

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

loos zijn en bestaan we niet allemaal uit verhalen?! Er is geen tegenstelling tussen echt en een verhaal en hij besloot met: 'Ik ben een sterk verhaal!' Zo kan een verhaal een leven redden.

Noot

- 1 Psychotherapeuten vallen in Nederland nu onder de Artikel 3-beroepen, onderdeel van de Wet BIG (Beroepen Individuele Gezondheidszorg). Artikel 14-beroepen (zoals klinisch psychologen en psychiaters) omvatten een ruimer deskundigheidsgebied.

Ontvankelijkheid voor therapie bij de sensitief narcistische patiënt

Verslag van

AFT Studiedag 'Het zelfbeeld en beeld van de ander — Negatief zelfbeeld: een obstakel in de therapie'

[Amsterdam, 17 oktober 2019]

ROOS VAN GRIEKEN & INGRID DE KLEINE

Nog geen dertig minuten nadat de inschrijving online opende, was de eerste affectfobie-therapie (AFT) studiedag al uitverkocht. Overdonderd door het succes opende Quin van Dam, psychoanalyticus-psychotherapeut, deze middag die ons leerde hoe AFT-interventies kunnen helpen in de behandeling van patiënten met een negatief zelfbeeld, sensitief narcisme en een gebrek aan zelfcompassie.

Frans Schalkwijk, psychoanalyticus-psychotherapeut en sinds kort bijzonder hoogleraar gewetensontwikkeling aan de UvA, beet de spits af met een *take home message*: 'het zelf' bestaat niet. We zijn steeds in verschillende

zelftoestanden. In een behandeling vereisen deze verschillende zelftoestanden een andere aanpak van ons als therapeut. In de eerste twee levensjaren ontwikkelen we een blauwdruk van hoe we relaties ervaren, het 'impliciete zelf' (*self as agent*). Het lichaam speelt een grote rol in het uitdrukken van emoties, aangezien daar in dit stadium nog geen woorden voor zijn. In dit stadium is emotieregulatie daarom van belang. Bij patiënten die in deze zelftoestand verkeren ontbreekt vaak het zelf troostend vermogen.

Vanaf het tweede levensjaar ontstaat het 'subjectieve zelf' (*self as subject*). Peuters leren zich afgrenzen ('Nee!') en ontwikkelen een autobiografisch geheugen. Een relationeel zelf ontwikkelt en in therapie gaat het over de interpersoonlijke relaties die binnen in de patiënt leven. Een behandeling richt zich vanuit deze fase vaak op rigiditeit en het niet verdragen van ambivalentie.

Pas enkele jaren later ontwikkelt 'het reflectieve zelf' (*self as object*) waarmee een observerend ego ontstaat. Je kunt over jezelf na gaan denken. In therapie gaat het dan over het verdragen van schuld en schaamte.

De workshop van Anneke Smits (gz-psycholoog, klinisch psycholoog en psychotherapeut) en Marc Hamburger (psychoanalyticus-psychotherapeut) over sensitief narcisme liet menig therapeut geïnspireerd achter met tal van interventies. Een voor iedereen herkenbaar levendig voorbeeld van een 'fantastische gastvrouw' die alle bezoekers op rode pumps van zelfgemaakte toastjes voorziet en 'o zo bescheiden' is, wekte op ieders lachspieren. Wat maakt haar toch zo ronduit irritant? Omdat je gebruikt wordt en er geen wederzijdse verbinding ontstaat. Haar zelfgevoel is afhankelijk van de prestaties die ze levert. Door de ogen van de ander is ze vooral bezig met zichzelf ('Wat vinden ze van me?'). Hamburger en Smits leren ons dat de patiënt die

onzeker overkomt, slechts de voorkant is waarachter — vaak subtiel — groothedenfantasieën verborgen zitten. De patiënt die voelt ‘niets voor te stellen’ is zich vaak niet bewust van het idee zich beter te voelen dan anderen en niemand nodig te hebben. Als therapeut leren we van Smits en Hamburger de vragen te stellen: ‘Ten opzichte van wat stel je niets voor?’ Oftewel: wat is de norm? Vaak ligt sensitief narcisme diep verborgen.

In prachtig gespeelde rollenspellen met als thema narcistische problematiek deden Smits en Hamburger voor hoe AFT-interventies gericht op het herstructureren van de afweer, het gevoel en de overdracht-tegenoverdracht, helpen om de patiënt ontvankelijk te maken voor de emotionele waarheid: het aangaan van verbinding, het zich kwetsbaar durven opstellen en een gezonde afhankelijkheid durven aangaan.

Als laatste besteedde Joke Hellemans (klinisch psycholoog-psychotherapeut en mindfulnesstrainer) in haar workshop ‘Ontvankelijkheid en zelfcompassie’ aandacht aan de patiënt die ons machteloos doet voelen. Hoog afgestudeerd, werkloos, want te angstig om zich onder de mensen te begeven en voorgaande therapieën hielpen niet. Ze kijkt strak naar de grond, ketst je interventies af en het lijkt alsof ze geen relatie aangaat. Als therapeut ga je steeds harder je best doen. Ze stelt zich niet open, laat zich niet raken, durft niet gezien te worden.

Wanneer vraag je je als therapeut eigenlijk af of je patiënt wel ‘ontvankelijk’ is voor therapie? Vaak véél te laat. Gebrek aan ontvankelijkheid is volgens Hellemans één van de grootste afweervormen en obstakels in therapie. Ze leerde ons hoe we zelfcompassie, een positief zelfgevoel, in de conflictdriehoek kunnen plaatsen. En ze reikte ons interventies aan om bij het zelfgevoel van de patiënt stil te staan: ‘Wat denk je dat ik voor je voel nu je me dit vertelt...’ Ook hield ze ons voor dat het zaak is om niet te direct in te steken (dus niet: ‘Wat moet dat verdrietig zijn’),

maar oog te houden voor het angstniveau en deze te reguleren na exposure aan het (positieve) zelfgevoel.

Hellemans legde de nadruk op mindfulness, waarin ze zich de laatste jaren heeft verdiept. Om vooral present te zijn als therapeut oefenden we via mindfulness met resonantie. We werden aangemoedigd om als therapeuten te stoppen met al dat ‘gevraagd’ en ‘verder willen’ en we werden gestimuleerd om juist te vertragen en aanwezig te zijn. Op die manier zijn we open en ontvankelijk voor wat er verschijnt. Het adagium *Slow down!* ademde door de zaal. Durf het ook eens niet te weten. Cadeaus in de vorm van weelderige boeketten en flessen wijn werden tijdens het slotaplaus uitgereikt aan de sprekers en aan de kerngroep van AFT Nederland. Waarop een oplettende deelnemer uit het publiek grapte: ‘Vergeet de gastvrouw niet!’

De verbeelding verbeeld

Verslag van

Summer University Psychoanalyse
[Amsterdam, 4-5 juli 2019]

MARIËL HOLTERMANS

Alleen al de titels van de lezingen maakten dat ik wilde deelnemen aan de Summer University Psychoanalyse. Wat weten ‘die psychoanalytici’ alles toch altijd fraai te verwoorden, dacht ik. De kunst van het verwoorden, dat is voor mij de beweegreden geweest om de psychologie in te gaan. Deze week moest blijken of ‘ze’ ook konden *verbeelden*. Het thema van deze editie was immers *De verbeelding spreekt*.

Verwachtingsvol reisde ik — net als vorig jaar — met twee vrienden naar Amsterdam, alwaar we vijf dagen konden genieten van een variëteit aan lezingen en culturele activitei-