

HOOFDSTUK 1

VALKUILEN

- ⚡ Kom je steeds in relaties terecht met mensen die afstandelijk en lui zijn? Heb je het gevoel dat zelfs de mensen die je het meest na staan, je niet begrijpen en niet genoeg om je geven?
- ⚡ Heb je het gevoel dat je eigenlijk een slecht mens bent en dat anderen niet van je zouden houden en je niet zouden accepteren, als ze je *echt* zouden kennen?
- ⚡ Stel je de wensen van anderen boven die van jezelf, zodat je eigen behoeften nooit voldoende aan bod komen en je zelfs niet meer weet wat je behoeften zijn?
- ⚡ Ben je bang dat er iets vreselijks zal gebeuren, bijvoorbeeld dat pijn in je keel al het begin lijkt van een ongeneeslijke ziekte?
- ⚡ Voel je je, ondanks maatschappelijk succes en waardering, toch steeds ongelukkig, niet tevreden of miskend?

Patronen als deze noemen we *valkuilen*. In dit boek beschrijven we de elf meest voorkomende en laten we zien hoe ze te herkennen en te begrijpen zijn, en hoe je ze kan veranderen.

Een valkuil begint in de kindertijd en ontwikkelt zich naarmate we ouder worden. Het begint ermee dat ons iets wordt aangedaan door onze familie of door anderen. We worden in de steek gelaten, bekritiseerd, te veel beperkt, misbruikt, buitengesloten of verwaarloosd. In ieder geval gaat er iets kapot. De valkuil, die we daarbij ontwikkelen wordt iets van onszelf. Lang nadat we uit huis zijn gegaan, gaan we door met het creëren van situaties waarin we worden mishandeld, genegeerd, gecontroleerd of vernederd en waarin we niet in staat zijn onze levensdoelen te bereiken.

Valkuilen bepalen hoe we denken, voelen en handelen en hoe we met anderen omgaan. Zij roepen sterke gevoelens van woede, verdriet en angst op. Zelfs als we schijnbaar alles hebben – maatschappelijk aanzien, een goede relatie, waardering en respect van onze naasten, een carrière – dan nog missen we het vermogen om te genieten en in onszelf te geloven.

ROBERT IS EEN 39-JARIGE ZEER SUCCESVOLLE EFFECTENMAKELAAR. HIJ VEROVERT VROUWEN, MAAR GAAT GEEN ECHTE RELATIE MET ZE AAN. HIJ ZIT GEVANGEN IN DE VALKUIL VAN DE EMOTIONELE VERWAARLOZING.

Toen we begonnen met de valkuiltherapie, was Robert onze eerste patiënt. Hij laat duidelijk zien hoe zelfdestructief deze patronen zijn. Robert heeft de ene relatie na de andere, omdat geen enkele vrouw echt bij hem past. Uiteindelijk vallen ze allemaal tegen. Alleen als hij verliefd is op een vrouw, die seksueel erg aantrekkelijk voor hem is, kan Robert korte tijd intimiteit voelen. Het probleem is dat deze relaties steeds stuklopen.

Robert gaat geen verbintenis aan. Hij verovert. En als hij heeft 'gewonnen', en de vrouw in kwestie wordt verliefd op hém, dan is het voorbij.

Robert: *Als een vrouw te veel wil, dan haak ik af. Vooral als ze me openlijk gaat claimen, dan ben ik meteen weg.*

Robert is eenzaam en verveeld. Innerlijk voelt hij zich leeg en is hij steeds op zoek naar een vrouw om die leegte te vullen. Robert gelooft niet dat hem dat zal lukken. Hij is alleen en is er innerlijk van overtuigd dat dat ook zo zal blijven.

Als kind voelde hij zich ook al erg alleen. Zijn vader heeft hij nooit gekend en zijn moeder was afstandelijk en kil. Geen van beiden gaven ze hem emotioneel wat hij nodig had. En zo, zonder veel warmte, groeide hij op. En als volwassene houdt hij deze eenzaamheid in stand.

Jarenlang herhaalde Robert deze valkuil met zijn therapeuten door steeds van de een naar de ander te gaan. Iedere therapeut gaf hem in het begin hoop en stelde hem uiteindelijk weer teleur. Nooit ging hij een echte relatie aan met zijn therapeut; altijd weer vond hij een reden om de therapie te beëindigen. Iedere therapie bevestigde weer dat zijn leven was zoals het was, en voelde hij zich nog meer alleen.

Veel van Roberts therapeuten waren warm en begrijpend. Dat was het probleem niet. Het probleem was eerder dat Robert altijd een uitvlucht vond om de intimiteit uit de weg te gaan, die voor hem zo ongewoon en ongemakkelijk was. Emotionele steun van de therapeut was essentieel, maar niet voldoende. Zijn therapeuten lieten zijn valkuil onbesproken. Robert zou, om dit patroon te doorbreken, moeten stoppen met zijn jacht op vrouwen. En dan zou hij moeten beginnen om onder ogen te zien, dat hij niet goed in staat is om echt contact te hebben. Ten slotte zou hij zorg en aandacht van anderen moeten leren accepteren.

Toen Robert ten slotte bij ons in behandeling kwam, daagden we hem uit om zijn valkuil los te laten, iedere keer als hij weer dreigde erin verzeild te raken. Het was erg belangrijk om hem te laten merken dat we met hem meevoelden hoe ongemakkelijk het voor hem was om echt contact te hebben, gezien zijn ervaring met zijn kille ouders. Maar als hij begon over Ilse, die niet mooi genoeg was, of Marije die niet slim genoeg was of Anne die gewoon niet bij hem paste, dan grepen we dat aan om hem te laten zien dat hij weer in zijn patroon verviel van het vermijden van contact

door anderen af te wijzen. Na een jaar steunend en confronterend werken, met een goed evenwicht in steun en confrontatie, kwam er eindelijk verandering. Nu heeft hij een relatie met Nicole, een warme en lieve vrouw.

Robert: *Mijn vroegere therapeuten waren echt begrijpend en ik heb veel inzicht gekregen in mijn harde jeugd, maar geen van hen hielp me te veranderen. Het was te gemakkelijk om weer in mijn oude patronen te vervallen. Deze manier was anders.*

Ik nam eindelijk verantwoordelijkheid voor een relatie. En ik wilde niet dat mijn relatie met Nicole weer mis zou lopen. Ik had het gevoel dat zij het voor me was. Ik besloot om me eindelijk aan iemand te binden, ook al zag ik best dat Nicole niet perfect was, want ik wist dat ik anders alleen zou blijven.

De valkuiltherapie betekent een voortdurende confrontatie met jezelf. We zullen je leren je valkuilen op te sporen en ze steeds maar weer aan te pakken, net zolang tot ze hun greep op je verliezen.

ESTHER IS EEN 42-JARIGE BEGAAFDE VROUW. ZE ZIT THUIS OPGESLOTEN OMDAT ZE VRESELIJK ANGSTIG IS. HOEWEL ZE MEDICIJNEN GEBRUIKT VOOR HAAR ANGST, ZIT ZE GEVANGEN IN DE VALKUIL VAN DE KWETSBAARHEID.

In zekere zin heeft zij geen leven; ze is te bang om ook maar iets te doen. Leven is gevaarlijk. Ze blijft thuis, omdat het daar veilig is.

Esther: *Ik weet dat er allerlei leuke dingen te doen zijn in de stad. Ik hou van theater, van leuke restaurantjes. Ik ga graag naar vrienden. Maar het gaat gewoon niet. Ik heb toch geen plezier. Ik ben steeds maar bang dat er iets ergs zal gebeuren.*

Esther is bang voor auto-ongelukken, bruggen die in kunnen storten. Ze is bang dat ze beroofd wordt, aids krijgt of te veel geld uitgeeft. Het is echt geen wonder dat zij thuis blijft. Haar echtgenoot Walter heeft er schoon genoeg van. Hij wil wél uitgaan en dingen blijven doen. Walter zegt terecht dat het niet eerlijk is als hij zich dat allemaal moet ontzeggen.

De ouders van Esther waren zeer beschermend. Zij zijn joodse overlevenden, die in hun jeugd in concentratiekampen hebben gezeten. Zij behandelden haar als een porseleinen popje, zegt ze. Steeds waarschuwend haar ouders haar voor mogelijke, maar onwaarschijnlijke gevaren: ze zou longontsteking kunnen krijgen, ze zou opgesloten kunnen worden in de metro, ze zou kunnen verdrinken of er zou brand kunnen uitbreken. Geen wonder dat ze voortdurend zeer angstig is en bezig is uit te zoeken

of de buitenwereld wel veilig is. Ondertussen heeft ze geen plezier meer in haar leven.

Voor zij bij ons kwam heeft Esther drie jaar lang verschillende medicijnen geprobeerd. Dat is de meest gebruikelijke behandeling bij angst. De laatste keer ging zij naar een psychiater die Seresta voorschreef. Zij nam iedere dag pillen, en ze hielpen. Ze voelde zich beter, minder bang. Het was prettiger, en het gevoel dat de medicijnen hielpen, maakte dat ze een gevoel van controle had. Toch bleef ze thuis. Haar man klaagde dat de medicijnen ervoor zorgden dat ze het prettiger had thuis. En, wat nog erger was, dat Esther zich afhankelijk ging voelen van de medicijnen.

Esther: *Ik heb het gevoel dat ik ze mijn hele leven moet blijven slikken. Ik ben als de dood om ermee te moeten stoppen. Ik wil niet weer altijd en overal bang zijn.*

Zelfs als ze lastige situaties goed aanpakte, dan nog schreef ze haar succes toe aan de medicijnen. Zo kreeg ze geen gevoel van controle, niet het gevoel dat ze zelf de dingen in handen kon nemen. (Dit is waarom juist bij behandeling van angst, patiënten de neiging hebben om terug te vallen als de medicatie wordt gestopt.)

Esther ging snel vooruit met behulp van de valkuiltherapie. Na een jaar ging het haar een stuk beter. Ze ging steeds meer dingen doen die ze daarvoor eng vond. Ze kon reizen, vrienden bezoeken, naar de film, en ten slotte nam ze een parttime baan waarvoor ze moest reizen.

Als onderdeel van haar behandeling hielpen we Esther de gevaren te relativeren. We lieten haar iedere keer weer zien hoe ze het gevaar in betrekkelijk veilige situaties overdreef en dat ze haar eigen kwetsbaarheid en zwakte buitenshuis overdreef. Ze leerde om *gewoon* voorzichtig te zijn. Ze hield ermee op om steeds maar aan haar man en vrienden geruststelling te vragen. Haar huwelijk werd beter en ze kreeg meer plezier in het leven.

DE IRONIE VAN DE HERHALING

Robert en Esther zijn voorbeelden van twee van de elf valkuilen: emotionele verwaarlozing en kwetsbaarheid. Aan de hand van weer andere cliënten zullen we de overige valkuilen beschrijven:

extreme aanpassing, wantrouwen en misbruik, verlatingsangst, minderwaardigheid, veeleisendheid, afhankelijkheid, mislukken, extreem hoge eisen en sociaal isolement.

Waarschijnlijk herken je je in meer van deze valkuilen.

Dat we de pijn blijven herhalen uit onze kindertijd is een van de kerngegevens van de psychoanalytische psychotherapie. Freud noemde dit *her-*

halingsdwang. Kinderen van alcoholisten trouwen vaak zelf met een alcoholist. Het mishandelde kind wordt zelf een ouder die zijn kinderen slaat. Het seksueel misbruikte kind gaat de prostitutie in. En het kind van overbezorgde ouders laat zich door anderen de wet voorschrijven.

Dit is iets verbijsterends. Waarom doen we dat? Waarom blijven we onze pijn herhalen en blijven we lijden? Waarom verbeteren we ons leven niet maar zetten we het patroon voort? Bijna iedereen herhaalt de negatieve ervaringen uit de kindertijd op een zelfdestructieve manier. Dit is, vreemd maar waar, wat psychotherapeuten tegenkomen. Op de een of andere manier krijgen we het voor elkaar om in ons volwassen leven de vaak destructieve beperkingen van de kindertijd voort te zetten. Een valkuil is de manier waarop we deze beperkingen herhalen.

In de cognitieve psychologie wordt een valkuil een *schema* genoemd. *Schema's* zijn diepgewortelde overtuigingen over onszelf en de wereld, die we ons vroeg in ons bestaan eigen maken. Deze *schema's* horen bij je zelfgevoel. Om een *schema* op te geven moet je de zekerheden opgeven die horen bij het gevoel over wie en wat je bent. Daarom houden we er zo aan vast, zelfs als ze ons kapotmaken. Deze vroege overtuigingen geven je een gevoel van voorspelbaarheid en zekerheid – ze zijn comfortabel en vertrouwd. Gek genoeg geven ze een veilig gevoel. Daarom weten cognitief psychologen waarom ze zo moeilijk te veranderen zijn.

Laten we nu eens kijken hoe valkuilen doorwerken in de manier waarop we liefdesrelaties beleven.

STEVEN IS EEN 35-JARIGE AANNEMER. HOE MEER SLIPPERTJES ZIJN VROUW LILY MET ANDERE MANNEN HEEFT DES TE AANTREKKELIJKER HIJ HAAR VINDT. STEVEN IS GEVANGEN IN DE VALKUIL VAN DE VERLATINGSANGST.

Steven is diep ongelukkig. Zijn vrouw heeft aan de lopende band relaties met anderen. En als het weer zover is dan wordt hij radeloos.

Steven: *Ik doe alles om haar terug te krijgen. Ik kan het niet verdragen. Ik weet dat ik instort als ze weggaat. Ik begrijp niet waarom ik ermee doorga, het is net alsof ik meer van haar hou als ik weet dat ze er niet voor me is. Dan denk ik: 'Als ik maar een betere man was, dan zou ze dit niet doen, dan zou ze bij me blijven.'* Ik kan deze onzekerheid niet verdragen.

Lily belooft steeds om trouw te blijven, en iedere keer opnieuw gelooft hij haar. En steeds weer wordt zijn hoop de grond ingeboord.

Steven: *Ik kan niet geloven dat ze me dit aandoet, waarom? Na de laatste keer dacht ik echt dat ze ermee zou kappen. Ze ziet toch hoe erg ik het vind. Ik wilde bijna niet meer verder leven. Ik kan echt niet geloven dat ze het nog eens zou doen.*

Stevens huwelijk is een achtbaan. Het gaat op en neer, het ene moment is hij vol goede moed, het andere moment de radeloosheid nabij, pijlsnel omhoog om dan weer even hard neer te storten.

Steven: *Het ergste is het wachten. Wachten tot ze thuiskomt terwijl je weet wat ze aan het doen is. Ik heb soms wel dagen gewacht. Ik zat daar gewoon maar te wachten tot ze thuiskwam.*

Al wachtend wordt hij heen en weer geslingerd tussen woede en wanhoop. En als Lily dan eindelijk thuiskomt, hebben ze ruzie. Een paar keer sloeg hij haar zelfs, waarna hij altijd huilend om vergiffenis smeekte. Hij wil uit die achtbaan. Hij wil stabiliteit en rust. Toch is dit de ironie van de valkuil van de VERLATINGSANGST. Hoe onvoorspelbaarder Lily is, des te meer hij haar wil. Hij voelt meer als ze hem dreigt te verlaten.

Stevens kindertijd was een aaneenschakeling van onvoorspelbaarheid en verlies. Zijn vader liet het gezin in de steek toen Steven twee jaar was. Hij en zijn zusjes groeiden op bij hun moeder, een alcoholiste die de kinderen verwaarloosde. Deze gevoelens zijn hem vertrouwd, en door met Lily te trouwen en haar ontrouw te tolereren heeft hij ze nieuw leven in geblazen.

Steven is in analyse geweest. Hij zag zijn analyticus driemaal per week, drie jaar lang.

Steven: *Ik ging op de bank liggen en ik praatte over alles wat me inviel. Ik voelde me heel alleen. Mijn analyticus zei nooit zo veel. Zelfs als ik huilde, of tegen hem schreeuwde, reageerde hij meestal niet. Voor mijn gevoel was hij er gewoon niet.*

Hij vertelde veel over zijn jeugd en over hoe het voor hem was om op die bank te liggen.

Het frustreerde hem. Hij ging maar langzaam vooruit. Hij begreep zijn problemen beter, maar hij veranderde niet. (Dit is een veel gehoorde klacht over psychoanalyse. Inzicht is belangrijk, maar voor veel mensen niet genoeg.) Hij wilde een meer directieve therapie, een snellere. Hij wilde meer handvatten.

De valkuilbenadering bood Steven wat hij nodig had. In plaats van terughoudend en neutraal, werkten wij, therapeuten, actief met hem samen. Wij hielpen hem precies te gaan begrijpen hoe zijn patroon werkte, en hoe hij het kon veranderen. We leerden hem, in relaties met vrou-

wen selectiever te zijn. We waarschuwen hem voor de aantrekkelijkheid van destructieve partners, omdat die juist zo opwindend voor hem zijn. We confronteerden hem ook met de pijnlijke waarheid, dat hij zoals zovelen een partner had gekozen die zijn valkuil nu juist in stand hield.

Na anderhalf jaar valkuiltherapie, besloot Steven om van Lily te scheiden. Hij had haar alle kansen gegeven. Hij had geprobeerd om zijn eigen destructieve gedrag te veranderen, en dat verwijderde hem van haar. Hij had haar meer vrijheid gegeven en hield op haar gangen na te gaan. Maar Lily veranderde niet, in tegendeel het werd alleen maar erger.

De eerste keer dat we hem vroegen of hij er wel eens aan dacht om weg te gaan zei Steven dat hij bang was het niet te redden. Maar toen hij dan eindelijk de stap nam, redde hij het best. Hij werd rustiger en kreeg meer zelfvertrouwen. Hij merkte dat hij zonder Lily ook een eigen leven kon hebben. Het was een goede beslissing om deze zelfdestructieve relatie te beëindigen.

Langzaam aan begon Steven andere vrouwen te ontmoeten. Eerst nog koos hij hetzelfde type als Lily, onstabiele vrouwen die weinig houvast geven. Hij deed alles in sneltreinvaart nog eens opnieuw. We hielpen hem om geleidelijk aan gezonde keuzen te maken, ook al was het voor hem minder spannend. Hij woont nu al zes maanden samen met Maartje, een betrouwbare maar minder spectaculaire vrouw dan Lily, die echt om hem geeft. Voor het eerst in zijn leven merkt Steven dat hij tevreden is in een stabiele en steunende omgeving.

De valkuilbenadering laat zien welk soort relaties goed voor je zijn en welke niet, met het oog op jouw valkuil. Dat is niet altijd gemakkelijk. Net zoals Steven, moet je pijnlijke keuzen maken.

PAUL IS 30, HIJ WERKT IN DE TEXTIEL IN HET FAMILIEBEDRIJF VAN ZIJN VADER. HIJ IS GEEN GOEDE MANAGER EN ZOU VEEL LIEVER IETS ANDERS DOEN. PAUL ZIT GEVANGEN IN DE VALKUIL VAN DE EXTREME AANPASSING.

Paul probeert het iedereen naar de zin te maken. Zijn eigen behoeften komen op de tweede plaats. Hij zegt altijd: 'Het maakt mij niet uit, beslis jij maar', als hem iets wordt gevraagd. Paul probeert zijn vrouw voor zich te winnen door overal 'ja' op te zeggen. Hij probeert zijn kinderen voor zich te winnen door alles goed te vinden. Door in het familiebedrijf te gaan, probeert hij het zijn vader naar de zin te maken, ook al doet hij dan werk dat hij niet leuk vindt.

Gek genoeg is het zo, dat hoe meer hij probeert het anderen naar de zin te maken, hoe meer hij ze irriteert. Hij offert zichzelf op. Zijn vrouw is kwaad omdat hij geen ruggengraat heeft. Zijn kinderen misbruiken zijn goedheid, maar missen ook grenzen. Zijn vader ergert zich aan de lopend

band over zijn slapheid, vooral in de omgang met werknemers. Hoewel Paul het niet beseft, is hij ook kwaad. Van binnen is hij razend dat hij zijn eigen behoeften zo lang opzij gezet heeft. Dit is een oud patroon. Zijn vader is een dominante man. Hij regeert door anderen te overheersen. Alles moet op zijn manier. Toen hij klein was werd Paul door hem gekleind en beschimpt als hij het waagde hem tegen te spreken. Zijn moeder deed er niets tegen. Ze was vaak depressief en Pauls rol was dat hij ervoor zorgde dat ze zich beter ging voelen. Op geen enkele manier stonden zijn behoeften centraal.

Voordat Paul bij ons in therapie kwam, deed hij twee jaar Gestalttherapie. Zijn therapeut moedigde hem aan in het hier en nu te blijven en contact te maken met zijn eigen gevoelens. Zijn therapeut liet hem bijvoorbeeld oefeningen doen waarin hij zijn vader tegensprak. De therapie hielp hem te voelen hoe boos hij was.

Het probleem was dat de therapie te weinig richting gaf. Er was geen vaste focus. Paul exploreerde zijn gevoelens steeds maar weer in de therapie. En vanzelfsprekend kwam zijn boosheid op zijn ouders iedere keer weer naar boven, maar hij leerde niet er anders mee om te gaan of ze te begrijpen. De therapeut liet het patroon van zijn problemen ongemoeid en leerde hem geen technieken om de positie van underdog los te laten.

De valkuiltherapie gaf Paul een hanteerbaar denkkader waardoor hij kon inzien dat zijn underdog-positie de rode draad in zijn leven was. Hij leerde ook h oe hij kon veranderen. Hij was een snelle leerling. Onze bevinding is dat de VALKUIL VAN DE EXTREME AANPASSING het gemakkelijkst te veranderen is.

Paul werd zelfbewuster. Hij werd zich meer bewust van zijn wensen en gevoelens die hij zo lang opzij had gezet. Hij ontwikkelde zijn eigen opinies en voorkeuren. Hij werd assertiever in de omgang met zijn vader, zijn gezinsleden en zijn werknemers. Hij moest vooral oefenen met het voelen van boosheid. Hij leerde om op rustige en besliste wijze zijn wensen naar voren te brengen. Hoewel zijn vrouw en kinderen eerst tegensputterden, legden ze zich snel bij de nieuwe realiteit neer. Zij waren, nu hij sterker was, beter met hem af.

Met zijn vader had hij een groter gevecht te leveren. Hoewel zijn vader probeerde Pauls rebellie de grond in te boren en zijn oude positie te herstellen, lukte hem dat niet. Paul ontdekte dat hij meer lef had dan hij dacht. Toen hij dreigde uit de zaak te stappen als hij geen gelijkwaardiger positie kreeg, gaf zijn vader zich gewonnen. Paul neemt nu steeds meer zijn vaders taken over. Zijn vader, die zich geleidelijk uit de zaak terugtrekt, heeft eindelijk respect voor zijn zoon gekregen.

Dit voorbeeld laat zien dat alleen het leren kennen van je gevoelens niet genoeg is. Veel therapie en helpen om de relatie te leggen tussen wat we nu meemaken en onze kindergevoelens. Maar deze benaderingen gaan vaak

niet verder. Men voelt zich wel beter, maar valt snel terug in de oude patronen. De valkuiltherapie biedt gerichte huiswerkopdrachten en voortdurende confrontatie om je te helpen vast te houden wat je hebt geleerd.

DE OMWENTELING VAN DE COGNITIEVE THERAPIE

De valkuiltherapie komt voort uit de cognitieve psychologie. Deze werd door dr. Aaron Beck in de jaren zestig ontwikkeld. In de valkuiltherapie hebben we veel inzichten uit de cognitieve psychologie verwerkt.

De grondgedachte van de cognitieve psychologie is dat de manier waarop we over ons leven denken (cognities) bepaalt hoe we ons voelen (emoties). Mensen met emotionele problemen hebben de neiging de realiteit te vervormen. Neem bijvoorbeeld Esther. Zij was geneigd om alledaagse bezigheden, zoals met de metro gaan, als iets levensgevaarlijks te zien, net als haar moeder. Valkuilen verstoren onze kijk op de werkelijkheid. Een valkuil drukt steeds weer op dezelfde knoppen in ons denken.

Cognitieve psychologen zijn van mening dat we cliënten kunnen leren om de realiteit beter te zien en dat ze zich daardoor beter gaan voelen. Als we Esther kunnen leren dat het ongevaarlijk is om alleen te reizen, dan wordt ze minder bang en kan ze weer gaan leven.

Dr. Beck adviseert om onze gedachten onder de loep te nemen. Als we van streek zijn dan moeten we ons afvragen of we niet overdrijven en alles persoonlijk opvatten en overall een ramp van maken. Helpt onze manier van denken? Zijn er andere manieren van kijken? Verder zegt Beck dat we onze negatieve gedachten moeten testen, met kleine experimenten. Zo vroegen we bijvoorbeeld aan Esther om in de winter in haar eentje een blokje om te lopen om eens te onderzoeken of er iets ergs zou gebeuren. Ze was ervan overtuigd dat ze een ziekte zou krijgen of beroofd zou worden.

Cognitieve therapie heeft veel aanzien gekregen. Steeds meer onderzoek toont aan dat zij effectief is bij angst en depressie. Het is een actieve vorm van therapie die cliënten leert om hun stemming in de hand te houden door hun manier van denken te veranderen.

Cognitief therapeuten combineren cognitieve methoden met gedragstechnieken, die, hoewel onmisbaar, niet krachtig genoeg zijn om de ingesleten patronen te veranderen.

Zo hebben we de *valkuiltherapie* ontwikkeld, die cognitieve technieken en gedragstechnieken combineert met psychoanalytische en experimentele technieken. Elsa is de laatste die we hier willen bespreken. Zij laat zowel de kracht als de beperking van deze benadering zien.

ELSA IS EEN 29-JARIGE ZANGERES EN ACTRICE. ZIJ WERD DOOR HAAR STIEFVADER SEKSUEEL MISBRUIKT EN GAAT DAAR NOG STEEDS ONDER GEBUKT. ELSA ZIT NOG STEEDS GEVANGEN IN DE VALKUIL VAN WANTROUWEN EN MISBRUIK.

Elsa heeft nog nooit een langdurige relatie met een man gehad. In plaats daarvan ging zij van het ene naar het andere uiterste, ze ging alle mannen uit de weg of ze deed het met iedereen. Totdat ze naar de theaterschool ging, had ze geen vriendje en ging ze jongens uit de weg.

Elsa: *Ik laat mannen nooit dichtbij komen. Ik herinner me nog heel goed dat ik hard weg rende toen ik voor het eerst door een jongen werd gekust. Als ik merkte dat een jongen me aardig vond, dan deed ik net zo lang vervelend tegen hem tot hij afhaakte.*

De eerste twee jaar op de theaterschool dronk Elsa veel, en ze gebruikte ook softdrugs. In deze tijd ging ze met meer dan dertig mannen naar bed. 'Ze betekenden helemaal niets voor me', zegt ze.

Elsa: *Op de theaterschool werd ik helemaal gek, ik ging met iedereen naar bed. Van een bepaalde jaarclub heb ik alle mannen gehad. Ik was doodongelukkig. Ik voelde me goedkoop en smerig. Ik liet me gebruiken, ik kon gewoon geen nee zeggen. Als ik uitging met een jongen, draaide het er altijd op uit dat we in bed eindigden, terwijl ik me altijd voornam dat niet te doen. Ik weet echt niet waarom ik dat deed. Ik was in die periode gewoon de controle kwijt.*

Het seksueel misbruik door haar stiefvader beschadigde haar seksualiteit en haar vermogen om intiem met mannen om te gaan. Voor haar waren seks en misbruik aan elkaar verbonden.

Nu gaat Elsa weer alle mannen uit de weg. Al heel wat jaren is ze niet uitgegaan en is ze bang dat ze niet zal trouwen en geen kinderen zal krijgen.

Haar eerste therapie was een standaard cognitieve therapie. Haar therapeut richtte zich op het heden, namelijk op haar patroon van mannen uit de weg gaan. Zelden ging het over haar kindertijd. In plaats daarvan kreeg ze opdrachten om contact te leggen met mannen, of om naar feestjes te gaan. De therapeut hielp haar om verkeerde denkbeelden te veranderen. Zoals: 'alle mannen willen alleen maar seks'. En dan moest ze voorbeelden geven van aardige en belangstellende mannen.

Een aantal maanden ging de therapie zo door. Elsa begon weer uit te gaan, maar met onbetrouwbare mannen. Ze zag best dat veel mannen wel te vertrouwen waren, maar toch woog dat niet op tegen haar eerdere erva-