



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

MARTIN APPELO

Het innerlijk bureaublad

De computer als metafoor voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen en zelfcontrole

Het woord 'persoonlijkheid' is afgeleid van het Latijnse 'persona' wat masker betekent. Persoonlijkheid is dan ook niet iets wat diep in iemand verscholen ligt; iemands persoonlijkheid is te vergelijken met de rol die hij speelt. Dit principe is ooit uitgewerkt in de roltherapie (Kelly, 1955; Bonarius, 1980), een methode om meer zelfvertrouwen en zelfcontrole te ontwikkelen.

Het leven van mensen wordt in de roltherapie vergeleken met een toneelstuk waarin zij verschillende rollen spelen. Ongelukkige mensen worden gekenmerkt door een beperkt en rigide gehanteerd rolrepertoire. Tijdens de therapie leren ze hun repertoire uit te breiden en gemakkelijker tussen rollen te switchen. Samen met hun therapeut schrijven ze verschillende nieuwe scripts die ze vervolgens instuderen. Daarna gaan ze die volgens de principes zoals die steeds weer worden gebruikt bij zelfcontroleprocedures (Hoogduin, 2010), goed getimed en op maat toepassen in situaties waarin ze zich tot op dat moment ongelukkig voelden. Dit doen ze net zolang totdat ze zich in elke gewenste situatie kunnen handhaven.

Tegenwoordig denken we niet meer in toneel-, maar in computertermen. We spreken niet meer van 'rollen', maar van 'mentale programma's'. De manieren waarop mensen denken, voelen en doen, worden vergeleken met softwareprogramma's die op de harde schijf van ons geheugen worden gezet. Welke software geactiveerd raakt, is afhankelijk van waar we onze aandacht op richten. Daarbij worden we geholpen door het feit dat mensen niet heel geconcentreerd met meer dingen tegelijk bezig kunnen zijn (Brewin, 2006).

Tijdens therapie leren mensen tegenwoordig hun aandacht zodanig te manipuleren dat het mentale programma met de meest gewenste uitkomst geactiveerd raakt en blijft. Dit principe loopt als een rode draad door de cognitieve gedragstherapie (Korrelboom & Ten Broeke, 2004) en komt terug in allerlei specifieke en effectieve behandelmethoden zoals *acceptance and commitment therapy* (A-Tjak & De Groot, 2008; Hayes, 2004), *mindfulness based cognitive therapy* (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004; Helen & Teasdale, 2004) rationale rehabilitatie (Appelo, 1999; 2007) en *competitive memory training* (Korrelboom, 2011; Martens, Korrelboom & Huijbrechts, 2009).

Dit artikel introduceert en illustreert een nieuwe variant op het werken met rollen of mentale programma's en aandachtsmanipulatie. Het gaat over het werken met een innerlijk bureaublad, een computermetafoor voor het vergroten van zelfvertrouwen en zelfcontrole. Na een uiteenzetting van de methode wordt deze geïllustreerd aan de hand van een casus. Tot besluit volgt een korte discussie die vooral wil verduidelijken dat dit artikel geen wetenschappelijke pretentie heeft maar vooral een nieuw therapeutisch idee wil lanceren.

METHODE

Het innerlijke bureaublad staat voor een computerscherm met icoontjes. Elk icoontje staat voor een mentaal programma en een mentaal programma staat voor een bepaalde manier van denken, voelen en doen of een bepaalde rol. De cursor is de aandachtsfunctie en die wordt bestuurd met de muis. De muis is het 'Ik'. Met de muis bepaalt iemand waar zijn aandacht naartoe gaat en welk icoontje wordt aangeklikt. Klikken op een icoontje betekent dat het mentale programma dat daarbij hoort van start gaat. Wanneer het programma niet bij de situatie blijkt te passen of wanneer het niet het gewenste resultaat oplevert, wordt bekeken welk icoontje beter aangeklikt kan worden en de cursor daar naartoe geschoven.

Soms weet iemand niet hoe hij met een situatie moet omgaan. Of hij kan een bepaalde emotie niet veranderen of hanteren. Dan moet hij iets nieuws leren. In termen van het innerlijke bureaublad mist iemand dan het juiste mentale programma en het daarbij behorende icoontje. Die moet hij installeren en er vervolgens mee gaan werken.

Het kan ook dat een mentaal programma steeds uit zichzelf actief wordt, zoals bij piekeren. Of er gebeurt iets in de omgeving waardoor er een bepaald mentaal programma geactiveerd raakt. Iemand moet dan leren om er een ander programma tegenover te zetten. Een programma dat krachtiger is dan het programma wat spontaan of door een gebeurtenis wordt geactiveerd.

Iemand die met een innerlijk bureaublad gaat werken leert volgens de gebruikelijke manier waarop zelfcontroleprocedures werken, flexibel te switchen tussen programma's en leert ongewenste, klachtgerelateerde programma's onder controle te krijgen.

De therapie begint met het ontwerpen van een innerlijk bureaublad. Dit gebeurt in vier stappen. Tijdens de eerste besluit iemand dat de donkere gloed die hij ziet wanneer hij zijn ogen sluit, het innerlijke bureaublad is. Daarna, de tweede stap, wordt er in het

midden van het bureaublad een zogenaamde 'comfortzone' geïnstalleerd. Dit is een plaatje van een situatie waarin iemand zich helemaal comfortabel en in balans voelt. Het idee van een comfortzone is gebaseerd op het principe van 'de veilige plek' zoals dat in verschillende therapieën wordt gehanteerd (Appelo, 1999; Bandler & Grinder, 1979; Van der Velden, Hoogduin & De Lange, 2010). Naar een veilige plek gaan, houdt in dat iemand zijn aandacht op een bepaald lichaamsdeel, een prettige herinnering of een rustgevende fantasie richt zodra hij merkt dat stress of paniek de overhand dreigt te krijgen.

Een comfortzone kan door van alles gerepresenteerd worden. Als het maar een situatie is die een comfortabel gevoel geeft en in principe altijd te gebruiken is. Het plaatje van de comfortzone gaat dienen als plaats op het bureaublad waar iemand steeds met de cursor naartoe kan gaan wanneer hij moet bedenken welk icoontje het beste past bij de situatie waarin hij zich bevindt. De comfortzone is dus een soort regiekamer of schakelcentrum. Maar het is ook een time-outplek. Wanneer alles tegenzit en iemand niet kan bedenken hoe het verder moet, is het een plaats waar iemand met zijn aandacht naartoe gaat om tot rust te komen.

Tijdens de derde stap tuint iemand het bureaublad op met icoontjes die gewenste en ongewenste manieren van denken, voelen en doen vertegenwoordigen die nu al in het dagelijks leven voorkomen. Daarbij kan gebruik worden gemaakt van de volgende vragen.

Vragen om te bepalen welke de gewenste mentale programma's zijn:

- ▶ Op wat voor iemand lijk ik wanneer ik op mijn best ben of me goed voel?
- ▶ Wat zijn mijn meest positieve eigenschappen?
- ▶ Op welke van mijn kenmerken ben ik trots?
- ▶ Hoe zien anderen mij wanneer ze blij met mij zijn of mij bewonderen?

Vragen om te bepalen welke de ongewenste mentale programma's zijn:

- ▶ Op wat voor iemand lijk ik wanneer ik op mijn slechtst ben of me rot voel?
- ▶ Wat zijn mijn meest negatieve eigenschappen?
- ▶ Wat zijn mijn belangrijkste klachten of problemen?
- ▶ Hoe zien anderen mij wanneer ze boos op mij zijn of van mij balen?

Iemand kan zich ook afvragen welke rollen hij allemaal speelt in het toneelstuk van het dagelijks leven. Wat zijn de meest en minst

geliefde rollen? Voor welke rollen krijgt hij applaus en voor welke fluiten ze hem uit? Iemand selecteert de rollen die hij echt wil blijven spelen en de rollen waar hij echt iets aan wil veranderen en kiest daar icoontjes bij.

De vierde stap gaat hetzelfde als de derde. Het verschil is dat iemand nu moet nadenken over manieren van denken, voelen en doen die hij mist of beter zou willen ontwikkelen. Vragen om te bepalen welke mentale programma's er nog ontbreken, zijn:

- ▶ Wat heb ik nodig om mijn negatieve kanten beter te controleren?
- ▶ Wat moet ik meer, vaker of nadrukkelijker doen om mijn klachten te laten afnemen?
- ▶ Waar moet ik meer van doen om mijn doelen te bereiken of mijn wensen te laten uitkomen?
- ▶ Op wat voor iemand lijk ik wanneer ik meer aan de verwachtingen voldoe van de mensen die belangrijk voor mij zijn?

In toneeltermen moet iemand zich afvragen welke rollen hij nodig heeft of graag zou spelen terwijl ze nog niet in zijn repertoire zitten. Van belang is dat iemand wel realistisch blijft. Het moeten dus rollen zijn waarvan iemand weet dat hij ze in principe kan spelen. Werken met het innerlijke bureaublad is namelijk niet een methode die ervoor zorgt dat 'je kunt denken en voelen wat je wilt', of maar kunt worden wie je wilt zijn. Iemand moet terdege rekening houden met de beperkingen die door allerlei biologische, psychische en sociale omstandigheden worden opgelegd.

Het doel van het werken met het innerlijke bureaublad is net als bij bijvoorbeeld rationele rehabilitatie (Appelo, 1999; 2007) en *competitive memory training* (Korrelboom, 2011; Martens et al., 2009) het vergroten van zelfvertrouwen en zelfcontrole door flexibel te kunnen switchen naar gewenste mentale programma's. Het switchen gebeurt door in gedachten de cursor weg te halen bij het mentale programma dat actief is, om dan via de comfortzone naar het icoontje te gaan van een mentaal programma dat meer geschikt is voor de situatie waarin iemand zich bevindt. Dat icoontje klikt hij dan aan.

Het feitelijk gebruiken van het innerlijke bureaublad gebeurt aan de hand van het acroniem *scrol*. Dit is een variant op traditionele manieren voor het herkennen van ongewenst gedrag en het goed getimed en gedoseerd uitvoeren van gewenst gedrag (Van der Velden et al., 2010; Korrelboom & Ten Broeke, 2004). De letters van *scrol* staan voor vijf stappen: signaleren, comfortzone, reflecteren, optie kiezen, en laten zien dat het anders kan.

De eerste stap is signaleren dat er iets niet goed gaat of dat er iets dreigt te gebeuren wat iemand niet wil. Er is dus een ongewenst

mentaal programma actief of er dreigt een dergelijk programma geactiveerd te raken.

Zodra iemand dit signaleert, moet hij met zijn aandacht zo snel mogelijk naar de comfortzone gaan en zich daarop concentreren. Dit is de tweede stap. Iemand neemt nu als het ware een mentale time-out.

Tijdens de derde stap reflecteert iemand over de gewenste mentale programma's die hij tot zijn beschikking heeft. Hij bekijkt welke opties er zijn en overweegt kort per optie of het op dit moment een geschikt alternatief is.

Nadat de mogelijkheden geïnventariseerd zijn, wordt de meest geschikte optie gekozen. Deze vierde stap eindigt met het in gedachten aanklikken van het icoontje dat bij de geselecteerde optie hoort.

Iemand kruipt nu als het ware in de rol van de geselecteerde optie en gaat die met zoveel mogelijk overtuiging spelen. Hij gaat doen, denken en voelen zoals bij dit mentale programma hoort en laat hierdoor zien dat het anders kan. Dit is de vijfde stap.

ILLUSTRATIE

Daniëlle is 31 en heeft zo op het eerste gezicht een gewoon leven. Ze is getrouwd, heeft twee kinderen die op de basisschool zitten, werkt parttime, ziet er normaal uit, woont prettig en heeft geen financiële problemen. Over haar man, kinderen, familie en collega's is ze tevreden. Ook heeft ze geen opvallende trauma's meegemaakt of een ongelukkige jeugd gehad. Toch zoekt zij hulp omdat ze zich verschrikkelijk verlegen en onzeker voelt. Dit gaat gepaard met veel piekeren. Vooral 's avonds in bed maalt het maar door in haar hoofd. Hierdoor ligt ze meestal uren wakker met als gevolg dat ze overdag vaak moe is. Die vermoeidheid vreet weer aan haar zelfvertrouwen waardoor de negatieve cirkel rond is. De therapeut stelt voor om de klachten van Daniëlle met behulp van het innerlijke bureaublad aan te pakken en legt in grote lijnen uit hoe dat werkt.

Net als iedereen die gewend is om met computers te werken, begrijpt Daniëlle het idee van het innerlijke bureaublad direct. Ze voelt er wel wat voor om haar problemen op deze manier aan te pakken. De therapeut legt haar vervolgens uit dat werken met deze methode begint met het installeren van een comfortzone.

Daniëlle geeft aan dat ze zich bijna altijd goed voelt wanneer ze bezig is met handballen, haar favoriete sport. Dan heeft ze niet of nauwelijks last van onzekerheid. Een tijdje geleden moest ze in de laatste seconden van een belangrijke wedstrijd een strafbal nemen. Zij gooide de bal keihard in het doel en scoorde daarmee het win-

nende punt. Op dat moment voelde Daniëlle zich gewaardeerd en krachtig. Deze situatie komt wat haar betreft heel goed in aanmerking als comfortzone. Ze maakt een plaatje van het nemen van de strafbal en plaatst dat in het midden van haar bureaublad. Als ze daar in gedachten naar kijkt, voelt ze weer iets van die prettige roes waarin ze toen verkeerde. Ze zou zich graag vaker zo voelen.

Met het installeren van dit beeld eindigt de eerste sessie. Daniëlle krijgt als opdracht om haar innerlijke bureaublad met in het midden haar comfortzone zo vaak mogelijk te visualiseren en daar een paar seconden geconcentreerd naar te kijken.

De tweede sessie blijkt dat Daniëlle de oefening vaak gedaan heeft. Wanneer ze haar ogen dichtdoet en aan het innerlijke bureaublad denkt, ziet ze direct voor zich hoe ze de strafbal neemt. Het is een duidelijk beeld en ze vindt het fijn om ernaar te kijken. Tijdens deze sessie worden bestaande en nieuwe mentale programma's geïnstalleerd.

- T: Laten we beginnen met jouw onzekerheid. Waar lijkt jij op wanneer je erg onzeker bent?
- D: Ik ben dan onopvallend, verlegen en gespannen. Ik lijk dan een grijze muis.
- T: Goed, dan wordt dat de naam van het mentale programma dat jou onzeker maakt. Wat voor icoontje hoort daarbij? Hoe ziet dat icoontje eruit?
- D: Als een grijze muis.
- T: Prima. Kijk in gedachten naar jouw bureaublad. Waar wil je het icoontje van de grijze muis neerzetten?
- D: Midden boven.
- T: Prima. Heb je nog meer klachten of negatieve eigenschappen waar we mentale programma's van kunnen maken en icoontjes bij moeten zoeken?
- D: Misschien is het goed om voor slapeloos en piekeren een icoontje te maken, want ik ben vooral in gezelschap een grijze muis, maar als ik alleen ben, heb ik veel last van piekeren en slapeloosheid.
- T: Wat voor icoontje past daarbij?
- D: Een haas, een angsthaas.
- T: Prima, waar zetten we die?
- D: Rechts boven.
- T: Goed. Nog meer?
- D: Ik kan dingen heel moeilijk uit handen geven.
- T: Wat past daarbij?
- D: Een ouderwetse schooljuf. Die moet tussen de angsthaas en de grijze muis in.

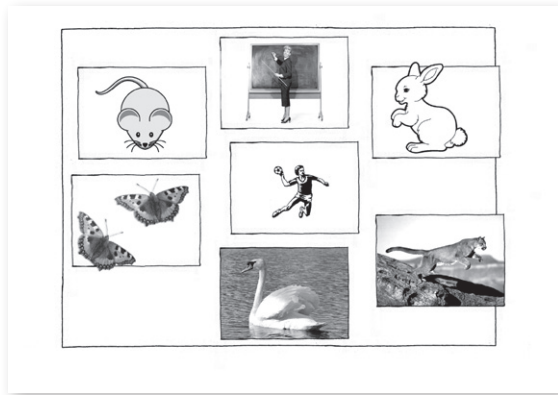
- T: Nog meer?
- D: Nee.
- T: Laten we nu eens naar jouw positieve of gewenste mentale programma's kijken.
- D: Tijdens handballen voel ik me goed. Daar noemen ze mij vaak een poema.
- T: Mooi icoontje. Een poema. Waar staat dat voor?
- D: Dan doe ik mijn ding. Zonder piekeren. Dan ben ik geconcentreerd, actief.
- T: Waar zet je het icoontje?
- D: Midden onder.
- T: Goed. Heb je nog meer mentale programma's waar je tevreden over bent? Op welke kenmerken van jezelf ben jij trots? Waar ben je nog meer goed in?
- D: Ik ben een goede moeder.
- T: Weet je daar ook het plaatje bij?
- D: Ja, een zwaan. Bij een zwaan denk ik aan zacht, maar ook aan sterk. Een zwaan beschermt haar jongen. Die komt links naast de poema.
- T: Prima. We hebben nu een comfortzone en vijf icoontjes. Met jouw computermuis kun je vanuit de comfortzone naar elk van die icoontjes gaan om het daarbij behorende mentale programma aan te klikken. Zijn er ook nog programma's die je er graag bij zou willen hebben? Wat heb jij nodig om de grijze muis, de schooljuf en de angsthaas beter te controleren?
- D: Ik zou in het gewone leven veel meer ontspannen en gemakkelijker willen zijn.
- T: Op wat voor iemand lijk je dan?
- D: Gewoon op mezelf, maar dan ontspannen en vrolijk.
- T: Past daar een beeld bij?
- D: Nou als we toch in de dierenwereld zitten. Een vlinder is mijn favoriete dier.
- T: Zijn er situaties in jouw leven geweest waarin jij je op die vlindermanier gedroeg?
- D: Ja, zeker. Vroeger als kind. En nu ook nog wel eens wanneer we met ons viertjes op vakantie zijn. Dan kan ik dat gevoel ook ineens weer even hebben en gewoon vrij en vrolijk zijn.
- T: Dus de vlinder is wel ergens?
- D: Ja.
- T: Prima, een vlinder.
- D: Die komt links onder. Dan is het mooi symmetrisch.
- T: Goed. Je kunt de icoontjes ook zien als verschillende rollen. Jij speelt in jouw leven zes rollen. Meestal speel je grijze muis, soms schooljuf of angsthaas, maar je wilt vaker poema, zwaan en vlinder spelen. Daar gaan we aan werken.

D: Ja, ik snap het. En de comfortzone dan, is dat geen rol?

T: Nee. De comfortzone vatten we op als regiekamer en als time-outplek, een plaats waar je kunt reflecteren en even in jezelf kunt keren.

Voor de volgende keer krijgt Daniëlle twee opdrachten mee. Ten eerste moet ze haar bureaublad uitwerken door er een tekening of een digitale presentatie van te maken. Voor de tweede opdracht moet ze haar ogen sluiten, het innerlijke bureaublad activeren en zich concentreren op haar comfortzone. Daarna moet ze in gedachten de cursor van icoontje naar icoontje slepen. Ze moet elk icoontje benoemen en aanklikken. Dan moet zij zich voorstellen hoe ze denkt, voelt en doet wanneer het mentale programma actief is dat bij het betreffende icoontje hoort. Ten slotte moet ze weer met haar cursor en aandacht naar de comfortzone gaan. Deze oefening moet ze minstens twee maal per dag doen.

Twee weken later is Daniëlle goed vertrouwd geraakt met haar bureaublad. Ze heeft er een digitale presentatie van gemaakt (zie illustratie). Die heeft ze geprint en thuis op de koelkast geplakt. Ook maakte ze er een klein printje van dat ze vervolgens plastificeerde. Dit kaartje heeft ze nu altijd bij zich. Ze pakt het vaak om er even naar te kijken. Op deze manier prent ze haar bureaublad min of meer in.



FIGUUR 1
Het bureaublad van Daniëlle

De therapeut vraagt haar of ze wil terugdenken aan de laatste dagen en of ze kan benoemen in welke situatie welk mentaal programma actief was. Dat lukt goed. Ze noemt verschillende situaties en weet

precies welk icoontje daarbij hoort. Vervolgens introduceert de therapeut het scrollen. Hij legt nu uit waar de letters van het acroniem voor staan, illustreert het met een voorbeeld en vertelt hoe je ermee kun werken.

- T: Je kunt op twee manieren scrollen. In het echt en in gedachten. Als je het live doet, dan pas je het direct toe in de situatie waarin je bent. Doe je het alsof, dan denk je achteraf terug aan een situatie die niet goed ging. Dan voer je in gedachten de stappen een voor een uit. Hoe vaker je in gedachten oefent, hoe gemakkelijker het live gaat. Laten we eens een situatie van de afgelopen tijd nemen. Een situatie waarover je ontevreden was.
- D: Een collega vroeg mij maandag heel vriendelijk hoe de wedstrijd was gegaan. Ik zei toen heel zachtjes dat het wel goed was gegaan en dat we hadden gewonnen. Zij reageerde enthousiast maar ik bleef doorwerken. Eigenlijk had ik graag nog even wat meer verteld en ook naar haar weekend gevraagd.
- T: Laten we deze situatie eens scrollen. De S staat voor signaleren.
- D: Nou ik merkte dus dat ik me niet goed voelde.
- T: Denk terug aan die situatie, ga in gedachten naar je comfortzone en reflecteer over de opties die je hebt.
- D: Ik reageerde als grijze muis. Zwaan is hier geen optie. Ik hoef niet voor mijn collega te zorgen. Poema ook niet. Ik hoef ook niet echt iets met haar te doen. Vlinder is hier de beste optie. Dan zou ik gewoon even wat meer vertellen en haar ook naar haar weekend vragen.
- T: Ga in gedachten met de cursor naar het icoontje van de vlinder. Klik het aan. Stel je voor hoe je in deze situatie vanuit de vlinderrol reageert. Probeer het als filmpje voor je te zien. Zie jezelf een praatje maken. Je vertelt over de wedstrijd en dat je vijf keer scoorde. Je vraagt naar haar weekend.
- D: Ik zie het voor me.
- T: Dat is alles. Op deze manier kun je het scrollen oefenen terwijl je niet live in de moeilijke situatie bent.

Vervolgens krijgt Daniëlle als opdracht om dagelijks een evaluatie te doen. Dit houdt in dat ze in gedachten terugkijkt naar situaties waarover ze tevreden was omdat vlinder, poema of zwaan daarin actief waren, en naar situaties waarover ze ontevreden was omdat grijze muis, schooljuf of angsthaas actief waren. Was dit laatste het geval, dan moet ze scrollen. In gedachten kiest ze dan een alternatief programma en ze stelt zich voor hoe ze de betreffende situatie met dat programma aanpakt.

Behalve de dagevaluatie moet Daniëlle proberen om het scrollen live uit te voeren. Wanneer grijze muis, angsthaas of schooljuf actief zijn, moet ze proberen om ter plekke via haar comfortzone over te schakelen naar poema, zwaan of vlinder.

De vierde sessie maakt duidelijk dat Daniëlle hard werkt om zichzelf beter te profileren met behulp van haar innerlijke bureaublad. Omdat ze vanwege het piekeren meestal toch moeilijk in slaap komt, doet ze de dagevaluaties 's avonds in bed. Ze neemt dan in gedachten de dag door en staat stil bij momenten waarover ze tevreden is. Ze staat ook stil bij momenten waarover ze ontevreden is. Dan past ze het scrollen toe.

Door de evaluaties merkt Daniëlle dat er best vaak situaties goed gaan. Vooral poema en zwaan zijn behoorlijk sterk ontwikkeld, maar missen het gemakkelijke of de spontaniteit van vlinder. Vlinder is in feite de ontspannen variant van poema en zwaan. Gewoon je ding doen, je niet laten afleiden, doorzetten als het tegenzit, niet te veel nadenken en niet moeilijk doen.

Wanneer ze terugdenkt aan situaties die niet goed gingen, signaleert ze zoals verwacht dat in gezelschap van anderen meestal grijze muis actief is, terwijl angsthaas vooral optreedt wanneer zij alleen is. Schooljuf steekt af en toe de kop op met betrekking tot het huishouden en haar werk.

Bij het nadenken over en kiezen van een geschikte alternatieve optie voor grijze muis, angsthaas en schooljuf, komt Daniëlle vrijwel altijd bij vlinder uit. Ze kan dan in gedachten goed voor zich zien hoe ze doet wanneer dat programma actief is. Al met al komt het er dus op neer dat ze het mentale programma van vlinder verder wil ontwikkelen en vaker wil toepassen, maar dat dat nog niet altijd even goed gaat.

D: Tijdens het oefenen kan ik me heel goed voorstellen hoe ik me als vlinder gedraag.

T: Je moet het vlinderprogramma dus vaker activeren. In gedachten tijdens de dagevaluaties, maar ook in het echt. Hoe gaat dat?

D: Dat gaat niet goed. Laatst was er bijvoorbeeld een collega jarig. Ik wilde even een babbeltje met haar maken, maar deed niets. Ik signaleerde dat ik me rot voelde. Toen ging ik in gedachten naar mijn comfortzone. Ik realiseerde mij dat ik in de rol van grijze muis zat, terwijl ik eigenlijk vlinder wilde zijn. Ik pakte het kaartje van mijn bureaublad erbij en keek naar het icoontje van vlinder. Toen zag ik wel voor me hoe ik even naar haar toe zou kunnen lopen om een praatje te maken, maar ik deed het niet. Ik bleef gewoon zitten met dat plaatje voor me.

T: En daarna?

- D: Toen voelde ik me rot en bedacht dat deze methode mij ook niet gaat helpen. Ik kan het wel bedenken, maar ik doe het niet. Daar werd ik niet vrolijk van.
- T: Het is ook lastig. Maar het goede nieuws is dat je al een heel eind op weg bent en dat je nu op een heel belangrijk en cruciaal punt bent uitgekomen. In principe heb je het scrollen helemaal goed gedaan, maar in het echt gebeurt er nog niets.
- D: Klopt.
- T: Het punt is dat je de vertaalslag naar de praktijk nog niet maakt.
- D: Dat snap ik. Maar hoe moet dat dan?
- T: Daar is maar een antwoord op. En dat antwoord is net zo simpel als dat het moeilijk is. Je moet het doen. Werken met het innerlijke bureaublad is iets anders dan werken met een echte computer. Dan gaat het automatisch, hier moet je het programma zelf starten en uitvoeren.

Daniëlle moet over het dode punt heen en dat kan ze alleen maar zelf doen. De therapeut geeft haar nog wel de suggestie om met een hiërarchie te werken. Dus niet meteen proberen om het vlinderprogramma in de allermoeilijkste situaties toe te passen, maar eerst in de minder moeilijke situaties.

Aan het eind van de vierde sessie meldt Daniëlle nog dat de dag-evaluatie een positief effect heeft op haar slapeloosheid. Omdat ze nu evalueert terwijl ze in bed ligt, komt ze niet meer aan piekeren toe. Ze valt meestal tijdens het evalueren in slaap en rust nu meer uit dan een tijdje geleden.

Een maand later gaat het goed met Daniëlle. Ze merkt dat het werken met het innerlijke bureaublad zijn vruchten begint af te werpen. Daarbij hielp het om met de hiërarchie te werken. De eerste week na de vorige sessie heeft ze alleen thuis geoefend met het aanklikken van het mentale vlinderprogramma. Ze noemt een hele serie situaties waarmee ze gemakkelijker is omgegaan, bijvoorbeeld:

- ▶ niet meer als schooljuf tekeergaan wanneer de kinderen niet opruimen, maar de boel even laten liggen en het dan de volgende dag met elkaar opruimen;
- ▶ niet de hele avond als een grijze muis televisiekijken, maar voorstellen om met elkaar een spelletje te doen of een eindje te fietsen;
- ▶ zich niet als een grijze muis kleden, maar wat fleuriger kleding kopen en dragen;
- ▶ vanuit haar comfortzone de dagevaluaties doen, in plaats van als een angsthuis gaan liggen piekeren.

Dit soort kleine veranderingen in de veilige omgeving van haar eigen huis hebben duidelijk invloed op haar stemming en op de overtuiging dat ze het eigenlijk wel kan. In de tweede week is ze daarom na de handbaltrainingen en de wedstrijd ook wat langer in de kantine gebleven. Vanuit haar comfortzone realiseerde zij zich hoezeer de grijze muis op de loer lag, maar ze concentreerde zich op het icoontje van de vlinder en begon een gesprekje met iemand anders. Dit ging verrassend gemakkelijk. Ze krijgt ook positieve reacties. Zo zeggen teamleden dat ze het leuk vinden dat Daniëlle wat langer blijft. Thuis laat haar man merken dat hij blij is dat ze anders met dingen omgaat. Ook de kinderen reageren positief op bijvoorbeeld het spelletjes doen. Deze reacties stimuleren Daniëlle om door te gaan met het vlinderprogramma. Hierdoor heeft ze tijdens de dagevaluatie steeds meer positieve situaties om op terug te kijken. Ze valt dan ook regelmatig met een tevreden gevoel in slaap en wordt meer uitgerust wakker. Heel wat anders dus dan eindeloos piekerend wakker liggen en vermoeid ontwaken.

Inmiddels is Daniëlle zover dat ze ook bij vrienden en vriendinnen, bij familieleden en zelfs af en toe op haar werk veel minder als grijze muis optreedt en steeds meer vlindergedrag vertoont. Ze heeft de hiërarchie nu dus niet meer echt nodig.

Het is duidelijk dat Daniëlle de smaak van haar gewenste mentale programma's goed te pakken heeft. Ze oefent ermee en ze merkt hoe dat kunst baart. Hoe vaker ze vlindergedrag vertoont, hoe gemakkelijker het gaat. Dat haar omgeving daar positief op reageert, werkt als een sterke bekrachtiger, evenals het feit dat ze 's avonds bijna niet meer piekert en veel beter slaapt.

Aan het eind van de vijfde sessie geeft Daniëlle aan dat ze haar doel wel zo'n beetje heeft bereikt. De negatieve cirkel is doorbroken, ze heeft meer zelfvertrouwen, ervaart meer controle over zichzelf en voelt zich vitter. Ze wil het nu verder zonder hulp proberen, maar wel graag over een paar maanden nog een keer terugkomen. Dan heeft ze ook een stok achter de deur om vol te houden.

Drie maanden later is de terugkomsessie. De positieve lijn heeft zich voortgezet en Daniëlle is heel tevreden met hoe het gaat. Er zijn nog wel regelmatig 'grijze muis'-momenten en ook schooljuf en angsthaas steken af en toe de kop op, maar over het geheel genomen komen ze zeker tachtig procent minder vaak voor. En wanneer ze voorkomen, kan Daniëlle daar op een vlindermanier op reageren. Ze zegt dan bijvoorbeeld tegen zichzelf dat het niet erg is om af en toe de fout in te gaan. Niemand is perfect en de volgende keer beter. Ze noemt veel voorbeelden waaruit blijkt dat het mentale programma van vlinder krachtiger is geworden. Het zijn veel kleine veranderingen die met elkaar maken dat ze zich gelukkiger voelt.

DISCUSSIE

Werken met het innerlijke bureaublad werd tot nu toe vooral door de auteur van dit artikel toegepast bij zichzelf, supervisanten, collega's en bij cliënten in de eerste en tweede lijn van de ggz. Er zijn meestal tussen de vier en de acht sessies nodig om de methode goed onder de knie te krijgen en de doelen zijn steeds heel verschillend: jezelf beter profileren zoals bij Daniëlle, bepaalde eigenschappen meer of juist minder op de voorgrond plaatsen, ongezonde gewoonten aanpakken, impulsen controleren of heftige emoties hanteren (Appelo, 2010).

Hoewel de methode is gebaseerd op gerenommeerde technieken is zij als zodanig niet wetenschappelijk onderzocht. Op basis van de enthousiaste reacties van mensen die ermee aan het werk gaan, kan worden gesteld dat het met de effectiviteit van de methode waarschijnlijk wel goed zit, maar over de *efficacy* of de interne validiteit kan (nog) niets worden gezegd.

De bedoeling van dit artikel is dan ook niets meer dan het presenteren van een nieuwe cognitief gedragstherapeutische variant met wortels in de roltherapie en uitlopers tot in de derde generatie.

Het innerlijk bureaublad verschijnt in oktober bij Uitgeverij Boom.

DR. MARTIN APPELO is gezondheidszorgpsycholoog/gedragstherapeut. Hij werkt als docent, trainer, therapeut en supervisor bij CCD Arnhem, psycho-oncologisch centrum Het Behouden Huys in Haren en de afdeling Psychologie van de Rijksuniversiteit Groningen.

Literatuur

- Appelo, M. (1999). *Van draaglast naar draagkracht*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Appelo, M.T. (2007). Rationele rehabilitatie: de ontwikkeling van psychische draagkracht. In: A.H. Schene, F. Boer, J.P.C. Jaspers, B. Sabbe & J. van Weeghel (red). *Jaarboek voor de psychiatrie en psychotherapie 2007-2008*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 235-244.
- Appelo, M. (2010). Aandachtsmanipulatie en psycho-oncologie: hanteren van heftige emoties. *Directieve Therapie*, 30(1), 35-43.
- A-Tjak, J. & Groot, F. de (2008). *Acceptance & commitment therapy: Een praktische inleiding voor hulpverleners*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Bandler, R. & Grinder, J. (1979). *Frogs into princes*. Moab, UT: Real People Press.
- Bonarius, H. (1980). *Persoonlijke psychologie, deel 1*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Brewin, C.R. (2006). Understanding cognitive behaviour therapy: A retrieval competition account. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 765-784.

- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665.
- Helen, M.S. & Teasdale, J.D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 31–40.
- Hoogduin, K. (2010). Behandeling met behulp van zelfcontroleprocedures. In: K. van der Velden, K. Hoogduin & A. Lange (red.). *Directieve Therapie* (pp. 139–160). Amsterdam: Boom.
- Kelly, G.A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Korrelboom, K. (2011). *Comet voor negatief zelfbeeld: Competitive memory training bij lage zelfwaardering en negatief zelfbeeld*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Korrelboom, C.W. & Broeke, E. ten (2004). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie*. Bussum: Coutinho.
- Martens, S., Korrelboom, C.W. & Huijbrechts, I. (2009). Competitive memory training (COMET) voor piekeren: De anti-piekertraining. *Directieve Therapie*, 29, 254–278.
- Velden, K. van der., Hoogduin, K., & Lange, A. (red.). (2010). *Directieve Therapie*. Amsterdam: Boom.