

I want it that way (en een beetje K3)

Het begon met een gesprek over posters. We zaten met een nieuwe groep jonge moeders voor de schematherapie voor jonge moeders. Altijd spannend, omdat niemand elkaar kent en we eerst maar eens gaan speeddaten. We beginnen veilig met naam, leeftijd en wat je in het dagelijks leven doet. Dan zoeken we iets meer de diepte op: wat is je guilty pleasure en welke poster had je als tiener-meisje hangen? De spanning neemt wat toe, er wordt gegiecheld (en wij als therapeuten doen ook goed mee!) en schoorvoetend komen er antwoorden als lekker gek dansen, K3 en natuurlijk posters van boybands! Take That, Jonas Brothers, Backstreet Boys ... we kennen het allemaal, ookal zit er, een beetje afhankelijk van geboortjaar, wat verschil in. Oh en stiekem waren we natuurlijk ook allemaal verliefd op zo'n boybandlid. Zelf had ik als kind geen boybandposters, mijn kamer hing vol met posters vol Chinese tekens. Schaamde ik me als een tiener een beetje omdat ik toch meer van Westlife en Boyzone was in plaats van de Backstreet Boys? Feit blijft dat we met de groep moeders weer even geconnect hebben met de puber in ons. We moeten lachen en buitelen, ook een beetje als tienermeisjes, over elkaar heen. Het ijs is gebroken, de eerste stappen in verbinding zijn gezet. En bij de jonge moeders werd een stukje

geraakt dat ze al langer hadden weggestopt: het blij kind kwam even tevoorschijn.

In de schematherapie is het blij kind ook een belangrijk onderdeel in de behandeling, en dat kunnen we soms makkelijk vergeten door volle zittingsagenda's en rescripting. Het blij kind dat kan genieten, spelen, zich vrij kan voelen en weer echt even onbezorgd mag zijn. Het is vaak het deel dat we het eerst verliezen als het leven zwaar wordt. Veel van de vrouwen met wie ik werk zijn zorgzaam, verantwoordelijk, perfectionistisch en staan altijd 'aan'. Voor hun kinderen, vriendinnen en collega's, maar nauwelijks voor zichzelf. De partners krijgen vaak het verwijt dat ze het niet helemaal snappen hoe het voor hen als moeder voelt, en dan gaan die moeders nog harder werken. Hun interne criticus fluistert dat ze beter hun best moeten doen, dat ze niet mogen falen. Maar dat blij kind, dat nog weet hoe het is om te lachen zonder reden, is weggestopt want dat helpt niet bij een goede moeder zijn die verantwoordelijk is en al haar taken goed uitvoert. Dit alles kost al vaak zoveel energie en moeite dat er geen puf en energie is om ook nog het eigen blij kind aandacht te geven.

Dus in de groep is het ontdekken van het eigen blij kind eigenlijk een standaardonderdeel in een sessie. Soms moeten we daarvoor door de lagen van schaamte en volwassen serieusheid heen. Want ergens onderweg leren we dat spelen niet meer hoort, dat zingen kinderachtig is, dat plezier niet past bij verantwoordelijkheid. En juist daarom voelt het zo bevrijdend om dat kind weer even ruimte te geven - in therapie, maar ook daarbuiten.

Het blij kind is niet het tegenovergestelde van volwassenheid, maar een teken van overleven

In zicht

Het roept ook zeker ongemak op bij ons als therapeuten, want ook wij hebben in de opleiding geleerd dat therapie een serieuze aangelegenheid is en dat je aan doelen moet werken. Het vinden van een passende oefening is soms ook een uitdaging, want zeker niet alle oefeningen roepen iets positiefs op. De ervaring is echter wel dat er wordt gelachen, dat er ontspanning en plezier is.

En tegelijkertijd is dit blij kind niet zomaar een naïef klein kind. Het is niet blind voor de moeilijkheden in het leven. Het weet juist hoe plezier en speelsheid helend kunnen zijn. In een wereld die vol zit met 'moeten', met zorgen over werkdruk, met maatschappelijke thema's die zwaar op ons drukken – klimaat, oorlog, ongelijkheid, sociale media – is dat kind misschien wel precies wat we nodig hebben. Ook voor mij als therapeut!

Het blij kind durft zich te verwonderen. Het geniet van kleine dingen, zonder alles te analyseren. Even onbezorgd imaginair naar een snoep- of speelgoedwinkel, waar je alles mag proeven of overal mee mag spelen, of jouw allerlekkerste ijsje maken met je lievelingssmaken en toppings (zonder buikpijn te krijgen!), of spelletjes spelen als 'Anne-marie Koekoek' en 'schipper mag ik overvaren?'. Maar ook dansen, tekenen en een spelletje doen, kunnen al eenvoudige 'blij kind'-oefeningen zijn. Plezier gegarandeerd, met de kracht van ervaren in plaats van analyseren.

Soms denk ik dat wij als therapeuten ook wat vaker een K3-liedje zouden mogen meezingen. Niet uit oppervlakkigheid, maar omdat het herinnert aan een deel van onszelf dat leeft, dat beweegt, dat

hoopvol blijft. Het blij kind is niet het tegenovergestelde van volwassenheid, maar een teken van overleven. Aan het eind van de sessie vroeg een van de moeders: 'Is dit nou therapie, of gewoon gezellig?' Ik glimlachte. 'Allebei', zei ik. Want ergens tussen het meezingen van *I want it that way* en het giechelen over onze oude crushes, gebeurde precies wat therapie soms is: even voelen dat je er mag zijn. Gewoon zoals je bent. Zingend, lachend, en een beetje verlegen – maar helemaal echt. Misschien is dat het geheim: af en toe even Oya lélé, en niet alles zo serieus nemen.



Moniek Coorn

is als klinisch psycholoog werkzaam bij Jeugd GGz, onderdeel van de Dimence groep.