◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: ontkenning – de patiënt lijkt momenteel te ontkennen dat hij een probleem heeft, maar hij zit niet bij jou omdat er geen problemen zijn.

Reactie: 'Als je niet weet wat het probleem is, dan kan ik je er ook niet mee helpen. Dus wat is het probleem waar je mijn hulp voor zoekt?'
Alternatief: 'Neem je tijd, je zult hier niet voor niets zijn gekomen.'

Praktijkvoorbeeld 21
Therapeut: 'Wat is het probleem waar je vandaag mee aan de slag wilt?'
Patiënt: 'We kunnen het wel hebben over mijn studie? Daar hadden we het vorige keer ook over.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: aanpassing – de patiënt lijkt een antwoord te geven waarvan ze denkt dat dit is wat de therapeut wil horen. Het is echter niet duidelijk wat de patiënt zelf wil bespreken.

Reactie: 'Dat is inderdaad waar we het vorige keer over hadden. Is het jouw wens om het vandaag daar opnieuw over te hebben met mij? Hoe is dit verder nog een probleem voor jou?'

Praktijkvoorbeeld 22
Therapeut: 'Wat is het probleem waar je vandaag mee aan de slag wilt?'
Patiënt: 'Ik wil gewoon verder met mijn leven.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

Antwoord:
Afweer: diversificatie – de patiënt vertelt over andere onderwerpen dan het probleem zelf.

Reactie: 'Zeker. En wat is het probleem waar je mee aan de slag wilt vandaag?'

Praktijkvoorbeeld 27
Therapeut: 'Wat is het probleem waar je vandaag mee aan de slag wilt?'
Patiënt: 'Laat me je eerst vertellen over wat ik vandaag allemaal heb meegemaakt al. Eerst moest ik dus naar de kapper toe, en toen rennen, rennen, rennen naar de trein! En toen mijn sleutels vergeten. En nu ik bij jou zit ben ik bijna vergeten waarom ik hier ben!' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: diversificatie – de patiënt vertelt wat er is gebeurd, maar niet wat het probleem is waar ze mee aan de slag wil.

Reactie: 'Wat vervelend, zeg. En wat is het probleem waar je mee aan de slag wilt?'

Praktijkvoorbeeld 28
Therapeut: 'Wat is het probleem waar je vandaag mee aan de slag wilt?'
Patiënt: 'Goeie vraag!' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: projectie op de therapeut – de patiënt geeft geen antwoord op de vraag, maar geeft de therapeut een compliment. Het gaat echter niet om de therapeut, maar om de patiënt. Je legt de vraag weer terug bij de patiënt.

Reactie: 'En alleen jij weet het antwoord op die vraag. Dus wat is het probleem waar je mee aan de slag wilt?'
Alternatief: 'En wat is jouw antwoord daarop?'

Praktijkvoorbeeld 29
Therapeut: 'Wat is het probleem waar je vandaag mee aan de slag wilt?'
Patiënt: 'Nou, daar heb ik wel een aantal ideeën over. Waar zal ik eens beginnen? Waar wil je dat ik begin? Wat wil je horen?' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: projectie op de therapeut – dit lijkt op de afweer intellectualisatie, omdat de patiënt vertelt dat hij een aantal ideeën heeft over het probleem, zonder over het probleem zelf te vertellen. Hij vraagt echter ook aan de therapeut waar hij moet beginnen en dat is iets wat alleen de patiënt zelf kan weten. Je gaat hiermee om door hem de realiteit voor te spiegelen.

Reactie: 'De realiteit is dat alleen jij kunt weten waar je mee wilt beginnen. Dus wat is het probleem waar je vandaag mee aan de slag wilt?'

Praktijkvoorbeeld 30
Therapeut: 'Wat is het probleem waar je vandaag mee aan de slag wilt?'
Patiënt: 'Ik geloof dat het heel belangrijk is om in een relatie intiem te kunnen zijn met elkaar, en dat je elkaar met respect behandelt. Dat zijn voor mij belangrijke behoeften in een relatie.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

der zijn. Als het abstract blijft dan wordt het 'praten over'. De patiënt verhoudt zich dan tot generalisaties en abstracties, en niet tot het concrete leven – waarin de problemen zich daadwerkelijk voordoen. En hoewel je over abstracties en ideeën ook gevoelens kunt hebben, zijn het de gevoelens in reactie op specifieke triggers die we in therapie onderzoeken. Dat zijn de gevoelens die we vermijden waardoor psychische klachten kunnen ontstaan. Specifieke gevoelens worden aldus opgeroepen in specifieke situaties. Hoe concreter de situatie wordt beschreven door de patiënt (kortom: hoe duidelijker de stimulus kan worden beschreven die het gevoel creëert), hoe krachtiger de emotie geactiveerd wordt in de kamer. Als een specifiek voorbeeld concreet wordt beschreven dan komt er zicht op de conflictdriehoek en op hoe de klachten in stand worden gehouden.

Dit hoofdstuk gaat over hoe je de patiënt kunt helpen om een situatie te beschrijven waarin zijn probleem zich voordoet, opdat de emotie duidelijk wordt getriggerd. We staan ook stil bij de manieren waarop de patiënt onbewust een duidelijke beschrijving van de situatie uit de weg gaat, in een poging de emotie te vermijden.

6.2 Details

De emoties waar we het hier over hebben ontstaan niet in het luchtledige, maar op een heel concreet moment: om kwart voor vier op woensdagmiddag – concreet, specifiek, plaatsgebonden en vaak persoonsgebonden. Gevoelens zijn altijd heel specifiek. Er is een specifieke reden waarom mensen voelen wat ze voelen en die gevoelens worden geactiveerd door specifieke triggers. De trigger voor een emotie is vaak het gedrag van de ander en dit gedrag moet dan ook zo concreet mogelijk worden beschreven door de patiënt om helder te krijgen hoe dit de patiënt raakt. Dus 'en toen zei hij iets waar ik boos van werd' is niet concreet genoeg, en 'toen keek hij op een bepaalde manier en dat irriteerde me' is te vaag. Je wilt weten wat diegene dan precies zei of wat 'op een bepaalde manier' betekent. Als therapeut moet je als het ware zelf de 'film' van de ervaring van de patiënt voor je kunnen zien als iemand de situatie beschrijft. Als die voor jou als therapeut vaag blijft dan is dat vaak een teken dat de patiënt eigenlijk nog te vaag is. Het is dan belangrijk om meer specifieke vragen te stellen.

Je kunt dus niet met algemene voorbeelden werken omdat gevoelens in heel specifieke situaties worden opgeroepen. Patiënten vinden echter vaak dat ze al heel specifiek zijn in hun antwoorden, ze hebben vaak zelf niet door dat ze vaag en weinig concreet zijn. Het probleem voor de patiënt is dat zijn gevoel vaak gebaseerd is op een conclusie van verschillende situaties wan-

neer we een voorbeeld en het gevoel naar de ander onderzoeken zonder concreet en specifiek te worden ('Hij is gewoon altijd een eikel, in elke situatie'). De gevoelsbeschrijving van de patiënt blijft dan vaag en abstract, waardoor geen verdieping en doorvoeling van de emotie plaatsvindt, en tevens de link met vroeger niet goed gelegd kan worden. Als er geen specifiek voorbeeld komt, houd je focus dan daarop en blijf vragen naar een specifiek, concreet voorbeeld waarin zijn probleem zich voordoet.

Op woensdagmiddag om kwart voor vier komt de verloofde van de patiënt binnen en kijkt hem streng aan. Dát roept gevoelens op bij de patiënt. Je vraagt vervolgens wat het voor de patiënt betekent dat zijn verloofde hem zo streng aankeek, zodat er zicht komt op welke gedachten en emoties dit oproept en hoe hij hiermee omgaat. Het stilstaan bij wat er precies gebeurt en duidelijkheid krijgen over wat zich afspeelde is in zichzelf al van therapeutische waarde: je brengt gevoelens en de situatie in perspectief, probeert te begrijpen wat er gebeurt en waarom bepaalde triggers symptomen genereren bij de patiënt. Kortom, je probeert de conflictdriehoek van de patiënt (zie hoofdstuk 1) te begrijpen: welke gedachten en voorstellingen leest hij op dat moment in de ogen van zijn verloofde? En welke ervaringen uit zijn jeugd spelen een rol in de huidige beleving van de blik van zijn verloofde? Het is van belang om te beseffen dat oude relatiepatronen kunnen worden geactiveerd ('Ik doe het niet goed') als we vanuit emotionele nabijheid en betrokken precisie blijven vragen om duidelijkheid. Ook kunnen pijnlijke gevoelens van de patiënt aan het licht komen, zoals boosheid of schuldgevoel, die vervolgens angst en afweer oproepen. Door het doorvragen kunnen dus ook gemengde gevoelens naar jou als therapeut worden geactiveerd.

Het voorbeeld dat de patiënt beschrijft kan gaan over een recente gebeurtenis, maar iets kan ook verder in het verleden hebben plaatsgevonden. Het kan gaan over een situatie met collega's, de partner, de kinderen, maar ook over een situatie van vroeger met een van de ouders, leraren, broers of zussen. Het kan zelfs gaan over dit specifieke moment met jou, zijn therapeut, waarbij hij het huidige contact met jou beschrijft of waarbij hij terugkomt op iets wat jij in een eerdere sessie (niet) hebt gezegd of gedaan. Kortom, het gaat over een situatie met iemand uit de personendriehoek (zie hoofdstuk 1).

Als we helderheid over de situatie willen krijgen kan het helpen om de patiënt de situatie in *vivid detail* te laten beschrijven, alsof het gebeurt op dit moment, dan kan de patiënt een emotie in de therapiesessie opnieuw zo sterk mogelijk ervaren. Het is dus van belang dat de patiënt de precieze situatie zodanig beschrijft dat duidelijk wordt wat de ander in de situatie deed/niet deed, zei/niet zei en waardoor gevoelens werden getriggerd. 'Hoe concreter, hoe beter' (Van Dam, 2015). Het visualiseren van een specifieke situatie of een specifiek object maakt dat vrijwel dezelfde hersengebieden actief

blokkeer, identificeer en/of clarificeer je deze en vraag je opnieuw om te kijken naar een specifieke situatie waarin het probleem zich voordoet.

6.5.1 Afweer

Het heel specifiek doorvragen naar details van de situatie waarin het emotionele probleem zich voordoet (kortom, waarin emoties worden opgeroepen die leiden tot angst en afweer en daardoor tot klachten bij de patiënt) kan best lastig zijn, zeker wanneer stevige afweer wordt ingezet door de patiënt. De patiënt doet dit niet expres en heeft vaak zelf niet door dat hij dit doet, hij doet dit onder onbewuste druk van zijn superego. Het kan helpen als je hem hierop wijst, dan wordt het concreter en dat helpt hem om zich er meer bewust van te worden. Het loont om hier tijd en aandacht aan te besteden en de patiënt te helpen om zich bewust te worden van de trigger, zijn gevoelens, en zijn afweer. Je kunt bijvoorbeeld het volgende tegen de patiënt zeggen als je het belang van je interventies wilt verduidelijken: 'Het is misschien lastig om helder te beschrijven wat je moeder zei, maar toch is het van belang om goed te begrijpen wat zich in deze situatie afspeelde wat jou zo verdrietig heeft gemaakt. We proberen dit voorbeeld zo zorgvuldig, precies en serieus mogelijk te bekijken, zodat je een goed begrip krijgt van de trigger van je emotie en zodat we tot de bodem kunnen komen van de emotionele processen die ten grondslag liggen aan je huidige klachten.' Door vast te houden aan het concreet beschrijven van een situatie kan een patiënt tevens leren om zich in het dagelijks leven meer bewust te worden van situaties waarin gevoelens worden getriggerd.

6.6 Van stap 2 naar stap 3

Wanneer de patiënt een concrete situatie heeft beschreven waarin zijn probleem tot uiting komt, kun je hem vervolgens vragen naar zijn gevoel (zie stap 3). Als je de focus houdt op de beschrijving van de trigger in een specifieke situatie, dan zal dat bij de patiënt een gevoel oproepen, zoals dat destijds ook gebeurde toen de patiënt zich in die situatie bevond. Non-verbaal is het opkomende gevoel vaak zichtbaar doordat er meer lichamelijke activatie ontstaat bij de patiënt – verbaal kan hij bijvoorbeeld aangeven: 'Ik begin het weer helemaal te voelen nu.' Het is nu duidelijk dat er gevoel is geactiveerd en daarom kun je door naar de volgende stap.

Bij elke stap is het belangrijk om je te realiseren dat het niet zo makkelijk is om 'vast te houden' aan de vraag als je geen 'goed' antwoord krijgt van de patiënt. Het is niet de bedoeling dat je de patiënt 'dwingt' tot een antwoord,

je wilt hem helpen om open en eerlijk naar een situatie te kijken waarin het probleem zich voordoet. In het vorige hoofdstuk noemden we dit 'werken met twee handen', en het kan geen kwaad om dat nog eens uit te leggen: met de ene hand houd je vast aan de stappen van het EDS en met de andere hand bied je steun door uit te leggen wat de motivatie en intentie is van je interventies. Het volgende vignet geeft meer duidelijkheid over hoe dat eruitziet in de praktijk.

Vignet 'werken met twee handen': de patiënt heeft aangegeven depressief te zijn en uitgesproken dat hij hier samen met jou mee aan de slag wil gaan

Therapeut: 'Kun je een voorbeeld geven van een situatie waarin je depressief raakt?'
Patiënt: 'Het is er eigenlijk de hele tijd, er is niet echt één specifieke situatie.' (Afweer: geen voorbeeld – zonder een beschrijving van een specifieke situatie is het niet mogelijk om gevoelens te onderzoeken en de patiënt te helpen.)
Therapeut: 'Om je te helpen je depressie beter te begrijpen is het belangrijk dat we een specifieke situatie onderzoeken waarin je merkt dat je depressief raakt. Dus kunnen we naar een specifieke situatie kijken waarin je je depressief voelt?'
Patiënt: 'Ik ben de hele dag depressief, ik sta ermee op en ga ermee naar bed.' (Afweer: generalisatie – zijn reactie bevat nog steeds geen specifieke situatie.)
Therapeut: 'Dat geeft ons nog niet een specifieke situatie waarin je je depressief voelde. Kun je een specifieke situatie beschrijven waarin je merkte dat je depressief werd?'
Patiënt: 'Ik weet het niet. Wat zou een goed voorbeeld kunnen zijn?' (Afweer: projectie op de therapeut.)
Therapeut: 'Alleen jij kunt weten wat een goed en relevant voorbeeld is dat je hier samen met mij wilt onderzoeken. Je merkt misschien wel dat ik je vaak dezelfde vraag stel. Ik doe dat omdat het nodig is om heel specifiek te weten wat jou raakt en waarom, zodat we je ermee kunnen helpen. Misschien ben je niet gewend om zo duidelijk en helder over de dingen na te denken, maar voor jou en jouw behandelresultaat is het van groot belang om dat hier wel te doen samen. Dus kunnen we kijken naar een situatie die jou depressief maakte, zodat we kunnen gaan begrijpen wat er bij je speelt op een dieper niveau?' (Interventie: met twee handen werken, en we houden de druk hoog door opnieuw de vraag te herhalen.)

Veelvoorkomende reacties van de patiënt en hoe je hierop kunt interveniëren

Concrete beschrijving van de situatie
Wat is het gevoel naar X toe? (Oftewel, door naar stap 3)

Vaagheid
Wanneer de patiënt vage termen gebruikt blijft onduidelijk wat de trigger is of wat een concrete situatie is waarin het probleem zich voordoet. Wijs hem op de woorden die vaag zijn en herhaal de vraag:
– 'Dit is vaag. Als we geen specifiek voorbeeld hebben van een situatie waarin dit een probleem is voor jou, dan krijgen we geen helder beeld van het probleem en in welke situatie dit zich voordoet. Dus kunnen we kijken naar een specifieke situatie waarin dit een probleem is voor je?'

Diversificatie
Om te vermijden dat de patiënt een duidelijk voorbeeld geeft, kan hij beginnen over een ander onderwerp of juist van voorbeeld naar voorbeeld gaan. Houd dan de focus bij dat wat jullie op dit moment aan het onderzoeken zijn:
– 'Als we niet afdwalen naar een ander onderwerp, kunnen we dan stilstaan bij een specifieke situatie waarin het probleem zich voordoet?'

Generalisatie
Het gebruik van algemene termen maakt dat onduidelijk blijft wat de concrete situatie is. Geef dit aan en herhaal de vraag:
– 'Als we geen specifiek voorbeeld hebben van een situatie waarin dit een probleem is voor jou, dan krijgen we geen helder beeld van het probleem. Dus kunnen we kijken naar een concrete situatie waarin dit een probleem is voor je?'

Geen voorbeeld
De patiënt kan aangeven dat er geen voorbeeldsituatie is of dat er te veel zijn om op te noemen, maar dat betekent dat het probleem te abstract blijft om te onderzoeken. Geef aan dat dit betekent dat er geen helder beeld ontstaat van het probleem en herhaal de vraag:
– 'Als we geen specifiek voorbeeld hebben van een situatie waarin dit een probleem is voor jou, dan krijgen we geen helder beeld van het probleem. Dus kunnen we kijken naar een concrete situatie waarin dit een probleem is voor je?'

Projectie op de therapeut
De patiënt kan de bal bij jou neerleggen door aan jou te vragen wat jij denkt dat een goede situatie is. De realiteit is dat alleen hij dat kan weten:
– 'Alleen jij kunt weten wat een situatie is waar je naar wilt kijken. Dus kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor je?'

In de praktijkvoorbeelden die nu volgen heeft de patiënt al aangegeven een intern emotioneel probleem te hebben en zijn wens uitgesproken om ernaar te kijken (stap 1). Bij de eerste vijftien praktijkvoorbeelden is het type afweer genoteerd. Bij de laatste vijftien praktijkvoorbeelden is het aan jou om de afweer te herkennen en met een passende interventie te komen. Het belangrijkste is dat het principe gevolgd wordt: de afweer blokkeren of identificeren en vervolgens de druk hooghouden door opnieuw de vraag te stellen. In de voorbeeldinterventies zul je ook verschillende varianten zien op de eerdergenoemde interventies en alternatieve reacties, zodat je kunt zien dat een interventie niet in beton is gegoten. Het gaat om het principe en niet om de exacte woorden. Vanaf praktijkvoorbeeld 16 krijg je de mogelijkheid om eerst de door de patiënt gebruikte afweer te benoemen: (Afweer …). Let hierbij op dat ook bij praktijkvoorbeelden staat waar een patiënt met een concrete beschrijving van de situatie komt of met angst reageert.

Praktijkvoorbeeld 1
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik kan me geen specifiek voorbeeld voor de geest halen.' (Afweer: geen voorbeeld.)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Reactie: 'Als we geen specifiek voorbeeld hebben van een situatie waarin dit een probleem is voor jou, dan krijgen we geen helder beeld van het probleem. Dus kunnen we kijken naar een specifieke situatie waarin dit een probleem is voor je?'

Reactie: 'En welk gevoel gaf het naar je man toe toen hij belde dat hij later kwam, terwijl hij weet dat jij het zo zwaar hebt met de kinderen?' (Door naar stap 3.)

Praktijkvoorbeeld 7
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik ben echt boos op hem dat hij elke keer dronken thuiskomt.' (Afweer: generalisatie – de patiënt beschrijft weliswaar een gevoel, maar dat is nog gebaseerd op een reeks situaties. Het is belangrijk om één specifieke situatie te onderzoeken, en daarom vraag je om het concreet te maken.)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Reactie: 'Kun je een specifieke situatie beschrijven waarin hij dronken thuiskomt en jij boos wordt?'

Praktijkvoorbeeld 8
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik zal je vertellen hoe we elkaar hebben ontmoet, dat is echt een grappig verhaal …' (Afweer: diversificatie.)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Reactie: 'Als we niet afdwalen naar hoe jullie elkaar hebben ontmoet, kun je dan een specifieke situatie beschrijven waarin jouw probleem zich voordoet?'
Alternatief: 'Dat is mogelijk relevant voor later. Kun je voor nu een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'

Praktijkvoorbeeld 9
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik word helemaal gek van dit probleem! Komt het ooit nog wel goed, denk je?' (Afweer: diversificatie – de patiënt stuurt het gesprek naar een ander onderwerp, namelijk haar gedachten over het probleem en een vraag om geruststelling van jou. Als je haar wilt helpen is het belangrijk dat ze een specifieke situatie beschrijft waarin haar probleem zich voordoet, zodat jullie samen gevoelens kunnen onderzoeken en ze zichzelf kan leren geruststellen.)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Reactie: 'Als we ons niet laten afleiden door gedachten over de toekomst, kunnen we dan kijken naar wat op dit moment een specifieke situatie is waarin dit een probleem is voor je?'

Praktijkvoorbeeld 10
Therapeut: 'Wat is het probleem waar je vandaag met mij mee aan de slag wilt?'
Patiënt: 'Ik vind het erg moeilijk om met de drugsverslaving van mijn zoon om te gaan. Hij wordt soms zo agressief, en ik kan daar niet mee omgaan.'
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik word er een beetje misselijk van als ik terugdenk aan de laatste keer.' (Angst: gladde spieren – de angst is te hevig nu en moet gereguleerd worden.)
Therapeut: …

Praktijkvoorbeeld 15
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik denk dat het een fase is in onze relatie. Het loopt gewoon even niet zo lekker, maar dat gaat vast wel weer over.' (Afweer: diversificatie – in plaats van een concrete situatie te beschrijven, vertelt de patiënt over een ander onderwerp, namelijk hoe dit een fase is in zijn relatie.)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Reactie: 'Als we niet afdwalen naar een toekomst waarin het mogelijk beter gaat, maar stilstaan bij hoe het nu is, kunnen we dan kijken naar een specifieke situatie waarin je probleem zich voordoet?'

Praktijkvoorbeeld 16
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ja, natuurlijk. Laat me je eerst vertellen dat ik gewoon verschrikkelijke ouders heb gehad en die zijn nog steeds niet uit te staan. Laatst had ik het er nog over met een vriend van me, en toen …' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: diversificatie.

Reactie: 'Als we niet afdwalen, kunnen we dan stilstaan bij een situatie waarin je probleem zich voordoet?'
Alternatief: 'Dat is mogelijk relevant voor later. En kun je voor nu een situatie beschrijven waarin je probleem zich voordoet?'

Praktijkvoorbeeld 17
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik vraag me af of ik niet gewoon terug moet naar hem. Hij heeft me wel geslagen toen hij dronken was, maar hij is ook zo lief tegelijkertijd als hij gewoon nuchter is.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: diversificatie.

Reactie: 'Bedoel je hiermee dat je die keer dat hij je heeft geslagen toen hij dronken was wilt bekijken?'
Patiënt: 'Ja.'
Therapeut: 'Kun je zo concreet mogelijk vertellen wat er toen gebeurde zodat we kunnen begrijpen hoe dit met jouw probleem te maken heeft?'

Praktijkvoorbeeld 18
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik weet het niet. Ik heb je best veel verteld al, welke situatie denk jij dat ik moet kiezen?' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: projectie op de therapeut.

Reactie: 'Alleen jij kunt weten wat een situatie is waar je naar wilt kijken. Dus kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor je?'

Praktijkvoorbeeld 23
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'De situaties gaan meestal over de mensen bij mij op m'n werk.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: generalisatie.

Reactie: 'Dat is wat algemeen. Kun je een concrete situatie beschrijven waarin je probleem zich voordoet?'

Praktijkvoorbeeld 24
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik kan me geen voorbeeld herinneren, het is allemaal al lang geleden gebeurd.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: geen voorbeeld.

Reactie: 'Als we geen specifiek voorbeeld hebben, dan krijgen we geen duidelijk beeld van je probleem, en kunnen we je er niet mee helpen. Dus kunnen we kijken naar een specifiek voorbeeld waarin dit een probleem is voor je?'

Praktijkvoorbeeld 25
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt, zucht: 'Wat een harde stoel is dit eigenlijk, ik krijg last van mijn rug.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: de afweer staat niet op de voorgrond, maar er is sprake van angst in de dwarsgestreepte spieren – zuchten, spierspanning in de rug, vandaar de plotselinge beleving van de harde stoel. De angst hoeft niet gereguleerd te worden, dus je stelt de vraag opnieuw.

Reactie: 'Het zijn inderdaad harde stoelen. Zou je een concrete situatie kunnen geven waarin je probleem zich voordoet?'

Praktijkvoorbeeld 26
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin je ruzie kreeg met je broer?'
Patiënt: 'Ik word er al misselijk van als ik eraan denk.' (**Afweer**: …)
Therapeut: 'Dat is een teken van angst. Ben je je er bewust van dat je gespannen bent?'
Patiënt: 'Ja.'
Therapeut: 'Op het moment dat ik je vraag te kijken naar een specifiek voorbeeld word je angstig, en de angst zorgt voor misselijkheid. Zie je dat ook?'
Patiënt, zucht: 'Ja, ik zie het ja.'
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: diversificatie – in plaats van een concrete situatie vertelt de patiënt over een fantasie waarin haar probleem er niet is.

Reactie: 'Als we niet afdwalen naar een situatie waarin het probleem zich niet voordoet, maar blijven bij wat er nu speelt, kun je dan een specifieke situatie beschrijven waarin je probleem zich voordoet?'

0270_2025 srodek Forma: 6 Arkusz: 6 Front
HEIDELBERG Plate Control Strip © Heidelberger Druckmaschinen AG 2015 Suprasetter Heidelberg Saphira Thermal Plate PY
0270_2025_ORO_FSC Emotioes 170x240_srodek_Front_6_03/12/2025_07:27:53_Black PANTONE 2925 U

Antwoord:
Afweer: vaagheid – dit is te abstract en vaag om mee te werken in de therapie.

Reactie: '"Verder gaan met mijn leven" is vaag. Wat is een meer concrete beschrijving van het probleem waar je mee aan de slag wilt?'
Alternatief: 'Als jij met je leven verder wilt, moeten we duidelijk krijgen wat het probleem is. Wat is het specifieke probleem waar je mee aan de slag wilt vandaag?'

Praktijkvoorbeeld 23
Therapeut: 'Wat is het probleem waar je vandaag mee aan de slag wilt?'
Patiënt: 'Nou ja, probleem, probleem. Misschien is dat ook niet het goede woord. Ik zit gewoon met wat dingetjes.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: vaagheid – 'dingetjes' is een vage beschrijving van het probleem en niet concreet genoeg om mee aan de slag te gaan in therapie.

Reactie: '"Dingetjes" is vaag. Kun je specifieker zijn over het probleem waar je vandaag mee aan de slag wilt?'

Praktijkvoorbeeld 24
Therapeut: 'Wat is het probleem waar je vandaag mee aan de slag wilt?'
Patiënt: 'Het is een hele reeks aan gebeurtenissen, meerdere dingen die allemaal tegelijkertijd spelen.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: vaagheid – dit is een te vage beschrijving van het probleem om mee te kunnen werken in de therapie.

Reactie: '"Een reeks gebeurtenissen" is vaag. Kun je specifiek vertellen wat het probleem is waar je mee aan de slag wilt vandaag?'

Praktijkvoorbeeld 25
Therapeut: 'Wat is het probleem waar je vandaag mee aan de slag wilt?'
Patiënt: 'Ik zag gisteravond iets op tv dat me echt raakte, en dat hangt heel erg samen met mijn probleem.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: diversificatie – de patiënt begint over een ander onderwerp, namelijk over gisteravond en een tv-programma, maar het wordt daardoor niet duidelijk wat precies het probleem is waar hij aan wil werken.

Reactie: 'Eerst is het belangrijk om te weten wat het probleem is waar je vandaag mee aan de slag wilt. We kunnen daarna kijken hoe dat te maken heeft met wat je gisteravond op tv hebt gezien. Wat is het probleem waar we samen naar gaan kijken vandaag?'

Praktijkvoorbeeld 26
Therapeut: 'Wat is het probleem waar je vandaag mee aan de slag wilt?'
Patiënt: 'Nou, ik reed hiernaartoe, en toen dacht ik: wat een heerlijk weer is het toch ook eigenlijk! Hou jij daar niet ook van, dit zachte weer en dat heerlijke briesje?' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: intellectualisatie – dit zijn gedachten over onderwerpen rondom het probleem, maar die beschrijven niet het probleem zelf.

Reactie: 'Dat zijn je gedachten over je behoeften in een relatie. En wat is het probleem waarmee je vandaag aan de slag wilt?'

6

Stap 2: een concrete situatie

The more specific we are, the more universal something can become. Life is in the details. If you generalize, it doesn't resonate. The specificity of it is what resonates.
– Jacqueline Woodson

6.1 Inleiding

We willen een concreet voorbeeld van het probleem exploreren om te onderzoeken hoe de patiënt met zijn emoties omgaat. Specifieke gevoelens worden opgeroepen in specifieke situaties met specifieke triggers. Deze triggers hebben vrijwel altijd betrekking op andere mensen. Coughlin (2004): *Feelings do not exist in a vacuum but arise both toward and in reaction to others. There is always an interpersonal context to the arousal of emotion, even if only in fantasy.*

Patiënten komen in therapie omdat ze emotionele problemen hebben die zich uiten in relatie tot de mensen om hen heen. Het is belangrijk dat we met de patiënt stilstaan bij een concrete situatie waarin zich het emotionele probleem voordoet dat de patiënt heeft. Een voorbeeld dat de patiënt beschrijft moet daarom gaan over een relationele situatie, met gevoelens ten opzichte van een ander die kunnen worden onderzocht. Dat betekent dat de patiënt niet alleen de omstandigheden van dat moment zo goed mogelijk moet (kunnen) beschrijven, maar ook heel specifieke details van dat moment.

De situatie waarin de emotie zich voordoet moet ook duidelijk en hel-

worden die ook actief zijn wanneer je iets ziet met je ogen open (Le Bihan et al., 1986; Ganis et al., 2004), een mechanisme waar William James in zijn boek *Principles of Psychology* (1890) al over speculeerde. Het visualiseren als onderdeel van therapie zien we ook terug bij technieken specifiek gericht op het verwerken van traumatische ervaringen, zoals imaginaire exposure, *rescripting* en EMDR.

6.3 Het thema

Het kan van meerwaarde zijn voor patiënten om te begrijpen welk thema samenhangt met de trigger die hun gevoelens activeert. Stel dat een patiënt aangeeft dat het emotionele probleem waar ze mee kampt is dat ze over haar grenzen gaat en dat ze daardoor nu te maken heeft met overspannenheidsklachten. Ze kan vervolgens een situatie beschrijven waarin haar baas haar vraagt extra werkzaamheden op zich te nemen, terwijl ze al een aantal keer heeft aangegeven dat ze het al zo druk heeft. Wanneer de patiënt deze situatie in detail beschrijft, kan het van belang zijn om te onderzoeken wat het terugkerende thema is bij haar in situaties waarin ze vastloopt. Vaak, maar niet altijd, gaat het over een thema waar ze al mee bekend is, of zelfs over een thema waarmee diegene zich heeft aangemeld.

Vragen als: 'Wat raakt jou zo in deze situatie?', 'Wat maakt jou hier zo verdrietig?', of 'Ik kan me voorstellen waarom deze situatie mij boos zou maken, maar misschien word jij wel om een hele andere reden boos. Wat is voor jou de reden waarom jij boos wordt?' kunnen hierbij ondersteunend werken. Gaat het over een rode draad in het leven van de patiënt die bijvoorbeeld te maken heeft met verlaten worden, genegeerd worden, of niet serieus genomen worden, die nu in deze situatie opnieuw wordt geactiveerd? Er is altijd een specifieke reden waarom de patiënt een bepaalde emotie voelt in een bepaalde situatie. Het is zeer belangrijk dat je eerst duidelijkheid hebt over waaróm de patiënt een emotie voelt, voordat je vraagt naar hóé dat gevoel in het lichaam wordt ervaren (stappen 3, 4 en 5). Je moet samen zo goed mogelijk begrijpen wat de trigger is en wat de essentie van die trigger is om de patiënt te kunnen helpen om zijn gevoelens te voelen. Pas dan kan de relatie gelegd worden met hoe dit met het probleem van de patiënt te maken heeft.

6.4 De vraag

Belangrijk is dat het 'algemene probleem' dat de patiënt noemt, wordt vertaald naar een 'specifieke situatie' waarin dat probleem zich voordoet. Pas als

de patiënt duidelijk een intern, emotioneel probleem heeft aangegeven kun je naar een specifiek voorbeeld vragen. Ook moet duidelijk zijn dat de patiënt hier-en-nu met jou wil kijken naar dit probleem (zie voor deze voorwaarden stap 1). Zodra de patiënt een intern, emotioneel probleem heeft beschreven en aan heeft gegeven dat het zijn wil is om naar een specifieke situatie te kijken, hebben we toestemming van de patiënt om verder te exploreren. Je kunt dan vragen naar een concrete situatie, of een specifiek voorbeeld van een situatie waarin het probleem zich voordoet. Je stelt dan de volgende vraag:

'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'

Varianten op deze vraag zijn:
– 'Kunnen we naar een specifiek voorbeeld kijken waarin dit probleem zich voordoet?'
– 'Kun je een concreet voorbeeld geven van een voor jou betekenisvolle situatie waarin dit probleem zich voordoet?'
– 'Kun je een voorbeeld geven van een situatie waarin dit probleem zich voordoet, zodat we ons een beter beeld kunnen vormen van wat je hier precies mee bedoelt?'

We weten dat de patiënt vanuit zijn voorgeschiedenis een neiging tot aanpassing en gehoorzamen kan hebben, dus de manier waarop je de vraag stelt is van belang. Als je het op een gebiedende manier zegt ('Ik wil graag een voorbeeld horen van je' of 'Geef daar eens een voorbeeld van'), dan nodigt dat uit tot pleasen en dat willen we vermijden. Onthoud dat het niet de therapeut is die wil weten wat het voorbeeld is, maar de patiënt, die zichzelf, met hulp van de therapeut, beter wil leren begrijpen, zodat hij andere, betere keuzes kan maken. De wil van de patiënt staat voorop, niet de wil van de therapeut.

6.5 Reacties van de patiënt

Wanneer we om een specifiek voorbeeld vragen, kan de patiënt opnieuw op dezelfde manier reageren als bij stap 1: de patiënt kan een duidelijk antwoord geven op je vraag, hij kan erg angstig worden, of hij kan afweer inzetten. Als de patiënt een duidelijk antwoord geeft, dan ga je door naar de volgende stap (stap 3) met de vraag: 'Wat is het gevoel naar X toe?' Als de angst te hoog is, dan reguleer je die (zie hoofdstuk 2). Reageert de patiënt met afweer, dan

Patiënt: 'Afgelopen zaterdagavond viel ik echt in een diep gat.' (Hij beschrijft een tijd waarop zijn depressie erger werd. Dit kan vervolgens worden geëxploreerd.)
Therapeut: 'Wat gebeurde er afgelopen zaterdagavond?'
Patiënt: 'Ik was op een verjaardag bij vrienden. Ik had helemaal geen zin om erheen te gaan, maar had alle moed bij elkaar geraapt en ben toch gegaan. Het was niet zo geslaagd, dus ik ben uiteindelijk maar eerder naar huis gegaan en heb de hele nacht gehuild.' (Patiënt geeft een voorbeeld en blijft tegelijkertijd wat algemeen en vaag.)
Therapeut: 'Oké, dat is al concreter. Toch is het me nog niet helemaal duidelijk waar je op reageert, want "niet zo geslaagd" klinkt vaag. Wat is er gebeurd waardoor je eerder naar huis bent gegaan en de hele nacht hebt gehuild?'
Patiënt: 'Mijn beste vriend deed iets wat ik niet zo leuk vond.' (Afweer: vaagheid.)
Therapeut: '"Iets" is vaag. Merk je dat je vage termen gebruikt als we het hebben over afgelopen zaterdagavond? Wil je vertellen wat er concreet is gebeurd waardoor je eerder naar huis ging en niet kon stoppen met huilen?'
Patiënt: 'Op een gegeven moment liet hij een foto van zijn vakantie zien aan iedereen, maar niet aan mij.'
Therapeut: 'Je beste vriend liet een foto zien aan iedereen en niet aan jou. Wat betekende dat voor jou?' (Trigger verhelderen.)
Patiënt: 'Ik dacht: zie je wel, ik hoor er niet bij.'
Therapeut: 'Je werd buitengesloten door je beste vriend en dat riep gevoelens op bij je.'
Patiënt, gaat rechter op zitten in de stoel: 'Ja, inderdaad.' (Er is fysieke activatie, er komen gevoelens op.)
Therapeut: 'Welk gevoel gaf het richting je vriend dat hij jou buitensloot die avond?' (Door naar stap 3.)

6.7 Tot slot

In de volgende bijlage zul je oefenen met de veelvoorkomende vormen van afweer. Bij de voorbeelden die we geven zul je variaties zien op de bekende reacties. Er zitten ook oefeningen tussen die gaan over te hevige angst (zie hoofdstuk 2 als je twijfelt over hoe je die kunt reguleren), of met een beschrijving van een concrete situatie, dus blijf scherp.

Bijlage: praktijkvoorbeelden

In deze bijlage krijg je een aantal praktijkvoorbeelden voorgelegd waarbij aan jou wordt gevraagd om te interveniëren vanuit de rol als therapeut. Direct na het voorbeeld laten we zien welke interventie het meest passend is. Je kunt de boekenlegger die bij het boek zit gebruiken om de door ons voorgestelde interventie af te schermen terwijl je nadenkt over hoe jij het aan zou pakken.

De praktijkvoorbeelden zijn zo opgesteld dat je ze ook als rollenspel met een collega kunt doen. Sterker nog: rollenspelen blijken een zeer effectieve manier te zijn om nieuwe kennis tot je te nemen. Blijf de oefeningen herhalen tot je het helemaal in de vingers hebt, voordat je doorgaat naar het volgende hoofdstuk. Het gaat er niet om dat je letterlijk de woorden van de voorbeeldinterventies gebruikt, maar om de boodschap die je met je woorden geeft.

Stap 2: je stelt de vraag:
'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'

Praktijkvoorbeeld 2
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik kan wel vertellen over hoe mijn moeder mij vroeger sloeg, maar ik weet niet of dat een goede situatie is?' (Afweer: projectie op therapeut – in plaats van zelf met een probleem te komen, lijkt de patiënt jou om toestemming te vragen. De therapeut is echter niet in therapie, maar de patiënt, dus leg je de bal terug bij hem.)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Reactie: 'Alleen jij kunt weten of dit een situatie is die je wilt onderzoeken, zodat we een helder beeld kunnen krijgen van het probleem. Dus is dit een situatie waar jij samen met mij naar wilt kijken?'

Praktijkvoorbeeld 3
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik kan er niet één bedenken, het zijn er zo veel.' (Afweer: geen voorbeeld.)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Reactie: 'We proberen met precisie en zorgvuldigheid te kijken naar het probleem. Dus kunnen we kijken naar een specifieke situatie waarin dit een probleem is voor je?'

Praktijkvoorbeeld 4
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Hij wijst me gewoon de hele tijd af en dat vind ik niet leuk.' (Afweer: generalisatie.)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Reactie: 'En kun je een specifieke situatie beschrijven waarin hij jou afwijst?'

Praktijkvoorbeeld 5
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik weet niet wat je wilt horen?' (Afweer: projectie op de therapeut.)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Reactie: 'Alleen jij kunt weten wat de situatie is die je vandaag met mij wilt bespreken. Dus wat is een concrete situatie waarin jouw probleem zich voordoet?'

Praktijkvoorbeeld 6
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Gisteravond had mijn man bedacht om weer over te werken, terwijl hij weet dat ik het zo zwaar heb met de kinderen alleen bij het avondeten. Hij belde op terwijl we al aan het eten waren, dat er voor de derde dag op rij iets tussendoor was gekomen!' (Concrete beschrijving van de situatie.)
Therapeut: …

Reactie: 'Dat is een teken van angst. Dus we zien dat je angstig wordt als je over een concrete situatie nadenkt waarin je zoon agressief doet tegen jou, en daar word je misselijk van. Zie je dat?' (Als de angst weer gereguleerd is in de dwarsgestreepte spieren, kun je terug naar de vraag naar een specifiek voorbeeld.)

Praktijkvoorbeeld 11
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Er is niet echt een specifiek voorbeeld. Dit is nou eenmaal hoe we met elkaar omgaan.' (Afweer: vaagheid – de eerste zin van de patiënt is een afweer die 'geen voorbeeld' geeft. Natuurlijk zijn er specifieke voorbeelden. De tweede zin is een vage beschrijving van de interactie. Je kunt op allebei ingaan.)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Reactie: '"Hoe we met elkaar omgaan" klinkt wat vaag. Als we geen specifiek voorbeeld hebben van een situatie waarin dit een probleem is voor jou, dan krijgen we geen helder beeld van het probleem en in welke situatie dit zich voordoet. Dus kunnen we kijken naar een specifieke situatie waarin dit een probleem is voor je?'

Praktijkvoorbeeld 12
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik voel me echt begrepen door je!' (Afweer: diversificatie – in plaats van een concrete situatie te beschrijven, begint de patiënt over hoe ze de relatie met jou ervaart.)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Reactie: 'Daar ben ik blij om. Kunnen we, om je nog beter te begrijpen, kijken naar een situatie waarin het probleem dat we net besproken hebben, voorkomt?'

Praktijkvoorbeeld 13
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik weet niet of het echt een specifieke situatie is, het is meer een algemeen gevoel.' (Afweer: generalisatie.)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Reactie: 'Als we geen specifiek voorbeeld hebben van een situatie waarin dit een probleem is voor jou, dan krijgen we geen helder beeld van het probleem. Dus kunnen we kijken naar een specifieke situatie waarin dit een probleem is voor je?'

Praktijkvoorbeeld 14
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Mijn relatie gaat verder best goed hoor, ik wil je niet een verkeerde indruk geven.' (Afweer: diversificatie – in plaats van op het probleem richt de patiënt zich op wat er goed gaat.)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Reactie: 'Dat is heel mooi, natuurlijk. Maar kunnen we kijken naar een situatie waarin je probleem zich voordoet?'

Praktijkvoorbeeld 19
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik word er gespannen van als ik hierover nadenk.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: de afweer is niet op de voorgrond, maar er is sprake van angst in de dwarsgestreepte spieren – die hoeft niet gereguleerd te worden, dus je kunt opnieuw de vraag stellen.

Reactie: 'Welke concrete situatie komt op die jou nu zo gespannen maakt?'

Praktijkvoorbeeld 20
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik was vorige maand bij mijn vader en toen ik tegen hem zei dat ik het niet leuk vond dat hij me negeerde, begon hij enorm te schreeuwen tegen me. Ik word er weer helemaal gespannen van als ik eraan terugdenk.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: de afweer is niet op de voorgrond, er is sprake van een concrete beschrijving van de situatie.

Reactie: 'Welk gevoel gaf het naar je vader toe toen hij begon te schreeuwen?'

Praktijkvoorbeeld 21
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Nou, ik stelde mijn vriendin voor aan mijn vrienden. We waren uit eten en ze was wat later. Toen ze binnenliep maakte me dat zo blij! Ik was echt heel gelukkig toen, ik kan me dat nog goed herinneren.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: diversificatie – in plaats van een concrete situatie beschrijft de patiënt zijn positieve gevoelens naar zijn vriendin.

Reactie: 'Dat is een herinnering met warme gevoelens aan haar. Het vertelt ons nog niet wat een specifiek voorbeeld is van het probleem waar je mee aan de slag wilt. Dus kun je een specifieke situatie beschrijven waarin je probleem waar we het net over hebben gehad zich voordoet?'

Praktijkvoorbeeld 22
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Aan welke situatie denk jij dat ik moet werken?' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: projectie op de therapeut.

Reactie: 'Alleen jij kunt weten aan welke situatie je moet werken. Dus kun je een concrete situatie beschrijven waaraan je wilt werken?'
Alternatief: 'Elk specifiek voorbeeld van het probleem waar je hulp bij zou willen hebben. Kunnen we naar een specifieke situatie kijken waarin dit probleem zich voordoet?'

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: de afweer is niet op de voorgrond, maar er is sprake van angst in de gladde spieren. Als de patiënt zucht weet je dat de angst van de gladde spieren terug is naar de dwarsgestreepte spieren. Je kunt daarom opnieuw de vraag stellen:

Reactie: 'Kunnen we kijken naar een specifieke situatie waarin je ruzie kreeg met je broer?'

Praktijkvoorbeeld 27
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik weet geen goed voorbeeld, alle situaties lijken op elkaar.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: geen voorbeeld, hoewel het ook als de afweer 'generalisatie' kan worden gezien.

Reactie: 'Als we geen specifiek voorbeeld hebben van een situatie waarin dit een probleem is voor jou, dan krijgen we geen helder beeld van het probleem. Dus kunnen we kijken naar een concrete situatie waarin dit een probleem is voor je?'
Alternatief: 'Elk voorbeeld van een situatie die voor jou belangrijk en betekenisvol is, is een goed voorbeeld. Welk voorbeeld zou je willen bekijken samen?'

Praktijkvoorbeeld 28
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Ik weet niet of het wel een specifiek probleem is, het is meer iets algemeens.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: generalisatie.

Reactie: 'Kennelijk komt het niet veel voor, maar zolang we geen specifiek voorbeeld hebben, krijgen we geen helder beeld van het probleem. Dus kunnen we kijken naar een concrete situatie waarin dit een probleem is voor je?'

Praktijkvoorbeeld 29
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Er zijn er zo veel! Ik kan niet kiezen.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

◆ ◆ ◆

Antwoord:
Afweer: geen voorbeeld.

Reactie: 'Neem je tijd, het is belangrijk dat we een concrete situatie hebben waarin jouw probleem zich voordoet.'

Praktijkvoorbeeld 30
Therapeut: 'Kun je een concrete situatie beschrijven waarin dit een probleem is voor jou?'
Patiënt: 'Nou ja, kijk, het zou geen probleem zijn als ik een manier zou kunnen vinden hoe ik bij mijn man weg kan, zonder dat de kinderen er te veel last van krijgen.' (**Afweer**: …)
Therapeut: …

0270_2025_ORO_FSC Emotioes 170x240_srodek_Back_6_03/12/2025_07:27:53_Black PANTONE 2925 U
0270_2025 srodek Forma: 6 Arkusz: 6 Back