

40

*dagen*

40

*angsten*

Ronald van Assen

40  
dagen  
40  
angsten

Een ervaringsverhaal

40 dagen, 40 angsten  
Uitgeverij Tobi Vroegh  
1e druk

©2014 Ronald van Assen

ISBN 978-9-07876-142-6

redactie: Jan Matse  
correctie: Hella de Groot  
grafisch ontwerp: Robert Nieman

[www.tobivroegh.nl](http://www.tobivroegh.nl)

Dit boekje geeft een kijk in het leven van iemand die kampt met persoonlijkheidsstoornissen en daarvoor schema-therapie volgt. Het beschrijft alledaagse gebeurtenissen die voor de meeste mensen heel gewoon en vanzelfsprekend zijn, maar niet voor iemand met een persoonlijkheidsstoornis. Voor de meeste mensen zijn gebeurtenissen als winkelen, het gaan naar een verjaardag, een ouderavond op school bezoeken, enzovoort, geen enkel probleem. Echter: voor iemand met een persoonlijkheidsstoornis kan zo'n gebeurtenis een hele uitdaging zijn. Soms beperkt het zich tot de gebeurtenis zelf, maar het kan ook zo heftig zijn dat zelfs het leven in de dagen eromheen er volledig door wordt beïnvloed. Uiteraard reageert iedereen met een persoonlijkheidsstoornis op een andere manier. Wat voor de één geldt hoeft niet voor een ander te gelden, maar in grote lijnen zullen gedachten en gevoelens wel overeenkomen.

Mijn naam is Ronald van Assen. Ik ben momenteel 42 jaar, gehuwd en vader van drie kinderen. In het voorjaar van 2012 zijn bij mij – na vijf maanden onderzoek – verschillende soorten persoonlijkheidsstoornis geconstateerd. Onder meer: afhankelijke persoonlijkheidsstoornis, paranoïde en ontwijkende persoonlijkheidsstoornis. De basis hiervoor werd gelegd in mijn vroege jeugd toen ik drie jaar oud was: een bedreigende en traumatische ervaring – waarvan ik me niet herstelde – bracht me volkomen uit balans. Ik ben uit balans gebleven. Zowel op de lagere als de middelbare school ben ik heel erg door medeleerlingen gepest. Dit hield pas op toen ik de mts ging doen. Daar werd ik een perfectionist en ontdekte ik dat mensen mij waardeerden wanneer ik mijn best deed. Dat is eigenlijk later ook zo

doorgegaan tijdens mijn werk. De angsten bleven echter. Ik heb door zogenaamde zelfmedicatie geprobeerd te overleven. Ik werd een workaholic, probeerde zaken te ontwijken, kreeg een drankprobleem... Het werkte allemaal niet echt. Natuurlijk niet. Tegen mijn veertigste levensjaar stortte ik in: volkomen overspannen! Sinds oktober 2011 heb ik geen werk meer en ben ik in de ziektewet terecht gekomen: ik ben medisch arbeidsongeschikt verklaard. Door de diagnose is de juiste therapie gestart en kan ik momenteel veel dingen doen die ik vroeger niet kon of durfde doen.

Om de schematherapie te kunnen uitleggen, moet men eigenlijk eerst weten wat een persoonlijkheidsstoornis inhoudt. Heel kort gezegd is bij iemand met een persoonlijkheidsstoornis de persoonlijkheid – de manier waarop iemand naar zichzelf en de wereld om zich heen kijkt – door traumatische gebeurtenissen tijdens de kinderjaren en jeugd niet goed ontwikkeld. Door een verstoorde kijk op zichzelf en de buitenwereld ontwikkelt iemand een soort eigen overlevingsgedrag. Dit gedrag kan, meestal zonder dat iemand daar zelf invloed op heeft, actief worden tijdens een willekeurige gebeurtenis.

Bij de schematherapie wordt er vanuit gegaan dat elke gebeurtenis een bepaalde gedachte oproept. Die gedachte roept weer een gevoel op en dat gevoel uiteindelijk een bepaald gedrag. Dat gedrag kan weer een nieuwe gebeurtenis uitlokken. Die gebeurtenis roept weer een gevoel op en zo verder. Dit is op zich niet vreemd, want deze regel geldt voor iedereen: of je nu een persoonlijkheidsstoornis hebt of niet. Maar... bij iemand met een persoonlijkheids-

stoornis kan zo'n gebeurtenis een heel sterke, verkeerde gedachte oproepen. Die gedachte is vaak niet bepaald positief waardoor er ook een negatief gevoel bij hoort. Dat gevoel kan bijvoorbeeld angst zijn, waardoor het gedrag geleid zal gaan worden. In veel gevallen zal het een reactie zijn op een traumatische ervaring uit het verleden zonder dat iemand zich daarvan bewust is.

Tijdens de schematherapie gaat het er nu juist om de *triggers* te ontdekken waardoor de ene gebeurtenis nu wel een negatieve gedachte oproept en de andere niet. Zo kan een bepaalde gebeurtenis vier keer zonder probleem plaatshebben, maar de vijfde keer een negatieve gedachte oproepen. Wanneer dat gebeurt dan wordt vanuit de therapie gezegd dat er een bepaald 'schema' actief wordt. Daar komt dus het woord schematherapie vandaan. Een schema is eigenlijk een kuil waar je tijdens een gebeurtenis in kunt vallen.

Er zijn verschillende soorten schema's die bij iemand geactiveerd kunnen worden. Welke dat zijn en het aantal kan bij iedereen verschillen. Bij de ene persoon gaat het om één bepaald schema, maar meestal is het een combinatie van verschillende schema's. In mijn geval gaat het om de volgende zeven schema's:

- Verlating: de verwachting dat je, vroeg of laat, iedereen zult verliezen waarmee je een emotionele band hebt. Dat kan zijn door overlijden of doordat mensen je in de steek laten
- Wantrouwen: de verwachting dat anderen, op de een of andere manier, misbruik van je zullen maken. Je ver-

wacht dat anderen je met opzet zullen bedriegen of pijn zullen doen

- Sociaal isolement: het gevoel dat je anders bent dan de rest van de mensen en nergens bij hoort
- Onderwerping: je overgeven aan de wil van anderen om negatieve gevoelens te voorkomen. Je denkt dat jouw wensen, mening en gevoelens er niet toe doen
- Zelfopoffering: je offert je op voor anderen die je als zwakker dan jezelf ziet. Je voelt je schuldig als je aandacht schenkt aan je eigen behoeften
- Emotionele geremdheid: je houdt al je emoties in, omdat je bang bent dat het uiten ervan zal leiden tot schaamte, verlies van eigenwaarde of verlating door anderen
- Meedogenloze normen: je gelooft dat je het nooit goed genoeg doet en altijd harder je best moet doen. Wanneer je niet aan je eigen verwachtingen voldoet, zul je kritiek krijgen en zullen anderen je verlaten

Het beter kunnen begrijpen van wat zich in je hoofd afspeelt gebeurt door middel van een zogenaamd cognitief dagboek. In dit dagboek probeer je iedere gebeurtenis zo nauwkeurig mogelijk te beschrijven. Je beschrijft de gebeurtenis zelf, maar ook wat je op dat moment dacht, voelde, wat je gedrag was, welk deel van je gedrag terecht was en welk deel juist niet en – dit is heel belangrijk – hoe je je had willen gedragen. Het grote voordeel hiervan is dat je steeds beter begint te begrijpen wat zich in je afspeelt. Je ontdekt dat sommige schema's in een fractie van een seconde geactiveerd worden, terwijl andere trager actief worden. Je leert voor jezelf te bepalen hoe je je graag wilt gedragen en je merkt dat na verloop van tijd het gewenste gedrag steeds beter omschreven kan worden. Dat is wat in

de therapie een 'tegenschema' wordt genoemd. Het uiteindelijke doel van de therapie is, dat wanneer een schema actief wordt en je krijgt een negatieve gedachte, je daar zelf een positieve gedachte en positief gedrag tegenover gaat stellen. In eerste instantie zal het gevoel dat je daarbij hebt nog wel angstig zijn, maar er bestaat een kans dat zelfs dat angstige gevoel zal verdwijnen en dat het automatisme van negatieve gedachten wordt omgevormd tot een automatisme van positieve gedachten.

In de hierop volgende hoofdstukken wordt steeds een gebeurtenis behandeld. Tijdens de therapie wordt alles stapsgewijs beschreven, maar omdat dat niet lekker leest, wordt het hier meer in verhalende vorm gedaan. De dagen zijn genummerd: 1 tot en met 40.