat moment. Waar ben je nu precies?’

Els: ‘Ik ben in de woonkamer. Ik zit op de bank en de televisie staat aan, maar er is niets interessants op.’

S.P.: ‘Wat gaat er door je heen?’

Els: ‘Ik moet de hele tijd aan eten denken! Wat ik zou kunnen eten, wat er nog allemaal in huis is ... Dat ik dit niet meer kan volhouden ...’

S.P.: ‘Oké, dat klinkt heel pittig, Els. Probeer daar nog even bij te blijven ... Zijn er nog meer gedachten?’

Els: ‘Dat het hier zo stil is.’

S.P.: ‘En hoe voel je je?’

Els: ‘Onrustig! Ik voel echt onrust in heel mijn lijf. Ik kan precies niet stil blijven zitten. Ik móét gewoon opstaan om te eten!’

S.P.: ‘Ik snap het. Waar voel je die onrust precies?’



‘Mama ligt steeds te slapen, en papa is nog op het werk ... Ik ben zo eenzaam. Er zit een gapend gat in mijn buik’

» **Els:** ‘In mijn handen en benen. En ook in mijn buik. Het lijkt wel of die raast!’
S.P.: ‘Zijn er nog andere gevoelens of is het enkel onrust?’

Els: ‘Nee, ik voel me ook best wel verdrietig eigenlijk. En eenzaam ... Iedereen is weg.’ (*begint te snikken*)

S.P.: (*troostend*) ‘Hé Els ... Het is oké ... Waar voel je die gevoelens precies?’

Els: ‘In mijn maag. Die voelt heel hol.’

S.P.: ‘Laat die gevoelens even goed binnenkomen, Els. Misschien kun je ze zelfs nog wat uitvergroten ... En als je ze goed vasthebt, mag je het beeld van de woonkamer wissen ... En dan mag je jezelf met die gevoelens en gedachten terug naar het verleden laten glijden en wachten tot er een beeld uit je jeugd opkomt dat je hieraan doet denken.’

Els: ‘Ik zie mijzelf alleen in de veranda zitten, op de grond. Ik ben zeven jaar en met mijn poppen aan het spelen.’

S.P.: ‘Oké, verplaats je maar in dat moment, Els. Hou je ogen nog maar gesloten. Je zit daar nu, op de grond, met je poppen. Hoe voel je je?’

Els: ‘Verdrietig ... (*begint te wenen*) Ik ben helemaal alleen en er is niemand die naar mij omkijkt. Mama heeft een slechte dag en ligt al de hele middag te slapen, en papa is nog niet thuis van het werk ... Ik ben echt heel eenzaam (*snikkend*). Er zit een groot, gapend gat in mijn buik.’

S.P.: (*troostend*) ‘Hé Els, het is oké ... Ik zou echt heel graag in dat beeld willen stappen om bij jou te zijn, zodat je niet alleen bent. Mag dat?’

Els: (*snikt*) ‘Graag.’

S.P.: ‘Oké, ik zit nu bij je kleine Els en ik kijk je aan. Zie je dat?’

Els: ‘Ja.’

S.P.: ‘En nu zeg ik tegen je (*met lieve, zachte stem*): “Héééé kleine Els ... Ssssttt ... Het is oké ... Ik ben er voor je

en zal voor je zorgen. Je bent niet meer alleen.” (*tegen Els*) Zou ik haar een knuffel mogen geven? Volgens mij kan ze er wel een gebruiken.’

Els: (*glimlacht verdrietig*) ‘Ja, ik denk het ook.’

S.P.: ‘Verbeeld het je maar. Zie maar voor je hoe ik kleine Els nu een heel dikke knuffel aan het geven ben. Ik ga haar echt niet meer alleen laten. Hoe voelt dat?’

Els: ‘Fijn! Ik ben zo blij dat ik niet meer alleen ben en dat er iemand voor mij is.’

S.P.: (*aan kleine Els*) Ja, natuurlijk! Je bent nog maar een klein meisje. Het is helemaal niet goed voor je om zoveel alleen zijn. Jij hebt juist veel zorg en aandacht nodig om je geliefd en verbonden te voelen ... zodat je dat kunt vasthouden en later ook goed met jezelf kunt zijn. (*aan Els*) Hoe reageert kleine Els hierop?’

Els: ‘Ze is blij dat iemand ziet wat ze nodig heeft. Ze is je nog altijd heel hard aan het knuffelen.’

S.P.: (*koesterend, tegen kleine Els*) ‘Hmmm ... Fijn hè! Ik knuffel je nog altijd terug! (*tegen Els*) Wat zou ze nog nodig hebben?’

Els: ‘Ze zou het leuk vinden als je mee met haar poppen zou spelen.’

S.P.: (*enthousiast*) ‘Ja! Leuk!!’

In hun verbeelding spelen Sophie en kleine Els nog de hele middag met haar poppen om zo haar schema’s te helen. Els geniet ervan en vertelt na een tijdje dat kleine Els zich veel rustiger voelt en dat het gapende gat in haar buik weg is. Els mag de ogen weer openen en samen bespreken ze de oefening. Sophie brengt de trigger van Els’ eetbui, het alleen zijn, in verband met haar oude, onverwerkte gevoelens van eenzaamheid en verwaarlozing. Sophie linkt Els’ eetdrang aan het lijfelijke gevoel van verdriet in haar maag en buik, en aan de “zelfsusser-modus” waarin Els haar behoeften en negatieve gevoelens met eten probeert te verdoven. En tot slot kijken ze ook vooruit: zodra Els de eenzaamheid en verwaarlozing uit haar verleden heeft kunnen helen, zal het alleen zijn minder zwaar voelen. Zodra ze als gezonde volwassene beter voor haar behoeften kan zorgen, heeft ze haar zelfsusser (en dus de eetbuien) niet langer nodig. ●

DE METHODE

Schematherapie

WAT In de jaren ’90 integreerde de Amerikaanse psycholoog Jeffrey Young elementen uit diverse therapievormen tot een eigen behandelmodel. Zijn schematherapie staat op drie pijlers. Een: de ontstaansgeschiedenis van het probleem, meestal te herleiden naar de jeugd, waarin het kind niet de juiste zorg kreeg om op te groeien tot een evenwichtige volwassene. Twee: de focus op emoties en basisbehoefte. Drie: het belang van de therapeutische relatie. Dat wordt “*limited reparenting*” genoemd: de therapeut fungeert als pleegouder en geeft de cliënt zorg en waardering, maar ook sturing en begrenzing. Wanneer er niet aan de basisbehoefte van een kind wordt voldaan, ontwikkelen zich “schema’s” die aanleiding geven tot “modi”. Een schema bestaat uit belemmerende gedachten en gevoelens over jezelf, anderen en de wereld. Bijvoorbeeld: ‘Ik ben niks waard’ of ‘Het moet perfect zijn’. Je komt in een modus terecht, wanneer een situatie dat schema triggert en je er met een negatieve of schadelijke gemoedstoestand of gedrag op reageert, zoals vermijden, (over)compenseren of je eraan overgeven. Daardoor loop je vast en krijg je klachten.

HOE In de eerste fase wordt gewerkt aan een vertrouwensband met de cliënt. De therapeut gaat na welke basisbehoefte in de jeugd onvoldoende werden vervuld, welke schema’s en modi daaruit zijn ontstaan en hoe dat de huidige klachten kan verklaren. In het begin valt de cliënt nog met zijn schema’s en modi samen, en het is aan de therapeut om dat bewust te maken en van de cliënt af te splitsen. De de schema’s en modi worden benoemd en de cliënt er afstand van kan nemen. De cliënt wordt hierdoor ontschuldigd. In de tweede fase wordt via experiëntiële technieken naar reparering toe gewerkt. O.a. met imaginatie-oefeningen wordt er teruggegaan naar de beleving van de cliënt in zijn kindertijd (imaginaire rescripting). Bedoeling is dat deze ervaring wordt “herschreven”. Hierbij zorgt de therapeut dat de basisbehoefte van de cliënt alsnog worden ingevuld waardoor diens ervaring op gevoelsniveau kan veranderen. Zodra de verandering van de schema’s en modi op gang komt, kan de patiënt die verandering internaliseren. Het innerlijke kind wordt geheeld en de gezonde volwassene wordt innerlijk geïnstalleerd. Zo wordt er een basis gelegd voor ander gedrag in het dagelijkse leven.

VOOR WIE Schematherapie is ontwikkeld voor complexe psychische problemen, zoals persoonlijkheidsproblemen (borderline e.d.), maar ook angsten, depressies en eetstoornissen. Het gaat vaak om diepgewortelde patronen die langdurige therapie vragen. ●



DE THERAPEUT Sophie Pollock

Sophie Pollock is master in de klinische psychologie, cognitief gedragstherapeut en senior schematherapeut. Ze heeft als psycholoog in een kliniek voor eetstoornissen gewerkt en heeft sinds 2011 haar eigen praktijk Mensis in Heppen. Haar specialisaties zijn eetstoornissen, trauma en persoonlijkheidsproblematiek. Als therapeut vindt ze het belangrijk om vooral als mens aanwezig te zijn en de persoon en diens behoeften achter bepaald gedrag te zien. Ze gelooft in de kracht en het belang van kwetsbaarheid en helpt mensen hier een gezondere relatie mee te krijgen. Sophie Pollock geeft supervisie aan collega’s, verzorgt lesopdrachten en geeft workshops op congressen. Als lid van het bestuur van Schematherapie Vlaanderen geeft ze mee vorm aan de opleiding tot schematherapeut in Vlaanderen.

MEER WETEN?

mensis.be
schematherapievlaanderen.be