

Carla zegt eindelijk wat ze voelt en wil. Werken met het miniscript.

Vignet Casus Carla

Carla is een hooggevoelige vrouw van 28 jaar. Ze is 6 jaar getrouwd, heeft 2 kinderen en is 2 dagen per week onderwijzeres. Na een recente verhuizing, de bevalling van haar tweede kind en het starten van een nieuwe functie meldt cliënte zich aan met sterke vermoeidheidsklachten, somberheid, verlies van overzicht, gespannenheid en moeite zich te ontspannen. Carla is sterk negatief kritisch naar zichzelf en ze is snel emotioneel. Alles wordt haar te veel terwijl ze zegt, gewoonlijk veel aan te kunnen. Carla voelt zich erg schuldig over het 'zwak zijn', ze schaamt zich over wat haar allemaal niet lukt. De genoemde veranderingen, die in een korte tijd hebben plaatsgevonden hebben haar geconfronteerd met de grenzen van haar drivergedrag. Ze is sterk perfectionistisch. Een paar weken na de eerste intake meldt cliënte zich (met veel schuldgevoelens) ziek. Ze is in totaal 8 maanden overspannen thuis geweest. Carla is de oudste uit een gezin van 6 en heeft 5 broers in de leeftijd van 26 tot 14 jaar. Moeder, een sterke vrouw, is de spil in huis en liet volgens cliënte geen zwakte zien. Vanaf jong voelde Carla zich verantwoordelijk, wilde ze moeder helpen en het haar naar de zin maken. Vader kon negatief kritisch zijn, onverwacht driftig reageren en zich ook hulpeloos afhankelijk opstellen. Over gevoelens werd in het gezin niet veel gesproken. Op de middelbare school vond ze presteren belangrijk. In haar partnerrelatie (beleeft Carla als goed) en op haar werk voelt Carla zich regelmatig verantwoordelijk voor de sfeer.

Volgens de *DSM IV* diagnosticeer ik cliënte op As I van de DSM met een aanpassingsstoornis met gemengde angstige en depressieve stemming en stel ik in de loop van de behandeling dat er sprake is van een obsessief compulsieve persoonlijkheidsstoornis (op As II).

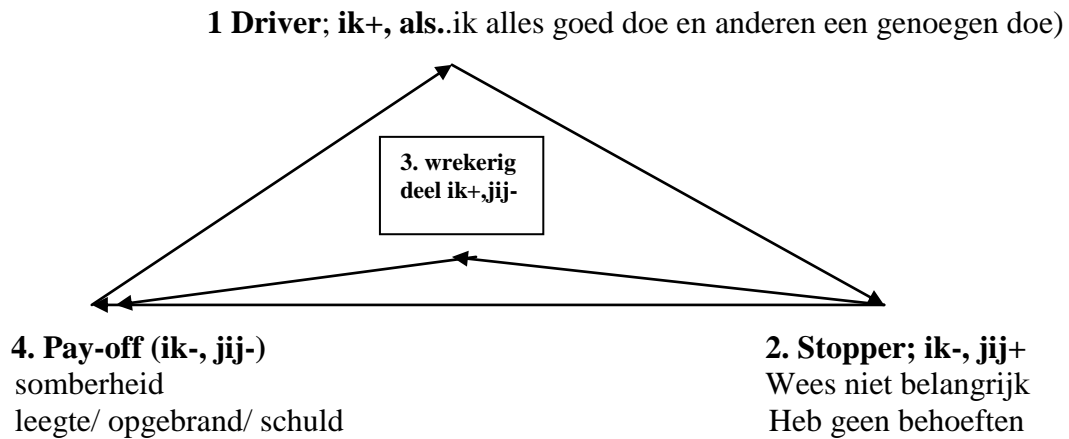
In *TA- termen* geldt existentieel voor cliënte 'ik ben niet ok, jij bent ok', is er functioneel sprake van een grote KO- (naar zichzelf), zit Carla vooral in de egotoestanden AK- en in ZO-. Haar drivers zijn 'wees perfect', 'doe genoeg' en 'wees sterk'. De stoppers van Carla zijn 'wees niet belangrijk', 'voel (je eigen behoeften) niet' en 'wees geen kind'. Haar racketgevoelens zijn schuldgevoel, schaamte en onzekerheid. Hiermee overdekt zij vooral haar boosheid, maar ook authentiek verdriet.

Het therapieproces van Carla: korte weergave

In de beginfase van de therapie wordt vooral helder hoe veeleisend Carla is naar zichzelf (driver 'wees perfect') en hoe weinig ruimte ze zichzelf geeft. Ze doet voorbeeldig haar huiswerk en is er op gespist uit te zoeken wat ik van haar verwacht. Ik werk in deze fase vooral met het geven van veel permissie om te laten zijn en voelen wat er is. Ik werk met haar aan decontaminatie van de Volwassene door de Ouder en ik maak haar door middel van het functionele model meer bewust van haar gedrag. Het duurt ongeveer 15 sessies voor ze zich wat ontspant en voor dat Carla accepteert dat ze ziek thuis is. Het lezen van boeken helpt haar ook hier bij. Het werken met het miniscript geeft verder verdiepend inzicht en handvaten voor verandering en draagt beslissend bij aan groei en het nemen van fundamentele herbesluiten. Ik werk uiteindelijk 36 sessie met haar gedurende ongeveer 20 maanden.

Miniscript: theoretische presentatie met de casus van Carla als illustratie

Met behulp van het miniscript (beschreven door Taibi Kahler; in Stewart en Joines (2003)) kan scriptgedrag snel en helder worden geanalyseerd op basis van het actuele gedrag van iemand. Het miniscript geeft aan hoe iemand leeft vanuit zijn script (onbewust levensplan). Daarna kan er gekeken worden welke veranderingen er nodig zijn. Het negatieve miniscript (=scriptbevestigend) bestaat uit een opeenvolging van gedragingen die resulteren in een niet-ok gevoel (de pay-off).



Figuur: het negatieve miniscript voor Carla

De drivers van Carla brengen het negatieve script op gang met het besluit “ik ben ok, als ik alles goed doe en anderen een genoeg doe”. Per keer duurt dit maar een paar seconden, maar het herhaalt zich vele keren per dag. Psychologisch gezien is dit gedrag een valkuil. Het is eenvoudig niet mogelijk alles perfect goed te doen en steeds anderen een genoeg te doen. Dit besluit is voor Carla een afweer tegen dieper liggende (door haar ouders verboden) verlangens om ‘zelf ook belangrijk te zijn en behoeften te hebben’. Je komt bij de ‘stopper’, de injunctie. De driver is de sociaal aanvaarde vertaling van de stopper. Carla wordt geconfronteerd met wat ze wil vermijden (het voelen van haar verlangens) en komt in de stopper, de injunctie, terecht, de tweede positie van het miniscript. Dit geeft haar onaangename gevoelens (basispositie ik-, jij+). Het gevolg is dat ze zich zo vaak somber, leeg, opgebrand en schuldig gaat voelen, zo dat ze in de vierde fase van het miniscript terecht komt, de pay-off. Dit is de uiteindelijke uitbetaling, het gevolg van het steeds doorlopen van het scriptproces. Een tussenfase kan nog zijn, om de uitbetaling te voorkomen, de derde fase van het miniscript, het ‘wrekerige deel’. Het vervelende gevoel van de tweede fase wordt dan omgezet/ overdekt met gevoelens van triomf, woede, beschuldiging en euforie, waarbij de ander (innerlijk) wordt afgekraakt. Niet Carla zelf, maar de ander is niet ok (ik+, jij-). Hierdoor voelt ze zich relatief beter. Als dit ook niet afdoende is komt ze alsnog in de pay-off. Dan is iedereen ‘niet-ok’. Men kan vanuit deze positie besluiten, dit ‘nooit meer te willen meemaken’. Vaak start de negatieve gedragscyclus dan weer opnieuw. Men vindt nog energie om het opnieuw bijvoorbeeld perfect te gaan doen. Dit levert uiteindelijk niets op, het is een vicieuze cirkel, welke, vaak pas na vele jaren, kan resulteren in een ziekte of een forse overspannenheid zoals bij Carla.

Het positieve miniscript: doorbreken van de negatieve vicieuze cirkel

Het positieve miniscript helpt bij het doorbreken van de negatieve cirkel. Inzicht in het eigen negatieve, zich herhalende gedrag is, zoals gezegd, een eerste vereiste voor verandering. Het positieve miniscript geeft alternatieven voor het negatieve gedrag. De drivers (fase 1) worden vervangen door ‘allowers’, waarbij de ZO+- egotoestand (positief zorgende ouder) toestemming geeft om ‘ook ok te zijn ook als ik niet perfect ben en fouten maak’ of ‘ook ok te zijn ook als ik voor mezelf zorg en niet alleen anderen een genoeg doe’ (in het geval van Carla). Dit betekent het veranderen op gedragsniveau. Hierbij gaat het om een impasse op sociaal nivo. De verandering is relatief gemakkelijk te maken. Hierbij is het goed een herbesluit in een contract vast te leggen. Carla gaf zichzelf hierbij bijvoorbeeld de volgende permissies ‘ik mag ruimte nemen voor mijzelf en leuke dingen doen’, ‘ik mag steun zoeken bij en hulp vragen van anderen’ en ‘ik mag en ga nee zeggen’. Op gedragsniveau betekent dat voor haar dat ze regelmatig gaat wandelen, haar kinderen regelmatig bij haar moeder brengt

om iets voor zichzelf te doen, dagelijks rust neemt, soms onvoorbereid naar de sessie komt en daadwerkelijk 'nee' zegt tegen mensen. Hierbij adviseerde ik haar om goed waar te nemen wat dit met haar doet en hoe er op wordt gereageerd door anderen. Dit is belangrijk om haar Volwassene verder te decontamineren van Ouder en Kind.

Bij het veranderen op psychologisch nivo (fase 2 van het positieve miniscript, de stopper wordt een 'go-er') is vaak meer nodig. Het gaat om het herzien van scriptbesluiten (redecision volgens Goulding & Goulding (1984)) die vroeger belangrijk waren om te overleven, maar nu groeibelemmend werken. Het veranderen van deze besluiten kan levensbedreigend aanvoelen. Dit vraagt om voldoende protectie (bescherming), permissie (verbale toestemming om bijvoorbeeld 'ruimte voor zichzelf te nemen en niet perfect te hoeven zijn', 'haar emoties te mogen voelen' en het passende voorbeeldgedrag hierbij) en potentie (voldoende gezag/macht) bij de hulpverlener. De stopper is vaak een besluit naar aanleiding van een emotionele, destructieve gebeurtenis. Veelal is dan ook een emotionele herbeleving nodig van deze (sleutel)beleving. Voor Carla was dat de fundamentele herbeslissing 'ik mag er zijn', en 'ik ben ok ook als ik fouten maak en dingen voor mijzelf doe' en 'ik voel mijn behoeften, gevoelens'. We staan hier een aantal sessies bij stil. We vinden bij Carla niet een specifieke sleutelbeleving uit haar jeugd die ten grondslag ligt aan haar scriptbesluiten en waar vanuit deze herbeslissing wordt gedaan. Er zijn wel jeugdherinneringen waarin ze zich 'niet goed genoeg' voelde en 'van alles moest' thuis. Carla kan er emotioneel nog niet goed bij. Ze komt uiteindelijk tot de genoemde herbesluiten buiten de therapie tijdens een lezing over 'gebukt gaan onder schuldgevoelens' en 'gevoelens van niet goed genoeg zijn' in een christelijke context. Ze voelt zich veilig, er is muziek, er wordt gezongen en er is persoonlijke aandacht. Carla hoort voor haar overbekende woorden van liefde en genade voor het eerst op het niveau van Ouder en Kind. Ze ervaart een voor haar ongekende vrijheid. Een doorbraak van het spirituele zelf, van universele energieën in haar egotoestanden, zoals Muriel James (1981) beschrijft. Er treedt een spontane 'Vrije Kind'-reactie op (de derde fase van het positieve miniscript: een authentieke huilbui). Ze heeft een sterk gevoel van 'ruimte, tevredenheid en ontspanning' (de WOW-ervaring; vierde fase). Er vindt een fundamentele herbeslissing plaats, die ze met de nodige ondersteuning en oefening kan vasthouden en in de dagelijkse praktijk kan vormgeven. Hierbij ervaart ze veel meer keuzevrijheid om te doen, denken en voelen wat ze wil met respect voor het leven en de grenzen van de ander. Dat Carla haar kracht gevonden heeft blijkt in het bijzonder als ze aangeeft dat ze tegen mensen kan zeggen, 'ik doe niet mee, ik heb er geen zin in'.

Slotbeschouwing

Het miniscript is een krachtig model voor psychotherapie. Het concept geeft de cliënt inzicht in de negatieve gedragscyclus die zich steeds herhaalt in het heden. Tevens maakt het de door de cliënt in de jeugd genomen overlevingsbesluiten bloot. En tenslotte geeft het op heldere wijze handvaten om te komen tot belangrijke veranderingen. Voor Carla droeg het toepassen van het miniscript in sterke mate bij tot haar verandering van een braaf meisje in een vrouw die aangeeft wat ze wil.

Literatuur bij dit artikel gepubliceerd in Strook (blad van NVTA), sept 2009

- **Stewart, I. en Joines, V. (2003)** Transactionele Analyse, Het Handboek. Uitgeverij SWP Amsterdam.
- **Goulding, B. en Goulding, M. (1976)** Injunctions, decisions and redicions. *Transactional Analysis Journal*, 6-1, 41-48. Vertaald als (1984): Injuncties, beslissingen en herbeslissingen. Strook 10, 1 & 2, 67-79.
- **James, M. (1981)**. TA in the 80's: The Inner Core and The Human Spirit. *Transactional Analysis Journal*, 11-1, 54-65.