

Uit je schaduw

Leer je negatieve patronen los te laten en
vooruit te kijken

Gitta Jacob

Met een voorwoord van Hannie van Genderen



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *Leben geht nur vorwärts. Wann es Zeit ist, das innere Kind in Ruhe zu lassen und durchzustarten.* Beltz Verlag, Weinheim Basel, 2024.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vertaling: Sylvia Wevers, De Bilt
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem
Redactionele adviezen en voorwoord: Hannie van Genderen, Maastricht

© 2024, Beltz Verlag in the publishing group Beltz-Weinheim Basel
© Nederlandse vertaling Uitgeverij Nieuwezijds, 2025

ISBN 978 90 5712 61 09
NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Voorwoord

Uit je schaduw is een boek waar je veel aan kunt hebben als je zelfstandig werkt aan het doorbreken van je patronen, al dan niet na het volgen van schematherapie. Je vindt hier nuttige inzichten en praktische adviezen om nieuwe patronen te ontwikkelen. Hoe houd je de verandering vast? Wat kun je doen als de therapie wordt afgerond en je verder moet met je leven, zonder de steun van je therapeut?

Niemand is na het afronden van schematherapie volmaakt gelukkig. Niemand ontkomt eraan dat er op het verdere pad in het leven moeilijke dingen zullen opdoemen. Moet je dan opnieuw in therapie? Of zijn er nog meer wegen die naar een gelukkig of op z'n minst bevredigend, zinvol en gezond leven leiden? Geluk is immers geen recht en niet te koop. Een gelukkig leven kun je voor een deel zelf vormgeven, afhankelijk van onder welke omstandigheden je opgroeit.

Gitta Jacob betoogt in dit boek dat je uiteraard kunt profiteren van een goed uitgevoerde schematherapie. Zeker als je ernstige psychische problemen hebt en je er nog nooit hulp voor hebt gezocht, is het sterk aan te bevelen om in therapie te gaan. Zij beschrijft duidelijk wanneer therapie wel of niet zou kunnen helpen, en welke factoren daarop van invloed zijn.

Tegelijkertijd waarschuwt Jacob er ook voor om te veel te psychologiseren en om elke vervelende ervaring meteen een trau-

ma te noemen. Iedereen voelt zich weleens slecht of maakt weleens iets pijnlijks of verdrietigs mee, maar dat betekent niet meteen dat je hulp moet zoeken bij een therapeut. Bovendien signaleert Jacob dat kinderen tegenwoordig vaak te veel beschermd worden tegen moeilijkheden en gevaren, waardoor zij in het latere leven niet opgewassen zijn tegen de normale hindernissen en tegenslagen.

Terecht constateert Jacob dat het in de huidige tijd steeds moeilijker is geworden om te bepalen hoe je goed kunt leven. Dat komt doordat veel maatschappelijke instituties zijn weggevallen en er weinig voor in de plaats is gekomen. Wel krijgen we een enorme stortvloed aan informatie via sociale media over ons heen, waardoor we nepnieuws en meningen bijna niet meer kunnen onderscheiden van feiten. Meer dan ooit zijn we nu zelf verantwoordelijk voor het oplossen van de moeilijkheden in ons leven. Als je dat niet kunt vanwege ernstige psychische problemen, dan kun je baat hebben bij schematherapie.

Een belangrijk onderdeel van schematherapie is – naast het steunen van het innerlijke kind, het bevechten van de kritische modi en het verminderen van disfunctionele coping modi en het ontwikkelen van je gezonde volwassene en je gelukkige kind. Uit onderzoek blijkt zelfs dat het versterken van deze modi de meest essentiële factor is in het veranderproces (Yakin et. al., 2020). Juist dat versterken van je gezonde volwassene is de kern van het tweede deel van Jacobs boek.

Want zelfs als therapie wel echt nodig is, houdt het een keer op. Sterker nog, het is verstandig om een therapie tijdig te beëindigen, ook al zijn niet alle problemen opgelost. Het is goed dat cliënten worden aangemoedigd om na verloop van tijd met hulp van hun eigen gezonde volwassene hun problemen zelf op te lossen. Ook als niet alle problemen verdwenen zijn, is nog meer therapie meestal niet het antwoord. Uit uitgebreid ver-

volgonderzoek blijkt dat bij patiënten die niet volledig genezen waren, de verandering toch doorgaat (Arntz, 2020; Wibbelink, 2023). Met datgene dat ze geleerd hebben in therapie kunnen zij zelf verder werken aan hun herstel.

Gezonder leven en daarmee je gezonde-volwassene- en je gelukkige-kindmodus verder ontwikkelen is makkelijker gezegd dan gedaan. Daarom heeft Gitta Jacob vele mogelijke manieren op een rijtje gezet en vertaald in makkelijk vol te houden stappen, met als motto ‘een gezonde geest huist in een gezond lichaam’. Wat dit boek extra interessant maakt is dat bij veel onderwerpen ook adviezen en vaardigheden uit de survivalwereld beschreven worden, die door de psycholoog Johanna Hombergs zijn ontwikkeld.

In het tweede deel van dit boek geeft Gitta Jacob enerzijds praktische adviezen over bewegen, gezond eten en een goede nachtrust, en anderzijds sociale en psychologische adviezen om gezonder te leven. Alles wordt in praktische stappen uitgewerkt en daarbij wordt ook de invloed besproken van de wisselwerking tussen lichaam en geest.

Ten slotte wordt ook beschreven hoe je waarden en normen zich tijdens je leven kunnen ontwikkelen onder invloed van je opvoeding, de maatschappij waarin je leeft en rolmodellen. Zo ontwikkel je in de loop van je leven waarden en normen die het beste passen bij jou en de levensfase waarin je zit. Iedereen die zichzelf verder wil ontwikkelen, kan in dit boek manieren vinden om een gezonder en gelukkiger leven te leiden.

Hannie van Genderen

Arntz, A., Jacob, G.A., Lee, C.W., Brand-de Wilde, O.M., Fassbinder, E., Harper, R.P., ... & Farrell, J.M. (2022). Effectiveness of predominantly group schema therapy and combined individual and group schema therapy for borderline personality disorder: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 79(4), 287-299.

<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0010>

Wibbelink, C.J.M., Venhuizen, A.S.S.M., Grasman, R.P.P.P., Bachrach, N., van den Hengel, C., Hudepohl, S., Kunst, L., de Lange, H., Louter, M.A., Matthijssen, S.J.M.A., Schaling, A., Walhout, S., Wichers, K.(R.), & Arntz, A. (2023). Group schema therapy for cluster-C personality disorders: A multicentre open pilot study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30, 1279–1302. <https://doi.org/10.1002/cpp.2903>

Yakin, D., Grasman, R., & Arntz, A. (2020). Schema modes as a common mechanism in change in personality pathology and functioning. Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 126, 103553. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103553>

Woord vooraf

Beste lezer,

Ik ben erg blij dat je dit boek in je handen hebt! Het gaat namelijk over onderwerpen die de laatste jaren steeds belangrijker voor me zijn geworden en die me bijzonder na aan het hart liggen.

Ik houd me nu al bijna twintig jaar bezig met schematherapie. Jaren geleden heb ik me er actief voor ingezet om deze vorm van therapie in Duitsland te introduceren. Ik schreef er vele boeken over en gaf talloze trainingen over dit onderwerp. Een heel belangrijk boek was *Patronen doorbreken* dat ik samen met Hannie van Genderen en Laura Seebauer schreef, dat gaat over het leren kennen en verzorgen van je eigen gekwetste innerlijke kind, om gelukkiger en gezonder door het leven te gaan en zo meer op te komen voor je eigen behoeften. Ik ben blij dat dit boek al jaren populair is en dat veel collega-therapeuten het ook aan hun cliënten aanbevelen. Misschien heb je het ook gelezen, en hopelijk heb je iets gehad aan een aantal van de ideeën die erin aan bod komen.

Door schematherapie en allerlei andere ontwikkelingen is er de laatste jaren veel meer aandacht voor het vervullen van je behoeften en het leren omgaan met negatieve gevoelens, zodat je goed zorgt voor je gekwetste kind. Dat is goed voor ons en voor onze samenleving. Gekwetste gevoelens en psychische proble-

men worden niet langer onder het tapijt geveegd. Als je er last van hebt, kun je nu veel makkelijker dan vroeger hulp vinden. Als iets moeilijk voor je is, is het oké om dat te zeggen en hulp te vragen.

Maar hierbij geldt ook dat als je de nadruk legt op de dingen die niet goed gaan, je mogelijk andere, net zo belangrijke aspecten uit het oog verliest en verwaarloost. Dan krijg je op een gegeven moment een gevoel van: hé, wacht eens even, wordt dit niet een beetje eenzijdig? En dan is het belangrijk om de andere kant weer meer op de voorgrond te plaatsen en te belichten, want het leven is dialectisch en elke medaille heeft twee kanten...

Wat ik nu steeds vaker zie – in mijn privé-omgeving, bij cliënten en in het werk van therapeuten – is een fenomeen dat misschien omschreven zou kunnen worden als ‘ bezig blijven met het gekwetste kind of met negatieve gevoelens’. Hiermee bedoel ik dat we ons zozeer richten op negatieve gevoelens, nare ervaringen in ons leven die daarmee verband houden, onvervulde behoeften en de zorg om deze behoeften en gevoelens, dat we het eigenlijke doel van een psychologische aanpak uit het oog dreigen te verliezen. En dat doel is juist om dat soort gevoelens te overwinnen en vervolgens meer uit het leven te halen, wanneer we niet langer worden afgeremd door emoties als onzekerheid, schaamte, schuldgevoel of de overtuiging dat we het allemaal niet verdienen. Die negatieve gevoelens moeten worden vervangen of aangevuld met positieve gevoelens, zelfbewustzijn en nieuwe energie.

Ik merk dat deze ontwikkeling richting zelfvertrouwen en psychologische stabiliteit vaak uit het oog wordt verloren, omdat we blijven hangen in het analyseren van onze ervaringen. Negatieve gevoelens proberen we meteen in verband te brengen met (slechte) ervaringen in onze jeugd, die allereerst moeten worden opgehelderd. We verliezen ons in de blik naar binnen

en naar het verleden. We willen van alles analyseren en verwerken. We gaan ervan uit dat we ons gevoel van eigenwaarde langs deze weg volledig moeten herstellen voordat we ons ergens anders op kunnen richten, zoals het nemen van beslissingen, het vervullen van plichten of het aangaan van nieuwe uitdagingen. En ergens geloven we dat alles goed komt als we maar genoeg aan *eigenliefde* of *zelfzorg* doen.

In deze context wordt er trouwens ook heel vaak gesproken over trauma's en traumatische ervaringen. Zo vaak dat je op een gegeven moment de indruk krijgt dat elke negatieve ervaring een trauma is waarvoor therapie nodig is. En dat je zonder die therapie niets mag verwachten van degene die eronder gebukt gaat. Maar met het criterium voor 'trauma' dat hier wordt toegepast, zal iedereen die er ook maar even over nadenkt gegarandeerd een paar nare trauma's vinden in zijn of haar verleden. Zo gezien zouden we allemaal eerst langdurig in therapie moeten gaan.

Maar dat is een misvatting.

Natuurlijk kan het belangrijk zijn om je eigen emotionele blokkades en de achtergrond daarvan in je eigen levensverhaal te begrijpen. Maar vervolgens gaat het er ook om dat je verantwoordelijkheid neemt en vooruitgang boekt in je leven. Als je niet het gevoel hebt in je echte leven met succes nieuwe uitdagingen aan te gaan en problemen te overwinnen, zal je gevoel van eigenwaarde zich nooit goed kunnen ontwikkelen. Als je je gekwetste innerlijke kind niet op een gegeven moment het signaal geeft: 'Nu zijn we groot en pakken we het aan', zal je gezonde, volwassen zelf nooit in staat zijn om de regie te voeren over je leven.

In dit boek wil ik eerst samen met jou nagaan wanneer introspectie gepast is, maar ook wanneer je te veel bezig bent met het innerlijke kind en het onderzoeken van negatieve gevoelens. Daartoe ga ik in op een paar wetenschappelijke studies en psy-

chologische inzichten die de belangrijkste punten ophelderen en onderbouwen.

Het tweede onderwerp ligt me bijzonder na aan het hart: hoe kunnen we ons weer meer gaan richten op wat we willen bereiken? Hoe kunnen we zorgen dat we weer durven te leven? Dat we kunnen genieten van ons dagelijks leven? Hoe kunnen we ons leven volgens onze eigen ideeën inrichten en oude patronen bewust doorbreken? Hoe kunnen we het leven opbouwen dat we willen – en in het hier-en-nu stabiel en gelukkig zijn, ondanks negatieve ervaringen in het verleden? In hoeverre is het belangrijk om uitdagingen aan te gaan en af en toe ook negatieve gevoelens toe te laten, om ze daarna weer achter je te kunnen laten?

Dit betekent ook dat je de verantwoordelijkheid neemt voor je eigen leven, zelfs als je misschien niet goed weet waar iets toe zal leiden. Dat je uit je comfortzone stapt om je te kunnen ontwikkelen en nieuwe horizonten te ervaren. Dit alles in de richting die voor jou belangrijk is en natuurlijk altijd in jouw tempo! Ik zal je een reeks manieren laten zien waarop dat voor jou goed zou kunnen werken. Daarbij geef ik graag fundamentele psychologische uitleg, maar je kunt ook meteen praktisch aan de slag gaan.

Over comfortzones gesproken: een vereiste voor een vol en gelukkig leven is dat je geregeld uit je comfortzone stapt. Gevoelens zoals angst, eenzaamheid of andere gevoelens van het gekwetste innerlijke kind leiden er vaak toe dat iemand zich terugtrekt en uitdagingen vermijdt. Voor een mooi, rijk leven is het echter belangrijk om dergelijke gevoelens te overwinnen en uitdagingen aan te gaan. Misschien ken je de quote: *Great things never came from comfort zones*. Dat deze simpele zin waar is, heb ik talloze keren in mijn leven ondervonden. Daarom zal ik in dit boek ook dieper ingaan op dit onderwerp.

Als het gaat om het vergroten van comfortzones, is psycho-

loog Johanna Hombergs een expert. Zij gaat al jarenlang als survivaltrainer en wildernisgids met mensen de natuur in. Haar cursisten doen de kennis en vaardigheden op die ze nodig hebben om te overleven in de wildernis. Daarvoor is allereerst belangrijk dat de gezonde volwassene in je sterk ontwikkeld is. Je kunt nog zulke goede fysieke en praktische vaardigheden hebben, maar als je mentaal niet sterk bent, heb je daar in geval van nood niets aan. Tegelijkertijd mogen de nieuwe ervaringen, ook in onaangename omstandigheden zoals 's nachts in het bos of bij slecht weer, niet traumatiserend zijn, maar moeten ze in het kader van survivalworkshops juist zoveel mogelijk plezier opleveren. Het gaat erom dat je de uitdagingen stap voor stap aangaat. En idealiter voel je je er op een gegeven moment prima bij!

In dit boek zal Johanna regelmatig haar visie delen en een paar challenges voorstellen om op een gezonde manier uit je comfortzone te stappen en je leven te verrijken.

Bij al deze onderwerpen vertel ik veel over psychologische onderzoeken en doe ik praktische suggesties. Ik wil echter geenszins de indruk wekken dat het voor mijzelf een makkie is om mijn angsten onder ogen te zien en uit mijn comfortzone te komen wanneer ik op de grenzen daarvan stuit. Integendeel, ik weet zelf heel goed hoe vermoeiend, overweldigend en pijnlijk het soms kan zijn. Daarom vertellen Johanna en ik ook vaak over onze eigen ervaringen, over de dingen waar wij mee worstelen en wat ons dan het beste helpt.

Dit boek is bedoeld voor alle mensen, ongeacht of ze zich als man, als vrouw of anderszins identificeren. Ik gebruik afwisselend de mannelijke en vrouwelijke vorm, maar natuurlijk bedoel ik altijd alle geslachten. Tot slot nog een opmerking: soms vertel ik over het leven van kennissen, vrienden of cliënten. Al deze voorbeelden zijn aangepast. Het zijn wel ware verhalen, maar de echte mensen erachter waren altijd anders.

Inhoud

DEEL I

Wanneer hebben we genoeg gepsiychologiseerd? 17

Psychologie is alomtegenwoordig 19

De zoektocht naar het innerlijke kind 25

Je bezighouden met je levensverhaal is niet alles 39

Waarom zijn psychologische thema's zo aantrekkelijk? 55

Te hoge verwachtingen van therapie en coaching 67

Wat te doen? 75

DEEL 2

Hoe pak je de regie over je eigen leven? 77

Leef! 79

Basics: Krachtbronnen voor je leven 83

Waarden vinden en ernaar leven 134

Ontwikkeling: jouw pad, jouw uitdagingen 148

Relaties: ontwikkelingsboost of belemmering? 179

Veerkracht: omgaan met crises 186

Uit je schaduw! 195

Vitae 197

Dankwoord 199

Noten 201

DEEL 1

Wanneer hebben we genoeg
gepsychologiseerd?

Psychologie is alomtegenwoordig

Psychologie heeft op grote groepen in onze samenleving een sterke invloed gekregen. We besteden veel aandacht aan onze gevoelens en onze psychische toestand. Bij anderen zien we precies wat hun eigenaardigheden zijn en analyseren we wat erachter zit. Narcisme, giftige patronen, nare gebeurtenissen... Tegelijkertijd is het erg in de mode om voor je innerlijke kind te zorgen, *eigenliefde* en *zelfzorg* te beoefenen, en altijd te letten op je eigen grenzen. Als je vrijwilligerswerk afwijst, is dat niet langer te rechtvaardigen met 'geen zin' of 'geen tijd', maar 'leer je je eigen grenzen aan te geven'. En als we de indruk hebben dat iemand door een moeilijke fase gaat, sturen we diegene naar een psychotherapeut. Ook onszelf analyseren we veel, waarbij we vaak naar het verleden kijken. Wat heeft ertoe geleid dat we ons vandaag zo voelen, zo gedragen, deze angsten hebben? Hoe zijn we door onze ouders, leraren en de wereld behandeld dat we nu niet lekker in ons vel zitten?

In het eerste deel van het boek wil ik erkennen dat dit gepsychologiseer een belangrijke verworvenheid is en duidelijk maken waar het toe kan dienen. Maar tegelijkertijd wil ik ook op de grenzen ervan wijzen. Het gaat er dus ook om wanneer het ge-psychologiseer ons niet meer verder brengt maar er juist voor zorgt dat we vast blijven zitten. Want als het de overhand krijgt, zijn we mogelijk te weinig bezig met hoe we met het heden omgaan en hoe we ons leven in lijn met onze waarden kunnen vormgeven.

Hierbij gaat het ook altijd om psychotherapie. Wanneer is dat aan te bevelen en wanneer niet? Hoe werkt psychotherapie en welke verwachtingen ervan zijn mogelijk al te optimistisch? De trend van psychologisering gaat sterk gepaard met de trend van psychotherapie. Het gaat dan ook om vergelijkbare onderwerpen. Bovendien zijn veel psychologische technieken, bijvoorbeeld rond de thema's van het innerlijke kind, *eigenliefde* en *zelfzorg*, ook via psychotherapie naar de samenleving overgeslagen. Wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van psychotherapie geeft ons interessante aanwijzingen over wanneer en hoe psychologiseren ons kan helpen en waar de grenzen ervan liggen.

Psychische problemen zijn geen taboe meer

In 2023, het jaar dat ik dit boek schreef, werd ik vijftig. In die halve eeuw is er ongelooflijk veel veranderd in de omgang met psychische problemen en in de toepassing van psychotherapie.

In mijn kindertijd, in de jaren tachtig van de vorige eeuw, waren er nauwelijks psychische stoornissen of problemen en had je niets te maken met psychotherapie. Misschien werd er wel eens gefluisterd dat iemand uit de buurt een 'zenuwinzinking' had of dat een probleem 'psychosomatisch' was. Dat was dan een beetje ongemakkelijk en ging hopelijk op een gegeven moment weer voorbij.

De naoorlogse generatie die destijds de samenleving domineerde, was erop gericht om alles zo goed mogelijk op orde te krijgen. Je moest je beheersen, zo normaal mogelijk zijn, zorgen dat de burens je aardig vonden en niet opvallen door problemen of bijzonderheden. Over moeilijke gevoelens, angsten of grote zorgen en problemen werd nauwelijks gesproken.

Psychische problemen en stoornissen waren taboe of simpel-

weg onbekend. Wat een depressie is en waaraan je die herkent wist niemand echt te vertellen, laat staan dat bekend was dat je ermee naar een psychotherapeut of psychiater kunt gaan. Als je psychotherapie nodig had, moest je heel ingewikkeld door een arts naar een psychotherapeut worden doorverwezen. Wie zichzelf psychotherapeut mocht noemen en als zodanig mocht werken (en door artsen cliënten kreeg toegewezen), was ook vrij ongereguleerd en onduidelijk. Iets als een kwaliteitswaarborg bestond niet.

Rond het jaar 2000 is dit sterk veranderd. In Duitsland werd de zogenoemde Psychotherapeutenwet aangenomen. Psychotherapeuten konden nu cliënten met een zorgverzekering behandelen zonder dat die eerst door een arts doorverwezen hoefden te worden. Daarnaast werd bepaald dat iemand pas na een zeer gereguleerde en uitgebreide opleiding psychotherapeutische behandelingen mocht geven. (Nederland kent een zeer vergelijkbare ontwikkeling met de invoering van de wet BIG in 1997 – red.)

In die tijd werden veel belangrijke bewustmakingscampagnes en initiatieven gelanceerd om psychische aandoeningen te destigmatiseren. Zo werd vanaf 1999 het *Kompetenznetz Depression* gepromoot, waar later de stichting *Deutsche Depressionshilfe* uit voortkwam. Betrokken professionals, cliënten en hun verwanten hebben hier veel dappere en moeilijke stappen gezet. Ze durfden naar buiten te treden om eindelijk het taboe te doorbreken op thema's die zoveel mensen troffen (en nog steeds treffen). Dergelijke initiatieven hadden en hebben nog steeds tot doel om mensen voor te lichten over psychische aandoeningen. Mensen die hiermee worstelen komen er zo achter dat ze niet alleen staan en dat er hulp beschikbaar is. Als er openlijk over de aandoeningen wordt gesproken, helpt dat ook om ze te normaliseren en te destigmatiseren, zodat je als je psychische problemen hebt niet langer het gevoel hebt 'gestoord' te zijn en er

niet bij te horen. (In Nederland werden in dezelfde periode ook initiatieven genomen om patiëntenverenigingen voor mensen met psychische stoornissen op te richten. – red.)

De laatste jaren zijn er steeds meer van dit soort initiatieven ontstaan. Inmiddels zijn ook veel beroemdheden – acteurs, topsporters en kunstenaars – ‘uit de kast gekomen’ met hun depressie, eetstoornis of burn-out. Vaak zijn ze zelfs voorzitter of beschermheer of -vrouw van dat soort initiatieven. Ze hebben op dit gebied ontzettend veel voor elkaar gekregen.

Deze normalisatie en destigmatisering van psychische aandoeningen en psychotherapie is zonder twijfel een bijzonder positieve ontwikkeling. Mensen met psychische aandoeningen hoeven zich niet langer te verstoppen. Ze kunnen ontdekken waar ze hulp kunnen krijgen en hoe die hulp eruit kan zien. Zo wordt veel psychisch leed en isolement verlicht. Volgens het Duitse Federaal Bureau voor de Statistiek is het aantal zelfdodingen in Duitsland tussen 1980 en 2020 gehalveerd. (In Nederland is het aantal zelfdodingen volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek ook gedaald sinds de jaren tachtig, maar minder sterk dan in Duitsland – red.)

Parallel daaraan heeft het individuele psychologiseren zich op vergelijkbare wijze ontwikkeld. Waarschijnlijk maken beide deel uit van dezelfde maatschappelijke trend. In elk geval is het in de laatste twintig jaar ook heel gewoon geworden om met vrienden over je eigen patronen en biografische achtergrond te filosoferen en het ‘toxische’ gedrag van anderen te analyseren. De grenzen tussen ‘professioneel’ en ‘privé’ psychologiseren vervagen enigszins. Zo staat er nu zelfs onder elk artikel in de (sociale) media over psychische problemen een regel over hoe je daarvoor snel professionele hulp kunt vinden. Ook hier lijken psychologiseren en professionele psychologische hulp dicht bij elkaar te liggen.

Maar wat is dat eigenlijk: een psychische aandoening die be-