

Wonderlijke taal der Emoties

Depressie, autisme, schematherapie
in de praktijk

Wonderlijke taal der Emoties

Depressie, autisme, schematherapie
in de praktijk

Judith van der Horst

Voor jou

Coverontwerp en illustraties: Judith van der Horst

ISBN 9789403605487

© 2020 Judith van der Horst

www.fit4fun.nl

Inhoudsopgave

Een woord vooraf	7
De basisregels van taal	9
In de Roos.....	9
Stickers	13
Denkend voelen	14
Doorleren	19
Basisbehoeften.....	20
De schema's	26
Modi	42
Samenvatting	50
Gedachtenkronkels	51
Mannen.....	52
Van het kastje naar de muur	64
De keuze is reuze.....	68
Hoopvol de crisisopvang in gedesillusioneerd eruit	70
O jee, een ECT	77
Zelfbeheersing.....	84
Kleurenblind	86
Je merkt het echt	88
Bewegen door de dikke mist.....	92
Goed bedoelde adviezen	95
Depressie: ziekte of gedragsprobleem?	97
Een Thais grottenstelsel	102
De naam van het beestje	106
Stemmingsonafhankelijk handelen	110
Helpen is niets doen, ontvangen is niets doen.....	112
Nauwelijks te geloven: een marathon uitgelopen.....	114
De stilte	119
De verwachting van de afspraak.....	122
Zelfzorg.....	124
De waarde van schuldgevoel	126
Technische Recherche.....	130
Een kritisch onderzoek.....	134
Wie een kuil graaft.....	138
Van Broodje Kennis tot Tweede Kamer	140
De steenman	144
Robotbeen	145

Wittebroodsweken	149
De sleutelbos	152
Wonderen	154
De Socialrun	159
Spreken in de praktijk	168
Weg	172
Kleine blauwe pilletjes	177
Vrijwillig of gedwongen?	180
Thuiskomen	183
Bijwerking van luisteren	186
Niemandslaan	189
Soms komen dromen uit	192
Naasten en behandelaren aan het woord	195
Mijn ouders	197
Mijn zusje	199
Mijn peettante	207
Maaïke Verbeek	210
Angélique Brandt	212
Marein Borgdorff	215
Belinda de Ridder	217
Tim Vogel	221
Brigitte van Oosten	222
Mireille Boerma	229
Linda Rollenberg	234
Anneke van Schaik	237
Jenneke Wiersma	239
Bas Berkers	243
Marieke Hesseling	246
Blijven leren	251
Naastenzorg	251
Wat werkt voor wie?	254
Goed bedoelde ervaringen	257
Autisme	270
Dankwoord	279
Verklarende woordenlijst	281
Leestips	289

Een woord vooraf

Dankbaar ben ik, als een ander niet kan begrijpen wat het (over)leven met een depressie inhoudt. Dankbaar ben ik, als de ander zegt: 'ik snap er geen snars van, maar ik vind het wél rot voor je'. Deze uitspraak impliceert dat die ander zelf geen depressie ervaren heeft en gelukkig niet door de depressiehel heen hoeft. Dankbaar ben ik, als de ander naar mijn verhaal wil luisteren.

Jarenlang liep ik tegen onbegrip aan. Bij familie, bij vrienden, bij collega's en zelfs bij therapeuten. Ik volgde de adviezen op, ik studeerde, ik werkte, ik sportte, ik ging naar de film en dús ging het beter met mij. Dit was de conclusie die de buitenwereld steeds trok, maar ik voelde me nog meer onbegrepen, want mijn stemming wijzigde namelijk niet. Die bleef depressief, ondanks het feit dat ik actief was.

Rond mijn 41ste begreep ik dat ik niet de taal van de buitenwereld sprak. Hoe hard ik ook mijn best deed. Mijn omgeving sprak, in mijn beleving, een vreemde taal. Deze vreemde taal leek op het, voor mij onbegrijpelijke, Chinees. Ik ben de Chinese taal niet machtig, maar er werd wel van mij verwacht dat ik hen vertelde hoe ik me voelde, in het Chinees. Ik vond de juiste woorden niet, kon mij niet uiten en was vooral erg eenzaam.

In dit boek leg ik uit hoe ik de beginselen van de wonderlijke taal der emoties leerde. Vervolgens laat ik zien hoe mijn binnenwereld eruit ziet, hoe ik vooral mijzelf in de weg zit en hoe ik emoties ontdek en ervaar. Door het delen van mijn gedachtenkronkels en wonderen leer ik verbinding te maken tussen mij en de buitenwereld. Mijn nieuwsgierigheid naar de gedachten van de buitenwereld neemt toe.

Nadat mijn therapeuten mij de basisregels van deze wonderlijke taal der emoties begonnen uit te leggen, kon ik langzaam beter communiceren. Ik maakte een stop-motion-filmpje van de beginselen van deze wonderlijke taal en koppelde dat terug aan de mensen om mij heen. Ineens was daar begrip, men kon letterlijk zien hoe mijn binnenwereld eruit zag en er nog altijd uit ziet.

Na veel oefenen bereikte mijn emotionele taal een gevorderd niveau. Het voelde niet meer alsof ik in het Chinees moest uitleggen wat ik voelde. Ik leerde mijn binnenwereld in woorden van de taal der emoties vertalen en kon op die manier directer communiceren met anderen om mij heen. Nu ik kon communiceren, kon ik beter verbinding met mensen maken en kon ik eindelijk starten met mijn lange weg naar herstel.

Voor mij was het een waardevolle ervaring dat mijn naasten en behandelaren de moeite wilden nemen om samen met mij te terug te kijken op mijn proces. Hun interviews in het hoofdstuk 'Naasten en behandelaren aan het woord', waren eerlijk, verdrietig, ontnuchterend en vooral ontroerend.

In het hoofdstuk 'Blijven leren' reflecteer ik op het leerproces van het leren van de wonderlijke taal der emoties. Leren is een continu proces. Er komt nooit een einde aan het leren van een taal. Er zijn altijd nuances die het taalbegrip verbeteren.

Achter in het boek is een verklarende woordenlijst opgenomen, zodat je de termen die ik gebruik gemakkelijk kunt opzoeken.

Alle herinneringen die ik in dit boek beschrijf, zijn mijn waarheden. Het kan zijn dat anderen deze herinneringen anders ervaren hebben. Ik beschrijf deze herinneringen niet om de ander te kwetsen, maar om een open, eerlijk en integer beeld van mijn waarheid te schetsen.

Judith van der Horst

De basisregels van taal

De taal der emoties is mij onbekend. In dit deel beschrijf ik hoe ik, net als een kind, de basisbeginselen van deze vreemde taal leer. Er wordt mij stap voor stap uitgelegd hoe de taal van de emoties in elkaar zit. Ik vind het een moeilijke onbegrijpelijke vreemde taal, net zoals de Chinese taal dat voor mij is.

In de Roos

Het was najaar 2016. Ik had in het begin van het jaar een opname van circa drie maanden bij de crisisdienst en in het ziekenhuis achter de rug.

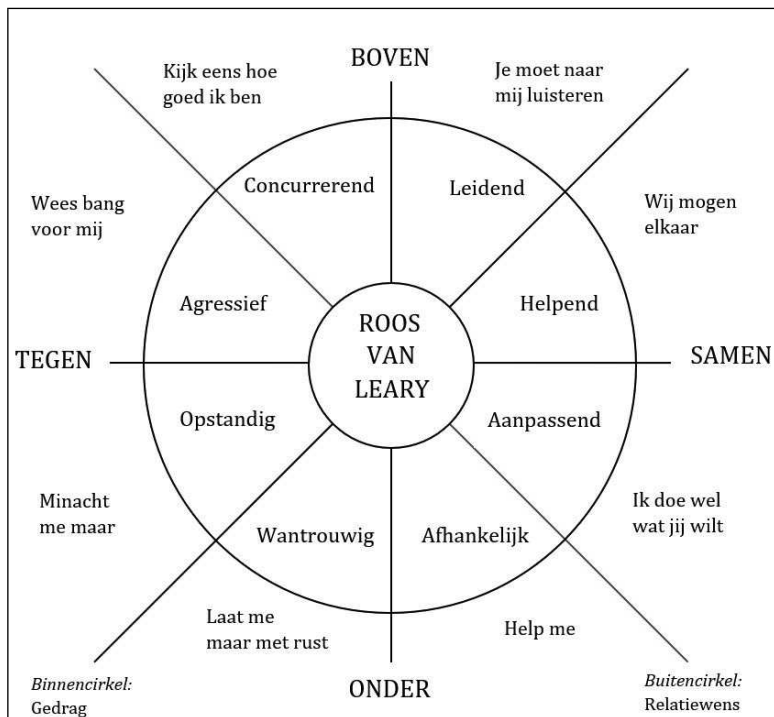
Via vele kastjes en muren was ik uiteindelijk in de Nieuwe Valerius Kliniek terechtgekomen en mocht ik starten in een nieuwe behandelgroep met CBASP. De CBASP-therapie (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy) richt zich op het effect van gedrag tussen mensen. In therapie maakten we onder andere gebruik van de situatie-analyse. Tijdens de situatie-analyse leerde ik een problematische interactie op gestructureerde wijze te analyseren, waardoor ik leerde focussen op wat er tijdens deze interactie gebeurde. Ook leerde ik gedragsalternatieven, waardoor ik meer grip zou gaan ervaren in dergelijke situaties.

Door het uitvoeren van deze analyses kreeg ik steeds meer inzicht in het gedrag van andere mensen. Het ervaren van grip op een situatie bleef echter uit bij mij. Het was een intensieve therapie van zes maanden lang, twee dagen per week.

Het bijzondere aan deze therapievorm is dat de therapeuten met hun eigen persoonlijkheid bijdragen aan de therapie. De therapeuten benoemen zo vaak mogelijk wat mijn gedrag voor impact heeft op hun gedrag en welke emotie ze daarbij voelen. We maakten ook veel gebruik van de Roos van Leary.

De Roos van Leary, ontwikkeld door Timothy Leary, is een communicatiemodel dat is voortgekomen uit een psychologisch onderzoek naar de werking van gedrag. Deze Roos geeft informatie over gedrag. Het geeft inzicht in het gedrag wat je zelf vertoont en

inzicht in het gedrag van een ander. Als je je bewust over de Roos beweegt dan kun je het gedrag van een ander, een klein beetje, beïnvloeden. De Roos ziet er als volgt uit:



Het werkt als volgt:

Boven-gedrag (bijvoorbeeld: concurrerend) roept onder-gedrag op, (bijvoorbeeld: wantrouwig).

Samen-gedrag roept samen-gedrag (bijvoorbeeld: helpend) op en tegen-gedrag roept tegen-gedrag (bijvoorbeeld: agressief) op. Afhankelijk van wat je wilt bereiken, kun je je bewuster over de Roos bewegen. Extremer gedrag staat aan de buitenkant van de cirkel, gematigd gedrag aan de binnenkant van de cirkel.

Als ik erg depressief ben, zit ik vaak in het opstandige-, wantrouwige- en afhankelijke-gedrag. Dat roept automatisch op dat de ander boven-gedrag gaat vertonen. Ik voel me dan totaal niet

serieus genomen en word zo mogelijk nog opstandiger en wantrouwiger en beland in een negatieve gedachtenkronkel.

Een praktijkvoorbeeld:

Bij dramatherapie moest ik een boos gezicht trekken. In die tijd liet ik nauwelijks mimiek op mijn gezicht zien. Ik vond het ontzettend moeilijk om ten eerste te bepalen hoe ik een boos gezicht moest trekken en ten tweede welke spieren ik dan moest gebruiken om de gewenste gezichtsuitdrukking voor elkaar te krijgen.

Dit was zo uit mijn comfortzone dat ik direct in het opstandige-gedrag schoot. Mijn therapeut zag dit gebeuren. In plaats dat hij koos voor boven-leidend-gedrag, ging hij met me mee naar samen-helpend-gedrag. Hij vroeg rustig waarom ik dat niet wilde doen en wat ik dan wél wilde doen. Door zijn reactie kon ik mij makkelijker naar het 'samen-aanpassend' gedrag verplaatsen.

Verderop in de therapie heb ik thuis regelmatig voor de spiegel staan oefenen met het brengen van mimiek in mijn gezicht. Dat was raar en erg onwennig. Het werd door deze oefening wel makkelijker om op commando een gezichtsuitdrukking te produceren.

In een andere sessie dramatherapie speelden we in de groep een werk-gerelateerde situatie na van een groepsgenoot. Ik was de baas en de werknemer kwam boos en gefrustreerd naar mij toe, omdat hem iets dwarszat. Hij tetterde dat hij het allemaal zat was. Hij zat duidelijk in het tegen-agressieve-gedrag. Mijn neiging was om boos terug te gaan doen, maar ik koos er voor om aan de andere kant van de Roos te gaan zitten. Ik wilde naar het samen-helpend-gedrag en vroeg hem op rustige toon wat hem nu eigenlijk precies dwars zat.

Hij vertelde dat hij zich vanmorgen verslapen had en zonder ontbijt de auto in sprong om nog op tijd te kunnen zijn. Vervolgens stond de brug open, stond er een enorme file en tot overmaat van ramp had hij geen parkeerplek kunnen vinden. Hij had zich goed voorbereid op deze bespreking en had mij graag willen spreken over een andere invulling van zijn functie. Nadat ik hem ruimte had gegeven om zijn verhaal te vertellen en zijn emoties te ventileren

zaten we beiden in het samen-helpend-gedrag en was een gesprek mogelijk. Doordat ik niet meeding in zijn tegen-agressieve-gedrag, kon hij daar niet blijven en bewoog hij zich automatisch naar het samen-gedrag.

Voor mij is het wonderlijke dat mijn gedrag écht effect kan hebben op het gedrag van anderen. Ik was gewend dat wat ik ook zei of deed, de ander altijd door ging en mijn mening en/of grens niet respecteerde. In dit soort oefensituaties was ik elke keer oprecht verbaasd als de ander al stopte met boven-gedrag lang voordat mijn grens bereikt was. Ik was wantrouwig naar de behandelaar en mijn groepsgenoten: ik had het gevoel dat zij het mij expres gemakkelijk maakten en dat het er in de 'echte' wereld veel harder aan toe ging.

Door stap voor stap het effect van gedrag uit te leggen en te oefenen, leerde ik de basisbeginselen van de wonderlijke taal der emoties, die voor mij zo op het Chinees leek. In eerste instantie gebruikte ik de Roos van Leary vooral om begrip en inzicht te krijgen in het gedrag van de ander. Ik had nog steeds het gevoel dat ik dingen fout deed, waardoor ik het gedrag van de ander uitlokte. Met behulp van de Roos van Leary praatte ik het gedrag van de ander steeds goed, zonder stil te staan bij het gevoel dat het gedrag van de ander op mij had.

Later kreeg ik door dat ik ook zelf mijn gedrag kon veranderen en dat dan soms het gedrag van de ander mee veranderde. In ieder geval had ik niet meer het gevoel dat ik het steeds fout deed. Ik kon zowel het gedrag van mijzelf als het gedrag van de ander in een kader plaatsen. Na de CBASP-groepstherapie kreeg ik twee keer per week individuele therapie: gesprekstherapie en dramatherapie. Mijn psychologe en mijn dramatherapeut hebben ontzettend veel geduld. Het duurde lang voor ik ze mijn vertrouwen kon geven.

Uiteindelijk vertrouwde ik hen, doordat zij mij continu bevestigden dat het oké was als ik weer moest melden dat ik mij depressief voelde. Ze gaven mij vertrouwen door te blijven luisteren en door mij altijd actief aan het werk te zetten in de dramatherapie, zelfs als ik geen onderwerp wilde inbrengen. Zij ontdekten welke basisregels van de wonderlijke taal der emoties ik nog nodig had om te leren vertellen wat mij dwars zat.

Stickers

Mijn psychologe vertelde me dat elk kind onvoorwaardelijke externe bevestiging nodig heeft.

Ze gebruikte als voorbeeld ‘potjestraining bij peuters’. De peuter krijgt elke keer een sticker als hij op het potje is geweest. De peuter wordt blij van stickers en krijgt hierdoor externe bevestiging. Na een tijdje hoeft hij de sticker niet meer, want hij is tevreden met zichzelf als hij op het potje geweest is. Externe bevestiging is vanzelf omgezet in interne bevestiging. Dit was mijn eerste ‘wonder’. Ik kon gewoonweg niet geloven, dat de weg van externe bevestiging naar interne bevestiging vanzelf gaat.

Vroeger kreeg ik (en nu ook nog) af en toe wel eens externe bevestiging. Dat ik iets goed gedaan had. Dat ik een goed cijfer op school gehaald had, dat ik mij rustig gedroeg, dat ik promotie maakte op mijn werk. Dat ik een mooie sportieve prestatie had neergezet. Echter, ik voelde mij nooit tevreden met die bevestiging. Ik bleef de bevestiging dat ik het goed deed nodig hebben. Ik kon ook nooit stilstaan bij een compliment, want ik was altijd op weg naar het volgende doel.

Met mijn psychologe besprak ik waarom ik dit ‘rupsje-nooitgenoeg’-gevoel bleef houden. Zij legde mij uit dat ik als kind zeker wel de externe bevestiging gehad had, maar dat daar vaak een voorwaarde of prestatie aan gekoppeld was. Ik had wel geleerd bevestiging te ontvangen voor mijn prestatie. Ik had niet geleerd deze externe bevestiging om te zetten naar mijn eigen interne bevestiging. Bovendien kreeg ik soms wel externe bevestiging en soms niet. De onvoorspelbaarheid van het krijgen van bevestiging versterkte mijn afhankelijkheid van de voorwaardelijke externe bevestiging.

Kortom, de zelfwaardering ontbrak. Ik kon een externe bevestiging van *gedrag* niet omzetten naar een interne bevestiging van *gevoel*. Naar het gevoel van zelfwaardering, het gevoel van ‘goed genoeg’. In mei 2017 besloot ik een experiment te starten om zo te kijken of het zou lukken externe bevestiging vanzelf om te zetten naar interne bevestiging: Ik plakte een programma op mijn koelkast: elke dag deed ik een ademhalingsoefening en ik ging drie keer per week hardlopen. Elke dag plakte ik een sticker als ik de

oefening gedaan had. Soms plakte ik aan het einde van de dag, uitgeput van de depressie, een sticker met de gedachte: 'deze dag is voorbij'. Soms plakte ik de sticker met wat meer enthousiasme.

Ergens rond dag 250 (ik had al twee nieuwe vellen opgehangen) viel het mij op dat ik in de ochtend mijn koelkast open deed en toen pas merkte ik dat ik de sticker van de vorige dag niet geplakt had. Ik hield me nog steeds (meestal) aan het programma, kennelijk was het proces van externe bevestiging naar interne bevestiging op gang gekomen! Tot op de dag van vandaag, plak ik elke dag een sticker.

Mijn experiment was geslaagd, ik had ervaren dat externe bevestiging vanzelf naar interne bevestiging kan gaan, zolang ik maar consequent was in het stickers plakken in de leerfase.

Denkend voelen

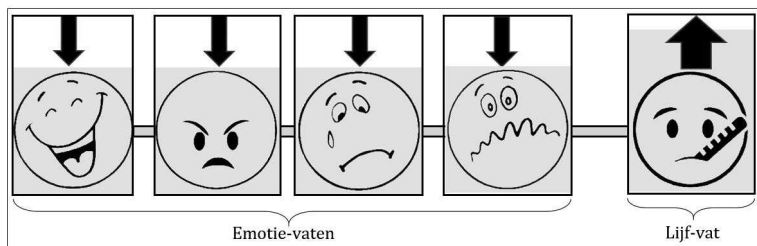
Ten tijde van zware depressie bestaan er geen emoties. Alles voelt hetzelfde; het is een grote leegte van niets. Er is geen onderscheid tussen de verschillende emoties. Ik was er niet van op de hoogte dat het blijkbaar normaal is dat je verschillende emoties kan ervaren.

Als ik al een emotie ervaarde, dan was dat zeer kort en vluchtig. Ik leerde dat emoties mij attent maakten op mijn behoeften. Ze vormen een essentieel onderdeel in het contact maken met anderen. Emoties zijn de belangrijkste drijfveer voor gedrag. Emoties brengen je in beweging.

Er zijn vier basisemoties: blij, boos, bedroefd en bang. Mijn dramatherapeut heeft mij eerst heel duidelijk uitgelegd wat de functie van elke basisemotie is. Vervolgens zijn we hier steeds bij elke sessie op teruggekomen, door wat ik voel steeds te koppelen aan een basisemotie. Ik leerde denken in basisemoties. Inderdaad 'denken' in de basisemoties; 'voelen' was nog niet aan de orde in dit stadium. Het kunnen onderscheiden van emoties is voor mij van belang. Het onderscheid levert mij duidelijkheid en richting op. Door situaties aan emoties te koppelen kan ik de emotie leren voelen, ervaren en verwerken. Jarenlang heb ik emoties niet bewust kunnen voelen. Het gevolg was dat emoties op een

ongewenste manier tot uitdrukking kwamen. Meestal in de vorm van vermoeidheid, pijn, jeuk, onrust of ander ongemak.

De 'wet van de communicerende vaten' laat in onderstaande afbeelding zien hoe elke emotie-vat een ander vat beïnvloedt.



De 'emotie-vaten' lopen over in het 'lijf-vat'. Ik was van kinds af aan onbewust bezig geweest met het onderdrukken van wat ik voelde. Ik wist me destijds geen raad met wat ik voelde. Mijn lijf slaat de onderdrukte emoties op. Uiteindelijk kan het lijf die opgeslagen emoties niet kwijt en dan uit zich dat in lichamelijke pijn en vermoeidheid.

Mijn dramatherapeut kaderde de emoties voor mij door elke emotie met een paar woorden een duidelijke definitie te geven. Voor mij werkte dit als een soort checklist. Als ik me geen raad wist met de chaos die ik voelde dan ging ik het lijstje met definities langs. Hierdoor kon ik kaderen wat ik voelde. Dat bracht me rust en duidelijkheid.

'Blij' betekent: de behoefte om te delen. Ik ben blij als ik mijzelf verras of als ik verrast word. Mijn zusje verraste mij eens met een bos bloemen en een heel lief kaartje. Ik mocht een lezing geven op een symposium en was enorm blij verrast dat ik vervolgens mee mocht met het aanbieden van een manifest aan de staatssecretaris en de Tweede Kamerleden. Ik ben blij als ik het gevoel heb dat ik leef. 'Blij' zorgt ervoor dat ik drie keer zo snel ga praten als normaal. Zo graag wil ik mijn blijheid delen. Het geeft een stuiterbalgevoel in mijn lijf en ik krijg de neiging op en neer te willen springen. Mijn lijf wil actie. Ik durf dat niet te uiten, omdat ik

bang ben dat de ander mijn reactie overdreven zal vinden en mij zal uitlachen.

'Boos' betekent: je loopt tegen een grens aan. Ik ben boos als een ander mijn grens niet respecteert. Ik heb echter nooit mijn grenzen durven uitspreken uit angst voor de boze reactie van de ander. Ik kon hooguit non-verbaal aangeven dat mijn grens bereikt was, door mij te gedragen als een 'boze puber'. Ik word boos als iemand weer met 'goedbedoelde' adviezen aankomt. 'Boos' roept een onrustig borrelend gevoel in mij op. Het gevoel dat ik mij moet inhouden om de ander niet te kwetsen.

'Bedroefd' betekent: verwerk en sta stil bij. Ik ben bedroefd als ik mezelf teleurstel of een ander mij teleurstelt. Ik ben bedroefd als ik ten tijde van depressie weer moet zeggen dat ik me rot voel. Ik was bedroefd toen ik mijn ouders eind 2017 vertelde dat ik ze voorlopig niet meer wilde zien. 'Bedroefd' versterkt de behoefte om mij te willen terugtrekken. Ik wil dan het liefst verdwijnen in het niets. Ik maak mijzelf vaak zo klein mogelijk. Met opgetrokken benen en mijn handen om mijn knieën zit ik dan weggedoken in een stoel.

'Bang' betekent: er dreigt gevaar. Ik ben bang dat, als ik een fout maak, de ander boos op mij wordt, teleurgesteld in mij is of mij niet meer wil zien. Ik ben bang dat de depressie weer terugkomt. 'Bang', roept een vluchtreactie op in mijn lijf. Het zorgt voor constante spanning op mijn spieren. Vooral op mijn bovenbeenspieren en kaken.

Tijdens de dramatherapie speelde ik diverse praktijksituaties na en wisselde ik regelmatig van rol. Elke keer probeerde ik een gevoel te classificeren in een basisemotie. Bijvoorbeeld: gefrustreerd zijn hoort bij boos. Ontroerd zijn hoort bij blij. Dit gaf mij inzicht en rust. Rust dat ik in een kader kon plaatsnemen wat ik voelde.

Vreselijk vond ik het in het begin, dat toneelspelen. Ik voelde veel schaamte, ik was bang om het fout te doen of om gek over te komen. In de groepstherapie was het mij nooit gelukt om actief aan dramasessies deel te nemen. Tijdens de individuele sessies kreeg ik steeds meer vertrouwen: ik hoefde helemaal geen rare dingen te

doen. Ik leerde mijn gedachtenkronkels uit te spreken, zodat mijn therapeut mij kon volgen.

Mijn therapeut vroeg mij bijvoorbeeld een stoel te kiezen en daar in te gaan zitten. Ik kon dat niet, ik voelde paniek opkomen. Ik was vol wantrouwen en vroeg me af wat erachter zat.

De ene stoel was rood en vierkant, de andere stoel was groen en laag, de derde stoel was blauw en hoog. Ik wilde niet dat hij conclusies zou verbinden aan de stoel waar ik op zat. Ik haalde diep adem en legde hem mijn gedachtenkronkel uit. Hij gaf aan dat hij er totaal geen gedachten bij had en geen conclusies aan verbond; in dit spel hadden we gewoon drie stoelen nodig. Voor elke rol één stoel, zonder verder moeilijke bijgedachten.

Het is een klassiek voorbeeld van hoe ver mijn depressie mij kan drijven in een eindeloze gedachtenkronkel. Ik zoek overal iets achter, analyseer elke mogelijke optie, oorzaak en gevolg en trek op deze manier verkeerde conclusies. Ik durf niet te vragen, omdat ik er vanuit ga dat men mijn gedachtenkronkels goed vindt.

Het was een mooi experiment: het delen van mijn gedachtenkronkel. Het leidde tot mijn tweede wonder. Het wonder dat ik verbazing en geen afkeuring voelde bij mijn therapeut.

Tegenwoordig kies ik vrijwel direct een stoel als hij dat vraagt. Hij heeft mij voldoende bevestigd dat een stoel meestal gewoon een stoel is. Soms lukt het ook niet, als hij mij vraagt een voorwerp te kiezen. Dan herinnert hij zich mijn gedachtenkronkel van toen en lachen we samen de spanning weg. Vervolgens kies ik alsnog.

Doorleren

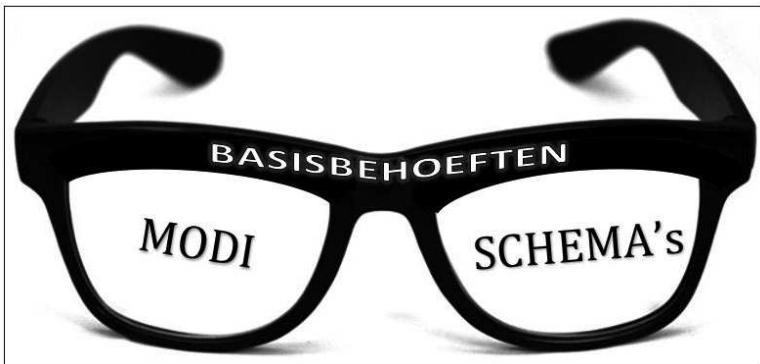
Inmiddels had ik de basisbeginselen van de wonderlijke taal der emoties onder de knie, maar ik bleef nog uitermate depressief. Wat ik ook probeerde, mijn stemming verbeterde niet.

In overleg met mijn psychologe besloot ik een persoonlijkheidstest te doen. Deze test gaf mij inzicht in mijn vastgeroeste patronen en denkwijzen. Weer kreeg ik handvatten, zodat ik mijn denken in kaders (de schema's) kon plaatsen.

We spraken af om de komende tijd met schematherapie aan de slag te gaan. Schematherapie zou mij kunnen leren de oorsprong van mijn gedachtenpatronen te doorgronden, hun invloed op het alledaagse leven te onderzoeken en mijn patronen zodanig te veranderen dat ik me beter ga voelen, beter voor mezelf kan zorgen én beter voor mezelf kan opkomen.

Ik wilde leren om de basisbeginselen te plaatsen in een groter geheel. Ik wil mij duidelijker en beter leren uitdrukken. Het werd tijd dat ik promoveerde van beginners- naar gevorderd niveau.

Ieder mens kijkt door een andere bril naar de wereld. De ene kijkt door een roze bril, de ander door een gele en de volgende door een blauwe bril. De bril bestaat uit drie onderdelen: 'de basisbehoeften', 'de schema's' en tenslotte 'de modi'.



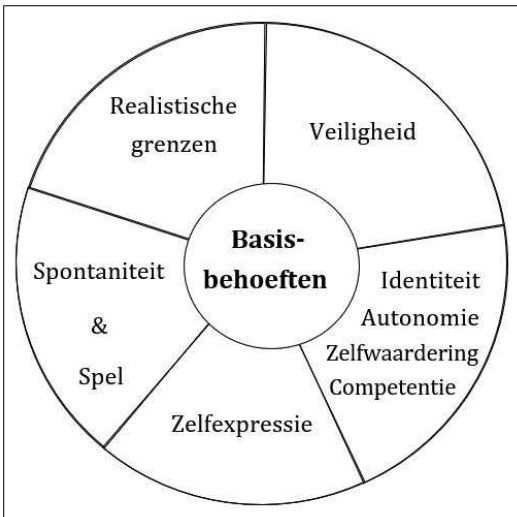
Deze verschillende kleuren brillen noemt men in de schematherapie: 'schema's'. In tegenstelling tot bij een bepaalde kleur bril, kun je aan de buitenkant van een persoon niet zien welk schema een persoon hanteert.

Eigenlijk zou ik het wel prettig vinden als iedereen aan mij kan zien welk schema ik wanneer gebruik. Het zou ook fijn zijn als ik aan een ander kan zien welk schema die ander gebruikt. Op deze manier zou de communicatie tussen mensen zoveel duidelijker en overzichtelijker worden.

Basisbehoeften

Als aan de basisbehoeften van een kind wordt voldaan ontwikkelt het kind gezonde aangepaste schema's, die het in staat stellen een positief en realistisch beeld over het kind zelf, anderen en de wereld te vormen.

Onaangepaste schema's ontstaan als er onvoldoende rekening gehouden wordt met de basisbehoeften van een kind. Tevens speelt de persoonlijkheid (karakter) van het kind een rol bij het ontstaan van (onaangepaste) schema's. Onderstaand plaatje geeft een samenvatting van de verschillende basisbehoeften die ik vervolgens zal toelichten.



Veiligheid

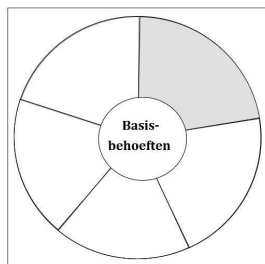
Het kind heeft volwassenen nodig die zorgen voor veiligheid, stabilisatie, koestering en acceptatie. Het kind heeft het gevoel nodig bij anderen te horen en te kunnen delen wat het meemaakt, denkt en voelt.

Thuis voelde ik me niet op mijn gemak. Ik was altijd alert en zorgde dat ik geen foutjes maakte, anders kon mijn vader wel eens boos worden. Ik liep dus op eieren en probeerde steeds opnieuw in te schatten wat mijn vader van mij in een bepaalde situatie verwachtte. Mijn moeder wilde ik het zo makkelijk mogelijk maken.

Ik kon geen gedachten lezen, maar ik durfde ook nooit te vragen wat er nu precies van mij verwacht werd. Ik deed wat ik dacht dat er van mij verwacht werd, zonder te controleren of het klopte wat ik dacht. Soms vertelde ik wat ik meemaakte, echter mijn denken en mijn voelen werd thuis nooit besproken. 'Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg', is een citaat uit die tijd, dat in mijn geheugen gegrift staat.

Tegen het einde van de basisschool kreeg ik het gevoel dat ik er niet echt bij hoorde. Waarschijnlijk begreep ik de andere kinderen gewoon niet en was ik ongelukkig. Ik had invloed op de keuze van de middelbare school waar ik heen wilde. Ik koos bewust de school waar geen enkel klasgenootje heen ging. Zo kon ik een nieuwe, frisse start maken. Gelukkig was dit ook de voorkeursschool van mijn vader. Op deze manier kon ik met een schone lei starten. Op de middelbare school hoorde ik er niet echt bij, naar mijn gevoel. Gelukkig had ik in elk jaar zeker wel één of twee vriendinnen. Zij pasten eigenlijk ook niet in de groep, daarom zochten we elkaar op. Ik was vooral bezig met hard leren en goede cijfers halen. Mijn wereld was klein en daarom redelijk overzichtelijk en veilig. Op deze manier wist ik wat ik kon verwachten.

Tijdens mijn middelbare schooltijd ging ik regelmatig, in een tussenuur of in het weekend, op bezoek bij mijn peettante en (ex-)oom. Ik hielp mijn peettante met het huishouden en de zorg voor drie jonge kinderen. Ik voelde me bij haar op mijn gemak en



gewaardeerd. Later (toen ik een jaar of 14 was), vond er een incident plaats, waarna ik mij niet meer zo veilig voelde; Ik was aan het stoeien met mijn (ex-)oom. Op een gegeven moment had hij mij vastgepind op mijn rug, op de grond. Hij zat wijdbeens op handen en knieën, over mij heen. Ik zag in zijn ogen een gevoel van seksuele macht. Ik was bang, ik wist wel dat hij niets ongepast zou doen, maar ik was wél bang, want ik kon geen kant op. Hij liet me los en het moment was voorbij.

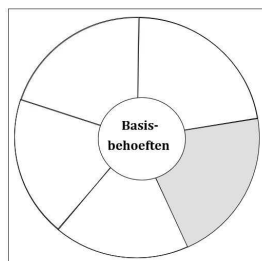
Dit incident staat in mijn geheugen gegrift, ik heb geen idee hoe de rest van de dag verlopen is. Misschien ben ik naar huis gegaan, misschien ben ik gebleven en heb ik mijn glimlach weer opgezet. Ik weet het werkelijk niet meer, ik was bang en in de war. Ik durfde niemand iets over dit voorval te vertellen. Er was immers 'niets' gebeurd, dus er viel ook 'niets' te vertellen. Vanaf dat moment voelde ik me onveilig als ik bij mijn peettante was en hij er ook was.

Identiteit, Autonomie, Zelfwaardering en Competentie

Een kind moet de wereld kunnen onderzoeken en leren op eigen benen te staan. Een kind moet voldoende worden gewaardeerd om wie het is en wat het kan. Zo wordt het gevoel van eigenwaarde ontwikkeld.

Al vroeg leerde ik op eigen benen staan en mijn eigen problemen op te lossen. Als ik een goede of uitstekende prestatie leverde werd ik wél gewaardeerd. Ik had het gevoel dat ik iets (zichtbaars) moest doen om waardering te krijgen. Goede cijfers halen op de middelbare school was voor mij een middel om waardering te krijgen. Uiteraard werd het steeds moeilijker om die waardering te krijgen. Ik had het gevoel dat ik de lat steeds hoger moest leggen.

Vrijwel nooit heb ik het gevoel van onvoorwaardelijke waardering mogen ervaren. Ik probeerde niet op te vallen en onder de radar te blijven. Dit leidde ertoe dat ik steeds verder van mezelf af kwam te staan. Ik wist niet wat ik wilde, ik wist niet wat ik leuk vond. Ik wilde wat ik dacht dat de ander van mij verwachtte. Ik



vond leuk wat de ander leuk vond, zodat ik erbij hoorde. Ik vond de muziek leuk die mijn vader leuk vond. Ik ging op muzikles, zodat ik samen met mijn moeder muziek kon maken. Keuzes die ik zelf maakte, keuzes die ook ingegeven waren door mijn behoefte aan contact. Ik was op zoek naar verbinding en deed dat door mij aan te passen aan de ander.

Continu was (en ben) ik op zoek naar mijn eigen identiteit. Deze conclusie kon ik pas eind 2016 trekken. Op dat moment verloor ik mijn baan als accountant en was dus geen accountant meer. In diezelfde periode stopte ik, als gevolg van steeds terugkerende blessures, met sportklimmen. Ik voelde me totaal verloren en ervaarde een grote leegte. Ik was geen klimmer meer, ik was geen accountant meer. Wie was ik dan wel? Ik dacht dat ik niets meer waard was; er was immers nauwelijks iets meer van mij over dat mij maakte tot wie ik was. Het was alsof ik geen bestaansrecht meer had.

Vertrouwen op mijn eigen oordeel blijft moeilijk voor mij, zeker als het gaat over zelfwaardering. Voor waardering ben ik afhankelijk van de bevestiging van de ander. Ik vind het moeilijk om een vorm van zelfwaardering te voelen. Zeldzaam zijn de momenten waarop ik mijzelf oprecht een schouderklopje geef. Vaak vind ik dat ik niet het recht heb mijzelf te waarderen voor wie ik ben of wat ik doe. Het voelt vreemd om iets positiefs over mijzelf te zeggen. Waardering kan (in mijn beleving) immers alleen van die ander komen.

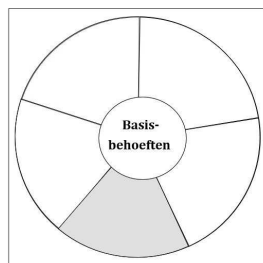
De enige manier waarop ik mijzelf kan waarderen is als ik mijzelf objectief kan vergelijken met een ander. Dan weet ik waar ik mij op de prestatieladder bevind en kan ik tegen mezelf zeggen dat ik het goed of niet goed doe. Zomaar mijzelf waarderen om wie ik ben levert een gevoel van schaamte op. Mezelf waarderen zonder meetlat voelt onwennig en ongemakkelijk.

Zelfexpressie

Een kind moet de vrijheid krijgen om uitdrukking te geven aan gerechtvaardigde behoeften en emoties.

Van jongs af leerde ik om me aan te passen en geen aandacht te geven aan mijn eigen behoeften. Alles om de sfeer in huis goed te houden en mijn vader niet te irriteren. Ik durfde ook niet te vragen wat ik wilde (als ik dat al wist). Emoties liet ik niet de vrije loop. 'Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg'. Als ik pijn had vertelde ik dit uiteindelijk niet meer. Ik was bang om te horen dat ik me niet aan moest stellen of dat de pijn zo weer over zou zijn.

Eigenlijk had ik vooral behoefte aan troost en een aai over mijn bol, maar ik durfde hier niet om te vragen. Ik leerde me te beheersen en zo min mogelijk op te vallen. Mijn moeder volgde mijn vader in alles. Ik kopieerde het gedrag van mijn moeder. Ik had niet het gevoel dat zij een uitgesproken mening ergens over had; ze sprak die in ieder geval niet uit. Ik zag mijn ouders nooit affectie naar elkaar tonen en ik hoorde ze nooit discussiëren. Zo leerde ik dat het normaal was mezelf niet te uiten. Ik leerde onderdrukken wat ik voelde.

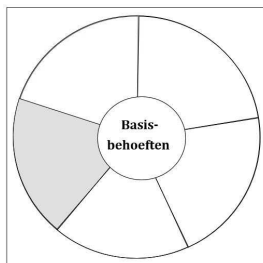


Spontaniteit en spel

Een kind leert over sociale betrekkingen en spel is bron van plezier.

Gedurende mijn leven heb ik vrijwel altijd gesport, soms in teamverband, soms alleen. Ik begon al jong met sporten, voornamelijk teamsporten. Al had ik niet het gevoel echt bij het team te horen, toch vond ik het prettig om te sporten en mij in te zetten om zo goed mogelijk te worden.

Actief zijn was en is mijn manier om gemakkelijk in contact met anderen te komen. Ik was ook dol op bordspelletjes. Elk jaar met



Sinterklaas/Kerst vroeg ik een nieuw spel en speelde dat eindeloos met een gewillig slachtoffer. Mijn moeder leerde mij blokfluit spelen, zo rond mijn zesde jaar. Ik heb jarenlang diverse soorten blokfluiten gespeeld, les gehad en ben op muziekkampen geweest. Het spelen in een groot orkest op die kampen vond ik geweldig.

Rond mijn 12^{de} jaar begon ik dwarsfluit te spelen. Ik kreeg les en de juf bleef maar zeggen dat ik 'een verhaal' moest vertellen en met 'gevoel' moest spelen. Ik snapte totaal niet wat ze bedoelde en deed maar wat. Ik was tevreden als ik technisch moeilijke stukken kon spelen. Niet lang daarna stopte ik met muziekinstrumenten spelen. Ik kon noten lezen, instrumenten leren bespelen, maar ik kon geen 'muziek maken'. Ik begreep totaal niet wat de muziekjuf van mij vroeg. Ik faalde en wist niet wat ik er aan moest doen om te slagen, dus stopte ik met de lessen.

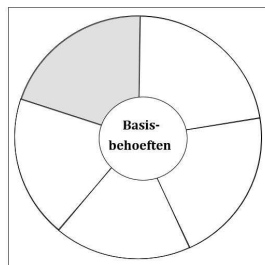
Zowel sport als muziek begonnen als een vorm van spel, maar werden al gauw een middel. Een middel om, door een goede prestatie, waardering te krijgen van de ander. Ik kon mijn prestaties langs een meetlat leggen, op deze manier kon ik bepalen waar in de hiërarchie ik ten opzichte van de ander stond.

Realistische grenzen

Een kind moet spelregels leren waarmee het zijn autonomie en zelfexpressie vormgeeft.

Naar mijn gevoel legden mijn ouders mij geen extreme grenzen op. Ik maakte hun grenzen zelf extreem. Door steeds te willen voldoen aan uitgesproken of onuitgesproken verwachtingen, stelde ik mijn grenzen voortdurend bij. Voor mij waren dat realistische grenzen. Daar nu op terug kijkend waren ze dat niet.

Een paar weken voordat ik 15 jaar werd, ging ik werken in een slagerij op de zaterdagen en in de vakanties. Mijn ouders gaven aan dat ik het verdiende geld zelf mocht houden, mits ik het niet over de balk smeed. Zij gaven mij niet aan wat 'over-de-balk-smijten' was. Ik durfde het niet te vragen, omdat ik me dom voelde, dat ik dat niet wist. Ik wist wel dat mijn vader uitgaan, het kopen van



make-up, de nieuwste kleding en andere nutteloze dingen afkeurde. Ik wist ook dat sparen zeker altijd goed was. Dus ik spaarde zo ongeveer al mijn verdiende geld op. Ik kocht er een ‘nuttig ding’ van, een kleuren-tv voor op mijn kamer, maar ik deed geen ‘onzin’ uitgaven. Ik bleef toch bang dat als ik iets uitgaf, dat het in de categorie ‘over-de-balk-smijten’ viel en ik alsnog kostgeld moest betalen. Dat is nooit gebeurd.

Mijn ouders hadden de intentie mij verantwoord met geld te leren omgaan, zodat ik kon sparen voor mijn toekomst. Het leidde er wel toe, dat toen ik op mijzelf ging wonen, ik daar de middelen voor had. Zelfs nu nog heb ik moeite met geld uitgeven voor ‘niet-nuttige-dingen’. Het is pas van de laatste jaren dat ik wel eens uit eten ga, af en toe een kop koffie ergens haal of iets nieuws koop als het oude nog niet versleten of kapot is. Het blijft een uitdaging om mezelf minder extreme grenzen op te leggen.

De schema's

Schematherapie leert mij mijn gedachtenkronkels te doorgronden, hun invloed op het alledaagse leven te onderzoeken en mezelf zodanig te veranderen dat ik mij beter ga voelen, beter voor mezelf kan zorgen én beter voor mezelf kan opkomen.

Een schema geeft mij informatie over hoe ik in mijn emotionele basisbehoeften kan voorzien. Voor mij was het heel verhelderend om te lezen welke schema's op mij van toepassing zijn. Ik wist namelijk nauwelijks dat ik emotionele behoeften had. Als ik die al herkende dan durfde ik daar zeker niet in te voorzien. Tegenwoordig analyseer ik een situatie nog wel eens om te zien wat er gebeurde, of ik nu automatisch in mijn schemagedrag verviel of dat ik juist tegen het schema inging. Dit inzicht is mijn derde wonder.

Ik beschrijf nu de vier schema's uit de schematherapie die voor mij het meeste van toepassing zijn en zal daarbij mijn ervaringen weergeven.

Schema: Meedogenloze normen

Mensen met dit schema komen perfectionistisch en gedreven over. Ze geloven dat ze voortdurend hun best moeten doen om aan extreem hoge normen te voldoen. De druk die zij ervaren is enorm.

Jeugd

Al vroeg kreeg ik mee dat ik altijd goed mijn best moest doen én dat het altijd beter kan. Ik zat op het VWO. Mijn vader probeerde mij te stimuleren door mij voor elke acht te belonen met een gulden (euros waren er toen nog niet). Ik kreeg de indruk dat een zes niet goed genoeg was en een zeven er mee door kon en een acht pas de moeite waard was.

Ik kreeg een hekel aan het cijfer zes. Ik studeerde extra hard om een hoog cijfer te halen. Op een gegeven moment had ik geen 'push' van anderen meer nodig. Ik legde mezelf veel druk op, want ik vond dat dat zo hoorde.

Werk

Tijdens mijn werk als accountant was ik gewend aan mijn eigen hoge normen. De omgeving van het grote accountantskantoor gaf mij druk om nóg beter te presteren. Dit gaf mijn, toen al perfectionistisch, brein de opdracht om nog beter mijn best te doen.

Mijn streven was om geen kritiek op mijn werk te krijgen, dus werkte ik elke opdracht uit tot in de puntjes. Toch kreeg ik commentaar, waarbij ik elke keer weer een gevoel van falen ervaarde. Dus deed ik de volgende keer nog meer mijn best en faalde opnieuw. De druk die ik ervaarde was enorm, al zag ik dat zelf niet zo. Pas veel later leerde ik dat het makkelijk schieten is op een stuk dat er al ligt. Een mens heeft van nature de neiging door te vragen en heeft de behoefte ook een bijdrage te leveren aan het betreffende stuk. Er zal dus altijd commentaar blijven.

Het volgende voorbeeld illustreert hoe ik een truc ontdekte, waarmee ik mijzelf enigszins leerde te beschermen tegen de meedogenloze prestatiedruk:

Bij het maken van jaarrekeningrapporten gebruikte ik software die deze rapporten automatisch kon genereren. De uitsplitsing van

de kosten kon in de jaarrekening tot maximaal drie detailniveaus weergegeven worden. Natuurlijk ging ik altijd meteen voor het derde detailniveau, want dan hadden de klant en mijn baas direct alle informatie. Toch kreeg ik vragen over de cijfers. Het beantwoorden van deze vragen kostte mij veel uitzoektijd. Deze uren drukten flink op het beschikbare budget. Ik voerde een experiment uit: ik presenteerde voortaan de kosten alleen nog maar tot op detailniveau twee. Natuurlijk kreeg ik nu ook vragen, maar met een simpele muisklik haalde ik niveau drie te voorschijn en de klant en mijn baas waren tevreden. Kortom, ik zorgde altijd dat ik wat 'extra' informatie achter de hand had. Ik voelde me machtig. Het voelde ook alsof ik mijn klant en baas in de maling nam. Dát was geen fijn gevoel.

Onderdeel van mijn werk was het begeleiden van jonge assistenten. Ik vond het leuk om zaken uit te leggen net zolang tot de assistent het snapte. Het was ook lastig, omdat ik er vanuit ging dat zij volgens dezelfde hoge normen werkten als ik. Dat was niet zo. Ik leerde mijn verwachting aan hun werk aan te passen, maar stelde de verwachtingen ten opzichte van mijn eigen werk niet bij. Vaak paste ik hun werk dan maar zelf aan, zodat het aan mijn strenge normen voldeed, omdat ik verantwoordelijk was voor het eindproduct.

Sport

Ook in de klimsport had ik hoge normen. Ik wilde altijd de moeilijkste routes klimmen in zo min mogelijk pogingen. Op den duur ging dit ten koste van het plezier in het klimmen. Soms durfde ik zelfs een route, die ik de vorige keer in één poging geklommen had, niet meer te herhalen. De angst om deze keer wél te falen was te groot.

Om met deze zelfopgelegde druk om te gaan, paste ik af en toe de tactiek van 'onderpresteren' toe. Soms klom ik expres veel makkelijkere routes, waarvan ik zeker wist dat ik ze in één keer kon klimmen. Een andere keer klom ik juist expres een veel te moeilijke route, waarvan ik zeker wist dat ik die niet in één keer kon klimmen. Dat temperde mijn eigen verwachting en zorgde dat ik met iets meer plezier kon klimmen.

Dagelijks leven

Ik heb last van 'uitstelgedrag'. Voor mij is het lastig om met een taak te beginnen, omdat ik vaak nog niet helder heb wat de taak precies inhoudt. Soms is de taak ook niet helder. Ik durf dan niet om meer uitleg, duidelijke verwachtingen of grenzen te vragen.

De angst dat men vindt dat ik een stomme of onnodige vraag stel is te groot. Ik heb vaak een lange aanloopperiode nodig om één en ander in mijn hoofd op een rij te zetten, zodat daarna de taak snel en goed volbracht kan worden. Hier speelt ook de angst om te falen, want het moet in één keer goed. Voor een ander kan het dan lijken of ik ineens een besluit heb genomen en dat besluit als een razende wervelwind ten uitvoering breng.

Conclusie

Kortom, het schema 'meedogenloze normen' zorgt voor erg veel druk bij mijzelf. Het zorgt er voor dat mijn eigen verwachtingen niet realistisch zijn. Maar het zorgt er ook voor dat ik niet-realistische verwachtingen van anderen heb. Het kost mij erg veel moeite om mijn meedogenloze normen wat te laten vieren. Het bijstellen van mijn normen naar beneden geeft mij in eerste instantie een intens gevoel van falen. Het geeft mij ook opluchting, dat ik niet meer hoeft te presteren op de toppen van mijn kunnen.

Schema: Onderwerping

Mensen met dit schema hebben de perceptie dat hun eigen behoeften en gevoelens voor anderen onredelijk en onbelangrijk zijn. Diep van binnen zijn deze mensen bang dat er iets ergs met hen zal gebeuren als zij voor hun behoeften en gevoelens uitkomen. Iemand zal hen verlaten, straffen, afwijzen of bekritisieren. Er is meestal sprake van een overheersende ouder/opvoeder.

Jeugd

Ik was een angstig kind (zo besef ik nu). Ik was bang voor de kritiek of straf als ik iets niet goed of niet goed genoeg had gedaan. De straf varieerde van een strenge blik tot strenge woorden en van op mijn knieën in de hoek zitten tot het schrijven van strafregels. Nog