

Eeuwig schuldgevoel

In mijn vak heerst een op niets gebaseerde opvatting over psychotherapie op latere leeftijd.

Die luidt dat een mens op een bepaald moment toch niet meer echt verandert en dat een therapie dan ook nog maar weinig zin heeft. Ook al zijn het professionals die dit geloven, het gaat om een vooroordeel. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt namelijk het tegendeel: het kan wel degelijk helpen, psychotherapie bij ouderen, ook al zijn ze met pensioen.

Sterker, het is niet zelden dringend gewenst.

Sommige gebeurtenissen uit je jeugd zorgen pas veel later in het leven voor slapeloze nachten, nutteloos gepieker en in het uiterste geval depressies of andere psychiatrische ziektebeelden.

Het is niet helemaal duidelijk hoe het komt dat je als 60-jarige nog kunt lijden onder frustrerende ervaringen uit je jeugd. Het heeft zeker iets te maken met de neurobiologie van ons geheugen: soms zijn herinneringen gedurende decennia spoorloos en duiken ze zonder duidelijke aanleiding ineens weer op. Iets dat je doet denken aan de dominante vader die je als kind altijd het gevoel gaf dat je tekortschoot, kan in het hier en nu tot grote onzekerheid leiden.

Meestal weten we niet wat ons triggert.

Heel veel in ons doen en laten is het product van onbewuste processen. Zo kan door een bepaalde geur een traumatische gebeurtenis van lang geleden weer levendig de kop op steken, op een onprettige manier. Het gaat dan eigenlijk om een soort pavlovreactie: de herinneringen zitten vast aan bepaalde omstandigheden.

Als die er niet zijn, zorgen ze meestal niet voor problemen; je bent het je vaak niet eens bewust. Maar dat betekent niet dat het er niet is!

De psychologische verklaring dat sommige gebeurtenissen van vroeger klachten blijven opleveren, is minstens zo interessant. Je komt dan op het terrein van de basale opvattingen en overtuigingen die iemand over zichzelf heeft. Die worden in je jonge jaren gevormd, en ingrijpende of nare gebeurtenissen in die levensfase laten vaak hun sporen achter. De ouder die het kind doorlopend het gevoel gaf dat het niet goed genoeg was, misvormde daarmee mogelijk ook de volwassene die uit dat kind is voortgekomen. Soms is er jaren niets aan de hand tot het ineens begint te spoken in het hoofd.

Die dominante vader blijft je je hele leven achtervolgen.

De overtuigingen over onszelf zijn vaak zeer hardnekkig en moeilijk te beïnvloeden. Als je je als kind heel erg waardeloos hebt gevoeld, dan kan dat in je doen en laten in het hier en nu nog steeds flinke invloed hebben. Ook al weet je dat het niet rationeel is dat je jezelf een nietsnut voelt, dan kun je toch last hebben van zeer hinderlijke gevoelens die eruit zijn voortgevloeid. En dat gedurende je gehele leven. Er is de laatste jaren een vorm van psychotherapie die het 'bestrijden' van die hinderlijke overtuigingen over jezelf als hoofddoelstelling heeft. Het heet schematherapie en is ook voor ouderen met emotionele klachten die teruggaan tot vroeger, de moeite van het overwegen waard. ■



BRAM BAKKER
F