

A woman with blonde hair, wearing a white cardigan over a dark shirt and grey trousers, sits on a wooden chair at a small wooden desk. She is looking out a large window with string lights hanging in front of it. A large potted plant with broad green leaves sits on the floor next to the desk. On the wall to the right is a framed painting of a face with large eyes. The text 'Je bent geen KIND meer' is overlaid on the right side of the image.

Je bent geen KIND meer

Gekwetst zijn als een vriend afbelt of in elkaar krimpen van kritiek op het werk. Als je reactie niet in verhouding is tot de ernst van de gebeurtenis, houdt dat vaak verband met gevoeligheden uit je jeugd. Gelukkig kan het kwetsbare kind in je een sterke volwassene worden.

TEKST: **JANNEKE GIELES** BEELD: **ERIC VAN DEN ELSEN**
ASSISTENTIE: **MARTA SAIZ** VISAGIE: **CLAYTON LESLIE**
STYLING: **SORAYA BASIRAN** MODEL: **ANNEMARIE (TOUCHÉ)**
M.M.V. ESPRIT, REPEAT, TI SENTO, ZALANDO, NEEF LOUIS
KUNSTWERK: JAN RÖTHUIZEN

E

Er hoeft maar een kleine aanleiding te zijn. Een vriendin belt een afspraak af, je baas is niet helemaal tevreden over het werk dat je hebt ingeleverd, of je valt van je stoel tijdens een etentje en iedereen moet lachen. Ineens word je overvallen door heftige emoties. Nadat de vriendin heeft opgehangen smijt je boos de telefoon in een hoek, je hebt het gevoel dat je mislukt bent op je werk, of je schaamt je na het ‘stoelincident’ diep voor jezelf en durft je nauwelijks meer te vertonen. Eigenlijk snap je niet goed waarom je zo reageert.

Wanneer je emotionele reactie niet in verhouding staat tot de ernst van de gebeurtenis, dan is dat een aanwijzing dat er een ‘kindmodus’ is geactiveerd, zegt psychologe Hannie van Genderen in het pas verschenen boek *Patronen doorbreken*, dat ze schreef met haar Duitse collega’s Gitta Jacob en Laura Seebauer. Een kindmodus heeft te maken met een gevoelige plek die in je jeugd is ontstaan en die je hebt meegenomen naar je volwassen leven.

Wanneer je vroeger bijvoorbeeld werd gepest op school, kun je ook als volwassene gevoelig blijven voor afwijzing, ook als je inmiddels omgeven bent door aardige mensen die het goed met je voorhebben. Een vriendin die afbelt kan dat afgewezen gevoel dan ineens naar boven halen. Zonder dat je je ervan bewust bent dat er een jeugdervaring achter zit, voel je je weer even machteloos en verdrietig als toen je een kind was. Of wanneer je baas je werk afkeurt, voel je je weer even klein als vroeger, toen je vader kritisch naar al je prestaties keek.

De Amerikaanse psycholoog Jeffrey Young heeft in de jaren negentig van de vorige eeuw de schematherapie ontwikkeld. Het viel Young op dat veel van zijn cliënten sterke, terugkerende patronen in hun leven hadden waar ze steeds weer tegenaan liepen. Ook als ze rationeel wel wisten dat het niet handig was wat ze deden, bleven ze in dezelfde valkuil trappen. Sommigen kwamen bijvoorbeeld telkens weer in relaties terecht waarin ze als voetveeg werden behandeld. Anderen vonden zichzelf nooit goed genoeg, hoeveel ze ook bereikten; weer anderen durfden nooit beslissingen te nemen voor zichzelf.

Deze patronen waren meestal terug te voeren naar ervaringen in hun jeugd, merkte Young. Uiteindelijk kwam Young tot achttien verschillende ‘schema’s’: thema’s die zijn ontstaan in je jeugd en je telkens belemmeren om te bereiken wat je wilt. Wie bijvoorbeeld jong een ouder heeft verloren, kan dat thema met zich mee blijven dragen en altijd het gevoel houden nooit helemaal op anderen te kunnen bouwen, omdat ze zomaar kunnen wegvallen. Daardoor zijn ze misschien geneigd om anderen op afstand te houden. Het wrange is dat ze daardoor precies datgene mislopen waaraan ze zo’n behoefte hebben: zich veilig en verbonden voelen met anderen.

Vijf emotionele basisbehoeften

Schema’s ontstaan wanneer je als kind op de een of andere manier niet genoeg bent vervuld in je emotionele basisbehoeften, zegt Young. In totaal zijn er vijf basisbehoeften: een veilige band met andere mensen; onafhankelijkheid en zelfstandigheid; vrijheid om je behoeften en emoties te uiten; spontaniteit en plezier; en duidelijke grenzen. Voor een gezonde emotionele ontwikkeling moeten al die behoeften in je jeugd voldoende vervuld worden.

Overigens hoeft het geen boze opzet van ouders te zijn wanneer bepaalde behoeften niet goed worden vervuld. Sommige ouders doen uit liefde alles voor hun kind, waardoor ze het juist belemmeren in zijn basisbehoefte aan zelfstandigheid en aan grenzen. En er zijn ook ouders die liefdevol en tegelijkertijd veeleisend zijn.

In de schematherapie werken therapeut en cliënt nauw samen om de belemmerende patronen te herkennen en daarmee aan de slag te gaan, om ze uiteindelijk te vervangen door gezonde patronen. Ook is een belangrijk onderdeel: het gemis uit de jeugd herstellen. Zo gaat de cliënt bijvoorbeeld in gedachten terug naar degene die hij was als kind, en slaat dan als volwassene een arm om zijn vroegere ik. Als dat nodig is kan de therapeut de rol van de ouder

Schematherapie leert je de ‘gezonde volwassene’ in jezelf te versterken

overnemen en alsnog de onvervulde behoeften goedmaken, bijvoorbeeld door erkenning te geven, of door grenzen te stellen.

In de afgelopen jaren is veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van schematherapie. Ze heeft vooral bekendheid gekregen als succesvolle behandeling van persoonlijkheidsstoornissen zoals borderline; stoornissen die tot nu toe heel moeilijk te behandelen waren. Inmiddels wordt ook voor allerlei andere problemen schematherapie ingezet, zoals angststoornissen, depressie, eetstoornissen, relatieproblemen, problemen bij het aangaan van intieme relaties en verslaving.

Verband leggen met vroeger

Psychologe Hannie van Genderen werkt al vele jaren met schematherapie en is er nog steeds enthousiast over. ‘Voor cliënten is het vaak een *eyeopener* wanneer ze ineens het verband weten te leggen met vroeger. Bijvoorbeeld dat die baas waar je telkens conflicten mee hebt, lijkt op je vader. Dan begrijp je ineens waarom je zo fel op hem reageert.’

Schematherapie werkt bovendien op een dieper niveau dan veel andere therapieën, zegt Van Genderen. ‘Met schematherapie pak je problemen aan op het gevoelsniveau. Door muziek kun je je vrolijk of beroerd gaan voelen, en pas na een poosje bedenken je waarom: naar die muziek luisterde je bijvoorbeeld

vaak in een vrolijke of verdrietige periode in je leven. Op precies dát niveau werk je ook met schematherapie: het niveau van onbewuste associaties. Die associaties spelen een grote rol bij je gedachten, je gedrag en je gevoelsleven.’

Psycholoog Jeffrey Young bedacht in eerste instantie achttien schema’s, maar inmiddels wordt veel gewerkt met ‘modi’. Een modus is een houding of gevoel waarin je schiet wanneer oude gevoelens worden opgeroepen. In haar boek *Patronen doorbreken* geeft Van Genderen een uitgebreide beschrijving van al deze modi, zodat lezers zelf kunnen bekijken welke bij hen van toepassing zijn.

Want ook voor mensen met minder zware problemen kan het heel goed zijn om na te gaan welke patronen ze uit hun jeugd hebben meegekregen, en of deze hen niet belemmeren in hun leven en bij de dingen die ze willen bereiken. Van Genderen: ‘Iedereen heeft wel een kwetsbaar kind in zich, of een stemmetje dat commentaar levert op wat ze doen, of overlevingsstrategieën. Alleen niet zo extreem als bij een persoonlijkheidsstoornis.’