

Schematherapie, de stoelen

Inmiddels heb ik een tweede sessie MBCT (Mindfulness therapie) gehad. Mijn therapeut heeft hier wat schema therapie doorheen geweven. Dit heeft me veel inzichten gegeven. Wellicht kan het iemand anders ook wat vooruit helpen.

Natuurlijk ben ik geen therapeut en ik vertel wat ik begrepen heb en bijna zeker weten is het niet compleet maar ik wil het toch met jullie delen.

En vooral wat het me duidelijk gemaakt heeft en wat ik ermee wil doen.



Even in het kort waarom ik dit vertel.

Zoals de meesten wel weten heb ik afgelopen maande een revalidatie traject doorgemaakt en daaruit kwam het advies om een MBCT traject te gaan volgen.

Dit is een therapie vorm met Mindfulness. Dit past goed bij mij en hoe ik in het leven sta. Daarbij was ook het advies om, nog een keer, schema therapie te gaan volgen.

Dit is nog niet in zicht maar wellicht in de toekomst wel goed om te gaan doen.

Zo ben ik bij een MBCT therapeut in Vlaardingen terecht gekomen en hij kan dus heel goed MBCT en schema therapie mixen als het nodig is.

Ik heb al jaren (vanaf tienerleeftijd) last van eetbuien en overgewicht. Dus ook al jaren op dieet en inmiddels een maagverkleining verder. Maar helaas zijn de eetbuien niet verdwenen. Ik heb er al veel aan/mee gedaan o.a. healings, diverse therapieën en alles lijkt, voor even, te helpen. Maar niets is blijvend.

Nu zat ik in de sessie en ik vertelde dat ik terugviel en weer last van eetbuien had.

De therapeut stond op en zette de stoelen (zie foto boven) neer.

Dit werkt als volgt:

Hij vertelde van de stoel met het kwetsbare kind dat opgroeit tot gezonde volwassene en dat vaak de innerlijke criticus (omgeving) zich er mee bemoeit en dat je een coping mechanisme (eetbuien, alcohol of wat dan ook) nodig hebt om je staande te houden.

Dus even kort, heel kort, door de bocht.....als je de innerlijke criticus tot rust/stilstand kan brengen dan heb je je coping mechanisme niet nodig en kan je kwetsbare kind en de gezonde volwassene samen je een geweldig leven geven.

Nu werkt dat natuurlijk niet zo....je innerlijke criticus praat altijd tegen je. Dat is dat irritante stemmetje wat je wil laten geloven dat je niet goed genoeg bent, dat je te dik bent, dat je nog meer moet doen, moet luisteren naar iedereen etc. etc.

Dit zijn, vaak, de normen en waarden van je sociale omgeving, school, werk, familie, gezin.... Heel strenge regels die je ooit geleerd hebt en voor waar hebt aangenomen.

Als je niet goed weet wat ik bedoel.....kijk maar eens een dag wat je allemaal 'moet', wat jij vindt wat er hoort in je leven, hoe je dingen aanpakt (is het liefdevol naar jezelf of best wel hard en niet helpend?).

Misschien schrik je ervan als je je dit bewust wordt.

Dit heeft zoveel impact op je kwetsbare kind die eigenlijk alleen wil spelen, blij zijn en 'er Zijn' zonder alle kritiek dat het anders moet, dat het beter moet of wat dan ook.

Je gezonde volwassene wil het nuchter, stabiel, evenwichtig en logisch zien en pakt de emoties van het kind mee in het leven. Zo krijg je een mooie balans tussen verstand, intuïtie en emoties.

Uitleg van de stoelen

De grijze comfortabele stoel

Het kwetsbare kind met alle emoties en gevoelens.

Hier voel je intense emoties als (verlatings-) angst, wanhoop of verdriet. Je voelt je minderwaardig, bent bang voor andere mensen en je kan je niet voorstellen dat ze om jou als persoon geven. Je verwacht dat ze iets van je willen en dat anderen je gaan afwijzen. Soms schaam je je voor jezelf en heb je het gevoel er niet bij te horen.

Maar ook.....

In deze modus voel je je vrij, geliefd, tevreden, beschermd, begrepen, veilig, gewaardeerd en verbonden met anderen. Je kunt spontaan reageren, je bent ondernemend, optimistisch en speels zoals een gelukkig klein kind.

De blauwe stoel met het kussen in de rug

De gezonde volwassene met als ruggensteun de spirituele steun van God/de Bron of welke naam je hem ook wil geven.

Hier heb je positieve en genuanceerde gedachten en gevoelens over jezelf en anderen. Je ziet jezelf als een uniek persoon. Je hebt een stabiel gevoel van eigenwaarde en een gepast zelfbeeld. Je bent in staat om veel verschillende emoties te ervaren zonder erdoor overspoeld te worden. Je hebt betekenisvolle doelen voor de korte en lange termijn en bent in staat deze op een evenwichtige manier na te streven. Je doet dingen die goed voor je zijn en die leiden tot gezonde relaties. Je kunt begrip opbrengen voor een ander en meerdere gezichtspunten bekijken. Je hebt inzicht in het effect van jouw gedrag op een ander. Je bent in staat om een band met een ander aan te gaan.

De zwarte stoel

De innerlijke criticus

Hier geef je jezelf ongenadig op je kop. Je bent boos op jezelf voor wat je verkeerd doet of hebt gedaan en je vindt dat je daar hard voor gestraft moet worden. De innerlijke criticus omvat straffende boodschappen die je vroeger kreeg van (één van) je ouders, andere opvoeders of leeftijdgenoten. Je kan je (onterecht) heel schuldig voelen.

Hier vind je dat je alles perfect moet doen en moet kunnen. Je moet voldoen aan strenge regels, normen en waarden. Je moet daarbij bijvoorbeeld overdreven efficiënt zijn. Je gelooft dat je het nooit goed genoeg doet en harder je best moet doen. Daarom ga je net zo lang door met het bereiken van jouw hoge standaard tot het perfect is, ten koste van eigen rust en plezier. Je bent echter nooit tevreden met het resultaat. Hier horen ook de regels en normen van (één van je) ouders, andere opvoeders, leeftijdgenoten, je cultuur of van de maatschappij.

De houten klapstoel

Het coping mechanisme, dat is je overlevingsstand. Hier zitten ook de zaken waarmee je iets weg duwt zoals eetbuien, heel veel tv kijken, alcohol, drugs, koopverslaving etc.

Coping is de manier hoe je met moeilijke, stressvolle situaties omgaat; zowel emotioneel als met je gedrag. Het is per persoon verschillend hoe er gereageerd wordt, ieder heeft zijn eigen coping

strategie of coping mechanisme. De manier van reageren kan in de loop van de tijd veranderen (doordat iemand zelf verandert), maar het kan ook afhankelijk zijn van bepaalde omstandigheden. Als je bijvoorbeeld jaren terug een moeilijke situatie hebt meegemaakt waar je op een bepaalde manier op hebt gereageerd, en gemerkt hebt dat het werkt, is de kans groot dat je deze manier van reageren (= coping) opnieuw zult toepassen in zo'n zelfde situatie. Je hebt in die situatie (bewust of onbewust) gemerkt dat je manier van reageren succesvol is, waardoor je het automatisch opnieuw zult toepassen. Of deze manier van reageren nu goed voor je is of niet.

Meer uitleg nodig:

<https://liberi.nl/coping/>

Dit is een voorbeeld van een website waar iets over coping verteld wordt. Er zijn zeker nog meer websites te vinden hierover.

Maar wat nu?

De innerlijke criticus blijft altijd 'kleppen', 'kletsen' en blijft aanwezig.

Het belangrijkste is om compassie met jezelf te hebben en met je lichaam terwijl criticus spreekt.

Wees lief en mild voor jezelf.

Merk op dat de innerlijke criticus er is, en zeg hem dat het is goed is dat hij er is maar dat je nu zelf aan het roer staat. Je weet zelf wat je wil en wat je belangrijk vindt.

Dat betekent dat moeilijke gevoelens dragen erbij hoort, deze gaan niet weg maar worden minder 'zwaar' naar mate je je hierin oefent.

Door erbij te zijn en te blijven, niet weg te rennen, geen verdoving te zoeken en maar 'gewoon' te voelen wat er gebeurd in je lichaam merk je ook op wat er voor gedachten in je opkomen.

Laat deze gewoon er zijn, ga er niet op in. Kijk er van een afstandje naar....zie ze als wolkjes of als auto's die voorbij gaan. Maar vooral, hang er geen emoties aan en ga er niet in mee.

Er is niets fout wat er gebeurd, wat je ook voelt of denkt.

Het gaat om oud patronen, die komen en gaan automatisch maar je hoeft er niet mee in te gaan. Je mag tegen jezelf zeggen: "dit is geweest, dankjewel dat je even voorbij kwam maar ik ga hier niet meer in mee" (of iets dergelijks, kijk wat voor jou goed voelt).

Als je dit gaat doen en dit volhoudt zal je merken dat de moeilijke gevoelens blijven maar minder lang en minder zwaar.

Zo wordt je innerlijke criticus minder aanwezig en kunnen de gezonde volwassene samen met het kwetsbare kind beter samenwerken en heb je het coping mechanisme niet meer nodig.

Conclusie

Bovenstaande is wat ik geleerd heb en dit kwam aan op een manier waarvan ik besepte dat dit het missende deel was in wat ik altijd 'fout' deed. Ik luisterde alleen maar naar mijn gedachten omdat ik dacht dat die echt waren en het goed met mij voorhadden.

Nu blijkt dat heel veel niet waar (meer) is, dit is allemaal oude patronen en vooral wat anderen denken dat ik moet denken en doen.

Niet wat ik wil Zijn en doen in mijn leven.

Het klinkt heel simpel en dat vond ik ook na de sessie maar de praktijk is iets weerbarstiger maar goed.... Rome is ook niet in één dag gebouwd!

Dus bewust blijven van alle gedachten en deze met Mindfulness oefeningen en ademhaling oefeningen rustig krijgen en zo elke keer stapje maken de goede richting op.