

Geen klein. meisje meer

Wat je van thuis hebt meegekregen bepaalt sterk hoe je in elkaar steekt. Soms zó sterk dat je er last van hebt. Maar met een goede therapeut en een bak speelgoedpoppetjes kun je die oude patronen leren doorbreken.

TEKST: EVA DE VLAMINGH BEELD: HAROLD PEREIRA MODEL: LOTTE@EUROMODEL



Vaak schiet ik 's ochtends om zes uur wakker met in mijn hoofd alle dingen die ik nog moet doen. Die gedachten maken de hele dag door. Daar word ik zo moe van dat ik 's avonds na mijn werk vaak alleen nog maar uitgeput op de bank kan hangen.' Als ik mezelf dit hoor vertellen tegen een vriendin, schrik ik: getver, dat vreugdeloze, toberige mens, ben ik dat? Terwijl ik geen reden heb tot klagen; sinds twee jaar heb ik de baan die ik altijd al wilde. Maar ik loop vaak zo te piekeren of ik mijn werk wel goed doe, dat ik er helemaal niet van kan genieten. Ik herken het van eerdere banen; op de een of andere manier lukt het me niet om ontspannen te zijn op mijn werk – straks doe ik iets fout, en dan ontslaan ze me – waardoor ik stukje bij beetje mijn werkplezier verlies. Bovendien raak ik door dat stomme getob niet alleen het plezier in mijn fijne baan kwijt, maar ook in de rest van mijn leven. Want in mijn vrije tijd, op de bank met een boek, of in de sportschool, pieker ik erover door. Ik wil dit niet meer. Het is tijd voor verandering.

Niet voor kinderen

Zo komt het dat ik op een maandagmiddag op zoek ben naar mijn ouders in een bak Duplo. Ik rommel wat heen en weer en vis er drie poppetjes uit. Een man met een groene trui en grijs haar voor mijn vader, een vrouw met een rood vest mag mijn moeder zijn. Omdat ik net terug ben van vakantie, kies ik voor mezelf een meisje in bikini. Het is mijn eerste sessie 'contextuele therapie' bij therapeute

Gerrie Reijers van Buuren. We zitten aan een grote houten keukentafel, met in het midden een enorme bak Duplo- en Playmobilpoppetjes in allerlei soorten en maten: in strandoutfit, als boef, verpleegster, en ik ontdek zelfs een spook. Verder liggen er op de tafel schatkistjes bezet met glimmende kralen, een Duplo-kasteel en houten blokken. Toen ik een paar weken geleden Reijersens boek over contextuele therapie in handen kreeg, *Verlangen naar erkenning*, werd ik nieuwsgierig naar deze ongewone therapievorm en maakte een afspraak met haar.

Maar nu ik hier aan tafel zit, schiet het door mijn hoofd: 'Ik ga toch niet met Duplo zitten spelen – ik ben geen peuter!' Toch is deze therapie niet bedoeld voor kinderen. Contextuele therapie is ongeveer dertig jaar terug ontwikkeld door de Hongaars-Amerikaanse psychiater Iván Böszörményi-Nagy, in de literatuur vaak kortweg Nagy (uitgesproken als *notsj*) genoemd. Hij ging ervan uit dat onze relaties – met onze gezinsleden, maar ook met familie, vrienden en collega's – invloed hebben op hoe we ons ontwikkelen en hoe we functioneren. Daarmee is contextuele therapie een vorm van *systeemtherapie*: een stroming in de psychotherapie die ervan uitgaat dat psychische klachten nooit losstaan van het 'systeem' – en dan in het bijzonder het gezin of de partnerrelatie – waar je deel van uitmaakt.

Te veel geven

Vooraf de relatie met onze ouders is bepalend, volgens Nagy. Kinderen zijn onvoorwaardelijk loyaal aan hun vader en moeder, omdat ze hun leven letterlijk aan hen te danken hebben. Daarom willen ze graag iets terugdoen: een baby lacht naar zijn ouders, een schoolgaand kind wil zijn ouders graag plezieren met een goed rapport, of troost bieden als ze verdrietig zijn. Maar als je als kind te veel aan je ouders wilt geven, raakt die balans tussen geven en nemen verstoord. Als kind kun je bijvoorbeeld onbewust het idee ontwikkelen dat je, om je ouders te

Uit een bak Duplo vis ik drie poppetjes: mijn vader, mijn moeder en mezelf



In 'poppetjetherapie' maak je een opstelling die symbool staat voor je gezinssituatie.

helpen, altijd lief moet zijn. Maar daarmee zie je soms over het hoofd wat je zelf wilt. In je latere leven kun je dat gedragspatroon meenemen, bijvoorbeeld door altijd aan de verwachtingen van anderen te willen voldoen. Dat hoeft op zich niet erg te zijn. Maar als het zo ver gaat dat je niet meer precies weet wat je eigen behoeften zijn, of daar nooit om hebt leren vragen, ben je kwijtgeraakt wie je diep van binnen bent. Dat kan zich uiten als een identiteitscrisis, burn-out of het gevoel dat je 'niet lekker in je vel zit'. Pas als we ons bewust worden van die onbalans tussen geven en nemen, zegt Nagy, kunnen we ervan herstellen. Reijers van Buuren is een van de therapeuten die daarbij speelgoedpoppetjes gebruiken, omdat ze de relaties met de mensen om je heen in één oogopslag zichtbaar maken.

Zo perfect mogelijk

Nu ik de Duplo-versie van mijn vader, moeder en mezelf heb uitgezocht – broers of zussen heb ik niet – vraagt Gerrie Reijers van Buuren me om de poppetjes op de tafel te zetten als gezin. Ik doe dat heel

behoedzaam, alsof het geen poppetjes zijn, maar mijn echte ouders en ikzelf. Eerst zet ik mijn vader en moeder neer, daarna mezelf ertussenin. Terwijl ik bezig ben, verdwijnt mijn opstandigheid over het speelgoed. 'Nee, mijn vader staat nu te ver naar achteren, dat is wel zielig...', bedenk ik hardop. Ik schuif hem wat dichterbij, maar mijn moeder en ik staan nog steeds iets dichterbij elkaar. Mijn band met haar is heel sterk, leg ik uit. Ze kreeg me op latere leeftijd, na vier miskramen. 'Maar jij bent de enige die het gehaald heeft,' merkt Reijers van Buuren op. 'Daardoor moet jij in zekere zin ook het leven leiden van vier andere kinderen.'

Dit is misschien wel hard, waarschuwt ze, en ze legt vier poppetjes op hun rug om me heen. 'Omdat jij als enig kind dat over is, je ouders veel wilt geven, wil je een zo perfect mogelijk leven leiden,' vervolgt ze, 'en ben je doodsbang om te mislukken.'

Ai, daar zit wel wat in, moet ik toegeven.

Reijers van Buuren pakt uit de Duplo-bak een verkeersregelaar die een stopbord omhooghoudt. Het is het gedragspatroon dat ik als kind heb ontwikkeld en nu nog met me meedraag: een politieagent die alles zo wil regelen dat het goed gaat. 'Jij hebt altijd ontzettend je best gedaan,' zegt ze.

Die eerste sessie blijven de tissues onaangerd. Ik wist al ongeveer hoe mijn familie in elkaar zit. En ik had al het vermoeden dat ik mezelf veel opleg omdat ik, enig kind, mijn ouders niet wil teleurstellen – hoewel het nieuw voor me is dat de lat misschien nog hoger ligt vanwege mijn moeders miskramen. Maar of dat nu de verklaring is? Toch niet alle enig kinderen groeien uit tot controlfreaks? En misschien ben ik wel gewoon van nature een neuroot.

verschillende therapievormen, en heeft zelf een praktijk als psychotherapeut. Hij werkt ook met systeemtherapie, al beaamt hij dat het niet voor elke klacht de aangewezen oplossing is. 'Ik trek het zeker niet zomaar uit de kast,' zegt Huibers. 'Een heel gezin in de therapiekamer bij elkaar zetten, zoals bij "klassieke" systeemtherapie gebeurt, is zeer ingrijpend. Bij een fobie of depressie werken methoden waarvan het effect bewezen is, zoals cognitieve gedragstherapie, vaak sneller en beter. Maar als ik merk dat dat geen resultaat geeft, en dat je tijdens je ontwikkeling veel boodschappen van je ouders hebt gekregen waarvan je nu last hebt, kan systeemtherapie zeker helpen om daar meer zicht op te krijgen. Want wat je meekrijgt in je levensgeschiedenis is bepalend voor wie je bent, dus ook voor de klachten die je ontwikkelt.'

Moet je voor ieder probleem terug naar je jeugd?

Moet je per se wroeten in je verleden en relaties met gezinsleden, om problemen op te lossen waar je nu mee worstelt? 'Zeker niet,' zegt Kees Hoogduin, emeritus hoogleraar psychopathologie en directeur bij HSK Groep, een adviesbureau voor arbeidsgerelateerde psychische problemen. 'Uit geen enkel onderzoek blijkt dat therapieën die uitgaan van de omgeving waarin je bent opgegroeid, zoals contextuele therapie, beter werken dan andere therapievormen.'

Vaak is teruggaan naar je jeugd helemaal niet nodig, zegt Hoogduin: 'Als je in je jeugd ernstige trauma's hebt meegeemaakt, bijvoorbeeld misbruik of verwaarlozing, kan dat later tot psychische problemen leiden. Maar als er voor zulke trauma's geen aanwijzingen zijn, is het onnodig om in je jeugd te gaan graven. Analyseren waarom je zo'n perfectionist bent, daar heb je niets aan. De meeste karaktertrekken zijn gewoon erfelijk bepaald.' Het beste wat je in zo'n geval volgens Hoogduin kunt doen, is trainen hoe je met zo'n lastige karaktertrek kunt omgaan.

Bijzonder hoogleraar empirisch gestuurde psychotherapie Marcus Huibers is beduidend positiever over systeemtherapieën: 'Er is inderdaad weinig onderzoek naar gedaan, maar dat wil niet zeggen dat ze niet werken.' Huibers doet aan de Universiteit Maastricht onderzoek naar de effectiviteit van

De therapeut:
'Misschien durf je niet volwassen te worden, want dan kan jouw moeder geen moeder meer zijn'



Toch denk ik in de weken die volgen af en toe aan het agentje van Duplo. Het valt me op hoe vaak ze bij me is. Vooral als ik het druk heb op mijn werk – en dat heb ik, want ik heb er net een pittige nieuwe opdracht bij – dan neemt zij de controle over. Niets kan me nog schelen, als ik mijn werk maar afheb. Steeds verder kruip ik weg achter mijn computer. Tegelijk voel ik me schuldig over alles wat erbij inschiet. Voor een praatje met collega's maak ik geen tijd. De sportschool heb ik al weken niet meer van binnen gezien en afspraken met vrienden zeg ik het liefste af. In mijn hoofd is geen plaats meer voor gezelligheid en lachen om niets; ik wil gewoon doen wat ik moet doen, en dan 's avonds uitgeblust op de bank hangen. Met nog net genoeg energie om heen en weer te zappen tussen *Grey's anatomy* en *America's next top model*. Maar ik ben dit dorre, grijze leven zat en heb zin om die politieagent eens flink door elkaar te rammelen.

Drie poppetjes

Als ik dit tijdens de tweede sessie tegen Gerrie Reijers van Buuren vertel, zegt ze: 'Maar die politieagent, dat ben jij ook.' Ze pakt het poppetje uit de bak. 'Goed kunnen ordenen en prioriteiten stellen is ook een kwaliteit.' Ze heeft gelijk; het hoort bij wie ik ben. Ik heb altijd de neiging gehad me terug te trekken als ik me met werk overladen voelde. En dat heeft me vaak geholpen. Zoals in mijn studententijd, toen ik mezelf steevast voor de tentamens een week lang in mijn kamer opsloot met een pot koffie – en vervolgens allemaal achten haalde. Ik heb een haat-liefdeverhouding met mijn politieagent: ze zorgt ervoor dat ik veel bereik, maar ik ben ook vaak boos op haar omdat ze ervoor zorgt dat ik zo 'ongezellig' doe en niet kan ontspannen.

Het voelt als een worsteling met mezelf. Om te illustreren hoe dit in elkaar zit, gebruikt Reijers van Buuren altijd drie poppetjes in plaats van één: een grote, een middenmaat en een kleintje. 'Dat kleine poppetje staat voor je kern, je meest oorspronkelijke persoonlijkheid,' legt ze uit. Bij het poppetje zet ze een schatkistje. 'Daarin zitten je kwaliteiten en talenten.' Bij mij zijn dat onder andere controleren en plannen. Het middelgrote poppetje, mijn politieagent, staat voor de kwaliteiten die je als kind hebt uitgegroot om jezelf te beschermen of geaccepteerd te worden. En het grootste poppetje staat voor het volwassen deel van jezelf, met de levenservaring die je nu hebt en waarmee je nu de beslissingen neemt. Volgens Reijers van Buuren moet dat volwassen poppetje verantwoordelijk zijn voor de twee anderen: 'Het kan zien wanneer de politieagent tevoorschijn komt en er alert op zijn als die agent te lang aanwezig is. Blijkbaar heb je het dan gewoon te druk. Help jezelf dan door wat gas terug te nemen. Dan gaat die politieagent er vanzelf ook rustig bij zitten.' En dan krijgt mijn oorspronkelijke ik meer ruimte om te doen waar ze van geniet, zoals creatieve ideeën bedenken, dansen of praten met vrienden.

Als ik nu naar buiten zou stappen en aan een willekeurige voorbijganger zou vertellen dat ik eigenlijk uit drie Duplo-poppetjes besta, zou die me waarschijnlijk aankijken alsof ik gek ben. Toch kan ik me er wel in vinden, en wil ik het niet meteen afdoen als totale onzin. Enig zelfinzicht kan nooit kwaad. Toch blijf ik me afvragen: kan deze therapie me echt helpen minder perfectionistisch te zijn?

Meisje van dertig

Maar waarom zit die controledrang me eigenlijk vooral op mijn werk zo dwars? 'Ik wil het graag zo goed doen, maar denk tegelijk vaak: ik kan het helemaal niet,' beken ik in de derde sessie. Reijers



Workshop met €50 korting!

Speciaal voor lezers van *Psychologie Magazine* organiseert therapeut en trainer Gerrie Reijersen van Buuren (foto) een groepsworkshop contextuele therapie. Deelnemers krijgen inzicht in hoe de relatie met gezinsleden je ontwikkeling beïnvloedt.

Datum: zaterdag **4 februari**, 10.00-16.30 uur, in **Houten** (Utrecht).

Lezers betalen geen € 229, maar **€ 169**, en ontvangen gratis het boek *Verlangen naar erkenning*. Meer informatie op pagina 93

Inschrijven (voor 15 januari 2012): www.gerriereijservanbuuren.nl.

van Buuren zet mijn drie poppetjes voor het Duplo-kasteel: mijn werk. Dan zet ze er een hoog houten blok achter, met daarop het poppetje van mijn vader. Vanuit die positie overziet hij alles wat ik doe. 'Voel je hier iets bij?' vraagt ze. 'Bijvoorbeeld dat jij diep van binnen niet weet wat hij van je vindt?' Niet echt: ook al zegt hij het nooit met zoveel woorden, toch heb ik het idee dat hij op een afstandje goedkeurend staat toe te kijken. Dan zet ze het poppetje met het rode vest op het blok: mijn moeder. Misschien is het omdat ik wat meer contact met haar heb dan met mijn vader, want nu voel ik dat mijn hart iets sneller slaat, alsof ik ergens zenuwachtig voor ben. Heeft de spanning op mijn werk met haar te maken? 'Misschien durft een deel van jou niet goed volwassen te worden, want dan kan jouw moeder geen moeder meer zijn,' zegt Reijersen van Buuren. Inderdaad voel ik me vaak veel jonger dan ik ben. Als twintiger vond ik dat geen probleem. Maar nu ik de dertig ben gepasseerd, begint het beeld van mezelf, 'dat ik maar een klein meisje ben', steeds meer te wringen met de werkelijkheid.

Van huis uit heb ik volgens Reijersen van Buuren twee opdrachten meegekregen, 'legaten' in therapietaal: je moet geslaagd zijn in je leven, en je moet altijd kind blijven. Ik moet, kortom, een klein meisje zijn met een goede baan. En dat voelt niet lekker; alsof ik continu de rol moet spelen van iemand met verantwoordelijkheid. Het is mijn moeders verdriet dat ze maar één kind heeft, dat ik op die manier

probeer op te lossen. En ook al ziet mijn omgeving misschien wel dat ik onzeker ben, ze zien niet hoe zwaar dat drukt. Ik trek de tissuebox naar me toe.

Minder hard voor mezelf

Mijn gevoel 'het zit ergens niet lekker, het wringt' kunnen benoemen en begrijpen, is al een opluchting. Er is een reden dat ik me zo voel. En wat misschien een nog grotere opluchting is: het is niemands schuld. Ik ben vaak hard voor mezelf en denk al snel: ik doe het niet goed genoeg. Maar ik snap nu waar dat vandaan komt. Ik kan er verder niets aan doen, en mijn moeder ook niet. Het is vanzelf zo ontstaan, maar dat neemt niet weg dat ik er in het dagelijks leven wel last van heb. In de weken die daarop volgen zeg ik, voordat ik aan een lastige klus begin, regelmatig tegen mezelf: ik ben geen klein meisje meer.

Het is moeilijk om de opdrachten die je van huis uit hebt meegekregen, los te laten. Maar het kan wel, zegt Reijersen van Buuren. 'Je ouders hebben altijd verwachtingen van je, en die moeten ze ook hebben. Maar het is de plicht van jou als kind om te bepalen wat hun verwachtingen zijn en welke de jouwe – en welke je wilt overnemen.'

Mijn baan wil ik niet kwijt. Maar van het idee dat ik het perfecte leven moet leiden, op mijn werk maar ook daarbuiten, wil ik wel graag af. Het leven laat zich nu eenmaal niet altijd plannen, hoe de controlfreak in mij dat ook probeert. Ik wil mezelf toestaan om af en toe een 'foute' beslissing te nemen: ik kan er altijd nog op terugkomen. En nu ik steeds minder bezig ben met regelen en plannen, kan mijn hoofd zich langzaam vullen met leuke dingen. Met gezellige kletspraatjes, afspraken met vrienden en af en toe lekker lummelen op de bank. Ik hoef niet meer op de allerbeste manier te leven – gewoon leven is genoeg. ■

Omwille van haar ouders' privacy heeft de auteur een pseudoniem gebruikt.

Meer weten over 'poppetjetherapie'?

Gerrie Reijersen van Buuren schreef *Verlangen naar erkenning* (Boekencentrum, €15,90).

We geven 20 exemplaren weg! Loot mee op psychologiemagazine.nl/lezersaanbiedingen

Plusabonnees kunnen een familieprobleem voorleggen aan therapeute Gerrie Reijersen van Buuren: ga naar psychologiemagazine.nl/vraagadvies