

# **Workshop: De Kritische Kant - Transformeren met Mildheid Ja, ik kan de kritische kant wel wegsturen, maar daar wordt mijn tekening ook niet mooier van...**

Anneke Bruinsma <sup>1</sup>, Andrea Muller <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Overwaal, Pro Persona

## **nummer**

4

## **Kernwoorden**

schematherapie, kritische kant, ervaringsgericht, vaktherapie

## **Doelgroep**

mensen met veel ervaring met het onderwerp

## **Inhoud workshop**

Binnen het thema “Transformeren kun je leren” onderzoeken we hoe we trouw kunnen blijven aan bewezen therapeutische principes en tegelijkertijd openstaan voor nieuwe manieren van werken. In therapie vraagt dit niet alleen om vernieuwing van onze methoden, maar ook om verandering in hoe we denken over verandering zelf. Deze workshop nodigt deelnemers uit om de gebaande paden te verlaten en op een ervaringsgerichte manier te verkennen hoe we kunnen omgaan met de kritische kant — een thema dat in veel therapievormen een centrale rol speelt.

### **De workshop**

Een ervaringsgerichte workshop over het werken met de kritische kant, onder andere via beeldende technieken in de behandelkamer.

“Tekenen? Dat kan ik toch niet.” “Vroeger schilderde ik graag, maar nu doe ik het niet meer — ik ben toch nooit tevreden.” “Moet ik mijn binnenwereld écht tekenen? Kunnen we er niet gewoon over praten?”

Wie ervaringsgericht werkt, herkent het: zodra we iets gaan doen in plaats van erover praten, komen perfectionisme, hoge eisen en zelfkritiek direct naar voren. In vrijwel alle therapievormen leren cliënten — en therapeuten — zich te verhouden tot deze kritische stem.

Binnen de schematherapie wordt de kritische kant traditioneel gezien als iets om te bestrijden of weg te sturen (Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Dat kan helpend zijn, maar werkt niet altijd. Deze workshop sluit aan bij de congresvraag: Hoe blijven we trouw aan wat werkt, maar staan we open voor nieuwe manieren van werken? Misschien is het tijd om niet alleen de kritische stem te verjagen, maar haar juist te begrijpen, verzachten en transformeren.

In deze workshop willen we laten zien dat kritische kanten ook op andere manieren bewerkt kunnen worden. Mildheid is hierbij het sleutelwoord. We putten uit verschillende behandelvormen die elk op hun manier bijdragen aan deze verschuiving:

- Binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT) wordt de kritische kant niet weggestuurd, maar geaccepteerd en losgelaten (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012).
- Binnen Emotionally Focused Therapy (EFT) wordt juist gezocht naar dialoog en integratie met de interne criticus (Greenberg, 2011).

# Invulling workshop

## Doel en ervaring

Tijdens de workshop gaan deelnemers ervaringsgericht aan de slag met hun eigen innerlijke criticus via beeldende werkvormen. We oefenen in mildheid, nieuwsgierigheid en het toelaten van imperfectie — vaardigheden die niet alleen cliënten, maar ook therapeuten helpen om flexibel en menselijk te blijven in een veranderend vakgebied.

Mag de kritische kant ook met open armen ontvangen worden?

Aan het eind van deze workshop

- Ben je een eigen creatief proces aangegaan, heb je jouw eigen kritische kant onderzocht en heb je ervaren hoe je op een mildere manier met jezelf om kan gaan
- Ben je geïnspireerd om beeldende technieken in te zetten in jouw eigen behandelkamer
- Ben je je meer bewust van hoe je om wilt gaan met de kritische kant.

## Aanbevolen literatuur

Literatuur

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). The Guilford Press.

Greenberg, L. S. (2011). Emotionally Focused Therapy: A Complete Treatment Guide (1st ed.). The Guilford Press.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Press.