

Stefanie Stahl

Wie wij zijn

Hoe we de wereld
waarnemen, voelen en
liefhebben.

Vertaling:
Martien Janssen
2024

Kailash

Indien deze publicatie "links" bevatten naar websites van derden:

wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor de inhoud ervan,
omdat we deze inhoud niet tot de onze aannemen, maar slechts
verwijzen naar hun status op het moment van eerste publicatie.

Penguin Random House Uitgeverij Groep FSC N00I967

4e editie

©* 2022 Kailash Verlag. München

in de Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Str.28, 81873 München

Redactionele hulp Julia Meyer-Hermann

Eindredactie Judith Mark

Zetwerk: Salzwerk Huber, Germering

Ontwerp omslag: Daniela Hofner, ki 36 Editorial Design, München, Duitsland

Lotus van de auteur. Susanne Wysocki

Drukken en binden: GGP Media GmbH. Pößneck

Printed in Duitsland

ISBN 978-3-424 6323S 4

www.kailash-verlag.de

Opgedragen aan
Klaus Grawe (1943 - 2005).
de briljante psychotherapieonderzoeker en
Helena Muser, de uitzonderlijke psychotherapeute en vriendin

INHOUDSOPGAVE

<i>De blauwdruk van de psyche</i>	9
DEEL I - Hoe we "functioneren" en wat de psychologie daarover weet.....	13
<i>De zin van het leven</i>	15
<i>Geluksgevoelens zijn onze levensdrug</i>	18
<i>Het consistentieprincipe</i>	20
<i>De waarneming</i>	23
<i>Wij zijn ons geheugen</i>	25
<i>Leren en geheugen</i>	27
<i>Ons zelfbeeld bepaalt wat we waarnemen</i>	29
<i>Samenvatting: Onze psychologische basisstructuur</i>	31
<i>De vier psychologische basisbehoeften</i>	33
<i>Het gaat altijd om controle</i>	34
Wanneer controle het probleem is.....	36
Ik kan tegen een stootje. De interne controle overtuiging.....	39
<i>Hechting: De basis van het leven</i>	42
De mentale kaart en bindingstypes voor kinderen.....	45
Onzekere bindingsstijlen	46
De onzekere-vermijdende binding: "Ik moet op mezelf vertrouwen"	46
De onzekere-afhankelijke binding: "Ik moet om aandacht vechten "	48
Uitwerkingen van de bindingsstijlen	49
Hechting en stressregulatie	50
Een goede balans tussen hechting en autonomie	53
Bindingsvaardigheden.....	54
Vaardigheden voor autonomie en controle	57
<i>Samenvatting: Hechting en autonomie als dynamisch systeem</i>	61
<i>Eigenwaarde - het epicentrum van onze psyche</i>	62
Vasthouden aan een minderwaardig zelfbeeld	66
Laag zelfbeeld en de rol van slachtoffer	68
Een laag zelfbeeld om de ouderlijke band te beschermen	70
Laag zelfbeeld en disfunctionele relaties '	71
<i>Angst voor verlies en bindingsangst</i>	74
<i>Plezier zoeken en onlustvermijding</i>	75
De vroege inprinting van benaderings- en vermijdingsgedrag.....	77
Motivatie en genen.....	80
Onze gevoelens	84
Gevoel versus verstand	87
Angst: een belangrijk en onbemind gevoel.....	89
De psychische afweermechanismen	93
Afweer in dienst van binding: Idealiseren en verdoezelen	96
Afweer in dienst van autonomie: devaluieren en rationaliseren	98
Introjectie en projectie	101
<i>De strategieën voor zelfbescherming</i>	103
Zelfbescherming in dienst van binding	104
Zelfbescherming in dienst van autonomie	105
DEEL II - Casuïstiek uit de psychotherapeutische praktijk	107
<i>Uitleg van de procedure</i>	109

<i>Alexa houdt zich het liefst klein</i>	111
Mijn gedachten over Alexa	115
<i>Hanna verandert bij de minste moeilijkheid van baan</i>	119
Mijn gedachten over Hanna	121
<i>Torsten kan niet kiezen tussen twee vrouwen</i>	123
Mijn gedachten over Torsten.....	128
<i>Anna worstelt met haar zelfvertrouwen en een eetstoornis</i>	131
Mijn gedachten over Anna	135
<i>Charlotte is super boos op haar moeder</i>	137
Mijn gedachten over Charlotte.....	140
<i>Elisa verpest relaties</i>	143
Mijn gedachten over Elisa	146
<i>Stefan is bang om te falen als vader</i>	149
Mijn gedachten over Stefan	152
<i>Birgit lijdt aan paniekaanvallen</i>	154
Mijn gedachten over Birgit	157
<i>Philipp kiest de verkeerde partners</i>	159
Mijn gedachten over Philipp.....	163
<i>Sara wijst haar kind af</i>	165
Mijn gedachten over Sara	169
<i>Christoph wil koste wat het kost harmonie</i>	171
Mijn gedachten over Christoph	175
<i>Elke heeft last van woede-uitbarstingen</i>	177
Mijn gedachten over Elke.....	180
<i>Harry weigert te "gehoorzamen"</i>	183
Mijn gedachten over Harry.....	186
DEEL III - De belangrijkste werkwijzen in de psychotherapie	189
<i>De psychotherapeutische relatie</i>	193
<i>Eerste stap: het verleden scheiden van de huidige realiteit</i>	195
De oude inprenting identificeren	195
Het volwassene ik versterken	198
Zelfacceptatie	200
Nieuwe overtuigingen en een nieuwe levenshouding	201
<i>Tweede stap: Creëer een toegang tot je gevoelens</i>	204
Gevoelens waarnemen	205
Primaire en secundaire gevoelens	206
Adaptieve en maladaptieve emoties	207
Emotionele probleemanalyse	209
Gevoelens reguleren	211
Gevoelens accepteren	212
<i>Derde stap: Metastrategieën vinden</i>	215
Metastrategieën voor de overaangepasten	217
Metastrategieën voor autonome mensen	218
<i>Vierde stap: bevrijd jezelf uit de verstrikking en geef je leven zin</i>	220
De drie waarnemingsposities	222
Het leven een zin geven	225
<i>Slotwoord: Word deel van de gemeenschap</i>	227

De blauwdruk van de psyche

Al op jonge leeftijd hield ik me bezig met de vraag hoe mensen functioneren. Waarom raakt de ene persoon van streek door iets waar een ander onverschillig onder blijft? Waarom reageert de een op een bepaalde manier, terwijl een ander heel anders handelt? En waarom waren er in mijn klas zowel ijverige leerlingen als leerlingen die minder gefocust leken?

Soms heb ik een slecht humeur zonder duidelijke aanleiding. Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik altijd in een goed humeur blijf? Ik besefte toen nog niet dat ik mezelf fundamentele vragen stelde over hoe wij onszelf en anderen waarnemen: waar we naar streven, waarvoor we bang zijn, wie we denken te zijn en wat we moeten doen om geliefd te zijn. Wat ons motiveert en wat ons tegenhoudt. Of we zin hebben om 's ochtends aan een nieuwe dag te beginnen of ons liever terugtrekken. Wat we onszelf wel of niet toevertrouwen. Hoe we onszelf, onze relaties en ons leven vormgeven. Eigenlijk draait alles om psychologie – of, als we deze vragen abstracter benaderen, om filosofie.

Voor velen lijkt deze denkdiscipline misschien ongeschikt voor het dagelijks leven of zelfs wereldvreemd. In feite heeft de filosofie zich er altijd mee beziggehouden mensen te helpen bij het oplossen van moeilijke levenssituaties. De filosoof Wilhelm Schmid¹, bekend van zijn bestsellers "Gelassenheit" of "Selbstfreundschaft", heeft bijvoorbeeld een benadering die te vergelijken is met mijn psychotherapeutische aanpak: hij wil helpen "een begrip van het leven te krijgen dat je in staat stelt de situatie te plaatsen en er een houding tegenover te vinden".

Waar begin je? Ik begin met: Waar bestaat een mens eigenlijk uit? Uit lichaam en geest. Als ik aan geest denk, moet ik denken aan de dubbele betekenis van het woord: geest betekent ook spook. Misschien is dit geen toeval, beide zijn moeilijk materieel te bevatten. Als ik nu simpelweg het woord geest vervang door psyche – zonder te verdwalen in semantische discussies – dan kunnen we zeggen dat de mens bestaat uit lichaam en psyche. De hersenen vormen de materiële basis van de psyche.

Ik ben geïnteresseerd in de vraag hoe we psychologisch gestructureerd zijn. Wat is de blauwdruk van de psyche? Is er een mentaal basiskader dat alle mensen delen? En uit welke componenten bestaat het?

De huidige wetenschappelijke inzichten zijn complex en bieden (nog) geen samenhangend beeld.

Er is een enorm spectrum aan psychologische concepten, modellen, theorieën en onderzoeksresultaten. Deze complexiteit komt zowel voort uit het feit dat de psychologie vele subdisciplines en dus vele onderzoeksgebieden kent, als uit het feit dat zich in de loop van haar geschiedenis verschillende scholen in de psychologie hebben ontwikkeld.

¹ Wilhelm Schmid: Das Leben verstehen. Von den Erfahrungen eines philosophischen Seelsorgers. Suhrkamp 2016

Deze stromingen hanteren uiteenlopende visies op het mensbeeld en beïnvloeden daarmee sterk de onderzoeksmethoden en inhoud.

De bekendste scholen zijn:

- Psychoanalyse
- Cognitieve psychologie, waarvan de bevindingen onder andere uitmonden in de zogenaamde gedragstherapie
- Humanistische psychologie, waaruit de gesprekstherapie zich heeft ontwikkeld

De systemische of gezinstherapiemodellen ontwikkelden zich later vanuit deze drie basisrichtingen.

Sinds de jaren negentig wint neurowetenschappelijk onderzoek aan belang, mede door vooruitgang in medische technologie. Dit maakt het mogelijk om hersenprocessen veel nauwkeuriger te analyseren. Hoe werkt de menselijke waarneming? Waar ontstaan emoties en hoe worden ze verwerkt? Welke processen zijn betrokken bij denkprocessen? Hoe ontstaat motivatie? Hoe werken al deze processen op elkaar in? De neurowetenschappen hebben ons veel inzichten gegeven in de processen in de hersenen. Ze kunnen echter alleen de processen beschrijven, maar niet de betekenis die ze hebben voor de betreffende proefpersoon. Wat denkt de persoon, wat voelt hij als hij naar muziek luistert, welke ervaringen hebben hem gevormd? Tot nu toe is er geen hersengebied ontdekt waarin ons gevoel van eigenwaarde is verankerd. Ook zijn onze fundamentele psychologische behoeften aan hechting en autonomie nog niet exact in de hersenen gelokaliseerd..

Een korte excursie: zelfbewustzijn en de hersenen

Neurowetenschappelijk onderzoek met behulp van beeldvormende technieken ging lange tijd uit van de aannname dat drie gebieden in de hersenen primair betrokken zijn bij zelfbewustzijn: de insulaire, de anterieure singuliere en de mediale prefrontale cortex. Onderzoek door Amerikaanse neurowetenschappers heeft echter aangegetoond dat deze lokalisatie nog te simplistisch lijkt. Bij een patiënt wiens veronderstelde "zelfbewustzijnsgebieden" grotendeels vernietigd waren door een ziekte, namen andere hersengebieden de functies over. Uit deze onderzoeken kan geconcludeerd worden dat zelfbewustzijn een samenspel is van vele hersengebieden.

Voor mij persoonlijk was het werk van psychotherapieonderzoeker Klaus Grawe aansprekend. Hij betoogde dat neuropsychologische inzichten een veel prominentere rol in de psychotherapie zouden moeten spelen

Grawe pleitte ook voor een schooloverstijgende benadering van psychotherapie. Grawe's onderzoek richtte zich op de manier waarop de evolutie onze psychologische structuur heeft gevormd. Deze benadering lijkt me aannemelijk. Ik ben het ook met Grawe eens dat we het schoolse denken achter ons moeten laten en in plaats daarvan een

universele blauwdruk moeten vinden voor de behandeling van psychologische problemen. Ik kan me zelfs voorstellen dat psychotherapie op sommige gebieden slechts een tijdelijke oplossing is en dat we in de zeer verre toekomst, als de hersenen veel beter onderzocht zijn en de juiste medische technologie beschikbaar is, psychische stoornissen zoals paniekaanvallen, depressies of dwangmatig gedrag rechtstreeks in de hoofden van de betrokkenen kunnen "solderen".

Dit betekent natuurlijk niet dat we op deze manier zomaar al het emotioneel lijden kunnen uitschakelen! De oorzaken van verdriet, boosheid of angst zijn niet alleen genetisch bepaald en worden veroorzaakt door verkeerde neuronale verbindingen, maar zijn vaak terug te voeren op onze levensomstandigheden en ervaringen. De dood van een dierbare bijvoorbeeld, of een moeilijke jeugd laten hun sporen na. Hoeveel tijd we nodig hebben om bepaalde inprentingen of tegenslagen van het lot te verwerken is zeer individueel. Daarom ben ik het er iedere keer sterk oneens mee als er voorstellen komen van ziektekostenverzekerders of wetgevers om de duur van een behandeling voor een psychisch probleem van tevoren vast te leggen. Dit strookt niet met de menselijke psyche.

DEEL I - Hoe we "functioneren" en wat de psychologie daarover weet

De zin van het leven

Wat kenmerkt dan de menselijke psyche? Het antwoord van neurobiologen klinkt alarmerend nuchter: onze hersenen hebben zich in de loop van de evolutie ontwikkeld. Het is als het ware een resultaat van de evolutie en daarom zijn wij mensen ook een resultaat van de evolutie in onze voorkeuren en ons gedrag. De blauwdruk van onze psyche is gebaseerd op de belangen van de evolutie. Maar wat is het plan van de evolutie, wat is haar belangrijkste belang, wat is het allesoverheersende doel van dit hele bestaansgebeuren? Eén antwoord uit het huidige onderzoek is dat het evolutionaire doel van het leven het verspreiden van onze genen is. Deze stelling gaat niet eens over het behoud van de soort. De soort kan dus uitsterven of veranderen. Het gaat alleen om het doorgeven van onze genen.² De Britse bioloog Richard Dawkins zette deze theorie meer dan 40 jaar geleden uiteen in zijn beroemdste werk "The Selfish Gene". Hij legt ook uit dat genen egoïstisch zijn in de strijd om te overleven en altruïsme alleen toestaan als het hun doel op de lange termijn dient. Vanuit dit perspectief heeft behulpzaamheid bijvoorbeeld alleen zin omdat mensen hun genen beter kunnen doorgeven en veiligstellen in samenwerking met anderen. Volgens verschillende natuurwetenschappers zijn we eigenlijk ontworpen voor competitie.³ Darwinisten, de opvolgers van Charles Darwin, volgen de theorie dat concurrentie tussen verschillende soorten, vormen en genen bepaalt wie overleeft en zich kan blijven voortplanten. De conclusie hieruit zou kunnen zijn: Mensen zijn ook onderhevig aan deze concurrentie. Als ze bij uitzondering samenwerken en niet concurreren, dan dient dit uiteindelijk ook hun wil om te winnen.

Deze visie op het menselijk bestaan mist echter alles wat we doorgaans verstaan onder de 'zin van het leven' verstaan. Het klinkt onsympathiek, onromantisch en onidealisch. Het is ook in tegenspraak met concrete ervaringen die we in ons dagelijks leven steeds weer opdoen: Waarom riskeren mensen bijvoorbeeld hun leven om anderen te redden - ook al gaat het daarbij niet eens om hun eigen kroost? En ook al is het duidelijk dat deze inzet niet kan helpen om hun genen door te geven? Integendeel: door mogelijk te sterren, riskeren zulke "alledaagse helden" zelfs hun genen te "verspillen" ten gunste van hun hulpvaardigheid en menselijkheid. We kennen allemaal de berichten over dergelijke gebeurtenissen uit de media: een jonge man springt tijdens een overstromingsramp in een woeste rivier om een ouder echtpaar te helpen dat hij helemaal niet kent en dat hulpeloos wordt meegesleurd. Hij verdrinkt bijna zelf, maar weet vervolgens zichzelf en de anderen te redden. Zou onze biologische conditionering er niet toe moeten leiden dat we zo'n levensbedreigende actie als dom afkeuren? Maar het tegenovergestelde is het geval: we houden van deze mensen vanwege hun onbaatzuchtige gedrag.

Ons gevoel zegt ons dat de 'zin van het leven' niet uitsluitend draait om het doorgeven van onze genen en de strijd met anderen.. Sterker nog, vanuit het perspectief van filosofische en psychologische wetenschappers vangt deze definitie slechts een fractie van wat

² Richard Dawkins: Het zelfzuchtige gen, Springer Spectrum 1978

³ Charles Darwin: Het ontstaan van soorten door middel van natuurlijke selectie, 1859

het eigenlijk betekent om mens te zijn. Zelfs de beroemde bioloog, hersenonderzoeker en bestsellerauteur Gerald Hüther is het hier niet mee eens. Volgens Hüther zouden we, zelfs als er vanuit astrofysisch perspectief niets zou kunnen worden geïdentificeerd dat overeenkomt met ons begrip van betekenis, niet kunnen leven zonder ons bestaan (subjectieve) betekenis te geven. We hebben een oriëntatie nodig die verder gaat dan ons individuele bestaan. We hebben een idee nodig van wat voor persoon we willen zijn en waarvoor we ons leven willen gebruiken. Anders raken we vroeg of laat onze oriëntatie kwijt.

"De mens is een wezen dat nadenkt over wat een mens is. Geen enkel ander wezen doet dit," zegt filosoof Wilhelm Schmid. "Zelfs naar de sterren kijken, wat mensen in alle culturen en alle tijden hebben gedaan, suggereert dat ze gefascineerd zijn door verder te kijken dan wat voor hun voeten ligt om zichzelf waar te nemen in een grotere horizon."⁴

De grote religies hebben altijd antwoorden gegeven op deze fundamentele vragen en hebben veel mensen een leidraad gegeven in de vorm van een vaste set regels. Zelfs vandaag de dag zou iemand die gelovig is het zeker sterk oneens zijn met de theorie van het "zelfzuchtige gen" en het louter in stand houden van de soort. Maar veel mensen willen tegenwoordig geen theologische antwoorden meer op hun vragen. Dit is ook te wijten aan het feit dat veel mensen religie associëren met anti-menselijke dogma's en dat het christendom lange tijd tegen het "zelf" en het "ego" heeft gepredikt. Dit is geen goede basis voor vertrouwen als het gaat om zeer persoonlijke vragen.

Veel mensen zoeken nu naar antwoorden en begeleiding buiten de grote wereldreligies. Uit een onderzoek van de Bertelsmann Stichting blijkt bijvoorbeeld dat de religiositeit in Duitsland weliswaar afneemt, maar wordt vervangen door verschillende vormen van spiritualiteit. Deze heroriëntatie is onafhankelijk van onderwijsachtergrond: het verlangen naar een grotere algemene context, een goddelijk plan, een universum dat volledig buiten onze fysiek meetbare werkelijkheid ligt, bestaat niet alleen in academische kringen. Er zijn veel

Mensen hebben een aangeboren - mogelijk ook genetische - behoefte om op zoek te gaan naar een context van betekenis.⁵ Gerald Hüther beschrijft in "De evolutie van de liefde" dat de boodschap van Jezus en een naastenliefde die de mensheid verenigt nog steeds appelleert aan onze diepste verlangens. Het verlangen naar menselijkheid en de oriëntatie op bijbehorende waarden als behulpzaamheid, altruïsme, loyaliteit of hartelijkheid zijn ongebroken. Wij mensen hebben duidelijk gevoelens nodig om een waarde in het leven te herkennen. Als we geen emoties meer kunnen voelen - zoals bijvoorbeeld het geval is bij ernstig depressieve mensen - verliest het leven zijn waarde en daarmee ook zijn betekenis.

⁴ Wilhelm Schmid: *Zin geven aan het leven*, Suhrkamp 2013

⁵ Gerald Hüther: *De evolutie van de liefde. Wat Darwin al vermoedde en de Darwinisten niet willen toegeven*, Vandenhoeck & Ruprecht 199

Kleine Excusie: Waarom we meer compassie en zelfreflectie nodig hebben

Op dit punt wil ik graag onthullen wat ik persoonlijk beschouw als de zin van het leven. Voor mij zijn compassie en zelfreflectie de waarden die ons mensen (zouden moeten) kenmerken. Compassievول handelen, op mezelf reflecteren en ook andere mensen aanmoedigen om meer compassievول en zelfreflectief te zijn, is een belangrijk onderdeel van mijn persoonlijke levensdoel. Naast deze altruïstische houding vind ik ook dat je gewoon van je leven moet genieten. (Helaas lost dit de problemen in de wereld niet op, maar draagt het alleen bij aan ons persoonlijk welzijn). Ik denk dat veel van de problemen die we in de wereld hebben, ontstaan en blijven bestaan omdat het mensen ontbreekt aan zelfreflectie en compassie. De immense woede en agressie die ons dagelijks omringt en waarmee sommige mensen andere mensen verbaal devaluieren, beledigen, vernederen, geweld toebrengen, martelen, vermoorden en oorlog voeren, is in de kern terug te voeren op een gebrek aan compassie en zelfreflectie. Ik sta vaak versteld van de xenofobie die zoveel mensen koesteren, openlijk of heimelijk. Ik vind het verschrikkelijk hoe mensen worden aangevallen of zelfs gedood vanwege hun religie, hun etniciteit, hun geslacht, hun figuur of hun uiterlijk. Ik ben voortdurend geschockt door de hoeveelheid wreedheid en vijandigheid die ik ben ervan overtuigd dat we vrediger zouden leven als we meer compassie ontwikkelden en de ware oorzaken van onze agressie begrepen. Mensen die het moeilijk vinden om zich in te leven, hebben meestal zelf weinig empathie ervaren. Als ouders weinig empathie hebben voor hun kinderen, nemen hun kinderen die houding tot op zekere hoogte over: Ze vinden het moeilijk om hun eigen emoties te herkennen en ermee om te gaan. Een gebrek aan empathie kan ook een gevolg zijn van trauma: Om me in te kunnen leven, moet ik toegang hebben tot mijn eigen gevoelens. Een gebrek aan empathie kan ook voortkomen uit traumatisering. Veel kinderen over de hele wereld zijn getraumatiseerd en lopen het risico om als volwassene zelf dader te worden. Boosheid komt voort uit angst, machtelosheid en een gevoel van minderwaardigheid. Met zelfreflectie kunnen deze innerlijke processen echter worden herkend en opgelost. Naar mijn mening is persoonlijke zelfreflectie daarom een politieke noodzaak. Hoe reflectiever iemand is, hoe bewuster hij zich is van zijn patronen en waarden (zie ook "Zin geven aan het leven", p. 347, en de conclusie, p. 351). Hoe meer hij rekening houdt met deze coördinaten, hoe wijzer hij is. En de wijze persoon handelt met het mededogen dat onze samenleving zo dringend nodig heeft.

Maar hoe kunnen we beter op onszelf reflecteren en meer compassie tonen? Om dit te doen, moeten we de structuur van de menselijke psyche beter begrijpen, zodat we gemakkelijker kunnen herkennen wat er in ons omgaat.

Onze psyche heeft zich samen met de menselijke evolutie ontwikkeld en daarom kom ik er nog een keer op terug. Volgens de huidige stand van de natuurwetenschappen draait evolutie om het verspreiden van onze genen. Ik zou deze visie op een meer geruststellende manier willen formuleren: Evolutie wil dat we leven. Het is dus voor het leven zelf, zomaar. Als het leven zelf het overkoepelende doel is, dus het doel van het leven

vanuit evolutionair perspectief, dan is het niet meer dan logisch dat onze psyche dit doel dient. En net zoals ons lichaam en al het leven op aarde zich in de loop van miljoenen jaren is blijven aanpassen om het overkoepelende doel van overleven te dienen, heeft onze psyche zich ook afgestemd op dit plan van de natuur. Onze psychische basisstructuur heeft een duidelijke, evolutionaire architectuur die voor alle mensen in alle culturen gelijk is. Net zoals het menselijk lichaam in alle culturen dezelfde blauwdruk heeft. Individuele verschillen zijn slechts kleine variaties van dit plan. Dit geldt zowel op fysiek als op psychologisch niveau. Kennis over hoe ons lichaam in elkaar zit en functioneert is wijdverbreid. Kennis over onze psychologische constitutie daarentegen niet. Dit komt doordat onze psyche, ook al is deze verankerd in de hersenen, immaterieel van aard is en daarom veel moeilijker te beschrijven en te begrijpen dan het lichaam. De psyche kan niet worden gemeten en je kunt haar slechts in beperkte mate aan het werk zien. Het is mogelijk om gebieden in de hersenen te visualiseren waar neuronen vuren, maar de subjectieve, mentale en emotionele betekenis van deze hersenprocessen kan niet worden gemeten. Die kan alleen worden verwoord door de eigenaar van het betreffende brein. Een hersenscan kan bijvoorbeeld laten zien dat bepaalde gebieden in de hersenen vibreren als de proefpersoon naar Tsjaikovski luistert, maar ze kunnen ons alleen in woorden uitleggen wat de muziek voor hen persoonlijk betekent. En dus is de betekenis die iemand nodig heeft om te leven ook zeer individueel.

In mijn werk als psycholoog en psychotherapeut houd ik me voortdurend bezig met drie constanten: de genetische randvoorwaarden, de structuren van onze psyche en de individuele zoektocht naar zin en geluk in het leven.

Mensen willen zichzelf begrijpen. En ze willen zichzelf graag ontdekken. We zijn "een wezen van mogelijkheden". De filosofische counselor Wilhelm Schmid doet deze uitspraak in zijn boek "Making sense of life" - en het klinkt echt door in mijn oren. Ieder van ons kan zichzelf steeds opnieuw testen en uitvinden, dingen uitproberen, durven experimenteren.

Wij mensen overschrijden vaak verschillende normen, vormen en grenzen. We willen de mogelijkheden van het leven ontdekken, ook de onmogelijkheden. We willen ontdekken wie we zijn. En hoe we kunnen worden wat we willen en kunnen zijn.

Uiteindelijk, als je de basisprincipes van je eigen psyche begrijpt en je inprentingen en gedragspatronen herkent, zal het gemakkelijker voor je zijn om je eigen persoonlijke doel te vinden.

Geluksgevoelens zijn onze levensdrug

Om gemotiveerd te zijn om te leven en onze genen te reproduceren, hebben we een wil om te leven nodig. De natuur heeft ons een krachtig overlevingsinstinct en angst voor de dood ingeplant. Maar de angst voor de dood alleen houdt ons niet in leven. Ze bestaat omdat we willen leven. Mensen die levensmoe zijn, hebben minder problemen met de dood. Het zijn de positieve gevoelens die ons in leven houden, met name geluk.

Als ze lange tijd afwezig zijn of, erger nog, als je helemaal niets voelt, dan ben je niet meer gehecht aan het leven. Mensen met een ernstige depressie lijden aan een compleet gebrek aan gevoelens. Totale leegte en een diep gevoel van zinloosheid nestelen zich in de getroffenen, waardoor ze vaak de dood wensen en helaas soms ook bewerkstelligen.

Het centrale element van onze psychologische blauwdruk is daarom dat we voelen. En het liefst voelen we ons goed! We streven naar geluk als een drug. Geluksgevoelens motiveren ons om te leven. De vervangende drug voor geluk is hoop. Als we ons in een ongelukkige levenssituatie bevinden, kan hoop op verbetering ons op de been houden. Overigens is de hoop op verbetering bij depressieve mensen ook bijna nul, wat nog een reden is waarom deze ziekte ons zo ongelooflijk levensmoe maakt.

Maar zelfs de minder prettige gevoelens herinneren ons er voortdurend aan dat het leven kostbaar is. Angst herinnert ons eraan dat we onszelf moeten beschermen tegen lichamelijk of psychisch letsel. Verdriet vertelt ons dat we iets belangrijks hebben verloren. Walging waarschuwt ons voor infectie en vergiftiging. Schaamte zorgt ervoor dat we ons conformeren aan sociale normen en zo lid blijven van de gemeenschap, zonder welke we niet zouden kunnen overleven. Schuldgevoelens zijn het gevolg als we onszelf of een ander schade hebben berokkend. Afgunst kan ons aansporen en jaloezie motiveert ons om vast te houden aan belangrijke relaties. Zonder onze gevoelens zouden we geen motivatie hebben om in leven te blijven of überhaupt iets te doen. Daarom worden depressieve mensen niet alleen geplaagd door innerlijke leegte en een gebrek aan doelgerichtheid, maar lijden ze ook aan een enorm gebrek aan motivatie. In ernstige gevallen kunnen ze het zelfs niet opbrengen om zelfmoord te plegen. Daaromletten artsen er tijdens de eerste behandelingsfase op dat antidepressiva de stemming verbeteren en niet de drift. Anders kan hun effect fatale gevolgen hebben.

Dus als we zo gulzig zijn naar goede gevoelens, dan zou het eigenlijk het meest efficiënt zijn als we ons direct zouden concentreren op het geluksgevoel als zodanig. Daarmee bedoel ik

Het volgende: We zoeken ons geluk meestal in uiterlijke dingen, zoals een gelukkige liefdesrelatie, professioneel succes, het vergaren van geld en de leuke dingen die je daarmee kunt kopen. Op dezelfde manier halen externe tegenslagen ons vaak naar beneden: slecht weer, files, stress op het werk, een chagrijnige echtgenoot. Er ontstaan altijd onaangename gevoelens als we niet krijgen wat we graag zouden willen. Maar als we onze hersenen zo zouden kunnen beïnvloeden dat we tevreden zijn met wat we nu hebben - wat het ook is - dan zouden we geen problemen meer hebben.

In deze context spreekt psycholoog en auteur Jens Corssen van een "verhoogde stemming". Hij zegt terecht dat veel dingen in het leven een kwestie van persoonlijke keuze zijn. Dus als ik besloten heb om te gaan autorijden, dan moet ik accepteren dat ik in de file kom te staan. Dus in plaats van daar boos over te worden, zou ik tegen mezelf moeten zeggen: ik heb voor de auto gekozen. Dus ik wil rijden. Ergo, ik wil ook in de file staan! Ook: ik heb voor deze partner gekozen. Hij heeft altijd een slecht humeur. Ergo, ik wil deze slecht gehumeurde partner. Het Corssen principe is even eenvoudig als geniaal. Het gaat over het radicaal accepteren van je eigen levensbeslissingen of het nemen van een

nieuwe beslissing. Het basisidee is dat je controle hebt over je emoties in plaats van over de externe omstandigheden, waar we vaak weinig invloed op hebben, zoals een file of een chagrijnige partner. Met andere woorden, emotie-coping in plaats van situatie-coping. *Coping* is een psychologische term die is overgenomen uit de Engelse taal en betekent in het reine komen met iets.

Een kleine excursie: Een boeddhistische vorm van verwachtingsmanagement

Boeddhisten streven er ook naar de werkelijkheid te accepteren zoals die is en zich los te maken van gehechtheseden. Onder "hechting" verstaan we een verlangend verlangen, een Hechting aan andere mensen, voorwerpen en omstandigheden die geluk beloven, zoals materiële bezittingen, roem, status en ook een te grote afhankelijkheid van andere mensen. Hoe minder ik gehecht ben, hoe kalmer en gelijkmoeidiger ik het leven en uiteindelijk ook de dood kan accepteren, omdat ik ook mijn zelf kan loslaten. Hoe minder ik gehecht ben, hoe minder verwachtingen of zelfs hebzucht er kunnen ontstaan. In principe beoefenen succesvolle boeddhisten een efficiënt verwachtingsmanagement, dat hen beschermt tegen sterke emotionele schommelingen in de ene of andere richting en hen zo in een staat van uiterste sereniteit brengt.

Aangename gevoelens ontstaan als datgene waar ik intern naar streef ook extern gebeurt. Gevoelens van geluk ontstaan als ik meer krijg dan ik had verwacht. Aan de andere kant kunnen we ongelukkig en zelfs ronduit ziek worden als wat er aan de buitenkant gebeurt sterk afwijkt van wat we willen en verwachten. Dit eenvoudige in evenwicht brengen van verwachtingen staat in de psychologie bekend als het consistentieprincipe.

Het consistentieprincipe

Als ik me 's ochtends verheug op een kop koffie en ontdek dat het koffiezetterapparaat kapot is, voel ik me teleurgesteld. Als ik voor mijn verjaardag een ketting heb gevraagd en in plaats daarvan een strijkijzer krijg, dan ben ik teleurgesteld. Als ik onverwacht een heel mooi compliment krijg, dan ben ik blij. Klinkt dat banaal? Toch kunnen we uit deze observaties iets belangrijks afleiden: Ons gevoelsleven wordt sterk bepaald door onze verwachtingen en wensen enerzijds en onze perceptie van de werkelijkheid anderzijds. Kortom, we voelen ons slecht als iets slechter uitpakt dan we hadden verwacht of gewenst.

De ketting die we niet hebben gekregen of het kapotte koffiezetterapparaat zijn nog steeds gebeurtenissen die we mentaal goed aankunnen. Een afwijzing op liefdesgebied heeft daarentegen een heel ander pijnpotentieel.

Als onze verwachtingen en verlangens niet overeenkomen met de werkelijkheid, ontstaat er een gevoel van spanning en inconsistentie. Op emotioneel niveau ervaren we inconsistentie als een vorm van innerlijke spanning. Het is alsof je een elastiekje uitrekt: je

verlangen trekt één kant op, de realiteit de andere. Hoe sterker het verlangen en hoe groter de afwijking van de werkelijkheid, hoe meer spanning er ontstaat.

Excuse: Hoe manifesteert inconsistentie zich?

Volgens de consistentietheorie van Klaus Grawe streeft ieder mens naar consistentie: naar een match en compatibiliteit tussen hun innerlijke behoeften (mentale processen) en hun ervaring in de werkelijkheid. Hoe groter de consistentie, hoe gezonder en gelukkiger de persoon is. De tegenovergestelde toestand staat bekend als inconsistentie en is onaangenaam voor mensen.

Er zijn twee subtypes van inconsistentie:

- Cognitieve dissonantie treedt op wanneer iemand met twee tegenstrijdige of zelfs onverenigbare doelen of verlangens wordt geconfronteerd.
- Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer een overtuigde veganist verliefd wordt op een man die graag vlees eet. Er ontstaat dan een dissonantie tussen haar houding ten opzichte van vleesconsumptie en haar relatie met de man.
- In het geval van incongruentie kan iemand zijn doelen niet bereiken of heeft hij het gevoel dat hij zijn doelen niet kan bereiken. De perceptie van de werkelijkheid komt dan niet overeen met de doelen. Dit is bijvoorbeeld het geval als we ongelukkig zijn in de liefde en onze behoefte aan nabijheid niet wordt vervuld.

De staat van inconsistentie in psychologische gebeurtenissen kan verandering stimuleren en daarom ook een bron van motivatie zijn. Aan de andere kant kan het omgaan met inconsistentie ook sterk remmend werken.

Van 's morgens vroeg tot 's avonds evalueren onze hersenen voortdurend of we krijgen wat we willen. Het produceert voortdurend verwachtingen over wat er hierna gaat gebeuren en hoe de volgende stappen eruit zouden kunnen zien. De neuropsychologische instantie die in dit proces werkt en handelt, staat bekend als de comparator. Als we bijvoorbeeld een bekende melodie horen en er wordt plotseling een noot verkeerd gespeeld, dan creëert dit inconsistentie, een beetje innerlijke spanning, een "au". Tijdens het autorijden, winkelen, op het werk of tijdens een wandeling: de vergelijker controleert voortdurend de huidige situatie en ontwerpt de volgende actiestap.

Als alles volgens plan verloopt en de vergelijker geen afwijkingen van het plan laat zien, zijn we ontspannen. Als de vergelijker grote afwijkingen vertoont, voelen we ons gestrest. De mate waarin we ons gestrest voelen, hangt nauw samen met onze subjectieve inschatting of we de situatie aankunnen. Hoe beter we het gevoel hebben dat we de situatie aankunnen, hoe minder stress we voelen.

Als daarentegen alles *altijd* volgens plan verloopt, worden we te weinig uitgedaagd en treedt verveling in. Met andere woorden, we hebben ook bepaalde uitdagingen in het leven nodig om ons gestimuleerd te voelen. Om echter niet overweldigd te worden door

de uitdagingen, moeten we de verwachting koesteren dat we ze kunnen overwinnen, ook al kost het moeite (ik bespreek dit in het gedeelte "Ik ben opgewassen tegen het leven. De interne locus van controle", p.).

De beroemde hond van Pavlov heeft ervaren wat het met ons levende wezens doet als we worden blootgesteld aan permanente inconsistentie. Aan het begin van de 20e eeuw deed de Russische arts Ivan Petrovich Pavlov onderzoek naar geconditioneerde (d.w.z. aangeleerde) reflexen. Pavlov leerde zijn hond dat hij kon uitzoeken waar eten was als hij hem een lichtprojectie liet zien die een cirkel voorstelde. Als hij daarentegen een ellips zag, was er niets te eten. De hond had dit in een mum van tijd door en elke keer dat hij een cirkel zag, was de verwachting groot. De hond had dus geleerd om de cirkel te associëren met het krijgen van eten. Alleen al het zien van de cirkel was genoeg om hem te laten kwijlen van verwachting. Zulke stimulus-respons associaties staan bekend als *conditionering*. Wij mensen leren ook door conditionering. Het maakt de processen in onze hersenen niet uit of ze goede of slechte conditionering verwerven. We kunnen bijvoorbeeld door een stimulus-respons verbinding "leren" dat een kop koffie (wat een vergelijkbare stimulus zou zijn als de lichtcirkel bij een hond) gepaard gaat met een sigaret. Of dat er altijd taart is bij een bezoek aan de grootouders. Misschien ook dat seks plaatsvindt na een lange zoen.

Laten we teruggaan naar Pavlovs hond, wiens baasje hem op de proef stelde: De onderzoeker liet zijn hond cirkels en ellipsen zien die steeds meer op elkaar gingen lijken. De hond raakte verward. Moest hij zich verheugen of niet? Kreeg hij eten of niet? Hij werd steeds wanhopiger en erover extreme inconsistentie. Uiteindelijk trok hij zich terug in een hoek en stopte volledig met reageren. Hij had de hoop opgegeven dat hij de situatie nog onder controle kon krijgen. Deze toestand wordt resignatie genoemd. Berusting treedt ook op bij ons mensen als we niet in staat zijn om ons gedurende langere tijd goed te gedragen - als al onze inspanningen op niets uitlopen. In zekere zin kunnen depressie en burn-out worden beschreven als een vorm van berusting.

Inconsistentie en de daaruit voortvloeiende stress vormen de kern van psychische problemen en stoornissen. Inconsistentie ontstaat altijd als mijn verlangens in strijd zijn met de werkelijkheid of in strijd zijn met andere waarden en verlangens die ik mezelf opleg. Een voorbeeld hiervan zou zijn als ik een goede echtgenoot wil zijn en tegelijkertijd vreemd wil gaan. Typische conflicten die inconsistentie en stress in ons kunnen creëren zijn

- *Ik wil iets en ik krijg het niet.*
(Voorbeeld: ik wil graag een partner en kan er geen vinden).
- *Ik krijg iets wat ik niet wil.*
(Voorbeeld: Mijn buurman beledigt me.)
- *Ik kan een situatie niet inschatten.*
(Voorbeeld: Ik kan geen wijs worden uit het gedrag van mijn superieuren of de Pavloviaanse hond).
- *Ik heb wensen die moeilijk te verenigen zijn.*

(Voorbeeld: ik wil gezond leven en regelmatig alcohol drinken).

- *Ik wil iets en ben er tegelijkertijd bang voor.*

(Voorbeeld: Ik wil graag een relatie aangaan, maar ik ben erg bang om teleurgesteld te worden).

- *Ik wil een doel bereiken en ik ben bang dat ik het niet zal halen.*

(Voorbeeld: Ik wil mijn opleiding afmaken en ben bang om te zakken voor het examen).

Het is duidelijk dat wie zich gestrest voelt door wat, sterk verschilt van persoon tot persoon. Er is een groot verschil met fysieke stressoren zoals lawaai, kou, overmatige hitte, ongelukken, enz. Fysieke stressoren gelden voor iedereen, ook al is de ene persoon misschien wat gevoeliger en de andere wat minder. De reden waarom fysieke stressoren bij alle mensen een bepaald niveau van stress teweegbrengen, is dat ze objectief bestaan. Wat we echter als psychologische stress ervaren, hangt sterk af van de subjectieve betekenis die we aan een gebeurtenis geven. Terwijl fysieke stress wordt veroorzaakt door meetbare veranderingen in de buitenwereld (bijv. overmatige hitte), ontstaat psychologische stress in onze hersenen, d.w.z. in de wereld van onze gedachten. Voor heel wat mensen is het geven van een openbare toespraak een verschrikking, voor anderen is het geweldig leuk. Voor sommigen is persoonlijke kritiek belangrijke feedback, voor anderen is het een belediging. Voor sommigen is een nieuwe baan een vreugdevolle uitdaging, terwijl anderen gekweld worden door faalangst.

De vraag is nu hoe deze subjectieve betekenissen in onze hersenen worden gevormd. Welke psychologische en fysiologische processen zijn hierbij betrokken die onze gevoelens, gedachten, motieven en handelingen individueel vormen en kneden?

De waarneming

Als we de wereld inkijken, zoals ik nu doe vanaf mijn bureau, lijkt wat we zien ongelooflijk echt. De werkelijkheid speelt zich echter bijna uitsluitend af in ons hoofd. Het begint met kleurwaarneming. De echte wereld daarbuiten bestaat alleen uit elektromagnetische golven in verschillende intensiteiten en golflengten. Er zijn daar geen kleuren. (Overigens vind ik deze gedachte helemaal griezelig, omdat het voor mij op indrukwekkende wijze de kilte van het universum weergeeft). De illusie van kleur wordt gecreëerd op ons netvlies. Andere spectra van elektromagnetische straling, zoals infrarood of röntgenstraling, kunnen we niet zien. Maar die zijn ook aantoonbaar aanwezig. Dieren daarentegen kunnen sommige dingen veel beter waarnemen dan wij, zoals ultrageluid. Onze menselijke perceptie van de werkelijkheid staat waarschijnlijk zo ver af van de werkelijkheid dat we ons niet eens kunnen voorstellen hoe de werkelijkheid er in werkelijkheid uit zou kunnen zien. Evolutionair gezien lijkt het echter logisch dat de menselijke perceptie beperkt is, omdat dit betekent dat veel informatie die niet relevant is om te overleven er van tevoren uitgefilterd wordt en dus niet eens onze hersenen binnenkomt. Om als mens te overleven, hoeven we dus over veel van wat er gebeurt niets te weten.

Onze beperkte menselijke waarneming is daarom een van de redenen waarom ons beeld van de werkelijkheid beperkt en vervormd is. Op het niveau van puur zintuiglijke waarneming lijken wij mensen echter allemaal ongeveer hetzelfde te zien. We zijn het eens over wat rond is en wat vierkant, hoe een boom of een tafel eruit ziet.

Een korte excursie: waarheid en filosofie

In de filosofie wordt betwijfeld in hoeverre we zelfs maar in staat zijn om "de waarheid" in zulke eenvoudige dingen te zien. Aan het eind van de 18e eeuw kwam de beroemde filosoof Immanuel Kant tot het inzicht dat alle kennis over de wereld voortkomt uit de bedrieglijke zintuiglijke waarneming van mensen. Ik wil dit filosofische pad nu echter niet bewandelen.

In het volgende ga ik ervan uit dat de verwerking van informatie in de hersenen voor alle mensen hetzelfde is, afgezien van afwijkingen zoals kleurenblindheid of veranderde waarnemingen, die kunnen optreden bij sommige neurologische beschadigingen.

De *subjectieve betekenis* die we toekennen aan wat we zien, is bepalend voor de individualiteit van onze waarneming. Deze betekenis bepaalt niet alleen hoe we waarnemen, maar ook wat we waarnemen. Onze waarneming is slechts in beperkte mate gericht op wat er buiten in de wereld gebeurt, maar eerder op onze eigen wensen, behoeften en tekortkomingen. Onze huidige gemoedstoestand heeft daarom een aanzienlijke invloed op onze waarneming. Als ik honger heb, richt ik me op eten. Als ik me verveel, speel ik met mijn mobiele telefoon. Als ik verdrietig ben, is de wereld "grijs". Als ik verliefd ben, lijken mijn medemensen veel aardiger dan normaal. Als ik een sterke kinderwens heb, zie ik veel zwangere vrouwen.

Een tweede criterium dat onze aandacht trekt is de *opvallendheid* van een waarneming. Als er plotseling een kameel op me af zou komen in het voetgangersgebied in Trier, zou ik die zeker zien, hoe in gedachten verzonken of behoeftig ik op dat moment ook ben. Dat we prikkels opvangen die bijzonder opvallend zijn, komt door onze overlevingsdrang; we moeten het immers opmerken als er plotseling een bedreiging opdoemt.

Maar als niets voor ons opvallend of subjectief belangrijk is, dan bereikt het ons kortetermijngeheugen niet. En wat ons kortetermijngeheugen niet bereikt, is niet gebeurd. Onze ogen kunnen perceptuele beelden registreren, maar zolang dit beeld niet wordt doorgegeven aan ons kortetermijngeheugen, bestaat het niet in ons bewustzijn. Het kortetermijngeheugen wordt ook wel *werkgeheugen* genoemd en kan worden gelijkgesteld aan ons *bewustzijn*. Het oordeel over wat belangrijk en onbelangrijk is, dus wat bewust wordt waargenomen en wat in het "zwarte gat" blijft, wordt niet gemaakt door onze zintuigen, maar door onze hersenen. Onze bewuste waarneming kan worden vergeleken met een zaklamp in het donker. Waar deze straal van aandacht op gericht is, hangt af van onze innerlijke behoeften en onze eerdere ervaringen. Alles wat we zien komt niet zomaar in onze hersenen terecht, maar wordt gefilterd door onze eerdere ervaringen. Als

we daarentegen iets zien wat we nog nooit eerder hebben gezien, dan kunnen we niet categoriseren wat we zien of de betekenis ervan begrijpen. Dit komt omdat elk beeld van de externe werkelijkheid dat ons netvlies raakt, wordt vergeleken met eerdere ervaringen. Dit gebeurt natuurlijk zo snel dat we het niet eens merken. *Een zintuiglijke indruk van de buitenwereld landt op het primaire corticale veld, dat het beeld van buiten, de werkelijkheid, is. Dit beeld wordt echter vergeleken en vermengd met herinneringen uit de secundaire cortex, ook wel het associatiegebied genoemd. Zo krijgt het beeld zijn subjectieve en persoonlijke betekenis.* In dit opzicht is wat we zien altijd een mengeling van de werkelijkheid en onze subjectieve ervaringen. Onze waarneming wordt daarom sterk bepaald door ons geheugen. Dit principe, d.w.z. de koppeling van zintuiglijke indrukken en onze persoonlijke ervaring, geldt ook voor andere waarnemingsorganen, zoals onze oren, neus, tong en huid.

Onze waarneming roept sensaties op, en dat is cruciaal. Het is onmogelijk om een sensatie te ervaren zonder subjectieve kleuring en betekenis. De geur van een kopje koffie roept bijvoorbeeld heel andere sensaties op bij een klein kind dan bij een volwassene die er 's ochtends na het opstaan dringend behoeft aan heeft. De geur van koffie roept bij een volwassene heel andere associaties en dus andere sensaties op.

Evolutionair gezien is deze nauwe band tussen waarneming en ervaring logisch. Het stelt ons in staat om gevaren razendsnel in te schatten, bijvoorbeeld om onderscheid te maken tussen een schattig knuffelkatje en een giftige slang. *Leren* vindt plaats door waarneming, ervaring en gewaarwording aan elkaar te koppelen. Zoals ik hierboven heb uitgelegd, zijn onze emoties in deze context van vitaal belang om te overleven - als de aanblik van een giftige slang niet onmiddellijk angst bij ons zou oproepen, zouden we geen duidelijk idee hebben hoe we ons correct moeten gedragen. Angst zet ons aan om te vluchten of adviseert ons om aan te vallen - afhankelijk van onze subjectieve inschatting van de kansen.

Kort samengevat: we nemen slechts een klein deel van de werkelijkheid waar—datgene wat voor ons persoonlijk relevant is. We reageren ook minder op de werkelijkheid dan op de betekenis die we eraan toekennen via onze subjectieve leerervaringen. Strikt genomen reageren we dus op onze eigen gedachten en interpretaties, die voornamelijk voortkomen uit onze persoonlijke herinneringen.

Wij zijn ons geheugen

Bij onze geboorte is slechts 25 procent van onze hersenen ontwikkeld. Deze 25 procent betreft basale overlevingsfuncties zoals het reguleren van honger en verzadiging. Ons gevoelsleven is ook nog rudimentair en kan in wezen alleen onderscheid maken tussen plezier en ongenoegen. Het deel van de hersenen dat bij de geboorte al ontwikkeld is, heet de *hersenstam, ook wel het reptielenbrein genoemd*. Dit deel van de hersenen vormt bijna het hele brein van de lagere gewervelde dieren. Dit betekent dat we in deze fase van ons leven net zo functioneel zijn als een reptiel. Alle hogere hersengebieden, zoals het limbisch systeem, dat verantwoordelijk is voor onze emotionele interacties en onze

verwachtingen, en de prefrontale cortex, waarin complexe denk- en besluitvormingsprocessen worden verwerkt, ontwikkelen zich alleen tijdens en door interactie met andere mensen.

Wat betreft deze "hardware", d.w.z. de functionele eigenschappen zoals de structuur van het zenuwstelsel, bieden onze hersenen bij de geboorte een breed scala aan mogelijkheden. Maar hoe onze "software", d.w.z. onze gedachten en gevoelens, uiteindelijk wordt geformatteerd en hoe de informatiestroom in de hersenen verloopt, hangt in grote mate af van de ervaringen die we opdoen terwijl we opgroeien. Onze hersenen ontwikkelen zich vooral snel in de eerste zes levensjaren en daarom zijn deze zo belangrijk voor onze psychologische vorming. Normaal gesproken zijn de hersenen op twintigjarige leeftijd volledig ontwikkeld. Ze kunnen echter nog leren tot het einde van ons leven. We kunnen op latere leeftijd nog steeds nieuwe vaardigheden leren en onze mentale software veranderen. Alleen wat we in de eerste twee levensjaren leren, kunnen we op volwassen leeftijd niet uitwissen. In de eerste twee levensjaren ontwikkelen we basisvertrouwen of basiswantrouwenv in onszelf en de wereld. Dit wordt diep verankerd in ons onderbewustzijn. Als volwassene kunnen we eventuele "programmeerschade" echter vrij goed compenseren door zelfreflectie en het aanleren van nieuwe innerlijke houdingen en het aanleren van nieuw gedrag.

Voordat je bewust begint na te denken over je vroege jeugdervaringen en er dus een zekere afstand van neemt, werken deze vroege indrukken als een bril waardoor je de werkelijkheid waarneemt. In de neuropsychologische wetenschap wordt deze bril ook wel een mentale kaart genoemd. Onze vroege inprentingen vormen ons zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde, wat een grote invloed heeft op hoe we anderen zien en wat we van hen verwachten. En omdat we niet zouden kunnen overleven zonder andere mensen en zonder de gemeenschap, vormt de manier waarop we onze relaties waarnemen en organiseren de basis van ons psychologische leven en overleven.

Als een klein kind herhaaldelijk ervaart dat zijn behoeften aan nabijheid en geborgenheid niet worden vervuld door zijn ouders, slaan zijn hersenen het feit op dat het over het algemeen weinig aandacht krijgt en niet op mensen kan vertrouwen. Maar omdat de hersenen van dit kind veel te onderontwikkeld zijn om te begrijpen dat de ouders overweldigd zijn en mogelijk een bindingsstoornis hebben, geeft het kind zichzelf de schuld van dit tekort. Het denkt en voelt dat het niet lief genoeg is en geen zorg verdient. Dit is als het ware de spiegel die zijn ouders hem voorhouden, ook al is dat in de meeste gevallen niet de bedoeling. Dit proces wordt in de psychologie het *gespiegelde gevoel van eigenwaarde* genoemd en is een conditionering die ons ons hele leven bijblijft - ik zal hier nog vaker op terugkomen. Door het liefdeloze gedrag van zijn ouders internaliseert het kind een gevoel van minderwaardigheid en een zekere sceptis ten opzichte van andere mensen en hun betrouwbaarheid. De hersenen van het kind zijn nu synaptisch verbonden met deze hersenen en het is met deze hersenen dat het kind opgroeit lijdt de volwassene later alle verdere ervaringen met andere mensen vergelijkt met deze herinneringen uit zijn kindertijd. Door het vormen van hun brein doen ze echter geen objectieve ervaringen op, maar worden deze subjectief vervormd door de constante

vergelijking met oude herinneringen. Dit gebeurt bij alle mensen, zelfs bij mensen die vooral dierbare herinneringen hebben opgeslagen. Als gevolg daarvan hebben ze veel positieve vooroordelen. De ervaringen die we met onze ouders hebben, bepalen dus of we een positief of negatief beeld van onszelf en anderen hebben.

Leren en geheugen

Als we ons realiseren dat onze ervaringen en herinneringen onze waarneming beïnvloeden, dan volgt daaruit natuurlijk dat we ook alle nieuwe informatie opnemen onder bepaalde - dat wil zeggen onze individuele - voorwaarden. Leren en onthouden zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. We leren door informatie op te slaan in ons geheugen. Alles wat we nieuw leren vormt en verandert mogelijk onze toekomstige reacties. Een alledaags voorbeeld: Als ik hoor dat de man van mijn werkcollega ernstig ziek is, gedraag ik me aandachtiger en attenter tegenover haar dan ik zonder deze kennis zou doen.

Nu rijst echter de vraag welke van de ontelbare stukjes informatie waarmee we voortdurend worden geconfronteerd in ons langetermijngeheugen terechtkomen. Wat vinden onze hersenen de moeite waard om op te slaan? Ten eerste is er het criterium van herhaling. Hoe vaker we een bepaald stukje informatie voorgesloten krijgen, hoe groter de kans dat we het onthouden. Hardnekkige herhaling kan ons ook helpen om dingen te onthouden die emotioneel totaal oninteressant zijn, zoals een telefoonnummer. Maar ook heel pakkende en eenvoudige informatie kan zonder herhaling meteen in ons langetermijngeheugen terechtkomen. Onlangs stuitte ik bijvoorbeeld op het Engelse woord voor teek. Ik vond het zo pakkend dat ik het al na "één presentatie" uit mijn hoofd leerde (het zou geweldig zijn als dat met alle woordenschat het geval was).

Een tweede criterium dat leren veel gemakkelijker maakt, zijn emoties. We onthouden ervaringen die ofwel bijzonder geweldig ofwel bijzonder verschrikkelijk zijn het best. Daarom worden de normale dagen die we meemaken sneller vergeten dan de buitengewone. Ervaringen die ons angstig maken worden bijvoorbeeld extreem goed onthouden. Angst zorgt ervoor dat we in veiligheid komen en, in extreme gevallen, ons leven reddent. Angst heeft daarom de hoogste prioriteit in onze hersenen, het is als het ware de VIP onder de emoties. Sterke angst blokkeert de rede. Bij twijfel ren ik liever meteen weg dan dat ik lang nadenk over de vraag of dat ritselende ding op de bosgrond een rot takje is of een gevaarlijke slang. Angst zorgt ervoor dat we onmiddellijk handelen - vluchten, aanvallen of dood spelen. In elk geval onthouden we de situatie en de plek waar we de angst hebben ervaren.

De structuur van de hersenen van getraumatiseerde mensen die catastrofale angstervaringen hebben gehad, is zelfs veranderd. Hun hersenen slaan al alarm bij kleine dingen, zelfs als die maar in de verte verband houden met de traumatische situatie. Een van mijn cliënten, die een beroving op straat overleefde, kreeg daarna last van ernstige angstaanvallen die werden uitgelokt door luide voetstappen. De luide voetstappen van de dader waren de zintuiglijke ervaring die onmiddellijk aan de aanval voorafging. Deze voetstappen waren praktisch in haar hersenen gebrand als een gevaarssignaal. Het angstcentrum

in de hersenen heet de amygdala en is een belangrijk onderdeel van het limbisch systeem, de zetel van onze emoties. Je kunt je de amygdala van deze cliënte voorstellen als een rechtschapen beschermer die er ooit niet in was geslaagd haar op tijd te beschermen tegen het gevaar van de aanval en nu, om deze fout nooit meer te herhalen, bij elk klein dingetje alarm sloeg. Natuurlijk hebben jeugdtrauma's ook een zeer ernstig en blijvend effect op onze hersenen. Ik zal hier in andere delen van dit boek dieper op ingaan.

Maar afgezien van de traumatische ervaringen die het leven helaas met zich mee kan brengen, hebben onze hersenen over het algemeen de slechte gewoonte om zich te richten op de problemen en bouwputten in ons leven en minder op de dingen die goed gaan. Als we bijvoorbeeld in een langdurige, harmonieuze relatie leven, kunnen we ons perfect concentreren op ons werk en andere dingen, omdat onze hersenen de relatie als het ware hebben afgevinkt onder "goed gaan" en zich er verder niet mee bezighouden. Mensen die vastzitten in een rollercoasterrelatie hebben daarentegen last van het feit dat ze het heel moeilijk vinden om zich op andere dingen te concentreren. Ik heb talloze mensen gesproken die vastzitten in een relatie met een angstige partner. Verbintenis-fobische partners zijn zeer ambivalent in hun gedrag: soms creëren ze veel nabijheid, dan weer lopen ze weg. De partners weten niet waar ze aan toe zijn en kunnen geen wijs worden uit het tegenstrijdige gedrag. Net als de arme Pavloviaanse hond die ik noemde onder "Het consistentieprincipe", ontvangen ze extreem dubbelzinnige signalen en lijden ze aan een hoge mate van inconsistentie. Hun hersenen gaan bijna door het lint in hun pogingen om het gedrag van hun partner onder controle te krijgen. Ze zeggen allemaal het volgende: "Ik kan aan niets anders denken. Als er een pil was om uit te schakelen - dan nam ik die meteen!"

Het is dus geen wonder dat deze configuratie van onze hersenen ons snel in een slecht humeur brengt en dat de "verhoogde stemming" die Jens Corssen beschrijft op zijn best sporadisch voorkomt. Als we daarentegen in staat zouden zijn om onze aandacht meer te richten op plezierige dingen en in het moment te blijven, zouden we veel meer grip hebben op onze stemming. In plaats daarvan draaien onze gedachten vaak om situaties die al in het verleden liggen en daarom niet meer bestaan, behalve in onze herinneringen. Het helpt om te beseffen dat het eigenlijk niet de situatie zelf is die ons neerhaalt, maar alleen onze gedachten erover, dat wil zeggen elektromagnetische impulsen in de hersenen. Hetzelfde principe geldt voor onze angsten voor de toekomst. De meeste scenario's waar we bang voor zijn, komen toch nooit uit.

Er is een heel eenvoudige en effectieve maatregel om deze negatieve kronkel in onze hersenen tegen te gaan, die tegenwoordig vaak wordt aanbevolen: Je begint met het bijhouden van een zogenaamd "dankbaarheidsdagboek". Schrijf elke avond op waar je overdag dankbaar voor bent. Dit herinnert je aan veel dingen die anders in het dagelijks leven als vanzelfsprekend worden beschouwd. Het kan bijvoorbeeld gaan om de warme flat waarin je woont, een vriendelijke collega, een heerlijke lunch enzovoort. Het effect van het dankbaarheidsdagboek is dat je je al na een paar dagen ijverig noteren veel bewuster wordt van waar je naar uit kunt kijken in je dagelijks leven, waardoor je hersenen een handje geholpen worden.

Ons zelfbeeld bepaalt wat we waarnemen

Of we de goedkeuring van anderen krijgen en hun loyaliteit behouden, of juist worden afgewezen en buitengesloten, hangt af van hoe anderen ons waarnemen.. Het is essentieel dat we positief worden waargenomen, dat we goed worden ontvangen. Veel mensen zeggen dat ze zich niets aantrekken van de mening van anderen. Allereerst laat deze uitspraak echter zien dat de mensen in kwestie veel moeite doen om niet afhankelijk te zijn van de goedkeuring van anderen - wat enigszins paradoxaal is, want het feit dat ze veel moeite doen bewijst dat de goedkeuring van anderen toch belangrijk is.

Je behoefte aan erkenning is geen teken van ijdelheid; het is iets waarmee we geboren worden.. Eén reden hiervoor is dat wij mensen niet kunnen overleven zonder de gemeenschap. Zonder relaties zou er geen verspreiding van genen zijn, zonder welke er geen verspreiding van menselijkheid zou zijn. Genen zijn de valuta van de menselijke evolutie, net zoals geld de valuta van een bedrijf is. Als het bedrijf geen geld meer heeft, gaat het failliet en houdt het op te bestaan. Dit is ook het geval met genen en menselijkheid. Daarom geeft de evolutie ons zoveel motivatie om ons met andere mensen te verbinden. Tegelijkertijd ontlenen veel mensen de hierboven genoemde "zin van het leven" aan hun relaties met anderen. We ervaren het grootste gebrek aan betekenis wanneer we belangrijke relaties verliezen - wanneer een geliefde of zelfs een geliefd dier sterft, wanneer een liefdesrelatie of vriendschap stukloopt. Dat het in onze relaties niet alleen gaat om het bevredigen van onze eigen behoeften of geluksgevoelens blijkt uit de manier waarop we omgaan met ruzies of meningsverschillen in onze relaties. Je geliefde of vriend maakt je niet elke dag en elke nacht gelukkig, maar je maakt het niet meteen uit - om de eenvoudige reden dat je een diepere betekenis ziet in deze band.

Maar om überhaupt zo'n band te kunnen vormen, moeten we behagen. Als we andere mensen niet behagen, kunnen we geen band vormen. Dus proberen we allemaal anderen te behagen. De middelen die we daarvoor gebruiken hangen af van onze culturele omgeving en onze doelgroep. Een gangsta rapper zal andere middelen vinden dan een non.

Onze hersenen zijn daarom voortdurend bezig met het berekenen van kansen en risico's, waarmee we waarschijnlijk goedkeuring of afwijzing zullen krijgen. Hoe deze berekening uitpakt, hangt sterk af van hoe we onszelf zien, dus van ons zelfbeeld. Als we denken dat we over het algemeen in orde zijn, gaan we ervan uit dat de meeste andere mensen ons aardig zullen vinden of ons in ieder geval niet zullen afwijzen. We projecteren ons positieve zelfbeeld in de hoofden van anderen: "Ik ben goed zoals ik ben. Waarom zou iemand iets tegen mij hebben?" Deze innerlijke overtuiging is moeilijk van je af te schudden. Als we aan de andere kant niet genoeg zijn voor onszelf, hebben we voortdurend het gevoel dat we vreselijke moeite moeten doen om geaccepteerd te worden. Tegelijkertijd twijfelen we of onze inspanningen succesvol zullen zijn. We gaan er dan vanuit dat de ander onze vermeende tekortkomingen ook zal opmerken. Ons zelfbeeld bepaalt dus hoe we onze kansen op sociale overleving inschatten.

Een casus: Maja (37 jaar) is heel streng opgevoed. Haar ouders hadden de goede intentie om haar zoveel mogelijk te stimuleren. Ze deden echter iets te veel van het goede.

In haar kindertijd en jeugd werd Maja veel gedrild; de kernboodschap van haar ouders was: Je kunt het altijd beter! Wat Maja's kinderlijke brein echter uit deze opvoeding haalde, was een diep geïnternaliseerde levenshouding die kan worden samengevat als: "Ik ben niet goed genoeg!". Deze levenshouding kan ook omschreven worden als een geloofssysteem. Maja's brein werd negatief beïnvloed door de goedbedoelde maar slecht gerealiseerde bedoelingen van haar ouders met betrekking tot haar zelfbeeld en eigenwaarde. Deze inprenting heeft verstrekende gevolgen voor haar zelfbeeld en daarmee voor de manier waarop ze andere mensen waarnemt. In Maja's geval leidt haar negatieve zelfbeeld ertoe dat ze aanneemt dat andere mensen haar kritisch waarnemen. Onbewust neemt ze aan dat anderen op dezelfde manier over haar denken als zij over zichzelf denkt.

Door hun persoonlijke opvoeding internaliseert iedereen overtuigingen die hun eigenwaarde en zelfbeeld uitdrukken. Ten goede of ten kwade. Als Maja's ouders empathischer waren geweest en haar hadden aangemoedigd zonder haar te overbelasten, dan zou Maja een ander zelfbeeld met andere overtuigingen hebben geïnternaliseerd. In dit geval zou ze hoogstwaarschijnlijk een positief zelfbeeld hebben geïnternaliseerd dat zich uit in overtuigingen als "Ik ben goed!" en "Ik kan veel bereiken!". Dit proces - hoe we internaliseren wat onze ouders ons vertellen over onze waarde - staat in de psychologie bekend als *introjectie*. (Zoals ik al zei, vindt dit proces meestal onbewust en dus onbedoeld plaats aan de kant van de ouders). De term introjectie komt oorspronkelijk uit de psychoanalyse en verwijst naar het internaliseren van negatieve houdingen ten opzichte van jezelf en de wereld. Een introjectie is als het ware een "vreemd lichaam" dat zich in de hersenen heeft genesteld en een verstorend effect heeft op de psychologische functies van perceptie, emotie, cognitie en uiteindelijk gedrag. Deze introjecties, die Het kind dat negatieve invloeden en reflecties van zijn ouders (en andere mensen) absorbeert, noem ik het "schaduwkind". In principe zijn positieve houdingen ten opzichte van onszelf en de wereld natuurlijk ook introject, ook al verwijst de term in de psychoanalyse alleen naar negatieve overtuigingen.

Korte excursie: innerlijk kind, schaduwkind en zonnekind

De inprentingen op onze hersenen die zich in onze kindertijd ontwikkelen, worden in de psychologie het "innerlijke kind" genoemd. Het innerlijke kind is een soort metafoor voor de mentale programma's die zich ontwikkelen door de interactie van het kind met zijn omgeving. De term "het innerlijke kind" (of ook: het kinderlijke zelf) verwijst echter niet alleen naar de problematische introjecties die zich als een vreemd lichaam in ons gedragen, maar ook naar psychologisch gezonde delen, d.w.z. een positief zelfbeeld en stabiele eigenwaarde. We hebben allemaal zowel problematische als gezonde en versterkende inprentingen. Voor dat laatste gebruik ik de term "zonnekind". In mijn benadering staat het zonnekind niet alleen voor onze psychologisch gezonde delen, maar ook voor het potentieel voor verandering dat we als volwassenen hebben. Het zonnekind omvat dus ook de psychische zelfhelende krachten die we in onszelf kunnen ontwikkelen.

Maja's negatieve zelfbeeld, dat ze onbewust en - onbedoeld - van haar ouders heeft overgenomen, is haar introjectie, haar schaduwkind. Zolang ze hier niet over nadenkt en het voor zichzelf oplost, zal ze zich identificeren met dit negatieve programma, wat betekent dat ze overtuigd is van haar vermeende minderwaardigheid en erin gelooft. Haar zelfbeeld bepaalt hoe ze andere mensen ziet. Omdat ze zichzelf als minderwaardigervaart, projecteert ze vaak een zekere superioriteit op andere mensen. In haar perceptie, in haar "schaduwkind-ogen", zijn de meeste andere mensen potentiële aanvallers en geen welwillende medemensen.

Het begrip *projectie* houdt in dat je inhoud die eigenlijk van jezelf is op andere mensen overdraagt en hen daardoor vervormd waarneemt. Maja projecteert dus een zekere superioriteit en dus potentiële bedreiging op andere mensen door haar schaduwkindogen - waarvan alleen zij het subjectieve gezichtspunt heeft.

In principe gaat alles wat we waarnemen door het subjectieve filter van onze persoonlijke herinneringen en ons zelfbeeld. Prikkels uit de buitenwereld worden altijd subjectief geïnterpreteerd. Onze interpretatie van de werkelijkheid bepaalt onze gedachten, gevoelens en gedrag. En andersom beïnvloeden onze gedachten en gevoelens onze perceptie van de "werkelijkheid". Dus als ik een stimulus van de buitenwereld ontvang - bijvoorbeeld de ander trekt zijn mondhoeken omhoog - interpreer ik deze stimulus (snel en onbewust) ofwel als een glimlach of als een "stomme grijns". Deze interpretatie resulteert in een prettig gevoel (vreugde) of een onprettig gevoel (boosheid), dat op zijn beurt een gedragsimpuls triggert: Ik glimlach bijvoorbeeld terug of ik bekijk mijn tegenhanger met een geërgerde uitdrukking. "Stimulus wordt gevolgd door interpretatie, gevolgd door emotie, gevolgd door gedrag" is de korte formule die de manier beschrijft waarop we met onze medemensen omgaan. Onze interpretaties zijn echter ook afhankelijk van onze huidige emoties. Als ik toch al in een slechte bui ben, ben ik eerder geneigd om de opgetrokken mondhoeken te interpreteren als een domme grijns. Als ik in een goede bui ben, zie ik een glimlach. Als ik een schaduwkind heb geïnjecteerd dat zich minderwaardig voelt, zoals Maja, dan ben ik over het algemeen geneigd om mijn medemensen negatief vervormd waar te nemen.

Kortom, we kunnen stellen dat het overgrote deel van de communicatieproblemen en daarmee verstorende factoren in vreedzaam samenleven kan worden verklaard door het verband tussen introjectie en projectie of door de verstoringen in de waarneming die ontstaan door onze persoonlijke interpretatie van externe gebeurtenissen (stimuli). Dit geldt zowel voor conflicten tussen twee buren als tussen twee staten. We zien andere mensen, groepen mensen en staten voortdurend als potentiële agressors vanwege onze eigen subjectieve angsten. Door onze eigen vervormde waarneming worden ze een soort verlengstuk van onszelf. Het is daarom uiterst belangrijk om over deze processen na te denken en ze uiteindelijk op te lossen.

Samenvatting: Onze psychologische basisstructuur

Op dit punt wil ik een samenvatting geven van de essentiële psychologische functies die

ik tot nu toe heb beschreven.

Het doel van evolutie is dat we onze genen verspreiden. Met andere woorden, het doel is ervoor te zorgen dat we leven. Deze puur evolutionair-biologische kijk op het menselijk bestaan is echter te kortzichtig voor wat we onder de "zin van het leven" verstaan. Het hoort bij de menselijke soort dat mensen meer willen dan alleen hun genen doorgeven en concurreren met anderen. Wij mensen hebben behoefte aan (subjectieve) zingeving. We hebben waarden nodig en een idee van waar we ons leven voor willen gebruiken. Anders raken we vroeg of laat de weg kwijt.

De structuur van onze psyche komt overeen met deze behoeften. Alle mensen hebben dezelfde psychologische basisstructuur, ook al zijn er veel variaties die onze individualiteit vormen. Om onze genen optimaal te verdelen, is het essentieel dat we genieten van het leven. Daarom heeft de natuur ons sterke gevoelens gegeven die ons motiveren om te leven. Vooral geluk heeft een hoge levenswaarde, daarom proberen we gelukkige gevoelens te behouden en ongelukkige gevoelens te vermijden. Maar zelfs stressvolle gevoelens zoals angst of verdriet herinneren ons er voortdurend aan hoe waardevol het leven is en motiveren ons om te blijven leven.

Of we ons goed en tevreden voelen of bezwaard en gestrest, hangt sterk af van onze verwachtingen en verlangens. We streven naar consistentie, wat betekent dat we zoveel mogelijk in harmonie met onze verwachtingen en verlangens willen leven. De zogenaamde vergelijker in onze hersenen vergelijkt voortdurend onze verwachtingen en verlangens met wat we ontvangen. Als we krijgen wat we willen, voelen we ons tevreden of zelfs gelukkig en dus consistent. Inconsistentie ontstaat wanneer onze verwachtingen en wensen niet worden vervuld of wanneer onze wensen in strijd zijn met onze waarden en angsten (zie Excursie: Hoe manifesteert inconsistentie zich?, p. 27).

Onze waarneming vormt de toegang tot ons bewustzijn. Perceptuele prikkels uit de externe, fysieke wereld worden (onbewust) vergeleken met onze herinneringen en samengevoegd tot een beeld. Waarneming is nooit objectief, maar altijd verrijkt met subjectieve betekenis. De betekenis die we aan een ervaring geven, bepaalt hoe we die waarnemen. Deze triggert gevoelens (sensaties) en dus impulsen om te handelen. Waarnemingen die geen betekenis voor ons hebben, komen niet in ons werkgeheugen terecht, bereiken dus niet ons bewustzijn en hebben dus niet voor ons plaatsgevonden.

De inprentingen uit onze vroege kindertijd spelen een cruciale rol in hoe we onszelf en anderen zien. Ze worden als mentale programma's meegenomen naar de volwassenheid en bepalen van daaruit onze waarneming en dus ook onze gevoelens, ons denken en ons gedrag. Ons 'schaduwkind' is een weerspiegeling van negatieve inprentingen uit onze vroege jeugd. Het heeft de neiging om andere mensen als superieur of zelfs vijandig te zien. Dit proces staat bekend als projectie. De psychologische mechanismen van introjectie en projectie betekenen dat onze waarnemingen en interpretaties zeer subjectief zijn en strikt genomen het resultaat zijn van onze hersenen in plaats van de externe werkelijkheid.

De vier psychologische basisbehoeften

In zijn grote werk heeft psychotherapie-onderzoeker Klaus Grawe vier psychologische basisbehoeften geïdentificeerd die onze psychologische ervaring sturen.⁶ Onze psychologische basisbehoeften dienen een evolutionair doel: door ze te vervullen, dragen we bij aan het voortbestaan van de mensheid en de verspreiding van genen. Onze psychologische basisbehoeften in combinatie met onze emoties vormen als het ware de motivatie voor ons leven. Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat, van de wieg tot het graf, zijn we deels bewust (maar meestal onbewust) bezig met het bevredigen van onze psychologische (en fysieke) basisbehoeften.

Veel mensen kennen onze fysieke basisbehoeften, maar slechts weinigen beseffen dat onze psychologische behoeften even fundamenteel zijn. We hebben bijvoorbeeld de fysieke basisbehoefte om te eten. Dit is existentieel voor onze overleving. Chocolade eten daarentegen is minder existentieel (ook al voelt het soms anders...). Net zoals fysieke behoeften, zijn psychologische basisbehoeften universeel en beïnvloeden ze iedereen. Er zijn echter individuele variaties in de manier waarop we onze basisbehoeften bevredigen.

De vier psychologische basisbehoeften zijn:

1. De behoefte aan hechting en verbondenheid,
2. de behoefte aan autonomie en controle,
3. de behoefte aan eigenwaarde,
4. de behoefte aan plezier en het vermijden van ongemak.

De vier basisbehoeften hangen met elkaar samen: als één basisbehoefte bevredigd of onbevredigd is, hebben de andere drie daar vaak ook last van. Als ik bijvoorbeeld afwijzing ervaar in een liefdesrelatie, dan wordt niet alleen mijn basisbehoefte aan Hechting gefrustreerd, maar ook mijn behoefte aan autonomie en controle, omdat ik geen invloed heb op het gedrag van mijn liefdesobject. De afwijzing ligt buiten mijn controle en verzwakt mijn speelruimte (autonomie). Tegelijkertijd wordt echter ook mijn basisbehoefte aan eigenwaarde gefrustreerd, omdat afwijzing mijn eigenwaarde vermindert - in ieder geval tijdelijk. En natuurlijk wordt ook mijn basisbehoefte om onaangenaamheden te vermijden aangetast - afwijzing in liefdeszaken zorgt immers voor maximale ontevredenheid.

Ik wil de vier psychologische basisbehoeften nog een keer uitleggen aan de hand van Maja. Maja's psychologische basisbehoeften werden in haar kindertijd vaak gefrustreerd door het gebrek aan empathie van haar ouders. Ze voelde zich vaak afgewezen door de veelvuldige kritiek van haar ouders (behoefte aan Binding). Ook had ze weinig invloed op het strenge gedrag van haar ouders en kon ze hen zelden tevreden stellen (behoefte aan controle). Daarnaast maakte de veelvuldige kritiek van haar ouders haar vaak verdrietig (eigenwaarde en ongeluk).

⁶ Grawe verwijst hier naar het werk van Seymour Epstein over de "cognitieve-experiëntiële zelftheorie".

Zoals ik al heb besproken in het hoofdstuk "Ons zelfbeeld bepaalt wat we waarnemen", nam Maja, net als alle jonge kinderen, verantwoordelijkheid voor de manier waarop haar ouders zich tegenover haar gedroegen. Ze dacht en voelde dus niet: Mama en papa zijn veel te autoritair en hebben een gebrek aan empathie! In plaats daarvan dacht ze: Ik ben niet genoeg! Deze vroegkinderlijke inprinting, die ik het schaduwkind noem, is nauw verweven met alle vier de psychologische basisbehoeften van Maja, waarmee ze genetisch begiftigd is.

En het gaat als volgt: Maja's schaduwkind maakt zich voortdurend zorgen dat het door andere mensen wordt afgewezen. Deze zorg staat in wisselwerking met alle vier de psychologische basisbehoeften van Maja. Ze leeft in de latente angst dat elke afwijzing van haar behoeft aan Binding, haar behoeft aan controle en haar gevoel van eigenwaarde zal frustreren (frustratie = ongenoegen, wat ook van invloed zou zijn op de vierde basisbehoefte). Maja's basisangst voor afwijzing motiveert haar enorm om de hele situatie onder controle te brengen. Controle is het antwoord op angst en het antwoord op elke vorm van inconsistentie. Even ter herinnering: inconsistentie ontstaat wanneer onze wensen en ideeën afwijken van de werkelijkheid. Als we inconsistentie ervaren, bijvoorbeeld in de vorm van afwijzing of zelfs gewoon angstige verwachting, dan doen we er alles aan om controle te krijgen - zowel over de vermeende agressor als over onze gevoelens. Het verlangen naar controle is de moeder van alle zelfbeschermingsmaatregelen. Daarom wil ik in de volgende paragraaf eerst ingaan op de psychologische basisbehoefte aan autonomie en controle.

Het gaat altijd om controle

Het verlangen naar controle is nauw verbonden met onze doelen en behoeften. We zijn voortdurend bezig om doelen te bereiken. Daarmee bedoel ik niet de grote, overkoepelende doelen in het leven, zoals het stichten van een gezin of het hebben van een geweldige carrière, maar de duizenden kleine behoeften die ons van 's morgens vroeg tot 's avonds laat drijven - of verlammen. De wekker gaat 's ochtends en we zouden eigenlijk nog langer willen slapen (doel), maar we moeten op tijd beginnen met werken (doel). Beide doelen zijn in strijd met elkaar (inconsistentie). Om ongenoegen te voorkomen, wegen we af welk gedrag de ergste gevolgen heeft en besluiten we op te staan. En we gaan door met het doel om ons op te frissen, wat op zijn beurt het doel nastreeft om er verzorgd uit te zien, zodat we door andere mensen worden geaccepteerd of in ieder geval niet worden afgewezen (psychologische basisbehoefte aan Binding). Vervolgens worden we gedreven door honger: we willen ontbijten, eigenlijk iets lekkers, maar ons dieetplan schrijft voor dat we 's ochtends alleen thee drinken, waardoor het volgende doelconflict (inconsistentie) ontstaat, namelijk tussen eetlust (verlangen vervullen) en diëetwensen (controle over ons uiterlijk en onze gezondheid). En zo gaat het de hele dag door: we vormen voortdurend doelen die voornamelijk gebaseerd zijn op onze fysieke basisbehoeften (bijv. honger) en psychologische basisbehoeften (bijv. het verlangen om erbij te horen). Achter veel van onze behoeften zit het verlangen naar veiligheid. Het is een centrale menselijke basisbehoefte. Een van de manieren waarop we veiligheid

bereiken is door erkend en aardig gevonden te worden door anderen, door erbij te horen. Psychologen gebruiken niet voor niets de term "veilige Binding". Onze fysieke integriteit is ook een centraal aspect van ons gevoel van veiligheid.

Het voelt goed als onze doelen niet in conflict zijn met andere doelen of de buitenwereld, want dan is de beslissing heel gemakkelijk voor ons. Het wordt ongemakkelijker als er conflicterende doelen ontstaan en ik niet alleen voor iets moet beslissen, maar ook tegen iets anders, bijvoorbeeld door het uitslapen op te geven om op tijd te kunnen beginnen met werken.

Om mijn doelen te bereiken, dat wil zeggen om mijn verschillende kleinere en grotere behoeften te bevredigen, heb ik controle nodig over mijn emoties, mijn gedachten, mijn gedrag en mijn externe omgeving. Zonder controle werkt niets. Als ik 's ochtends wil opstaan, heb ik niet alleen controle nodig over mijn lichaam, maar ook over mijn wil. Als ik fysiek verlamd ben of mijn wilskracht is verpletterd door depressie, dan heb ik geen controle. Het gevolg is: Ik kan mijn gedrag dan maar beperkt of helemaal niet controleren.

Onze basisbehoefte aan controle overheerst ook onze andere psychologische basisbehoeften aan Binding, eigenwaarde en het vermijden van ongenoegen. Ik wil niet zo maar overgeleverd zijn aan relaties (behoefte aan Binding). Ik wil enige controle hebben over of ik geaccepteerd of afgewezen wordt door een ander. Als ik word afgewezen, dan wordt mijn eigenwaarde beschadigd en ontstaan er gevoelens van ongenoegen, zoals schaamte of verdriet. Daarom oefenen we controle uit over ons gedrag en ons uiterlijk. Met deze controlesmogelijkheden vergroten we de kans dat andere mensen ons aardig vinden, zodat we ons goed voelen over onszelf.

Een korte excursie: controle en macht

Als ik daarentegen macht heb, d.w.z. een verhoogde vorm van controle, dan kan ik de controle over mijn gedrag en uiterlijk versoepelen. Een baas of dictator kan zoveel macht hebben dat zijn ondergeschikten hem volgen, hoe slecht hij zich ook gedraagt. Als ik echter weinig macht heb, moet ik ervoor zorgen dat andere mensen zich in mijn belang gedragen door zich op een gepaste en sociaal wenselijke manier te gedragen. Het tegenovergestelde van macht is machteloosheid. In totalitaire regimes en zeer disfunctionele relaties kan de machteloosheid van het individu leiden tot onderwerping. Onderwerping is de extreme vorm van aanpassing.

Door mijn gedrag te controleren wil ik er echter niet alleen voor zorgen dat ik deel blijf uitmaken van de gemeenschap - al is het maar binnen mijn subcultuur. Ik wil er ook voor zorgen dat mijn directe tegenhanger - of dat nu mijn partner, een vriend of een kennis is - op mijn behoeften reageert. Als ik met iemand praat, wil ik dat hij of zij naar me luistert. Als ik de ander om hulp vraag, wil ik dat hij of zij dit verzoek inwilligt. Als de ander zich voortdurend gedraagt in strijd met mijn verwachtingen, dan komen hulpeloosheid en boosheid opzetten. Dan beëindig ik de relatie of - als ik emotioneel of economisch

afhankelijk ben van de ander - verander ik mijn verwachtingen. Dus als ik geen externe controle kan uitoefenen, pas ik mijn interne controle aan door mijn verwachtingen bij te stellen. Daarmee oefen ik indirect controle uit over mijn gevoelens: Hoe minder ik verwacht, hoe minder teleurstelling ik voel. Op deze manier krijg ik tenminste enige controle over mijn emoties. Met andere woorden, als ik in eerste instantie niet verwacht dat mijn gesprekspartner het met me eens is, creëer ik minder inconsistentie dan wanneer ik een dringend verlangen heb om hem of haar te overtuigen van mijn mening. De zogenaamde *teleurstellingsprofylose* dient om verwachtingen te managen. Als ik niet verwacht dat ik mijn doelen zal bereiken, is het subjectieve controleverlies bij mislukking minder groot dan wanneer ik eerder had gedacht dat ik een goede kans had.

Excuse: Schuldbovername in relaties

Een speciale vorm van relatiecontrole wordt ook uitgeoefend als een van de betrokken partijen de schuld op zich neemt, ook al ligt die eigenlijk niet bij hem of haar. Als ik bijvoorbeeld een zeer moeilijke partner heb die mijn verwachtingen van nabijheid en geborgenheid vaak teleurstelt door me vaak alleen te laten en me verbaal te devaluieren, dan kan het me wat controle teruggeven als ik denk dat ik het niet op een andere manier verdien. Niet veel mensen wiens schaduwkind wordt gekenmerkt door gevoelens van waardeloosheid denken dat de ander zich liefdevoller zou gedragen als hij of zij op een of andere manier beter was. Op deze manier nemen de getroffenen indirect verantwoordelijkheid voor het gedrag van hun liefdeloze partner. Door dit te doen oefenen ze twee vormen van controle uit: 1) Als de fout bij mij ligt, ligt het binnen mijn controle om dit recht te zetten en een goede afloop te bewerkstelligen. 2) Als ik zelf schuld heb, dan voel ik me niet zo overgeleverd aan de acties van de ander, omdat er een bepaalde vorm van rechtvaardigheid is, die makkelijker te verdragen is dan pure willekeur.

Controle is het tegenovergestelde van hulpeloosheid, controle vermindert angst. Daarom hebben we het nodig als de lucht die we inademen. Ernstige depressie kan ook worden gezien als het opgeven van alle pogingen om controle te hebben. Depressieve mensen hebben het gevoel dat ze nergens meer invloed op hebben, zeker niet op hun persoonlijke stemming. Dit extreme, subjectief ervaren verlies van controle resulteert ook in een gevoel van maximale zinloosheid. Als ik denk dat ik geen enkele kans heb om iets te krijgen wat ik wil, dan heeft niets zin voor mij.

Wanneer controle het probleem is

Als we een probleem hebben, is dat vaak te wijten aan een echt of ingebeeld verlies van controle. Daarom richten we onze maatregelen om het probleem te overwinnen altijd op het onder controle krijgen ervan. Interessant genoeg ontstaan sommige problemen echter alleen als gevolg van ons verlangen om controle uit te oefenen. Dit gebeurt wanneer

een aanvankelijk klein probleem een groot en hardnekkig probleem wordt door de dwingende drang van de persoon om controle uit te oefenen. Angststoornissen zijn hier een goed voorbeeld van. Iedereen die lijdt aan paniekaanvallen lijdt aan een enorm controleverlies. Om de angst onder controle te krijgen, vermijden mensen de situatie die de angst oproept. Vermijding houdt de angst echter in stand en verergert deze, omdat de hersenen niet ervaren dat ze de angststopwekkende situatie aankunnen.

Angst gaat meestal gepaard met onwillekeurige lichamelijke symptomen zoals zweten, trillen of blozen. Daarom zijn veel mensen bang voor spreeksituaties in het openbaar. Hoe harder je probeert om onwillekeurige lichamelijke reacties zoals trillende handen of blozen onder controle te houden, hoe sterker ze worden. Onwillekeurige reacties kunnen niet onder controle worden gehouden door wilskracht, en hoe meer je het probeert, hoe meer je je concentreert op de symptomen en ze daardoor versterkt.

Obsessieve-compulsieve stoornis is ook een heel goed voorbeeld van hoe het verlangen naar controle vaak het probleem op zich is. Obsessieve compulsieve stoornis kan zich uiten in obsessieve gedachten of handelingen. In het geval van obsessieve gedachten worden de getroffenen achtervolgd door ideeën, gedachten of impulsen die ze herkennen als onzinnig of overdreven, maar die zich desondanks aan hen blijven opdringen. Deze gedachten roepen onaangename gevoelens op zoals ongemak, walging of angst. Een typische obsessieve gedachte is bijvoorbeeld die van een moeder die bang is om haar baby iets aan te doen, maar de beelden niet uit haar hoofd kan krijgen. Deze obsessieve gedachten veroorzaken grote schaamte bij de moeder. Ze zijn echter geen teken van echt gevaar.

Bij dwangmatig gedrag voelen de getroffenen zich gedwongen om bepaald gedrag te herhalen. Ook hier hebben de getroffenen vaak het gevoel dat hun handelingen zinloos of ongepast zijn. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld last van dwangmatig controlesieren of wassen, in het eerste geval om er zeker van te zijn dat ze niets over het hoofd zien of vergeten zijn, en in het tweede geval om er zeker van te zijn dat ze zo kiemvrij mogelijk door het leven gaan. Dwangmatige patiënten schamen zich vaak voor hun "eigenaardigheden" en proberen ze te verbergen. Dit leidt tot pogingen tot controle op een ander niveau: de getroffenen willen ervoor zorgen dat niemand hun obsessie met controle doorheeft. Het is gemakkelijk voor te stellen dat dit invloed heeft op hun relaties.

De poging om controle te krijgen over de ander of om zijn pogingen tot controle te ontwijken is over het algemeen een voedingsbodem voor relatieproblemen. Dit geldt ook voor problemen waarbij het controleaspect niet duidelijk is.

Ik word vaak benaderd door mensen die erg ongelukkig zijn omdat ze meer nabijheid en verbondenheid met een partner willen, maar hun partner geeft hen dit niet, of slechts sporadisch. Getroffenen voelen zich verdrietig tot op het punt van wanhoop, ze zijn hulpeloos en erg bang voor verlies. Ze ervaren een sterke inconsistentie tussen hun behoefte aan nabijheid en de externe realiteit. Daarom proberen ze de externe werkelijkheid te veranderen: ze proberen hun weerbarstige doelpersoon dichter bij zich te binden. Deze aanpak is echter gebaseerd op de aannname - die de overgrote meerderheid van de mensen zich niet realiseert - dat het probleem aan hun kant ligt. Alleen als ik

verantwoordelijkheid neem voor het feit dat een ander zich op een moeilijke en onvoorspelbare manier tegenover mij gedraagt, kan ik de overtuiging of zelfs de illusie koesteren dat het in mijn macht ligt om hun gedrag te veranderen. Ik wil dit idee illustreren met een extreem voorbeeld: Als mijn tegenhanger geen armen heeft, verwacht ik niet dat hij me omhelst. Ik krijg zeker niet het idee dat het mijn schuld is als hij me niet omhelst. Ik zal dan ook geen enkele poging doen om controle over de situatie te krijgen.

Als mijn tegenhanger echter geen handicap blijkt te hebben en me toch (blijvend) niet wil omhelzen - om bij dit beeld te blijven - dan komt de overgrote meerderheid van de mensen tot de conclusie dat ze zelf schuld hebben aan hun weigering omdat ze op de een of andere manier tekortschieten.

Veel liefdeslijders zijn zich echter niet bewust van deze aannname van verantwoordelijkheid. Sommigen nemen misschien aan dat hun doelwit lijdt aan bindingsangst of narcistische trekjes heeft en dat hun gebrek aan betrokkenheid uiteindelijk niet aan henzelf te wijten is. Maar als ik deze uitleg in een therapiesessie in twijfel trek, wordt al snel duidelijk dat mijn cliënten nog steeds aan zichzelf twijfelen: als ze knapper, slimmer, beter waren, dan zou de persoon naar wie ze verlangen zich wel aan hen binden. Deze twijfels over hun eigenwaarde zijn de voedingsbodem voor hun pijn en hun illusie van controle.

Als, zoals Maja in het hoofdstuk "Ons zelfbeeld bepaalt wat we waarnemen" (p. 41), de getroffenen al een beschadigd gevoel van eigenwaarde uit hun kindertijd hebben, dan voegt de afwijzing zout toe aan de open wond. Maar zelfs mensen met een stabiel zelfbeeld lopen het risico zichzelf de schuld te geven van hun ellende. Dit is waar de conditionering van het "gespiegelde gevoel van eigenwaarde", waar ik het over had in het hoofdstuk "Wij zijn ons geheugen" (p. 35), om de hoek komt kijken. Vanaf onze kindertijd worden we getraind om onze eigenwaarde waar te nemen in de spiegel van onze ouders en later in de spiegel van onze medemensen. Dus als het ons overkomt dat onze liefde onbeantwoord blijft of slechts sporadisch beantwoord wordt, vatten we dit (terecht) op als afwijzing en concluderen we (ten onrechte) dat de fout bij ons ligt.

Dit verlies van eigenwaarde maakt bij veel mensen enorme energie los om hun doelwit te overtuigen van hun waarde. Ze vechten ook voor hun liefde en erkenning om hun eigenwaarde te redden. Met andere woorden, ze willen controle krijgen over hun psychologische basisbehoefte om hun eigenwaarde te vergroten. Maar hun psychologische behoefte aan Hechting wordt in deze situatie ook extreem bedreigd. Ze hebben geen controle over hun doelobject, wat een vreselijke angst voor verlies kan veroorzaken. De hersenen halen alles uit de kast om het dreigende verlies van Hechting af te wenden. Het hormoon dopamine speelt een beslissende en verraderlijke rol in dit proces.

Excuse: Welke rol spelen hormonen?

Hormonen zijn de neuronale boodschappers voor onze gevoelens. Zonder hormonen kunnen we niets voelen. Als we ons bijvoorbeeld gestrest voelen, komen de hormonen adrenaline, noradrenaline en cortisol vrij. Dopamine daarentegen staat bekend als het gelukshormoon en komt vrij als ons iets onverwachts goeds overkomt.

Wat waarschijnlijk minder bekend is, is dat dopamine ook het hormoon is van "willen hebben". Alles binnen het bereik van onze armen wordt de "peripersoonlijke ruimte" genoemd: dit omvat onze directe werkelijkheid. Dingen die buiten het bereik van onze armen liggen, bevinden zich in de "extrapersoonlijke ruimte", of dat nu op een afstand van een meter is of van duizend kilometer. De extrapersoonlijke ruimte bevat de wereld van mogelijkheden. Dopamine heeft de taak om ons te laten streven naar het onbekende en het nieuwe. Het onbekende moet geïdealiseerd worden zodat het verleidelijk voor ons is. Dopamine voedt onze verwachting, de belofte van geluk en passie. Een begeerlijke partner die zich niet echt met ons bezighoudt, maakt daarom enorme hoeveelheden dopamine in de hersenen vrij - ze bevinden zich in de "extrapersoonlijke ruimte". Hetzelfde geldt natuurlijk voor de beginfase van een nieuwe liefdesrelatie. De beginfase van een relatie wordt gekenmerkt door onzekerheid aan beide kanten. Er is een groot verlangen om het liefdesobject vanuit de extrapersoonlijke ruimte veilig te stellen in de peripersoonlijke ruimte. Zodra de partners zeker zijn van elkaar en de relatie "toegewijd" is, daalt de dopamine sterk, neemt het verlangen af en droogt de roes op. In gunstige gevallen komen dan oxytocine en vasopressine vrij, de hormonen van het "hier en nu" in de peripersoonlijke ruimte. Deze hormonen bepalen het behaaglijke, kalme maar minder opwindende gevoel van liefde. Dit gevoel ontstaat echter niet bij mensen die zich nooit zeker voelen in hun relatie of would-be relatie. Hun hersenen zijn als het ware besmet met dopamine. Ze kunnen verteerd raken en wanhopig worden van hun verlangen. Deze toestand kan ongelooflijk lang duren en wordt daarom vaak verward met het gevoel van "grote liefde".

Dus als iemand nooit moe wordt van het najagen van een partner die niet aan hem gebonden is, dan is het echte probleem niet dat hij die partner niet kan krijgen, maar dat hij hem koste wat het kost wil krijgen. De werkelijke oorzaak van het lijden gaat schuil achter de poging om weer controle te krijgen over het beschadigde gevoel van eigenwaarde, om de band veilig te stellen en om de angst voor verlies te stoppen. Het medicijn voor het controle-instinct is dopamine, dat er sluiptenderwijs ook voor zorgt dat het onbereikbare liefdesobject heel geïdealiseerd wordt waargenomen.

Als de getroffenen echter achterover leunen en bij een kopje thee nadenken over de vraag of deze persoon het echt waard is om met alle mogelijke middelen onder controle te worden gehouden, realiseren velen zich dat ze niet echt bezorgd zijn over de andere persoon, maar over het elimineren van hun controleverlies.

Ik kan tegen een stootje. De interne controle overtuiging

In het begin van ons leven is onze behoefte aan controle nauw verbonden met onze behoefte aan Binding. Als we geboren worden, zijn we volledig afhankelijk van een Bindingsfiguur die voor ons zorgt. Als we herhaaldelijk ervaren dat we als zuigeling en later als peuter goed verzorgd worden, realiseren we ons dat we een bepaalde mate van

invloed kunnen uitoefenen op onze omgeving. Daarom is het belangrijk om je naar je baby te wenden als hij huilt. Het is immers alleen door te huilen in de eerste fasen van zijn leven dat hij de aandacht kan vestigen op het feit dat er iets ontbreekt. Naarmate het kind zich ontwikkelt, is het belangrijk dat het herhaaldelijk leert dat zijn wensen en behoeften serieus worden genomen en dat het een eigen mening mag hebben. Dit leert hem ook dat relaties iets zijn dat je niet zomaar moet accepteren, maar dat je actief kunt helpen vormgeven.

Deze ervaringen van "ik kan helpen dingen vorm te geven, ik kan mezelf laten gelden en ik kan mezelf verdedigen" worden diep in de hersenen en emoties van het kind opgeslagen. De latere volwassene heeft dan over het algemeen het gevoel het leven en zijn tegenslagen aan te kunnen. In deze context spreken psychologen van interne controlevrouwigheden. Dit verwijst naar de overtuiging hun leven te kunnen sturen. Afhankelijk van de ervaringen van een kind, kan het een hoge of lage interne "locus of control" ontwikkelen. Een hoge interne locus van controle gaat hand in hand met een stabiel gevoel van eigenwaarde. Als een kind herhaaldelijk ervaart dat hun ouders goed voor hun Bindingsbehoeften zorgen en daarmee ook hun behoefte aan controle bevredigen, dan ervaren ze zichzelf als waardevol via de spiegel van hun ouders. Als de behoefte van het kind aan Hechting en controle daarentegen vaak gefrustreerd wordt, ontwikkelt het kind een laag intern gevoel van controle, wat een vergaande invloed heeft op de manier waarop hij of zij later zijn of haar leven zal vormgeven.

Mensen oefenen echter niet alleen controle uit om bepaalde doelen te bereiken, maar ook om zichzelf te beschermen tegen schendingen (van de vier basisbehoeften). Ik kan bijvoorbeeld een sterk verlangen hebben om een verantwoordelijke positie in mijn carrière te krijgen, maar tegelijkertijd bang zijn om te falen. De vraag is dan: accepteer ik de angst en ga ik actief aan de slag om deze positie te bereiken? Of is het voor mij belangrijker om mezelf te beschermen tegen mogelijk falen?

In de psychologie spreken we in dit verband van benaderingsdoelen en vermijdingsdoelen. Bij benaderen heb ik een duidelijk doel voor ogen en weet ik waar ik naartoe wil. Bij vermijding ga ik ergens van weg. Je eigenwaarde beschermen tegen belediging is een typisch vermijdingsdoel. Iedereen werkt voortdurend aan grotere en kleinere benaderings- en vermijdingsdoelen. Mensen met een laag gevoel van eigenwaarde en de bijbehorende lage interne locus van controle hebben echter de neiging om hun leven in te richten rond vermijdingsdoelen. Hun grootste en vaak onbewuste zorg is om niet gekwetst te worden. Aan de ene kant geloven ze dat ze weinig kans hebben om hun doelen te bereiken en aan de andere kant worden ze gedomineerd door de onderliggende angst om niet met falen of afwijzing om te kunnen gaan. Ze leven hun leven in de verdediging, hun zelfbescherming is vaak hun sterkste drijfveer voor actie.

Maja, die we voor het eerst ontmoetten in het hoofdstuk "Ons zelfbeeld bepaalt wat we waarnemen", organiseert haar leven rond vermijdingsdoelen in plaats van benaderingsdoelen. Door haar minderwaardigheidsgevoel verwacht ze vaak afwijzing en persoonlijk falen. Ze wil andere mensen alleen haar sterke kanten laten zien en blokkeert daarom een deel van haar identiteit. Ze praat zelfs niet over haar zelftwijfel en faalangst

met mensen die dicht bij haar staan, zoals goede vrienden. Ze vermijdt toegewijde romantische relaties. Zodra een man meer interesse toont dan een toevallige affaire, trekt ze zich van hem terug. Ze is ervan overtuigd dat er niet van haar gehouden kan worden om wie ze werkelijk is en dat elke man die haar beter leert kennen haar vroeg of laat zal verlaten. Ze voelt zich ook het prettigst in haar baan als webdesigner als ze zo min mogelijk aandacht trekt. Het zou nooit in haar opkomen om een managementfunctie na te streven. Haar hele manier van leven is erop gericht om zichzelf te beschermen tegen persoonlijk letsel.

Het lastige van vermijdingsdoelen is dat ze - in tegenstelling tot benaderingsdoelen - moeilijk te vervullen zijn. Bij een benaderingsdoel is het criterium om het te bereiken meestal vrij duidelijk gedefinieerd. Ik wil bijvoorbeeld een vaste relatie beginnen met persoon XY of ik wil de volgende promotie krijgen. In beide gevallen weet ik wanneer ik mijn doel heb bereikt. Vermijdingsdoelen daarentegen vereisen constante waakzaamheid - ik bereik mijn doel niet omdat het doel negatief gedefinieerd is. Zodra een mogelijke verwonding is afgewend, doemt de volgende gevaarlijke situatie alweer op. Het doel om niet gewond te raken kan niet worden bereikt, want zolang ik leef, ben ik kwetsbaar.

Vermijdingsdoelen zijn daarom moeilijker te controleren dan benaderingsdoelen. En zoals we al hebben geleerd, roept een gebrek aan controle stress op. Dit is een van de redenen waarom mensen zoals Maja, die een hoog vermijdingsmotief hebben, voortdurend onder spanning staan.

Mensen zoals Maja verschillen van mensen die vooral benaderingsdoelen hebben vooral in hun persoonlijke verwachting of ze in staat zijn om hun doelen te bereiken. Deze verwachting wordt bepaald door de mate van interne controleovertuigingen die iemand heeft ontwikkeld op basis van zijn eerdere ervaringen. Dit laat zien hoe uiterst subjectief onze hersenen zijn. Dezelfde Maja zou een hogere interne locus of control hebben ontwikkeld als haar ouders iets empathischer waren geweest en zou daardoor veel zelfverzekerder zijn. Het zijn dus geenszins haar objectieve capaciteiten of haar persoonlijke aantrekkelijkheid die haar succes in het leven en de liefde bepalen, maar uitsluitend de subjectieve inschatting van haar kansen op succes. Ik wil je eraan herinneren dat de zeer prestatiegerichte opvoeding van Maja's ouders een schaduwkind heeft geïnjecteerd dat ervan overtuigd is dat ze niet aan de eisen van haar ouders voldoet. Ze zit vast in deze vervormde perceptie van de werkelijkheid en projecteert daardoor een groot potentieel voor gevaar op veel mensen. Anderen, of het nu vrienden, superieuren, collega's op het werk of potentiële partners zijn, hebben in haar schaduwogen (net als haar ouders vroeger) de macht om haar te kwetsen door kritiek en afwijzing.

Als Maja zich wilde bevrijden van haar schaduwkindmatrix, was de eerste stap om te begrijpen dat het een willekeurige inprenting op haar hersenen was, die op zijn best iets zei over het gedeeltelijke falen van haar ouders in de opvoeding, maar niets over haar capaciteiten, laat staan over haar menselijke waarde. En in de tweede stap zou ze nieuwe leerervaringen moeten opdoen door zichzelf benaderingsdoelen te stellen. Hierdoor zou ze zich realiseren dat ze veel meer controle heeft dan ze eerder aannam. In deze context betekent controle niet alleen dat ze veel succeservaringen zal hebben, maar ook dat ze

met falen kan omgaan.

In het hoofdstuk "De psychologische afweermechanismen" (p. 150) bespreek ik wat specifiek kan helpen bij het omgaan met falen.

Hechting: De basis van het leven

Hoewel de drang naar controle ons denken, doen en voelen sterk beïnvloedt, vormt hechting de kern van ons bestaan. Het begint allemaal met Binding: We zijn totaal gebonden in de baarmoeder. Hoewel we bij de geboorte worden bevrijd, zijn we volledig weerloos en afhankelijk van de zorg van anderen. We hebben geen andere controlemechanismen dan het vermogen om te schreeuwen om de aandacht op onszelf te vestigen. Onze overleving hangt af van het vinden van een bindingsfiguur in de wereld die voor ons zorgt. De eerste jaren van ons leven worden gekenmerkt door deze afhankelijkheid. Onze eerste ervaringen bepalen of we afhankelijkheid zien als iets veiligs en vertrouwds, of juist als een bron van verlatenheid en wantrouwen in hechting.

Excusie: Conditionering in de babytijd

In de eerste levensjaren komt redding bijna altijd van buitenaf, omdat de zuigeling of later de peuter zichzelf niet kan helpen. Daarom worden onze hersenen later zo sterk geconditioneerd om te geloven dat de oplossing voor onze problemen van buitenaf te vinden is. Als de ouders niet goed reageren op de behoeften van hun kind, leert het kind ook dat de oorzaak van zijn problemen van buitenaf moet worden gezocht, dat wil zeggen bij zijn ouders. De ouders of verzorgers zijn een bron van frustratie, maar ook helpers in tijden van nood. We worden dus gevormd om zowel de oorzaak van onze problemen als de oplossing ervan in de buitenwereld te zoeken. Daarom hebben we de neiging om andere mensen en externe omstandigheden de schuld te geven van ons lijden en hopen we dat zij de oplossing zullen bieden. Helaas werkt dit meestal niet in het volwassen leven. Als volwassenen moeten we zelf verantwoordelijkheid nemen voor onze problemen. We moeten de verkeerde beslissingen die we hebben genomen analyseren en oplossingen vinden. Dit laat eens te meer zien dat onze conditionering op jonge leeftijd niet noodzakelijkerwijs correct of geschikt is voor het latere leven.

In de eerste maanden ervaart een baby alleen prettige of onprettige gevoelens. Een gedifferentieerd gevoelsleven ontwikkelt zich pas later door interactie met de ouders tijdens de verdere ontwikkeling. Het gebied van de hersenen waarin ons emotionele leven zich afspeelt, staat bekend als het limbische systeem. Het begint zich te ontwikkelen vanaf ongeveer de derde levensmaand en is volledig actief vanaf de leeftijd van acht tot tien maanden. We ervaren processen die plaatsvinden in het limbisch systeem als *stemmingen* en *gevoelens*. Met de gevoelens en

Stemmingen krijgen ook *betekenis* in interacties met andere mensen en *er worden verwachtingen gevormd* over hoe andere mensen op ons zullen reageren en wat we moeten doen om ervoor te zorgen dat ze ons aardig vinden. Het vermogen om verschillende emoties te voelen of om überhaupt emoties te hebben, hangt af van wat we leren van onze ouders en in onze latere kindertijd en adolescentie met andere mensen.

Tussen de baby en zijn ouders vindt een proces plaats dat *afstemming* wordt genoemd. *Afstemming* betekent dat de emoties en gezichtsuitdrukkingen van de volwassen verzorger in harmonie zijn met de emoties van de baby. Ouderlijke *gevoeligheid* speelt hierbij een centrale rol. Alle psychologische studies over dit onderwerp hebben aangegetoond dat empathie of gevoelighed de belangrijkste vaardigheid is die ouders moeten hebben om een kind psychologisch te laten gedijen.

Naast gevoelighed is de beschikbaarheid van de ouders natuurlijk cruciaal. Want wat een klein kind in zijn eerste twee levensjaren het meest nodig heeft, is een gevoel van veiligheid. Geborgenheid wordt gecreëerd als ouders gevoelig en betrouwbaar reageren op hun kind en voldoen aan de behoefte van hun kind aan lichamelijk welzijn en liefdevolle aandacht.

Kinderen worden geboren met een grote bereidheid om zich te binden, of mooier gezegd: ze dragen een hoge verwachting van liefde in hun hart. Baby's richten zich instinctief naar hun omgeving. Ze draaien hun hoofd om en volgen de handelingen van de mensen om hen heen zo goed mogelijk. Ze streven actief naar nabijheid; hun hele leven hangt immers af van de genegenheid van hun ouders. Ze doen veel om zich op hun ouders af te stemmen. In een ontroerend onderzoek werd ontdekt dat baby's van slechts zes weken oud instinctief aanvoelen wanneer hun moeders overweldigd zijn en zich niet met hen willen binden. Deze baby's glimlachten naar hun moeder als ze naar hen keek, terwijl ze een ronduit bevoren uitdrukking op hun gezicht hadden als hun moeder naar hen keek.

Mama besteedde geen aandacht aan hen. Deze baby's hebben dus instinctief aangevoeld: ik moet mama tevreden houden en een lief, lachend kind zijn, zodat het hier goed met me afloopt. Dus zelfs op de leeftijd van zes weken hebben ze al de verantwoordelijkheid genomen om ervoor te zorgen dat hun relatie met hun moeder succesvol is.

Rond de leeftijd van drie maanden ontwikkelt zich de neuronale verbinding tussen het gezicht van de baby en de nervus vagus, die het zogenaamde buikgevoel opwekt. Als de moeder bijvoorbeeld lacht, is het buikgevoel van de baby er een van vreugde en een gevoel van welkom zijn. Het kind kan steeds meer emoties laten zien, zoals verdriet, gespannen verwachting, boosheid of vreugde. Ouders moeten deze gezichtsuitdrukkingen correct kunnen interpreteren, d.w.z. er gevoelig voor zijn, om gepast te kunnen reageren. Als de ouders (of andere verzorgers) dit goed kunnen, voelt het kind zich begrepen en geaccepteerd.

Excuse: Ouderliefde

In zijn boek "The Art of Loving" besprak de sociaal psycholoog Erich Fromm hoe vaderlijke en moederlijke liefde elkaar in dit proces aanvullen. Het boek werd gepubliceerd in 1956: zijn uitspraken zijn nog steeds relevant als we vaderlijkheid en moederlijkheid niet associëren met oude rolmodellen, maar ze begrijpen als twee principes die noodzakelijk zijn voor het kind. Moederliefde staat voor nestwarmte, het vaderlijke deel helpt ons vleugels te laten groeien. Natuurlijk kunnen mannen de rol van moeder vervullen en kunnen vrouwen in de rol van vader glijden. Maar in de meeste koppels die kinderen opvoeden - ook homoseksuele koppels - is er een "minister voor binnenlandse zaken" en een "minister voor buitenlandse zaken". Soms wisselen deze rollen. Feit is dat we beide vormen van liefde nodig hebben, deze energieën vullen elkaar aan om een principe te vormen dat ons veiligheid, erkenning en autonomie geeft. Een voorbeeld: Als een kind borstvoeding krijgt en geen flesvoeding, komt de vader voor de meeste kinderen iets later in beeld dan de moeder. Hij is daardoor geen minder belangrijke bindingsfiguur. Zodra hij als persoon een vaste plek heeft in de belevingswereld van de peuter, kan hij zich een beetje losmaken van zijn moeder en krijgt hij dus autonomie en de moed om onafhankelijk te zijn.

In de loop van de verdere ontwikkeling wordt de interactie tussen de baby en zijn verzorgers steeds verfijnder en worden er steeds complexere gewoonten en verwachtingen ontwikkeld rond het thema relaties. Een voorbeeld: Terwijl de pasgeborene aanvankelijk wil dat de ouders komen door te huilen, ontwikkelen zich in de loop van de tijd bepaalde rituelen om te reageren op bepaald gedrag. Het kind verwacht deze reacties dan van zijn ouders: veel moeders hebben bijvoorbeeld een ritueeltje om hun kind te troosten als het zichzelf pijn heeft gedaan. Natuurlijk missen zelfs empathische ouders vaak een bepaald signaal van hun kind en gaan de afstemming, dat wil zeggen de gevoelige reactie van de ouders op de emotionele situatie van de baby, tijdelijk verloren. Baby's vinden het niet leuk als deze harmonie verloren gaat, dus ouders en baby's ondernemen snel actie om deze harmonie te herstellen. Dit *herstel van afstemming* is precies het proces dat vertrouwen in relaties opbouwt.

Zelfs in volwassen relaties is de basis van vertrouwen niet altijd een volledig soepele en harmonieuze relatie, maar eerder het vermogen om zich met elkaar te verzoenen wanneer zich tijdelijke problemen of verstoringen voordoen.

Beetje bij beetje ontwikkelt het kind een steeds preciezer idee over hoe het zich moet gedragen tegenover zijn ouders. Tussen twaalf en 18 maanden hebben ze al veel ervaring opgedaan en gewoonten ontwikkeld over hoe ze het beste met hun ouders kunnen omgaan. In de hersenen van het kind ontstaat een mentale kaart van hoe de relatie met andere mensen in principe werkt. Gedurende deze tijd ontwikkelt zich basisvertrouwen - of niet. Het is gekoppeld aan de ervaring van eigenwaarde van het kind en dus aan zijn bindingsstijl. De basis voor de psychologische ontwikkeling van het kind wordt gelegd in de eerste twee levensjaren.

De mentale kaart en bindingstypes voor kinderen

De ervaringen die kinderen in de eerste twee jaar van hun leven opdoen met hun verzorgers, vormen een belangrijk deel van hun mentale kaart. Dit is het diep ingewortelde idee van hoe ik over mezelf en andere mensen moet denken en hoe ik erin slaag mijn vier psychologische basisbehoeften te bevredigen (zie "De vier psychologische basisbehoeften", p. 48) en mezelf te beschermen tegen pijn.

Excuse: Het "innerlijke kind" en de "mentale kaart"

In de psychologie worden verschillende synonieme termen gebruikt om de mentale kaart te beschrijven. De bekendste is "het innerlijke kind". Het innerlijke kind omvat zowel positieve als negatieve inprentingen, die ik in *mijn* benadering heb gecategoriseerd als "schaduwkind" en "zonnekind". De mentale kaart en zijn synoniemen verwijzen ook naar het geheel van vroege inprentingen, of ze nu positief of negatief zijn. Andere verwante termen zijn: motivationeel schema, innerlijk werkmodel, basispatroon of in de volksmond: matrix. Alle termen verwijzen naar het feit dat een diepgeworteld idee van hoe sociale relaties werken is ingeprent in onze hersenen. Natuurlijk is dit idee niet alleen op mentaal niveau in ons verankerd, maar ook op emotioneel niveau. Als mijn innerlijke kind zo gekarakteriseerd is dat het vooral afwijzing van andere mensen verwacht, dan is dit nauw verbonden met emoties van angst en schaamte. Als mijn mentale kaart echter overwegend positief is, dan associeer ik gevoelens van warmte en vertrouwen met interpersoonlijke relaties.

De mentale kaart van een kind speelt een grote rol in de *Bindingsstijl* die het ontwikkelt in de eerste twee levensjaren. De Bindingsstijl beschrijft de kwaliteit van de band die een kind heeft ontwikkeld met zijn ouders of ten minste één ouder. Kinderen die basisvertrouwen hebben verworven, hebben een *veilige Bindingsstijl*. Kinderen die geen basisvertrouwen hebben verworven, hebben een *onveilige Bindingsstijl*.

De veilige Binding: De mentale kaart van een kind met een veilige Hechting en bijbehorend basisvertrouwen leest ongeveer zo: "Ik ben oké, andere mensen zijn ook oké. Je kunt vertrouwen op de wereld daarbuiten in zijn geheel, en als ik iets nodig heb, dan moet ik contact opnemen. De anderen zullen me helpen. Ik kan mezelf echter ook helpen binnen mijn mogelijkheden."

Deze kinderen hebben geleerd dat ze op hun moeder en vader kunnen vertrouwen en dat ze op een gevoelige manier in hun behoeften kunnen voorzien. Hierdoor hebben ze de ervaring opgedaan, die cruciaal is voor hun latere bindingsvermogen, dat ze *relaties mede vorm kunnen geven* en niet alleen maar hoeven te accepteren. Ik wil je eraan herinneren dat de behoefte aan hechting en de behoefte aan controle nauw met elkaar verweven zijn: door zich tot het kind te wenden als het iets nodig heeft, bevredigen de ouders niet alleen de behoefte van het kind aan binding, maar ook zijn behoefte aan controle.

De bindingsstijl die iemand in zijn kindertijd heeft verworven, blijft zijn hele leven lang redelijk stabiel. Hij is echter niet onherroepelijk ingebakken in iemands brein. Positieve of negatieve ervaringen in de latere kindertijd of volwassenheid kunnen de bindingsstijl ook in de ene of andere richting veranderen.

Volwassenen met een veilige bindingsstijl hebben een stabiel gevoel van eigenwaarde. Ze hebben een goede innerlijke balans verworven tussen aanpassing (binding) en zelf-bevestiging (controle). Ze organiseren hun leven overwegend volgens benaderingsdoelen: Ze stellen zichzelf doelen en voelen zich opgewassen tegen de meeste uitdagingen. Hoewel ze ook bang zijn om te falen, weegt deze angst niet op tegen hun bereidheid om hun doel te bereiken, zoals het geval is bij mensen met een hoog vermijdingsmotief. Tegenslagen halen hen naar beneden, maar ze hebben goede copingstrategieën om hiermee om te gaan. Volgens onderzoek heeft ongeveer 60 procent van de mensen een veilige bindingsstijl.

De onzekere binding: De ouders van kinderen met een onzekere bindingsstijl zijn voorspelbaar of onvoorspelbaar onbetrouwbaar. Voorspelbaar onbetrouwbaar betekent dat de verzorgers consequent weinig zorg hebben getoond, terwijl een onvoorspelbaar onbetrouwbare verzorger soms wel en dan weer niet zorgt. In beide gevallen staan de behoeften van de moeder/ouders centraal en niet de behoeften van het kind. Omdat kinderen echter existentieel afhankelijk zijn van de liefde en genegenheid van hun ouders, doen ze er alles aan om door hun ouders geaccepteerd te worden. Dus als de ouders niet in staat zijn om de behoefte aan hechting van hun kind adequaat te vervullen, neemt het kind de verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de relatie met zijn ouders succesvol is - dit is de voedingsbodem voor psychologische problemen en stoornissen op latere leeftijd. Het kind neemt verantwoordelijkheid door zich aan te passen aan zijn ouders en zich zo aan te passen aan hun behoeften dat het door hen wordt geaccepteerd of in ieder geval niet wordt afgewezen.

Onzekere bindingsstijlen

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen onzekere-vermijdende en onzekere-kringelende Bindingsstijlen. Hoewel deze twee Bindingsstijlen dezelfde onderliggende oorzaak hebben, manifesteren ze zich verschillend. Daarom wil ik de kenmerken van de bindingservaringen van kinderen en het daaruit voortvloeiende relatiedrag nader bekijken.

De onzekere-vermijdende binding: "Ik moet op mezelf vertrouwen"

De mentale kaart van een kind met een onzekere-vermijdende hechting wordt gekenmerkt door de aannname: Ik ben niet belangrijk. Andere mensen zijn niet betrouwbaar. Ik heb weinig invloed op of er aan mijn behoeften wordt voldaan. Wat ik krijg, kan ik snel weer kwijtraken. Nabijheid is niet veilig. Ik ben op mezelf aangewezen.

Deze kinderen hebben ervaren dat er weinig aandacht wordt besteed aan hun behoeften. Het is niet ongewoon dat maaltijden en bedtijden volgens een strak schema

worden georganiseerd. Over het algemeen is er weinig ruimte voor liefdevolle, emotionele aandacht. Het kind voelt als een last die te veel is voor de moeder. Maar zelfs als de sfeer in het gezinshuis vol ruzies en erg onrustig is, kan zich een vermijdende bindingsstijl ontwikkelen omdat het kind aanvoelt dat het geen last mag zijn voor de overbelaste ouders. Het kind leert daarom al op jonge leeftijd om zijn eigen behoeften terug te trekken en zich in plaats daarvan aan te passen aan de behoeften van de ouders.

Uiteindelijk kunnen moeders/ouders die niet in staat zijn om te gaan met gevoelens van verdriet en boosheid ook een vermijdende bindingsstijl bij hun kinderen tot stand brengen. Verdriet en boosheid zijn de emoties waarmee een baby uit dat het iets mist. Als de moeder hier niet mee om kan gaan omdat het een gevoel in haar losmaakt zoals "ik ben niet genoeg voor mijn kind, ik ben een slechte moeder", dan leert het kind al vroeg om deze belangrijke gevoelens te onderdrukken. Het leert dat het niet gewenst is met deze gevoelens en zal worden afgewezen door de moeder. In het ergste geval trekt het kind zich in zichzelf terug en raakt het emotioneel verarmd.

De vermijdende bindingsstijl wordt verder onderverdeeld in de categorieën *angstig-vermijdend* en *onverschillig-vermijdend*. In de eerste levensjaren hebben mensen met deze Bindingsstijlen zeer vergelijkbare ervaringen met hun ouders. Of een kind zich vervolgens ontwikkelt tot het *angstig-vermijdende* of onverschillig-vermijdende type, hangt af van hun aangeboren temperament enerzijds en hun latere levenservaringen anderzijds. Angstige vermijders worden vaak geboren met een gevoelige en harmonieuze aanleg, waardoor ze gevoelig zijn voor afwijzing en kritiek. De latere onverschillige vermijders zijn daarentegen wat robuuster - uitgerust met een zekere aanleg voor autonomie wanneer ze het daglicht zien. Daarnaast hebben onverschillige mensen vaak een bovengemiddelde intelligentie door hun genetische opmaak. Als hun ouders nogal prestatiegericht zijn, ook al zijn ze emotioneel nogal verarmd, kunnen deze kinderen er toch in slagen om aan hun verwachtingen te voldoen. Door hun goede capaciteiten krijgen ze echter niet alleen erkenning van hun ouders, maar later ook van hun leraren en andere kinderen. Hierdoor kunnen ze het gebrek aan ouderlijke warmte, dat leidt tot een laag zelfbeeld, compenseren. Ze leren dat ze niet op andere mensen kunnen vertrouwen, maar wel op zichzelf.

Volwassenen met een *onverschillig-vermijdende bindingsstijl* houden zich verre van hechte romantische relaties, wat niet per se betekent dat ze zich niet binden, maar dat ze altijd een bepaalde afstand, een zogenaamde veilige afstand, tot hun partner bewaren. Ze hebben als het ware de autonome kant gekozen, wat ertoe leidt dat ze koppig hun eigen ding doen in zowel privé- als professionele relaties.

Door hun vaardigheden zijn ze vaak erg succesvol op hun werk. Hun werk biedt hen ook een goede uitweg om de band met hun partner binnen de perken te houden als ze een vaste relatie hebben.

Angstige vermijders daarentegen hebben een groot, onbeantwoord verlangen naar liefde en geborgenheid. Omdat ze er echter van overtuigd zijn dat ze vroeg of laat verlaten zullen worden, schrikken ze terug voor een toegewijde relatie. Maar tegelijkertijd kunnen ze de hoop op een goede afloop niet opgeven. Ze dansen heen en weer, innerlijk

verscheurd tussen hun verlangen naar liefde en hun angst voor verlies. De motivatie van de angstigen voor hun ontwijkende manoeuvres is het beschermen van hun lage gevoel van eigenwaarde. De verwachte belediging als ze worden verlaten is bijna ondraaglijk voor hen. De angstige vermijders voelen intens de angst voor een vaste verbintenis - bemiddeld door hun angst voor verlies - terwijl het verlangen naar vrijheid voorop staat in het gevoelsleven van de onverschillige vermijders.

In de paragraaf "Angst voor verlies en binding" (p. 117) ga ik dieper in op het gedrag van deze bindingstypen.

Excusie: De ongeorganiseerde bindingsstijl

Er is ook een vermijdende bindingsstijl, die ongeorganiseerd wordt genoemd. Deze komt zelden voor. Kinderen die deze bindingsstijl hebben verworven, hebben ernstige schendingen van hun bindingsbehoeften en misbruik van relaties meegemaakt. Deze kinderen reageren op separaties van hun verzorgers met bizarre en stereotiep gedrag. Ze vertonen tegenstrijdig gedrag, zoals het tegelijkertijd opeisen en afwijzen van nabijheid. Ze rennen bijvoorbeeld naar hun moeder toe en stoppen halverwege. Of ze bevriezen midden in hun bewegingen en lijken te bevriezen. Op volwassen leeftijd leiden deze desolate kinderjaren vaak tot ernstige bindings- en gedragsstoornissen. Veel getroffenen zijn als volwassene niet in staat om hechte romantische relaties aan te gaan. Sommigen staan zichzelf toe betrokken te raken, maar oefenen extreme controle uit over hun partners als reactie op hun vroege jeugdervaringen van machteloosheid en overgeleverd zijn aan de genade van anderen.

De onzekere-afhankelijke binding: "Ik moet om aandacht vechten "

De mentale kaart van deze kinderen is: ik ben niet oké. Anderen zijn oké en beter dan ik. Ik moet vechten voor aandacht en als ik die krijg, ben ik hem snel weer kwijt. Mijn invloed op andere mensen is klein.

Deze bindingsstijl kan zich ontwikkelen als het gedrag van de ouders onvoorspelbaar is. Soms zijn vader en moeder aanhankelijk en liefdevol, soms niet. Het kind wordt blootgesteld aan de grillen en stemmingen van zijn ouders. De liefde van de ouders is voorwaardelijk, dus de functie van het kind is om aan de behoeften van de ouders te voldoen. De moeder onderbreekt bijvoorbeeld het spel van haar kind omdat ze behoefte heeft aan contact. Maar als het kind dicht bij zijn moeder wil zijn en zij vindt dat dit haar eigen activiteiten verstoort, wijst ze het kind af. Het kind kan het tegenstrijdige gedrag van zijn moeder niet verklaren en voelt en denkt daarom: "Het is mijn schuld. Ik ben niet oké." Hij vecht voor de genegenheid van zijn moeder en reageert heel wanhopig en angstig op afwijzing en scheiding.

Volwassenen met deze Bindingsstijl voelen zich afhankelijk van de aandacht van andere mensen. Ze zijn overaangepast en hebben grote behoefte aan Binding. Ze doen er veel aan om erkend en geaccepteerd te worden door actief op zoek te gaan naar

genegenheid. Dus in tegenstelling tot de onzeker vermijdend binding, die het liefst alleen op zichzelf vertrouwen, zoeken de zich vastklampende hechting stabiliteit in hun relaties. Hechting geeft hen een gevoel van veiligheid, terwijl alleen zijn bij hen een diep gevoel van verlatenheid kan oproepen.

In liefdesrelaties hebben ze de neiging om zich vast te klampen en erg jaloers te zijn. Weggaan is voor hen een ramp, omdat het hun diepgewortelde overtuiging bevestigt dat ze niet oké zijn. Er is niet veel fantasie voor nodig om je voor te stellen dat onzeker gehechte mensen de sterkste neiging hebben om vast te zitten in relaties die niet goed voor ze zijn. Het gedrag van hun liefdeloze partner wordt gewoonlijk toegeschreven aan hun eigen falen. Hun overtuigingssysteem "Het is mijn schuld!" dat ze in hun vroege jeugd hebben verworven, wordt geactiveerd en, als ze bij een manipulatieve partner terecht zijn gekomen, versterkt. Door zichzelf de schuld te geven, koesteren ze echter de bijna onwankelbare hoop dat ze het partnerschap op de een of andere manier kunnen veranderen als ze aan zichzelf werken. Deze strijd gaat niet in de eerste plaats over hun partner, die uiteindelijk slechts een projectiescherm is voor hun gehavende gevoel van eigenwaarde. Maar heel weinig mensen beseffen dit. Ze hebben het gevoel dat hun partner hun grote liefde is en dat hun genegenheid bevochten en onder controle gebracht moet worden.

Uitwerkingen van de bindingsstijlen

De genoemde bindingsstijlen zijn een ruwe categorisering van verschillende mentale kaarten. Er zijn natuurlijk individuele variaties en nog fijnere differentiaties. Wat belangrijk is, is dat de vroege kinderjaren een afdruk achterlaten in de hersenen die niet bewust wordt opgeslagen, maar een fundamentele invloed heeft op de manier waarop we ons leven en onze relaties later organiseren. De mentale kaart geeft antwoorden op deze vragen:

1. *Wat kan ik van andere mensen verwachten?* Kan ik erop vertrouwen dat anderen er voor me zullen zijn? Of ga ik ervan uit dat ik alleen en in de steek gelaten zal worden?
2. *Welke invloed kan ik hebben op relaties?* Moet ik me veel aanpassen om met andere mensen om te gaan, of kan ik authentiek zijn? En kan ik andere mensen beïnvloeden en relaties helpen vormgeven? In het eerste geval is mijn interne locus of control laag. In het tweede geval is hij hoog.
3. *Wat ben ik waard?*
4. De vragen of ik andere mensen kan vertrouwen en of ik relaties kan beïnvloeden, hebben ook invloed op mijn gevoel van eigenwaarde. In de eerste twee levensjaren wordt eigenwaarde dus al voorgevormd. De behoefte om het gevoel van eigenwaarde te vergroten en het vormgeven van het eigen gevoel van eigenwaarde vindt plaats tijdens de verdere ontwikkeling, omdat de ervaring van eigenwaarde sterk verbonden is met talige boodschappen en ervaringen. Het vereist daarom ook een zeker vermogen tot reflectie.

Ik zal hier dieper op ingaan in het gedeelte "Eigenwaarde - het middelpunt van onze psyche" (p. 97).

Hechting en stressregulatie

Een centraal aspect op de weg naar basisvertrouwen is dat de hersenen van het kind leren om zijn emoties te reguleren door de liefdevolle zorg van zijn ouders. In de eerste twee levensjaren kunnen de hersenen van kinderen stress niet reguleren. Stress ontstaat altijd als er niet wordt voldaan aan fysieke of psychologische basisbehoeften, wat leidt tot inconsistentie. Het is de taak van de ouders om het kind van deze stress te verlossen. Dit gebeurt door fysieke genegenheid - niet door praten. Als het kind schreeuwt, huilt of uithaalt omdat het de stress niet kan reguleren, dan ervaart het een grote geruststelling door fysieke genegenheid, zelfs als het in eerste instantie niet vastgehouden lijkt te willen worden. Lichamelijk contact maakt het bindingshormoon oxytocine en lichaamseigen opiaten (stoffen die pijngebaarwordingen kunnen reguleren) vrij. Deze hebben een sterk kalmerend effect. Door de herhaalde ervaring van stress, daarna genegenheid en de daaropvolgende afgifte van oxytocine en opiaten, worden geheugensporen en reactiebereidheid ingeprent in de hersenen van het kind. Door deze terugkerende ervaring van genegenheid leert het kind geleidelijk een zekere mate van zelfregulatie. Vanaf ongeveer tweeeënhalf tot drie jaar zijn kinderen dan in staat om stress tot op zekere hoogte zelf te reguleren. Dit vermogen blijft zich uitbreiden en wordt geavanceerder naarmate het kind zich ontwikkelt. Het kind ontwikkelt "innerlijke werkmodellen" van welke emotionele reacties er zijn en hoe ze die kunnen beheersen.

Als er geen veilige bindingsfiguur is, is deze bereidheid om te reageren en dus een goede zelfregulatie niet verankerd in de hersenen van het kind. *Kinderen die een onzekere hechting aan hun primaire verzorger hebben, zijn veel moeilijker te kalmeren.* Als ze niet voldoende steun krijgen bij het ervaren van intense gevoelens, kan dit op latere leeftijd leiden tot overactiviteit van de alarmsystemen van het emotionele brein. *Deze inprenting blijft ook bestaan op volwassen leeftijd: de betrokkenen raken sneller gestrest en hebben problemen met het reguleren van hun negatieve emoties.* Talrijke studies tonen aan dat de levenskwaliteit van een persoon sterk afhangt van het feit of er al dan niet goede stressregulatiesystemen werden ontwikkeld in de hersenen tijdens de kindertijd. Mensen die in hun kindertijd weinig veiligheid hebben ervaren, voelen zich als volwassene ook kwetsbaarder. Getroffenen koesteren meer angsten en zorgen, verliezen zich in piekeren en/of hectische activiteit. De basishouding ten opzichte van het leven is vaak pessimistisch en het gevoel van eigenwaarde is laag.

Chemische boedschappers zoals oxytocine en lichaamseigen opiaten, die regelmatig vrijkomen in een veilige bindingsrelatie, hebben ook een sterk remmend effect op agressief gedrag. Mensen die in hun kindertijd veel geborgenheid en veiligheid hebben ervaren, ontwikkelen zich over het algemeen tot vreedzamere mensen dan mensen die in emotionele deprivatie zijn opgegroeid.

Het onvermogen om negatieve emoties te reguleren is een kenmerk van alle

psychische stoornissen. De feitelijke oorzaak van veel ongelukkig zijn wordt daarom in de hersenen geïnitieerd op een moment dat we er geen bewuste herinnering aan hebben.

Excuse: Ons geheugen

Het zogenaamde expliciete geheugen omvat alle bewuste herinneringen. Deze kunnen echter alleen worden opgeslagen in de vorm van taal. Omdat we echter pas vanaf tweejarige leeftijd taal verwerven, zijn alle eerdere ervaringen onderhevig aan zogenaamd vroegkinderlijk geheugenverlies. Implicit geheugen verwijst naar ervaringen die onbewust blijven, zoals in de levensperiode vóór taalverwerving. Deze worden in de hersenen opgeslagen als gevoelens en reacties (mentale kaart).

Onze vroege levenservaringen zijn daarom opgeslagen in ons impliciete geheugen en daarom hebben ze zulke verstrekkende gevolgen voor onze mentale ervaring en ons gedrag. Als ze bewust zouden zijn, dus expliciet, zou het makkelijker zijn om ze te herkennen en te veranderen. De inhoud die is opgeslagen in het impliciete geheugen is een essentieel fundament van onze persoonlijkheid en de manier waarop we relaties aangaan. Ons basisvertrouwen of basiswantrouwenvan is diep verankerd in het impliciete geheugen. Wie basisvertrouwen heeft verworven, voelt zich verbonden met andere mensen en heeft het fundamentele gevoel iets waard te zijn.

Mensen die in hun kindertijd het nodige basisvertrouwen hebben gekregen, vinden het logischerwijs veel gemakkelijker om in hun volwassen leven een positief gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen en dit zelfs bij moeilijkheden te behouden. *De ervaring van eigenwaarde onderscheidt zich echter pas echt in latere ontwikkelingsjaren. Dit komt omdat het gekoppeld is aan taalverwerving en daarom deel uitmaakt van ons expliciete geheugen. Eigenwaarde is daarom gekoppeld aan ons zelfbeeld, en dit kan zich alleen ontwikkelen als ik een stabiel zelfgevoel heb en mezelf kan vergelijken met anderen. Ik zal hier dieper op ingaan in het gedeelte "Eigenwaarde - het epicentrum van onze psyche".*

In het eerste levensjaar is het vooral de moeder die haar kind de veiligheid kan bieden die zo belangrijk is. Ik realiseer me dat dit een gevoelig onderwerp is, maar vanuit ontwikkelingspsychologisch perspectief is het een feit. De moeder is tijdens de zwangerschap heel vertrouwd met de baby. Hij is gewend aan haar stem, haar hartslag en haar geur. In de eerste, vroege jaren van de ontwikkeling is de moeder daarom automatisch de veilige basis. Het kind moet in het eerste levensjaar als het ware nog "bebroed" worden. Objectief gezien heeft de mens - in vergelijking met andere zoogdieren - een gebrek bij de geboorte: Het kan niet lopen, het kan niet goed zien, het kan zijn temperatuur niet zelfstandig regelen. Om de fitheid van een babyaapje te bereiken, zou het eigenlijk 16 maanden in de baarmoeder moeten blijven. De stofwisseling van de vrouw laat dit lange rijpingsproces echter niet toe en als de zwangerschap langer zou duren, zou de aanstaande moeder haar kind niet meer van voldoende energie kunnen voorzien. Daarom wordt de

geboorte als het ware vervroegd en worden de kleine mensenkinderen uiterst hulpeloos en onafgerond geboren en hebben ze veel zorg en aandacht nodig om goed te gedijen.

Welke conclusies kunnen hieruit getrokken worden voor de juiste en "soorteigen" zorg voor kinderen? In het algemeen kan gezegd worden dat hoe vaker en betrouwbaarder een kind in de eerste jaren ervaart dat zijn naaste verzorgers er voor hem zijn en hem geruststellen, hoe beter hij leert zichzelf te kalmeren, met stress om te gaan en zich aan zijn omgeving aan te passen. Dus wanneer is het juiste moment voor een kind om naar een kinderdagverblijf te gaan? Nu heeft niet elk gezin een vrije keuze in deze beslissing; ouders zijn vaak afhankelijk van inkomen, wat vooral alleenstaande ouders treft. Maar als je deze vraag alleen vanuit een neurologisch en ontwikkelingspsychologisch perspectief beantwoordt, kun je in principe alleen maar afraden om een kind voor zijn tweede, of beter nog, derde verjaardag naar een kinderdagverblijf te sturen. Een een- of tweejarige is nog niet in staat om de aanpassingen te maken die in een kinderdagverblijf van hem of haar worden gevraagd. Ze zijn nog niet in staat om stress te verminderen door zichzelf te kalmeren. Hij mist zijn primaire Bindingsfiguur, met wie hij zo vertrouwd is en die precies weet wat dit kind nodig heeft en wat hij moet doen. Voor hun derde verjaardag zijn kinderen nog niet volwassen genoeg om in een groep te zijn waar ze geen speciale behandeling krijgen van hun bindingsfiguur. Als een kind in de eerste twee jaar afhankelijk mag zijn en zijn behoefte aan een veilige mag bevredigen, zal het zijn leefruimte stap voor stap uitbreiden met meer zelfvertrouwen en interesse en nieuwe relaties aangaan.

Met deze beoordeling vanuit neuropsychologisch oogpunt wil ik ouders die hun kind op jongere leeftijd in een crèche plaatsen niet veroordelen of ongerust maken. Er zijn ook goede redenen voor deze beslissing, die altijd moeten worden afgewogen in de algehele context. Het kan echter helpen om je bewust te zijn van de emotionele behoeften van een heel jong kind. Wie kiest voor kinderopvang op jonge leeftijd, kan bepaalde criteria in overweging nemen: Hoe groot is het centrum? Wat is de kinderopvangratio? Hoeveel tijd is er beschikbaar voor kennismaking? Dit zijn allemaal criteria die een peuter kunnen helpen om een goede verzorger te vinden in het kinderdagverblijf.

Daarnaast kan tijd doorbrengen met de ouders ook voor een balans zorgen: Een dag op de crèche is voor een klein kind net zo vermoedend als een uitdagende dag op het werk voor ons is. Het helpt als de stress thuis niet doorgaat en er genoeg tijd is voor gezamenlijke ervaringen en rustige momenten. Kinderen die op jonge leeftijd naar het kinderdagverblijf zijn geweest, grijpen soms later in hun leven terug naar eerdere ontwikkelingsfasen in hun relatiewensen. In vakjargon staat dit proces bekend als regressie. Bijvoorbeeld wanneer de achtjarige zijn schoenen heeft gestrikt of de twaalfjarige weer bij mama in bed wil slapen. Het kind wil geen extra eisen stellen aan zijn ouders of hen zelfs stress bezorgen, maar het wil wat van de tijd inhalen die het heeft gemist. Vertaald in empathietaal betekenen deze wensen: "Lieve mama, lieve papa, ik heb al vroeg veel aanpassingen moeten doen en daarom heb ik nu veel extra aandacht van jullie nodig!".

Het kan daarom heel zinvol zijn om deze wensen voor je kinderen te vervullen.

Een goede balans tussen hechting en autonomie

We hebben nu veel geleerd over het feit dat onze behoefte aan saamhorigheid en hechting essentieel is om te overleven. We doen er daarom veel aan om erkenning te krijgen van andere mensen en om onszelf te beschermen tegen pijn in de vorm van afwijzing. Tegelijkertijd willen we ons leven echter ook op een zelfbepaalde manier vormgeven en ons eigen ding doen, dat wil zeggen onze psychologische basisbehoefte aan autonomie en controle vervullen. Autonomie en controle zijn onafscheidelijk omdat autonomie niet werkt zonder controle. We hebben controle over ons lichaam nodig om te kunnen handelen, maar we hebben ook controle over onze mentale processen nodig. We reguleren voortdurend onze waarneming, onze gevoelens, onze gedachten en handelingen, soms bewust, soms onbewust, om een zo goed mogelijk mentaal evenwicht te bereiken, d.w.z. om consistentie te ervaren, ongeacht of we in gezelschap zijn of alleen. Wanneer we echter met andere mensen zijn, is onze behoefte aan controle niet alleen gericht op ons innerlijke mentale evenwicht, maar ook op het gedrag van de mensen om ons heen. We willen de ander beïnvloeden om aandacht aan ons te besteden, naar ons te luisteren (of naar ons te kijken) en op ons te reageren - bij voorkeur op een positieve manier. We willen iets te zeggen hebben en tegelijkertijd geaccepteerd worden.

Hechting en autonomie zijn tegenpolen: Op het moment dat ik me aanpas, kan ik mezelf niet tegelijkertijd laten gelden. Dit is alleen mogelijk in afwisseling. Eigenlijk is dit ons dagelijkse en levenslange dilemma. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat streven we doelen na en ons brein berekent verwachtingen over wat er daarna gaat gebeuren. Afhankelijk van onze inschatting van de situatie passen we ons aan de omstandigheden aan of streven we onze persoonlijke belangen na. In het ideale geval zijn de belangen van mijn medemensen en mijn eigen belangen in harmonie, dan is er geen conflict. Zo niet, dan moeten we een beslissing nemen.

Veel van onze beslissingen zijn een integraal onderdeel van onze dagelijkse routines en gedragsgewoonten en gebeuren als het ware automatisch. Deze beslissingen en handelingen gaan hand in hand en worden niet verder onderzocht. Dit is efficiënt en het voordeel van routines. Voor de meeste mensen is een goed ingestudeerd aanpassingsprogramma bijvoorbeeld hun werk. Mensen houden zich aan de regels van punctualiteit, betrouwbaarheid en efficiëntie. Je probeert zo goed mogelijk om te gaan met je collega's en je zo te gedragen dat je geaccepteerd wordt als deel van de gemeenschap. Toch loopt niet altijd alles van een leien dakje. Er zijn belangconflicten binnen het team, er zijn verschillende meningen over welke maatregelen en projecten geschikt zijn om het succes van het bedrijf te garanderen. Er zijn persoonlijke behoeften als het gaat om werktijden, salaris of promotiekansen. Als er een conflict, d.w.z. een tegenstrijdigheid, ontstaat tussen mijn persoonlijke belangen of overtuigingen en die van mijn collega's of meerderen, dan analyseer ik of het de moeite waard is om te vechten of dat het verstandiger is om toe te geven. Hoe deze berekening uitpakt, hangt niet alleen af van de objectieve feiten, maar ook van mijn individuele karakter, dat wil zeggen mijn mentale kaart. Als ik een moedeloos schaduwkind heb geïnjecteerd met een onzekere, vastklampende bindingsstijl die vooral gemotiveerd is om te voorkomen dat zijn basisbehoeften aan hechting en

eigenwaarde worden geschonden, dan zal ik zelden of nooit besluiten om mijn eigen belangen te behartigen. De innerlijke balans tussen hechting en autonomie is dus uit balans ten gunste van binding.

Als ik daarentegen een schaduwkind heb geïnternaliseerd dat een vermijdende bindingsstijl heeft en daarom onbewust heeft besloten dat het toch alleen maar op zichzelf kan vertrouwen, dan zal ik koppig mijn eigen ding doen. De innerlijke balans tussen hechting en autonomie is dan uit balans ten gunste van autonomie.

Als ik daarentegen een veilige bindingsstijl heb verworven, dan kan ik heel flexibel en vrij beslissen of het in de gegeven situatie zinvoller is om me aan te passen of om mezelf te laten gelden. Met andere woorden, ik heb een goede balans tussen autonomie en Binding. We hebben bepaalde vaardigheden nodig voor zowel hechting als zelfbevestiging. Het zal je niet verbazen dat de vaardigheden die ik nodig heb voor hechting tegenovergesteld zijn aan de vaardigheden die ik nodig heb voor autonomie. Wat ik persoonlijk bijzonder interessant vind, is het volgende: *Als ouders voldoende succesvol zijn in het vervullen van de behoeften van hun kind aan zowel hechting als autonomie, dan zal het kind naast een veilige bindingsstijl ook de vaardigheden verwerven die nodig zijn voor hechting en autonomie.*

In de volgende paragraaf wil ik bespreken welke vaardigheden dit zijn en hoe doorslaggevend ze bijdragen aan onze levenstevredenheid.

Bindingsvaardigheden

Zoals ik net al zei, leert een kind dat wordt opgevoed door gevoelige ouders automatisch hoe het relaties moet aangaan en hoe het zijn eigen belangen moet behartigen. Ze verwerven deze vaardigheden niet alleen door de regels van sociale interactie, maar vooral door hun directe relatie met hun ouders: een kind van empathische ouders ontwikkelt meer spiegelneuronen dan een kind dat veel verwalozing meemaakt. Spiegelneuronen zijn zenuwcellen in de hersenen die geactiveerd worden door eenvoudigweg een situatie te observeren, maar ook door onze eigen ervaring: ze spiegelen de emoties die we waarnemen. Ze maken het bijvoorbeeld mogelijk om verdriet en medeleven te voelen bij het zien van een tragisch lot in een film.

Excuse: Spiegelcellen

Sinds neurologen halverwege de jaren 90 ontdekten dat deze "spiegelcellen" in de hersenen bestaan en dat ze de ervaringen en emoties van anderen weerspiegelen, is dit menselijk vermogen onderzocht door artsen, biologen, psychologen en pedagothen. Hoe werkt deze intuitieve verbinding tussen individuen? Natuurlijk zijn er relatief voor de hand liggende emoties zoals woede of grote vreugde. Maar waarom kunnen we ook minder voor de hand liggende emoties zoals verlegenheid of moedeloosheid voelen bij mensen die we niet eens kennen? En vooral, waarom hebben we dit überhaupt nodig? Neuropsychologen gaan ervan uit dat we worden geboren

met de voorwaarde voor empathie, dat het deel uitmaakt van onze genetische basisopbouw. Naast ons vermogen om lief te hebben, is empathie de belangrijkste voorwaarde voor het vormen van banden.

Het is bewezen dat hoe meer empathie een kind ervaart, hoe meer spiegelneuronen zich in de hersenen ontwikkelen. Spiegelneuronen zijn dus de hardware in de hersenen voor de zachte vaardigheden die nodig zijn om je in te leven in andere mensen.

Als een kind ook van zijn ouders leert dat zijn gevoelens zijn toegestaan en dat het een eigen mening kan hebben, dan verwerft het het vermogen om voor zijn belangen op te komen, wat weer fundamenteel is in termen van autonomie.

Na verloop van tijd leert een kind zich dan aan te passen aan anderen en goede relaties op te bouwen met familie, vrienden en (aardige) leraren, maar ook om voor zichzelf op te komen en voor zijn eigen belangen op te komen. Dit laatste kan natuurlijk op korte termijn zijn relaties onder druk zetten, maar dit kind zal dit accepteren als hij heeft geleerd te vertrouwen in relaties. Een conflict roept bij dit kind niet automatisch angst voor verlies op. Het vertrouwt erop dat een relatie bestand is tegen een meningsverschil of een ruzie en dat je het daarna weer goed kunt maken. Zoals ik al heb geschreven onder "binding: De basis van het leven", is het herstellen van de harmonie na een conflict het proces dat vooral ons vertrouwen in een ander versterkt.

Vaardigheden die nodig zijn voor een goede band:

- Anderen plezieren (uiterlijke aantrekkelijkheid en sympathiek gedrag)
- Kunnen luisteren, aanpassen, empathisch zijn
- In staat zijn om samen te werken en compromissen te vinden
- Je kunnen aanpassen en toegeven
- Kunnen vertrouwen

Er zijn mensen die dingen zeggen als "Ik hoef het alleen mezelf naar de zin te maken". Dit is meestal gebaseerd op een buitensporige behoefte aan autonomie (uit onzekerheid over het niet goed ontvangen worden). Zelfs als we van nature onszelf moeten behagen, moeten we nog steeds anderen behagen. Als we niemand een plezier doen, zal niemand zich aan ons binden. Daarom hebben we er over het algemeen zo'n groot belang bij om een goede indruk te maken. We willen er zo goed mogelijk uitzien en zeker niet slecht ruiken. We passen ons aan, vinden compromissen en geven toe zodat we deel blijven uitmaken van de groep. Hele industrieën zouden instorten als we anderen niet zo graag een plezier zouden doen. Er zijn ongelooflijk veel producten die in wezen voldoen aan ons verlangen om een goede indruk te maken op andere mensen.

We hebben ons inlevingsvermogen nodig om te kunnen raden hoe we een goede indruk kunnen maken of wat onze gesprekspartner leuk vindt. Empathie is de brug van het zelf naar de ander. Zonder empathie kunnen we niet begrijpen wat er in de hoofden van anderen omgaat. Empathie brengt nabijheid, warmte en dus geborgenheid over. Om me in te kunnen leven in een ander, moet ik goed in contact staan met mijn eigen

gevoelens. Hier komt de term "empathie" vandaan. Als iemand me bijvoorbeeld vertelt dat hij is gezakt voor zijn rijexamen, moet ik een idee hebben van hoe falen voelt, anders kan ik niet echt begrijpen wat er in de ander omgaat. Als een kind bij zijn ouders ervaart dat het al zijn gevoelens mag voelen en de ouders deze gevoelens (meestal) begeleiden met empathie, dan is de kans heel groot dat het zichzelf ontwikkelt tot een meelevend persoon.

Excuse: Opvoedingsmethoden voor jongens

"Wees geen mietje!" of "Een jongen huilt niet!" zijn uitspraken die gelukkig niet meer gebruikt worden bij de opvoeding van jongens. Het is echter nog niet zo lang geleden dat jongens werden opgevoed volgens een verkeerd begrepen ideaal van kracht. Zogenaamde "zwakke" gevoelens zoals verdriet, hulpeloosheid of angst werden als onmannelijk beschouwd. Alleen "sterke" gevoelens zoals vreugde en woede waren acceptabel voor jongens. Als gevolg hiervan hebben verschillende generaties mannen slecht toegang gekregen tot deze "zwakke" gevoelens. Als gevolg daarvan voelen ze deze gevoelens nauwelijks of proberen ze ze te onderdrukken zodra ze opkomen. Dit is de reden waarom veel mannen overweldigd waren of zijn wanneer ze met dergelijke gevoelens worden geconfronteerd. Als een vrouw bijvoorbeeld haar hart uitstort bij haar man omdat ze zich hulpeloos en verdrietig voelt over een conflict met haar beste vriendin, kan dit een "ouderwetse" man snel in het nauw brengen. Om met zijn vrouw te kunnen meevenen, zou hij even in zichzelf moeten kijken en in contact moeten komen met zijn eigen gevoelens van verdriet en hulpeloosheid. Maar omdat hij niet geleerd heeft met deze gevoelens om te gaan, zoekt hij naar een snelle oplossing voor het probleem. De vrouw daarentegen wil geen voorgestelde oplossing, want die vindt ze zelf wel, maar eerst en vooral begrip voor haar situatie. Vervolgens reageert ze boos en gefrustreerd omdat ze zich - opnieuw - neergezet voelt door haar man. Als de man de gevoelens van zijn vrouw beter zou willen begrijpen, zou hij eerst zijn eigen gevoelens beter moeten begrijpen en ermee leren omgaan. Het is daarom een groot geluk voor iedereen dat de opvoedingsmethoden voor jongens de afgelopen twee tot drie decennia aanzienlijk zijn verbeterd. Jonge mannen hebben gemiddeld een veel betere toegang tot hun gevoelens en veel van hen zijn - in vergelijking met vorige generaties - ook in staat om er open en vrijuit over te praten. Hierdoor is niet alleen het empathisch vermogen van mannen sterk verbeterd, maar ook hun vermogen om goede oplossingen te vinden voor interpersoonlijke problemen.

Voor goede relaties moeten we echter ook kunnen vertrouwen. Vertrouwen is het tegenovergestelde van controle. Het is gewoon onmogelijk om alles te controleren wat een ander over ons denkt of waartoe hij in staat is. Vertrouwen is de essentie van duurzame relaties. Vertrouwen versterkt de relatie omdat het een gevoel van harmonie en verbondenheid creëert. Vertrouwen kan teleurgesteld worden - hoe hechter de relatie met de ander, hoe groter de teleurstelling kan zijn. Vooral als een band ongelooflijk belangrijk is,

kan de teleurstelling verschrikkelijk zijn. We zijn ons bewust van dit gevaar, maar als we genoeg vertrouwen in onszelf hebben, accepteren we dit risico. Als we genoeg zelfvertrouwen hebben, voelen we diep van binnen dat we een teleurstelling zullen overleven. Mensen die niet kunnen vertrouwen, missen dit zelfvertrouwen en hebben het gevoel dat ze een teleurstelling niet zullen overleven.

Ik heb al verschillende keren gezegd dat het nodig is om je eigen wensen en behoeften op de achtergrond te zetten om met anderen samen te werken en de nodige aanpassingen te doen. Mensen die een goede balans hebben tussen hechting en autonomie hebben een goed aanpassingsvermogen. Wanneer ze compromissen sluiten, hebben ze niet het gevoel dat ze buigen. Ze zijn zich bewust van hun innerlijke vrijheid om ja of nee te zeggen (tenzij ze aan beperkingen onderhevig zijn). Deze vrijheid komt voort uit de ervaring uit hun kindertijd dat ze geliefd zijn, zelfs als ze een eigen wil tonen die tegengesteld is aan de houding van hun ouders. Juist omdat ze zich vrij voelen om nee te zeggen als ze nee bedoelen, hoeven ze niet nota in opstand te komen tegen de verwachtingen van anderen. Hun innerlijke vrijheid betekent ook dat ze zich met een goed gevoel kunnen aanpassen aan de wensen van anderen. Het is niet ongewoon dat mensen die als kind veel druk voelden om zich te conformeren, de kant van rebellie kiezen. Ze hebben als het ware een allergie voor aanpassing opgelopen en vechten als volwassenen voor hun vrijheid.

Sic* voelen zich snel onder druk gezet door de verwachtingen van hun medemensen en reageren hierop met weerstand, vaak door niet precies te doen wat er van hen verwacht wordt. Hun innerlijke balans is daardoor uit balans ten gunste van autonomie. Het zijn vaak degenen die onzeker en vermijdend gebonden zijn die hun autonome grenzen fel verdedigen.

Onveilig gehechte mensen daarentegen, die zich als kind ook te veel moesten aanpassen aan de behoeften van hun ouders, blijven meestal hangen in overaanpassing. Hun innerlijke balans is daardoor uit balans ten gunste van hechting - dus doen ze veel om door andere mensen geaccepteerd te worden.

Hun behoefte aan erkenning is dan ook erg groot en ze offeren veel tijd op voor hun goede uiterlijk en uitzonderlijke prestaties. Velen streven zelfs naar absolute perfectie om zichzelf zo kogelvrij mogelijk te beschermen tegen aanvallen. Omdat ze geen goede toegang hebben tot hun gevoelens, beseffen ze vaak te laat wanneer ze gekwetst worden of hun eigen kracht te buiten gaan. Met andere woorden: Hun autonome vermogens schieten tekort.

Vaardigheden voor autonomie en controle

Om voor mezelf op te komen en mijn belangen te laten gelden, heb ik vaardigheden nodig die haaks staan op die aan de kant van deb. Ik heb een zekere bereidheid nodig om te vechten, waarvoor ik in eerste instantie moet weten wat ik wil. Terwijl Hechting altijd gaat over de vraag "Wat hebben we gemeen?", gaat autonomie over de vraag "Wat maakt ons verschillend?".

Het gaat dus om mijn individuele behoeften en doelen die mij onderscheiden van een andere persoon of de gemeenschap.

Vaardigheden die nodig zijn voor autonomie:

- Voel je eigen gevoelens en behoeften
- Beslissingen nemen, doelen stellen
- Kunnen discussiëren en vechten
- Je kunnen afgrenzen

Hoewel het voor hechting belangrijk is dat we onze eigen behoeften af en toe op een laag pitje zetten zodat we ons beter kunnen aanpassen, hebben we voor autonomie een goede verbinding met ons gevoel nodig. Anders vinden we het moeilijk om een beslissing te nemen. Gevoelens geven betekenis aan wat ik doe en wat er met me gebeurt. Gevoelens geven aan welke richting ik op wil. Ze geven aan dat ik iets kan aanpakken als het goed voelt; ze waarschuwen me dat ik iets moet vermijden als het slecht voelt. Zelfs beslissingen die ik puur op basis van verstand lijkt te nemen, hebben een emotionele component. Uiteindelijk is zelfs een rationele beslissing gebaseerd op een goed gevoel. Als je daarentegen een slechte verbinding hebt met je gevoel, lukt het vaak niet om een zogenaamd rationele beslissing te nemen. Tenminste niet als het om een persoonlijke beslissing gaat, zoals de vraag of je een relatie wilt behouden of opgeven. Voors en tegens worden tegen elkaar afgewogen en de betrokkenen draaien rond in cirkels omdat ze emotioneel niet duidelijk in de ene of de andere richting getrokken worden. Goed contact met je eigen gevoel is daarom een belangrijke voorwaarde voor het nemen van beslissingen.

Zelfs als ik weet wat ik wil en waar ik naartoe wil, wil dat nog niet zeggen dat mijn wensen overeenkomen met die van de mensen om me heen. Verschillende belangen botsen voortdurend. Een paar voorbeelden: De ene partner houdt ervan om op zondag uit te slapen en de dag op zijn beloop te laten, terwijl de ander gedreven is om 's ochtends vroeg activiteiten te ondernemen zoals zondagse uitstallingen. De moeder wil dat het kind naar bed gaat, maar het kind wil nog spelen. Het bedrijf voert een reorganisatie door die de werknemers helemaal niet leuk vinden. We staan dus vaak voor de vraag: pas ik me aan of laat ik me gelden?

Voor een zelfbepaald leven heb ik niet alleen mijn eigen doelen nodig, maar ook een zekere assertiviteit. De natuur heeft ons veel gevoelens gegeven zodat we ons kunnen verbinden met andere mensen. Ze heeft echter maar één emotie voor ons gereserveerd om onze autonome belangen te laten gelden, namelijk agressie. Zonder een zekere mate van gezonde agressie ben ik niet in staat om voor mezelf op te komen.

Agressie en boosheid hebben geen goede reputatie in de samenleving. De reden is dat woede mensen van elkaar scheidt - in ieder geval tijdelijk. Dit wordt uitgedrukt in het woord 'uit-een-zetten'. Als iemand boos is, verspreidt hij slechte vibraties en niemand

vindt het leuk om aan de ontvangende kant te staan van de boosheid van iemand anders. Bovendien kan boosheid uitmonden in haat en geweld, wat natuurlijk niet bijdraagt aan het goede imago van deze emotie.

Vanuit psychologisch oogpunt is woede echter een essentiële en absoluut noodzakelijke emotie. Het stelt ons in staat om onze grenzen en belangen te beschermen. Wie goed met zijn boosheid heeft leren omgaan, is vitaal en assertief. Woede geeft ons kracht en vitaliteit. Mensen die geremd zijn in hun agressie zijn niet alleen niet in staat om zich te laten gelden, maar lijken ook een beetje energie te missen.

In de psychologie wordt onderscheid gemaakt tussen *passieve* en *actieve* agressie. Actieve agressie is gemakkelijk als zodanig te herkennen: duidelijk ruzie maken, luidruchtig worden, ruzie maken of zelfs slaan zijn actief-agressieve gedragingen. Passieve agressie daarentegen is meer heimelijk en wordt daarom ook wel passief verzet genoemd. *Als actieve agressie gericht is op aanvallen, wordt passieve agressie gekenmerkt door weigeren.* De ander zijn gang laten gaan, tegenwerken, de mond snoeren, treuzelen of zelfs te laat komen zijn allemaal varianten van passieve agressie.

Iedereen gedraagt zich van tijd tot tijd zowel passief als actief agressief. Soms sluiten we ons gewoon af, andere keren slaan we toe. Zoals zo vaak in het leven hangt dit af van hoe we onze persoonlijke kansen inschatten. Bij een sterkere tegenstander kunnen we ons terugtrekken en ons passief verzetten. Als de ander daarentegen op gelijke voet staat of als we zelfs denken dat we superieur zijn, dan durven we aan te vallen.

Sommige mensen zijn overwegend passief-agressief in het bereiken van hun doelen, terwijl anderen te veel actieve agressie uitoefenen. Mensen die vaak passief-agressief zijn, zou je kunnen omschrijven als koppig, koppig of een dikke kop. Met andere woorden, ze zijn niet erg bereid om compromissen te sluiten. Naast een aangeboren aanleg hebben ze in hun kindertijd een allergie voor aanpassing ontwikkeld, waardoor ze (onbewust) hebben besloten om zich voortaan te verzetten. Een compromis triggert het gevoel uit hun oude kindertijd dat ze moeten buigen voor de vrede. Passief-agressieve doen graag hun eigen ding - zonder dat anderen zich ermee bemoeien. De bemoeienis van anderen lijkt voor hun schaduwkind op bemoeienis. Ze verwerpen discussies over verduidelijking, die ook een aanval zijn op hun autonomie. Ze houden liever hun mond en houden zich afzijdig. Of ze doen beloftes, die ze vervolgens niet nakomen of zo tergend langzaam uitvoeren dat de ander er gek van wordt. Passieve agressie is op zijn stille manier zeer destructief, omdat de aanvaller zich niet duidelijk herkenbaar maakt, maar vanuit een hinderlaag handelt.

Maar als je je autonome behoeften op een gezonde manier wilt laten gelden, moet je oefenen in argumenteren. Met behulp van argumenten kun je in de eerste stap zekerheid krijgen en in de tweede stap anderen overtuigen. Je moet in gedachten houden dat het er niet om gaat dat je gelijk hebt of wint, maar dat je vooruitgang boekt in de kwestie. Vooral mensen met een laag zelfbeeld ervaren het vaak als een persoonlijke nederlaag als ze zich minderwaardig voelen in een argument. De zin "Je hebt gelijk!" drukt zelfvertrouwen en kalmte uit. drukt zelfvertrouwen en kalmte uit. Overaangepaste mensen zijn meestal niet erg goed getraind in argumenteren en kunnen daardoor gemakkelijk in de

problemen komen. Omdat ze heel goed weten dat ze snel niets meer te zeggen zullen hebben, gaan ze vaak niet eens de ring in. Met de gedachte "Het heeft toch geen zin" verlammen ze hun motivatie nog voordat ze begonnen zijn. Met dit gedrag ontkennen ze de verantwoordelijkheid voor zichzelf en hun wensen en nemen ze zonder slag of stoot de rol van slachtoffer op zich. Dit leidt echter tot verdere frustratie en woede.

Daarom is het zinvol om te oefenen met argumenteren. In mijn werk als psychotherapeut heb ik veel succes gehad met het gebruik van mijn eigen verbeelding als oefenterrein voor argumentatie: Dit werkt zowel wanneer je terugkijkt op situaties uit het verleden en bedenkt welke argumenten nuttig zouden zijn geweest, als in situaties waarop je je in de toekomst voorbereidt. Deze mentale voorbereiding op goede argumenten in verschillende conflictsituaties kun je terloops doen, bijvoorbeeld tijdens lange autoritten of tijdens een wandeling. Hoe vaker je je argumentatievaardigheden in je hoofd oefent, hoe beter je het in het echte leven zult kunnen. In mijn boek "Hoe vergroot je je gevoel van eigenwaarde" ga ik uitgebreid in op hoe je jezelf verbaal kunt verdedigen.

Agressie heeft dus een dubbel gezicht. Ze hebben niet alleen een destructieve, kwetsende kant. Ze kunnen ook gebruikt worden als energie om problemen op te lossen of ons te redden uit lastige situaties. Dan brengen ze ons verder.

Beide kanten van deze emotie spelen een rol in de ontwikkeling van een kind. Voordat het kind zichzelf verbaal kan verdedigen, is het vaak zijn tanden om zich te laten gelden tegenover anderen. Dit is geen bewuste vorm van agressie. Het kind geeft zijn grenzen aan door anderen te bijten. Het gedrag verdwijnt meestal als het kind zich met woorden kan verdedigen.

Separatie-agressie is een specifieke vorm van kinderwoede. Deze term, afkomstig uit de ontwikkelingspsychologie, beschrijft de boosheid die jonge kinderen helpt om cruciale stappen in hun autonomie te zetten.

Een hoogtepunt in de ontwikkeling van autonomie van een kind is de zogenaamde uitdagende fase. "Rot op, stomme mama!" roept het kind dan bijvoorbeeld hard. Als de ouders er redelijk in slagen om met deze kinderlijke boosheid om te gaan, leert het kind zijn wil en boosheid beter te verwoorden als het opgroeit.

Een andere piek in de ontwikkeling van autonomie is de puberteit – een periode waarin ouders en kinderen vaak in een machtsstrijd verwikkeld raken. In deze fase experimenteren jongeren met hun autonomie en individualiteit.

Dit vereist een ontbinding van de ouders: jongeren ontwikkelen hun eigen normen voor goed en kwaad, die fungeren als bewakers voor autonome levensbeslissingen. Als kinderen en adolescenten goed omgaan met deze ontwikkelingsstappen, ontwikkelen ze een constructieve manier om met gevoelens van boosheid om te gaan.

Het is zinvol voor hun latere leven als jongeren al op jonge leeftijd leren over het dubbele gezicht van hun agressie: wie weet en accepteert dat hij in het algemeen in staat is tot destructief gedrag, kan er bewuster mee omgaan. Ook in het volwassen leven hebben we soms separatie-agressie nodig – bijvoorbeeld om ons los te maken uit een ongezonde

relatie. Soms is het nodig om een duidelijke grens te trekken: 'Genoeg is genoeg! Tot hier en niet verder!' zijn de verbale voornemens die meestal voorafgaan aan een langverwachte breuk. Het is niet verrassend dat mensen met een aanhankelijke bindingsstijl te weinig scheidingsagressie hebben en daardoor het risico lopen om vast te komen zitten in giftige - dat wil zeggen disfunctionele en psychologisch ongezonde - relaties.

Samenvatting: Hechting en autonomie als dynamisch systeem

Het verlangen naar hechting enerzijds en het verlangen naar autonomie anderzijds zijn twee psychologische basisbehoeften die elkaar lijken tegen te spreken. Op het moment dat ik me bind aan andere mensen en me dus aan hen aanpas, kan ik mezelf niet tegelijkertijd laten gelden. Beide basisbehoeften zijn echter elementair voor ons. Om een vervuld leven te leiden, is het belangrijk om de juiste balans te vinden tussen ons streven naar onafhankelijkheid en onze behoefte aan nabijheid en veiligheid. Het fundamentele conflict tussen afhankelijkheid en autonomie dat hier soms uit voortkomt, moet door elk individu worden opgelost. Overigens staat dit conflict in psychologisch jargon bekend als *het afhankelijkheids-autonomie conflict*.

De ervaringen van hechting en autonomie die we in onze eerste levensjaren met onze ouders hebben, vormen hoe we later met dit basisconflict omgaan. Deze ervaringen hebben een blijvende invloed op onze persoonlijkheid. Ze vormen onze mentale kaart: Deze mentale kaart toont onze diep ingesleten ideeën over wat ik van mezelf en van andere mensen moet denken, en wat ik moet doen om veilig gehecht, aardig en geliefd te worde. Onze jeugdervaringen en ideeën over Hechting en autonomie zijn als plaatsen permanent op deze mentale kaart gemarkerd.

Dit vormt de basis van ons leven van jongs af aan: alles begint met de band met onze moeder, onze behoefte aan hechting is de basis van ons bestaan. Mensen hebben andere mensen nodig, niet alleen voor hun eigen welzijn, maar gewoon om te kunnen overleven. Daarom hebben baby's vanaf hun geboorte het vermogen om de aandacht op zich te vestigen.

Of we zogenaamd basisvertrouwen of eerder basiswantrouwens ontwikkelen, hangt af van hoe gevoelig en liefdevol onze ouders met ons omgaan. Deze vroege levenservaringen bepalen wat we later associëren met hechting en emotionele afhankelijkheid: Wie als klein kind heeft ervaren dat hij in zijn afhankelijkheid niet over het hoofd wordt gezien, maar juist wordt verzorgd, is over het algemeen niet bang om later in een relatie gekwetst te worden. Ze koesteren geen fundamenteel wantrouwens tegen liefde of verliefdheid, maar associëren deze gevoelens eerder met veiligheid en vertrouwen. Zo iemand ontwikkelt een zogenaamde *veilige bindingsstijl*: ze hebben geïnternaliseerd dat relaties iets positiefs zijn dat ze zelf vorm kunnen geven. Ze hebben ook de overtuiging dat ze autonom genoeg zijn binnen een relatie om hun behoeften te kunnen bevredigen. Het tegenovergestelde hiervan is de *onzekere hechtingsstijl* bij: mensen met een onzekere hechting hebben de vroegkinderlijke ervaring geïnternaliseerd dat je niet op anderen kunt vertrouwen. Als gevolg daarvan vinden ze het moeilijk om anderen te vertrouwen.

Ze hebben de overtuiging dat ze geen recht hebben op hun rechten in relaties en daarin machteloos zijn.

Op dit punt wordt duidelijk hoe nauw de behoefte aan Hechting en de behoefte aan autonomie met elkaar verweven zijn: Ze zijn zelfs wederzijds afhankelijk. Wie zich geliefd voelt omwille van zichzelf, voelt ook dat hij voor zijn rechten kan opkomen en zijn eigen individuele levenspad kan volgen. Onze ontwikkeling is erop gericht om onafhankelijk te zijn en losser te komen van onze hechtingsfiguren. Vanuit het perspectief van de ontwikkelingspsychologie volgt de ontwikkeling van ons verlangen naar autonomie de fase waarin ons bindingsgedrag wordt gevormd. Net zoals het kind in het eerste levensjaar de band met zijn moeder als essentieel ervaart om te overleven, verkent het daarna zijn omgeving op basis van de bindingszekerheid die het heeft verworven.

Degenen die in deze levensfase ervaren dat er rekening wordt gehouden met hun behoefte aan hechting en tegelijkertijd aan onafhankelijkheid en controle, krijgen een zogenaamde hoge interne locus van controle. Mensen met een hoge interne locus of control hebben een stabiel gevoel van eigenwaarde en zijn ervan overtuigd dat ze de uitdagingen van het leven aankunnen. Als de behoefte van kinderen aan hechting en controle daarentegen vaak wordt teleurgesteld, leidt dit vaak tot een lage interne locus of control, wat weer invloed heeft op hoe ze later hun leven inrichten.

Dus als ouders er voldoende in slagen om aan beide behoeften te voldoen, leert een kind gezond bindingsgedrag te ontwikkelen. Het verwerft ook de vaardigheden die het nodig heeft om zijn eigen gevoelens te voelen en voor zijn doelen en wensen op te komen.

Eigenwaarde - het epicentrum van onze psyche

Iedereen wil een goede indruk van zichzelf hebben. Iedereen wil graag mooi en succesvol, behulpzaam en goed zijn. We streven naar zelfoptimalisatie en hebben een hekel aan falen. Wie fantaseert er niet van tijd tot tijd dat hij of zij begiftigd is met heel bijzondere gaven en/of ongewone schoonheid? Als we dagdromen, gaat het er meestal over dat we onszelf wat meer in "superhelden" kunnen veranderen. De lijst van psychologen die eigenwaarde zien als de spil van onze psychologische ontwikkeling is eindeloos. De eerste was Alfred Adler (1870-1937), een Oostenrijkse arts en psychotherapeut die het overwinnen van het menselijke gevoel van minderwaardigheid zag als de belangrijkste bron van motivatie.

Gevoelens van minderwaardigheid zijn zeer verontrustend en maken ons snel agressief. Minderwaardigheid creëert angst voor de vermeende sterkere tegenstander, en angst is een gevoel dat vaak leidt tot woede. Laat me je eraan herinneren dat de emotie agressie dient om onze autonomie te beschermen. Een superieure tegenstander vormt een potentiële bedreiging voor onze autonomie omdat hij sterker is en daarom de macht heeft om ons te vernietigen.

Als we ons minderwaardig voelen, verwachten we afwijzing wat betreft onze behoefte

aan hechting en een nederlaag wat betreft ons verlangen naar autonomie. Omgekeerd geeft een goed gevoel van eigenwaarde me het gevoel 'bindingswaardig' te zijn en tegelijkertijd sterk en in staat mezelf te verdedigen.

Zoals ik al meerdere keren heb benadrukt, is er vrijwel geen verband tussen onze subjectief waargenomen eigenwaarde en onze objectieve capaciteiten. Onze ervaring van eigenwaarde wordt in wezen bepaald door de kwaliteit van onze ouderlijke relaties en is daarom zeer arbitrair. Dit is des te "gemener" omdat onze eigenwaarde een aanzienlijke invloed heeft op de manier waarop we ons leven inrichten en dus ook op de kwaliteit van ons leven. Eigenwaarde is immers de kwintessens van onze mentale kaart of ons innerlijke kind. In de kern bepaalt eigenwaarde onze levenshouding: Ben ik genoeg? Of ben ik niet genoeg? Ben ik oké? Of niet oké? Ben ik iets waard? Of niets waard?

Op basis van zulke eenvoudige overtuigingen schat ik in wat ik van andere mensen verwacht. Ze geven me het antwoord op de meest fundamentele vraag van allemaal: Wat moet ik doen om geliefd te zijn? Moet ik überhaupt iets doen of word ik geliefd omdat mezelf?

Excuse: Rolmodellen en eigenwaarde

Hoewel de ouder-kind band een sterke invloed heeft op ons zelfbeeld, zijn er ook andere factoren die ons zelfbeeld bepalen. Er zijn bijvoorbeeld ouders die heel liefdevol voor hun kind zorgen en hen ook een veilig gevoel van hechting geven, maar die in hun latere ontwikkelingsjaren niet als goede rolmodellen fungeren. Als een meisje bijvoorbeeld opgroeit met een moeder die weinig vertrouwen in zichzelf heeft en nogal angstig in het leven staat, kan dit sterke sporen achterlaten bij het meisje. De angstige moeder wil haar dochter ook beschermen tegen de gevaren van deze wereld. Net als zijzelf vertrouwt ze er niet op dat haar dochter zichzelf kan verdedigen en zich kan laten gelden. Als gevolg daarvan kunnen overtuigingen als "Ik kan het niet" of "Het leven is gevaarlijk" in de dochter opbloeien. Op dezelfde manier kan een vader die erg conflictmijdend is een slecht voorbeeld zijn voor zijn zoon in zijn autonome ontwikkeling, omdat hij hem niet laat zien hoe hij zijn belangen op de juiste manier kan behartigen.

Dus als je naar je eigen invloeden wilt kijken, is het belangrijk om niet alleen te kijken naar hoe je ouders met je omgingen, maar ook om de rol en het voorbeeld dat je ouders gaven te analyseren.

Maar ook andere familieleden, vrienden of leraren kunnen een vormende invloed hebben op het zelfbeeld of delen daarvan. Vooral op school kunnen overtuigingen ontstaan als "ik ben niet sportief" of "ik kan niet zingen", die misschien helemaal niet waar zijn, maar eerder worden toegeschreven aan incompetente leraren.

Onze genen hebben ook invloed op de ontwikkeling van ons gevoel van eigenwaarde. Kinderen die gevoelig en behoeftig aan genegenheid worden geboren, zijn gevoeliger

voor het ontwikkelen van een laag zelfbeeld dan dikhuidige vrolijke kinderen. Ik zal dieper ingaan op het belang van onze genen voor de vorming van onze psychologische structuur in het gedeelte "Motivatie en genen".

Onze eigenwaarde is nauw verbonden met onze behoefte aan hechting en autonomie: Als ik geliefd ben omwille van mezelf, dan heb ik ook het recht om voor mijn behoeften op te komen. Ik kan mezelf verdedigen, ik kan mezelf laten gelden en toch niet afgewezen worden. Als dit het geval is, dan kan ik mijn relaties beïnvloeden en heb ik dus een hoog intern gevoel van controle.

Onze basisbehoeften aan eigenwaarde, autonomie en hechting zijn daarom onlosmakelijk met elkaar verbonden. Onze gehechtheden, vooral onze vroege relatie-ervaringen met onze ouders, hebben een belangrijke invloed op hoe mijn eigenwaarde zich ontwikkelt en dit bepaalt weer in grote mate hoe ik mijn latere relaties vormgeef, waaronder de relatie met mijn kinderen. Het kan dus gemakkelijk gebeuren dat ik onbewust mijn eigen inprentingen doorgeef aan mijn kinderen. Als de ouders een goed gevoel van eigenwaarde hebben, is dat geen probleem. Maar als de ouders zelf een laag gevoel van eigenwaarde hebben, lopen ze het risico dat ze hun eigen schaduwkind, dat wil zeggen hun negatieve overtuigingen of overtuigingen, doorgeven aan hun kinderen. Dit is nog een reden waarom het zo belangrijk is om na te denken over je eigen inprentingen. Ouders die meer willen weten over dit onderwerp, kunnen mijn boek "Nestwarmte die je vleugels geeft" raadplegen, dat ik samen met mijn co-auteur en vriendin Julia Tomuschat heb geschreven.

Onze behoefte aan eigenwaarde is niet alleen onze belangrijkste psychologische basisbehoefte, maar het is ook kenmerkend voor de menselijke soort: Andere, hoger ontwikkelde zoogdieren hebben ook behoefte aan binding, autonomie en het vermijden van ongenoegen, maar het verlangen om de eigen waarde te reguleren vereist bepaalde menselijke vermogens die dieren niet hebben. Deze omvatten een reflectief bewustzijn, d.w.z. het vermogen om over zichzelf na te denken. Deze vorm van reflectie is weer gekoppeld aan taal. De basis voor onze latere ervaring van eigenwaarde wordt echter al in de eerste twee levensjaren gelegd in de vorm van basisvertrouwen of oerangst en ligt dus opgeslagen in ons impliciete (onbewuste) geheugen.

Terwijl de ervaring van eigenwaarde diffuus is in de eerste twee levensjaren en grotendeels afhangt van de vraag of de ouders de behoefte aan hechting van hun kind op een gevoelige manier bevredigen, komt het verlangen om de eigen eigenwaarde te stabiliseren pas naar voren in de latere ontwikkeling van het kind. Dit vereist expliciete, d.w.z. bewuste mentale processen. Een kind moet zich eerst bewust zijn van zichzelf, zodat het zich in zijn eer kan schamen of beledigd kan voelen. Hun linguïstische en cognitieve ontwikkeling moet eerst zo ver gevorderd zijn dat ze kunnen denken en voelen: "Mijn vriend Benny kan veel sneller op een scooter rijden dan ik" of "Ik ben slecht in wiskunde". Alleen door deze vergelijkingen, die op linguïstisch niveau plaatsvinden, ontwikkelen we een gedifferentieerd beeld van onze capaciteiten. Natuurlijk wordt dit ook gevormd door de boedschappen die we van onze ouders en andere verzorgers krijgen. Ons zelfbeeld ontwikkelt zich dus over een langere ontwikkelingsperiode, die ook de puberteit en

adolescentie omvat. Met hun zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde ontwikkelen mensen ook verschillende strategieën om hun gevoel van eigenwaarde te vergroten (toenadering) of om zichzelf te beschermen tegen gekwetst worden (vermijding).

Ervaringen op latere leeftijd kunnen ons zelfbeeld echter ook in de ene of andere richting veranderen. Dit kan in negatieve zin gebeuren als we in ons volwassen leven een trauma meemaken, zoals verkrachting, of in positieve zin als we psychotherapie ondergaan of op andere manieren actief aan ons zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde werken. Als volwassenen kunnen we een grote invloed hebben op ons zelfbeeld door over onszelf na te denken en onszelf te bevrijden van identificatie met oude, negatieve overtuigingen.

Een baby heeft alleen een vaag basisgevoel of het zich geliefd en verzorgd voelt in de wereld of niet. Een kind van vier heeft al denkprocessen en gedifferentieerde emoties tot zijn beschikking. Als een vierjarige erin slaagt om over te stappen van een step naar een fiets met zwieltjes, kan hij heel trots zijn op zichzelf en zo iets denken als: "Dat moet ik mama laten zien, daar zal ze heel blij mee zijn!" De vierjarige heeft ook al een heel duidelijk idee ontwikkeld van wat hij wel en niet mag doen om erkend of "niet uitgescholden" te worden. In grote lijnen weet hij wat zijn ouders van hem verwachten.

Een onzeker gehecht kind dat vaak afwijzing van zijn moeder ervaart, voelt zich niet alleen bang en in de steek gelaten - in tegenstelling tot de zuigeling - maar vormt daardoor een mening over zichzelf en zijn omgeving. In de denkwereld van het kind zijn er twee alternatieven: "Er is iets mis met mij, ik ben verkeerd" is de ene conclusie. "Mama/papa hebben het mis" is de tweede. De laatste optie zou veel bedreigender zijn voor het kind. Het is immers afhankelijk van de bescherming van zijn ouders. Bovendien is een klein kind cognitief niet in staat om een moreel onafhankelijk beeld van zijn ouders te vormen. In de ogen van het kind zijn de ouders groot en goed. Dus geven ze zichzelf de schuld van het gedrag van hun ouders. Zo manifesteren bepaalde overtuigingen zich in het kind.

Na verloop van tijd wordt de mentale kaart van het kind gedifferentieerder. Zijn minder empathische ouders confronteren hem met andere uitspraken die zijn gevoel van eigenwaarde aantasten, zoals "Waarom ben je altijd zo onhandig en traag?" of "Kijk eens hoe goed de andere kinderen samen spelen!". Het kind leert niet alleen dat het wat langzamer en onhandiger is dan andere kinderen, maar ook dat het belangrijk is om zo behendig mogelijk te zijn. Ze leren dat het belangrijk is om hun ouders te plezieren en aan hun verwachtingen te voldoen. Omdat minder empathische ouders ook niet goed zijn in het omgaan met gevoelens zoals verdriet of boosheid, leren hun kinderen ook om deze gevoelens zo min mogelijk te voelen. Kinderen ontwikkelen strategieën over hoe ze het beste met hun ouders kunnen opschieten en concluderen onbewust dat dit de beste manier is om conflicten met andere mensen te vermijden. Ze conformeren zich, proberen het iedereen zoveel mogelijk naar de zin te maken, onderdrukken ongewenste gevoelens en vermijden meningsverschillen. Ze leren daarom al vroeg om schendingen van hun gevoel van eigenwaarde te vermijden door zich in hoge mate aan te passen aan de verwachtingen van hun omgeving. Zijn overtuiging van interne controle is laag, zijn vermindingsmotief hoog. Met deze inprinting, dit schaduwkind, wordt het volwassen ."

De cruciale vraag is: Zal deze volwassene in de toekomst op zoek gaan naar ervaringen die zijn lage gevoel van eigenwaarde compenseren? Of zal hij misschien (onbewust) op zoek gaan naar ervaringen die zijn lage gevoel van eigenwaarde bevestigen?

Vasthouden aan een minderwaardig zelfbeeld

Een psychologisch fenomeen dat vaak is onderzocht, is dat veel mensen de schijnbaar onbewuste drang hebben om hun negatieve zelfbeeld steeds opnieuw te bevestigen. Ze verwachten te falen. Soms saboteren ze zelfs onbewust potentieel succes. Als ze dan falen, bevestigt dit hun schaduwkind, dat het toch al niet genoeg vindt. Als ze succes hebben, schrijven ze dat toe aan factoren als "geluk" of ze koesteren de bijna onwrikbare overtuiging dat anderen gewoon "niet hebben gemerkt" hoe minderwaardig ze eigenlijk zijn. Er lopen miljoenen zeer succesvolle mensen op de wereld rond die heimelijk denken dat ze niet genoeg zijn. Dit vasthouden aan een negatief zelfbeeld staat in schril contrast met onze behoefte aan eigenwaarde. Wat kan de reden zijn dat zoveel mensen deze psychologische basisbehoefte blijkbaar negeren en het tegenovergestelde doen? Ik ervar� deze schijnbare tegenstelling - tussen het verlangen om het gevoel van eigenwaarde te vergroten aan de ene kant en het vasthouden aan een laag zelfbeeld aan de andere kant - vaak als ik met mijn cliënten werk.

Het is niet ongewoon dat mijn cliënten en deelnemers aan seminars klagen dat ze theoretisch beseffen dat hun zelfbeeld verkeerd gevormd is door hun ouders en dat ze in principe blij kunnen zijn met zichzelf. Ze zijn echter nog steeds niet in staat om nieuwe, positieve overtuigingen in hun gevoelens te verankeren. Ze slagen er niet in om het deel van hun persoonlijkheid te versterken dat ik het 'zonnekind' noem (zie 'Korte excursie: innerlijk kind, schaduwkind en zonnekind'). Veel mensen verzekeren me dat ze ijverig de oefeningen doen om hun zonnekind te versterken, maar helaas boeken ze geen blijvend succes.

Excuse: Mijn werk met het zonnekind

Ter herinnering: terwijl mijn therapeutische werk met het schaduwkind zich richt op de moeilijke inprentingen en negatieve overtuigingen, concentreert mijn werk met het zonnekind zich op het versterken van het intacte deel van het gevoel van eigenwaarde. In mijn werk als therapeut richt het zonnekind zich niet alleen op de positieve herinneringen, maar symboliseert het ook alles wat we voor onszelf kunnen herscheppen in ons volwassen leven. Het zonnekind is als het ware de doeltoestand. Concreet betekent dit dat mijn cliënten leren zich op hun sterke punten te richten en die te benutten. We veranderen ook oude, negatieve overtuigingen in positieve overtuigingen die veel beter passen bij de huidige realiteit van mijn cliënten. Dit kunnen overtuigingen zijn als "Ik ben slim", "Ik mag mijn mening hebben" of "Ik verdien geluk". We zoeken ook naar persoonlijke waarden die zekerheid kunnen bieden voor nieuwe houdingen. Waarden geven ons oriëntatie en kracht, zoals ik aan het begin van mijn boek heb uitgelegd (zie ook "De zin van

"het leven", p. 17). Hier volgt een voorbeeld: Als een cliënt grote problemen heeft met het uiten van haar behoeften en meningen, werk ik met haar samen om waarden te vinden die haar steun kunnen geven. Waarden als "moed", "eerlijkheid" of "morele moed" kunnen hen helpen om uit hun schulp te komen en voor zichzelf op te komen. Wanneer we met het zonnekind werken, zoeken we naar alternatief gedrag voor bepaalde beschermende strategieën, zoals perfectionisme of de verslaving aan harmonie. Het doel is om schatstrategieën te ontwikkelen die een alternatief vormen voor de eerdere beschermende strategieën.

Hoe komt het dan dat deze oefeningen geen effect hebben? Er lijkt iets als een "innerlijke weigering" te zijn in de getroffenen die hen ervan weerhoudt een positief zelfbeeld aan te nemen. En dit ondanks het feit dat hun reden groen licht geeft om hun zonnekind op te richten. Toch kunnen ze gewoon geen goede verbinding vinden met hun zonnekind. Ze klagen: Het lukt me gewoon niet! Het schaduwkind is zoveel sterker! Ik kan het zonnekind niet voelen!

Dit onvermogen om - tegen alle rede in - een positief gevoel van eigenwaarde te creëren is gebaseerd op een verborgen psychologisch voordeel. Dit verborgen voordeel kan worden omschreven als een "psychologische natuurwet": *Al het gedrag - hoe schijnbaar destructief ook - streeft een positieve intentie na.*

Daarom stel ik cliënten die klagen dat ze watertrappen graag de volgende vraag: "Welk voordeel zou je kunnen hebben van het vasthouden aan je negatieve zelfbeeld?" Het antwoord dat ik krijg, wordt op verschillende manieren als volgt samengevat: "Ik bescherm mezelf tegen gekwetst worden!" Op het eerste gezicht klinkt dit verwarrend, zo niet onlogisch. Waarom zou zelfsabotage ons beschermen tegen letsel?

Je kunt menselijk gedrag niet begrijpen als je niet alle psychologische basisbehoeften in de gaten houdt. Het vasthouden aan een negatief zelfbeeld en het bijbehorende lage gevoel van eigenwaarde vervult de behoefte aan veiligheid en controle omdat het vertrouwde structuren dient. Simpel gezegd voldoet dit volharden in een intrinsiek onplezierige toestand aan de verwachtingen van de persoon in kwestie. Paradoxaal genoeg beschert het ook tegen gevoelens van ongenoegen zoals teleurstelling. Ik wil je eraan herinneren dat mensen die onzeker zijn hun leven vaak in verhiding organiseren. Door onbewust een sterker gevoel van eigenwaarde te boycotten, vermijden ze dat ze afwijzing tegenkomen in hun omgeving. Op deze manier beschermen ze zichzelf tegen een mogelijke mislukking van hun "zonnekind-ambities", bijvoorbeeld door de vervulling van een overtuiging als "hoogmoed komt voor de val" te vermijden. Aan het vasthouden aan de schaduwkindmatrix hangt een prijskaartje, maar het biedt een beproefde vorm van zelfbescherming in de vorm van het voorkomen van teleurstellingen. Een cliënt - laten we haar Alexa noemen - legde me dit fenomeen eens levendig uit: "Noch mijn moeder, noch mijn stiefvader konden het aan als ik sterk en trots op mezelf was. Ze haalden me dan naar beneden met uitspraken als >kom van je hoge paard af< of >je moet je iets beter voelen<. Zelfs als volwassene is het me verschillende keren overkomen dat vrienden een kwetsende opmerking maakten toen ik bijvoorbeeld blij was met een professioneel succes. Mijn

vrienden hebben ook geen goed zelfbeeld - als ik erbij wil horen, kan ik niet te sterk zijn."

We zullen Alexa later weer ontmoeten. Haar verhaal is een van de vele variaties op het thema "Ik ben bang voor de gevolgen van een positief zelfbeeld!". Voordat ik het haar vroeg, realiseerde Alexa zich niet dat ze haar angst voor afwijzing onder controle hield door vast te houden aan het schaduwkind. Dit heeft nog een ander aspect: door controle te krijgen over mogelijke afwijzing beschermt Alexa haar behoefte aan binding, in haar geval specifiek: haar vriendenkring. Dit voorbeeld laat prachtig zien hoe sterk de basisbehoeften op elkaar inwerken.

Mensen met een laag zelfbeeld hebben in hun kindertijd vaak ervaren dat hun pogingen om erkenning te krijgen op niets zijn uitgelopen. Afwijzingen van verzoeken om hechting doen altijd pijn en zijn ook een belangrijke domper op onze behoefte aan controle en autonomie (zie ook "Het gaat altijd om controle", p. 50). Soms is er in het leven maar één sterke beschamende ervaring nodig om alle verdere pogingen te stoppen. Het is daarom gemakkelijk voor te stellen dat kinderen van wie het verlangen naar erkenning en hechting herhaaldelijk wordt gefrustreerd, al snel de gewoonte verliezen om actief aandacht te zoeken in hun omgeving (benadering). In plaats daarvan worden ze gemotiveerd om "afwijzing" te vermijden door hun leven voornamelijk in vermindering te organiseren. Vermindering bevredigt hun behoefte aan controle, die bedoeld is om negatieve gevoelens van schaamte en teleurstelling af te weren. Ze beschermen ook hun behoefte aan binding: ten eerste door afwijzing te vermijden en ten tweede door één of meer belangrijke relaties in stand te houden. Mijn cliënt Alexa, die niet afgewezen wilde worden door haar "vriendenkring", is hier een voorbeeld van. Het gebeurt vaker dan je zou denken dat mensen gemotiveerd zijn om hun gevoel van eigenwaarde laag te houden om hun relaties met partners, vrienden en ouders te beschermen. In het gedeelte hierna ga ik hier dieper op in.

Samengevat kan de psychologische basisbehoefte aan eigenwaarde worden tegengewerkt door alle drie de andere basisbehoeften. Dan kan het 3:1 zijn in het voordeel van het schaduwkind. Geen wonder dat het vaak wint - tenminste tot de bijbehorende zelfrealisatie.

Laag zelfbeeld en de rol van slachtoffer

Kinderen houden altijd van hun ouders en ze doen er alles aan om door hun ouders bemind te worden. Als de ouders niet in staat zijn om zich op een liefdevolle en gevoelige manier aan hun kind aan te passen, dan neemt het kind de verantwoordelijkheid om goed met zijn ouders om te gaan. Het past zich dan buitensporig aan de behoeften van zijn ouders aan, zodat zij van het kind zullen houden of het in ieder geval niet zullen afwijzen. De tragedie in deze constellatie is niet alleen dat het kind een deel van zijn vitale authenticiteit moet opofferen om met zijn ouders overweg te kunnen, maar ook dat zijn inspanningen uiteindelijk vruchtelos blijven. Een depressieve moeder, bijvoorbeeld, blijft lusteloos en verwaarlozend, hoe hard het jongetje ook probeert haar zonnetje te zijn. Een agressieve vader blijft humeurig en onvoorspelbaar, hoe lief en braaf zijn dochtertje ook

is. De kinderen ervaren dus een gebrek aan controle over hun omgeving ondanks een hoge mate van aanpassing. Als gevolg daarvan ervaren ze veel machteloosheid, wat onvermijdelijk leidt tot de ontwikkeling van een hoog vermijdingsmotief. Ze leren dat ze in het beste geval kunnen voorkomen dat ze gekwetst worden, maar dat het weinig zin heeft om actief iets te eisen. Ze groeien op met dit motivationele schema (zie ook de uitleg over de mentale kaart in het hoofdstuk "Wij zijn ons geheugen", p. 35, en over het schaduwkind) en zijn daarom voorbestemd om als volwassene de rol van slachtoffer op zich te nemen.

Excuse: Agressie in de kindertijd als reactie op moeilijke gezinsomstandigheden

Niet alle kinderen slagen erin om zich aan te passen aan een disfunctioneel familie-systeem. Ze reageren op de buitensporige eisen van hun ouders niet met onderdaanigheid, maar met opstandigheid. Vooral jongens, maar soms ook meisjes, ontwikkelen dan zeer ongepast, agressief gedrag als reactie op het gedrag van hun ouders. Dit betekent dat ze nog meer woede en afwijzing van hun ouders en andere verzorgers oproepen, in plaats van deze te verminderen door zich zo conformistisch mogelijk te gedragen. Dit heeft te maken met het feit dat niet alle kinderen in staat zijn om hun frustratie opzij te zetten en hun woede te reguleren. Kinderen worden geboren met verschillende temperamenten. Hun hersenen hebben verschillende impulscontrolecapaciteiten - ook door genetische factoren. Hyperactieve kinderen vertonen bijvoorbeeld een slechte impulscontrole door specifieke hersenenmerken. In tegenstelling tot de vooroordelen die nog steeds bestaan, wordt het nu als bewezen beschouwd dat hyperactiviteit of aandachtstekort/hyperactiviteitstoornis (ADHD) genetisch bepaald is en niet opvoedkundig. Echter, aanleg die niet gerelateerd is aan ADHD, zoals een zeer robuust, strijdlustig temperament, kan er ook toe bijdragen dat kinderen de stress die ze ervaren bij hun ouders uiten in de vorm van agressief gedrag. Ze kunnen worden omschreven als vechtersbazen die zelfs op jonge leeftijd niet "terugkrabbelen". Ze worden nooit moe om bij wijze van spreken de aandacht te vestigen op het onrecht en het disfunctioneren in het gezin. Het meeste agressieve gedrag manifesteert zich echter tijdens de puberteit en adolescentie - een ontwikkelingsfase waarin de emotionele afhankelijkheid van ouders veel kleiner is dan in de vroege kindertijd. Adolescenten hebben al een grote mate van autonomie en zijn daarom niet meer zo afhankelijk van een goede relatie met hun ouders als toen ze nog jong waren.

Buitensporig agressief gedrag bij kinderen kan heel verschillende onderliggende oorzaken hebben, die ook vanuit medisch oogpunt moeten worden opgehelderd. Een vertraagde taalontwikkeling kan bijvoorbeeld ook agressief gedrag in de hand werken, omdat de kinderen niet weten hoe ze zich uit een zekere hulpeloosheid moeten verdedigen. Als de hoge mate van agressie doorwerkt in de volwassenheid, bestaat het risico dat deze volwassenen de rol van dader in plaats van slachtoffer op zich nemen. Dit geldt in ieder geval voor de impact van hun agressieve gedrag; subjectief zien ze zichzelf nog steeds

als slachtoffer.

Het is niet ongewoon dat mensen met een zekere ergernis of zelfs neerbuigendheid klagen dat iemand de slachtofferrol aanneemt en weigert verantwoordelijkheid te nemen voor zijn eigen gedrag. Het is niet ongewoon dat deze ergernis wordt gevoeld door mensen die tevergeefs proberen een ander te helpen. De ander weigert zinvolle inzichten en suggesties of weigert ze uit te voeren. Met deze weigering boycotten ze constructieve samenwerking en/of noodzakelijke persoonlijke ontwikkeling - in ieder geval in de ogen van degene die hen helpt. Het maakt vaak niet uit of de helper een privérelatie heeft met de "ontwikkelingsweigeraar" of een professionele relatie. In beide gevallen kan de helper een zekere hulpeloosheid voelen en daardoor een gevoel van mislukking, dat hij graag van zich af wil schudden en het "slachtoffer" de deur wil wijzen.

In mijn rol als psychotherapeut ervaar ik ook steeds weer dat cliënten weigeren actief deel te nemen aan veranderingsprocessen en in plaats daarvan passief hopen op verlossing. Vroeger had ik een wat strengere mening over deze "slachtofferrol", maar nu zie ik het een beetje anders: ik heb me nu gerealiseerd dat deze houding van weigering vaak niet te wijten is aan luiheid of passieve agressie, maar eerder aan de diepe conditionering van een sterk vermijdingsmotief zoals hierboven beschreven. Door de conditionering in hun kindertijd missen de getroffenen de ervaring en dus het geloof dat ze daadwerkelijk in staat zouden zijn om hun situatie te veranderen. Ze hebben zichzelf als kind te vaak als ineffectief ervaren en hun interne gevoel van controle is te laag. Ze missen het voorstellingsvermogen dat ze enige invloed hebben op hun leven. Hun angst om te falen is groter dan de belofte van een beter leven.

Een laag zelfbeeld om de ouderlijke band te beschermen

Mensen die onbewust vasthouden aan een negatief zelfbeeld en zelfs een positief zelfbeeld blokkeren, doen dat vaak om belangrijke relaties te beschermen (zie ook "Vasthouden aan een laag zelfbeeld"). Ik realiseerde me dit psychologische fenomeen zelf weer eens in een psychotherapiesessie met een cliënt. Hij zat ook vast in zijn zogenaamde schaduwkind en kon zich niet bevrijden van zijn negatieve overtuigingen. Dus stelde ik hem dezelfde vraag: "Welk positief voordeel zou er voor jou kunnen zijn om vast te houden aan je negatieve zelfbeeld?" Hij deed wat soul-searching en legde plotseling uit: "Als ik geloofde dat ik in principe oké en waardevol was, dan zou ik aan mezelf moeten toegeven hoe verschrikkelijk het eigenlijk was met mijn alcoholistische moeder!" De cliënt was toen midden 40 en zijn moeder was al lang overleden. Ook had hij sinds zijn jeugd geen contact meer met haar gehad. Hij had zich dus - blijkbaar - allang van haar losgemaakt. Het was des te verbazingwekkender dat hij haar diep van binnen nog steeds wilde beschermen. Tot nu toe was hij eerder bereid om de schuld op zich te nemen en zijn schaduwkind vast te houden dan om aan zichzelf toe te geven hoezeer zijn moeder had gefaald in haar rol als moeder. Bovendien gaan zulke diepe realisaties ook gepaard met grote psychologische pijn, die de meeste mensen graag vermijden.

Ik word nooit moe te benadrukken dat jonge kinderen de schuld op zich nemen als

hun ouders niet erg empathisch zijn. Hun afhankelijkheid en liefde leiden tot een diepe loyaliteit jegens hun ouders, die vaak een leven lang duurt. Daarom vinden veel mensen het moeilijk om kritisch afstand te nemen van hun ouders. Ze willen hun zwakheden in de opvoeding niet aanpakken en als ze dat toch doen, beschermen ze hun ouders vaak door zichzelf eraan te herinneren dat hun eigen ouders het ook niet gemakkelijk hadden. Dit is zeker juist en helpt hen om een verzoenende houding tegenover hun ouders aan te nemen. Toch ontneemt deze overweging de ouders een deel van hun verantwoordelijkheid. Daardoor kan het gebeuren dat jij - opnieuw - de verantwoordelijkheid op je neemt om de relatie met je ouders zo harmonieus mogelijk te maken door dit excus voor hen te maken. Natuurlijk zou het beter zijn als de ouders - als ze nog gezond zijn - zelf de verantwoordelijkheid nemen voor hun fouten en hun excuses aanbieden aan hun kinderen. De zin "Het spijt me. Ik zou vandaag veel dingen anders doen" heeft een heel helend effect op kinderen en ouders. Heel wat kinderen (en ouders) voelen zich er bijna door verlost. Als ouders verantwoordelijkheid nemen voor hun fouten, kunnen kinderen zich ook oprocht verontschuldigen, wat een andere emotionele kwaliteit heeft dan denken "Mijn ouders hebben het ook niet makkelijk gehad". En natuurlijk helpt zo'n verontschuldiging de kinderen ook om hun oude overtuigingen los te laten. Die kunnen ze nu met een goed gevoel bij hun ouders achterlaten.

Als de ouders, om wat voor reden dan ook, niet in staat zijn om verantwoordelijkheid te nemen voor fouten uit het verleden, dan moet men voor zichzelf tot een duidelijk standpunt komen. In ieder geval is een gezonde ontbinding van je ouders nodig om je eigen identiteit te vinden in de vorm van een passend zelfbeeld en eigenwaarde. Ontbinding betekent niet per se dat je emotioneel afstand neemt van je ouders, maar wel dat je hen de verantwoordelijkheid teruggeeft voor situaties die niet goed zijn gegaan in je jeugd. Zolang dit niet gebeurt, kunnen overtuigingen in de trant van: "Ik ben niet genoeg! Ik ben niet lief! Ik moet aardig en braaf zijn!" Het voorbeeld van mijn cliënt heeft ook laten zien hoe diep en blijvend zulke schuldcomplexen kunnen zijn.

Laat me je herinneren aan het verband tussen introjectie en projectie, dat ik heb uitgelegd in het gedeelte "Ons zelfbeeld bepaalt wat we waarnemen". Kort herhaald: Introjectie betekent dat ik iets internaliseer dat oorspronkelijk niet bij mij hoort. Projectie betekent dat ik iets in andere mensen waarneem dat niet bij hen hoort, maar bij mij. Dit psychologische mechanisme werkt ook wanneer ik niet alleen mijn relatie met mijn ouders bescherm door mijn eigenwaarde (onbewust) te minimaliseren, maar ook wanneer ik vasthou aan relaties die mijn autonomie op een ongezonide manier beperken.

Laag zelfbeeld en disfunctionele relaties

In het vorige hoofdstuk heb ik uitgelegd dat heel wat mensen zich liever (onbewust) vastklampen aan hun vermeende minderwaardigheid dan kritisch naar hun ouders te kijken. Ze zijn zo geconditioneerd om de fout bij zichzelf te zoeken dat ze deze conditionering ook overbrengen naar andere vormen van relaties als die niet de gewenste kant op gaan. Hun conditionering maakt deel uit van hun mentale kaart. Deze conditionering is zeker niet uniek: de overtuigingen "ik ben niet genoeg" en "ik heb schuld" zitten diep geworteld

in veel mensen.

Excusie: Giftige relaties

De term "giftige relatie" wordt al enige tijd gebruikt om een bepaald type disfunctionele - dat wil zeggen niet-functionerende - relatie te karakteriseren. "Giftig" betekent giftig. Metaforisch gesproken is een giftige relatie een vergiftigde relatie. In dit partnerschap staan de behoeften van de ene partner centraal en is het de taak van de andere partner om deze behoeften te vervullen. De dominante, meestal narcistische partner is niet bezig met een gevoel van saamhorigheid, maar alleen met de bevestiging van zijn eigenwaarde. De ondergeschikte partner ontvangt echter weinig of geen waardering voor hun aandacht. Het "gif" in deze relatie komt echter niet uitsluitend van de dominante partner, maar van de ongunstige interactie tussen de twee partners. De narcistische partner (zie ook "Excusie: Wat zit er eigenlijk achter de term 'narcisme?'", p. 160) zoekt niet vanaf het begin een partner op ooghoogte die hem op zijn plaats zet, maar een persoon die de zelfopofferende rol accepteert. Hoewel dit niet goed is voor de "dienende" partner, zijn ze vaak niet in staat om zich los te maken van hun rol - tegen beter weten in - en de relatie te beëindigen. De belangrijkste reden hiervoor is dat de afhankelijke partner zichzelf de schuld geeft van het gedrag van zijn partner, dat de partner hem voorhoudt.

Niet elke disfunctionele relatie kan echter worden gecategoriseerd als giftig. Partnerschappen waarin bijvoorbeeld twee mensen met bindingsangst elkaar ontmoeten, werken misschien alleen maar slecht. In tegenstelling tot giftige relaties kan er echter wel een wederzijds belang in elkaar zijn. Terwijl narcisten het niet nodig vinden om hun gedrag te veranderen omwille van hun partner, willen veel mensen met bindingsangst wel werken aan hun relatievaardigheden. Deze disfunctionele relaties kunnen dan goed functionerende relaties worden.

Het klinkt paradoxaal, maar het behouden van een laag gevoel van eigenwaarde beschermt mensen in disfunctionele relaties vaak tegen hun angst voor verlies. Door de oorzaak van het liefdeloze gedrag van hun partner bij zichzelf te zoeken, ontslaan ze hen van een deel van hun verantwoordelijkheid. Dit gebeurt meestal op een subtiel manier. In de meeste gevallen denkt de getroffen partner niet "Ik heb schuld". Ze denken eerder "Als ik een paar dingen aan mezelf zou veranderen en iets beter zou doen, zou de ander gelukkiger met me zijn". Velen kwellen zichzelf ook met de vraag of hun partner gelukkiger zou zijn met een andere (d.w.z. betere) partner en zich daarom liefdevoller zou gedragen. Door op deze manier verantwoordelijkheid te nemen, blokkeren ze (onbewust) hun agressie naar een scheiding, die zou ontstaan als ze aan zichzelf zouden toegeven hoe vijandig hun partner werkelijk tegenover hun relatie staat. Het vooruitzicht van een breuk kan zoveel angst voor verlies losmaken bij de door eigenwaarde beschadigde partner, dat ze zich liever vastklampen aan hun negatieve zelfbeeld. Daarnaast geeft het nemen van verantwoordelijkheid ten onrechte ruimte voor hoop: als je een beetje aan jezelf

werkt, is de aannname dat alles uiteindelijk goed kan komen. Ik heb het onderliggende patroon al uitgelegd in de paragraaf "Als controle het probleem is".

Vaak - maar niet altijd - zijn disfunctionele relaties onbewust gebaseerd op een situatie die de betrokkenen uit hun kindertijd kennen. Een volwassen vrouw kiest bijvoorbeeld herhaaldelijk voor mannen die haar liefdeloos behandelen - net als haar vader, die een verbintenis vermeed - en die niet echt een relatie met haar aangaan. De zoon van een mishandelende, dominante moeder voelt zich herhaaldelijk aangetrokken tot vrouwen met een vergelijkbare persoonlijkheidsstructuur. In de psychologie staat dit fenomeen bekend als herhalingsdwang.

De controle-inspanningen van "dwangmatige herhalers" zijn erop gericht om de andere persoon hen en hun waarde te laten erkennen. Ze vechten onbewust voor het happy end dat hen in hun kindertijd werd ontzegd. Als volwassenen willen ze nu eindelijk invloed (controle) kunnen uitoefenen op het gedrag van hun partner (vroeger: een ouder). Het is echter niet alleen de ouder van het andere geslacht die model kan staan voor een herhalingsdwang. Een vrouw kan bijvoorbeeld haar narcistische moeder uitwerken in haar volwassen liefdesrelaties door onbewust op zoek te gaan naar dit patroon in haar partners.

In dit verband wil ik je nogmaals herinneren aan het "gespiegelde gevoel van eigenwaarde", dat ik al heb beschreven in het hoofdstuk "Ons zelfbeeld bepaalt wat we waarnemen" (p. 41). De conditionering om onze eigenwaarde waar te nemen via de spiegel die andere mensen ons voorhouden, zit diep en kan een krachtige invloed hebben op de manier waarop we onze relaties inrichten. Dit geldt zowel voor liefdevolle en harmonieuze relaties als voor liefdeloze, disfunctionele relaties. In liefdevolle relaties, of het nu gaat om relaties tussen vrienden, getrouwde stellen of collega's op het werk, houden de deelnemers elkaar voornamelijk 'positieve spiegels' voor, wat betekent dat ze hun wederzijds respect, genegenheid en dus indirect hun waarde bevestigen door de manier waarop ze met elkaar omgaan. Disfunctionele relaties worden daarentegen gekenmerkt door het feit dat ten minste een van de partners een min of meer constant laag niveau van eigenwaarde heeft. Hij of zij voelt zich in veel interacties niet gewaardeerd, afgezien van sporadische positieve onderbrekingen. Dit gebrek aan waardering kan een enorme motivatie losmaken om de andere partner over te halen zijn of haar gedrag op een positieve manier te veranderen. Je wilt absoluut van deze persoon de bevestiging krijgen dat je toch iets waard bent. In deze constellatie is niet alleen onze behoefte aan eigenwaarde bepalend en stuwend, maar - zoals zo vaak het geval is - ook onze behoefte aan controle.

In disfunctionele relaties is het consistentieprincipe vaak aan het werk (zie ook "Het consistentieprincipe", p. 26): De getroffenen verwachten afwijzing. Dus wanneer ze daadwerkelijk afwijzing ervaren, krijgen ze wat ze verwachten. Deze relatieconstellatie voelt vertrouwd, ze kennen het uit hun kindertijd en weten "hoe het gaat". Paradoxaal genoeg geeft dit ze een zeker gevoel van thuis.

Angst voor verlies en bindingsangst

Het begin van een romantische relatie wordt vaak gekenmerkt door een zekere mate van onzekerheid aan beide kanten. In het begin zijn we meestal geobsedeerd door het verlangen om het gewenste doelwit in handen te krijgen. Onze behoefte aan controle is daarom erg actief. Even actief is ons verlangen naar binding, dat op zijn beurt weer nauw verbonden is met onze eigenwaarde. Afwijzing in liefdesrelaties schaadt onze eigenwaarde, terwijl verovering die juist versterkt. En natuurlijk is onze behoefte om plezier te krijgen (vreugde, seksuele passie, erkenning) of ongenoegen te vermijden (teleurstelling, pijn, eenzaamheid) ook maximaal als we net verliefd zijn. Het is dus geen wonder dat we er zoveel aan doen om een begeerlijk liefdesobject voor ons te winnen.

Zolang de relatie nog niet helemaal zeker voelt, is de angst dat de ander zich niet zal binden aan de relatie of na een tijdje weer van boord springt, vrij groot. Nieuwe geliefden hebben vaak last van een angst voor verlies omdat er weinig gevoel van controle is. Een groot gevoel van veiligheid kan op zijn beurt de passie verstikken. Als de angst voor verlies daarentegen erg groot is, zoals het geval kan zijn bij mensen met een onzekere bindingsstijl, dan kan dit regelrechte paniek veroorzaken bij verliefden. Robbie Williams zong in zijn hit "Feel": "Before I fall in love I'm preparing to leave her", wat het probleem goed samenvat. Angst voor verlies en passie gaan stom genoeg hand in hand. De angst voor verlies wakkert de passie aan en de passie wakkert de angst voor verlies aan, want juist de gevoelens van passie en toewijding zorgen ervoor dat je "weinig grond onder je voeten" voelt, d.w.z. weinig controle, wat op zijn beurt de angst voor verlies vergroot. In twijfelgevallen wint de angst voor verlies het voor sommige getroffenen, zoals in het verleden voor Robbie (hij is al heel lang gelukkig getrouwd), volgens het motto: ik kan niet verliezen wat ik niet heb! Dit geldt vooral voor mensen met een angstig-vermijdende bindingsstijl. Dit gaat echter meestal niet gepaard met een duidelijk besluit tegen een relatie, maar met sterke heen-en-weerbewegingen. Getroffenen worden heen en weer geslingerd tussen hun verlangen naar liefde en een relatie en hun angst voor afwijzing, waardoor ze lijden aan een enorm benaderings-vermijdingsconflict. Ze dansen heen en weer, verlangen naar een goede afloop en voelen zich tegelijkertijd hopeloos dat die er voor hen kan zijn.

De situatie is iets anders voor mensen met een onverschillig-vermijdende bindingsstijl. Zolang de relatie voor hen nog niet helemaal toegewijd voelt, zijn ze misschien wel verliefd en voelen ze een zeker verlangen naar hun doelpersoon. Maar op het moment dat ze zeker zijn van de ander, wordt hun verlangen naar hechting in eerste instantie bevredigd en hun eigenwaarde bevestigd. De situatie is onder controle en ze kunnen opgelucht ademhalen. Nu ontwaakt hun behoefte aan autonomie echter op een bijzondere manier: Zodra de ander zich aan hen en de relatie verbindt, voelen ze plotseling een zekere verwachtingsdruk. Als kind leerden ze dat ze moesten voldoen aan de verwachtingen van hun ouders om afwijzing te voorkomen. Dit oude programma wordt geactiveerd zodra de relatie hecht en bindend wordt, nu de partner duidelijk duidelijke ideeën en verwachtingen heeft waaraan voldaan moet worden - dat is tenminste de schaduwkindpercepsie van de onverschillige bindingsvermijders. Terwijl ze in de veroveringsfase vooral bezig

waren om de ander te overtuigen van hun eigen verdiensten, voelen ze zich in de bsfase gedwongen om de beloften die ze aanvankelijk hebben gedaan, na te komen. Ze kunnen zich ook gedwongen voelen om verwachtingen waar te maken die in werkelijkheid niet bestaan, maar alleen in hun verbeelding. Plotseling voelen ze zich ongemakkelijk en beperkt. Hun inprinting uit de kindertijd dat ze niet actief kunnen helpen om relaties vorm te geven, maar zich er gewoon bij moeten neerleggen door zich te veel aan te passen aan de verwachtingen van de ouders, is nu volledig geactiveerd. Ze zijn slecht in het op gepaste wijze laten gelden van hun persoonlijke behoeften in een relatie, iets wat ze als kind niet hebben geleerd. Door hun gebrek aan afbakeningsvaardigheden binnen de relatie stellen ze erg harde grenzen aan de buitenkant. Ze beschermen hun persoonlijke ruimte niet door een gepaste vorm van zelfbevestiging, maar door uit de relatie te vluchten. Ze beperken de tijd die ze samen doorbrengen, nemen emotioneel afstand, weigeren een flat te delen of te trouwen. Ze zoeken hun toevlucht in werk, uitbundige hobby's of affaires. Ze verliezen seksuele interesse in hun partner en ontlopen elke verantwoordelijkheid voor het geluk van de ander. Door de eisen die hun partner aan hen stelt, verandert hun partner in hun schaduwkind-ogen steeds meer in een vijand en een indringer in hun persoonlijke ruimte. Hun gevoelens worden koud en vroeg of laat zien ze meestal geen andere uitweg dan het uit te maken. Na de breuk voelen ze zich aanvankelijk opgelucht - er is geen vijand meer en hun behoefte aan autonomie is hersteld. Na een tijdje realiseren sommigen zich echter dat ze hun ex-partner missen. Omdat hun behoefte aan autonomie niet langer alarm slaat, kan hun verlangen naar Hechting weer terrein winnen. Ze zoeken weer toenadering tot hun ex en het spel kan opnieuw beginnen. Bijna alle on-off relaties hebben minstens één hoofdpersoon die bang is voor verbintenis. Overigens, als dit hoofdstuk je aanspreekt, raad ik je mijn boek "Iedereen is in staat tot relaties" aan voor meer diepgaand leesvoer.

Plezier zoeken en onlustvermijding

Laten we ons nu richten op de vierde en laatste psychologische basisbehoefte: het verlangen om aangename toestanden zoals vreugde, inspiratie, plezier of liefde te voelen en onaangename toestanden zoals verdriet, angst of schaamte te vermijden is een van de meest voor de hand liggende van de psychologische basisbehoeften. Deze behoefte is het meest toegankelijk voor onze zelfobservatie. In het gelijknamige hoofdstuk aan het begin van dit boek heb ik al uitgelegd dat goede gevoelens onze levensdrug zijn en dat we onze levenswil verliezen als we helemaal niets meer kunnen voelen. Onze gevoelens vormen de basis van onze motivatie en hoe we ons leven inrichten. Onze gevoelens vertellen ons hoe we moeten evalueren wat we ervaren. Zonder dit oordeel zouden we door ons leven strompelen zonder richting of verlangen.

Onze evaluatiedimensie is verdeeld in goed en slecht. Natuurlijk zijn er gradaties zoals gemiddeld, supergoed of verschrikkelijk. Maar in wezen komt het neer op "duimen omhoog" of "duimen omlaag". Dus, metaforisch gesproken, als de duimen omhoog zijn, dan benader ik de overeenkomstige situatie. Zijn de duimen omlaag, dan vermijd ik de situatie liever. Dit emotionele goed/slecht-ordeel is natuurlijk ook gekoppeld aan onze andere

drie psychologische basisbehoeften. Het verlies van een belangrijke band veroorzaakt bijvoorbeeld verdriet, het verlies van controle veroorzaakt angst, en als onze eigenwaarde wordt aangetast, voelen we ons blij in het positieve geval en beleidigd en/of beschaamd in het negatieve geval. Emotionele toestanden vormen de kern van onze motivatie. Maar ook hier is de situatie niet helemaal duidelijk. Ik heb al uitgelegd waarom sommige mensen vasthouden aan hun lage gevoel van eigenwaarde, ook al lijkt het op het eerste gezicht alleen maar nadelen met zich mee te brengen. Maar veel andere dingen die mensen wel of niet doen, kunnen niet alleen verklaard worden door het plezier/ongemak principe. We doen vaak dingen die we niet willen doen: We doen ze uit plichtsbesef of om hogere waarden te dienen. Als de vrijheidsstrijder bijvoorbeeld marteling of zelfs de dood accepteert om voor haar idealen op te komen, dan is het nogal vergezocht om te zeggen dat dit gedrag haar per saldo meer plezier dan ongenoegen geeft. Mensen hebben een aangeboren behoefte aan zingeving, die haaks kan staan op het puur nastreven van gevoelens van plezier of het vermijden van gevoelens van ongenoegen. Hoewel ook argumenteerd kan worden dat handelen in overeenstemming met hogere waarden zoals naastenliefde, tolerantie of morele moed de persoon in kwestie uiteindelijk aangenamere gevoelens geeft dan wanneer hij zijn leven uitsluitend zou oriënteren op het genotsprincipe, denk ik dat deze reductionistische kijk niet volledig recht zou doen aan de menselijke conditie.

Ik heb dit al besproken in het hoofdstuk "De zin van het leven": Onze relaties zijn een goed voorbeeld van hoe we zingeving vaak meer prioriteit geven dan de directe bevrediging van onze gevoelens van plezier. In vriendschappen en romantische relaties accepteren we momenten van onlust - bijvoorbeeld bij onenigheid of verschillende behoeften - en daarom beëindigen we de relatie niet. Het gevoel in een relatie te zijn wordt hoger gewaardeerd dan het vermijden van onlust.

Omgekeerd kun je zeggen dat mensen die hun leven uitsluitend inrichten volgens het genotsprincipe ongelukkig zijn. Wie alleen maar plezier nastreeft, eindigt in ongelukkigheid. Wie zich van 's morgens vroeg tot 's avonds laat volpropt met eten en lustopwekkende drugs, zal geen gelukkig en bevredigend leven leiden. Zoals ik al heb beschreven in het gedeelte 'Vasthouden aan lage eigenwaarde', kun je de menselijke motivatie alleen begrijpen als je alle vier basisbehoeften in gedachten houdt. Aangename emotionele toestanden op de korte termijn kunnen negatieve gevolgen hebben op de middellange en lange termijn, die te voorspellen zijn. We willen bijvoorbeeld voorkomen dat we dik worden en daarmee een groot deel van de controle over onze fysieke fitheid en gezondheid opgeven. Slank zijn komt ook overeen met ons schoonheidsideaal en met een slank figuur hopen we op meer goedkeuring en erkenning, wat weer in dienst staat van onze behoefte aan betrokkenheid. Daarnaast kan een ongeliefd lichaamsbeeld ook sterke gevoelens van ongenoegen veroorzaken.

Wat we als aangenaam en prettig ervaren hangt echter niet alleen af van de stimulus en zijn objectieve kenmerken, maar ook in grote mate van onze leerervaringen en de huidige toestand waarin we ons bevinden. Bij koude temperaturen wordt een verwarmende jas als aangenaam ervaren, bij warm weer een verkoelende tocht. Volwassenen

vinden de smaak van een glas wijn lekker. Kinderen vinden de geur vaak niet eens lekker. Genieten van wijn is ook een leerervaring. En zo is het ook met veel ander cultureel specifiek voedsel. Veel plezierige genoegens worden aangeleerd door gewoonten en sociale banden. Vroeger werd het roken van sigaretten als chic en cool beschouwd. Als je cool wilde zijn, "moest" je roken. De eerste sigaretten smaken meestal niet lekker. Maar na verloop van tijd - door sociale banden en hechting - raken de hersenen gewend aan de smaak en dit kan zich ontwikkelen tot afhankelijkheid en verslaving. Terzijde moet hier worden vermeld dat dit laatste afhangt van het feit of de hersenen van de roker langzaam of snel nicotine metaboliseren. Mensen met hersenen die nicotine snel metaboliseren raken snel verslaafd aan sigaretten. Mensen met een langzame stofwisseling kunnen daarentegen gemakkelijk de rest van hun leven gelegenheidsrokers blijven.

Het is belangrijk om te beseffen dat er niet zoiets bestaat als objectief, echt plezier en dat veel plezier en verlangens worden aangeleerd door binding. De rolmodellen van ouders en andere belangrijke bindingsfiguren spelen hierbij een doorslaggevende rol. We kunnen onze hersenen zo conditioneren dat we een positieve houding ontwikkelen ten opzichte van dingen en processen die op zichzelf onaangenaam zijn. Dit zogenaamde *smaak opnieuw leren* is gebaseerd op complexe processen die het verlangen naar erbij horen, competentie en eigenwaarde dienen. De hersenen herwaarderen bijvoorbeeld de astotende rook van een sigaret door de ervaring van saamhorigheid en eigenwaarde ("coolness"). Bij verdere herhalingen van dit proces smaakt de sigaret vroeg of laat goed - ook los van de oorspronkelijke motivatie om deel uit te maken van de gemeenschap.

Je moet echter niet alleen fysieke, maar ook mentale genoegens leren. Het genot van muziek en kunst hangt grotendeels af van de kennis en ervaring van de ontvanger. Een eenvoudige, voorspelbare melodie als "Alle meine Entchen" spreekt kleine kinderen aan, maar zeker niet jazzliefhebbers. Van twaalftoonsoomuziek kunnen mensen met een klassiek getraind oor genieten, maar voor fans van hitrotatie op de radio klinkt deze muziek meer als kattebelletjes.

De vroege inprenting van benaderings- en vermijdingsgedrag

Simpel gezegd zou je kunnen zeggen dat het ervan afhangt of ik iets leuk vind om te doen. En of ik iets leuk vind, hangt weer af van of ik er toegang toe heb op basis van mijn ervaring. De technische opvatting hiervan is: het hangt van mijn emotionele beoordeling af of ik een doel wil benaderen of dat ik het liever vermijd. Mijn emotionele oordeel hangt nauw samen met mijn eerdere ervaringen. Als ik als kind veel negatieve ervaringen heb gehad en vaak te maken heb gehad met afwijzing, dan zal ik in de toekomst eerder afwijzing verwachten dan aanmoediging. Dit heeft ook invloed op hoe we omgaan met volledig onbekende situaties: Zelfs als ik geen negatieve ervaring heb gehad in een bepaalde omgeving, ben ik als volwassene dan sceptischer over nieuwe dingen dan iemand die positief beïnvloed is. Kortom: positieve emoties triggeren benaderingsgedrag, negatieve emoties triggeren vermijdingsgedrag. Dus als ik verwacht dat mijn behoefte aan nabijheid en erbij horen gefrustreerd wordt, wil ik de bijbehorende emotie van teleurstelling vermijden. Als ik daarentegen denk dat ik een goede kans maak om goedkeuring te

krijgen, dan triggert het geassocieerde verwachte plezier benaderingsgedrag.

Een korte excursie: positieve en negatieve emoties

In de volksmond maken we vaak onderscheid tussen "positieve" en "negatieve" emoties. Positieve emoties zijn - logisch genoeg - alle emotionele toestanden waar we van genieten: Bijvoorbeeld vreugde, hoop, trots of liefde. De "negatieve" emoties zijn het tegenovergestelde hiervan: ze omvatten bijvoorbeeld angst, boosheid, verdriet of afgunst. Er zijn nu ontwikkelingspsychologen en onderwijskundigen die dit onderscheid niet zinvol vinden.⁷ De bekende opvoedkundige en bestsellerauteur Jan-Uwe Rogge stelt bijvoorbeeld dat de indeling in gewenste en ongewenste emotionele toestanden ons ervan weerhoudt om constructief om te gaan met negatieve emoties. Onze neiging is dan om de negatieve gevoelens zo snel mogelijk de kop in te drukken. Dit weerhoudt kinderen er echter van om te leren omgaan met hun boosheid of angst. Dit maakt het voor sommige volwassenen ook moeilijk om deze emoties onder ogen te zien: Ze worden onderdrukt of je ontkent simpelweg dat je boos of verdrietig bent. Dat is natuurlijk ook niet wat ik wil. Ik denk dat het ontzettend belangrijk is om het volledige scala van je eigen gevoelens te herkennen, te accepteren en er bewust mee om te gaan. Toch zal ik hieronder de evaluatieve zin "negatief en positief" gebruiken. Dit verwijst niet naar de ontkenning van bepaalde emoties, maar naar het feit dat we bepaalde emotionele toestanden verschillend leuk vinden. Wie vindt het fijn om verdrietig of angstig te zijn?

Als iemand in zijn kindertijd voornamelijk vermeidingsdoelen heeft ontwikkeld, is hij zich daar meestal niet van bewust. Als gevolg van het vermeidingsgedrag dat hun hele leven getraind is, voelt de persoon in kwestie nauwelijks het verlangen om een positieve toestand te creëren. Ze missen de noodzakelijke positieve benaderingsemotie, zoals het verlangen naar nabijheid of anticipatie. Voor een beter begrip wil ik nog eens kijken naar de kindertijd, wanneer meestal wordt besloten of iemand overwegend benaderings- of vermeidingsdoelen ontwikkelt. Als een zuigeling en later peuter herhaaldelijk ervaart dat hun moeder of vader niet of zelfs negatief reageert op hun benaderingsgedrag, dan zullen ze op een gegeven moment stoppen met proberen hen te benaderen. Zo besparen ze zich de pijn van afwijzing. Vermijding remt echter niet alleen het benaderingsgedrag, maar ook het verlangen naar nabijheid. Dit wordt herhaaldelijk geremd in de hersenen van het kind, zodat vermeidung kan slagen. De afgifte van knuffelhormonen zoals oxytocine vindt te weinig plaats en een echt gevoel van nabijheid kan zich bij dit kind niet ontwikkelen. Dit maakt vermeidung echter ook gemakkelijker voor hem: waar geen sterk verlangen is, is het gemakkelijker om toenadering te vermijden. Of om het andersom te zeggen: Hoe sterker ik verlang, hoe gemotiveerder ik ben om mijn doelen te bereiken. Aangeleerde vermeidung gaat dus samen met een sterke remming van positieve gevoelens of deze

⁷ Jan-Uwe Rogge/Anselm Grün: Zulke grote gevoelens, Gräfe und Unzer 2020

gevoelens ontwikkelen zich niet of slechts heel zwak in de hersenen van de getroffene, omdat ze niet hormonaal geïnjecteerd worden. De latere volwassene herkent daarom het gevoel "ik heb behoefte aan nabijheid" tot op zekere hoogte niet. Het is bij hen veel minder uitgesproken en komt veel minder vaak voor dan bij een volwassene met positieve jeugdervaringen. Hij is ook minder vertrouwd met de pijn van afwijzing omdat hij die op zo'n jonge leeftijd heeft leren vermijden. Hij voelt het verlangen naar nabijheid en gevoelens van verliefdheid alleen aan het begin van een relatie, als hij dat al voelt, zolang hij nog niet het gevoel heeft dat zijn behoefte aan autonomie onder druk komt te staan (zie ook "Angst voor verlies en bindingsangst").

Omdat de vermeidingshouding zo vroeg in de hersenen van de getroffene wordt gevormd, is deze niet toegankelijk voor het bewuste geheugen. Je eigen brein is de enige referentie en zolang je geïdentificeerd bent met je gevoelens, lijken ze normaal en gepast. Mensen die vroegtijdig schade hebben opgelopen in hun bindingsgedrag zijn daarom enigszins hulpeloos tegenover degenen die hopen op meer genegenheid en liefde van hen. Ze weten eigenlijk niet wat de ander van hen wil en wat er zo verkeerd is aan hun gedrag. Ze missen het inlevingsvermogen om zich te verplaatsen in iemand voor wie nabijheid en betrokkenheid belangrijk zijn, omdat ze deze gevoelens nauwelijks herkennen. Zoals ik al heb geschreven in het hoofdstuk "Onzekere bindingsstijlen", voelen ze in plaats daarvan vooral een sterke verwachtingsdruk van hun relatiepartners, die hun autonomie beperkt en sterke impulsen om te ontsnappen opwekt.

De situatie is anders voor kinderen die een bindingsstijl ontwikkelen. Zoals ik al zei, hebben deze kinderen zeer wisselende ervaringen met hun moeder. Terwijl de moeders van vermeidend gehechte kinderen betrouwbaar onbetrouwbaar zijn, organiseren de moeders van aanhankelijk gehechte kinderen hun contact met hun kind afhankelijk van hun persoonlijke stemming. Soms zijn ze liefdevol en aanhankelijk, dan weer afwijzend en koel. Het kind weet nooit waar het aan toe is bij zijn moeder. Ook in dit geval wordt de behoefte van het kind aan hechting gefrustreerd, omdat het herhaaldelijk afwijzing en abrupte stemmingswisselingen ervaart. Maar zijn behoefte aan controle is minstens zo sterk aangetast. Hoewel dit kind herhaaldelijk hechte en liefdevolle momenten met zijn moeder beleeft, zijn deze op geen enkele manier onderworpen aan zijn controle. De moeder reageert alleen wanneer het haar uitkomt. Het kind relateert het veranderlijke gedrag van de moeder echter aan zichzelf. Het denkt dus niet: "Mama is helemaal humeurig en moet misschien psychotherapie ondergaan". In plaats daarvan denken en voelen ze: "Ik ben niet goed genoeg!". Daarom doen ze enorme moeite om hun moeder te plezieren en controle over de situatie te krijgen. Het aanhankelijke kind is voortdurend bezig om de aandacht van de moeder te krijgen. Het test voortdurend hoe de moeder reageert. Als de moeder weggaat, wordt de angst van het kind voor verlies onmiddellijk geactiveerd en daarmee ook de behoefte aan controle. Het kind ontwikkelt daarom een sterk motief om de moeder te benaderen om haar aandacht te krijgen. Tegelijkertijd is het bang om de nabijheid van zijn moeder te verliezen en ontwikkelt daarom ook een sterk vermeidingsmotief: "Mama mag niet weggaan." De angst en teleurstelling die gepaard gaan met het verlies moeten worden vermeden. De kinderen staan onder constante spanning. Zelfs als volwassene zullen deze kinderen bezig zijn met de kwestie van

controle. De volwassene verlangt naar hechte liefdesrelaties, maar maakt zich voortdurend zorgen om ze weer te verliezen. Mensen met deze inprenting geven zichzelf snel de schuld als de relatie niet goed gaat. Zoals ik al zei in het hoofdstuk 'Onzekere bindingsstijlen', lopen mensen met aanhankelijke bindingen het meeste risico om verstrikte raken in een relatie met een 'giftige' partner.

Als iemand voornamelijk vermijdingsmotieven vertoont, is zijn hele psychologische systeem gericht op het opwekken van negatieve emoties. Dit heeft het psychologische doel om consistentie te creëren. Als ik iets wil vermijden, dan voelt het consistentier als ik deze situatie of deze persoon negatief evalueer. Als ik bijvoorbeeld vliegangst wil vermijden, dan is het logisch om na te denken over de nadelen van vliegen voor het milieu en de langeafstandsbestemming te minimaliseren. Als ik wil voorkomen dat ik teleurgesteld raak in een romantische relatie, is het gemakkelijker voor me om een zekere veilige afstand te bewaren tot de persoon op wie ik verliefd ben als ik me richt op zijn of haar zwakke punten. Als ik fundamenteel bang ben om teleurgesteld te worden door andere mensen, dan is het logisch om ze met argwaan te bekijken.

Als ik daarentegen vooral benaderingsmotieven nastreef, dan zal ik automatisch aan genemere gevoelens associëren met mijn doel. Ik richt me op de sterke kanten van mijn liefdesobject, op de voordelen van een carrière mogelijkheid of ik heb over het algemeen een positieve kijk op mensen. Mensen die overwegend toenaderingsdoelen nastreven zijn beter gehumeurd en hebben positievere gevoelens dan mensen die hun leven in de verdediging doorbrengen.

Maar of ik mijn leven leef als een vrolijk persoon of als een zuurpruim hangt niet alleen af van mijn invloeden, maar ook van mijn genetische make-up.

Motivatie en genen

Een onderwerp dat ik tot nu toe slechts terloops heb aangestipt, is de rol die onze genen spelen in onze mentale toestand. Het is wetenschappelijk bewezen dat onze aanleg voor positieve of negatieve emotionele toestanden grotendeels aangeboren is. Verschillende genen spelen een rol bij de vraag of we snel vervallen in negatieve stemmingen en vermijdingsgedrag of dat we meer neigen naar positieve emoties en benaderbaar gedrag. Kortom, iemands temperament is grotendeels genetisch bepaald. Het onderzoeksgebied epigenetica onderzoekt ook de effecten van zwangerschap en geboorte op de gezondheid en psyche van een kind. Het lijdt geen twijfel dat die van invloed zijn. We weten nu echter uit talloze tegenvoorbeelden dat een formule als "gestreste zwangere vrouwen resulteren in gestreste baby's" niet werkt.

Pasgeborenen met een aanleg voor negatieve emoties en vermijdingsgedrag zijn over het algemeen gevoeliger voor verstoring. Ze voelen zich sneller en hardnekkiger gestrest als hun psychologische of lichamelijke basisbehoeften worden gefrustreerd. Wanneer ze in deze gestreste toestanden raken, wordt hun exploratief gedrag geremd, wat betekent dat ze niet langer geïnteresseerd zijn in hun omgeving (vermijding). Door hun psychologische "dunhuidigheid" raken ze langer en vaker in een stressvolle toestand, wat zich op

gedragsniveau uit in schreeuwen, huilen, janken of uitvallen. Dit kan leiden tot een negatieve dynamiek met hun ouders en andere verzorgers, omdat zulke "moeilijke" kinderen frustratie en hulpeloosheid bij hen oproepen. Ik wil je nogmaals herinneren aan het proces van "gespiegeld zelfbeeld": het zijn niet alleen de kinderen die door hun ouders gespiegeld worden of ze "goed en waardevol" zijn, maar de ouders worden ook door hun kinderen gespiegeld of ze "goede of slechte ouders" zijn. In die zin houdt een constant huilende zuigeling de ouders geen goede spiegel voor. Ouders van "moeilijke" kinderen ontwikkelen sneller het gevoel niet competent genoeg te zijn of de indruk afgewezen te worden door hun eigen kind dan ouders van gemakkelijk te verzorgen kinderen. Als de ouders van een "moeilijk" kind hun gedrag persoonlijk nemen, bestaat er een niet te verwaarlozen risico dat ze het moeilijk vinden om een veilige bindingsrelatie met dit kind op te bouwen, wat ze wel hadden gekund met een relatief gemakkelijk opvoedbaar kind. Negatieve processen kunnen zich dus opbouwen op basis van een genetische aanleg, wat er later toe kan leiden dat het betreffende kind psychische stoornissen ontwikkelt. Psychologische studies hebben zelfs aangetoond dat de persoonlijkheidstrek neuroticisme een hoge genetische predeterminatie heeft.

Excuse: Wat is neuroticisme?

⁸In het midden van de vorige eeuw definieerde de Britse psycholoog H.J. Eysenck neuroticisme als een persoonlijkheidstrek Eyseneck categoriseerde mensen op een schaal van stabiel (d.w.z. minder angstig, kalm, zeker) tot instabiel (d.w.z. angstig, nerveus, onzeker). Neurotische mensen zijn als het ware stabiel in hun instabiliteit: het limbisch systeem in de hersenen van deze mensen is blijkbaar bijzonder prikkelbaar en reageert voortdurend overgevoelig. Neurotische mensen reageren dan ook heftig op alle indrukken. Daarom worden ze door hun omgeving vaak gezien als overdreven in hun reacties.

In het dagelijks leven wordt een neurotische persoonlijkheid vaak gekenmerkt door een neiging tot uitgesproken emotionele schommelingen en slechte stemmingen. Neurotische persoonlijkheden hebben ook vaker relatieproblemen dan meer emotioneel stabiele karakters.

Het is belangrijk op te merken dat neuroticisme niet hetzelfde is als neurose: neuroticisme is een persoonlijkheidstrek. Neurose daarentegen is een psychoanalytische ziektoestand. Eysenck ging er echter van uit dat neurotische mensen ook vaker aan neuroses en depressies lijden.

De genetische aanleg voor neuroticisme is echter geen onvermijdelijk lot voor de getroffen kinderen. Als een kind met deze aanleg bijzonder liefdevolle en competente ouders ontmoet, kan deze aanleg in een andere richting worden gestuurd. In een humoristische

⁸ H. J. Eysenck: Genetic and Environmental Contributions to Individual Differences: The Three Major Dimensions of Personality, Journal of Personality 58, No. 1 (1 maart 1990): 245-261.

studie met kleine resusaapjes werd ontdekt dat aapjes met deze aanleg zich ontwikkelden tot bijzonder veerkrachtige en mentaal evenwichtige aapjes als ze werden opgevoed door een bijzonder liefdevolle en hartelijke moederaap. De aanvankelijke neurotische aanleg veranderde zo in zijn tegendeel.

Maar wat doe je als de trein het station al heeft verlaten? Met andere woorden, als je al volwassen bent en een van die mensen bent die niet bijzonder goed tegen stress kunnen, die snel angstig worden en gemakkelijk hun emotionele balans verliezen? Mijn ervaring als psychotherapeut is dat dit ook geen onvermijdelijk lot is. In wezen gaat het er altijd om hoe ik de gebeurtenissen daarbuiten interpreteer en hoe goed ik mezelf kan scheiden van externe (vermeende) verstoringen. Voor mensen die al een aangeboren neiging tot neuroticisme hebben, gelden dezelfde psychologische wetten als voor ieder ander. Hun hersenen zijn op een bepaalde manier gekneed, waardoor ze geneigd zijn de wereld op een bepaalde manier te interpreteren. Hoewel een neurotisch gestrest brein de neiging heeft om sneller negatieve interpretaties te maken dan een brein in een ontspannen toestand, is het nog steeds een stimulus-interpretatie-reactie koppeling. Immers, zelfs mensen met een neurotische aanleg zijn niet constant gestrest, maar beleven ook hun goede en ontspannen momenten. Om deze momenten vaker te creëren, moeten ze, net als iedereen, zichzelf trainen om hun interpretatie van de werkelijkheid te onderscheiden van de feiten. In de volgende paragraaf en in deel III van dit boek ga ik dieper in op hoe dit bereikt kan worden.

Excusie: Extraversie en introversie

Extraversie en introversie zijn overwegend genetisch bepaalde persoonlijkheidsdimensies die zo'n vergaande invloed hebben op onze persoonlijkheid en levensstijl dat ik ze hier apart wil bespreken.

Het was de Zwitserse arts en psychoanalyticus Carl Gustav Jung die opmerkte dat er twee verschillende bronnen zijn van waaruit

Mensen halen hun energie uit twee verschillende bronnen: uit contact met de buitenwereld en uit contact met de binnenwereld. Extraversie en introversie zijn daarom een energetisch concept. Extraverte mensen halen energie uit contact met de buitenwereld en met mensen. Introverte mensen daarentegen laden hun batterijen op door tijd voor zichzelf te hebben. Deze verschillende basishoudingen gaan hand in hand met een hele reeks persoonlijkheidskenmerken en gedragingen

Aantrekkelijke eigenschappen van extraverte mensen zijn: Sociabiliteit, een spraakzame stemming, dorst naar actie, bereidheid om risico's te nemen, spontaniteit en het vermogen om met conflicten om te gaan. Introverte mensen daarentegen verdiepen zich graag in de wereld van hun gedachten en hun complexe innerlijke leven. Hun positieve eigenschappen zijn: Nuchterheid, concentratie, onafhankelijkheid, kalmte, analytisch denken, empathie en goed kunnen luisteren.

Op neuropsychologisch niveau functioneren de hersenen van figuranten en intro's

anders. Het sympathische en parasympathische zenuwstelsel zijn de twee belangrijkste antagonisten van het autonome zenuwstelsel. Het sympathische zenuwstelsel is verantwoordelijk voor activiteit, terwijl het parasympathische zenuwstelsel verantwoordelijk is voor rust. Het autonome zenuwstelsel werkt autonom en kan daarom slechts in beperkte mate door wilskracht worden beïnvloed.

Extraverte mensen worden voornamelijk bepaald door het sympathische zenuwstelsel, hun hersenen vragen om "actie". De hersenen van introverte mensen worden daarentegen gedomineerd door het parasympathische zenuwstelsel, en daarom streven ze naar kalmte en consistentie. De neurotransmitter van het sympathische zenuwstelsel is dopamine en daarom hebben extraverte mensen een groter verlangen naar dopamine. Ze hebben veel input van de buitenwereld nodig om zich gestimuleerd te voelen, wat hen helaas ook vatbaarder maakt voor verslaving: lekker eten, alcohol, seks, winst, succes en gokken maken de verlangde dopamine vrij.

De neurotransmitter voor het parasympathische zenuwstelsel is daarentegen acetylcholine - als het niveau te laag is, ontstaat er stress in de introhersenen. Ze reageren overdonderd en prikkelbaar als ze worden blootgesteld aan te veel prikkels in de buitenwereld, vooral in de vorm van sociale contacten. Ze zijn ook angstiger dan de robuuste figuranten. Het vermijden van angst en het bereiken van veiligheid motiveren hen meer dan het vooruitzicht van beloning.

Door dopamine zijn extraverte mensen vaak euforischer en optimistischer dan introverte mensen. Ze hebben gemiddeld ook een beter humeur. De keerzijde is dat ze onder stress ook impulsiever zijn dan beheerde introverten. Deze impulsiviteit kan ook ontaarden in agressie. Mogelijke negatieve eigenschappen van figuranten zijn: Ongeduld, agressiviteit, oppervlakkigheid, zelfdramatisering, zelfontwijking en roekeloosheid.

Als het intro daarentegen onder stress staat of fundamenteel niet goed verankerd is in zijn centrum, dan neigt het naar overdreven angsten, kleinzieligheid, passiviteit, terugtrekken, zelfverlooching, vermijden van contact en fixatie op starre gewoonten

We kunnen aannemen dat de evolutie beide typen heeft voortgebracht en bevorderd. We hebben zowel de actiegerichte en spontane extraverten als de nuchtere en gefocuste introverten nodig om als samenleving goed te kunnen functioneren. Dit zou ook een van de redenen kunnen zijn waarom deze persoonlijkheidstrekkens wereldwijd normaal verdeeld is, d.w.z. dat er in alle samenlevingen ongeveer evenveel extraverte als introverte mensen zijn. Dit geldt bijvoorbeeld ook voor de VS, waar veel mensen geloven dat er veel meer extraverten dan introverten zijn, of voor Japan, waar vaak wordt aangenomen dat mensen veel introverter zijn dan elders. Tegelijkertijd spelen hier natuurlijk ook externe culturele factoren een rol, die niets te maken hebben met de aangeboren extraverte of introverte kern van iemands persoonlijkheid.

Onze gevoelens

Ik wil nu wat dieper ingaan op de betekenis van individuele gevoelens voor ons leven en onze ervaringen. Zoals ik al verschillende keren heb gezegd, vormen gevoelens de essentie van ons leven op psychologisch niveau. Zonder gevoelens verliest het leven zijn waarde en dus ook zijn betekenis. We voelen om te begrijpen wat we ervaren. Gevoelens laten ons zien in welke richting we willen gaan. De ruwe maar fundamentele indeling in goed of slecht en de daarmee samenhangende vraag of we een situatie willen benaderen of juist vermijden, wordt bemiddeld door onze gevoelens. Zoals ik al zei onder "Geluksgevoelens zijn onze levensdrug", zouden we zonder onze gevoelens als een passieloos schip rondjes draaien. En dit is precies waar mensen over klagen die geen contact meer hebben met hun gevoelens. Ze vinden het moeilijk om beslissingen te nemen, vooral als het om emotionele zaken gaat.

Onze gevoelens dienen dus een vitaal doel. Toch zijn er veel gevoelens die we liever niet voelen, zoals angst, verdriet, jaloezie, walging of schaamte. We vermijden deze gevoelens als dat mogelijk is, maar ze geven ons ook een sterke oriëntatie in het leven. Negatieve gevoelens waarschuwen ons, ze verscherpen onze aandacht en helpen ons enorm om dingen te onthouden.

Gevoelens ontstaan niet uit het niets, ook al voelen we ons er soms door overweldigd. Ze zijn altijd gebaseerd op een trigger. Typische triggers zijn

- Externe situaties, bijvoorbeeld files op de snelweg
- Gedachten, bijvoorbeeld "Shit, nu kom ik te laat".
- Innerlijke beelden, bijvoorbeeld een herinnering aan wat er de laatste keer gebeurde toen je te laat was.
- Andere gevoelens kunnen ook een trigger zijn: De angst om een belangrijke vergadering te missen door vertraging kan dan bijvoorbeeld boosheid uitlokken als reactie en, tot op zekere hoogte, een gevoel van consequentie.

De voorbeelden hierboven laten zien hoe nauw onze gevoelens verbonden zijn met onze evaluatie van een externe gebeurtenis. Dezelfde persoon had kunnen denken: "Geweldig, nu mis ik de saaie vergadering en heb ik een goed excus klaar!", en dan zou hij blij zijn geweest met de file. Over het algemeen kunnen onze gedachten een enorme invloed hebben op onze gevoelens. Dit geldt echter niet in elke situatie: als een dierbare overlijdt, is dat gewoon verdrietig. Als ik een terminale diagnose krijg, schrik ik me rot.

Achter elk gevoel schuilt een behoefte; meestal is het een van onze psychologische basisbehoeften. Om jezelf, maar ook andere mensen beter te begrijpen, is het handig om de behoefte te begrijpen die in een gevoel tot uitdrukking komt. Als ik me bijvoorbeeld angstig voel door de vertraging die de file op de snelweg veroorzaakt, dan is mijn behoefte aan veiligheid en controle aangetast omdat mijn werk belangrijk voor me is en ik geen invloed heb op de file. Maar mijn behoefte aan verbinding kan ook worden

aangetast, omdat de baan of de vergadering me een gevoel geeft dat ik erbij hoor en mijn eigenwaarde stabiliseert. Gevoelens vertellen ons dus wat we nodig hebben, wat ons dwars zit of waar een persoonlijke waarde van ons is geschonden. Ze vertellen ons ook wat we moeten doen om de bijbehorende behoefte te vervullen. Als we angst voelen, kan dit gevoel ons adviseren om te vluchten en te vermijden. Als we boosheid voelen, durven we misschien aan te vallen (benaderen).

Veel van onze gevoelens zijn gepast en wijzen ons op een bepaalde behoefte aan actie om de onderliggende behoefte te vervullen. Helaas komen we echter ook in emotionele toestanden terecht die ons als het ware verkeerd adviseren, omdat ze betrekking hebben op de voorbije realiteit van ons schaduwkind en niet op het heden. Als ik vastzit in mijn schaduwkind, projecteer ik oude gevoelens op het heden. De grote kunst is dus om te onderscheiden welke gevoelens bij mijn schaduwkind horen en welke bij de huidige situatie passen.

Maar gevoelens hebben ook een *zendende functie*. Ze geven andere mensen belangrijke informatie over onze behoeften. Als ik bijvoorbeeld verdrietig kijk, geeft dit de ander het signaal dat ik aandacht en troost nodig heb. Mensen die weinig toegang hebben tot hun gevoelens of ze niet uiterlijk laten zien, zijn daarom moeilijk te lezen voor andere mensen.

Sommige mensen gebruiken echter ook een valse uiting van emotie om anderen te manipuleren. In deze context spreken we van *instrumentele emoties*. Een huilbui kan bijvoorbeeld worden geënsceneerd om een partner ervan te weerhouden naar het bedrijfsfeest te gaan. Of ik doe alsof ik ongeïnteresseerd ben om het jachtinstinct bij een begeerlijke liefdesinteresse op te wekken.

We voelen onze emoties fysiek. Bijvoorbeeld, blijdschap veroorzaakt bij veel mensen een tintelend gevoel in de borst, terwijl verliefdheid eerder merkbaar is als een tintelend gevoel in de maag. Verdriet daarentegen doet bij de meeste mensen de keel dichtknijpen. Andere typische sensaties zijn Een gevoel van druk, warmte, kou, trillen, hartkloppingen, zweten, duizeligheid, misselijkheid of een brok in de keel.

Mensen die heel slecht toegang hebben tot hun emoties hebben meestal ook geen goede verbinding met hun lichamelijke sensaties. Dit komt vaak door een vroeg jeugdtrauma. Ze konden de ervaring van de traumatische situatie alleen verdragen door hun lichamelijke gewaarwordingen vrijwel uit te schakelen. Slachtoffers van seksueel misbruik melden bijvoorbeeld dat ze virtueel uit hun lichaam stapten terwijl de dader hen verkrachtte. Dit is een verdedigingsmechanisme dat *dissociatie* wordt genoemd. Deze zelfhulpactie van de psyche, die op zichzelf nuttig is, kan bij traumatische ervaringen leiden tot diepe en blijvende splitsingen in de persoonlijkheid. Onze afgesplitste gevoelens worden opgeslagen in een soort "innerlijke kelder" en verwijderd uit ons bewustzijn.

Deze externalisatie kan betekenen dat je als volwassene functioneert in het dagelijks leven, maar intern in een staat van psychologische nood verkeert. Het proces van afsplitsen en functioneren in het dagelijks leven betekent niet dat de herinneringen ons niet blijven achtervolgen.

Maar zelfs overaangepaste mensen wier jeugdervaringen niet traumatisch waren, hebben meestal problemen met het herkennen van hun gevoelens. De reden is dat hun aandacht meer gericht is op de gevoelens van anderen dan op die van henzelf. Zodra ze hun aandacht echter op hun gevoelens richten, kunnen ze die weer beter voelen. Daarom trekken ze zich graag terug in hun eigen vier muren. Zolang er geen potentiële verwachtingsdrager in de buurt is, kunnen ze voor hun eigen behoeften zorgen zonder zich schuldig te voelen.

Excusie: Hormonen en gevoelens

Hormonen zijn de boodschapperstoffen voor onze gevoelens. Als we een bepaald hormoon missen, kunnen we ons niet voelen. Hormonen hebben daarom ook een belangrijke invloed op ons gedrag. Hun invloed wordt nu steeds meer onderzocht.

Het is nu bewezen dat deze boodschapperstoffen niet alleen lichamelijke maar ook psychologische reacties veroorzaken. Ons hormoonprofiel is genetisch beïnvloed. Hoeveel van welke hormonen we in bepaalde situaties vrijgeven is daarom individueel. Een eenvoudig voorbeeld: We kennen allemaal vrouwen die voor hun menstruatie veel last hebben van hormonale stemmingswisselingen en dicht bij het water gebouwd zijn. Er zijn ook vrouwen die geen idee hebben wat premenstueel syndroom, kortweg PMS, is omdat ze gewoon geen mentale verandering voelen. Dit komt door de wisselende niveaus van oestrogeen en progesteron.

De concentratie van geslachtshormonen beïnvloedt ook hoe we ons voelen als we ouder worden en in de tweede helft van ons leven. Bij vrouwen neemt de productie van oestrogeen af tijdens de menopauze. Dit kan meer dan alleen lichamelijke gevolgen hebben, zoals opvliegers en zweten. De afname van de hormoonproductie op middelbare leeftijd kan ook leiden tot een afname van het emotionele leven - voor zowel vrouwen als mannen. Veel vrouwen - zelfs in gelukkige relaties - ervaren een afname van het libido, terwijl voor sommigen de daling van de hormoonspiegels leidt tot depressie. In het verleden werd hormoonvervangingstherapie vaak voorgeschreven om deze symptomen te verlichten, maar het gebruik ervan is nu controversieel. In plaats van het gebruik van hormonen over de hele linie af te wijzen, pleitten veel gynaecologen nu voor een gedifferentieerd gebruik van hormoontherapie waarbij goed gekeken wordt naar de individuele mogelijkheden en risico's van elke vrouw (bijvoorbeeld oestrogeen-gerelateerde borstkanker in de aanloop naar de menopauze).

Er wordt nu ook geprobeerd om de hormoonspiegels te beïnvloeden door de levensstijl te veranderen: Factoren zoals dieet, stress of lichaamsbeweging hebben invloed op de hormoonafscheiding. Een afname van het libido bij vrouwen als gevolg van dalende oestrogene spiegels tijdens de menopauze kan echter niet volledig worden gecompenseerd door niet-hormonale maatregelen.

Hormonen beïnvloeden ook hoe we reageren op bepaalde situaties en eisen. Ze bepalen bijvoorbeeld of we brutaal en onbeschaamd of angstig en aarzelend

reageren in stressvolle situaties. De doorslaggevende factor in dit geval is de hoeveelheid cortisol die je afgeeft. Het is zelfs mogelijk om iemands angstniveau te beïnvloeden, bijvoorbeeld door hem het hormoon oxytocine toe te dienen.⁹ Uit een experiment van psycholoog Markus Heinrichs, een van de toonaangevende oxytocine-onderzoekers aan de Universiteit van Freiburg, bleek dat de oxytocine die aan de proefpersonen werd toegediend de activiteit van de amygdala in de hersenen verminderde. Hierdoor werd de activiteit van het angstcentrum vertraagd en kregen vertrouwen en vrijgevigheid de overhand.

Hormonen hebben een aanzienlijke invloed op onze emoties. De chemische samenstelling van deze signaalstoffen activeert processen in ons lichaam die onze stemming beïnvloeden. Tot nu toe zijn ongeveer 150 van deze stoffen geïdentificeerd, maar wetenschappers vermoeden dat er meer dan 1000 zijn

Gevoel versus verstand

We nemen onze gevoelens ongelooflijk serieus - in twijfelgevallen veel serieuzer dan ons verstand. Mensen die lijden aan angst kunnen je hier het een en ander over vertellen. Een acute paniekaanval is zo krachtig dat bijna geen enkele rationele gedachte ertegen bestand is. De rede heeft alleen een kans - en een behoorlijk goede ook - als het gevoel nog niet te sterk is. Sterke gevoelens blokkeren de rede, ongeacht of ze als prettig worden ervaren, zoals verliefdheid en euforie, of als onprettig, zoals angst en paniek. Dit is de manier van de natuur om ons razendsnel te laten beslissen en handelen in een gevvaarlijke situatie of, in het geval van euforie en verliefdheid, om ons te binden aan een seksuele partner en voor nageslacht te zorgen. Het traag werkende verstand is daarom ondergeschikt aan onze emoties.¹⁰ Ons verstand is echter niet helemaal machteloos: neurowetenschappelijk onderzoek naar het effect van psychotherapie op de hersenen heeft aangegetoond dat het angstcentrum (de amygdala) vrijwel wordt afferent door nieuwe gedachten en inzichten voordat het echt kan aanslaan. Dit betekent dat als ik een situatie bewust anders benader met een nieuwe houding, de angst niet meer zo sterk of op een gegeven moment helemaal niet meer opkomt. Even verheugende resultaten over het effect van psychotherapie zijn ook bereikt voor andere psychische aandoeningen zoals obsessieve-compulsieve stoornis of matige depressie. Er is dus wetenschappelijk bewijs dat je met de kracht van je gedachten een sterke invloed kunt uitoefenen op je gevoelens. Zoals gezegd moet deze invloed echter wel plaatsvinden voordat je in een heftige emotionele storm terechtkomt. Het is dus een preventieve maatregel. Maar hoe vaker je deze preventie beoefent, hoe kleiner de kans dat je in deze emotionele stormen terechtkomt. Dit heeft te maken met de zogenaamde neuroplasticiteit van de hersenen. Neuroplasticiteit

⁹ Spengler, F. B., Schultz, J., Scheele, D., Essel, M., Maier, W., Heinrichs, M., en Hurlemann, R.: Kinetics and dose-dependency of intranasal oxytocin effects on amygdala reactivity Biological Psychiatry, 82 (2017), 885-894.

¹⁰ Gabriele Eßing: De praktijk van neuropsychotherapie. Hoe de psyche de hersenen vormt, Deutscher Psychologen Verlag 2015

verwijst naar het vermogen van de hersenen om te leren - je kunt ze veranderen door regelmatige training. Dus als ik herhaaldelijk met een subjectieve stressvolle situatie omga op basis van nieuwe houdingen, nieuwe gedachten en nieuw gedrag, verliest deze situatie fundamenteel zijn problematische gewicht. Ik heb dan geleerd om er controle over te krijgen. De sterke emoties die met de situatie gepaard gingen, komen dan niet meer of in afgezwakte vorm voor.

Excuse: Interventie voor negatieve gevoelens

Ik heb een mini-interventie ontwikkeld die gebruikt kan worden om negatieve emotionele toestanden af te remmen. De voorwaarde voor deze interventie is dat je je schaduwkind, oftewel je triggers, herkent. Laat me je nogmaals herinneren aan Maja, die ik introduceerde in het hoofdstuk "Ons zelfbeeld bepaalt wat we waarnemen" op pagina 41. Als gevolg van haar strenge opvoeding heeft ze een sterk geloof ontwikkeld dat 'ik niet goed genoeg ben'. Dit minderwaardigheids-complex is haar geïnternaliseerde schaduwkind. Ze voelt zich snel minderwaardig aan andere mensen en is snel beleidigd. Maar sinds ze haar schaduwkind heeft leren kennen, realiseert ze zich dat het een oude inprenting is die niet overeenkomt met haar huidige realiteit. Nu weet ze dat ze genoeg is zoals ze is. Deze gedachte (haar nieuwe overtuiging) is echter nog niet volledig verankerd in haar gevoel, waardoor het steeds opnieuw kan gebeuren dat haar schaduwkind wordt getriggerd en ze van binnen klein wordt. Bijvoorbeeld als ze haar punt wil maken in een teamvergadering. Ze betrapt zichzelf nu echter heel snel als ze in deze innerlijke staat komt en schakelt dan onmiddellijk over naar haar verstand. Met behulp van haar geest bekijkt ze de situatie van buitenaf en plaatst ze zichzelf in de positie van een waarnemer. Van daaruit kan ze herkennen dat ze net zo goed is als haar collega's. Vervolgens plaatst ze zichzelf bewust weer op gelijke voet met hen en geeft ze haar mening. "Vang en wissel" is het motto. Je betrapt jezelf in je schaduwkind en schakelt meteen over naar de geest, die in de psychologie vaak de innerlijke volwassene wordt genoemd. Deze oefening is even eenvoudig als effectief. Als je dit mindful oefent, zul je al snel merken dat het schaduwkind steeds minder vaak verschijnt. In deel III van dit boek ga ik dieper in op "Opvangen en omschakelen".

Natuurlijk zijn negatieve gevoelens zoals angst, verdriet of boosheid vaak volledig gepast en hoeven ze niet op een krampachtige manier onderdrukt te worden. Als ik het heb over het voorkomen van stressvolle emotionele toestanden, dan heb ik het over die emotionele toestanden die ongepast zijn voor de situatie en zeer stressvol zijn voor de betrokkenen. Als een dwangmatige patiënt honderd keer per dag zijn handen moet wassen om zichzelf te beschermen tegen ziektekiemen, of als een angstige patiënt bang is om zijn huis te verlaten, dan is zijn of haar emotionele leven volledig ontspoord.

Maar zelfs bij veel minder ernstige stoornissen in de emotionele beleving is gepast

omgaan met je eigen gevoelens de hoeksteen van geestelijke gezondheid. De vraag die - zoals zo vaak - rijst is: Wat is eigenlijk gepast? Er is geen duidelijk en eenduidig antwoord op deze vraag. Naar mijn mening zijn de volgende punten belangrijk:

1. We zouden goed toegang moeten hebben tot alle gevoelens. Nogal wat mensen hebben last van emotionele blokkades waardoor ze bijvoorbeeld moeilijk toegang hebben tot gevoelens als boosheid of verdriet. Sommige mensen hebben ook slecht toegang tot alle gevoelens en zijn overdreven rationeel.
2. We moeten niet voor altijd in stressvolle gevoelens blijven hangen. Sommige mensen zijn permanent gestrest of blijven heel lang hangen in verdriet over een verlies. In psychologische kringen is er een vuistregel dat je na een jaar het grootste, allesoverheersende verdriet tot op zekere hoogte zou moeten hebben overwonnen. Dit betekent natuurlijk niet dat je geen verdrietige momenten over het verlies kunt en moet blijven ervaren. Dit kan soms een leven lang duren.
3. Je emoties horen niet in een achtbaan te zitten. Sommige mensen hebben last van hevige stemmingswisselingen, schommelend tussen hoogte- en dieptepunten. Anderen hebben last van impulsieve vlagen van agressie die hun relaties onder druk zetten.

Deze drie punten hebben vooral betrekking op de intensiteit van gevoelens. Er is echter nog een tweede, heel belangrijk niveau waarop we beoordelen of gevoelens gepast zijn of niet. Dit gaat niet over wat we voelen en hoe intens, maar over de vraag of de situatie waarop ons gevoel betrekking heeft ook echt heeft plaatsgevonden. Dit is het niveau van perceptuele vervormingen en projecties dat ik al verschillende keren heb besproken. Alles wat we waarnemen wordt gefilterd door onze subjectieve herinneringen. Wanneer we concrete objecten waarnemen, zoals een stoel of een tuinmuur, helpt ons geheugen ons om ze te herkennen. In interpersoonlijke situaties kunnen we onze interpretaties echter gemakkelijk verkeerd hebben en reageren op situaties die niet gebeurd zijn. Ik herinner me: Waren de opgetrokken mondhoeken een vriendelijke glimlach of een spottende grijns (zie "Ons zelfbeeld bepaalt wat we waarnemen", p. 41)?

Angst: een belangrijk en onbemind gevoel

Onze gevoelens geven ons leven betekenis. Ze helpen ons ook om het te begrijpen. Dit geldt ook voor een gevoel dat we allemaal liever vermijden: angst.

We zijn allemaal bang of verachten angst. Niemand is graag bang. Tenzij we de tintelende vorm van angst opzoeken die we ervaren in een achtbaan of tijdens het bungeejumpen. Dit komt voort uit een waargenomen verlies van controle. Maar echte gevaren zoeken we normaal gesproken niet vrijwillig op. Het zou immers contraproductief zijn voor de natuur als we het geweldig zouden vinden om onszelf in gevaar te brengen.

Maar hoewel we dit gevoel willen vermijden, speelt angst een centrale rol in het leven van veel mensen. Het beheert het gedrag van sommige mensen enorm. Bijna alle

psychologische problemen zijn gekoppeld aan de emotie angst. Het is niet ongewoon dat angst zelf het probleem is, zoals het geval is bij paniekaanvallen, examenvrees of angst voor verlies.

Angst heeft eigenlijk de functie om ons te beschermen. Mensen die om neurologische redenen geen angst kunnen voelen, sterven eerder. Angst kan echter ook een enorme drijfveer zijn voor prestaties en succes: Wie fundamenteel bang is om te falen of er slecht uit te zien, werkt vaak bijzonder hard. De beschermende functie van angst wordt dan indirect uitgeoefend.

Angst is gekoppeld aan alle vier onze psychologische basisbehoeften. Wie bijvoorbeeld gedreven is om te slagen vanwege zijn subliminale angst om te falen, beschermt zijn eigenwaarde, zijn behoefte aan hechting (bemiddeld door de erkenning van anderen) en zijn behoefte aan controle. Daarnaast vermijden ze onplezierige gevoelens van door te falen of streven ze naar gevoelens van plezier door succeservaringen.

Angst waarschuwt ons voor gevaren die onze fysieke of psychologische integriteit aanstoten. Angsten die betrekking hebben op onze lichamelijke integriteit zijn de angst voor ziekte, verwondingen en dood. Deze angsten zijn diep menselijk en normaal.

Angsten die te maken hebben met onze lichamelijke integriteit zijn onder andere: Vliegangst, angst voor honden, agorafobie (angst voor plaatsen), hoogtevrees of hypochondrie. Angsten die betrekking hebben op psychologische gevaren centreren zich rond de thema's verlies, afwijzing, verlegenheid, falen, machteloosheid en controleverlies. Deze omvatten onder andere: Testangst, angst voor eenzaamheid, angst voor verarming, bindingsangst, plankenkoorts en sociale angst.

Excusie: Angst voor de dood

Iedereen is bang om dood te gaan. Helaas wordt dit onderwerp in onze samenleving echter sterk vermeden. In plaats daarvan richten we ons op het verlengen van het leven: de media staan vol gezondheidstips. Er is een constante hype over gezond eten, voedingssupplementen en fitnessprogramma's. Het gezondheidsthema is veel prominenter aanwezig dan onderwerpen die gaan over onze angst voor het einde of de aftakeling. Naar mijn mening dient de overdreven aandacht voor deze gezondheidsthema's om onze angst voor de dood te onderdrukken door ons subjectieve gevoel van controle te versterken. De beroemde en briljante Amerikaanse psychotherapeut en schrijver Irvin Yalom zei: "Onze hersenen hebben het vermogen om na te denken over onze sterfelijkheid, maar niet het vermogen om ermee om te gaan. Naar mijn mening valt hier niets aan toe te voegen. Alle pillen en superfoods zijn een gigantische afzetmarkt die zich voedt met de menselijke angst om dood te gaan. Natuurlijk is er niets mis met het verzorgen van je gezondheid, integendeel, dat is juist goed. Maar het zou fijn zijn als de psychologische kwesties die te maken hebben met onze kwetsbaarheid en angsten niet werden begraven onder de gezondheidskwesties."

Alle angsten, of ze nu puur psychologisch en/of fysiek zijn, zijn gebaseerd op een feitelijk of gefantaseerd verlies van controle. Controle is het tegengif voor angst. Een situatie die ik onder controle heb wekt geen angst op. Hetzelfde geldt echter ook voor vertrouwen. Als ik de externe omstandigheden (bijv. de veiligheid van de vlucht), andere mensen (bijv. mijn partner) of mezelf vertrouw, dan is dat ook een goed tegengif voor angsten die kunnen ontstaan zonder het bijbehorende vertrouwen (vliegangst, angst voor verlies, angst voor afwijzing of mislukking). Hoe meer vertrouwen ik kan opbrengen, hoe minder ik hoef te controleren - en omgekeerd. Een variant van vertrouwen is gewenning. We hebben het vermogen om te wennen aan situaties die aanvankelijk beangstigend waren. Dit creëert een soort vertrouwen. Volgens onderzoeken was de angst voor het coronavirus het grootst aan het begin van de pandemie. Op een later moment daalden de waarden aanzienlijk, hoewel de situatie niet objectief verbeterd was, maar mensen er gewoon aan gewend waren geraakt.¹¹

Angst is gebaseerd op een schending van een of meer psychologische basisbehoeften. Mensen die bijvoorbeeld lijden aan angst om alleen te rijden of om van A naar B te reizen in de openbare ruimte (vormen van agorafobie) zijn verzwakt in hun autonomie. Figuurlijk gesproken durven ze de hand van hun moeder niet los te laten en op eigen benen door het leven te lopen. Als kind werden ze ofwel gefrustreerd in hun behoefte aan binding, zodat ze niet in staat waren om een gezonde autonomie op te bouwen. Of ze werden direct verzwakt in hun autonome ontwikkeling door overbescherming. Hechting betekent veiligheid voor de getroffenen, terwijl aan hun lot worden overgelaten hen overweldigt en beangstigt. Tegelijkertijd kunnen ze behoorlijk stoer en onafhankelijk zijn op andere gebieden van het leven. De angst om het leven op de een of andere manier niet aan te kunnen verschuift onbewust naar situaties waarin paniek- of angstaanvallen optreden. Getroffenen kunnen deze moeilijke situaties het beste overleven als ze worden begeleid door een bindingsfiguur. In sommige gevallen is dit ook de zogenaamde winst van de ziekte, oftewel het verborgen voordeel van angst. Door hun angststoornis en de daarmee gepaard gaande behoefte aan steun van partners en familieleden, oefenen ze onbewust ook een zekere controle over hen uit. Angst verschaft onbewust het excus om nabijheid en hulp van hen te eisen. Het overwinnen van angst gaat daarom altijd over het versterken van de autonomie van de getroffenen en het omgaan met de verborgen winst van de ziekte.

Maar ook de zogenaamde *anticiperende angst* speelt een grote rol bij het in stand houden van angststoornissen. Anticiperende angst verwijst naar de angst voor angst. De getroffenen weten in hun hoofd dat de situatie op zich, zoals een busreis, niet gevaarlijk is, maar ze zijn doodsbang voor het gevoel van angst op zich dat tijdens een busreis zou kunnen ontstaan. Het vermijdingsmotief is erg sterk. Dit kan gemakkelijk leiden tot een vicieuze cirkel, want hoe vaker ik angstopwekkende situaties vermijd, hoe dieper het in mijn hersenen zit ingebakken dat deze situaties gevaarlijk zijn en dat ik er niet mee om kan gaan. Ondanks vermindering blijft de basisangst in het organisme van de getroffene en wordt dan geprojecteerd op de volgende, kleinere situatie, die ook vermeden moet

¹¹ Leon Windscheid: Voel je beter. Een reis naar sereniteit, Rowohlt Polaris 2021

worden. Als gevolg hiervan beperken veel lijdsters hun actieradius steeds verder totdat ze in het ergste geval het huis niet meer uit durven.

Bij de zogenaamde *exposure-behandeling* worden mensen met een angststoornis onder begeleiding van de therapeut in de angstveroorzakende situatie geplaatst. Vooraf worden technieken geoefend die dienen voor zelfregulatie van de angst, zoals ontspanningstechnieken of kalmerende dialogen die de "innerlijke volwassene" voert met zijn "innerlijke kind". Door de rede te versterken, d.w.z. de frontale cortex, helpen deze technieken de reactie in de amygdala af te remmen voordat deze uit de hand loopt, zoals ik in het vorige hoofdstuk heb beschreven. Dit versterkt de interne controleovertuiging van de cliënt, d.w.z. de overtuiging dat ze de situatie aankunnen. Dit maakt op zijn beurt de situatie bij voorbaat minder beangstigend.

Als we angst voelen, geeft ons lichaam stresshormonen af die ons lichamelijk alert maken: Al onze energie wordt gemobiliseerd zodat we het gevaar kunnen overwinnen. Mentaal zijn we volledig gefocust op de situatie. Evolutionair gezien is dit heel logisch om echt gevaar voor lijf en leden af te wenden. De sterke angstreactie werkt echter averechts in onze huidige levenssituatie, waarin echte gevaren zelden voorkomen. Dit komt omdat het voortdurend focussen op de eigen angsten, wat vaak ontaardt in obsessieve herkauwingen, veel lijden veroorzaakt zonder dat het de getroffenen dichter bij een oplossing brengt.

Angsten laten niet altijd hun ware aard zien, maar verschuilen zich soms achter andere emoties. Woede en haat zijn bijvoorbeeld emoties die vaak gebaseerd zijn op angst. Haat tegen vreemden komt bijvoorbeeld vaak voort uit de eigen angst voor sociale degradatie of het eigen gevoel van minderwaardigheid en de bijbehorende angst voor sociale afwijzing. De vermeende minderwaardigheid wordt dan gecompenseerd door xenofobie door zich superieur te voelen aan vreemdelingen.

Zoals zo vaak het geval is, zijn onze genen ook betrokken bij de mate van onze angst. Ongeveer 20 procent van de baby's wordt geboren met een hoge mate van angst. Jerome Kagan, de Harvard professor die deze ontdekking deed, noemde deze baby's "hoog reactieven". Het angstcentrum (amygdala) van kinderen met deze aanleg slaat alarm bij de kleinste gebeurtenissen die andere kinderen niet van streek zouden maken. Ik vermoed dat er hier een overlap is met het concept van hooggevoeligheid. Onderzoek van de Amerikaanse psychologe Elaine Aaron lijkt dit te bevestigen: Volgens haar studie neigen hooggevoelige mensen ook naar neuroticisme en reageren ze dus vaak overdreven in de ogen van de mensen om hen heen.

Excuse: Wat is hooggevoeligheid?

De meesten van ons kennen mensen die zich snel ongemakkelijk voelen - soms alleen vanwege het volume of de geur in een kamer of de sfeer in een groep. "XY is gewoon gevoelig" is de gebruikelijke verklaring. "XY is gevoelig. Hij is gewoon zo gevoelig." In feite is er een psychologische diagnose of veronderstelling voor deze schijnbaar extreme gevoeligheid: hooggevoeligheid is een spreekwoordelijke term

voor een persoonlijkheidstrek die soms ook overgevoeligheid of hypersensitiviteit wordt genoemd. In de wetenschap worden hiervoor de termen "Sensory Processing Sensitivity" (SPS) of "Highly Sensitive Person" (HSP) gebruikt. Zogenaamde hooggevoelige mensen nemen externe prikkels veel intenser waar dan anderen. Getroffenen horen, zien, ruiken en proeven anders dan minder gevoelige mensen. Als gevolg hiervan voelen ze zich sneller overspoeld door prikkels, reageren ze heftiger en doen ze er langer over om de prikkels te verwerken.

De definitie van deze persoonlijkheidstrek gaat terug tot de Amerikaanse psycholoog Elaine N. Aron, die in 1997 een onderzoeksartikel over dit onderwerp publiceerde. De mate waarin hooggevoeligheid eigenlijk een onafhankelijke persoonlijkheidstrek is, wordt betwist door deskundigen. Er gaan wetenschappelijke stemmen op die hooggevoeligheid meer zien als een variant van neuroticisme of angst. De eigenschap is moeilijk te definiëren. Dat is nog een reden waarom schattingen over de frequentie variëren: ongeveer 15 tot 30 procent van de bevolking heeft er last van. In ieder geval zijn er neurowetenschappelijke studies die verschillende patronen van hersenactiviteit hebben aangetoond bij hooggevoelige en normaalgevoelige mensen.

Bovendien overlapt een hoge mate van angst vaak met het persoonlijkheidskenmerk neuroticisme, dat ik al heb geïntroduceerd in het hoofdstuk "Motivatie en genen" (zie p. 128). Zelfs zeer angstige kinderen laten, net als "neurotische" kinderen, zien dat ze hun aanleg kunnen veranderen en overwinnen als ze opgroeien met empathische ouders. Dit geldt voor ouders die hun kinderen aanmoedigen om hun angsten te overwinnen en hen niet overbeschermen. Onder deze omstandigheden ontwikkelen de zogenaamde "high reactives" zich tot volwassenen die goed met stress om kunnen gaan. Overigens is volgens het onderzoek van Kagan 40 procent van de kinderen "laag reactief" - ze zijn moeilijk van streek te brengen. Vergelijken met de hoog reactieven kunnen deze mensen dus een startvoordeel hebben in de verdeling van genetische aanleg. Maar, zoals ik altijd graag benadruk, mensen kunnen boven hun angst uitstijgen als het voor hen persoonlijk zinvol is. Deze persoonlijke zin komt vaak voort uit onze menselijkheid en liefde voor andere mensen en wezens, of zelfs uit een diep gevoel van rechtvaardigheid. In deel III van dit boek ga ik dieper in op wat specifiek helpt bij angst en andere "probleemgevoelens".

Een andere manier om onze angsten op afstand te houden is door onderdrukking. We beschikken over verschillende psychologische verdedigingsmechanismen om onaangename gevoelens te vermijden.

De psychische afweermechanismen

Er is geen wetenschappelijk bewijs nodig om deze bewering te staven: we willen allemaal onaangename gevoelens zo veel mogelijk vermijden. Onaangename gevoelens ontstaan

niet alleen in situaties van intense conflicten of stress, maar in het algemeen wanneer er een kloof is tussen wat we willen en wat er is. Deze toestand staat bekend als inconsistente (zie ook "Het consistentieprincipe", p. 26). Om er een einde aan te maken, hebben we controle nodig, d.w.z. handelingsopties om onze situatie te veranderen. Als we weinig handelingsopties hebben, kunnen we onze houding ten opzichte van de situatie veranderen: bijvoorbeeld door onze verwachtingen te verlagen of door nieuwe prioriteiten te stellen en zo onze focus te veranderen. Een psychologisch gezonde reactie is bijvoorbeeld wanneer we na een korte periode van verdriet of boosheid na een mislukking kunnen zeggen: Oké, klaar is klaar. Ik richt me nu op het volgende project!

Het is ook mentaal gezond om dingen te accepteren die ik niet kan veranderen. Als ik bijvoorbeeld mijn bruiloft onder een blauwe hemel heb gepland, maar het regent onophoudelijk, dan kost het me ongelooflijk veel extra mentale energie om tegen dit lot in opstand te komen in plaats van het "weg te ademen" en er het beste van te maken. Het accepteren van dingen die niet veranderd kunnen worden, draagt aanzienlijk bij aan ons levensgeluk (zie ook "Geluksgevoelens zijn onze levensdrug"). Een grote hulp bij het verwerken van een noodlottige gebeurtenis is daarom om ons niet uitsluitend op het verlies te richten, maar om steeds opnieuw dankbaarheid te oefenen voor alles wat het leven ons desondanks in overvloed biedt.

Gezonde maatregelen om mijn innerlijke houding ten opzichte van een probleem te veranderen en het zo te overwinnen zijn:

- het bijstellen van verwachtingen,
- focussen op andere prioriteiten
- of de aanvaarding van het onveranderlijke.. .

Er zijn echter ook psychologische copingstrategieën die ons meer problemen bezorgen dan oplossen. Dit zijn onder andere vervormingen van de waarneming, die technisch gezien *psychologische afweermechanismen* worden genoemd. Het waren psychoanalytici die als eersten psychologische afweermechanismen herkenden en benoemden. Wikipedia bijvoorbeeld beschrijft nu een groot aantal verschillende afweermechanismen. In de onderstaande lijst beperk ik me tot de mechanismen die het meest relevant zijn in mijn psychotherapeutische en levenservaring.

De functie van psychologische afweermechanismen is het verminderen van inconsistente, dat wil zeggen het elimineren van een conflict dat iemand heeft met zichzelf of zijn omgeving. Deze eliminatie wordt bereikt door het conflict uit het bewustzijn van de persoon te houden. Als alternatief wordt het conflict verplaatst naar een andere, psychologisch minder gevaarlijke arena: Dit is bijvoorbeeld het geval als ik mijn woede op mijn baas afreageer op mijn man. Het afweermechanisme *wordt verplaatsing* genoemd.

In de regel worden psychologische afweermechanismen niet bewust opgewekt, maar onbewust uitgevoerd. Omdat inconsistentie spanning veroorzaakt, dient het

afweermechanisme om de spanning te verminderen en ondersteunt het zo onze basisbehoefte om gevoelens van onaangenaamheid te vermijden. *We veranderen onze waarneming met behulp van een psychologisch afweermechanisme. We passen onze waarneming zodanig aan dat het onderliggende conflict verdwijnt of we herinterpretieren het zodanig dat het draaglijk wordt.* Een voorbeeld hiervan is een relatie waarin een van de twee partners stilzwijgend de buitenechtelijke affaire van de ander over het hoofd ziet. De verraden partner is zo gehecht aan de relatie en zo bang voor een conflict of scheiding dat hij of zij alle mogelijke signalen negeert. Het kan ze opvallen dat de ander vaak te laat thuiskomt, constant mobiel belt en sms't, maar ze sluiten hun ogen voor het voor de hand liggende en vermijden zo het conflict.

Psychologische afweermechanismen zijn echter niet per se disfunctioneel. Een afweermechanisme kan ook een perfect gezond mentaal proces zijn dat ons leven een beetje makkelijker maakt. Een voorbeeld is het bekende afweermechanisme van *onderdrukking*. Dit klinkt misschien verrassend omdat zinnen als "Je bent een meester in onderdrukken" meestal nogal negatief bedoeld zijn. Maar zonder een zekere mate van onderdrukking zouden we nauwelijks kunnen functioneren. We kunnen immers niet voortdurend geconfronteerd worden met onze eigen kwetsbaarheid, sterfelijkheid en de ellende van de wereld, anders zouden we nauwelijks zin hebben om 's ochtends uit bed te komen. Zoals zo vaak in het leven gaat het hier ook om de mate waarin we innerlijke of uiterlijke conflicten onderdrukken. Repressie wordt disfunctioneel als het me aan het eind van de dag meer problemen oplevert dan dat het oplost. Dus als ik voortdurend mijn eigen behoeften onderdruk om me beter te kunnen aanpassen aan andere mensen zodat ze me aardig vinden (leven in vermindering), dan kan dit in het ergste geval leiden tot een burn-out, dat wil zeggen een instorting in mijn mentale functioneren.

Repressie is een proces dat semi-bewust plaatsvindt. We kunnen de verdrongen inhoud in ons bewustzijn brengen als we er later mee geconfronteerd worden - of we kunnen onszelf ermee confronteren. Als je terugkijkt op een mislukte relatie of een mislukking in een andere zaak, wie is er dan niet tot het zelfkritische besef gekomen: "Dat had ik kunnen voorkomen als ik de feiten eerder onder ogen had gezien!".

In mijn therapiesessies merk ik vaak dat mensen hun ongeluk tegemoet lopen "met hun ogen wijd open". Als ik ze vraag: "Wanneer merkte je de eerste tekenen dat deze relatie moeilijk zou kunnen worden?", geven de meesten toe dat er al heel vroeg tekenen waren. Ze wilden ze echter niet herkennen, of ze hoopten dat het beter zou worden. Om hun verlangen naar een verbintenis te vervullen, hebben de getroffenen daarom aanwijzingen genegeerd dat het liefdesobject van hun keuze dit verlangen waarschijnlijk niet zou vervullen.

Tijdens dissociatie verdringen we niet alleen de inhoud uit ons bewustzijn, maar schakelen de gevoelens als het ware uit (zie ook "Onze gevoelens"). Dissociaties kun je vergelijken met een trance-achtige toestand: Je lichaam is iets aan het doen en je bewustzijn is heel ergens anders. Iedereen is bekend met zogenaamde alledaagse trances, bijvoorbeeld als je autorijdt, waarbij je jezelf aan het einde van de rit afvraagt: Hoe ben ik hier eigenlijk gekomen? In zo'n geval kun je jezelf echter onmiddellijk terugstralen naar het

hier en nu. De situatie is anders bij dissociaties die voortkomen uit traumatische ervaringen. Hier worden gevoelens die ondraaglijk zijn afgesplitst. Het is als het ware een emotionele shutdown, die ons helpt om het ondraaglijke te overleven. Veel mensen die een trauma hebben overleefd, zoals een geweldsmisdrijf, melden dat op een bepaald moment vrijwel uit hun lichaam waren gestapt. Maar traumatische ervaringen kunnen er ook toe leiden dat mensen niet alleen voor het moment, maar fundamenteel losgekoppeld zijn van hun gevoelens en hun leven in de 'functiemodus' organiseren. Dit betekent dat je functioneert - soms zelfs heel goed - in je dagelijks leven, maar dat je nog steeds nauwelijks toegang hebt tot je eigen gevoelens. Dit is vaak het geval bij mensen die in hun kindertijd zijn blootgesteld aan traumatische ervaringen. Het verschil met overaangepaste mensen, die vaak ook in een functionele modus opereren, is dat ze contact kunnen maken met hun gevoelens als ze er hun aandacht aan besteden: Dit gebeurt meestal onder de voorwaarde dat er geen potentiële verwachtingsdrager in de buurt is, dus als ze alleen zijn. Getraumatiseerde mensen daarentegen vinden het over het algemeen moeilijk om contact te maken, zelfs als ze dat willen. Als je je verder wilt verdiepen in het onderwerp trauma en dissociatie, kun je op internet een goed eerste overzicht vinden.

Over het algemeen staan alle afweermechanismen in dienst van een of meer psychologische basisbehoeften. Om onze basisbehoeften aan binding, autonomie en eigenwaarde veilig te stellen, moeten sommige realiteiten buiten ons bewustzijn worden gehouden. Bijvoorbeeld, in een disfunctionele of giftige relatie blijven is het resultaat van een sterk verlangen naar hechting en dus een buitensporige bereidheid tot aanpassing van de kant van de getroffenen, zoals ik hierboven al heb geschetst. Omgekeerd, als we willen vechten voor onze autonomie, moeten we onze Bindingsverlangens afweren die onafhankelijkheid in de weg kunnen staan. Onze basisbehoefte om onplezierige gevoelens van te vermijden of gevoelens van plezier te bereiken, speelt altijd een rol bij verdediging: verdediging is erop gericht om pijnlijke gevoelens uit het bewustzijn te houden. Als ik bijvoorbeeld een sterke behoefte aan heb, kan ik mezelf gewoonten of gedragingen van mijn partner aanpraten die ik eigenlijk moeilijk vind. Als ik me daarentegen bedreigd voel in mijn behoefte aan vrijheid door een hechting en bang ben om mezelf te verliezen in een hechte relatie, dan moet ik mijn gevoelens van liefde minimaliseren. Dit werkt heel goed via een verdedigingsmechanisme dat ervoor zorgt dat ik heel kritisch naar mijn partner kijk en me richt op zijn of haar zwakheden. Deze vermeende gebreken van mijn partner schrikken me dan zodanig af dat ik me minder toegewijd voel. Er zijn dus afweermechanismen die bij voorkeur onze behoefte aan hechting beschermen en afweermechanismen die vooral onze behoefte aan autonomie dienen. Beide zijn nauw verweven met ons gevoel van eigenwaarde .

Afweer in dienst van binding: Idealiseren en verdoezelen

Als het gedrag van een belangrijke bindingsfiguur een sterke inconsistentie in ons creëert of zou kunnen creëren, die eigenlijk in strijd is met het verlangen om de relatie met deze persoon in stand te houden, dan is het zinvol om de werkelijkheid een beetje te idealiseren om de inconsistentie te verminderen. Als ik inconsistentie ervaar, zijn er minstens twee

inhouden in mijn bewustzijn (werkgeheugen) die elkaar tegenspreken. Deze tegenstrijdigheid roept innerlijke spanning (stress) op en *verhindert me om een bewuste beslissing te nemen en een actie te plannen*. Je bent geblokkeerd en weet niet welke richting je op moet. Om deze toestand te beëindigen, moet ik de tegenstrijdige informatie herinterpretieren, onderdrukken of verdoezelen totdat het innerlijke conflict draaglijk is en ik weer beslissingen kan nemen.

Eén vorm van inconsistentie staat bekend als cognitieve dissonantie. Bij *cognitieve dissonantie* spreken gedachten die normaal gesproken nauw verbonden zijn met het persoonlijke waardesysteem van de persoon in kwestie elkaar tegen. (Het tweede subtype van *inconsistentie* is incongruentie. Hier is er een kloof tussen wat ik zou willen en de externe realiteit: Een eenvoudig voorbeeld: Ik zou graag willen dat de zon schijnt, maar het regent. Zie ook "Het consistentieprincipe", p. 26).

Laten we aannemen dat Michael verliefd wordt op Philipp. Tijdens hun derde afspraakje komt Michael erachter dat Philipp op de AfD stemt. Dit creëert een extreme cognitieve dissonantie bij Michael, omdat de AfD massaal ingaat tegen Michaels waardesysteem en hij tegelijkertijd heel sterke gevoelens heeft voor Philipp. Hoe kan Michael met deze situatie omgaan? Hij wil zich niet terugtrekken uit het contact, zijn gevoelens voor Philipp zijn al te sterk. Dus als hij een hechte relatie met Philipp wil aangaan, moet hij zijn cognitieve dissonantie intern reguleren om de spanning en stress die het in zijn hersenen veroorzaakt te verminderen. Om dit te doen, moet hij enkele veranderingen aanbrengen in zijn innerlijke houding, waarvoor hij de volgende opties heeft:

1. Hij duwt de informatie dat Philipp op de AfD stemt zo ver mogelijk weg uit zijn bewustzijn.
2. Hij voegt consonante informatie toe (informatie die past bij zijn houding), bijvoorbeeld door te zeggen: "De AfD is op sommige punten niet zo verkeerd."
3. Hij vermindert het belang van de dissonante informatie door bijvoorbeeld tegen zichzelf te zeggen: Politiek is niet zo belangrijk.
4. Hij verhoogt het belang van de medeklinkerinformatie door zich te realiseren: Philipp is de man van mijn dromen.
5. Hij hoopt dat hij Philipps overtuigingen over de AfD in de loop van de relatie kan veranderen.

Alle oplossingen zijn gebaseerd op het feit dat Michael zijn werkelijkheid een beetje moet "verbuigen" om de cognitieve dissonantie en daarmee zijn ongemakkelijke gevoel te verminderen. Repressie en suikerlaag zijn hier de verdedigingsmechanismen bij uitstek. Je vermindert de dissonante informatie door deze te onderdrukken, of je voegt consonante informatie toe om de situatie iets beter te laten lijken.

Terwijl repressie een heel basaal verdedigingsmechanisme is dat we onbewust gebruiken om alle mogelijke conflictueuze percepties uit ons bewustzijn te verwijderen, gebruiken we idealisering en witwassen in het bijzonder om onze relaties te beschermen. We idealiseren goede mensen zodat we ons zonder conflicten aan hen kunnen binden. Het is natuurlijk voor kinderen om hun ouders te idealiseren. Ze moeten dit doen om zich veilig en beschermd te voelen - en dit is alleen mogelijk met "goede en juiste" ouders.

Zoals ik al zei in het hoofdstuk "Laag zelfbeeld om ouderlijke hechting te beschermen" (zie p. 111), geven jonge kinderen zichzelf altijd de schuld als hun relatie met hun ouders of een ouder moeilijk is. Bovenal hebben kinderen een gevoel van veiligheid nodig. Dit zou voor hen volledig verloren gaan als ze hun ouders als "onbekwaam" zouden zien. Bovendien zijn jonge kinderen intellectueel niet in staat om een objectief oordeel te vormen over het vermogen van hun ouders om een band op te bouwen en over hun opvoedingsvaardigheden. Deze ongezonde idealisering van andere mensen in de zin van "Bij twijfel geef ik mezelf de schuld, want ik denk dat jij beter bent dan ik" wordt door veel mensen op volwassen leeftijd nog steeds toegepast.

Er bestaat echter ook een gezonde vorm van idealisering. Dit vindt bijvoorbeeld plaats in intacte relaties: Je richt je op de sterke punten van je partner en blokkeert zijn of haar zwakke punten (terwijl je heel goed weet dat die bestaan). Als ik echter betrokken ben bij een moeilijke of zelfs giftige relatie, kan een geromantiseerd beeld van mijn partner me de afgrond in leiden. De giftige partner wordt vaak geïdealiseerd om de onderliggende angst voor scheiding te reguleren. Als de partner realistisch zou worden gezien, zou er geen ontkomen aan een scheiding zijn. Sommige mensen voelen zich echter liever ellen-dig in een partnerschap dan alleen. Maar niet alleen in ongelukkige partnerschappen wordt de ander geïdealiseerd, maar ook in problematische vriendschappen of werkrelaties. Idealiseren helpt altijd om een band in stand te houden of de relatiesituatie draaglijker te maken.

Deze vorm van idealisering treft vooral conflictschuwe mensen: ze schrikken niet alleen terug voor conflicten, maar zien ze vaak ook niet als zodanig. Ze herinterpretieren het ook vaak: De ander bedoelde het niet zo! en bagatelliseren daarmee een tegen hen gerichte actie. Soms hebben ze het niet eens door als ze slecht behandeld worden, of merken ze het pas een tijdje later als ze weer alleen zijn. Alleen als ze alleen zijn, kunnen ze hun aanpassingsmodus uitschakelen en zich eindelijk zichzelf voelen. In de aanpassingsmodus verliezen ze het contact met hun eigen gevoelens omdat ze zo druk bezig zijn zich aan te passen aan de behoeften van de ander. Conflictmijdende mensen willen koste wat het kost harmonie, wat betekent dat ze andere mensen graag omhoog praten. Daarom projecteren ze positieve eigenschappen op een tegenhanger die niet aan deze perceptie voldoet.

Afweer in dienst van autonomie: devalueren en rationaliseren

Als we bang zijn voor een verlies van binding, hebben we de neiging om het te verdoezelen en te idealiseren om dit verlies of de noodzakelijke scheiding af te wenden. Het is echter niet alleen het verlies van nabijheid en hechting dat bedreigend voor ons kan zijn, maar ook het tegenovergestelde: sommige mensen zijn bang voor nabijheid. Voor hen lijkt het bewaren van een zekere afstand tot andere mensen een zogenaamd veilige optie. Als kind leerden ze bijvoorbeeld dat ze niet echt op hun ouders konden vertrouwen en daarom besloten ze onbewust dat het het beste was om alleen op zichzelf te vertrouwen. Dus in plaats van andere mensen of hun potentiële liefdespartners op een geïdealiseerde manier te bekijken, zoals degenen die bang zijn voor verlies doen, nemen de

"autonomen" een kritische afstand. Dit leidt er vaak toe dat ze in een bepaalde zwaktezoom terechtkomen. Dit gebeurt meestal onbewust en automatisch wanneer een relatie te hecht dreigt te worden. In deze fase van de relatie richt de autonome persoon zich vooral op de zwakheden van zijn partner, wat er onvermijdelijk toe leidt dat zijn liefdesgevoelens koud worden. Hierdoor kunnen ze de emotionele afstand tot hun partner creëren die ze nodig hebben om zich veilig te voelen en controle over de situatie te krijgen.

Een overdreven kritische en denigrerende houding ten opzichte van andere mensen is een negatieve vervorming van de waarneming die niet alleen de behoefte aan controle maar ook het gevoel van eigenwaarde dient. Nogal wat mensen beheersen hun beschadigde gevoel van eigenwaarde door zich vooral te richten op de vermeende zwakheden van anderen. Wie op anderen neerkijkt, neemt automatisch een iets hogere positie in. Dit verschil in rang betekent dat de ander zijn potentieel verliest om een bedreiging te vormen. Onthoud: mensen met een laag zelfbeeld zien anderen snel als superieur en bedreigend. Dit gevaar wordt afgewend door de ander te devaluieren.

Vooral mensen met narcistische structuren gebruiken devaluatie graag als psychologisch verdedigingsmechanisme. In tegenstelling tot de algemene aanname dat narcisten een opgeblazen gevoel van eigenwaarde hebben, verhult hun schijnbaar grandioze voorkomen een laag gevoel van eigenwaarde. Om dit in toom te houden, werkt de narcist op twee fronten: Aan de ene kant probeert hij te schitteren met zijn capaciteiten, waar vaak ook zijn uiterlijk bij hoort, en aan de andere kant devalueert hij andere mensen.

Excuse: Wat zit er eigenlijk achter de term "narcisme"?

Op dit moment vermoeden leken (en de media) al snel dat er sprake is van een narcistische stoornis, vooral als het gaat om relatieproblemen en relatievebroken. In feite leidt een narcistische stoornis tot enorme relatieproblemen, maar als psychologische stoornis komt het minder vaak voor dan je nu zou denken.

De naam "narcisme" komt oorspronkelijk uit de Griekse mythologie: volgens de legende werd de mooie jongeman Narcissus smoorverliefd op zichzelf toen hij zijn spiegelbeeld in het water zag. De rest van zijn leven verafgoodde hij zichzelf. In de volksmond is een narcist iemand die zichzelf op een egocentrische manier als groot en belangrijk beschouwt. In de psychologie wordt narcisme gezien als een zelfbeschermingsstrategie waarmee de getroffenen hun schaduwkind beschermen. Ze demonstreren hun eigen grootsheid en onfeilbaarheid om hun gekwetste eigenwaarde niet te hoeven voelen.

Er zijn verschillende theorieën over de ontwikkeling van narcisme. De ene theorie stelt dat narcistisch gedrag zich ontwikkelt om beledigingen uit de kindertijd te compenseren. De andere theorie gaat ervan uit dat volwassen narcisten als kind overbeschermde en verwend werden en daardoor niet in staat waren om een realistisch zelfbeeld te ontwikkelen. Er is ook discussie over de vraag of de invloed van ouders een bepaalde rol speelt bij deze persoonlijkheidstrekk: Het is nu bekend dat narcisme een hoge genetische component heeft en sterk overeenkomt met ons aangeboren temperament.

We gebruiken allemaal tot op zekere hoogte narcistische beschermingsstrategieën: We willen er allemaal zo goed mogelijk uitzien - tegenover anderen en tegenover onszelf. De meeste mensen prunken af en toe een beetje. De meesten van ons raddelen ook wel eens over anderen en waarderen zo zichzelf op. Dit is misschien geen bijzonder sympathieke karaktertrek, maar tot nu toe is het heel normaal. We proberen allemaal ons schaduwkind niet te voelen en onze zwakheden te verbergen. Daarom reageren we beleidg op afwijzing en kritiek.

Ongeacht of genetische factoren of vormende jeugdervaringen de grootste rol spelen in individuele gevallen: Narcistische persoonlijkheden hebben buitensporige angsten voor afwijzing, kritiek en verlegenheid. Ze construeren een ideaal zelf door er alles aan te doen om zichzelf te onderscheiden van de doorsnee persoon. Narcisten doen ongelooflijk veel moeite om speciaal te zijn, omdat hun schaduwkind precies het tegenovergestelde voelt. Om hun schaduwkind in toom te houden, streven ze naar buitengewone prestaties, macht, schoonheid, succes en erkenning. Narcisme bestaat dus uit een hele bundel beschermende strategieën.

Helaas omvatten deze beschermingsstrategieën ook het devaluieren van andere mensen. Narcisten hebben een scherp gevoel voor de zwakheden van hun tegenhangers, die ze graag uiten in de vorm van harde, kwetsende kritiek. Narcisten kunnen hun eigen zwakheden niet verdragen en kunnen deze daarom ook niet tolereren bij hun medemensen. Door zich echter op hun zwakheden te richten, worden ze afgelijd van hun eigen zwakheden. Daardoor wekken ze bij hun medemensen precies die gevoelens op die ze zelf niet willen voelen: diepe onzekerheid en minderwaardigheid. Het principe van dader-slachtoffer perversie is bijzonder duidelijk bij narcisten. Geen enkele partner maakt een kans tegen de zoom van zwakte van de narcist. Helaas denken de afhankelijke partners vaak dat als ze op de een of andere manier beter en mooier waren, de narcist blij met ze zou zijn. Dit is ook wat de narcistische partner suggereert. Sommige narcisten kiezen een tijdje voor de tegenovergestelde strategie van het devaluatiepatroon: ze idealiseren hun partners of naasten om zichzelf te verbeteren. In dit geval scheppen ze bijvoorbeeld op over hun geweldige partner tegen hun geweldige kinderen en hun belangrijke vrienden. Veel narcisten gebruiken ook beide strategieën: ze wisselen idealisering en devaluatie af. Het is niet ongewoon dat een nieuwe kennis of liefdesinteresse eerst wordt geïdealiseerd, daarna wordt gedevereerd en valt weg.

Een relatie met een narcistische partner is vaak gedoemd te mislukken. Dit komt omdat narcistische types het van nature moeilijk vinden om hun eigen structuur te herkennen. Als ze daar echter in slagen, kunnen ze een uitweg vinden uit hun destructieve patroon. Kortom, als het ze lukt om hun eigen zwakheden te accepteren, hebben ze geen constante externe validatie en devaluatie van anderen meer nodig.

Rationalisatie is een ander verdedigingsmechanisme dat wordt gebruikt om de eigen gevoelens en dus ook die van de partner op afstand te houden. Mensen die de meeste tijd in hun hoofd doorbrengen, hebben slecht contact met hun gevoelens. Ze raken graag verwikkeld in theoretische, intellectuele discussies, bijvoorbeeld over de aard van de liefde, maar zonder betrokken te raken in een hechte romantische relatie. Ze bewaren

een kritische afstand tot mensen en staan niet toe dat iets echt dicht bij hen komt. Zoals ik al heb geschreven in het gedeelte "Motivatie en genen", hebben onze genen ook een sterke invloed op onze natuur; de neiging om te rationaliseren is dus niet alleen het gevolg van invloeden uit de kindertijd. Toch wordt het natuurlijk bevorderd als, naast hun aangeboren natuur, de behoefte aan nabijheid van de getroffenen als kind is geschenken, zodat ze zich des te sterker hebben verankerd aan de autonome kant van "onkwetsbaarheid". Zowel rationalisatie als devaluatie streven het onbewuste doel na om andere mensen niet te dichtbij te laten komen.

Introjectie en projectie

Projectie, dat ik al heb besproken onder "Ons zelfbeeld bepaalt wat we waarnemen", is een van de klassiekers van psychologische afweer. Bij projectie zie ik de ander door de lens van mijn eigen behoeften en gevoelens. Als ik bijvoorbeeld een schaduwkind heb geïnternaliseerd (geïnjecteerd) dat zich chronisch tekort gedaan voelt, dan projecteer ik snel op andere mensen dat ze misbruik van me willen maken. Of ik draag de ervaringen die ik in mijn kindertijd heb opgedaan over op mijn latere relatiepartners. Het is niet ongewoon om onbewust je eigen moeder of vader in de ander te zien. Twee voorbeelden: Een van mijn cliënten had zo'n controlerende moeder dat hij zich als volwassene beperkt voelde in zijn zelfbeschikking, zelfs als hem werd gevraagd "Hoe was je dag, schat?" in plaats van blij te zijn met de interesse van zijn vrouw in hem. Een vrouwelijke cliënt daarentegen, die voortdurend de liefde van haar emotieloze vader had nagejaagd, ging onbewust op zoek naar soortgelijke mannen. Ze projecteerde haar vaderbeeld op deze partners in de (onbewuste) hoop dat ze deze keer een happy end zou kunnen bewerkstelligen.

Laat me je herinneren aan de volgorde van stimulus -> interpretatie -> gevoel -> gedrag die ik al heb beschreven in het hoofdstuk "Ons zelfbeeld bepaalt wat we waarnemen". Projectie bepaalt, net als andere psychologische vervormingen van de waarneming, de interpretatie van onze waarneming, die - zoals ik nooit moe word te benadrukken - in wezen wordt bepaald door onze vroege leerervaringen, d.w.z. door onze mentale kaart/binnenkind.

Mensen die zichzelf niet beschouwen als gelijkwaardig aan andere mensen, maar zich eerder minderwaardig voelen, zijn gevoelig voor de slachtofferrol. Zoals ik al heb geschreven in het hoofdstuk "Laag zelfbeeld en de slachtofferrol", is dit vaak het resultaat van een aangeleerde gelatenheid die diep in hen zit ingebakken. Dit resulteert in het probleem dat het potentiële slachtoffer de daderrol projecteert op de schijnbaar machtige andere persoon. Uit angst voor minderwaardigheid en afwijzing positioneren de betrokkenen zich bijvoorbeeld niet duidelijk in een discussie en als er beslissingen worden genomen die niet in hun voordeel zijn, nemen ze het de besluitvormers kwalijk. Envoudig gezegd kan hun projectie worden samengevat als: "Ik ben klein, jij bent slecht!". De vermeende dader is hulpeloos overgeleverd aan deze projectie. Zijn "misdaden" blijven niet onbestraft. Het vermeende slachtoffer neemt bijvoorbeeld graag wraak met passieve agressie, wat tot uiting komt in interne en externe relatieboykots: tegenwerken, de ander

zijn gang laten gaan, beloftes doen die niet worden nagekomen of pesten zijn allemaal vormen van passieve agressie. De vermeende dader is ten einde raad omdat het ogen-schijnlijke slachtoffer elke actie en uitspraak van hem waarneemt door het filter van zijn projectie. Dit is ook een van de redenen waarom veel gewelddadige criminelen zichzelf als slachtoffer zien. Als iemand een vijandige kijk op de mensheid heeft ontwikkeld door zijn jeugdervaringen en ook niet in staat is om empathie te voelen, kan hij zichzelf zien als een slachtoffer dat "alleen maar neemt wat het leven hem heeft ontnomen".

In hun kindertijd waren de getroffenen vaak eigenlijk het slachtoffer van hun onsympathieke ouders. Maar door de macht en middelen die ze als volwassenen hebben, wordt hun rol onbewust omgedraaid tot die van dader. De psychologische term voor dit proces is *dader-slachtoffer perversie*. Het ogenschijnlijke slachtoffer beroktigt de ogenschijnlijke dader pijn die hij zelf niet wil voelen. Dit gebeurt wanneer

- ... Ik houd mijn partner of potentiële partner op afstand uit angst gekwetst te worden. Mijn partner voelt de pijn en afwijzing die ik voor mezelf wil vermijden.
- ...ik de ander controleer en devalueer uit angst om in een inferieure positie te vallen - dan zal de ander zich vaak inferieur en gecontroleerd voelen in mijn aanwezigheid.
- ... Ik laat de ander op zijn beloop uit angst voor persoonlijke aanvallen en afwijzing - dan voelt de ander zich afgewezen en gekwetst door mij.
- ... Als ik bang ben om mijn persoonlijke vrijheid te verliezen en compromisloos in mijn eentje de nabijheid en afstand in een relatie bepaal - dan verliest de ander de vrijheid over zijn agenda.

De lijst met voorbeelden kan eindeloos doorgaan. In principe is het bijna altijd zo dat ik, door onbewust en onreflectief dingen in mezelf af te wijzen, de ander precies datgene aandoe wat ik zelf niet wil voelen. Dit geldt ook als ik onaangename impulsen en driften die bij mij horen projecteer op een ander. Als ik zelf geremd ben tegen agressie, kan het snel gebeuren dat ik de ander gevvaarlijk vind. Of ik geef niet aan mezelf toe hoe jaloers ik ben op mijn succesvolle buurman en insinueer dat hij een domme uitslover is, alleen maar omdat hij in een mooie auto rijdt. Misschien heb ik ook het gevoel dat de persoon met wie ik praat onoprecht en niet erg authentiek is, terwijl ik het eigenlijk zelf ben die alleen met een toverhoed de deur uitgaat.

We projecteren echter niet alleen in de negatieve richting. Mensen die heel eerlijk en fatsoenlijk in het leven staan, hebben soms niet het voorstellingsvermogen om te besef-fen hoe gemeen, laf en afgunstig sommige van hun medemensen zich kunnen gedragen. Ze hebben de neiging om positieve projecties te maken. Hoewel dit over het algemeen nuttig is voor sociale interactie, omdat het mensen in staat stelt elkaar op een heel infor-mele manier met respect te behandelen, leidt het ook herhaaldelijk tot gekwetste gevoe-lens bij de betrokkenen als ze zich realiseren dat ze anderen hebben misleid.

Het overkomt ons dus voortdurend dat we iets in de ander waarnemen dat eigenlijk van onszelf is. Daarom is het zo belangrijk om je zo bewust mogelijk te zijn van je

innerlijke processen. Hoe duidelijker ik ben over mezelf en hoe meer ik de aspecten van mezelf herken die ontwikkeld moeten worden, hoe beter ik kan uitzoeken en inschatten welke projectie bij mij hoort en wat eigenlijk de verantwoordelijkheid van de ander is. In het hoofdstuk "Stap vier: jezelf bevrijden van verstrikking en zin geven aan het leven" (p. 339) geef ik oefeningen die hierbij helpen.

De strategieën voor zelfbescherming

Niet alleen op puur waarnemingsniveau, maar ook door ons gedrag streven we ernaar om inconsistentie te verminderen en gevoelens van ongemak zoals schaamte, angst of teleurstelling te vermijden. Als we een innerlijke inprenting hebben geïnternaliseerd die ons doet geloven dat we klein en minderwaardig zijn, dan willen we ons niet de hele tijd zo voelen, en nog minder willen we dat anderen onze vermeende minderwaardigheid opmerken. We ontwikkelen beschermende strategieën om onszelf te beschermen tegen de negatieve gevoelens en gedachten van ons schaduwkind. Ze zijn een compensatie voor ons beschadigde gevoel van eigenwaarde.

Veel van deze beschermende strategieën zijn als kind aangeleerd om zo goed mogelijk met de ouders overweg te kunnen. Als kind hebben we er bijvoorbeeld misschien altijd naar gestreefd om het "zonnetje" van onze moeder te zijn en nu dragen we deze beschermende strategie onbewust over naar het volwassen leven door altijd te proberen aan alle verwachtingen te voldoen. Onze beschermende strategieën komen dus ook voort uit onze introjecties en de daaruit voortvloeiende projecties.

In mijn boeken "Het innerlijk Kind een thuis geven" en "Iedereen kan relatie" ga ik uitgebreid in op zelfbeschermingsstrategieën, daarom zal ik ze hieronder slechts kort samenvatten.

De beschermende strategieën beschermen onze eigenwaarde, hetzij in dienst van binding, hetzij in dienst van autonomie. In het hoofdstuk "Binding: De basis van het leven" (p. 63) dat sommige mensen veiligheid zoeken binnen binding, terwijl anderen zich liever in zichzelf terugtrekken. Voor de eersten betekent geborgenheid dat er iemand voor hen is; voor de laatsten betekent geborgenheid dat ze van niemand anders dan zichzelf afhankelijk zijn. Wat beiden gemeen hebben, is dat ze in hun hart overaangepast zijn. Maar terwijl de "hechtingstypes" aan de overaangepaste kant blijven, hebben de "autonome types" de kant van de rebellie gekozen: ze verzetten zich ertegen. Ze komen - meestal onbewust - in opstand tegen de overaanpassing die ze als kind moesten doormaken, waarbij ze waarschijnlijk ook geboren zijn met een "opstandig gen". Verwachtingen die aan hen worden gesteld roepen een bijna reflexmatige weerstand in hen op.

In de meeste gevallen zijn zelfbeschermingsstrategieën normale gedragspatronen die we allemaal gebruiken om zo ongeschonden mogelijk door het leven te gaan. Niemand wordt graag afgewezen en daarom probeert iedereen zich aan te passen en te harmoniseren (zelfbescherming: streven naar harmonie). Niemand bevindt zich graag in een inferieure en hulpeloze situatie en daarom wil iedereen een zekere mate van controle en macht uitoefenen (zelfbescherming: streven naar controle en macht). Deze

beschermingsstrategieën worden pas problematisch als ze in die mate worden uitgeoe-fend dat ze zichzelf of anderen schade berokkenen, zoals het geval kan zijn bij een over-dreven streven naar perfectie of een buitengewone honger naar macht.

Hieronder heb ik de beschermingsstrategieën ingedeeld op basis van de basisbehoef-ten hechting en autonomie. Sommige mensen gebruiken vooral Bindingsgerichte be-schermingsstrategieën, anderen vooral autonome. Nogal wat mensen gebruiken ook beide kanten.

Zelfbescherming in dienst van binding

Beschermende strategieën gericht op hechting zijn alle gedragingen die erop gericht zijn om zich aan te passen aan de behoeften van andere mensen. Hun doel is om afwijzing door andere mensen te voorkomen. Hieronder valt bijvoorbeeld de wijdverbreide be-schermende strategie van het *streven naar perfectie*. Gebruikers van deze strategie willen zo perfect mogelijk voldoen aan alle verwachtingen die aan hen worden gesteld om zich-zelf onaantastbaar te maken. Het *streven naar harmonie* is ook wijdverbreid aan de con-formistische kant. Door conflicten te vermijden en te proberen anderen zoveel mogelijk te behagen, willen ze aanvallen en afwijzing vermijden. Het nadeel, zoals ik in de vorige paragraaf uitlegde, is dat je hierdoor gemakkelijk in de slachtofferrol terecht kunt komen en een daderrol op de ander kunt projecteren. Ook aan de bindingskant zijn er de psy-chologische verdedigingsmechanismen van *idealiseren* en *witwassen* (zie ook "Afweer in dienst van Binding: Idealiseren en witwassen", p. 155). Om me (over)aan te passen aan de behoeften van mijn medemensen, moet ik mijn eigen gevoelens zoveel mogelijk onder-drukken, omdat mijn eigen sterke wil aanpassing in de weg staat. Overaanpassers verlie-zen daarom vaak het contact met hun gevoelens in het bijzijn van andere mensen.

Een beschermende strategie die ook aan de bskant zit, is het zogenaamde *helpersyn-droom*, waarbij ik mijn beschadigde gevoel van eigenwaarde probeer te herstellen door goede daden te verrichten. Het nadeel voor de helper is echter vaak dat hij gehecht raakt aan relatiepartners die "resistant zijn tegen counseling" en dat al zijn inspanningen op niets uitlopen. In de meeste gevallen wordt de richting van de afhankelijkheid dan om-gekeerd: als de helper aanvankelijk dacht dat de zogenaamd zwakkere partner afhankelijk van hem was, voelt hij zich op een gegeven moment zelf afhankelijk van hem omdat hij zijn probleem niet kan oplossen en ook niet van hem los kan komen. De reden hiervoor is, zoals zo vaak het geval is, dat de door eigenwaarde beschadigde helpers zichzelf de schuld geven van de slechte kwaliteit van de relatie. Mensen die zich erg afhankelijk voe-len van de nabijheid van anderen trekken soms ook de aandacht door *te klagen, zich vast te klampen en te eisen*. Dit gebeurt vooral als de relatie al uit balans is en een onzekere, aanhankelijke bindingspartner achter een onzekere, vermijdende relatiepartner aanzit.

Mensen van wie het schaduwkind het gevoel heeft dat ze chronisch verwaarloosd wor-den, zijn ook vaak erg veeleisend. Door hun projectie dat anderen niet genoeg aandacht aan hen besteden, hebben ze meer aandacht en zorg nodig dan de gemiddelde persoon. Hierbij kunnen we bijvoorbeeld denken aan de constant veeleisende en gemakkelijk

beledigde "diva" of de permanent beledigde narcist. En natuurlijk al diegenen die, zonder het zelf te beseffen, voortdurend meer eisen dan ze bereid zijn te geven.

Het delegeren van verantwoordelijkheid en het volharden in de slachtofferrol zijn ook zelfbeschermingsmaatregelen die aan de bindingskant kunnen worden geplaatst, omdat getroffenen diffus hopen op verlossing van buitenaf. Ze hebben te weinig vertrouwen in hun eigen autonomie en onafhankelijkheid en verlangen naar een bindingsfiguur die hen beschermt en door het leven leidt.

Zelfbescherming in dienst van autonomie

Mensen die overwegend autonome beschermingsstrategieën gebruiken, hebben op een bepaald moment onbewust besloten dat alleen zijn voor hen de veiligste optie is. Terwijl de aangepaste, op Hechting gebaseerde schaduwkinderen vaak te naïef en vertrouwend zijn, zijn de autonome vaak te achterdochtig. Terwijl de aanpassers idealiseren, wantrouwen de autonomen.

Over het algemeen zijn autonome beschermingsstrategieën erop gericht om afstand en controle te creëren ten opzichte van de ander. Het gaat om het vermijden van machtelosheid en minderwaardigheid. Autonome zelfbeschermingsstrategieën omvatten bijvoorbeeld *het verlangen naar controle en macht*. Degenen die deze strategie gebruiken, willen de overhand houden en hun kracht tonen. Ze willen graag het laatste woord hebben en de lakens uitdelen. Ze doen dit op een openlijk autoritaire of heimelijk manipulatieve manier. Ze richten hun controle-inspanningen echter vaak niet alleen op andere mensen, maar ook op zichzelf. Nauwgezette orde, perfectionisme of het vasthouden aan hardnekkige routines zijn bedoeld om de onderliggende angst voor hun eigen kwetsbaarheid te overwinnen. Getroffenen projecteren daarom vaak macht en superioriteit op anderen, die ze juist met deze beschermende strategie willen bestrijden.

Autonome mensen hebben moeite om anderen te vertrouwen en kijken daarom met een zekere argwaan naar hun medemensen. *Wantrouwen* en *devaluatie* maken deel uit van hun beschermende strategieën om andere mensen op afstand te houden, zoals ik al heb beschreven onder "Verdediging in dienst van autonomie". Ik wil je eraan herinneren dat zowel overaangepaste mensen als mensen die de neiging hebben om zichzelf te beschermen door middel van autonome maatregelen last hebben van zelftwijfel of een instabiel gevoel van eigenwaarde. Ze verwachten daarom vroeg of laat afgewezen te worden door andere mensen - tenzij ze zich alleen van hun beste kant laten zien. Maar juist dit streven om zo authentiek mogelijk te zijn, zorgt ervoor dat autonome mensen relaties als vermoedend en beperkend ervaren. Daarom streven ze er voortdurend naar om afstand te nemen van andere mensen en hun partners. Kritische devaluatie dient om afstand te nemen,

Mensen met een uitgesproken autonomiemotief hebben geen sterke innerlijke grenzen. Ze vinden het moeilijk om trouw te blijven aan zichzelf in intermenselijk contact omdat ze ook in hun hart overaangepast zijn. Daarom trekken ze zich graag terug in hun eigen vier muren of beoefenen ze vaak de zelfbescherming *van ontsnappen en*

vermijden. Dit omvat ook het vluchten in activiteiten zoals werk of hobby's. Veel mensen die lijden aan bindingsangst en een hoog autonomie motief hebben zijn workaholics - ze zoeken hun toevlucht in hun werk. Door te ontsnappen onttrekken ze zich niet alleen aan de eisen van hun partners en andere mensen, maar ook aan het omgaan met zichzelf en hun innerlijke behoeften. Miljoenen mensen kunnen niet stilzitten omdat hun angsten en zelftwijfel luid worden in de stilte.

Aanval en *agressie* zijn al sinds mensenheugenis de middelen bij uitstek om leven en grondgebied te verdedigen. We kunnen agressie gebruiken om onze persoonlijke grenzen te verdedigen. Autonome individuen voelen zich echter ongelooflijk snel onder druk gezet door de eisen en verwachtingen van anderen, vooral hun partners. Door aan te vallen, te beledigen en fundamenteel strijdlustig te zijn, proberen ze de vermeende dieven van de vrijheid op afstand te houden terwijl ze zelf zo ongedeerd mogelijk blijven.

Tegenhouden, treuzelen, uitstellen en weigeren zijn typische vormen van passieve agressie. *Stonewalling* en *weigeren te praten* zijn daarom relevante vormen van weigering om de eisen van de ander af te weren. De wanhopige partners houden monologen, analyseren, vechten, tieren, huilen - en lopen tegen een muur van stilte of minimale expressie op. De kernboodschap van de autonome persoon is: Laat me met rust en bemoei je niet met mijn zaken! Hun passieve agressie is erop gericht om afstand te houden, waardoor hun partners - zoals zo vaak het geval is - een verloren strijd voeren.

Velen van ons herkennen zich waarschijnlijk in een van de beschrijvingen in de laatste paar passages. Dat is niet verwonderlijk: we hebben allemaal geïnternaliseerde overtuigingen. We maken ons allemaal zorgen over ons welzijn en proberen vervelende ervaringen te vermijden. Daarom gebruiken we allemaal bepaalde beschermende strategieën. De vraag is alleen of we ons bewust zijn van onze mechanismen en of we ze ons laten bepalen. Dit hoeft niet het geval te zijn - het is de moeite waard om eraan te werken! In het volgende hoofdstuk laat ik aan de hand van casussen zien hoe verschillende cliënten zich bewust zijn geworden van hun patronen en welke oplossingen we hebben ontwikkeld.

DEEL II - Casuïstiek uit de psychotherapeutische praktijk

Uitleg van de procedure

In mijn werk als psychotherapeut heb ik me herhaaldelijk gerealiseerd hoe belangrijk iemands zelfbeeld is voor zijn levenspad. Het bepaalt hoe je naar andere mensen kijkt en hoe je je tegenover hen gedraagt. Het bepaalt de rol die je aan jezelf toekent .

Veel mensen zijn bang dat therapie tijdrovend en pijnlijk is. In mijn psychotherapeutisch werk hanteer ik de benadering dat het niet absoluut noodzakelijk is om je kindertijd volledig te verwerken. Integendeel, dit kan zelfs aversechts werken, omdat het ervoor zorgt dat de hersenen zich sterk richten op de negatieve ervaringen. Vaak is het voldoende om de *rode draad* te begrijpen, d.w.z. om een basisidee te ontwikkelen van de inprenting die je hebt ervaren.

In het volgende deel van het boek laat ik zien hoe je deze rode draad kunt herkennen. Ik laat je tot op zekere hoogte deelnemen aan mijn praktische werk. Ik heb 13 therapeutische gesprekken met zeer verschillende cliënten samengevat in protocolvorm. Dit betekent dat ik mijn vragen en mijn deel van het gesprek eruit heb gefilterd en er verhalen uit de eerste persoon van heb gemaakt.

Sommige gesprekken vonden plaats in mijn psychotherapeutische praktijk, sommige zijn afkomstig uit counseling sessies die ik via Zoom heb uitgevoerd, andere komen van de opnames voor mijn podcast "Stahl aber herzlich".¹²

In zekere zin zijn de protocollen de essentie van deze therapeutische gesprekken. Ik nodig je uit om over jezelf na te denken terwijl je ze leest om te zien welke indrukken, patronen en gedragingen je kunt herkennen. Je kunt je reflecties dan vergelijken met mijn professionele beoordeling, die je aan het eind van elk protocol kunt vinden.

¹² Natuurlijk hebben alle deelnemers ingestemd met de publicatie. Ik heb ook alle gevoelige gegevens geanonimiseerd.

Alexa houdt zich het liefst klein

Als Alexa, 43, mijn praktijk binnenkomt, valt haar positieve uitstraling me meteen op. Ze weet mensen voor zich te winnen met haar glimlach en open blik. Alexa werkt al jaren als zelfstandige en is zeer succesvol als ecotrofoloog en voedingsdeskundige. Ze zegt dat ze een grote vriendenkring heeft. Maar ze worstelt met het niet vinden van een partner. Ze is al een keer getrouwd geweest en heeft een bijna volwassen dochter uit dit huwelijk. Ze wil al heel lang een nieuwe relatie - maar zodra ze verliefd wordt, komen er grote angsten in haar op die haar ervan weerhouden om zich echt open te stellen. Bovendien kunnen de mannen waar Alexa in geïnteresseerd is niet omgaan met haar onzekerheden en emoties. Alexa wil haar gedragspatronen en partnerkeuze overdenken en veranderen.

Zodra ik echt verliefd word, krijg ik een enorme, irrationele angst voor verlies. Ik kan niet meer goed slapen of rustig nadenken. Als ik gefocust ben op mijn werk of als ik sport, lukt het een tijdje. Maar zodra ik niet meer afgeleid ben, begint alles weer opnieuw. Mijn gedachten draaien voortdurend om de angst om de persoon niet voor me te winnen of weer te verliezen. In sommige situaties heb ik het gevoel dat ik nauwelijks kan ademen.

1. Elk probleem is gebaseerd op een tegenstrijdigheid. Met welke tegenstrijdige gevoelens (motieven) worstelt Alexa?

Deze angst voor verlies is van een omvang die niet gerechtvaardigd wordt door de werkelijkheid. Maar ik kan nog steeds niet van dit gevoel afkomen. Ik heb er zoveel last van dat ik nu zelfs denk dat het misschien beter is als ik überhaupt niet verliefd word. Want zodra ik denk "Ja, oké, dat zou een partner voor mij zijn", begint het spel.

2. Welke gedragsstrategie, die ook zelfbescherming vertegenwoordigt, overweegt Alexa?

Ik heb me vaak afgevraagd waar dit patroon vandaan komt. Eén verklaring is: Er zit een oude wond in mij en een onvervuld verlangen om erbij te horen. Ik weet niet wie mijn vader is. Mijn moeder was pas 18 jaar toen ik werd geboren. Ze was getrouwd, maar haar toenmalige man was niet mijn vader. Mijn moeder heeft me later nooit verteld wie mijn vader was.

Er kan worden aangenomen dat Alexa's moeder overweldigd was door de situatie en dat Alexa's onvervulde verlangen naar liefde en erbij horen niet alleen te maken heeft met haar vader.

Ze zegt altijd dat ze het niet weet. Is dat waar? Ik heb er in ieder geval vrede mee. Ik koester hierdoor geen wrok tegen haar.

3. Heeft Alexa echt geen wrok tegen haar moeder? Of gebruikt ze misschien een afweermechanisme om haar relatie met haar moeder te beschermen? Zo ja, welke?

Toen ik ongeveer zes maanden oud was, scheidde mijn moeder van haar toenmalige man. Ze gaf me toen aan mijn grootouders en ik had jarenlang weinig contact met haar...

Op een gegeven moment kwam ze terug en trok ik bij haar en haar nieuwe man in. Zij was natuurlijk een vreemde voor me. Het nieuwe huis was vreemd voor mij. Ik moest me snel aanpassen aan de onbekende omstandigheden. Ik kreeg ook voortdurend te horen: "Wees niet zo brutaal, hou je gedeisd. Val niet op." Ik merk het effect vandaag de dag nog steeds: ik kan me overal aan aanpassen en op de achtergrond blijven.

4. De laatste zin staat centraal - wat zegt het over Alexa's zelfbeschermingsstrategie? In welke richting is haar innerlijke balans uit balans? Welk typisch gedrag brengt dit met zich mee?

Dus als ik een nieuw iemand ontmoet, begin ik al snel na te denken over hoe ik me moet gedragen zodat ze me aardig vinden. Ik heb er geen vertrouwen in dat mensen me gewoon aardig kunnen vinden.

5. Hoe zou je Alexa's mentale kaart omschrijven?

Maar ik weet eigenlijk wel dat ik een prettig persoon ben. Veel mensen vinden me ook aardig.

6. Welke van Alexa's psychische instanties doet hier zijn zegje?

Als kind en tiener was ik echter vaak onzeker over de relatie van mijn moeder met mij. Ik vond onze relatie moeilijk. Ze was erg veroordelend, er was altijd concurrentie, altijd vergelijkingen. Ik was meestal op de een of andere manier fout: soms was ik te slim en te betweterig. Soms was ik te dik of onverzorgd. Er was altijd alleen maar valorisatie of devaluatie.

Dit bevestigt mijn vermoeden dat Alexa niet alleen een probleem heeft met haar vaders, maar dat haar relatie met haar moeder ook moeilijk is geweest.

Als ik vandaag de dag een nieuwe relatie aanga, komt automatisch de angst naar boven om weer zo beoordeeld te worden. Ik heb ongelooflijk veel positieve feedback en geruststelling nodig. In de beginfase van een relatie is dit een enorme uitdaging of overweldigend voor de ander.

7. Hoe noem je de vervorming van de waarneming die hier plaatsvindt?

De mannen die ik kies kunnen daar niet mee omgaan: Ik denk dat ik de neiging heb om commitment te vermijden. Ik ben gek genoeg om beter met hun gedrag om te gaan: ik ken deze afwijzing en het geeft me op de een of andere manier een gevoel van veiligheid.

8. Waarom kan dit negatieve gedrag Alexa zekerheid geven? Waarom zoekt ze blijkbaar naar een patroon dat ze eigenlijk als ongunstig heeft herkend?

Deze mannen hebben een kilte waarvan ik denk: "Dit is iemand die me zou kunnen beschermen." Maar dat gebeurt nooit! Want als ik vertel hoe ik ben of hoe ik me voel, trekt dit type man zich terug. Ze waren geïnteresseerd in mij als vrouw omdat ik op het eerste gezicht zelfverzekerd, een beetje afstandelijk en vrolijk overkom. Met andere woorden, ik kom over als een eenzame vechter. Tot op zekere hoogte is dat waar. Ik ben iemand die in vrijheid kan leven. Maar om me veilig te voelen, heb ik duidelijkheid nodig. Maar als ik mijn behoeftigheid aan mannen laat zien of afspraken wil maken over hoe vaak we elkaar zien, zijn ze overdonderd. Eén keer per week afspreken en om het weekend is vaak te veel voor deze mannen. Op het moment dat ik echt betrokken wil raken, vermijden deze mannen concessies te doen.

9. Wat zegt het gedrag van mannen over hun relatievaardigheden?

Als gevolg daarvan gebeurt wat ik vanaf het begin al vermoedde. Ik zoek vanaf het begin naar mogelijke addertjes onder het gras: Waar is de band misschien onzeker? Is de man echt betrouwbaar? Als het dan gebeurt dat de mannen zich terugtrekken, voldoet dat aan mijn verwachtingen. In zekere zin gaat alles volgens plan. Ik blijk weer een last te zijn geworden. Blijkbaar ben ik te brutaal geweest.

10. Waarom lijkt het Alexa tevreden te stellen dat haar negatieve verwachting hier wordt vervuld? Wat is de technische term hiervoor?

Ik ben eigenlijk veel relaxter zonder relatie. Ik vraag me nu soms af waarom ik mezelf deze stress opleg. Maar dit verlangen naar een band, naar dit gevoel, gewoon naar fysieke

nabijheid, het is er gewoon.

Mijn beste vriendin zegt altijd dat ik een zwak heb voor moeilijke mannen: "de echt moeilijke mannen". Mijn ex-man was in zekere zin ook een "commitment avoider". Hij was betrouwbaar, maar hij wilde niet met mij omgaan. Ik kon hem nooit bereiken. Hij zocht nooit de dialoog.

Misschien is mijn angst voor verlies niet mijn fundamentele probleem. Misschien weerhouden mijn vooroordelen en overtuigingen me ervan de juiste partner te vinden. Ik heb natuurlijk je boeken gelezen en mijn overtuigingen geanalyseerd. Mijn diepste overtuigingen zijn: "Ik ben niet goed genoeg. Ik moet me aanpassen. Niemand wil mij. Je kunt niet voor mij willen kiezen."

Rationeel weet ik dat dat verkeerd is. Ik heb ook vriendelijke momenten naar mezelf toe omdat ik weet dat sommige mensen me echt leuk vinden. Ik heb professioneel succes en word goed ontvangen door anderen, maar het andere gevoel van zelfspot overheerst. Als ik de keuze heb, kies ik meestal voor mijn pijn en lijden. Ik kies er vaak voor om in mijn schaduwkind te blijven.

11. Welk positief voordeel zou het voor Alexa kunnen hebben om haar schaduw-kind vast te houden?

Ik vermoed dat dit komt omdat ik op deze manier vijandigheid wil vermijden. Als ik gelukkig en tevreden ben, trek ik onnodig aandacht. Dan vindt helemaal niemand me aardig. Daarom duik ik al van jong af aan het liefst weg.

Aha, hier komt Alexa's sterke vermijdingsmotief weer naar voren en ook de reden waarom het voor haar voordeilig is om vast te houden aan haar lage gevoel van eigenwaarde.

Mijn stiefvader, bij wie ik opgroeide, was erg cholericisch. Ik was altijd te luidruchtig, te veel. Ik werd ook geboren in zeer katholieke omstandigheden als kind van een onbekende vader. Ik wist als kind al dat ik niet het lievelingskind van mijn moeder was, omdat ik haar daar voortdurend aan herinnerde. Ze vertelde me ook vaak dat ik degene was van wie ze het minst hield. Tegenwoordig verwacht ik dezelfde houding ten opzichte van mezelf van de mannen met wie ik omga.

Het is altijd schokkend wat sommige ouders hun kinderen aandoen. Geen wonder dat Alexa zo'n laag zelfbeeld en relatieproblemen heeft ontwikkeld.

Ik heb deze houding al vroeg in mijn professionele leven overboord gegooid. Ik wilde het

aan iedereen bewijzen en onafhankelijk zijn.

12. Welke zelfbeschermingsstrategie, die ook een sterke drijfveer in haar is, heeft Alexa gekozen in haar professionele leven?

Dat lukte me al als heel jonge vrouw. Ik heb echter de diepe overtuiging behouden dat ik niet te eigenwijs moet worden. Ik moet het niet te goed doen. Anders zouden mijn vrienden kunnen denken dat ik arrogant ben!

Dus doe ik vaak een stapje terug. Als ik me een zonnekind voel en me van nature zelfverzekerd gedraag, krijg ik vaak een schot voor de boeg van anderen.

Dat doet me echt pijn: Zakelijk heb ik een dikke huid. Maar in mijn privéleven ben ik snel beleidigd en kwetsbaar. Ik voel me vaak, bijna constant, een schaduwkind. Als ik zo ben, krijg ik aandacht van vrienden. Dat krijg ik niet als ik in de toestand van zonnekind ben.

Soms denk ik erover na of ik het ook moet uitmaken met sommige van mijn vrienden. Met vrienden omgaan hoort immers ontspannen te zijn. Maar het kost ongelooflijk veel kracht om mijn positieve energie te onderdrukken en niet te vrolijk te zijn. Maar mijn innerlijke alarmsysteem vertelt me dat dit de enige manier is waarop deze vriendschappen werken. Met mijn beste vriendin is het anders. Ik mag stralen, hoewel ik het ook daar vermijd.

Hier formuleert Alexa opnieuw duidelijk haar sterke vermeidingsmotief. Het maakt ook opnieuw duidelijk hoe het vasthouden aan haar lage gevoel van eigenwaarde haar vriendschappen beschermt.

In principe zou ik op zoek moeten gaan naar mensen die op een ontspannen manier met mijn sterke punten kunnen omgaan, omdat ze zelfverzekerd zijn. En die mij een veilig gevoel geven in mijn relatie. Ik moet ook omgaan met het feit dat ik bijna alle vrouwen per se aanneem dat ik me klein moet maken in hun aanwezigheid. Ik projecteer de patronen die ik heb geleerd in de omgang met mijn moeder. Maar ik ben geen kind meer dat deze gehechthesen opgedrongen krijgt. Ik kan de club van eigenwaarde lijders en bindingsvermijders bewust verlaten.

Dat is het, Alexa, je bent op de goede weg. ©

Mijn gedachten over Alexa

1. Alexa heeft een conflict (inconsistentie): Aan de ene kant verlangt ze naar een toegewijde relatie, maar aan de andere kant is ze erg bang om in de steek gelaten te worden.

2. Ze overweegt deze inconsistentie op te heffen door haar verlangen naar een relatie te onderdrukken en de situatie van verliefdheid te vermijden (vermijdingsmotief). De zelfbeschermingsstrategie zou dus vluchten en vermijden zijn. Haar verlangen naar nabijheid lijkt echter sterker te zijn, omdat ze herhaaldelijk betrokken raakt bij datingsituaties. Overigens wordt het conflict dat Alexa ervaart *een benaderings-vermijdingsconflict* genoemd.
3. Haar moeder is waarschijnlijk haar naaste verzorger en deze relatie moet beschermd worden. Alexa onderdrukt de woede die ze zou moeten voelen omdat haar moeder koppig informatie achterhoudt over haar biologische vader en beschert in plaats daarvan haar moeder. Zoals ik in detail heb besproken in het hoofdstuk 'Een lage eigenwaarde om ouderlijke hechting te beschermen', is de loyaliteit die kinderen voelen tegenover hun ouders vaak bijna onwankelbaar, zelfs in het volwassen leven. Om de relatie te beschermen worden gerechtvaardigde gevoelens van boosheid onderdrukt. Alexa zal deze remming van agressie als kind hebben meegekregen.
4. Alexa ervoer ernstige Bindingsverstoringen in de eerste jaren van haar leven. Dit verstoerde haar innerlijke balans ten gunste van binding. Ze heeft hechting nodig om zich veilig te voelen. Ze voelt zich echter nooit veilig omdat ze voortdurend afwijzing en relatieveeruken verwacht, wat psychologisch is gezien haar biografie. Als de innerlijke balans uit balans is ten gunste van binding, dan zijn de betrokkenen overaangepast en doen ze veel moeite om te voorkomen dat ze door andere mensen worden afgewezen. Alexa heeft daarom een hoog vermijdingsmotief; ze wil voorkomen afgewezen te worden door overaangepast gedrag.
5. Alexa's mentale kaart (haar schaduwkind) zou als volgt beschreven kunnen worden: "Ik ben alleen. Ik verlang naar verbinding en liefde, maar ik verwacht in de steek gelaten te worden. Ik ben niet genoeg en ik moet veel doen om geliefd te zijn. Ik moet het iedereen naar de zin maken." Hier zie je hoe nauw de mentale kaart verweven is met de overtuigingen.
6. Dit is Alexa's "innerlijke volwassene" die spreekt. Haar verstand weet haar persoon en haar bijbehorende eigenwaarde anders te beoordelen. De discrepantie tussen haar vroege schaduwkind inprenting en haar verstand, d.w.z. haar volwassen zelf, is daarom vrij groot, zoals bij veel mensen het geval is.
7. De vervorming van de waarneming die hier plaatsvindt staat bekend als *projectie*. Alexa projecteert haar jeugdervaringen op haar interactiepartners, vooral op haar potentiële relatiepartners.
8. Paradoxaal genoeg geven afwijzende mannen Alexa een gevoel van veiligheid. Het is de situatie waaraan ze gewend is - de veiligheid ligt in het feit dat deze situatie vertrouwd voor haar is. Een nieuwe situatie zou daarentegen zijn als Alexa zich zou binden aan een liefhebbende partner. Dit zou haar angst voor verlies sterker triggeren, omdat ze er in dit geval op zou moeten vertrouwen dat ze niet gekwetst zou worden. Bindingsvermijders zijn meer voorspelbaar voor Alexa. In dit geval kan ze het verlies vroegtijdig voorzien en zich erop voorbereiden, wat haar een zekere controle over de situatie geeft.

9. Alexa's verwachtingen van de relatie, dat je elkaar minstens een of twee keer per week ziet, zijn allesbehalve onredelijk, maar kunnen eerder als bescheiden worden omschreven. Als een man zich overweldigd voelt door deze verwachtingen, heeft hij waarschijnlijk last van bindingsangst.
10. Alexa bevestigt haar lage gevoel van eigenwaarde. Ze lijkt een onbewust motief te hebben om daaraan vast te houden. De technische term is: selffulfilling prophecy.
11. Misschien beschermt Alexa haar relatie met haar moeder. Als ze zich van haar overtuigingen zou willen bevrijden, zou ze zich ook op een gezonde manier van haar moeder moeten losmaken, d.w.z. haar oude overtuigingen in twijfel trekken en op een dieper emotioneel niveau aan zichzelf toegeven dat haar moeder veel fouten heeft gemaakt. Alexa beschermt misschien ook andere relaties. Als ze veel contact heeft met mensen wiens zelfbeeld ook laag is, dan kan dit haar verlangen naar saamhorigheid en hechting vervullen.
12. Alexa heeft een andere keuze gemaakt in haar professionele leven, waar ze sterk en strijdbaar is. Deze discrepantie tussen werk en privé komt bij veel mensen voor. De reden is dat je heel goed controle kunt krijgen over je persoonlijke prestaties door hard te werken en/of heel getalenteerd te zijn (zelfbescherming: streven naar perfectie en controle). In het privéleven gaat het echter niet om ijver en prestaties, maar om vertrouwen, en dat maakt het zoveel moeilijker. In persoonlijke relaties moet ik op mezelf vertrouwen, namelijk dat ik genoeg ben zoals ik ben, en ik moet er ook op vertrouwen dat de ander bij me blijft en me niet kwetst. En ik moet op mezelf vertrouwen dat ik een eventuele kwetsing of scheiding te boven zou komen (overleven).

Hanna verandert bij de minste moeilijkheid van baan

Hanna, 39 jaar, momenteel therapeute in een verslavingskliniek, neemt steeds ontslag. Ze heeft altijd het gevoel dat ze niet gewaardeerd wordt door haar collega's. Ze voelt overal vijandigheid. Zonder dingen op te helderen of over iets belangrijks te onderhandelen, neemt ze ontslag - zodra ze zich niet meer erkend en ongemakkelijk voelt. Ze vraagt zich af of dit gedrag te wijten is aan haar relatie met haar moeder. Ze wil leren voelen dat ze op gelijke voet staat met anderen in haar werk en niet meer zo conflictmijdend zijn.

Ik zou mijn probleem jobhoppen noemen. Ik ben maatschappelijk werker en werk als therapeut in een verslavingskliniek. Ik ben de afgelopen tien jaar vaak van baan veranderd. Helaas blijf ik afhaken als de chemie niet goed is of als ik me niet op mijn gemak voel. Maar ik ga niet de confrontatie aan of verduidelijk niets, ik ga gewoon weg.

1. Aan welk gevoel lijdt Hanna waarschijnlijk als ze zegt dat ze zich niet op haar gemak voelt of dat de chemie niet goed is?

Het begint vaak bij het sollicitatiegesprek. Ik neem me vast voor om zelfverzekerd te zijn, om mijn ideeën te laten gelden, en zodra ik daar zit, krimp ik ineen tot een klein meisje. Zodra er een autoriteitsfiguur voor me zit, vergeet ik alles wat ik wilde. Het zijn vaak vrouwen aan wie ik me voorstel. En het zijn eigenlijk vrouwelijke autoriteitsfiguren die me het gevoel geven dat ik klein ben, wat ik ook van plan ben, ik kan niet op gelijke voet komen. Dan begin ik aan het werk met de frustratie dat ik mezelf niet echt heb gepositioneerd en niet genoeg verdien.

2. Hier onthult Hanna haar schaduwkind, en je kunt gemakkelijk het verband herkennen tussen introjectie en projectie. Wat heeft ze geïnjecteerd en wat projecteert ze op vrouwelijke meerderen?

Ik denk dat ik een groot probleem heb met mijn moeder. Niet zozeer nu als volwassene, maar in mijn kindertijd. Ze was onvoorspelbaar; ook oneerlijk, bazig. En donkerharig. Daarom: donkerharige vrouwen in sollicitatiegesprekken - echt slecht. Ik heb meteen het gevoel dat ik beoordeeld word, dat ik moet presteren. Tenzij de persoon heel hartelijk tegen me is, anders triggert het meteen iets in me

De band met haar moeder was natuurlijk te verwachten.

Een situatie uit mijn kindertijd: mijn moeder had een turkooisblauwe hoed. Ik vond hem zo mooi, dus heb ik hem stiekem een keer geleend. Toen ik terugkwam, flipte ze echt en sloeg me een beetje. Misschien was het niet geweldig om de hoed zomaar te pakken. Maar het feit dat ze zo hard reageerde, deed me echt pijn. Mijn vader was te soft.

Hij beschermdde me niet. Hij stond altijd aan haar kant. Ze had hem ook in de palm van haar hand. Mijn moeder, de draak, zeg ik altijd. Mijn oma, dat was mijn warmtecentrum. Zij woonde bij ons. Ze verdedigde me ook. Maar ik had altijd een ongemakkelijk gevoel bij mijn moeder, nul vertrouwen. Ik was blij als ze alleen op vakantie ging. Dan dacht ik dat ze eindelijk weg was. Het was fijn om alleen te zijn met mijn oma en vader. En mijn broer Mijn broer was er ook nog.

Hanna's moeder lijkt een sterke bindingsstoornis te hebben. Hanna had het geluk dat ze haar oma aan haar zijde had, en blijkbaar had ze ook een goede band met haar broer. Haar vader kwam misschien niet voor haar op, maar hij lijkt emotioneel warm te zijn geweest. In dit opzicht had ze nog een paar beschermende factoren aan haar zijde.

Op school was ik ook altijd de beste van de klas, altijd een tien. Dat maakte mijn moeder helemaal niets uit: hoe hard ik ook mijn best deed, ik werd nooit geprezen. Ik durfde ook nooit te vragen of ik vrienden mocht uitnodigen, zelfs niet: "Mag ik naar het verjaardagsfeestje van XY?" Ik was altijd bang voor hun afwijzing.

3. Welke zelfbeschermingsstrategieën heeft Hanna ontwikkeld?

Nu dringt het door in mijn leven. Ik denk dat ik dit gevoel nu altijd projecteer op mijn meerderen: Ik moet aardig zijn, gewoon niets zeggen. Ik vermijd afwijzing. In vriendschappen en relaties doe ik waarschijnlijk hetzelfde: ik beëindig ze zonder te zeggen dat iets me dwars heeft gezeten. Alleen in mijn huidige relatie is het me gelukt om op gelijke voet te staan. Ik voel me daar erg op mijn gemak en het duurt al 19 jaar.

Hanna's vermijdingsmotief is hier ook duidelijk te zien; ze trekt zich gewoon terug uit relaties in een overdreven afkeer van conflicten als haar iets dwars zit. Dit gevoel van gestoord zijn is zeker vaak te wijten aan het feit dat ze zich snel afgewezen voelt door andere mensen. Vanuit mijn oogpunt is het een klein psychologisch wonder dat ze blijkbaar in staat is om relaties aan te gaan. Dit zou te maken kunnen hebben met haar relatie met haar vader, die ze als zwak, dus niet erg bedreigend, en emotioneel warm heeft ervaren.

Maar er zit altijd veel boosheid in me op het werk. Omdat het me niet lukt om meteen iets te zeggen. Het wordt steeds erger. Ik ga er altijd vanuit dat anderen me zullen afwijzen. Ik vind mijn collega's vaak erg arrogant. Misschien is dat een self-fulfilling prophecy. Ik denk dat de anderen negatief en agressief zijn, en uiteindelijk blijkt dat ook zo te zijn omdat ik het door mijn eigen ogen zie. En dan moet ik ontslag nemen.

4. Hoe hangt Hanna's woede samen met haar angst voor afwijzing?

Het is altijd dezelfde film: Ik neem me voor om de volgende situatie rustig en ontspannen te benaderen. Toch heb ik meteen het gevoel dat mijn collega bazig of arrogant is of me lijkt uit te lachen. En ik voel me meteen compleet waardeloos. Maar ik denk dat ik dat er gewoon in lees. In ieder geval word ik boos aan de achterkant. Omdat ik mijn collega als bedreigend ervaar, ook al is ze dat misschien niet. Ik geef de anderen eigenlijk geen kans. Ik weet niet hoe ik deze film zou kunnen oplossen. Ik mediteer, probeer in een liefdevol gevoel te gaan, niets.

Ik wil graag een nieuwe kijk, een volwassen kijk, waarmee ik rustig en open kan kijken, wat is er werkelijk? Zonder oordeel, zonder interpretatie. Ik wil niet steeds van baan veranderen, ik vind mijn huidige baan eigenlijk heel leuk. Ik zou alleen opnieuw over mijn salaris moeten onderhandelen - op een heel volwassen manier: ik zou de moed willen hebben om uit te leggen waarom ik meer wil. Ik denk ook dat ik zo conflictmijdend ben omdat ik het perfect wil doen en geen zwakte wil tonen. Deze snelweg die ik voor mezelf heb aangelegd in de richting van "ik ben niets waard" is helaas heel breed. Maar ik wil graag een compleet nieuwe route nemen. Eentje waarbij ik, als ik weer het angstige kind ben, kan schakelen en zeggen: nee, ik kijk er nu anders naar: Is die persoon echt zo vijandig naar mij? Ik wil graag van dit negatieve beeld af en niet meer zo achterdochtig zijn. En als ik een ander, neutraler perspectief aanneem, kan ik me misschien anders uitdrukken. Ik wil ook niet langer niets zeggen. Praten is eerlijker dan aan de kaak stellen. Dan kan mijn tegenpartij ook beter reageren. Natuurlijk denk ik dat je het moet oefenen. Het is zeker niet zo makkelijk. Ik ben benieuwd of er iets verandert.

Hanna's gedachten zijn precies goed.

Mijn gedachten over Hanna

1. Ik vermoed dat Hanna altijd op de vlucht slaat als ze zich op wat voor manier dan ook afgewezen voelt.
2. Hanna lijdt aan een zeer laag zelfbeeld. Ze heeft gevoelens van enorme minderwaardigheid en machteloosheid geïnjecteerd, waardoor ze bijna "bevriest in shock" als ze te maken krijgt met vrouwelijke autoriteitsfiguren. Daarom projecteert ze enorme superioriteit, dominantie en dus ook vijandigheid op hen.
3. Hanna heeft haar best gedaan (gestreefd naar perfectie) om de aandacht van haar moeder te krijgen. Daarmee heeft ze een groot deel van de verantwoordelijkheid voor de ouder-kindrelatie op zich genomen, zoals alle kinderen van wie de ouders niet in staat zijn om hun basisbehoeften aan hechting te vervullen. Maar omdat Hanna ondanks al haar inspanningen geen enkele invloed kon uitoefenen op het gedrag van haar moeder, ontwikkelde ze een sterk vermijdingsmotief, d.w.z. ze was alleen maar bezig met het vermijden van afwijzing door haar moeder. Met andere woorden, ze heeft een zeer lage interne locus of control ontwikkeld, waardoor ze zo sprakeloos is tijdens sollicitatiegesprekken.

4. Hanna voelt zich voortdurend minderwaardig. Minderwaardigheidsgevoelens maken haar vaak agressief. Deze agressie komt voort uit de behoefte om je eigen grenzen te verdedigen, die je snel geschonden voelt. Aan de andere kant, hoe defensiever en sterker je je voelt, hoe meer ontspannen je kunt blijven in de omgang met andere mensen, vooral omdat je onder deze omstandigheden niet zo snel aangevallen voelt omdat je op gelijke voet staat met je medemensen.

Torsten kan niet kiezen tussen twee vrouwen

Torsten, 53, heeft al twee decennia een vaste relatie. Hij heeft twee zonen met zijn partner, ze wonen samen in een huis en werken ook al jaren samen. Torsten werkte tot voor kort als zelfstandige als standbouwer, maar is nu in loondienst. Hij kwam bij mij omdat hij een tweede relatie heeft naast zijn langdurige partnerschap. Hij heeft al zes jaar een vriendin. De twee vrouwen kennen elkaar en willen dat Torsten uiteindelijk tussen hen kiest. Maar Torsten kan geen conclusies trekken in zijn besluitvormingsproces. Hij wil weten waarom.

Mijn probleem kan eigenlijk snel worden samengevat: Ik voel me verscheurd tussen twee relaties. Ik kan niet kiezen tussen mijn vriendin en mijn langetermijnpartner, de moeder van mijn kinderen. We zitten nu in het zesde jaar van deze catastrofe. Het is voor iedereen erg slopend.

1. Dit verwijst al naar Torstens meer fundamentele onderwerp - wat zou het kunnen zijn?

Ik ben één keer vreemdgegaan in mijn langdurige relatie. De eerste affaire was kort voor de geboorte van mijn eerste zoon. Ik had geen seksuele interesse meer in mijn partner. Maar we hebben de hele zaak eigenlijk best goed verwerkt. We kregen ook een tweede zoon. Onze kinderen zijn nu twaalf en negen jaar oud.

2. Hier vindt de veronderstelling dat Torsten lijdt aan bindingsangst nog meer aanwijzingen. Welke?

De achtergrond van mijn huidige affaire is anders: mijn vriendin was de liefde van mijn leven toen ik jong was. We ontmoetten elkaar weer na iets meer dan 30 jaar. Ze had me online gezocht en vroeg: "Zeg eens, ben jij dat?" Toen hebben we elkaar ontmoet en het klikte meteen. Ik heb dit vrij snel aan mijn partner verteld. In principe begrijp ik niet waarom geen van beide vrouwen mij in de tussentijd een schop onder mijn kont heeft gegeven. Maar ze zeggen allebei dat ze van me houden.

3. Dit bevestigt nog eens de veronderstelling dat Torsten lijdt aan bindingsangst. Typisch is dat hij vlucht in affaires, waar hij de passie en seksualiteit beleeft die niet in de hoofdrelatie plaatsvindt. Waarom is dit het geval?

Ik probeer er nu achter te komen waarom ik eigenlijk niet zelf kan beslissen.

4.Waarom denk je dat Torsten het zo moeilijk vindt om een beslissing te nemen?

In zekere zin hebben mijn langetermijnpartner en ik een ideale relatie. We zeggen allebei dat we samen alles aankunnen. We hebben al een paar dingen samen voor elkaar gekregen. We hebben twee geweldige zonen, die ook veel voor me betekenen. We hebben samen een huis gekocht. Het is nu een ankerpunt voor hen en de kinderen. Ik vind het belangrijk dat ze een betrouwbaar huis hebben. Mijn partner regelt dat momenteel bijna in haar eentje. Ze doet haar werk goed, ik kan op haar vertrouwen.

5.De relatie gaat eigenlijk goed, maar Torsten weigert seks te hebben en leeft het elders uit. Hij heeft zich dus niet echt verbonden aan het partnerschap. Liefde betekent ook altijd dat je in gezonde mate verantwoordelijkheid neemt voor de ander, en een gezonde mate zou hier zijn dat je je partner niet kwetst met je langdurige affaire. Maar het is juist het nemen van verantwoordelijkheid (in ieder geval op het gebied van partnerschap) dat bindingsangstige mensen weigeren te accepteren. Waarom is dat zo?

We hebben ook al eerder samengewerkt en dat ging ook soepel. Mijn partner heeft ook in de beursbouw gewerkt. Ze is een opgeleide timmerman. Ik had het bedrijf en heb haar toen ook echt in dienst genomen. Ik kon haar ook naar bouwplaatsen sturen. Ze vond het ook leuk om onderweg te zijn. In zekere zin hebben we het bedrijf samen opgebouwd, ik was de baas, maar uiteindelijk samen. Het enige wat we niet samen hebben kunnen doen is onze liefde en passie. Dat is voor mij helemaal afgangen. We kunnen eigenlijk alles samen doen, maar we kunnen niet in bed springen. Dat mist ze wel, maar ze vindt dat het bij een relatie hoort. Ze heeft veel druk op me gelegd. En dit gevoel van verplichting heeft eigenlijk het laatste sprankje erotiek in mij gedood.

Dit bevestigt dat Torsten veel druk en verplichtingen voelt als het gaat om seks met zijn partner. Deze gevoelens zijn zeker versterkt door haar eisen. Maar het feit dat zijn partner in de situatie kwam dat ze haar behoeften van hem eiste, moet te wijten zijn aan het feit dat hij zich al seksueel van haar had teruggetrokken, wat ons terugbrengt bij zijn kwestie van verbintenis.

Bij mijn vriendin is het precies andersom. Zij stelt niet echt eisen. Ze neemt me zoals ik ben. Natuurlijk wil ze dat ik het middelpunt van mijn leven met haar ben. Maar ze dringt niet aan. In theorie heb ik alle vrijheid. Ze is gewoon blij met heel weinig en is gelukkig als ik bij haar ben.

6.Aha, de vriendin stelt geen eisen. Wat triggert dit niet bij Torsten? Wat is de

technische term?

Mijn vriendin is een heel emotioneel en gevoelig persoon. Ik ontmoette haar op 18-jarige leeftijd tijdens mijn opleiding en we waren erg verliefd. Maar op dat moment had ik het gevoel dat ik niet aan zo'n verplichting kon voldoen en geen recht kon doen aan zo'n gevoelig wezen. Ik heb het toen uitgemaakt en haar hart gebroken. Dat vertelde ze me toen we elkaar weer ontmoetten. Ze vluchtte in een huwelijk waarin ze altijd ongelukkig was. Toen we elkaar 30 jaar later weer ontmoetten, was ze al gescheiden en waren haar kinderen volwassen. Ze had dus geen bagage. Er is veel verliefdheid en passie tussen ons.

*

7. Hier gaat het hart van de psycholoog sneller kloppen. Welke psychologische motieven kun je uit deze kleine alinea halen?

Natuurlijk vraag ik mezelf af waarom ik die twee in termen van mijn gevoelens van elkaar scheid: aan de ene kant mijn toewijding aan mijn gezin en mijn partner en aan de andere kant mijn passie en liefde voor mijn vriendin. Maar ik voel een verbintenis met beide vrouwen. Dat is nog een reden waarom ik niet echt weet wat ik moet doen. Ik heb een enorme innerlijke weerstand om weer verantwoordelijkheid te nemen en deze beslissing te moeten nemen.

Dit bevestigt dat Torsten een groot probleem heeft met verantwoordelijkheid en betrokkenheid.

Maar als ik naar mijn CV kijk, wijst niets erop dat ik niet graag verantwoordelijkheid neem of dat ik geen verantwoordelijkheid wil nemen. Ik heb veel vrijheid nodig, dat is waar. Maar ik kom mijn verplichtingen na. Ik ben ook geen man die in en uit relaties is geweest. Ik heb gewoon mijn ruimte nodig. Zo ben ik nu eenmaal.

8. Waarom hechten mensen die bang zijn om zich te binden zoveel waarde aan hun vrijheid, hun ruimte? En wat bedoelen ze daar eigenlijk mee?

Ik realiseerde me dat ook kort na mijn opleiding. Ik zat in de ambtenarij en was al ambtenaar voor het leven. Toen heb ik besloten: Het kantoorleven is niets voor mij. Toen heb ik een beetje over de wereld gereisd en besloot ik de beursbouw in te gaan. En toen was ik echt constant op reis. De verbintenis met een huis en kinderen was voor mij niet zo erg, omdat ik als baas van het bedrijf veel reisde en niet zo veel thuis was.

Net als veel van zijn lotgenoten motiveerde Torstens bindingsangst ook zijn beroepskeuze. De beursbouw biedt hem veel vrijheid - inclusief de vrijheid om niet

vaak thuis te zijn. Het is overigens niet verrassend dat Torsten nooit getrouwd is.

Ik kon 's avonds op mijn hotelkamer zitten en gewoon tv kijken en uitrusten. Ik hoefde me nergens zorgen over te maken. Ik raakte eraan gewend om deze verantwoordelijkheid over te dragen aan mijn partner. Dat was goed voor me. Op mijn werk moest ik altijd verantwoordelijk zijn.

Op het werk is dit meestal gemakkelijker als je verantwoordelijkheid neemt, vooral als zelfstandige. Als je daarentegen in loondienst werkt, kan het gemakkelijk gebeuren dat het bindingsfobische schaduwkind zijn problemen op zijn baas projecteert en er conflicten ontstaan.

Zo ben ik opgevoed: Als je eenmaal een verantwoordelijkheid hebt aanvaard, moet je die ook nakomen. Dat is een van de waarden uit mijn jeugd. Ik heb weinig specifieke herinneringen aan mijn jeugd, maar ik herinner het me als een prachtige tijd. Ik zei ook tegen mijn ouders, die inmiddels allebei overleden zijn: "Als ik opnieuw geboren zou worden, zou ik jullie graag weer als mijn ouders hebben." Dat kwam echt uit mijn hart.

Mijn vader was gefocust, hij zorgde ervoor dat hij goed voor ons kon zorgen. Ik denk dat hij in totaal 14 verschillende banen had, van hoefsmid tot gemeentewerker. Hij werkte echt veel, ik heb zijn arbeidsethos van hem.

Hij had echter het probleem dat hij in zijn jonge jaren emfyseem had opgelopen in de mijnbouw. Als gevolg daarvan begaven de longblaasjes in zijn longen het geleidelijk. Het was duidelijk dat hij aan deze ziekte zou sterven. Ik groeide op met dit besef. Mijn vader maakte me duidelijk dat dit elk moment kon gebeuren. Daarom leerden mijn ouders, vooral mijn vader, me al heel jong om onafhankelijk te zijn.

Dus de "mooie jeugd" wordt misschien beperkt door het feit dat ik me er altijd van bewust was dat mijn vader elk moment kon sterven. Maar mijn ouders zorgden liefdevol voor me. Als ik aan mijn ouders en mijn kindertijd denk, kan ik meteen huilen. Ik mis mijn ouders gewoon zo erg

Mijn moeder was een ziel van een persoon. Ik heb nooit echt ruzie tussen mijn ouders meegemaakt. Dat weet ik. Mijn moeder vermeed ruzies. De richtlijn thuis was ook dat we mijn vader niet moesten opzadelen met extra woede. Ik ben dus zelf een beetje conflict-mijdend opgegroeid en ben dat nog steeds. Ik heb een grote behoefte aan harmonie. Ik probeer uit de problemen en meningsverschillen te blijven. Ik deed in mijn jonge jaren aan vechtsporten, krachttraining en werkte ook in de beveiliging. Maar ik kon alle conflicten vreedzaam oplossen. In de omgang met mijn partner probeer ik ook uit de problemen te blijven.

9. In de laatste paar alinea's zijn we te weten gekomen hoe het schaduwkind van Torsten is gevormd. Wat veroorzaakte zijn bindingsangst?

Een goed voorbeeld is wanneer we samen op kantoor werken. Als mijn partner achter de computer zit en me uitscheldt, denk ik: "Mijn reet. Moet je dat nu doen?" Maar ik zeg niets. Ik sta op en ga weg. Maar het liefst flap ik eruit: "Hou gewoon je mond. Het is niet de schuld van je computer." Ik ben opvliegend, dat wel, maar ik heb het onder controle. Ik vermijd dat soort dingen zodat ik niet overdrijf. Ik vlucht. Ik vlucht vaak in mijn werk. Ik kan werken. Ik ben van 's ochtends vroeg tot laat in de middag onderweg als taxichauffeur voor rolstoelgebruikers, wat ik heel leuk vind. In het dagelijks leven is het soms zo: ik ben even waar ik op dat moment woon, namelijk bij mijn vriendin. Dan moet ik er om negen uur 's avonds weer uit om op een heftruck te rijden.

10. Deze alinea is een prachtige illustratie van waar Torstens overaanpassing in het dagelijks leven toe leidt: In plaats van te praten en dingen aan te pakken, vlucht hij. Welk gevoel tegenover zijn partner speelt hier een belangrijke rol?

Ik realiseer me ook dat als ik ergens vandaan kom en het aankondig, ik het fijn vind om gewoon nog een kwartiertje in de auto te zitten. Omdat het me rust geeft. Ik wil dan niet hoeven praten. En aardig moeten zijn. Dat wil ik allemaal niet. Ik heb op dit moment echt geen zin om verantwoordelijk te zijn. Ik weet dat dat verkeerd is. En ook al voel ik me een klootzak, ik heb er op dit moment gewoon geen zin in. Ik wil geen verantwoordelijkheid nemen.

Dit onthult opnieuw de kille woede die Torsten koestert en hoe onvrij hij zich voelt in zijn relatie. Zijn gevangenis is zijn schaduwkind en de projectie daarvan.

Ik wil deze situatie graag rechtzetten en probeer dat van tijd tot tijd te doen, maar ik blijf tegen een innerlijke muur oplopen

Ik zou graag willen weten waarom ik deze beslissingen niet wil nemen. Ik heb er ook over nagedacht of het voor mij misschien gewoon logischer is om bij mezelf te blijven. Ik zou dan voor het gezin zorgen, want die verantwoordelijkheid wil ik natuurlijk niet opgeven. Ik wil dat het goed gaat met de jongens, dat het huis bestaat, dat ze hun vaste punt hebben totdat ze zelfstandig zijn. Dat zijn mijn gedachten. Misschien is het beter voor mij om alleen te zijn.

Dit zijn allemaal hoofdgedreven overwegingen waar Torsten niets mee opscheit.

Ik wil graag onafhankelijke, autonome beslissingen kunnen nemen. Met een externe impact. En met een interne impact! Maar daarvoor moet ik eerst kunnen voelen wat goed is.

Dat is de cruciale zin: eerst kunnen voelen wat goed is! Torsten zou veel meer aandacht aan zijn gevoel moeten besteden. Hoe dat kan, beschrijf ik in het derde deel van dit boek.

Mijn gedachten over Torsten

1. Als je over een langere periode niet kunt kiezen tussen twee partners, komt dat vaak door bindingsangst.
2. Het verlies van seksuele interesse in de partner is een van de kernkenmerken van bindingsangstige relaties. Dat dit gebeurde in de periode van de geboorte van het eerste kind komt waarschijnlijk doordat de geboorte van het kind een volgende stap was naar meer commitment. Bindingsangst breekt altijd uit of wordt sterker wanneer de volgende fase van commitment in een relatie zich voordoet, zoals de geboorte van een kind.
3. Mensen met bindingsangst zijn meestal overaangepast. Hun schaduwkind heeft onthouden dat ze aan de verwachtingen van hun partner moeten voldoen om niet afgewezen te worden. Deze verwachtingsdruk die ze voelen wordt weer-spiegeld in hun libido. Ik vermoed dat Torsten zich bijna verplicht voelt tegen-over zijn langetermijn partner om seks met haar te hebben. Dit roept passief verzet bij hem op. Het vaste partnerschap bedreigt zijn autonomie. De affaire voelt daarentegen vrijwillig en verboden. Met andere woorden, het tegenovergestelde van verplichting, waar Torsten weer ruimte kan vinden voor lust en passie.
4. De reden is waarschijnlijk Torstens overaanpassing. Daardoor kan hij niet duidelijk voelen wat hij wil en waar hij naartoe getrokken wordt. Overaangepaste mensen hebben moeite om hun eigen gevoelens te onderscheiden van de wensen en behoeften van hun partners. Het is zeer waarschijnlijk dat Torsten zich als kind te veel ondergeschikt heeft moeten maken aan de verwachtingen van zijn ouders en dat hij daardoor een slechte verbinding met zijn gevoelens heeft overgehouden.
5. Omdat mensen met Bindingsangst als kind de verantwoordelijkheid namen om ervoor te zorgen dat hun relatie met hun ouders succesvol was, voelen ze geen innerlijke vrijheid in hun relaties. Ze hebben het gevoel dat ze zich moeten conformeren. Door deze ervaren onvrijwilligheid onttrekken ze zich aan de verantwoordelijkheid voor hun partners. Onbewust zal Torsten zijn ouders projecteren op zijn partner, waardoor zij in zijn ogen de sterkere is. Dit vertekende waarnehmingsperspectief, namelijk dat hij zichzelf onbewust ziet als een potentieel slachtoffer van zijn partner, vermindert zijn empathische gevoeligheid. Hij voelt geen sympathie voor haar situatie. Hij voelt alleen de druk van het moeten

nemen van een beslissing.

6. Torstens schaduwkind (motivationeel schema, motivationele kaart, mindmap, innerlijk kind) wordt niet getriggerd door het niet veeleisende gedrag van zijn vriendin. Hij bereikt daarom niet de perceptie van zijn schaduwkind, namelijk dat de kleine Torsten zich moet aanpassen aan zijn ouders.
7. Hieruit blijkt dat Torstens bindingsangst al bij de eerste poging was doorgedragen bij de liefde van zijn leven. Toen al voelde hij zich verplicht en dacht hij dat hij niet aan de verwachtingen van zijn vriendin kon voldoen. Uiteindelijk verbergt dit een instabiel gevoel van eigenwaarde, namelijk: niet genoeg zijn. Dit verbergt weer een angst voor verlies. Want als Torsten niet genoeg is, dan doet hij zijn vriendin geen recht en zal ze hem op een gegeven moment verlaten. Om dit te voorkomen verlaat hij haar liever zelf, dan heeft hij tenminste controle over de scheiding. Paradoxaal genoeg heeft hij door uit elkaar te gaan zijn verlangen naar hechting beschermd (hij wil niet verlaten worden), zijn gevoel van eigenwaarde gestabiliseerd en zijn behoefte aan controle versterkt. Dit heeft geleid tot de zogenaamde *dader-slachtoffer perversie*: Torsten, die zichzelf beschouwde als het potentiële slachtoffer van een relatiebreuk, nam de daderrol aan om deze klap van het lot af te weren en verliet zijn vriendin. Met andere woorden, hij bracht haar de pijn toe die hij zichzelf wilde besparen.

Maar je kunt ook veel aannemen van de kant van de vriendin: De breuk was een grote schok voor haar. Het kwam waarschijnlijk uit het niets, zoals zo vaak het geval is in relaties die gekenmerkt worden door bindingsangst. Ze heeft daarom een groot verlies van betrokkenheid en een sterk verlies van eigenwaarde ervaren. We kunnen aannemen dat deze wond van afwijzing bij haar nooit helemaal geheeld is. Dus in plaats van geluk te vinden in een andere relatie met een man die wel in staat is om een relatie te hebben, achtervolgt ze Torsten en doet ze een tweede poging. Ze gedraagt zich zo weinig veeleisend en over-conformistisch (volgens Torsten stelt ze geen eisen) dat ze hem niet een tweede keer kwijttraakt. Daarvoor accepteert ze dat hij al jaren met een andere vrouw samenwoont en ook dat deze vrouw het daardoor slecht heeft (als er meer solidariteit tussen de twee vrouwen zou zijn, zou Torsten er ook niet mee wegkomen).

8. Voor mensen met bindingsangst betekent vrijheid dat niemand iets van hen verwacht. Ze hebben als het ware een "allergie voor aanpassing" opgelopen in hun kindertijd en hebben daarom het gevoel nodig dat ze op elk moment vrije beslissingen kunnen nemen, maar dit zal niet gebeuren tenzij ze hun projecties oplossen, of met andere woorden: hun schaduwkind genezen.
9. Torstens jeugd was heel liefdevol, maar werd gekenmerkt door de chronische angst dat zijn vader zou overlijden. Dit was een grote psychologische last voor de kleine Torsten, en we kunnen aannemen dat hij zeker aardig en braaf zou zijn geweest om zijn vader niet nog meer verdriet te doen. Door de fatale ziekte van zijn vader was de kleine Torsten niet in staat om vrijuit te handelen en zijn wensen en behoeften aan zijn ouders kenbaar te maken. Waarschijnlijk

onderdrukte hij normale, kinderlijke gevoelens van woede. Bovendien was er geen conflictcultuur in zijn ouderlijk huis. Torsten heeft daarom niet geleerd hoe hij zijn eigen wensen binnen een relatie kan laten gelden. Hij heeft zelfs helemaal niet geleerd hoe hij ze moet uiten. Als gevolg daarvan zijn zijn enige opties in relaties zich aan te passen of te vluchten in vrijheid. Torsten doet beide: hij past zich aan en vlucht in zijn vrije ruimtes, vooral in zijn werk, maar ook in zijn langdurige affaire.

10. Omdat Torsten zijn behoeften in de relatie onderdrukt, is er veel boosheid naar zijn partner. Deze boosheid onderdrukt hij vervolgens ook, zodat het koude boosheid is, oftewel passieve agressie. Passieve agressie speelt altijd een belangrijke rol in angstige relaties. Passieve agressie ontstaat vaak waar actieve agressie, d.w.z. conflict of confrontatie, wordt vermeden. Passieve agressie leidt tot terugtrekking van de persoon op wie de passieve agressie is gericht. Torsten beschrijft ook levendig hoe hij de relatie waar mogelijk probeert te vermijden. Torstens seksuele weigering tegenover zijn partner is ook een vorm van agressie. Hij weigert passief en agressief haar verwachtingen van seksualiteit, die hij in zijn schaduwkindmatrix als een verplichting en een vrijheidsberoving ervaart. Overigens hebben overaangepaste mensen die passief-agressief zijn slecht contact met hun gevoelens, afgezien van het feit dat ze er "tegen" zijn. Defiance en boosheid zijn hun leidende emoties; andere gevoelens zoals verdriet, liefde of vreugde kunnen ze niet zo duidelijk voelen. Dit is ook een belangrijke reden waarom ze het moeilijk vinden om beslissingen te nemen. Zonder duidelijke emotionele schommelingen draaien ze rondjes als een schip zonder kompas.

Anna worstelt met haar zelfvertrouwen en een eetstoornis

Anna, 28, heeft carrière gemaakt als tv-presentatrice. Op 19-jarige leeftijd begon ze direct na school voor een verkoopkanaal te werken en al snel werd ze aangenomen door een grote tv-zender om een trendshow te presenteren. Tegelijkertijd begon ze foto's en filmpjes van zichzelf te plaatsen op Instagram en YouTube. Haar community groeide al snel uit tot meer dan 100.000 volgers. Het kwam voor de meeste mensen als een verrassing toen Anna in mei 2020 haar pensioen aankondigde en anderhalf jaar van het toneel verdween. Ze heeft sindsdien uitgelegd dat ze leed aan extreme eetstoornissen en op de rand van een inzinking stond. Door met mij te praten onthult ze wat haar in de eetstoornis dreef en hoe ze vandaag de dag haar eigenwaarde probeert te stabiliseren.

Anorexia en boulimia behoren tot de gevaarlijkste psychiatrische ziekten bij kinderen en adolescenten met een hoog sterftecijfer - vergelijkbaar met depressies met zelfmoordneigingen.

Mijn succes kwam onverwacht. Na mijn A-niveau, toen veel van mijn vrienden naar het buitenland gingen of een sociaal jaar deden, zei ik: "Oké, ik wil echt aan de slag en meteen werken." Ik solliciteerde naar een baan als presentator bij een verkoopkanaal en werd meteen aangenomen. Ik had vrij snel veel succes met mijn stijl. Maar ik kreeg ook feedback van het opnameteam en de redactie dat ik op mijn gewicht moest letten omdat mijn gezicht er anders te rond of zelfs mollig uit zou zien. Een korte tijd later kreeg ik een aanbod van een echt tv-format en begon ik als presentator voor een trendprogramma. Ik kreeg hetzelfde te horen over mijn figuur: ik ben geen pixie, ik had jarenlang licht overgewicht. Op televisie zie je er altijd een paar kilo zwaarder uit. Ik ging op dieet en iedereen vond het effect geweldig:

1. Anna stond onder grote druk om heel slank te zijn. Welke psychologische basisbehoeften worden beïnvloed?

Aan de ene kant was dat natuurlijk geweldig. Maar het was voor mij niet makkelijk om het eraf te houden. Je kon elke halve kilo meteen zien. Op dat moment wist ik niet echt wat zo'n baan van me zou vragen. Ik had nooit een carrière bij de televisie voor ogen gehad. Mijn baan als presentator hield ook in dat ik aanwezig was op sociale media. Ik had me nooit gerealiseerd hoeveel werk er achter al die foto's en video's zat. Ik wist ook niet hoe het voelde om zo in de schijnwerpers te staan. Ik heb eigenlijk een gezellige gemeenschap. Maar natuurlijk kreeg ik ook veel kritische en denigrerende opmerkingen. En dat op dagelijkse basis. Zodra ik een beetje aankwam en het te zien was op mijn gezicht of op mijn full-body foto's, kreeg ik kritiek: "Anna laat zich gaan."

Dit bevestigt de enorme bedreiging voor Anna's gevoel van eigenwaarde.

Het voelde alsof ik constant werd bekeken, beoordeeld en geëvalueerd door duizenden ogen. Dat zette me onder grote druk en maakte me onzeker. Maar het probleem was dat zulke gevoelens niet gewenst zijn voor een trendpresentator. Mensen willen mensen in een goed humeur zien, alles moet gladjes, perfect en mooi zijn. Persoonlijke problemen betekenen persoonlijk falen. Ik wilde dat niet overbrengen, want ik stond achter wat ik deed. Ik wilde het blijven doen! Dus probeerde ik mijn lichtheid aan de buitenkant te houden. Er was ook geen reden om een verdrietige zak te zijn.

2. Wat zegt deze passage over Anna's innerlijke balans? Is ze uit balans ten gunste van hechting of autonomie? En leeft ze met een benaderings- of vermijdingsmotive?

Ik wilde dit echt onder controle houden, omdat ik dacht dat het me zekerheid zou geven. Met andere woorden, ik legde mezelf extreme dieet- en bewegingsplannen op. Als mijn gezicht bijzonder smal was en mijn jukbeenderen goed zichtbaar waren, kreeg ik veel positieve feedback. Terugkijkend zie ik het zo: ik kreeg veel erkenning, succes en aanmoediging voor wat voor mij negatief gedrag bleek te zijn. Ik realiseerde me nu pas dat ik erg extrinsiek gemotiveerd was - ik deed het dieet niet voor mezelf, maar voor bevestiging van buitenaf. Dit was misschien ook zo belangrijk voor mij omdat ik deze erkenning niet kreeg toen ik jonger was. In ieder geval niet van mijn leeftijdsgenoten. Ik had veel geluk met mijn familie, mijn jeugd was totaal zorgeloos. Heel vrij, heel liefdevol.

3. Anna vecht voor haar eigenwaarde. Hoe noem je het psychologische mechanisme waarin ze hier gevangen zat?

Mijn moeder, mijn zus en ik hebben echter alle drie altijd geworsteld met ons gewicht. Als kind had ik het liefst de hele dag snoepjes gegeten. En dan zei mijn moeder altijd: "Nee, we hebben liever gezonde dingen."

Ik kreeg ook nare opmerkingen over mijn figuur van mijn leeftijdsgenoten. Ik ervoer pesten. En ik had daardoor al heel vroeg vreemd eetgedrag. Ik at altijd uit emotie. Meestal te veel. Toen begon het stiekem eten al vrij vroeg. Ik was een jaar of 13, 14. Op een gegeven moment durfde ik iets als pizza of taart niet meer te eten waar anderen bij waren. Ik was bang dat mensen zouden denken: "Ja, ze heeft het nodig." Ik had vaak zo'n honger dat ik stiekem ging eten als ik alleen was, zodat niemand er commentaar op kon hebben of iets over me kon denken.

Hier kun je zien dat het niet altijd de familie hoeft te zijn die het schaduwkind vormt. In Anna's geval waren het haar leeftijdsgenoten. Pesten is vaak een trigger voor eetstoornissen. Dit heeft te maken met het hoge controlemotief dat een grote rol speelt bij eetstoornissen. Anna was bang voor afwijzing en nam daarom haar toevlucht tot zelfbescherming door stiekem te eten. Wat dit doet kun je vinden onder punt 3a hieronder bij "Mijn gedachten over Anna".

Hoe dan ook, op die leeftijd wilde ik al afvallen. Het viel me op school ook op dat de populaire, hippe kinderen op de een of andere manier allemaal slank en cool waren. Op de middelbare school werd het steeds drastischer en ging ik hardlopen. Toen kwam FdH ("eet de helft"), calorieën tellen, koolhydraten schrappen enzovoort. Op een gegeven moment ging ik aan krachttraining doen, wat me hielp. Het gaf me kracht! Maar toen raakte ik ook verstrikt in dit controleprogramma. Het werd weer opgevoerd toen ik in het openbaar kwam. Ik kon de negatieve opmerkingen gewoon niet buiten sluiten. Ik deed er toen alles aan om het te vermijden. Ik wilde perfect zijn. Ik was er niet blij mee.

4. Zoals te verwachten was, begon Anna's eetprobleem eerder. Hier wordt Anna's vermijdingsmotief nog eens extra duidelijk. Controle is vaak het antwoord op angst. Wat zou het psychologische alternatief voor controle zijn?

Op een gegeven moment veranderde mijn obsessie met controle in het tegenovergestelde. Ik had ernstige eetbuien, waardoor ik bleef aankomen. Dit werd elke keer becommentarieerd op sociale media. Dan was er ook nog de breuk met mijn toenmalige vriend. Dit alles samen - mijn uitputting, de druk, het dieet en de breuk - was de perfecte voedingsbodem voor mijn eetstoornis. Op dat moment had ik hulp moeten zoeken. Ik had enorme zelftwijfel. Ik definiereerde mijn eigenwaarde eigenlijk alleen in termen van mijn uiterlijk en hoe ik beoordeeld werd. Maar therapie was niet wat ik op dat moment van mezelf verwachtte. Ik dacht: "Oh, dat lukt me wel, ik ben niet gaga!"

Bij mensen met eetstoornissen verandert de stofwisseling, wat kan leiden tot een winterslaapachtige staat van emotionele depravatie. De negatief veranderde stofwisseling kan ook leiden tot depressie of bestaande depressie verergeren.

Een ander probleem was dat ik geen vriendenkring of sociaal leven had om mezelf op te bouwen of zelfs maar om mezelf af te leiden. Op een gegeven moment in mijn tv-carrière had ik niet veel meer met mijn vroegere vrienden. Ik had geen zin meer om uit eten te gaan. Ik stopte ook met koffie en gebak in de middag. Ik had ook alleen nog sporadisch contact met mijn familie via WhatsApp. En dan waren er ook nog eens geen vakanties of weekenden omdat ik of aan het modereren was of aan mijn kanalen wilde werken.

5. Dit is een typisch probleem voor overaangepaste mensen. Wat zou dat kunnen zijn?

Vandaag zie ik de dingen anders. Ik verkies kwaliteit boven kwantiteit. Als ik geen foto heb, dan is er geen foto. Als ik weinig likes of weinig views heb op een video, dan is dat maar zo. Ik werk nu weer voor televisie, maar ik host niet langer een lifestyle format. Ik post ook met een andere focus: ik richt me nu veel op geestelijke gezondheid.

De weg naar dit zelfbeeld was echter niet gemakkelijk. Het begon toen ik in 2020 opeens niets meer kon. Het kwam zeker als een verrassing voor mijn omgeving en was erg moeilijk te begrijpen. Ik had altijd gedaan alsof alles geweldig was en ik zei nooit nee. Maar dat was ook een deel van het probleem. Maar dat was ook een deel van het probleem. Ik kon niet meer voelen wat ik eigenlijk nodig had. Ik wist niet meer wat normaal eten betekende en wanneer ik rust nodig had.

Hier geeft Anna opnieuw duidelijk aan hoezeer ze het contact met haar gevoelens en dus ook met haar natuurlijke grenzen was kwijtgeraakt.

In een soort rebellie heb ik toen als het ware de stekker eruit getrokken: Ik nam afscheid van mijn programma en schreef me ook uit van sociale media. Aan het begin van mijn time out dacht ik eigenlijk dat ik er snel weer bovenop zou komen. Ik heb in deze periode ook mijn huidige vriend leren kennen en deze liefde geeft me veel steun. Maar er was nog steeds geen weg terug. Na zes maanden realiseerde ik me dat ik de dingen fundamenteel moest heroverwegen.

Ik zocht een therapeut en pakte mijn eetstoornis aan. Natuurlijk deed de diagnose in het begin pijn: boulimia nervosa. Het gaat gepaard met veel schaamte. Maar ik leerde dat schaamte een deel van mijn probleem is en me ervan weerhoudt om dingen te veranderen. Hoe opener en eerlijker ik in het openbaar met mijn diagnose omga, hoe vrijer ik ben. Schaamte houdt zulke moeilijkheden zelfs in stand, deels omdat het veel energie kost om de schijn op te houden.

Een heel belangrijk punt. Deze schaamtegevoelens staan vaak verbetering in de weg. Anna schaamde zich zo voor haar probleem dat ze alles alleen aanpakte. Hierdoor blokkeerde ze echter de weg naar een oplossing. Door haar probleem te verbergen, was ze niet in staat om er een nieuwe kijk op te krijgen of nieuwe gedragsstrategieën te ontwikkelen. Haar vermeende zelfbescherming hield haar probleem in stand en destabiliseerde haar gevoel van eigenwaarde verder.

Tegenwoordig zie ik mezelf anders: ik heb soms wel fasen waarin ik te veel eet en de hele dag trek heb in chocolade omdat ik gestrest ben. Maar dan raak ik niet meteen in paniek.

Als ik nu uit eten ga, is dat voor mij ook geen fout meer. Natuurlijk zijn er fases waarin ik gewoon een beetje ontevreden ben over mezelf, maar dat zijn niet echt diepe dalen meer. Ik zie duidelijk andere dingen die mij definiëren. Er zijn bijvoorbeeld mijn waarden. Ik denk dat ik een waardevol persoon ben omdat ik meelevend, liefdevol en behulpzaam ben. Ik ben hardwerkend. Ik ben netjes. Dit zijn kwaliteiten die belangrijker zijn dan de contouren van mijn gezicht. Niemand kan me mijn aard of mijn wezen als persoon afnemen.

6. Wat heeft Anna hier al geleerd?

Vroeger zag ik loslaten als iets slechts omdat ik het associeerde met overdaad en een gebrek aan discipline. Nu realiseer ik me dat loslaten ook betekent dat je van het leven geniet.

Heel mooi, Anna is op de goede weg. Ze heeft haar waarden verlegd, is meer in contact gekomen met haar gevoelens en grenzen. En ze leert van haar leven te genieten.

Mijn gedachten over Anna

1. Eerst en vooral wordt Anna's psychologische basisbehoefte aan eigenwaarde aangestast. Ze wil niet op afwijzing stuiten en wil haar eigenwaarde opkrikken door haar tv-carrière. Ze probeert aan de eisen te voldoen door zich aan de regels aan te passen. Door op dieet te gaan, krijgt ze controle over haar angst voor afwijzing en mislukking en dus over haar eigenwaarde. Overigens is het waarschijnlijk geen toeval dat ze een beroep heeft gekozen waarin uiterlijk een zeer belangrijke rol speelt. Haar gevoel van eigenwaarde moet van jongs af aan verbonden zijn geweest met dit onderwerp en waarschijnlijk wilde ze onbewust controle hierover krijgen door haar beroepskeuze.
2. Anna's innerlijke balans is uit balans ten gunste van de band. Ze is overaangepast en probeert daarom aan alle verwachtingen te voldoen. Om zichzelf te beschermen tegen afwijzing en dus tegen verlies van eigenwaarde, streeft ze vooral vermijdingsdoelen na: Haar doel is om niet afgewezen te worden. Vrouwen en meisjes die lijden aan een eetstoornis vertonen ook typische kenmerken. Bijvoorbeeld een hoge mate van sociale overaanpassing, die gepaard gaat met een zeer strenge zelfbeoordeling tot het punt van zelfhaat en een neiging tot dwangmatigheid en perfectionisme. Deze overaanpassing leidt natuurlijk ook tot een verminderd contact met de eigen emoties. Dit zijn allemaal typische beschermingsstrategieën die een sterk vermijdingsmotief dienen.
3. Anna zit hier gevangen in de spiegel van haar eigenwaarde (zie ook "Wij zijn ons geheugen", p. 35). Haar eigenwaarde hangt af van de reflectie van haar omgeving.

Daardoor doet ze bijna alles voor de goedkeuring van anderen en verliest ze het contact met haar eigen behoeften en authenticiteit.

- a. In het geheim eten vergroot het sociale isolement en verhindert Anna dus om een echte maatstaf te vinden voor voedselporties, omdat ze een maatstaf mist om te vergelijken met anderen. Daarnaast veroorzaakt stiekem eten schuldgevoelens omdat geheimhouding signalen afgeeft aan de hersenen: Dit is bijzonder slecht! De schuldgevoelens in combinatie met de minderwaardigheidsgevoelens versterken de neerwaartse en verslavende spiraal. Uiteindelijk moedigt stiekem eten ook eetbuien aan, omdat er een gebrek is aan sociale controle en sociale warmte. Eten is immers vaak een substituut voor een gebrek aan veiligheid.
4. Het alternatief voor controle zou zelfvertrouwen zijn. Anna zou het zelfvertrouwen moeten hebben dat ze een waardevol en mooi persoon is, zelfs als ze mollig is. Zelfs als de druk van onze externe schoonheidsnormen hoog is, speelt ons eigen zelfvertrouwen een grote rol bij het bepalen hoe geneigd we zijn om aan deze druk toe te geven. Het is moeilijk voor Anna om te geloven dat ze mooi kan zijn als ze mollig is. De wetenschap dat alleen de slanke vrouw telt, heeft haar immers van jongs af aan gevormd.
Controle bij eetstoornissen betekent echter ook controle over het hongergevoel, en dat geeft weer een boost aan het gevoel van eigenwaarde. Wie zijn hongergevoel onder controle heeft, is zichtbaar beter dan anderen - zo voelen de meeste mensen met eetstoornissen zich tenminste.
5. Overaangepaste mensen gaan vaak ver over hun mentale en fysieke grenzen heen omdat ze zo slecht in hun vel zitten. Om haar gevoel van eigenwaarde te stabiliseren, richt Anna zich volledig op haar carrière en verwaarloost daardoor haar vrienden en familie; ze isoleert zichzelf van haar sociale contacten, wat haar eenzaamheid en haar problemen verergert. Haar eetstoornis bijt ook hier de kat in de staart: sociale contacten worden vaak geassocieerd met eten (naar restaurants gaan; koffie en gebak). Anna wilde dit in deze fase van haar leven koste wat het kost vermijden.
6. Anna heeft al geleerd om meer aandacht te besteden aan haar behoeften en gezonde grenzen te stellen. Ze heeft een nieuwe vriend gevonden, haar waarden veranderd en ook haar interesses verlegd. Dit betekent dat ze zichzelf nu kan voeden met goede mentale input en haar behoefte aan liefde en erkenning op een veel gezondere manier kan bevredigen. Het vervangende gedrag/drugs "eetstoornis" kan daardoor naar de achtergrond verdwijnen. Anna heeft veel geleerd, onder andere hoe ze zichzelf kan accepteren zoals ze is en haar streven naar perfectie kan opgeven en meer van het leven kan genieten.

Charlotte is super boos op haar moeder

Charlotte, 33 jaar, worstelt met haar relatie met haar moeder. Ze wil nabijheid en erkenning van haar moeder, maar die is daar niet toe in staat. Hun ontmoetingen eindigen voortdurend in verhitte ruzies. Toch geeft Charlotte de hoop niet op om eindelijk erkend te worden door haar moeder. Het gesprek met mij gaat over het veranderen van haar verwachtingen van haar moeder en met een zachter oog en meer afstand naar de warrige situatie kijken. Charlotte wil zich bevrijden uit de rol van het niet gewaardeerde, boze kind.

Het onderwerp is mijn moeder. Niemand triggert me zo erg als zij. Als we elkaar zien, escaleert het extreem snel: slechts 20 minuten en er is al een enorme ruzie. Het is zo vermoedend en ik kan het niet oplossen. Ik voel vaak alleen maar extreme woede. Ik zou willen dat mijn emoties minder intens waren, maar het is echt moeilijk. Ik heb jarenlang afstand gehouden, maar ik vind de rest van mijn familie aardig en daarom zien we elkaar één keer per week.

1. Charlotte lijkt iets van haar moeder te verwachten dat ze niet krijgt, waardoor ze lijdt aan inconsistentie. Dit wekt enorme woede in haar op. Welke psychologische basisbehoeften van Charlotte worden hier beïnvloed?

Mijn moeder en ik zijn totaal verschillend. Mijn moeder plant helemaal niets, ze is helemaal spontaan. Ik plan heel veel. Zij is heel emotioneel, ik ben afstandelijker en bekijk alles eerst van buitenaf. Mijn moeder is erg tegenstrijdig. Ik zeg vaak: "Mam, ik begrijp je niet." Ik heb het gevoel dat ze helemaal los staat van de werkelijkheid. Daarom botsen we zo vaak. Ik help haar bijvoorbeeld met het opruimen van de kelder, ik vraag haar: "Hé, kan dat weg?" - En zij zegt: "Ja, dat kan weg." Dan maak ik alles klaar, sorteert het. En opeens zegt ze: "Nah, dat kunnen we niet weggooien." Dat maakt me echt boos, en dat soort dingen zijn het de hele tijd.

2. Dit bevestigt dat Charlottes controleverlies, dat ze steeds weer voelt bij haar moeder, haar zo boos maakt. Ze kan op de een of andere manier niet tot haar moeder doordringen en dat maakt dat ze zich hulpeloos voelt. Welk tekort zou haar moeder kunnen hebben?

Mijn moeder heeft me geleerd dat alle mannen verschrikkelijk zijn. Dat is een van mijn overtuigingen. Daarom heb ik er moeite mee om langere relaties met mannen aan te gaan. Ze denkt heel erg negatief. Helaas heb ik dat een beetje overgenomen. Ik geef haar de schuld van de eigenschappen die ik niet leuk vind aan mezelf.

Charlotte vindt dat ze de negatieve houding van haar moeder ten opzichte van mannen heeft overgenomen, wat haar ook tegenstaat. Ondanks haar boosheid identificeert ze zich nog steeds sterk met de mening van haar moeder. Tot nu toe heeft ze geen verantwoordelijkheid genomen voor haar schaduwkind.

Als kind had ik soms het gevoel dat mijn moeder niet aan mijn kant stond. Op de basisschool werd ik drie of vier jaar lang gepest en ik voelde me behoorlijk rot. Mijn moeder had het nooit in de gaten. Ik dacht vaak: waarom help je me niet? Maar ik had niet de moed om te zeggen waar ik last van had. Zelfs toen mijn lichaam in de puberteit veranderde: ik wilde dat allemaal niet, ik schaamde me helemaal. Het was een enorm probleem voor me en toch sprak ik er nooit met haar over. Ze gaf me alleen een seksuele voorlichting boek met konijntjes en dat was het.

3. Welk effect heeft het tekort van de moeder op Charlotte?

Mijn moeder werkte veel omdat ze bang was dat ze de huur niet zou kunnen betalen, maar ze wilde altijd dat het goed met me ging en gaf me veel cadeautjes. Heel veel cadeautjes. Ik had alles, maar ik wilde nooit iets hebben. Ze zei altijd dat ik het belangrijkste voor haar was, dat ze meer van me hield dan wat dan ook. Maar ze was emotioneel afwezig. Als kind besefte ik dat niet. Het was allemaal heel materialistisch. Ze prees me altijd, maar het ging allemaal om uiterlijkheden: Ze zei dan, je bent zo mooi. Maar het was nooit op een dieper niveau. Er was geen emotionele band. Af en toe kreeg ik een klap op mijn bek omdat ze me altijd zo brutaal vond.

4. De emotionele afwezigheid waarover Charlotte klaagt bij haar moeder versterkt de veronderstelling dat haar moeder waarschijnlijk een trauma heeft en haar gevoelens heeft afgesplitst. Welk effect zou het gedrag van haar moeder gehad kunnen hebben op het gevoel van eigenwaarde van Charlotte en haar schaduwkind?

Achteraf gezien had ik graag een rolmodel gehad, een sterke vrouw die soms nee kan zeggen, die voor zichzelf opkomt en weet wat ze wil. Maar ze gaf me geen steun, ik moest altijd alles zelf doen. Mijn ouders scheidden al heel vroeg. Ik was toen vijf. Ik zag mijn vader één keer per jaar, met Kerstmis. Ik kan nu heel goed met hem opschieten. Met mijn stiefvader was het altijd moeilijk. Toen ik in de puberteit kwam, maakte hij altijd opmerkingen over mijn uiterlijk. Zoals: "Uh, nu heeft ze een grote puist op haar neus." Of: "Kijk, haar borsten groeien." Mijn nekharen gaan ervan overeind staan als ik eraan denk. En mijn moeder kwam niet voor me op. Ik denk dat ze erg gedissocieerd is, er emotioneel niet bij is. Hoewel ze altijd haar best doet. Altijd eten maakt. Altijd taarten bakt. Verbaal of oppervlakkig geeft ze me het gevoel dat ik helemaal belangrijk ben. Maar onderhuids is dat helemaal niet waar.

Deze alinea laat zien dat Charlotte al op jonge leeftijd aan haar lot werd overgelaten. Zelfs de overtredingen van haar stiefvader werden niet tegengehouden door haar moeder.

Ik wou dat ze goed naar me luisterde, me herkende, me begreep. Maar dat helpt helemaal niet. Ik stel me haar voor als een hamster in een hamsterwiel die heel hard rent en ik sta buiten, zwaai en roep: "Hallo, kun je stoppen met rennen?" Maar er gebeurt niets. Daarom heeft mijn boosheid niet echt zin. Ik ben net een Duracell konijntje dat moet blijven rennen, maar ik zou de batterijen eruit moeten halen.

5. Charlotte geeft de hoop niet op dat haar moeder zich naar haar zal keren en haar zal herkennen. Hier realiseert ze zich echter dat haar woede eigenlijk nergens op slaat. Wat zou Charlotte moeten veranderen om uit dit "hamsterwiel" te komen?

Misschien moet ik leren om een bijrol te spelen in deze film. Het zou beter voelen als ik een afstandelijke houding ten opzichte van mijn moeder kon aannemen. Als ik niet langer het kleine meisje was dat iets van haar moeder wil dat ze niet kan geven. Ze heeft het zeker niet makkelijk gehad in het leven. Ze had zich graag meer geliefd gevoeld door haar ouders. Er was veel kilte, geen nabijheid. Ik heb echt medelijden met haar: Ik heb een groot gebrek aan empathie voor mijn moeder. Zij besef dat natuurlijk ook. Ze is erg emotioneel en ik ben ultrakoud tegen haar.

Hier denkt Charlotte heel mooi na over hoe ze een meer liefdevolle houding ten opzichte van haar moeder kan bereiken door empathie te tonen voor haar situatie.

Ik denk nog vaak dat ik misschien een betere relatie met haar moet hebben. Dan denk ik dat ik lief moet zijn, zoals ik vroeger was. Ik heb een groot verlangen naar nabijheid, wat ik helemaal niet begrijp omdat mijn boosheid zo overduidelijk is. Het komt meteen naar boven, ook al wil ik het haar altijd naar de zin maken.

Maar ik word nooit moe van de hoop dat we een diepere band kunnen hebben. Het maakt me altijd zo boos omdat ik het niet snap. Ik denk steeds: "Mam, ik wil een goede relatie met je hebben." Mijn houding zou misschien meer zo moeten zijn: Dit is een persoon die heel dicht bij me wil zijn en alleen het beste voor me wil, maar om bepaalde redenen is dat niet mogelijk. Ik zal deze bevestiging, deze erkenning niet van haar krijgen omdat ze het niet kan. Ik wil graag zelf verantwoordelijkheid nemen, zodat grote Charlotte kleine Charlotte bij de hand neemt. Ik denk dat dat een grote ruimte van vrijheid en lichtheid kan creëren. Ik zou willen dat die boosheid weg is. Ik zou het willen loslaten. En ik zou willen dat ik milder kon zijn tegen mijn moeder.

Deze gedachten gaan precies de goede kant op, zodat Charlotte vrede kan sluiten met haar moeder.

Mijn gedachten over Charlotte

1. Omdat het haar relatie met haar moeder betreft, wordt Charlottes behoefte aan hechting zeker gefrustreerd. Ook wordt haar behoefte om gevoelens van ongenoegen te vermijden aangetast omdat ze zo boos is op haar moeder. Maar dat ze zo super boos is, komt waarschijnlijk grotendeels doordat ze geen controle heeft over de situatie: Haar moeder blijft zoals ze is. Charlottes verwachtingen van haar moeder worden herhaaldelijk gefrustreerd. Uiteindelijk wordt natuurlijk ook haar behoefte aan eigenwaarde aangetast, wat ik hieronder zal bespreken.
2. Charlottes moeder lijkt een gebrek aan ouderlijke empathie te hebben. Dit, samen met Charlotte's beschrijving van haar moeder als moeilijk bereikbaar, geeft aan dat haar moeder nogal los staat van haar eigen gevoelens. Ze lijdt waarschijnlijk aan een trauma. (lets later in de tekst leren we ook dat de moeder voortdurend bezig is met activiteiten om haar basisbehoeften te bevredigen, die onderaan de zogenaamde *behoeftepiramide* staan: een dak boven haar hoofd (huur), eten (altijd koken en bakken) en materiële cadeaus, die in slechte tijden niet beschikbaar zijn. De moeder draait constant op volle toeren, alsof ze in een hamsterwiel zit, alsof het leven een chronische noodsituatie is waarin je je emoties maar beter onder controle kunt houden. Er is geen tijd voor zelfreflectie. Hogere behoeften, zoals zich inleven in haar dochter en haar individueel steunen, worden verwaarloosd. Dit is typerend voor de "permanente uitzonderingstoestand" waarin getraumatiseerde mensen zich psychologisch bevinden).
3. Het gebrek aan begrip en empathie dat Charlottes moeder lijkt te tonen, heeft ertoe geleid dat Charlotte geen vertrouwen in haar moeder heeft ontwikkeld. Ze verwacht dan ook geen begrip en medeleven van haar moeder, maar rekent eerder op onbegrip en afwijzing.
4. Het schaduwkind van Charlotte zal gekenmerkt worden door het gevoel dat ze niet geliefd is. Hoewel haar moeder haar zoveel materiële cadeaus heeft gegeven en haar met woorden heeft gerustgesteld over haar liefde, lijkt deze boodschap Charlotte niet te hebben bereikt. De kleine Charlotte heeft gevoeld dat haar moeder niet emotioneel aanwezig is. Ik herinner je eraan dat jonge kinderen zichzelf de schuld geven van het wangedrag of gebrek aan liefde van hun ouders. Bijgevolg zal Charlotte overtuigingen voor zichzelf hebben opgeslagen zoals: Ik ben niet lief! Ik ben niet genoeg! Deze diepe conditionering is haar schaduwkind. In diezin ervaart ze een verlies van eigenwaarde van haar moeder elke keer dat ze niet op haar reageert. Charlotte geeft de hoop echter niet op dat ze ooit de bevestiging en liefde zal krijgen waar ze zo naar verlangt. Het psychologische proces dat hier aan het werk is, is het gespiegelde gevoel van eigenwaarde. Charlotte geeft zichzelf de schuld van het onvermogen van haar moeder ("Ik ben niet lief"; "Ik ben niet genoeg") en beledigt zichzelf met deze interpretatie. Deze

overtuigingen gaan waarschijnlijk hand in hand met gevoelens van diepe beledging en verlatenheid. Het zou belangrijk zijn voor Charlottes helingsproces om deze gevoelens te accepteren en liefdevol contact te maken met haar schaduwkind. Ik beschrijf hoe dit kan gebeuren in het derde deel van dit boek onder "Tweede stap: toegang creëren tot gevoelens" (p. 312).

5. Als ze uit het hamsterwiel zou willen stappen, zou de eerste stap voor Charlotte zijn om de hoop op te geven dat ze haar moeder zou kunnen veranderen. In de tweede stap zou ze de delen die bij haar moeder horen bij haar moeten laten. Concreet betekent dit dat Charlotte zich realiseert dat haar moeder (zeer waarschijnlijk omdat ze getraumatiseerd is) niet in staat is om haar de aandacht en empathie te geven die ze zo graag wil. Het is hier heel belangrijk dat Charlotte dit niet relateert aan haar persoonlijke waarde als persoon of dochter, maar deze zwakte bij haar moeder laat. Omgekeerd kan ze zich natuurlijk ook afvragen hoe haar moeder over haar denkt als dochter. Als je je inleeft in de moeder, kan het zijn dat ze verdrietig is omdat haar dochter altijd zo boos op haar is. Je inleven in haar moeder zou Charlotte niet alleen intern kunnen verzoenen, maar ook een positieve dynamiek tussen hen beiden op gang kunnen brengen. Dit vereist echter een belangrijke tussenstap van Charlotte, namelijk verzoening en genezing met haar innerlijke schaduwkind, zoals ik al in punt 4 heb beschreven. Als ze haar innerlijke pijn zou negeren en onopgelost zou laten, zou ze simpelweg de verantwoordelijkheid nemen voor de problemen van haar moeder. Overigens komt het vaak voor dat volwassen kinderen hun ouders beschermen en begrip tonen voor hun tekortkomingen, zonder dat de ouders daar zelf verantwoordelijkheid voor nemen en zonder dat er genezing heeft plaatsgevonden van de kant van het volwassen kind. Dit is een ongezonde voortzetting van het thema: ik neem verantwoordelijkheid voor het succes van mijn relatie met mijn ouders. Een voortzetting in die zin dat deze kinderen al op zeer jonge leeftijd verantwoordelijkheid hebben genomen voor de ouder-kindrelatie door zich te veel aan te passen aan de behoeften van hun ouders.

Elisa verpest relaties

Elisa, 36 jaar, is niet in staat om een vertrouwensvolle romantische relatie aan te gaan. Zodra een man oprechte interesse toont en tijd in haar investeert, voelt ze zich beperkt en saboteert ze elke intimiteit die ontstaat. Ze zegt dat ze het altijd uitmaakt voordat het serieus kan worden. Maar eigenlijk verlangt ze naar een partner. Elisa vermoedt dat haar gedrag oorzaken kan hebben in haar moeilijke jeugd. Ze komt naar me toe om deze oorzaken te herkennen en na te denken over wat ze zou kunnen veranderen.

In het begin ben ik altijd een en al glimlach. Als ik iemand ontmoet, idealiseer ik hem helemaal. Ik denk dan zo iets als: "Geweldig, hij zit helemaal op mijn golflengte en het is een 100 procent match." Soms denk ik zelfs: "Hij is nu mijn man! Hij is de ware!" Dan gaan er een paar maanden voorbij en gebeurt er iets, al is het maar iets kleins, en verandert het uitbundige gevoel plotseling in het tegenovergestelde. Het kan al genoeg zijn dat de man maar tien minuten te laat op zijn werk komt, en tijdens dit korte wachten begint er meteen een film in mijn hoofd.

Dan denk ik: "Aha, hij liegt tegen me" of "Eigenlijk vindt hij me waarschijnlijk niet zo belangrijk". En dan word ik super boos.

1. Elisa heeft last van sterke vertekeningen in haar waarneming. In het begin idealiseert ze haar potentiële partner en is ze euforisch. Na een paar maanden van de relatie zijn de kleinste gebeurtenissen echter genoeg om haar partner te wantrouwen en extreem boos te worden. Hoe noem je de vertekening van de waarneming waar Elisa onder lijdt en die ze zelf omschrijft als een "film"? Wat kunnen deze uitspraken ons al vertellen over haar gevoel van eigenwaarde?

Deze processen vinden steeds opnieuw plaats in dezelfde periodes. Na ongeveer drie tot zes maanden in een relatie voel ik me plotseling gevangen en vastgebonden. Dan moet ik losbreken. In de acute fase realiseer ik me dat meestal niet, maar achteraf besef ik dat ik behoorlijk manipulatieve technieken heb gebruikt om de hele zaak te beëindigen. Ik begin bijvoorbeeld een fundamentele ruzie te maken over kleine meningsverschillen. En dan maak ik ruzie over het einde. Meestal maak ik er een eind aan voordat het serieus kan worden. Dus als mijn partners plannen beginnen te maken, al is het maar dat ze met me op vakantie willen, dan is dat meestal het begin van het einde.

2. Dit bevestigt dat dit een fundamenteel relatiepatroon is voor Elisa. Hechte relaties maken veel woede in haar los, die ze gebruikt om de relatie te vernietigen. Waar komt die boosheid vandaan? En welke psychologische basisbehoefte is aan het werk als ze ruzies begint en de relatie beëindigt?

Ik kan niet precies zeggen waarom ik zo in paniek raak. Op dat moment heb ik vaak het gevoel dat het niet om mij als persoon gaat. De mannen die ik ontmoet komen meestal uit langdurige relaties, dus ze zijn zeker in staat om zich te binden. Ik heb echter het gevoel dat ik niet genoeg voor ze zal zijn. Ik heb het gevoel dat als ze me echt leren kennen als persoon, ze zich zullen realiseren dat ik eigenlijk niet goed genoeg ben.

3. Hier leren we dat Elisa paniek voelt. Waar heeft haar sterke gevoel van angst waarschijnlijk mee te maken?

Veel van deze mannen komen net uit een relatie en ik voel me de troost waarvan ik bang ben dat er van mij verwacht wordt dat ik het gat opvul dat de ex heeft achtergelaten. Ik ben bang dat het helemaal niet om mij gaat, dat ik slechts het middel ben om een doel te bereiken.

Opnieuw speelt hier een projectie van Elisa's gevoel van eigenwaarde. In relaties lijkt ze het gevoel te hebben dat ze zelf helemaal niet erkend wordt en daarom niet persoonlijk bedoeld is, maar slechts een middel tot een doel.

Ik ken dit gevoel uit mijn kindertijd en uit mijn relatie met mijn moeder. Ik ben bang dat de mannen die ik ontmoet min of meer in de rol van mijn moeder kruipen. Mijn moeder wilde met mij een gat in haar leven vullen en ik heb deze hoop niet kunnen vervullen.

Hier leren we waar Elisa's perceptie vandaan komt. Ze geeft duidelijk aan dat ze een teleurstelling was voor haar moeder (althans zo voelde Elisa zich). Dit heeft haar schaduwkind gevormd en daarom gaat ze er vast van uit dat ze ook haar relatiepartners zal teleurstellen.

Ik ben opgegroeid bij mijn moeder en mijn geregistreerde vader, die getrouwd was met mijn moeder toen ik geboren werd. Ik was echter het resultaat van een affaire, omdat mijn vader geen kinderen kon verwekken. Maar mijn moeder wilde graag kinderen en zocht daarom een andere vader. Mijn 'vader' had daar geen idee van. Ik kwam er pas veel later achter. Mijn geregistreerde vader was alcoholist en mijn moeder werd later zelf alcoholist door haar mede-afhankelijkheid. Mijn vader was een gewoontedrinker, hij dronk 's avonds wel twee of drie flessen wijn. Hij was echter altijd vredelievend en betrouwbaar, hij was niet agressief. Mijn moeder was veel liefdelozer tegen mij dan hij. Ze was een sterke, krachtige vrouw die voor mij moeilijk te benaderen was. Af en toe had ze haar zachte momenten als ze me een knuffel gaf. Als kind genoot ik daar enorm van. Maar meestal was ze nogal afwijzend. Ze sloeg me vaak en gaf me het gevoel dat ik haar alleen maar lastig viel. Mijn moeder had me waarschijnlijk alleen maar om een gat in zichzelf te vullen. Toen ze merkte dat ik niet aan haar verwachtingen voldeed, wilde ze me eigenlijk niet meer.

4. Dit zijn echt slechte ervaringen die Elisa heeft gehad. Welke bindingsstijl zou ze ontwikkeld kunnen hebben? Hoe zou je haar motivatieschema kunnen verwoorden?

Ik leerde mijn biologische vader pas kennen toen ik 16 was. Net toen we iets van een relatie hadden opgebouwd, overleed hij helaas. We hadden maar vier jaar.

Elisa lijdt keer op keer verlies.

Ik heb al een paar therapieën ondergaan, dus ik heb geleerd gevoelig te zijn voor mijn patronen en open te zijn over mijn problemen. Als ik een potentiële partner ontmoet, probeer ik snel duidelijkheid te scheppen en zeg ik: "Luister, ik ben zo en zo ... Ik ben hier niet zo goed in ... Maar ik zal proberen om het te laten werken." Maar hoe begripvol of attent de mannen ook waren, ik raak op een gegeven moment altijd in paniek. Dan heb ik die gedachten om uit te breken en mijn gedragspatroon treedt in werking. Ik gebruik dan woorden om alles kapot te maken. Ik heb geen controle meer over mijn verbale gedrag. Ik weet ook precies wat de zere plekken van mijn partner zijn en daar richt ik me op. Ik heb mijn partners tot nu toe knock-out geslagen. Sommige volwassen mannen hebben voor me gestaan en gehuuld.

5. Wat doet Elisa hier? Welke zelfbescherming gebruikt ze en aan welke psychologische basisbehoefte wordt voldaan?

Het ergste is: Ik praat zoals mijn moeder tegen me praatte. Het is echt vulgair, normaal praat ik niet zo. Ik ben een heel ander persoon in deze situatie.

6. Welk doel zou Elisa hier onbewust kunnen nastreven door in de rol van haar moeder te kruipen?

Ik heb mezelf ook pijn gedaan omdat sommige van deze mannen echt iets voor me betekenden. Ik veracht mezelf omdat ik ze zo heb behandeld. Ik ben nu ook gewoon bang dat ik mensen kan blijven kwetsen die echt belangrijk voor me zijn.

Ik realiseer me nu dat de afwijzing van mijn moeder mijn eigenwaarde en mijn badering van relaties heeft beïnvloed. Mijn relatie met mijn moeder domineert mijn emotionele leven. Ik heb er absoluut geen vertrouwen in dat een relatie me gelukkig kan maken. Dus ik maak het liever zelf kapot voordat ik weer zo word blootgesteld en gekwetst. Ik zou dit beschermingsmechanisme moeten opgeven om überhaupt een relatie aan te kunnen gaan.

Ik zou er dus op de een of andere manier in moeten slagen om mijn eigenwaarde los te koppelen van deze ervaring met mijn moeder. Ik zou op de een of andere manier een basisvertrouwen in mezelf moeten opbouwen.

Ik probeer me ook elke dag te realiseren dat mijn waarde niets te maken heeft met mijn moeder. Ze gedroeg zich zo omdat ze er niets aan kon doen - niet omdat het mijn schuld was. Ik probeer nu goed op mezelf te letten en te luisteren naar wat ik wil. Ik probeer mezelf de waardering te geven die ik als kind niet kreeg. Maar ik geloof dat ik nog veel overtuigingskracht nodig heb voordat mijn innerlijke kind zichzelf beminnelijk vindt.

Ook al kost het haar schaduwkind misschien nog veel overtuigingskracht, dit is precies de juiste weg die Elisa hier inslaat.

Mijn gedachten over Elisa

1. Aan het begin van een relatie projecteert Elisa al haar wensen en dromen op haar potentiële partner en idealiseert hem daardoor. Naarmate de relatie vordert, maakt de idealisering plaats voor een sterk wantrouwen, dat ze projecteert op haar partner. Deze projecties impliceren dat haar partner haar zal verlaten, ook al zegt ze dat hier niet expliciet. We kunnen al aannemen dat Elisa in haar jeugd veel afwijzing heeft ervaren en daardoor een laag zelfbeeld heeft ontwikkeld. Hierdoor schommelt ze voortdurend tussen de hoop op grote liefde aan het begin van een relatie en de zekerheid dat er niet van haar gehouden kan worden en dat ze hoe dan ook verlaten zal worden als de relatie hechter wordt.
2. Op basis van haar projectie veronderstelt Elisa dat haar partner tegen haar liegt, haar bedriegt en haar verlaat. Dit gefantaseerde verlies van eigenwaarde en het daarmee gepaard gaande verlies van controle maken een enorme hoeveelheid woede in haar los. De woede helpt haar om haar autonome grenzen te verdedigen en "haar leven te redden". Met andere woorden, het idee om verlaten te worden voelt voor haar waarschijnlijk "als sterven". Om deze afschuwelijke situatie af te wenden, haalt ze verbaal uit. Als haar partner haar dan verlaat of ze maakt het zelf uit, dan heeft ze tenminste de controle behouden - actief vernietigen voelt beter dan passief verlaten worden.
3. Elisa lijdt aan extreme angst voor verlies, die wordt gevoed door haar lage zelfbeeld. Het idee in de steek gelaten te worden lijkt paniek in haar teweeg te brengen.
4. Elisa heeft waarschijnlijk een vermijdende bindingsstijl gekregen als gevolg van het negatieve gedrag van haar moeder en het gebrek aan betrokkenheid van haar vader. Omdat ze in de eerste paragraaf beschrijft hoe sterk ze haar potentiële relatiepartners idealiseert aan het begin van een relatie en omdat ze duidelijk last heeft van een sterke angst voor verlies, kunnen we uitgaan van een angstig-vermijdende bindingsstijl.

Hun motivatieschema en dus hun overtuigingen zullen waarschijnlijk ongeveer zo

zijn: Ik ben alleen. Ik ben een teleurstelling en zal in de steek gelaten worden. Daarom kan ik niemand vertrouwen. Ik moet het alleen zien te redden. Extreme gevoelens van verlatenheid en machteloosheid lijken hiermee samen te gaan.

5. In het begin probeert Elisa het partnerschap te stabiliseren met constructief gedrag door de aandacht van haar partner te vestigen op haar problemen. Maar als haar projecties en de daarmee gepaard gaande angst voor verlies te sterk worden, wordt ze destructief en agressief. Ze beoefent daarom een vorm van zelfbescherming die veel te maken heeft met macht en controle. Vermoedelijk om de ervaringen van machteloosheid die ze in haar kindertijd had, tegen te gaan. Ze vervult daarmee haar behoefte aan controle en autonomie.
6. In deze situatie identificeert Elisa zich onbewust met haar moeder. Ze schakelt daarom over van de vroegere slachtofferrol naar de daderrol. De daderrol geeft haar kracht. We kunnen aannemen dat Elisa doodsbang is om zich net zo machteloos en overgeleverd aan anderen te voelen als in haar kindertijd en daarom sterke controle en macht uitoefent door zich te identificeren met de daderrol.

Diagnostisch gezien vertoont Elisa symptomen van een borderline persoonlijkheidsstoornis. Deze wordt onder andere gekenmerkt door een instabiele perceptie van bindingsfiguren. Net als in het geval van Elisa kan de perceptie schommelen tussen idealisering en demonisering, waardoor zeer sterke agressieve impulsen worden opgewekt. Als je meer wilt weten over borderline persoonlijkheidsstoornis, raadpleeg dan de vakliteratuur of het internet. Naar mijn mening zijn dezelfde psychologische principes die ik in dit boek heb gepresenteerd aan het werk in Elisa's geval, maar in een zeer ernstige vorm. Door haar traumatische jeugdervaringen (vermoedelijk in samenhang met een genetische component) wordt haar schaduwkind gekenmerkt door sterke gevoelens van liefdeloosheid, machteloosheid en angst voor verlies. Ze vervalt al snel in deze schaduwkindperceptie, die vooral getriggerd wordt in hechte liefdesrelaties, en ze reageert hierop met extreme angst voor verlies, wat vervolgens een enorme destructieve woede in haar losmaakt.

Stefan is bang om te falen als vader

Stefan werkt op de financiële afdeling als afdelingsmanager. Hij is 33 jaar oud en heeft een dochter van vier jaar oud. Hij is al enkele jaren gescheiden van de moeder van zijn dochter. De scheiding was minnelijk. Zijn ex-partner heeft een nieuwe partner met wie ze ook samenwoont. Stefan maakt zich zorgen over zijn rol als vader. Je merkt aan hem dat hij al veel heeft nagedacht over zijn persoonlijke ontwikkeling. Hij is heel open en zelfreflectief.

Mijn ex-partner en ik gingen uit elkaar toen onze dochter anderhalf jaar oud was. Onze levensplannen hadden zich in heel verschillende richtingen ontwikkeld. De scheiding was voor ons allebei de juiste beslissing. Wat dat betreft hebben we een geweldige relatie met elkaar. We kunnen het echt goed met elkaar vinden zonder ruzies.

Ongeveer twee jaar geleden, kort na onze scheiding, kwam de nieuwe partner van mijn ex-vriendin in ons leven. Ze zijn nu ook getrouwd. Ik heb ook een geweldige relatie met hem, dus het ligt helemaal niet gevoelig. En we willen er echt met z'n drieën zijn voor de kleine en samen iets opbouwen. Dat is bijzonder belangrijk voor ons.

Toch maak ik me fundamenteel zorgen - en ik ben ook getriggerd door sommige gebeurtenissen - dat ik een "tweede vader" zou kunnen worden. Ik vraag me af hoe ik de relatie met mijn dochter zo kan opbouwen dat ik als de echte vader gezien blijf worden. De stiefvader moet graag een aanvulling zijn, maar hij moet niet worden gezien als een volledige vervanging.

1. Welke inconsistentie beschrijft Stefan hier? Welke psychologische basisbehoeften worden bedreigd?

Ik zie mijn dochter echter veel minder vaak dan haar stiefvader. Ze wonen met z'n drieën en ze heeft een goede band met hem. Ik zie haar twee ochtenden doordeweeks en dan op zondag. Het is moeilijk voor me om meer dan dat te organiseren.

De vraag die hieruit voortkomt is: Moet ik me zorgen maken over mijn positie? Is die bezorgdheid wel terecht? Of zit het alleen in mijn hoofd?

Dus wat hiervan is eigenlijk objectief genoeg om te zeggen dat je eraan moet werken? Wat heb ik eigenlijk in de hand? En waar heb ik geen invloed op?

2. Stefan is erg nadenkend: Met welk psychologisch mechanisme heeft hij hier te maken?

Mijn wens zou eigenlijk een klassieke vader-dochter relatie zijn. Ik werd ook beïnvloed door het verlies in mijn eigen jeugd. Mijn ouders gingen uit elkaar toen ik acht jaar oud was. In zekere zin heb ik toen mijn vader verloren. Ik weet niet of ik dat volledig heb

verwerkt.

3. Hoe zou deze ervaring het vaderschap van Stefan kunnen vormen?

Ik heb er zeker jarenlang mee te maken gehad. Nadat mijn vader wegging, gooide het me echt uit koers. Ik had toen een extreem autoriteitsprobleem. Het is er waarschijnlijk nog steeds, maar ik ben me er nu meer bewust van. Maar jarenlang herkende ik geen autoriteit, geen leraren en geen volwassenen.

4. Welke emotie speelt hier en waarom heeft Stefan waarschijnlijk zo'n probleem met autoriteit ontwikkeld?

Daardoor zat ik op de middelbare school. Toen moest ik later alles inhalen: Ik haalde toen de middelbare school in, daarna het gymnasium en daarna ging ik naar de universiteit.

Ik ga er eigenlijk vanuit dat ik mijn vader nu heb vergeven voor de manier waarop hij mijn leven moeilijker heeft gemaakt. Maar er zijn zeker nog een of twee facetten van mijn schaduwkind die mij nog niet 100 procent hebben vergeven. Het kan zijn dat dit mij beïnvloedt.

Toen mijn dochter Svea onlangs Tobias - de naam van de man van haar moeder - 'papa' noemde waar ik bij was, triggerde me dat echt. Het heeft me daarna maanden gekost om weer met mezelf in het reine te komen. Ik realiseer me dat ik iets met me meedraag en ik wil dat absoluut niet op Tobias of Svea projecteren.

5. Wat zou het kunnen zijn dat Stefan met zich meedraagt? Welke emotie zou er achter kunnen zitten? Wat zou het te maken kunnen hebben met zijn gevoel van eigenwaarde?

Ik ben ook al jaren bezig met boeddhistische en persoonlijke ontwikkeling, omdat ik als manager zelfreflectief moet zijn. Daarom ben ik me bewust van veel van de processen die in mij plaatsvinden, maar er is een verschil tussen bewust en onbewust.

In ieder geval heb ik het onderwerp zakelijk aangesneden. Ik legde Svea uit dat ik gewoon in de war raak als ik niet weet wie ze bedoelt. Nu zegt ze soms "Tobi" of "Papa Tobi", maar soms zegt ze direct "Papa". Dat is niet verwonderlijk, want Tina, mijn ex-partner, spreekt hem eerder aan als "Papa" dan zij. Als ze met Svea praat, zegt ze "Papa".

6. Hoe zou het gedrag van de ex-partner beoordeeld kunnen worden? Wat zou Stefan kunnen missen? Wat zegt deze passage over zijn onzekerheid?

Ik zou er misschien beter mee om kunnen gaan als ik meer zelfvertrouwen zou ontwikkelen. Als ik wist: "Oké, de competitieve situatie bestaat eigenlijk niet Tobi en ik zijn geen concurrenten." Tobi heeft al gezegd dat dat is wat hij wil. En als ik meer vertrouwen had dat ik als vader niet echt iets verkeerd doe en dat er zeker een hechte vader-dochterrelatie kan ontstaan, dan zou ik minder onzeker zijn. Dan zou ik niet zo getriggerd worden door het tijdsvoordeel dat Tobi heeft.

Dit bevestigt dat Stefan niet zeker weet of hij een goede vader kan zijn.

Svea gaat niet naar de kleuterschool, maar we proberen het interfamiliaal te organiseren met grootouders en ons drie volwassenen. In de eerste jaren heeft dit er waarschijnlijk toe geleid dat ze erg op haar moeder gericht was. Met andere woorden, het was de eerste jaren heel moeilijk voor haar om tijd alleen met mij door te brengen. We waren altijd met z'n drieën iets aan het doen.

Maar nu brengt ze ook vele uren alleen met mij door, soms zelfs de hele dag. Een paar weken geleden heeft ze voor het eerst een nacht alleen met me doorgebracht en dat ging heel goed. Dat was eerder niet mogelijk. Haar zelfvertrouwen neemt dus langzaam toe. Ik heb dat zelf nooit met mijn vader gehad, maar ik word er steeds beter in.

Achteraf vraag ik me af waarom ik mijn angsten en behoeften niet duidelijk heb gemaakt. Waarom heb ik bijvoorbeeld niet gevraagd om Tobi aan te spreken als "Papa" en mij als "Papa"? Pas later realiseerde ik me hoe belangrijk dit onderscheid voor me was.

7 Wat wordt hier opnieuw duidelijk in relatie tot Stefans probleem met zijn gevoel van eigenwaarde en zijn eerdere copingstrategieën?

Ik merk vaak dat ik er langer over doe om zelfs maar te beseffen wat mijn behoeften zijn. Vervolgens heb ik nog langer nodig om mijn wensen over te brengen.

Streven naar harmonie en perfectie zijn zaken waar ik al heel lang aan werk. Ik werk eraan om niet het verlangen naar perfectie te hebben. Als kind kreeg ik vaak te horen dat ik niet aan deze eisen voldeed. Ik kom uit een Sovjetgezin met bijbehorende opvoedingsmethoden. Moeder overweldigd. Vader overweldigd. Ik heb als kind ook fysiek geweld meegemaakt. Zelfs met een riem. Ik heb zeker het verlangen geïnternaliseerd om genoeg te zijn en anderen te behagen. Ik wil perfect zijn in alles wat ik doe. Ik wil ook onder geen beding de vrede in deze familieopstelling in gevaar brengen. Dus van mijn kant is er zeker een toegenomen behoefte aan harmonie.

Deze passage bevestigt nogmaals de mate waarin Stefan zich als kind moest aanpassen en overaanpassen aan zijn ouders vanwege hun gebrek aan empathie en geweld, en de negatieve invloed die dit had op zijn gevoel van eigenwaarde. Zijn overaangepaste beschermingsstrategieën, zoals streven naar perfectie en harmonie, komen ook hier weer duidelijk naar voren.

Ik heb hier ook last van in andere situaties. Ik werk hier nu al vele jaren aan. Zodra ik me dit realiseer, dwing ik mezelf praktisch om uit mijn comfortzone en in de groeizone te stappen. Maar in dit geval lukte me dat niet zo goed.

8 Wat is zijn comfortzone en wat is zijn groeizone?

Bovendien ziet Tina, mijn ex-partner, deze kwestie anders. Ze heeft helemaal geen klassiek vader-dochter beeld in haar hoofd. Ze heeft geen goede relatie met haar vader en zegt: "Ik heb mannelijke verzorgers in mijn leven en die kunnen vaderachtig zijn."

9 Wat voor projectie brengt de ex-partner over naar de familieopstelling?

Ik zou eigenlijk willen dat Tina aan onze dochter uitlegt wat de twee vaderfiguren inhouden. Ik wil dat ze weet dat hoewel we niet samen zijn, ze het niet zonder mij en haar familie hoeft te doen. Niet nu en niet in de toekomst.

Voor mezelf hoop ik ook dat mijn schaduwkind echt begrijpt dat ik nog steeds op de een of andere manier voldoende ben in deze situatie, die niet overeenkomt met mijn gewenste verwachtingen. In de trant van: ik ben oké, wij zijn oké als gezin. Mijn rationele verstand begrijpt dat. Maar mijn onderbewustzijn bemoeit zich ermee. Hoe krijg ik het voor elkaar om mezelf te herprogrammeren en me te richten op wat eigenlijk best goed gaat?

Hier vat Stefan goed samen waar hij aan moet werken. In het derde deel van dit boek laat ik zien hoe hij zichzelf zou kunnen herprogrammeren.

Mijn gedachten over Stefan

1. Stefan wil de belangrijkste vaderlijke verzorger voor zijn dochter zijn, maar hij heeft het gevoel dat hij op de tweede plaats komt. Zijn eigenwaarde en behoefte aan hechting worden bedreigd. Als gevolg daarvan lijdt hij aan een ernstig verlies van controle omdat hij nauwelijks kan helpen om de situatie vorm te geven. Dit leidt

tot gevoelens van onbehagen zoals angst voor verlies, jaloezie en wrok. Dit betekent dat alle vier de psychologische basisbehoeften van Stefan worden aangetast.

2. Stefan vraagt zich af of hij de situatie niet verkeerd beoordeelt door zijn eigen delen erin te projecteren. Hij wil precies begrijpen welke subjectieve delen van het probleem aan zijn kant liggen en welke delen de verantwoordelijkheid zijn van de andere betrokken partijen, zoals de moeder of stiefvader van het kind.
3. Het vroege verlies van zijn vader lijkt Stefan destijds hard geraakt te hebben. Het lijkt alsof deze ervaring een sterk verlangen in hem heeft losgemaakt om een bijzonder goede en aanwezige vader voor zijn kind te zijn.
4. Er zit woede achter de rebellie tegen het gezag. We kunnen aannemen dat het vertrek van zijn vader Stefan erg boos heeft gemaakt en dat hij deze agressie heeft geprojecteerd op het gezag in het algemeen. Overigens verwerken jongens en mannen gevoelens van depressie en verdriet vaak via woede en agressie. Daarom gaat depressie bij mannen en jongens vaak schuil achter agressief gedrag.
5. De emoties die Stefan in deze situatie beheersten waren waarschijnlijk angst voor verlies, jaloezie en woede. Ik vermoed dat hij een laag zelfbeeld met zich meedraagt en bang is om niet genoeg te zijn als vader voor zijn dochter - net zoals zijn vader niet genoeg was. Als kind zal hij het verlies van zijn vader waarschijnlijk in verband hebben gebracht met zichzelf. Hierdoor kunnen overtuigingen zijn ontstaan als: Ik ben niet genoeg! Ik ben niet belangrijk! Ik ben niet lief! Ik ben waardeloos!
6. Ik vind het feit dat Stefans ex-partner naar haar nieuwe partner verwijst als Svea's 'vader' een beetje respectloos en weinig empathisch. Naar mijn mening zou ze gevoeliger en attenter kunnen zijn in het respecteren van Stefans rol als biologische en zorgzame vader. Het feit dat Stefan dit gewoon lijkt te accepteren, suggerereert dat hij geen goede vaardigheden heeft om zichzelf te laten gelden.
7. Dit laat zien wat ik al vermoedde onder het punt hierboven: Stefan is conflictmijdend en probeert het iedereen naar de zin te maken. Zoals alle overconformisten heeft hij een slechte toegang tot zijn gevoelens en voelt daarom niet aan wanneer iemand zijn grenzen schendt.
8. Stefans comfortzone is zijn overaangepaste, conflictschuwe gedrag. Zijn groeizone zou zijn dat hij zijn behoeften erkent en voor zichzelf opkomt.
9. Hier wordt duidelijk dat de moeder van het kind haar moeilijke relatie met haar biologische vader projecteert op de huidige situatie of op Stefan. Door te praten over mannelijke verzorgers die "vaderachtig" kunnen zijn, vermindert ze Stefan's belang als vader, wat Stefan naast zijn eigen zelftwijfel ook van zijn stuk brengt.

Birgit lijdt aan paniekaanvallen

Als Birgit, 43 jaar, bij me komt, heeft ze al een jaar last van paniekaanvallen. De angst-aanvallen overvallen haar in schijnbaar onschuldige situaties en brengen haar letterlijk op de knieën. Het is haar meerdere keren overkomen dat ze in een winkel of café op de grond moest gaan liggen. Als gevolg daarvan komt de webdesigner al een paar maanden haar huis nauwelijks meer uit. Ze doet haar werk vanuit haar kantoor aan huis. Haar partner zorgt voor de organisatie van haar dagelijks leven en doet alle boodschappen. De situatie wordt steeds stressvoller voor het stel. Birgit wil zo niet langer leven en zoekt een uitweg voor haar angstaanvallen. Dat was haar een paar jaar geleden al gelukt.

Ik zat 19 jaar geleden in deze situatie. Ik was een hoopje ellende. Het voelde alsof ik mijn leven op wankele grond doorbracht. Ik had elk moment mijn evenwicht kunnen verliezen. Ik voelde me plotseling duizelig, mijn hart ging tekeer en het zweet brak me uit. Ik had moeite met ademhalen en was doodsbang. Op dat moment had het te maken met de moeilijke relatie en scheiding van mijn ex-partner. Maar toen stabiliseerde ik mezelf zo erg met therapie dat ik echt opbloeide. In de afgelopen tien jaar ben ik nog nooit zo zelfverzekerd geweest. Ik heb me professioneel ontwikkeld. Ik heb mijn huidige partner ontmoet en we hebben samen een thuis gecreëerd. We hebben een mooi huis en twee honden. Ik heb eigenlijk wat ik altijd al wilde.

Birgits probleem zijn sterke gevoelens van angst die niets te maken lijken te hebben met haar huidige leven. Mensen die lijden aan paniekaanvallen zijn vaak niet in staat om een direct verband te leggen tussen hun angst en henzelf.

Daarom raakte het me uit het niets toen de paniekaanvallen terugkwamen. Ik heb nu het gevoel dat ik al mijn kracht weer kwijt ben. Ik heb een grote angst voor verlies, ik ben bang om mijn houvast te verliezen. En dit heeft mijn dagelijks leven beïnvloed. Ik kan veel dingen niet meer die voor anderen normaal zijn. Dit stuít soms op onbegrip, zelfs in mijn naaste omgeving. Als mijn vader voorstelt om naar een pizzeria te gaan, moet ik hem eerst uitleggen: "Het spijt me, als we dat doen, moeten we er rekening mee houden dat ik uiteindelijk op de vloer van de pizzeria lig en in het zweet uitbarst." Mijn paniekaanvallen bepalen wat mogelijk is en wat niet.

1. Het is duidelijk dat Birgits psychologische basisbehoefte om gevoelens van ongemak te vermijden volledig aangetast is, want ze lijdt enorm onder haar angstgevoelens. Maar welke andere psychologische basisbehoefte is ook ernstig aangetast? En welke oplossing wordt hier geprobeerd?

Mijn relatie met mijn moeder is echter veel beter geworden door de angstaanvallen. Ze komt vaak langs en neemt mij en de honden mee voor een wandeling. Ze weet dat ik soms bang ben om 's middags alleen naar buiten te gaan. Ze is er dan om me op te

vangen. Ze past nu voor het eerst echt op me. We hebben ook veel plezier samen. Eigenlijk heb ik nu voor het eerst de moeder die ik altijd al wilde.

2.Welke psychologische basisbehoefte wordt hier aangesproken? En welke zogenaamde winst van ziekte formuleert Birgit?

Mijn moeder heeft altijd een probleem gehad met haar alcoholgebruik. Ze is tot op zekere hoogte verslaafd aan alcohol, maar het is nooit zo erg geworden dat ze naar een afkickcentrum moest. Sinds ik zo ziek ben, drinkt ze een stuk minder. Ze lijkt het momenteel onder controle te hebben.

Hieruit blijkt een verdere ziektewinst: de moeder drinkt minder op voorwaarde dat Birgit haar hulp nodig heeft. Indirect lijkt Birgit verantwoordelijkheid te nemen voor het alcoholprobleem van haar moeder.

In mijn kindertijd en jeugd werd er echter vaak een beroep op me gedaan om er voor hen te zijn en voor hen te zorgen. Mijn ouders gingen uit elkaar toen ik nog op de basisschool zat. De scheiding was onaangenaam. Er waren veel luide ruzies. Mijn ouders spraken slecht over elkaar - en tegen mij. Ik kreeg ook een paar keer te horen dat het mijn schuld was dat ik uit elkaar ging. Mijn moeder was er toen behoorlijk slecht aan toe en ik probeerde haar op te vrolijken en te beschermen.

3.Dit laat zien dat Birgits behoefte aan hechting in haar kindertijd geschonden werd. Ze nam veel verantwoordelijkheid op zich voor haar moeder. Met andere woorden, ze moest te vroeg te autonoom zijn. Welke overtuigingen zou ze ontwikkeld kunnen hebben?

Als ze te veel dronk, zorgde ik ook voor mijn kleine zusje. Vanuit het perspectief van nu realiseer ik me dat ik eigenlijk degene was die de steun en bescherming nodig had en niet mijn ouders.

Nu krijg ik die steun en aandacht: van mijn moeder, van mijn partner en ook van buitenstaanders die meteen medelijden met me hebben. Ik had niet gedacht dat ik zo behoeftig was. Maar blijkbaar geven de paniekaanvallen me precies wat ik als kind nodig had.

De aanvallen beroven me ook van mijn onafhankelijkheid en kracht. Sinds de angstaanvallen begonnen, ben ik volledig afhankelijk van anderen. Daar houd ik niet van.

Dit laat opnieuw zien hoe graag Birgit aandacht wil. Dit verlangen botst echter met haar behoefte aan autonomie en onafhankelijkheid.

Maar de paniekaanvallen vervullen duidelijk ook een functie. Dat moet ik aan mezelf toegeven. En misschien heb ik ze daarom wel. Ze geven me de mogelijkheid om controle te houden over mijn dagelijks leven en de mensen om me heen. Ik heb meer controle dan ooit tevoren in mijn leven. Soms - dat moet ik ook aan mezelf toegeven - wil ik de paniekaanvallen zelfs houden. Ze beschermen me op de een of andere manier.

Dit is interessant: aan de ene kant wordt Birgits behoefte aan controle ernstig beschadigd door de paniekaanvallen, en tegelijkertijd voelt ze daardoor veel controle. De paniekaanvallen beschermen haar behoefte aan binding.

Op een bepaalde manier beschermen ze ook mijn relatie met mijn partner. Ik mis een aantal dingen in dit partnerschap die normaal deel uitmaken van een romantische relatie. Ik ben nooit echt verliefd geweest op mijn partner. Ik ben niet seksueel geïnteresseerd in vrouwen, ik ben niet lesbisch. Mijn partner en ik zijn vrienden, we hebben een familieachtige relatie en we steunen elkaar. We hebben het gezellig samen, we knuffelen. Maar ik heb absoluut geen seksuele interesse in mijn partner. We zoenen niet eens. Ze weet ook dat ik seksueel geïnteresseerd ben in mannen en ze geeft me carte blanche om mijn erotische behoeften met mannen te vervullen. Soms doe ik dat ook. Maar ik zoek niet alleen onenightstands. Er is een man in mijn kennissenkring met wie ik keer op keer naar bed ga. De seks is geweldig. Ik weet ook dat deze man mij aanbidt en zich meer kan voorstellen.

4.Welk psychologisch motief zou Birgit kunnen hebben om een relatie met een vrouw aan te gaan, ook al houdt ze niet van vrouwen?

Maar ik kan me niet voorstellen dat ik mijn partner verlaat en alles opgeef waar we voor gewerkt hebben. Mijn partner beseft dat ook. Ze zegt soms: "Je zou me nooit verlaten. Je hebt me veel te hard nodig. Je kunt niet zo goed leven zonder mij en zo koken, wassen en schoonmaken." Soms denk ik bij mezelf: "Ja, ik kan een huishouden runnen en het leven alleen aan." Maar de gedachte roept ook angst voor verlies op.

Mijn paniekaanvallen weerhouden me er dan van om deze gedachte verder uit te werken. In de huidige situatie kan ik me niet voorstellen dat ik mijn partner zou verlaten. Dus deze angstaanvallen weerhouden me ervan om na te denken over de vraag of ik misschien zou moeten scheiden.

Hier benadrukt Birgit opnieuw hoezeer haar gebrek aan autonomie, dat ze ervaart als gevolg van de paniekaanvallen, haar relatie beschermt. De relatie beschermt haar op haar beurt tegen het nemen van autonome beslissingen en tegen haar angst voor verlies, niet alleen met betrekking tot haar partner, maar ook met betrekking tot haar bindingsangst, zoals ik al heb uitgelegd in mijn beoordeling van vraag 4.

Ik zit als het ware vast. Aan de ene kant geven mijn paniekaanvallen me de steun en bescherming die ik als kind graag had gehad. Ze geven me de nabijheid van mijn moeder die ik wil. Maar ze verhinderen me ook om het leven te leiden dat ik wil. Daar hoort waarschijnlijk ook een relatie bij met een man die ik seksueel aantrekkelijk vind.

Ik zou me dus moeten realiseren dat ik niet labiel en onbeschermd ben als ik mijn patronen verander. Ik kan tegen mijn moeder zeggen dat ik haar nodig heb en haar wil zien als ik niet als mentaal instabiel wordt beschouwd. Ik kan gewoon zeggen: "Kunnen we meer tijd samen doorbrengen, zelfs als ik geen paniekaanvallen heb?"

Ik moet me realiseren dat ik mijn relatie alleen moet voortzetten als ik dat wil - en niet omdat ik zo bang ben om nieuw terrein te betreden. Ik moet op de een of andere manier internaliseren dat het me lukt om opnieuw te beginnen. Als ik het uit moet maken, dan moet dat maar. Maar niets doen alleen omdat ik bang ben, kan niet de oplossing zijn.

Birgits gedachten gaan precies in de goede richting.

Ik geloof dat ik de paniekaanvallen pas kan overwinnen en opgeven als ik me realiseer dat ik ze eigenlijk niet nodig heb. Wat ik eigenlijk nodig heb zijn beslissingen.

Mijn gedachten over Birgit

1. Birgit lijdt aan een enorm controleverlies, waardoor haar psychologische basisbehoefte aan controle en autonomie wordt aangetast. Omdat ze duidelijk niet met haar vader naar de pizzeria wilde, kunnen we aannemen dat ze - net als vrijwel alle angstpatiënten - situaties vermijdt waarin een paniekaanval zou kunnen optreden. Door te vermijden geeft ze haar hersenen echter herhaaldelijk de boodschap dat de vermeden situaties eigenlijk gevvaarlijk zijn en voorkomt ze dat ze ervaart dat ze ermee om kan gaan. Vermijding draagt daarom aanzienlijk bij aan het in stand houden en ook het verergeren van de symptomen.
2. Hier drukt Birgit duidelijk haar verlangen uit om een band met haar moeder te krijgen. Ze zegt dat ze voor het eerst de moeder heeft die ze altijd al wilde. Dit is waarschijnlijk een winst van haar angststoornis.
3. Birgits overtuigingen zouden kunnen zijn: Ik ben alleen. Ik moet voor je zorgen. Ik

ben niet genoeg. Haar kernovertuiging zou echter kunnen zijn: Ik heb schuld! Haar ouders hebben dit zelfs letterlijk tegen haar gezegd.

4. Ik zou aannemen dat Birgit lijdt aan bindingsangst. Het voortdurende geruzie van haar ouders, de scheiding, de grote verantwoordelijkheid die ze op zich heeft genomen voor haar moeder zijn psychologische voorlopers van het ontwikkelen van een negatief motivationeel schema over relaties in het algemeen en liefdesrelaties in het bijzonder. Door zich aan een "ongevaarlijk" persoon te binden, vermijdt ze echte nabijheid en intimiteit waarin ze gekwetst zou kunnen worden en toch haar behoefte aan nabijheid en geborgenheid kan vervullen. Ze beleeft haar erotische nabijheid met een andere persoon. Het afsplitsen van seksualiteit binnen een toegewijde relatie is een typisch kenmerk van bindingsfobische relaties. Veel bindingsangstige mensen voelen geen seksuele interesse in hun partner, zelfs niet als ze in een partnerschap van hun seksuele geaardheid zitten. Een van de redenen is dat seksuele passie je sterk bindt aan de andere persoon. Deze persoon heeft dan de macht en het bereik om je te kwetsen, wat vermeden moet worden. Een ander motief voor seksuele terughoudendheid is vaak passieve agressie. Mensen met bindingsangst hebben het gevoel dat hun autonomie wordt bedreigd als ze voldoen aan de verwachtingen van hun partner, daarom ontwikkelen ze een sterke ontkenningshouding, vooral op seksueel gebied.

Overigens is er vrijwel altijd een verband tussen angst- en paniekstoornissen en een verminderde autonome ontwikkeling bij de betrokkenen. In de kern gaat psychotherapie altijd over het versterken van de autonomie van de cliënt. Net als bij Birgit gaat de verminderde autonomie van de getroffenen altijd gepaard met een geschonden behoefte aan binding. Angststoornissen zijn vaak gebaseerd op een onbewust motief van de getroffenen om hun verlangen naar nabijheid en zorg te vervullen (zie ook paragraaf "Angst: een belangrijk en onbemind gevoel", p. 143).

Philipp kiest de verkeerde partners

Philipp, 32 jaar, verlangt naar een stabiele relatie waarin hij geborgenheid en stabiliteit kan vinden. Hij is al jaren single en wordt steeds weer verliefd op mannen die veel ouder zijn dan hij of die al bezet zijn. Maar na de eerste paar afspraakjes en de aanvankelijke aantrekkingskracht keren potentiële partners zich snel weer van hem af. Hij lijkt ze te vervelen, onder druk te zetten of te egocentrisch te zijn. Hij vreest dat dit patroon te wijten is aan de devaluatie die hij in zijn jeugd heeft ervaren door toedoen van zijn ouders en stiefvader.

Ik blijf vinden dat andere mannen mij vervelend en vermoeiend vinden. Ik ben al heel lang single. Het stoort me dat ik geen relatie heb en me aan niemand voor langere tijd kan binden. Mijn afspraakjes zijn meestal eenmalig en ik ga vooral voor mannen die veel en veel ouder zijn. En die vaak al bezet zijn.

1. Aan welke inconsistentie lijdt Philipp en hoe heeft dit te maken met zijn gevoel van eigenwaarde?

Ik heb maar één relatie gehad met een man die 20 jaar ouder was dan ik, en dat was ruim tien jaar geleden en duurde ongeveer drie jaar. Er was een grote onbalans tussen ons. Hij was veel nuchterner dan ik. Hij wist wat hij wilde, had hobby's, vaste vrienden en een vaste baan. Ik was toen 21 en net naar Berlijn verhuisd. Ik had een groot emotioneel pakket op mijn rug: ik had een behoorlijk moeilijke jeugd gehad. Er was geen vaderfiguur in mijn leven die van me hield en me waardeerde. Oudere mannen hebben me misschien al van kinds af aan getrokken. Toen ik een jaar of vijf was, zag ik een man met een harige borst en snor in het zwembad in mijn dorp, die ik erg aantrekkelijk vond. Hij was erg zelfverzekerd en populair in het dorp, een hetero die een gezin had.

2. Wat projecteerde Philipp op zijn oudere partner? En welke psychologische basisbehoeften spelen hier een rol?

Achteraf gezien denk ik dat ik destijds een vadervervanger zocht in mijn partner. Het ging waarschijnlijk ook te veel om mij in die relatie. We deden veel dingen, hadden seks, wat geweldig was, en we hadden ook veel lol en we konden met hem dollen. Maar het ging heel erg over mijn problemen, hij moest veel luisteren. Ik klaagde veel. Natuurlijk wilde ik ook liefde geven, maar dat lukte me niet zo goed. Na drie jaar maakte hij het uit. Ik viel in een enorm gat.

Hier geeft Filippus weer dat hij veel behoefte had aan erkenning en betrokkenheid en zijn partner waarschijnlijk overbelastte met deze behoeftigheid. Wie zichzelf tekort heeft gedaan, heeft vaak niet veel om weg te geven.

Vandaag kan ik mezelf beter staande houden. Ik heb gestudeerd en werk nu. Ik ben onafhankelijker en volwassener geworden, maar ik heb nog steeds dat verlangen om door iemand geliefd te worden. Lichamelijke nabijheid, tederheid - dat mis ik vreselijk. Als ik iemand ontmoet, sta ik onder grote druk en denk ik: wat zal ik zeggen? Ik vind mijn leven niet zo spannend.

3.Dit laat zien dat Philipp veel heeft bereikt. Maar dit lijkt zijn schaduwkind, dat wil zeggen zijn lage gevoel van eigenwaarde, niet te genezen. Welke overtuigingen schijnen hier door?

In het verleden vond ik mannen altijd knap, maar ze verloren snel hun interesse. Ongeveer drie maanden geleden had ik een afspraakje met een oudere psychotherapeut. Hij zei dat wat hem opviel aan mij dit patroon was; dat ik aan de ene kant op zoek was naar liefde en aan de andere kant mezelf devalueerde. Hij had gelijk, ook al liet hij me behoorlijk alleen met dit besef: Ik vind iemand geweldig, ik wil heel graag nader tot hem komen, en tegelijkertijd weet ik niet wat hij of zij leuk aan mij zou kunnen vinden. Dan raak ik gespannen - en dat is het begin van het einde.

Dit laat weer eens zien hoe self-fulfilling prophecies werken: Philipps slechte zelfbeeld maakt hem zo gespannen dat hij eigenlijk oninteressant lijkt voor anderen.

De wortels liggen misschien in mijn kindertijd: mijn biologische vader wilde me niet, ik was een ongelukje voor hem. Mijn moeder wilde me wel. Toen ik drie jaar oud was, ontmoette ze mijn stiefvader. De allereerste keer dat we elkaar ontmoetten, verstopte ik me onder de eettafel, hij had zo'n diepe en luidre stem. Dat was het begin van een heel, heel moeilijke relatie die werd gekenmerkt door vernedering en geschreeuw.

4.Hier leren we hoeveel verlies en afwijzing Philipp als kind heeft ervaren. Zijn moeder wilde hem, maar zette vervolgens deze stiefvader voor zijn neus. Welke sporen kan dit in Philipp hebben achtergelaten?

Toen ik 14 was, ging mijn moeder uit elkaar en logeerde ik bij mijn stiefvader. In een nacht liet ze me beslissen of ik met haar mee wilde gaan. Ze verhuisde naar een andere stad. Ik was compleet verrast en overweldigd.

Dit laat opnieuw zien dat de moeder van Philipp meer bezig is geweest met haar eigen behoeften dan met die van haar kind. Opnieuw ervaart Philipp dat hij in de steek wordt gelaten.

Maar ik wilde blijven omdat ik mijn vrienden en mijn school niet kwijt wilde. Achteraf gezien was dat een grote fout. Toen ik 19 was, kort voor mijn eindexamen, werd ik er door mijn stiefvader uitgeschopt.

... en nog een schaamteloze afwijzing ...

Als kind had ik één goede bindingsfiguur: dat was mijn opa. Hij stierf toen ik vier jaar oud was. Ik ervoer hem als heel liefdevol, hij was een gevoelige man.

Opa was een zegen voor Philipp, omdat hij het gebrek aan liefde van Philipps ouders kon compenseren. Helaas verdween hij veel te vroeg uit Philipps leven. Weer een verschrikkelijk verlies voor Philipp.

Ik voelde me ook lange tijd niet echt geliefd en gewaardeerd door mijn moeder. Ik was een heel actief kind en had vaak het gevoel dat ik haar irriteerde. Ze sloeg en schreeuwde ook tegen me.

5.Welke boodschap kreeg Philipp van zijn moeder?

Het heeft me veel tijd en werk gekost om nu een goede relatie met haar te hebben.

De aanname hier is dat Filippus degene was die het werk deed ...

Toen ik 19 was, belde ik mijn biologische vader en maakten we persoonlijk contact. Dat was absoluut geweldig. Ik huilde toen ik hem voor het eerst zag. Maar toen overweldigde ik hem te veel met mijn behoeftigheid en zes maanden later verbrak hij het contact. Ik heb hem nog een paar keer gevraagd of we konden praten over wat er mis was gegaan, maar dat wilde hij niet.

6.Er lijkt een bijna eindeloze herhaling van afwijzingen te zijn in het leven van Philip. Het valt op dat hij zichzelf daar automatisch de schuld van geeft. Hij zou ook kunnen zeggen dat zijn vader een grote relatiewakte heeft. Wat zegt het feit dat hij zichzelf altijd de schuld geeft over het motivatieschema van Philipp?

Mijn moeder is de enige echte steun die ik op dit moment heb.

Misschien lijkt de moeder vandaag goed te maken wat ze in het verleden heeft nagelaten.

Mijn vrienden nemen het allemaal niet zo serieus. Ze zeggen: "Oh, je bent zo'n drama queen, je zeurt altijd. Waarom ben je niet positief? Ik vind mezelf ook niet cool, maar geen van hen kan zich voorstellen wat ik heb meegemaakt."

Philipp wil echt dat andere mensen delen in zijn ervaring en begrijpen wat hij heeft meegemaakt. Het kan zijn dat hij dit op zo'n manier uit dat anderen zich er - opnieuw - aan ergeren. En/of andersom: zijn vrienden begrijpen hem ook niet.

Mijn grootste verlangen is dat iemand me leuk vindt om wie ik ben. Soms denk ik dat ik het niet waard ben om goed behandeld te worden. Ik weet niet anders, jarenlang heb ik alleen maar te horen gekregen dat ik niet genoeg ben. Deze gedachte maakt me erg depressief. Om eerlijk te zijn voel ik me al depressief sinds ik een kind was. Soms had ik zelfs zelfmoordgedachten.

7. Depressie wordt gekenmerkt door gevoelens van waardeloosheid en zinloosheid. Hoe houdt dit verband met het interne gevoel van controle van Philipp?

Maar ik wil eindelijk van dit gevoel af, ik wil niet dat mijn ziel de hele tijd zo negatief is en overal gevaar in snuift. Soms weet ik niet eens of ik een mooie ervaring en een goede ontmoeting kan toestaan met dit gevoel van waardeloosheid. Toch wil ik de moed hebben om mee te doen.

8. Waarom zou er moed voor nodig zijn om Philipp aan een geweldige ervaring te laten beginnen?

Ik wil niet langer verwikkeld raken in relaties waarin ik alleen maar afwijzing hoef te verwachten. Het feit dat ik steeds mannen kies die al bezet zijn, heeft hier ook mee te maken. Ik blijf tegen mezelf zeggen dat ik het niet waard ben dat iemand echt van me houdt. Of als een date niet lukt, denk ik meteen zoiets als: "Ja, ik ben het weer; want ik ben te saai."

9. Waarom lijkt Philipp op zoek naar afwijzing?

Maar ik voel dat ik eigenlijk veel meer ben dan wat ik laat zien. Dat er een stem in me is die in me gelooft, die goed voor me is. Het devalueren daarentegen - dat zijn de negatieve gedachten en gedragingen van mijn omgeving destijds, die mij zo gevormd hebben. Het gevoel van waardeloosheid is eigenlijk van mijn ouders, zij hebben er een grote puinhoop van gemaakt. Ik herinner me scènes uit mijn kindertijd waarin ik mezelf als heel

vrolijk zag, totdat ik gestraft werd. Ik wil echt uit mijn schaduwkind stappen, het is gewoon een rol die niets met mij te maken heeft.

Prachtig, dit zijn precies de juiste gedachten om Philipp te helpen zich uit zijn oude patroon, zijn schaduwkind, te ontwikkelen.

Mijn gedachten over Philipp

1. Philip verlangt ernaar om geliefd en geaccepteerd te worden, maar stuit op afwijzing. Dit is een enorme inconsistentie. Als hij zegt dat andere mannen hem als "vervelend en vermoeiend" ervaren, is dit waarschijnlijk een enorme belediging voor zijn gevoel van eigenwaarde. We kunnen aannemen dat Philipp een laag gevoel van eigenwaarde heeft, wat leidt tot gedrag dat zijn relaties onder druk zet. Hij lijkt ook iets te zoeken in oudere mannen dat zijn lage gevoel van eigenwaarde zou kunnen stabiliseren.
2. Philip is op zoek naar een vaderlijk liefdesobject om hem te beschermen en te leiden. Hij drukt hier uit dat hij - in ieder geval op ^zijn toenmalige leeftijd - ernstig verzwakt was in zijn autonomie, wat betekent dat hij weinig vaste grond onder zijn voeten voelde. Hij zocht externe steun bij zijn veel oudere partner omdat het hem aan innerlijke steun ontbrak. Hij verlangt naar de vaderlijke liefde en erkenning die hij als kind niet kreeg. Liefde en erkenning van een vaderlijke bindingsfiguur vertegenwoordigen ook zijn poging om zijn instabiele gevoel van eigenwaarde te helen.
3. De overtuigingen van Philipp, in al hun variaties, zijn waarschijnlijk dat hij niet genoeg en niet waardig is, en daarom steeds weer een ongelooflijke inspanning moet leveren om geliefd en erkend te worden.
4. De moeder heeft Philipp bijna verraden door te verwachten dat hij deze stiefvader zou krijgen. Ze gaf haar relatie met deze man voorrang boven de relatie met haar zoon. Philips onzekerheid, zijn eenzaamheid en zijn dringende verlangen naar steun en liefde zijn dus niet alleen het gevolg van 'vaderlijke schade', maar ook omdat zijn moeder hem niet genoeg geborgenheid gaf. Philipp moet zich verlaten en ongeliefd hebben gevoeld door zijn moeder.
5. De boodschap van zijn moeder was: Het is jouw schuld als mensen niet van je kunnen houden. Je bent zo uitputtend!
6. Als kind ervoer Philipp nauwelijks geborgenheid door de vele relatiebreuken en de zwakke band van zijn moeder met hem. Zijn moeder vertelde hem zelfs explicet dat hij vervelend en vermoeiend was. Philipp heeft in zijn motivatieschema onthouden dat hij niet geliefd is, dat hij andere mensen op de zenuwen werkt met zijn behoefte aan liefde. Philipp geeft zichzelf daarom altijd de schuld als hij wordt afgewezen, precies zoals hij als kind heeft geleerd. Het verraderlijke hiervan is dat hij door deze vele valse boodschappen en de onzekerheid van zijn biologische ouders zo'n instabiel gevoel van eigenwaarde heeft ontwikkeld, dat hij zich vandaag de dag waarschijnlijk vaak presenteert op een manier die andere mensen stressvol

vinden, omdat hij te veel bevestiging en aandacht nodig heeft.

7. Omdat Philipp weinig tot geen controle heeft ervaren over de band met zijn belangrijkste bindingsfiguren, heeft hij waarschijnlijk een zeer lage interne locus of control ontwikkeld. Dit betekent dat hij het gevoel heeft dat hij geen invloed heeft op zijn relatie. Dit diepgewortelde gebrek aan controle leidt hem tot een depressieve ervaring van zinloosheid en waardeloosheid. Zonder Philipp zou zijn moeder het makkelijker hebben gehad met haar nieuwe partner. Philipp wordt door haar beledigd als vervelend, geslagen en uiteindelijk in de steek gelaten. Zulke diep kwetsende handelingen en woorden van een moeder aan het adres van haar kind kunnen diepe sporen van verwoesting in het hart van het kind inslaan, omdat ze vaak het verlangen van de moeder uitdrukken om de geboorte van dit kind ongedaan te maken. Kinderen kunnen geen afstand nemen van de bedoelingen van een moeder. Philip heeft de afwijzing van zijn moeder geïnternaliseerd (introject) en tegen zichzelf gekeerd.

Het ontstaan van zelfmoordgedachten mag niet over het hoofd worden gezien, want zelfmoord is een van de meest voorkomende doodsoorzaken. Elke 40 seconden pleegt iemand zelfmoord. In de leeftijdsgroep van 15 tot 44 jaar is zelfmoord nu een van de drie meest voorkomende doodsoorzaken en het is zelfs de op een na meest voorkomende doodsoorzaak onder tien- tot 24-jarigen (WHO-cijfers). In een vervolgesprek vertelde Philipp me gelukkig dat hij zich nu veel beter voelde. Hij kon al vrij goed afstand nemen van zijn oude indrukken.

8. Door zijn jeugdervaringen verwacht Philipp stellig afgewezen te worden. Hij heeft geen zelfvertrouwen: Hij vertrouwt er niet op dat er van hem gehouden wordt en vertrouwt daarom ook geen enkele potentiële partner. Philipp zou daarom veel moed nodig hebben om zijn angst voor afwijzing te overwinnen en een ander te vertrouwen. Onder de gegeven omstandigheden zou dit bijna onmogelijk zijn voor Philipp. Om dit te doen, zou hij eerst zijn gevoel van eigenwaarde moeten stabiliseren.
9. Omdat Philip stellig afwijzing verwacht en (nog) niet in staat is om vertrouwen op te brengen, is zijn enige optie om oude relatie-ervaringen te herhalen die gekenmerkt worden door afwijzing. Hij weet wat hij kan verwachten (namelijk afwijzing) en hij is ermee vertrouwd. Dit geeft hem tenminste een zekere mate van voorspelbaarheid en controle.

Sara wijst haar kind af

Sara, 29, heeft een zoon van drie jaar oud. Na zijn geboorte leed ze aan een postnatale depressie. Zij en de vader van het kind ervoeren het ouderschap als een totale overbelasting: haar man scheidde van haar en liet haar alleen met het kind. Tegenwoordig is ze hersteld van de moeilijke tijd, heeft ze een goede band opgebouwd met haar kind en studeert ze. Toch worstelt ze nog steeds met een gevoel van machteloosheid en angst. Ze wil uitzoeken hoe ze op zulke momenten meer kracht en autonomie kan vinden.

Na de geboorte van mijn zoon kon ik geen goede band met hem opbouwen. Na de geboorte raakte ik in een zware depressie. Vandaag voel ik me veel beter, maar ik heb nog steeds heel sterk het gevoel dat er iets ontbreekt. Ik zou graag willen weten wat dat is.

Ik ontmoette mijn ex-man toen ik 20 was, hij was toen 35, dus veel ouder dan ik. Ik had net mijn eindexamen gedaan. Voor mij was het liefde op het eerste gezicht, het was heel romantisch. Toen ik hem ontmoette en heel snel bij hem introk, voelde het alsof ik voor het eerst in mijn leven vrij was.

1. Wat zou er achter Sara's verlangen naar vrijheid kunnen zitten? Welke verlangens heeft ze misschien geprojecteerd op haar ex-man?

Mijn ouders waren erg beschermend, je zou ook kunnen zeggen dominant of autoritair. Mijn moeder, die Marokkaans is, was een positief persoon, ze was warm en erg gastvrij. Mijn vader daarentegen is erg cholericisch, hij probeerde me altijd in een soort kooi te houden. Hij vond het belangrijk dat ik goed functioneerde en presteerde op school. Ik zou zeggen dat hij erg Duits was. Hij legde veel druk op me. Ik speelde eigenlijk 20 jaar lang een rol met mijn ouders en gedroeg me zoveel mogelijk zodat ik niet in de problemen kwam. Mijn vriend daarentegen opende een deur voor me: ik wist dat ik hier "mezelf" kon zijn.

Blij of boos. Open en vrij. Natuurlijk was ik nog erg jong, erg onervaren. Ik wist niet echt hoe het leven werkte.

2. Zoals je zou verwachten, was Sara onderhevig aan de druk en toe-eigening van haar ouders. Ze was over-conformistisch en speelde een rol. Welke invloed kan dit hebben gehad op haar psychologische basisbehoeften?

We zijn toen vrij snel getrouwd en ik ben gaan studeren. En op een gegeven moment kwam het moment dat we zeiden: "Ja, we willen een kind." Dat was eigenlijk een goed moment voor mij halverwege de twintig. Maar het liep heel anders dan ik me had voorgesteld. Helaas eindigde mijn leven op de dag dat ik beviel. Het begon met hoe ik me direct na de bevalling voelde: mijn zoon lag op mijn borst, ik keek naar hem en dacht:

"Dit heb jij me aangedaan". Ik gaf hem de schuld van mijn pijn.

3. Welk gevoel uit Sara's kindertijd zou getriggerd kunnen zijn door haar ouderschap?

Daarnaast had mijn zoon het gevoel dat hij alleen maar huilde als baby en nooit sliep. In het eerste jaar had ik nooit het gevoel dat het fijn en verrijkend was dat hij er was. Ik kon niets doen zonder te denken: "Hoe is het met mijn baby?" Mijn man werkte. Als hij thuis was, waren we allebei volledig hulpeloos in de situatie. En we waren eigenlijk alleen maar bezig met het kalmeren van de baby. We waren volledig overweldigd.

Schreeuwende kinderen zijn een risicofactor voor postnatale depressie. Niet alleen Sara, maar ook haar man was volledig overweldigd door de situatie.

De oorzaken van postnatale depressie worden nog niet volledig begrepen. Hormonale veranderingen spelen een kleinere rol dan tot nu toe werd aangenomen. Externe stressoren, zoals een gebrek aan steun, scheiding van een partner of het overlijden van een belangrijke bindingsfiguur, hebben een grotere invloed. En natuurlijk is de psychologische basistoestand van de getroffen ouders ook een belangrijke factor. Overigens kunnen ook vaders last hebben van postnatale depressie. Het is mogelijk dat Sara's man op dat moment ook depressief was.

Ik dacht de hele tijd: "Wat doet mijn kind mij aan?" Ik kon geen goede band opbouwen, er was altijd dat plichtsgevoel: "Je moet hem borstvoeding geven, je moet zijn luier verschonen. Je moet naar hem lachen, je moet met hem spelen." Maar ik vond het niet leuk om dat allemaal te doen. Ik vervulde een rol. De liefde die ik toen voor mijn kind voelde was een koude liefde.

4. Ik herinner me het "gespiegelde gevoel van eigenwaarde" - wat spiegelen moeder en kind hier?

De stemming tussen mijn man en mij werd zo slecht dat ik hem gewoon instructies gaf: Luier verschonen! Aankleden! Draag hem! Maar hij deed heel weinig. Ik kan me nog een scène herinneren toen hij thuiskwam van zijn werk, op de bank ging zitten en wat papierwerk wilde doen. Ik zei: "Waarom neem je hem niet mee? Ik wil één keer per dag rustig naar de wc of douchen of wat dan ook." Hij werd heel boos en gooide alles op de grond. Zo had ik hem nog nooit gezien.

Sara's man was ook erg overweldigd, waardoor hij Sara niet genoeg kon

ontlasten. De plotselinge woede-uitbarsting zou ook kunnen wijzen op een zekere verlegenheid tegenover conflicten van zijn kant. Het lijkt zich al een tijdje in hem op te bouwen.

Op een gegeven moment vielen de schellen van mijn ogen: We waren helemaal niet meer aardig tegen elkaar. Dus vroeg ik hem: "Wil je eigenlijk nog wel bij me zijn?" En hij zei: "Nee." Zodra hij dat zei, was de relatie voor hem voorbij. Van het ene op het andere moment. Ik was super verdrietig, super depressief en heb hem maandenlang gesmeekt om terug te komen. Maar hij wilde niet. Na de breuk realiseerde ik me hoezeer ik met hem vergroeid was en hoe emotioneel afhankelijk ik was - ik was helemaal niet vrij. Ik had altijd veel geruststelling van hem nodig, ik dacht alleen maar in de 'wij' modus.

Wat hier opvalt is dat de scheiding eigenlijk niet werd voorafgegaan door probleemdiscussies of pogingen om een oplossing te vinden. Zelfs als de stemming al langere tijd slecht was, was de scheiding nog steeds erg onvoorspelbaar voor Sara. Geen wonder dat ze er kapot van was, vooral omdat ze al overweldigd was door het kind. Maar Sara realiseert zich hier ook hoe hard ze haar man nodig had om haar gevoel van eigenwaarde te ondersteunen - dit zou een kans voor haar kunnen zijn.

En hij had een persoonlijkheid die me altijd een plezier wilde doen. Hij deed eigenlijk alles voor me, droeg me op handen. Hij gaf vaak liever toe dan dat hij ruzie maakte. Zijn belangrijkste reden om het uit te maken was dat hij er geen zin meer in had. Ik vond het heel vernederend dat hij zei dat hij al jaren niet gelukkig was in de relatie. Ik dacht: "Hoe durft hij niet meer van me te houden?" Mijn basisvertrouwen was totaal geschokt.

5. Deze passage zegt veel over de psychologische structuur van je man. Hoe kun je zijn gedrag analyseren?

Helaas had ik geen tijd om er verdrietig over te zijn. Ik kon niet in bed liggen, series kijken, ijsjes eten, ik had het kind. Ik was alleen met de verantwoordelijkheid. Maar ik heb na de scheiding veel ontwikkeld en mijn centrum veel meer gevonden.

6. Wat bedoelt Sara als ze zegt dat ze meer van haar centrum heeft gevonden?

Ik weet nu dat je je leven ook met een kind kunt leven. Mama zijn kan ook heel mooi en verrijkend zijn.

7. Waarom is Sara's relatie met haar kind verbeterd?

Vandaag de dag zou ik zeggen dat de scheiding het beste is wat me had kunnen overkomen. Zonder die scheiding zou ik nooit volwassen zijn geworden.

Maar ik ben nog steeds boos over die tijd. Ik was zo hulpeloos en moest me er van de ene op de andere dag bij neerleggen. Opeens was er niemand meer om de verantwoordelijkheid voor me te nemen.

8. Wat kan de reden zijn dat Sara nog steeds boos is?

Ik woonde toen weer bij mijn ouders, maar dat hield ik twee weken vol, toen begonnen mijn vader en ik weer tegen elkaar te schreeuwen. En mijn moeder was heel erg verdrietig. Maar ik had het geluk dat ik in een studentenhuis voor studerende ouders kon gaan wonen.

Het overkomt me steeds weer dat ik moet huilen om de scheiding. Het brengt een angst naar boven om helemaal alleen te zijn. Niet te weten wat ik moet doen. Er is niemand die ik om hulp kan vragen. Ik voel me dan heel klein en raak in paniek, denkend: "Ik kan dit niet alleen." Maar de volwassene in mij weet allang dat er geen reden is waarom ik het niet zou kunnen. Ik heb al heel wat levenssituaties goed doorstaan. Ik weet hoe sterk ik ben. Ik heb ook veel vrienden, contact met mijn familie, ik weet wat goed voor me is. En toch blijf ik wegglijden in dit gevoel van grote verlatenheid, me een slachtoffer voelen. Ik wil weten welke stappen me zouden kunnen helpen om hiervan af te komen en mezelf dan te troosten. Ik wil deze zwaarte in mij van me afschudden.

Dit laat zien dat Sara herhaaldelijk wegglijdt in haar schaduwkind, d.w.z. in een staat van grote verlatenheid. Maar ook haar volwassen zelf, die ze sinds de scheiding van haar ex-man enorm heeft versterkt, komt aan het woord.

Ik denk dat ik mezelf moet trainen om kleine Sara te scheiden van grote Sara. Als ik in deze verdrietige, zware staat ben en me volledig identificeer met kleine Sara, dan denk ik echt dat ik het niet kan. Als ik in mijn volwassen zelf ben, zie ik het veel duidelijker. Ik moet een nieuwe overtuiging internaliseren: Ik kan dit! Ik moet kijken naar mijn sterke punten en naar alles wat ik al heb bereikt. De volwassene zou nog meer de overhand moeten houden over de kleine Sara en haar vaker moeten troosten en uitleggen hoe het toen met haar ouders was.

Precies, op deze manier lukt het Sara om steeds meer innerlijke balans en kracht te vinden.

Mijn gedachten over Sara

1. Als Sara zich voor het eerst vrij voelde in haar relatie met haar man, suggereert dit dat ze haar kindertijd en adolescentie als beperkend heeft ervaren. Het gevoel onvrij te zijn gaat hand in hand met het zich te veel aanpassen aan de behoeften van andere mensen of haar ouders. Haar oudere partner kan voor Sara de "reddersfiguur" zijn geweest, bij wie ze het gevoel had dat ze authentiek kon zijn. Ze kan een liefdevolle en accepterende vaderfiguur op hem geprojecteerd hebben.
2. Sara's behoefte aan hechting werd gefrustreerd omdat ze niet het gevoel had dat ze zichzelf mocht zijn. Haar behoefte aan autonomie werd gefrustreerd omdat ze niet genoeg aangemoedigd werd om onafhankelijk te zijn. Beide factoren hebben waarschijnlijk een negatieve invloed gehad op haar behoefte aan eigenwaarde: Ze vertrouwt zichzelf niet genoeg en heeft het gevoel dat ze niet genoeg is. Natuurlijk heeft dit alles samen ook geleid tot gevoelens van frustratie, boosheid of neerslachtigheid. Zoals zo vaak het geval is, zijn alle vier de psychologische basisbehoeften aangetast.
3. De geboorte van haar zoon heeft haar schaduwkind in Sara getriggerd, nu voelt ze zich weer onder grote druk staan - zoals vroeger bij haar ouders - ze moet functioneren en heeft geen vrijheid meer. Hoewel het een gewenst kind is, lijkt dit gevoel van vrijheid met de geboorte van het kind veranderd te zijn in een gevoel van verplichting. De ervaring machteloos te zijn tegenover de pijn van de bevalling lijkt dit gevoel te hebben versterkt.
4. Schreeuwende kinderen zijn niet alleen zo stressvol omdat ze hun ouders niet tot rust laten komen, maar ook omdat ze hen zo hulpeloos laten voelen en hen zo het gevoel geven dat ze geen goede ouders zijn. In termen van eigenwaarde spiegelt Sara's kind haar: Je bent een slechte moeder, je kunt me niet kalmeren! Dit frustreert Sara natuurlijk enorm en maakt het moeilijk voor haar om een liefdevolle relatie met het kind op te bouwen. Omgekeerd krijgt het kind niet de liefde en vreugde van zijn moeder die het nodig heeft om een veilige hechting op te bouwen. Huilbaby's lopen een groter risico dan andere kinderen om een onveilige hechting aan hun moeder te ontwikkelen. De redenen waarom sommige baby's zoveel huilen zijn nog onduidelijk. Het kan echter worden uitgesloten dat de ouders hier schuld aan hebben door ondeskundig gedrag.
5. Sara's ex-man is duidelijk over-conformistisch en erg conflictmijdend. Het verlangen naar harmonie is een centrale zelfbeschermingsstrategie van hem. Dit leidt onvermijdelijk tot een gebrek aan openheid. Conflictschuwe mensen buigen zich in romantische relaties, die ze een beetje kwalijk nemen, maar nog meer de schijnbaar dominante partner. Relatieproblemen worden niet aangepakt, maar onder het tapijt geveegd, meestal totdat alle gevoelens voor de partner bekroeld zijn, en dan is de enige optie scheiden. Dit komt vaak uit het niets voor de partner, omdat de conflictverlegen persoon zijn ware gevoelens en problemen tot dan toe verborgen heeft gehouden en naar buiten toe heeft gefunctioneerd.
6. "Je centrum vinden" is een veelgebruikte uitdrukking voor meer innerlijke psychologische stabiliteit. Deze formulering van Sara geeft aan dat ze een betere balans

heeft bereikt tussen aanpassing en autonomie. Ze heeft haar autonome vermogens versterkt en daardoor beter contact gekregen met haar eigen gevoelens. Als overaangepast persoon was ze te sterk geïdentificeerd met de gevoelens van haar partner en andere mensen. Nu heeft ze een beter besef van wat ze zelf wil en neemt ze verantwoordelijkheid voor het vervullen van haar behoeften. Als gevolg daarvan ontwikkelt ze een hoger intern gevoel van controle, wat haar gevoel van eigenwaarde versterkt.

7. Door niet simpelweg te 'functioneren', maar verantwoordelijkheid voor zichzelf te nemen, verandert Sara's relatie met haar kind. Ze voelt zich vrijer en als gevolg daarvan projecteert ze niet langer zoveel "plichtsvervulling" op het kind. Waar minder verplichtingen en dwang zijn, is meer ruimte voor liefde en genegenheid.
8. Ik vermoed dat ze nog steeds veel woede voelt jegens haar man, omdat hij haar gewoon in de steek heeft gelaten. Er is waarschijnlijk ook veel boosheid op haar ouders, die haar in het verleden of nu niet echt gesteund hebben. Uiteindelijk zal haar boosheid ook op zichzelf gericht zijn, omdat er waarschijnlijk nog steeds situaties zijn waarin ze zich hulpeloos en overweldigd voelt. Dat laatste is waarschijnlijk ook de reden waarom Sara het moeilijk vindt om haar boosheid los te laten. De boosheid komt voort uit de frustratie van haar behoefte aan veiligheid, controle en Binding. Ik wil je eraan herinneren dat frustratie vaak agressie uitlokt.

Christoph wil koste wat het kost harmonie

Christoph, 53 jaar, is een senior manager bij een PR-bureau. Hij is een zeer communicatieve en welbespraakte man. Des te verrassender is het dat hij van zichzelf zegt dat hij niet goed is in het behartigen van zijn belangen en meningen. Afzeggingen en kritiek vindt hij erg moeilijk. Daardoor raakt hij vaak verstrikkt in zijn agenda. Dit irriteert ook zijn vriendin, met wie hij al een paar jaar samenwoont.

In mijn leven heb ik een paar relaties opgegeven omdat ik niet in staat was om een conflict op te lossen. Soms ging het niet eens om een grote ruzie of een ernstige verwonding, maar vooral om meningsverschillen of verschillende ideeën. Ik had dit probleem in professionele relaties en ook in hechte vriendschappen. Op een gegeven moment liep ik gewoon weg. Ik dacht toen: "Trek er gewoon een streep onder en dan zal er vrede zijn op die plek."

1. Aan welke inconsistentie lijdt Christoph? En tot welke zelfbeschermingsstrategie neemt hij zijn toevlucht?

Maar al een tijdje denk ik na over waar dit eigenlijk vandaan komt. Op welk punt kom ik op zulke doodlopende wegen? En waarom? Ik moet aan mezelf toegeven dat ik bijna pathologisch verslaafd ben aan harmonie.

Als kind heb ik nooit geleerd om ruzie te maken. Mijn ouders maakten nooit ruzie. Er waren absoluut geen ruzies thuis! En ik ben een volwassen man geworden die - om het moment te redden - alles zal zeggen om ervoor te zorgen dat er niets vervelends gebeurt. Dat klinkt in eerste instantie leuk, maar soms brengt het me echt in een lastig parkeet.

2. Welke overtuigingen zou Christoph ontwikkeld kunnen hebben?

Ik probeer niet te liegen, maar soms buig ik de werkelijkheid een beetje om in positieve zin. En op een gegeven moment komt natuurlijk het moment van de waarheid dat je je broek moet laten zakken.

Christoph praat zichzelf dingen aan om een potentieel conflict te vermijden, totdat de realiteit hem inhaalt en hij weer in de problemen komt (inconsistentie).

Een typisch voorbeeld is mijn afsprakenplanning. Af en toe moet ik voor zaken naar andere steden om klanten te ontmoeten. Dus als ik van Berlijn naar Stuttgart reis, kan de manager van het agentschap me vragen of ik van de gelegenheid gebruik wil maken om

twee of drie andere afspraken bij te wonen. En dan wordt een dag waarop ik 's ochtends wilde aankomen en 's avonds wilde terugkeren ineens een halve week. Soms vind ik dat echt niet leuk, maar dat zeg ik niet tegen mijn baas. Ik vertel mijn vriendin echter niet meteen dat ik drie of vier dagen weg zal zijn in plaats van slechts één. Ik stel haar niet graag teleur. Niet alleen mijn vriendin, maar ook veel vrienden, collega's en, in het verleden, mijn ouders en zusje

3. Christoph wil niet teleurstellen en vertelt daarom niet de waarheid. Welk diepgeworteld gevoel wil hij vermijden met zijn zelfbescherming?

Ik kan mijn patroon uitleggen aan de hand van een absurd voorbeeld: Als ik me voorstel dat ik een auto heb geleend van een vriend die deze vriend erg leuk vindt. Maar dan, vlak voordat ik de auto terug zou brengen, heb ik een echte fout gemaakt bij het parkeren. Mijn vriend heeft een lekkere maaltijd gemaakt zodat we nog even bij elkaar konden zitten voordat ik de auto terug zou brengen. Dan zou ik denken: "Nou, voordat ik het hem nu vertel, kan ik beter wachten met eten." Ik zou waarschijnlijk wachten tot na het dessert en tot het digestief, want de hele tijd zou ik hopen dat er misschien een vrachtwagen de auto beneden in zou rijden, waar de gril er niet eens meer toe zou doen.

Dat heet wishful thinking. Christoph hoopt tot het laatste moment dat hij geen verantwoordelijkheid hoeft te nemen voor zijn gedrag.

Het is dus altijd zo geweest dat ik wacht tot het einde om de hele onaangename waarheid te vertellen, in de hoop dat er iets zal gebeuren dat alles op de een of andere manier zal oplossen. Ik weet zeker dat dit voortkomt uit mijn behoefte aan harmonie. Ik wil eigenlijk voorkomen dat mijn vriendin en andere mensen boos op me worden. Ik heb het gevoel dat ik niet tegen deze boosheid kan.

%

Dit bevestigt dat Christophs verlangen naar harmonie voortkomt uit een diepe angst voor afwijzing.

Daarom pruts ik maar wat aan. Ik ben niet helemaal eerlijk, hoewel ik eerlijkheid belangrijk vind. Mijn vriendin fantaseert er bijvoorbeeld over of ik veel belangrijkere dingen voor haar verberg. Ze vraagt zich af of ik überhaupt wel te vertrouwen ben. Uiteindelijk wordt mijn gedrag haar meer kwalijk genomen dan dat ik de dingen bij de naam noem. Uiteindelijk stel ik waarschijnlijk nog meer teleur

Christoph heeft helemaal gelijk met zijn veronderstelling. Door niet meteen met de waarheid naar buiten te komen, is de teleurstelling van de anderen uiteindelijk

groter. Het is echter onderdeel van zijn onderdrukking dat hij NU niet in de problemen wil komen en daarom de gevolgen op de lange termijn onderdrukt.

In sommige gevallen heb ik zelfs relaties verbroken omdat ik het gevoel van teleurstelling niet kon verdragen.

4. Aan welke psychologische basisbehoeften wordt hier voldaan?

Er waren een paar gevallen waarbij we elkaar jaren niet hadden gezien en dan kwamen we elkaar weer tegen en werd mij gevraagd: "Vertel eens, wat was er toen eigenlijk aan de hand?" En omdat ik lang genoeg over de zaak had nagedacht en hem voor mezelf had geanalyseerd, kon ik er in detail op ingaan en zeggen: "Kijk, ik stak mijn kop in het zand. Ik was overweldigd. En daarom deed ik precies het verkeerde. Ik trok me terug."

5. Dit onthult een inconsistentie tussen Christoph's waarden en zijn gedrag. Welke van zijn waarden zou Christoph kunnen schenden met zijn terugtrekmanoeuvres?

Ik moet toegeven dat ik er helaas niet bij stilstond hoe mijn tegenhanger zich eigenlijk voelde bij mijn woodeloze verdwijning. Maar ik schatte mijn waarde voor hen ook niet zo hoog in. Ik vermeed gewoon elk verhelderend gesprek en discussie. Dat komt misschien ook omdat ik weet dat ik elke discussie sowieso verlies. Zodra er een tegenargument komt, denk ik: "Nou, je hebt weer gelijk." Of ik denk: "Kom op, denk wat je wilt." Of ik denk: "Het heeft toch geen zin." Ik voel mijn eigen wil en standpunt op dat soort momenten niet echt. En als het toch niet zo belangrijk voor me is, wil ik de relatie niet beladen door kritiek te leveren of ruzie te maken.

6. Wat zegt deze passage over het gevoel van eigenwaarde van Christoph?

Ik heb thuis geleerd om geen woede te voelen of om mijn woede in toom te houden. Dit komt zeker ook door het verleden van mijn vader: Hij was een echt slachtoffer van de nazi-ideologie en fantasieën over wereldheerschappij. Op 17-jarige leeftijd was hij

Soldaat van het huis. Toen hij op 30-jarige leeftijd terugkeerde uit Russische gevangenschap, had hij de ergste verschrikkingen van de oorlog gezien. Hij nam toen een bewuste beslissing dat zijn leven vanaf dat moment alleen nog maar harmonieus mocht zijn. Ik geloof dat hij eigenlijk heel veel woede in zich had. Maar hij heeft het de rest van zijn leven onderdrukt. Ik ben dus eigenlijk opgegroeid in een gezin waar ruzie verboden was...

Mijn moeder had ons kinderen misschien een keer een mededeling gedaan. Maar mijn vader was zo hartelijk. Hij zou zeggen: "Ja, kom maar hier, het komt wel goed."

Ik was een beschermd en verwend kind. Ik heb nooit geleerd dat je een slecht humeur kunt verdragen. Ik ben volledig ongetraind. Echt. Ik wou dat ik een verplichte debatclub had gehad op school. Dat zou echt goed voor me zijn geweest. Als volwassene organiseer ik dingen nu zo dat zoveel mogelijk aan ieders verwachtingen wordt voldaan om conflicten te voorkomen.

Hier leren we de redenen voor Christophs afkeer van conflicten. Deze beschrijvingen van zijn kindertijd verbergen zijn motivationele schema en zijn overtuigingen.

Pas toen ik het gesprek voor dit boek opnieuw analyseerde, kwam het bij me op dat er waarschijnlijk meer achter de behoefte van Christoph's vader aan harmonie zat dan dat hij genoeg had van de gruwelijkheden van de oorlog. Ik vermoed dat hij ook schuldig was en voor altijd de kwade geesten van zijn naziverleden wilde uitbannen die hem van zijn jeugd hadden beroofd. Misschien moesten de gesprekken in de familie daarom aan de oppervlakte blijven, niet te veel vragen stellen zodat het geheim niet onthuld zou worden.

Maar ik waardeer mensen die het anders doen: Mensen die altijd duidelijke mededelingen doen. Bij hen weet ik waar ik aan toe ben. Veel mensen realiseren zich waarschijnlijk niet dat bij mij

Het voordeel is: Ik maak mezelf onaantastbaar, zoals het gezegde luidt: "Je zou een filosoof zijn gebleven als je je mond had gehouden." In ieder geval geeft mijn zwijgen me een zekere reputatie van slimheid. Maar vaak genoeg denk ik: "Als je eens wist hoe dom ik ben!"

7. Welk voordeel heeft Christoph van zijn zwijgen?

Ik weet uit mijn jeugd dat ik niet de slimste ben! Mijn zus was een hoogvlieger. Ze had alleen maar goede cijfers en was ook een begaafde pianiste. Ze kreeg een geweldige carrière aan een elite-universiteit in Engeland. Mijn moeder zei vaak tegen ons kinderen: "Dat kun je beter aan je zus overlaten, maar jij blijft er met je handen vanaf."

Dit onthult een andere belangrijke invloed die een negatieve invloed had op Christophs gevoel van eigenwaarde, zijn schaduwkind.

Samengevat is het waarschijnlijk zo dat ik een zekere onzekerheid verberg en tegelijkertijd dwangmatig conflicten vermijd. Het brengt me niet slecht door mijn dagelijks leven. Maar ik laat mezelf niet openlijk aan anderen zien. Ik houd altijd een soort onzichtbaarheidsmantel op. Zo ontneem ik de ander de kans om iets met mij te verduidelijken. Dat is

eigenlijk een houding die niet overeenkomt met mijn opvatting over saamhorigheid en vriendschap. Dat moet ik veranderen, dat realiseer ik me nu. Het is niet eerlijk wat ik doe. De volgende keer dat ik mezelf erop betrapt dat ik me weer probeer te onttrekken, zal ik me van tevoren realiseren welke schade ik aanricht. Het is beter om op kleine schaal teleur te stellen dan om een grote teleurstelling te zijn.

Dat is goed, Christoph!

Mijn gedachten over Christoph

1. Net als ieder van ons ervaart Christoph van tijd tot tijd inconsistentie omdat de ander iets doet of zegt dat tegen zijn wensen en ideeën ingaat. Dit geeft aanleiding tot de volgende inconsistentie, namelijk dat hij zijn probleem moet aanpakken, maar dit niet doet en zich terugtrekt om de inconsistentie "op te lossen". Christoph's geprefereerde zelfbeschermingsstrategie is daarom vluchten en terugtrekken.
2. Zijn overtuigingen zijn waarschijnlijk als volgt: Ik moet me conformeren. Ik mag geen eigen mening hebben. De behoeften van anderen zijn belangrijker dan die van mezelf! Geschillen en ruzies zijn verboden en slecht! Christoph lijkt zich ook erg verantwoordelijk te voelen voor het humeur van anderen. Dit blijkt uit zijn uitspraak dat hij iets zegt om de stemming te reden.
3. Christophs verlegenheid tegenover conflicten maskeert waarschijnlijk een dieperliggende angst voor afwijzing en verlies, die hij wil vermijden met zijn vlucht- en vermeidingsneigingen. Aan de oppervlakte wil hij niemand teleurstellen, maar de vraag rijst wat de gevolgen zouden zijn als hij iemand zou teleurstellen? Het gevolg zou kunnen zijn dat iemand hem dat kwalijk neemt en boos op hem wordt. Deze boosheid, deze mogelijke afwijzing, wil hij hoogstwaarschijnlijk vermijden.
4. Christoph vermeidt zijn angst voor verlies en de teleurstelling en pijn die daar vermoedelijk mee gepaard gaan. Hij wil daarom gevoelens van onplezier vermijden. Deze vermeidingsstrategie voldoet ook aan zijn behoefte aan controle door actief weg te gaan in plaats van passief verlaten te worden. Op deze manier beschermt hij ook zijn eigenwaarde - dus opnieuw zijn alle vier de basisbehoeften aan boord.
5. Ik vermoed dat Christoph waarden koestert als eerlijkheid, openheid, vriendschap en burgerlijke moed, die hij schendt met zijn laffe ontsnappingsmanoeuvres.
6. Deze passage laat zien dat het gevoel van eigenwaarde van Christoph instabiel is. Hij denkt dat hij niet belangrijk is voor de ander. Hierdoor kan hij zich echter ook overgeven aan de illusie dat zijn gedrag zo slecht nog niet is, waarin we een zeker voordeel voor Christoph kunnen zien in het vasthouden aan zijn lage gevoel van eigenwaarde. Door zijn instabiele eigenwaarde en de minderwaardigheidsgevoelens die daarmee gepaard gaan, voelt hij zich ook weerloos - hij berust direct als iemand zich tegen hem verzet. Om dit gevoel van berusting en minderwaardigheid te vermijden, maakt hij zichzelf wijs dat de relatie niet zo belangrijk voor hem is (verdedigingsmechanismen: repressie en devaluatie).

7. Christophs zwijgen wordt door anderen herkend omdat ze hem bijzonder slim vinden. In de volgende paragraaf komen we erachter waarom dit voor hem een bijzondere behoefte is.

Elke heeft last van woede-uitbarstingen

Elke, 37, heeft steeds vaker gewelddadige woede-uitbarstingen - zonder echte aanleiding. Van buitenaf zou niemand vermoeden dat ze met dit probleem worstelt. Elke, directiesecretaresse van beroep, is een zeer sympathieke vrouw. Ze vertelt me dat ze deze driftbuien alleen thuis heeft en haar woede op haar man afreageert. Ze zijn acht jaar getrouwd en vormen al 20 jaar een stel. Ze hebben geen kinderen. Ondertussen lijdt hun huwelijk onder Elke's driftbuien. Maar Elke weet niet waar deze woedeaanvallen eigenlijk vandaan komen en ook niet wat ze eraan kan doen.

Sinds vorig jaar heb ik fases waarin ik oncontroleerbare woede-uitbarstingen heb. Eén klein ding is genoeg om me te laten ontploffen: ik schreeuw tegen mijn man, stamp met mijn voet, sla met deuren of gooi met dingen. De afgelopen maanden heeft mijn man me herhaaldelijk gevraagd of er iets mis met me is of dat me iets dwars zit. Hij heeft gezegd dat hij door onze flat loopt als een mijnenveld en dat ik hem elk moment kan aanvallen. Hij zei ook dat hij er niet meer tegen kon.

Ik moet het met hem eens zijn dat de situatie onhoudbaar is. We zijn eigenlijk altijd een harmonieus stel geweest. Er zijn in het verleden vast momenten geweest dat ik ontplofte zonder dat er op dat moment een specifieke oorzaak was. Ik heb toen gezocht naar de specifieke oorzaak op dat moment. De verklaring was zo iets als: "Je reageerde gewoon te heftig." Maar nu ga ik meerdere keren per week door het lint zonder dat daar een reden voor is. Mijn man en ik zijn ons er ook van bewust dat het niet direct met hem te maken heeft. Ik gebruik hem voor iets waardoor ik me beter voel, maar hij voelt zich er steeds slechter door.

Hier valt op dat Elke geen verband herkent tussen haar woede-uitbarstingen en eventuele triggers. Ze tast in het duister over zowel de stimulus als haar interpretatie van de stimulus. Laat me je herinneren aan het verband tussen stimulus-interpretatie-emotie-gedrag dat ik beschreef in het hoofdstuk "Ons zelfbeeld bepaalt wat we waarnemen" (p. 41). Vanuit psychotherapeutisch perspectief is het belangrijk om hier licht op te werpen.

Het vreemde is dat ik er altijd in slaag om een bepaalde façade te behouden tegenover andere mensen. Ik ben de aardige, vriendelijke, begripvolle vrouw die iedereen aardig vindt. Maar er lijkt subliminaal iets in me te sudderen dat ik alleen bij mijn man toelaat.

1. Welke psychologische hypothesen kunnen we opperen met betrekking tot Elke's "façade" en haar subliminale woede? Wat voor soort zelfbescherming oefent ze uit?

In mijn dagelijks leven heb ik vaak de subliminale drang om gewoon mijn mening te

zeggen. Maar ik durf dat niet te doen. Onlangs was er een specifieke situatie die dit heel goed illustreert: we hebben nieuwe buren en ze hebben 's nachts een nieuwe schutting in de tuin gezet. Ik deed 's ochtends de gordijnen omhoog, zag de schutting en dacht: "Dat is schandalig, hoe kunnen ze zomaar een schutting bouwen zonder het ons te vragen?" Ik was er van binnen echt boos over. Ik ontmoette de buren even later, maar kon toen niet verwoorden wat ik dacht toen ik de luxaflex optrok. In plaats daarvan gingen er een paar uur voorbij, deed mijn man een klein ding verkeerd en ontplofte ik. En hij wist niet eens wat hem overkwam.

2. Dit bevestigt opnieuw hoe overaangepast Elke is en dat ze haar woede op haar man afschuift. Welke psychologische basisbehoeften van Elke worden hier beïnvloed?

Er zit al een patroon achter. Ik durf eigenlijk op bijna geen enkele andere plek te protesteren of luidruchtig te worden - behalve bij mijn man.

Bij andere mensen heb ik niet het vertrouwen om de relatie onder druk te zetten door hen te bekritiseren. Ik zou me bij andere mensen ook schamen als ik ze mijn agressieve kant zou laten zien. Ik weet dat ik daar een grote zwakte heb. Ik ben niet in staat om een conflict op te lossen als het zich voordoet.

3. Hoe zou je dit motivatieschema in woorden kunnen beschrijven? Welke overtuigingen zouden ermee geassocieerd kunnen worden?

Ik knars met mijn tanden en ben boos van binnen. Bij de buren dacht ik bijvoorbeeld: "Ze belemmeren mijn uitzicht, ze belemmeren mijn mooie tuin. We hadden alles zo mooi en open en nu is het alsof we in de gevangenis zitten, ze hadden het op zijn minst kunnen vragen." Mijn interpretatie van dit gedrag is dan: "Mijn mening telt waarschijnlijk niet" of "Ik ben het niet waard dat ze het me vragen". Het geeft me een heel klein en minderwaardig gevoel.

4. Dit laat het verband tussen stimulus, interpretatie, emotie en gedrag heel duidelijk zien. Hoe zou dit schematisch weergegeven kunnen worden (betekenis: stimulus - interpretatie - emotie - gedrag)?

Van buitenaf heeft het gedrag van de buren niets met mij te maken. Iedereen heeft het recht om een hek om zijn eigendom te zetten als hij dat wil. Overigens hebben mijn buren de schutting geplaatst omdat ze er fruitbomen tegenaan wilden laten groeien. Het heeft er dus eigenlijk niets mee te maken dat de buren niets met mij te maken willen hebben.

5. Elke heeft hier een perspectiefwisseling gemaakt. In welke waarnemingspositie bevindt ze zich hier en welke psychologische entiteit in haar heeft het voor het zeggen?

Maar als ik eenmaal verstrikt ben geraakt in mijn interpretatiefilm, kan ik er helemaal niet meer mee stoppen. Dit proces kan dagen doorgaan totdat de emoties in mijn hoofd zo groot zijn geworden dat ik ontplof. Voordat het zover is, ervaar ik sterke gevoelens van eenzaamheid en verlatenheid.

Dit zijn de diepgewortelde angsten die Elke's hele ervaring en gedrag bepalen.

Deze angsten komen waarschijnlijk voort uit het feit dat ik een tamelijk liefdeloze jeugd heb gehad. Ik realiseerde me niet dat ik goed was zoals ik ben. Mijn vader was erg autoritair en als kind was je altijd op je hoede. Ik probeerde altijd te peilen hoe zijn stemming was en of hij weer luidruchtig zou worden. Als kind mocht je niet je eigen mening geven en daar dan over discussiëren. Dat heb ik niet goed geleerd.

Dan is er nog het feit dat ik als kind niet veel steun kreeg. Ik leerde - en dit is tot op de dag van vandaag een van de leidende principes van mijn moeder - dat ik er altijd alleen voor zou komen te staan. Ik leerde niet dat mensen me zouden helpen. Ik leerde eerder dat ik problemen zelf moest oplossen.

Dit laat heel mooi zien waar deze angst vandaan komt en hoe Elke's schaduwkind werd gekneed en zo de bril vormde waardoor ze de werkelijkheid vaak ziet.

Mijn conclusie hieruit is waarschijnlijk dat als ik mijn mening geef, ik uiteindelijk gestraft zal worden door er alleen voor te staan. Het klinkt misschien absurd, maar zelfs als ik de buren zou bekritiseren, zou ik bang zijn dat ze me achteraf niet aardig zouden vinden.

Als kind heb ik duidelijk het idee geïnternaliseerd dat ik altijd aardig moest zijn om aardig gevonden te worden. Dat is mijn inprinting. Hoe kan ik als volwassene nog steeds een gelukkig leven leiden waarin ik mijn behoeften kan uiten?

Ik moet er op de een of andere manier in slagen om deze inprinting te overwinnen en te beseffen dat de overtuiging "ik ben niet belangrijk" eigenlijk niets met mij als persoon te maken heeft. Ik heb als kind niet oneindig veel fouten gemaakt. Mijn ouders hebben fouten gemaakt door mij dat te leren. Als mijn ouders anders waren geweest, zou ik nu andere overtuigingen hebben. Ik zou mezelf overtuigingen moeten aanleren die overeenkomen met mijn volwassen werkelijkheid.

Ik moet mezelf in de toekomst observeren, zodat ik op tijd merk wanneer ik weer vastzit in mijn oude programma. Dan zou ik vanuit een objectief perspectief kunnen bepalen

of de ander me echt met minachting behandelt of dat ik weer vastzit in mijn oude film. Als het niet de oude film is en ik dan het gevoel heb dat ik het recht heb om te klagen of mijn mond open te doen, dan zal ik dat doen. En ik zal het op een vriendelijke manier doen.

Elke is precies op de goede weg. Als ze hieraan werkt en volhoudt, zal ze haar oude patroon kunnen oplossen.

Mijn gedachten over Elke

1. Deze uitspraak van Elke laat zien dat ze over-conformistisch is. Ze toont de wereld vaak een façade en verbergt haar gevoelens. Daarentegen lijkt ze een vertrouwensvolle en veilige relatie met haar man te hebben. Daarom verlegt ze haar agressie (verdedigingsmechanismeverschuiving) naar een minder gevaarlijke arena, namelijk haar man. Ze lijkt hem te vertrouwen; hier geeft ze zichzelf toestemming om haar gevoelens de vrije loop te laten. Met andere mensen daarentegen lijkt ze een sterk vermijdingsmotief te hebben door zichzelf te beschermen tegen afwijzing door "goed gedrag".
2. Elke's behoefte aan hechting staat centraal. Haar innerlijke balans is uit balans ten gunste van hechting en ze doet veel om aardig gevonden en geaccepteerd te worden. Door haar aangepaste gedrag krijgt ze als het ware controle over de vervulling van haar behoefte aan binding. Zo vermindert ze gevoelens van onaangenaamheid zoals aanstoot of verlegenheid, wat weer een positieve invloed heeft op haar gevoel van eigenwaarde. Dus, zoals zo vaak het geval is, zijn alle vier de psychologische basisbehoeften in het spel.
3. Het motivationele schema van Elke zou er als volgt uit kunnen zien: "Ik ben niet genoeg (ik ben waardeloos, niet belangrijk, etc.) en moet daarom aan jouw verwachtingen voldoen zodat je me niet afwijst. Mijn wensen en gevoelens zijn niet belangrijk en ik mag niet authentiek zijn. Als ik mijn eigen wil of mening uit, word ik afgewezen. Maar ik heb jouw goedkeuring nodig om mijn eigenwaarde te versterken en om me redelijk veilig te voelen!" Hier zie je heel duidelijk hoe overtuigingen en het motivationele schema of het schaduwkind met elkaar verweven zijn. Bovenstaande formuleringen zijn immers allemaal overtuigingen.
4. **Stimulus** = buren bouwen een hek.

Interpretatie = "Mijn mening telt niet. Ik ben het niet waard om gevraagd te worden."

Hier zie je weer hoe nauw de overtuigingen van het schaduwkind verbonden zijn met de interpretatie van de werkelijkheid.

Emotie: Elke voelt zich niet gerespecteerd vanwege haar schaduwkind en is hierdoor waarschijnlijk beledigd. Ze voelt echter niet deze belediging, maar eerder de sterke boosheid die het gevolg is van deze belediging. Ik herinner je eraan: woede is het gevoel aan de kant van autonomie. Elke voelt zich beperkt in haar autonomie (medezeggenschap over het grenshek) en reageert daarom met boosheid.

Gedrag: Elke knarst haar tanden tegenover haar buren vanwege haar overaanpassing en conflictaversie, maar reageert haar woede later af op haar man.

5. Elke is overgegaan van identificatie met haar schaduwkind naar de positie van waarnemer. Van hieruit kan ze de situatie van buitenaf bekijken en dus rationeel evalueren. De psychologische entiteit die hier haar zegje doet, wordt de *innerlijke volwassene* genoemd. In het derde deel van dit boek zal ik gedetailleerd verslag doen van de verschillende waarnemingsposities.

Harry weigert te "gehoorzamen"

Harry, 48, is een succesvolle ondernemer. In gesprekken komt hij sympathiek, open en dynamisch over. Hij heeft echter veel mislukte relaties gehad en een huwelijk dat resulterde in een zoon (van 19). Toen Harry bij me kwam voor een consult, realiseerde hij zich dat hij zelf grotendeels verantwoordelijk was voor het feit dat zijn relaties steeds mislukten. Hij wilde dit tot op de bodem uitzoeken en oplossingen vinden.

Verschillende relaties zijn in de loop van mijn leven stukgelopen en ik realiseerde me dat het niet alleen aan mijn partners lag, maar ook aan mij. Daarom begon ik naar mezelf en mijn verleden te kijken. Ik deed wat soul-searching en realiseerde me dat ik me nooit echt op mijn gemak voelde in mijn leven, zelfs niet in mijn relaties.

1. Welk innerlijk conflict (inconsistentie) beschrijft Harry hier? Welke psychologische basisbehoeften zijn in het geding? Welke goede eerste stap zet hij?

Ik ken dit gevoel van ongemak al uit mijn kindertijd: ik ben de eerstgeborene van dove ouders. En als peuter waren er altijd momenten dat ik schreeuwde en niemand me hoorde.

2. Welke invloed kan dit hebben gehad op Harry's ontwikkeling in de eerste twee jaar van zijn leven?

Daarom moest ik al heel jong de verantwoordelijkheid nemen voor mijn kleine zusje. Ik moest ook voor de zaak zorgen, mijn ouders hadden een timmerfabriek. Ik moest met klanten praten en ook naar de ouderavonden van mijn zusje gaan. En, en, en ... Ik had de hele tijd taken.

3. Welke last rustte er op Harry's schouders en welke overtuigingen heeft hij waarschijnlijk ontwikkeld?

Ik heb me al heel vroeg losgemaakt uit deze omgeving, een ingenieursdiploma gehaald en daarna mijn eigen bedrijf opgezet. Ik heb nu een winkel met 70 werknemers. We bouwen landbouwmachines en zijn wereldwijd actief. Met in-house engineering doen we alles volledig zelf. Ik ben begonnen als eenmanszaak en heb het zo ver geschopt. Dat ging best goed.

4. Welke kant koos Harry innerlijk - die van hechting of autonomie? In hoeverre zou Harry's beroepskeuze hiermee te maken kunnen hebben?

In de loop der jaren heb ik een bepaald gedrag vertoond in mijn relaties: Als de samenwerking een bepaald niveau van diepte in saamhorigheid bereikt, word ik onrustig. Dan merk ik dat ik te dichtbij kom. Ik heb een enorme behoefte aan vrijheid en onafhankelijkheid en dat gaat niet samen met saamhorigheid.

5. Hoe zou je Harry's schaduwkind, zijn motivatieschema, kunnen beschrijven? Welk diepgeworteld geloofssysteem heeft hij over het onderwerp "relaties"?

Ik moest altijd veel aanpassen met mijn ouders. Er was een andere taal, doventaal. Ik kon thuis niemand bellen. Er was geen telefoonverbinding. Ik was op mezelf aangewezen. Of in ieder geval had ik het gevoel dat ik er alleen voor stond. Toen ik door de timmerwerkplaats strompelde, vond ik uiteindelijk mijn ouders, maar ze hoorden me niet. Dit ontwikkelde zich tot een sterke behoefte aan autonomie. En ook een heel intens gevoel van "Ik vertrouw mezelf. Mij! Alleen ik!".

6. Harry formuleert hier een centrale overtuiging. Wat betekent dit voor zijn behoefte aan binding? Wat betekent dit voor zijn behoefte aan controle? Welke zelfbeschermingsstrategie zou hij hieruit ontwikkeld kunnen hebben?

De doofheid van mijn ouders was echter niet het enige probleem; er was ook een gebrek aan waardering voor ons kinderen. Zaken kwamen altijd op de eerste plaats - we moesten functioneren. Er was geen ruimte voor troost en genegenheid. "De wil van een kind is het vuil van een kalf", zo werd ons verteld. Dat was gebruikelijk en normaal. Je gaat op de achtergrond zitten, de anderen komen op de eerste plaats.

Hier wordt het heel duidelijk dat Harry als kind niet genoeg gewaardeerd werd en daardoor een laag zelfbeeld ontwikkelde, dat waarschijnlijk gekenmerkt werd door overtuigingen als "ik ben niet belangrijk", "ik ben niet genoeg", "ik moet me schikken" etc.

Professioneel gezien denk ik niet dat deze ervaringen me kwaad hebben gedaan. Ik heb mijn weg gevonden. Ik realiseer me echter - vooral in relaties - dat mijn overtuigingen keer op keer op mijn voeten vallen. Ik heb het gevoel dat als ik mezelf volledig laat zien zoals ik werkelijk ben, ik zal falen.

7. Wat zou dat voor Harry kunnen betekenen, "zich volledig laten zien" zoals hij is? Wat bedoelt hij daar precies mee?

Bij het altaar betraptte ik mezelf erop dat ik dacht: "O jee, wat doe je hier, hoe kom je hieruit?"

Dat moet je je voorstellen! Ik dacht zelf dat ik schijt had. Maar zo was het.

8. Wat is Harry's innerlijke conflict, waarom wil hij het huwelijk ontvluchten zodra het begint?

Zelfs in latere relaties was er altijd een zekere barrière om me volledig open te stellen - deels uit angst om niet geliefd te zijn. Ik kijk dan naar de vrouw en denk aan alles wat ik niet leuk aan haar vind. Ik stel mentaal checklists op en vaak vind ik vijf van de tien dingen niet leuk aan haar. Dat kalmeert me.

9. Dat klinkt schijnbaar tegenstrijdig - in de eerste zin zegt Harry dat hij bang is om afgewezen te worden. In de volgende zin zegt hij dat hij veel aan te merken heeft op de vrouw. Hoe past dat in elkaar? Welk afweermechanisme speelt hier?

En het weerhoudt me er ook van om me volledig open te stellen. Je volledig openstellen zou betekenen dat je je behoeften uitspreekt, dat je zegt wat belangrijk voor me is, wat ik wil en wat me niet interesseert. Maar daar horen ook eigenschappen bij die misschien niet zo lovenswaardig zijn. Ik weet niet in hoeverre je die wel of niet kunt uiten. Ik weet niet of je eerlijk moet zijn als je iemand ontmoet.

10. Welk conflict is er hier tussen Harry's eigenwaarde en zijn behoefte aan binding?

Ik had ooit een afspraakje met een vrouw en ik heb haar meteen alles verteld. Ik vertelde haar dat mijn zoon en mijn bedrijf een grote rol spelen in mijn leven. Ik zei: "Nou, als je je voorstelt dat we elke avond knuffelen en samen zijn, dan kun je het vergeten. Mijn zoon speelt de hoofdrol in mijn leven!" Ik maakte dat meteen duidelijk en de vrouw zei: "Nee, dat past niet bij mij!" Daar heb ik van geleerd: "Daar gaan we weer - zodra ik eerlijk en authentiek ben, word ik afgewezen." Had ik een leugentje moeten vertellen? Ik kan niet eerlijk tegen een vrouw zeggen: "Jij bent mijn absolute nummer 1 en al het andere maak ik ondergeschikt!".

11. Welke onbewuste zelfbeschermingsstrategie zou Harry hier gebruikt kunnen hebben in zijn gesprek met de vrouw? En waarom voelt hij zich zo afgewezen? Hij lijkt zichzelf als slachtoffer te zien.

In mijn relaties heb ik altijd het gevoel gehad dat ik mijn wensen niet kon uiten. Mijn toenmalige vriendin nodigde bijvoorbeeld vrienden uit op een maandagavond. "Ze komen om acht uur, ik ga iets koken. En ik wil graag dat je erbij bent." Ze wilde dat ze me leerden kennen, ze wilde meer socializeren enzovoort, maar ik wilde ze helemaal niet leren kennen. En ik wilde niet zo laat op de avond voor een werkdag afspreken. Maar toen deed ik het toch. Want ik ben niet goed in nee zeggen. Ik raak wel geïrriteerd als ik dat doe, maar ik pas me aan. Ik doe het voor de vrede, als je wilt.

Hier gebruikt Harry een concreet voorbeeld om nog eens uit te leggen hoe zijn overaanpassing werkt in alledaagse relaties.

Maar dat wil ik gewoon niet meer. Ik wil graag een stabiele relatie. Maar ik wil me gewoon niet constant hoeven conformeren aan verwachtingen. Ik wil me in geen enkele relatie of voor niemand conformeren zoals ik dat als kind moest. Machteloosheid was het centrale gevoel in mijn kindertijd. Het was op de een of andere manier hopeloos. Er was geen alternatief. Ik moest in het reine komen met mijn ouders en de moeilijke situatie, of ik wilde of niet. Het was gewoon zoals het was. Er was geen kans.

Sindsdien realiseer ik me hoeveel kracht het kost om je tegen je zin aan anderen te moeten aanpassen.

12. Wat heeft Harry in zijn jeugd geïnjecteerd en welke projectie heeft dit op (potentiële) huidige partners?

Ik moet deze film met mijn ouders in mijn hoofd oplossen. Het is tijd dat ik me realiseer dat mijn partner een ander persoon is dan mijn ouders en dat ik mezelf toestemming geef om vrij en authentiek te zijn.

Een heel goede benadering, Harry!

Mijn gedachten over Harry

1. Harry heeft last van twee conflicten: Ten eerste wil hij een stabiel partnerschap, maar is daar tot nu toe altijd in mislukt. Ten tweede streeft hij naar goede gevoelens, maar voelt zich meestal ongemakkelijk in zijn leven. Zijn behoefte aan

betrokkenheid is onvervuld, hij heeft last van gevoelens van ongelukkig zijn en zijn behoefte aan controle is evenzeer gefrustreerd omdat hij tot nu toe geen remedie heeft voor zijn problemen. We kunnen met een gerust hart aannemen dat zijn gevoel van eigenwaarde hier ook een grote rol in speelt. Harry heeft de eerste positieve stap gezet naar het oplossen van zijn problemen door zijn eigen verantwoordelijkheid te erkennen.

2. De doofheid van zijn ouders kan het vermogen van Harry om zich te binden hebben aangetast en zo de ontwikkeling van basisvertrouwen hebben verhinderd.
3. Harry moest veel te vroeg veel verantwoordelijkheid op zich nemen voor zijn ouders en zijn zus. In psychologisch jargon wordt deze omkering van de ouder-kind rol *parentificatie* genoemd. Harry's overtuigingen omvatten waarschijnlijk het volgende: 'Ik ben er 100 procent verantwoordelijk voor dat iedereen in orde is. Ik moet sterk zijn. Ik ben alleen en ik moet het alleen doen. Ik moet niet vertrouwen.'
4. Harry heeft onbewust voor de autonome kant gekozen omdat hij geleerd heeft dat hij alleen op zichzelf kan vertrouwen. Mensen met een hoog autonomie motief eindigen vaak als zelfstandige, zoals Harry. Harry doet het professioneel goed, waar zijn hoge mate van autonomie hem goed van pas komt, maar in zijn privéleven verhindert het nabijheid en intimiteit.
5. Ik zou Harry's motivatieschema als volgt beschrijven: Ik ben alleen en kan alleen op mezelf vertrouwen. Als ik jou een plezier wil doen, dan moet ik me veel aanpassen. (Overigens wijst dit op een beschadiging van Harry's gevoel van eigenwaarde. Diep van binnen heeft hij waarschijnlijk het gevoel niet genoeg te zijn; anders zou hij niet zoveel hoeven buigen in contact met een potentiële partner). Harry heeft ook een overtuigingssysteem dat alle mensen die aan relatieangst lijden met elkaar verbindt: Of ik heb een relatie of ik ben een vrij persoon. Die twee passen niet onder één hoedje vanwege het overduidelijke aanpassingsprogramma. Als kind moest Harry zich aanpassen aan de externe omstandigheden, die vooral werden gekenmerkt door de doofheid van zijn ouders. Omdat hij op zo'n jonge leeftijd zoveel verantwoordelijkheid voor zijn ouders en zusje op zich moest nemen, moest hij autonoom handelen op een manier die ongepast was voor zijn leeftijd.
6. Het feit dat Harry gelooft dat hij alleen op zichzelf kan vertrouwen, betekent dat hij zichzelf en zijn relaties voortdurend onder controle moet houden. In termen van zijn relaties betekent dit dat hij niet mag vertrouwen. Als je echter niet kunt vertrouwen, vormen gevoelens als liefde en passie een bedreiging voor je eigen autonomie en behoefte aan controle. Getroffenen doen daarom veel, soms bewust, soms onbewust, om te voorkomen dat de relatie te hecht wordt. Ze hebben altijd een zekere veilige afstand tot hun liefdesobject nodig. In de meeste gevallen betekent deze veilige afstand ook dat de relatie vroeg of laat zal eindigen. De zelfbeschermingsstrategieën komen dus neer op het behouden van controle, hetzij door te vluchten en zich af te zonderen en/of door een sterk verlangen naar controle en macht. Daarnaast zijn er de autonome verdedigingsmechanismen die ik beschreef in de paragraaf "Verdediging in dienst van autonomie: devaluieren en rationaliseren" (p. 158).

7. Harry heeft van zijn ouders niet de boodschap gekregen dat hij geliefd is zoals hij is. Daarom mist hij een gevoel van eigenwaarde. Als gevolg daarvan gelooft hij dat hij niet authentiek mag zijn. Authenticiteit houdt in dat je trouw bent aan je verlangens, waarden, gevoelens en ideeën over het leven. De focus van Harry's relatie is dat hij moet voldoen aan de verwachtingen van zijn partner en zichzelf volledig moet terugtrekken.
8. Voor Harry betekent het huwelijk dat hij een gevangenis binnengaat, omdat nu op het laatst zijn inprinting (motivationeel schema, schaduwkind) toeslaat en hij zich volledig ondergeschikt moet maken aan de verwachtingen van zijn vrouw (voorheen zijn ouders).
9. Harry uit zijn angst om afgewezen te worden. Om deze angst onder controle te krijgen, zoekt hij naar gebreken in zijn datingpartner. Als hij haar eerst afwijst, vermijdt hij het risico om door haar afgewezen te worden. Het afweermechanisme is dus devaluatie en kritiek.
10. Harry's conflict: Hij verlangt ernaar geliefd te worden omwille van zichzelf, maar denkt niet dat dit mogelijk is vanwege zijn karakterisering. Zijn lage gevoel van eigenwaarde staat zijn verlangen naar hechting in de weg. In zijn gedachten kan hij alleen een band onderhouden op voorwaarde dat hij zich buigt om aan de verwachtingen van zijn partner te voldoen.
11. Harry maakt hier op een subliminaal agressieve manier duidelijk dat de vrouw een ondergeschikte positie zal innemen achter zijn werk en zijn zoon. Hij trekt dus een duidelijke lijn nog voordat de relatie kan beginnen. Zijn schaduwkind verdedigt heftig zijn autonomie, zelfs op de eerste date. De vrouw reageert (terecht) door zich terug te trekken. Op dat moment staat Harry er niet bij stil dat hij met zijn opening de "eerste klap" heeft uitgedeeld en dat zijn datingpartner daar alleen maar op reageert. In overeenstemming met zijn karakterisering ziet hij zichzelf als slachtoffer omdat hij zich door haar afgewezen voelt, ook al was hij degene die haar indirect afwees met zijn bruuske verduidelijking.
12. Harry heeft een overaangepast schaduwkind met een laag zelfbeeld geïnjecteerd. Hij projecteert dit op zijn potentiële partners. Hij beeldt zich in dat hij zich moet aanpassen en te veel moet buigen - zoals het geval was bij zijn ouders - om geliefd te worden. Als hij uit dit programma zou willen stappen, zou de eerste stap zijn om het duidelijk als zodanig te herkennen en het dan op te lossen.

DEEL III - De belangrijkste werkwijzen in de psychotherapie

In de eerste twee delen van dit boek is aan de hand van wetenschappelijke bevindingen en therapeutische casestudies geanalyseerd hoe onze psyche in elkaar zit. Beide delen hebben duidelijk gemaakt dat onze persoonlijke problemen - wanneer ze op structureel niveau worden geanalyseerd - niet zo individueel en onoplosbaar zijn als de getroffenen vaak aannemen. Uiteindelijk zijn altijd dezelfde psychologische mechanismen actief. Dit is niet om de problemen te bagatelliseren. Het is goed nieuws omdat het de oplossing veel gemakkelijker maakt.

Samengevat: er ontstaat altijd een probleem als er een discrepantie is tussen verlangen en werkelijkheid, d.w.z. als ten minste een van de psychologische basisbehoeften wordt gefrustreerd. Deze inconsistentie veroorzaakt onaangename gevoelens zoals verdriet, boosheid, angst of schaamte, die ieder van ons zou willen wegnemen. Alle oplossingen voor problemen zijn gericht op het creëren van consistentie en dus weer goede gevoelens. Bij het elimineren van inconsistentie kunnen we psychologisch gezonde of psychologisch ongezonde strategieën gebruiken. Een gezonde strategie zou bijvoorbeeld kunnen zijn om de dialoog aan te gaan met mijn conflictpartner. Een ongezonde strategie zou zijn om dronken te worden in de dichtstbijzijnde kroeg.

Veel van de minder constructieve oplossingsstrategieën leerden we in onze kindertijd. In de kindertijd was het misschien functioneel om de eigen boosheid te onderdrukken om te kunnen omgaan met een vader die verslaafd was aan harmonie, zoals het geval was bij Christoph (zie "Christoph wil koste wat het kost harmonie", p. 263). De conflicta-versie en de verslaving aan harmonie waarmee Christoph zijn volwassen relaties belast, zijn echter disfunctioneel. Dit geldt in veel variaties voor een aantal problemen die voortkomen uit ons schaduwkind: Vroeger functionele aanpassingen aan de omstandigheden in de kindertijd blijken contraproductief te zijn in het volwassen leven - simpelweg omdat de externe omstandigheden zijn veranderd en we nu volwassen en onafhankelijk zijn. De meeste pogingen om inconsistentie te verminderen met verouderde mechanismen leiden tot nog meer inconsistentie. Daarom is inconsistentie inherent aan het systeem voor veel mensen, zoals de "perfectionisten".

In principe gaat het altijd om het volgende: Ik compenseer mijn instabiele gevoel van eigenwaarde door me te veel aan te passen aan de verwachtingen van anderen, of ik doe dat door mezelf te veel te onthechten. Met andere woorden, door de goedkeuring van anderen na te jagen of door me voor te stellen dat ik helemaal zonder kan, creëer ik vertekeningen in mijn waarneming en zelfbeschermingsstrategieën die in strijd zijn met mijn aard en mijn werkelijke behoeften. Als ik mezelf buig ten gunste van binding, offer ik vaak mijn autonomie op - als ik mezelf buig ten gunste van autonomie, offer ik vaak mijn verlangen naar hechting op. Als ik vaak mijn eigen behoeften verloochen om de aandacht van andere mensen te krijgen (binding), dan leid ik geen zelfbepaald leven (autonomie). Als ik daarentegen voortdurend afstand neem van anderen om zelfbepaling te bereiken, dan kan ik geen hechte en vertrouwensvolle relatie leven. In beide gevallen offer ik een deel van mijn authenticiteit op om mee te kunnen komen in de maatschappij. Dit offer is echter altijd het resultaat van subjectief vervormde aannames over de werkelijkheid. Deze uitspraak geldt in ieder geval voor alle problemen die een eigen rol spelen in

de breedste zin van het woord, d.w.z. de moeilijkheden die mijn schaduwkind veroorzaakt en in stand houdt.¹³ De enige uitzonderingen zijn spelingen van het lot die geheel buiten mijn schuld zijn ontstaan. (In dit geval speelt de innerlijke houding echter een belangrijke rol bij het verwerken). *In alle gevallen is het doel van succesvolle psychotherapie of succesvolle persoonlijke ontwikkeling dat de persoon zichzelf bevrijdt van zijn of haar over-aanpassing of ontbinding en zijn of haar authentieke zelf vindt.*

De vraag is wat een "authentiek zelf" betekent. In de algemene opvatting gedraagt iemand zich authentiek als hij achter zijn mening en eigen kenmerken staat en relatief onafhankelijk is van wat anderen van hem vinden. Deze eigenschappen maken zeker deel uit van een authentiek zelf, hoewel dit soms kan overlappen met een ietwat uitdagende, autonome houding - in de trant van "ik doe koppig mijn eigen ding en trek me niets aan van de mening van anderen". Een ander belangrijk criterium voor authenticiteit is een goed contact met alle gevoelens. Mensen die lijden aan een gebrek aan authenticiteit zijn afgesneden van ten minste een deel van hun gevoelsleven. Ze bevinden zich in een over-aangepaste functionele modus. Een ander kenmerk van authentieke mensen is dat ze een goede balans hebben tussen autonomie en binding, dat wil zeggen dat ze zich zowel kunnen laten gelden als aanpassen. Dit impliceert nog een ander kenmerk van authenticiteit, namelijk dat de gevoelens van de persoon in kwestie in de meeste gevallen passend zijn en dienovereenkomstig tot passend gedrag leiden. Oude inprentingen in de vorm van vervormde percepties en projecties domineren dan niet de gevoelens, gedachten en handelingen van de persoon. Een authentiek persoon is niet per se goedhumerd, want negatieve gevoelens zoals verdriet, hopeloosheid of wanhoop kunnen ook passend zijn, afhankelijk van de levenssituatie. Een authentiek persoon heeft een goed contact met al zijn gevoelens, zelfs de stressvolle. Hierdoor kunnen ze zich goed inleven in andere mensen. Als het nodig is, kunnen ze zich echter ook afzonderen en hun eigen belangen verdedigen.

Ik heb met veel mensen psychologische gesprekken gevoerd en veel nagedacht en gelezen over de principes van succesvolle psychotherapie. Omdat wij mensen een gemeenschappelijke psychologische basisstructuur hebben, zijn de basisoplossingen ook universeel geldig en spelen dezelfde psychologische processen een belangrijke rol in elk veranderingsproces, zij het met verschillende wegingen. Naar mijn mening zijn dit:

1. De persoon die counseling zoekt, leert onderscheid te maken tussen de inprentingen uit het verleden en de huidige realiteit.
2. Hij/zij heeft een goede toegang tot haar gevoelens en is in staat deze op de juiste manier te reguleren. Hierdoor bereikt ze een goede balans tussen hechting en autonomie.
3. Hij/zij vindt innerlijke houdingen en gedragsstrategieën voor zichzelf, die ze gebruikt als alternatief voor de disfunctionele beschermende strategieën. Ik noem

¹³ De betekenis en uitdrukkingsvormen van het schaduwkind als onderdeel van het innerlijke kind worden in detail uitgelegd in het eerste deel van het boek.

- beide metastrategieën
4. Hij/zij leert verantwoordelijkheid voor zichzelf te nemen en zich te bevrijden van interpersoonlijke verstrikkingen. Dit laatste betekent dat ze verantwoordelijkheid die niet tot haar taak behoort bij haar interactiepartner laat.

Alle vier de stappen hebben tot gevolg dat *het gevoel van eigenwaarde* van de cliënt wordt gestabiliseerd, wat weer een positieve invloed heeft op de uitvoering van deze stappen. Er is dus een nauwe wisselwerking tussen het gevoel van eigenwaarde van de cliënt en de genoemde psychologische processen. De vier stappen en de stabilisatie van het gevoel van eigenwaarde gaan hand in hand met het feit dat de cliënt *vermijdingsdoelen steeds meer vervangt door toenaderingsdoelen*.

Voordat ik in de volgende paragrafen dieper inga op de oplossingsgerichte benaderingen, die in het vakjargon *interventies* worden genoemd, wil ik kort iets zeggen over de veelbesproken therapeutische relatie.

De psychotherapeutische relatie

Het is fundamenteel voor het succes van therapie dat een cliënt een vertrouwensrelatie met de psychotherapeut onderhoudt. Om dit te bereiken is het essentieel dat de cliënt zich aardig en gewaardeerd voelt. De belangrijke psychotherapeut, psychotherapieonderzoeker en grondlegger van de dialoogpsychotherapie Carl Rogers (1902-1987) definiereerde de vaardigheden die de psychotherapeut nodig heeft. Hij noemde drie basishoudingen van cliëntgerichte gesprekspsychotherapie, die ik vandaag de dag nog steeds als centraal en absoluut juist beschouw en daarom hier wil weergeven:

1. *Congruentie*. Rogers verstaat hieronder dat de therapeut orecht en authentiek is en zich niet verschuilt achter een façade. De therapeut moet de cliënt als gelijke behandelen en niet als een hiërarchische meerdere. Ze moet een emotioneel oerchte relatie met de cliënt aangaan waarin ze ook haar gevoelens en oordelen kan uiten. Alleen in zo'n oerchte relatie kunnen genezing en groei plaatsvinden.
2. *Empathie*. De therapeut leeft mee met de cliënt en gebruikt zijn woorden om de betekenis van wat de cliënt ervaart te verwoorden. Als een cliënt bijvoorbeeld het verloop van haar dagelijks leven beschrijft, kan de therapeut op een gegeven moment zeggen: "Dus je voelt je erg overweldigd." In het ideale geval realiseert de cliënt zich door deze formulering dat de therapeut de spijker op de kop heeft geslagen en is ze een stap verder omdat ze voor het eerst aan zichzelf toegeeft dat ze eigenlijk totaal overweldigd is. Dit verandert haar zelfbeeld en maakt de weg vrij voor verandering. Rogers beschreef deze methode - de diepe empathie van de therapeut voor de situatie van de cliënt en de verbale herformulering van haar beschrijvingen - als actief luisteren.

Om de betekenis van wat er gezegd wordt voor de cliënt zo goed mogelijk te kunnen bevatten, is het natuurlijk belangrijk dat de therapeut zich goed kan inleven. Dit komt omdat het inleven in de ander anders gemakkelijk kan leiden tot projecties van de therapeut op de cliënt. In dit geval projecteert de therapeut

gevoelens en gedachten op de cliënt die voortkomen uit zijn of haar schaduwkind en niet overeenkomen met de situatie van de cliënt. Naast empathie is zelfreflectie van psychotherapeuten daarom essentieel. Zelfreflectie en het werken aan de eigen problemen zijn daarom een belangrijk onderdeel van elke psychotherapeutische opleiding.

Onvoorwaardelijke positieve genegenheid. Rogers bedoelt hiermee dat de therapeut oprechte emotionele warmte en waardering toont aan de persoon die counseling zoekt. In deze sfeer kan de cliënt zich met vertrouwen openstellen en zijn innerlijke gedachten en gevoelens onthullen. Doordat de therapeut ze niet devaleert, kan de cliënt zichzelf steeds meer leren accepteren. Deze accepterende houding betekent echter niet dat therapeuten het eens moeten zijn met de gevoelens en gedachten van de cliënt. Aan de ene kant kunnen ze diepe empathie tonen voor hun wanhoop en er aan de andere kant op wijzen dat een schrijnend gevoel voortkomt uit het schaduwkind en dat er in de volwassen werkelijkheid een aantal handelingsopties open liggen.

Omdat alle psychologische problemen ook van invloed zijn op de relaties van de hulpvragers of daaruit voortkomen, is de relatie tussen therapeut en cliënt vaak een projectiescherm voor de relatieproblemen van de hulpvragers. In deze context spreken we ook van overdracht en tegenoverdracht - de termen komen uit de psychoanalyse. Overdracht betekent dat cliënten hun problemen afwenden op de therapeut. Een cliënt kan zijn therapeut bijvoorbeeld onbewust zien als zijn dominante moeder en zich daarom afsluiten voor haar interventies. Een vrouwelijke cliënt die haar gevoel van eigenwaarde probeert te stabiliseren met behulp van verschillende affaires, kan dit patroon overdragen op haar mannelijke therapeut, met wie ze verleidelijk flirt. Of een overaangepaste vrouwelijke cliënt wil heel graag aan alle verwachtingen van haar therapeut voldoen om zoveel mogelijk erkenning van haar te krijgen. Deze overdrachtkwesties kunnen aan de orde worden gesteld in psychotherapeutische gesprekken en er kan samen met de hulpvraager over worden nagedacht.

Hierbij kan men ook goed met de zogenaamde tegenoverdracht werken. Tegenoverdracht betekent dat een cliënt ook bepaalde gevoelens losmaakt bij de therapeut. Als de cliënt zich bijvoorbeeld op een passief-agressieve manier afsluit en de therapeut tegen de muur laat lopen, kan dit gevoelens van hulpeloosheid en boosheid bij de therapeut oproepen, die de therapeut kan thematiseren en spiegelen aan de cliënt. Zulke situaties in psychotherapie bieden cliënten dus een heel goede gelegenheid om zich bewust te worden van hun subliminale patronen. En ze vormen een goede training voor het uitproberen van andere manieren van communiceren.

Overigens ben ik zelf opgeleid tot gesprekspsychotherapeut en krijg ik vaak de vraag hoe je een goede therapeut kunt herkennen. Mijn antwoord is: ten eerste voel je je gerespecteerd en begrepen, en ten tweede heb je in de eerste paar sessies al diepere inzichten en boek je vooruitgang. Overigens organiseer ik zelf alleen eenmalige afspraken. Tijdens deze sessies werk ik samen met mijn cliënten om het centrale thema van hun

probleem te identificeren. Van daaruit kunnen ze zelf verder of verdere ondersteuning zoeken om ze te verdiepen en te begeleiden. Als je inzicht wilt krijgen in mijn werk, luister dan naar mijn psychotherapie podcast "Stahl aber herzlich".

De interventies - d.w.z. de oplossingsrichtingen die ik hieronder toelicht - vormen ook een rode draad. In mijn jarenlange ervaring zijn de drie bovengenoemde stappen (zie p. 292) de centrale bouwstenen van mijn gesprekken gebleken. Deze stappen hoeven niet per se chronologisch te zijn, maar kunnen voortkomen uit de stroom van het gesprek. In veel verschillende scholen van psychotherapie spelen deze stappen onder verschillende namen ook een belangrijke rol. Daarnaast is er een enorm aantal nuttige en behulpzame psychotherapeutische interventies, die ik niet allemaal kan of wil beschrijven.

De meeste psychotherapeuten ontwikkelen in de loop van hun professionele leven een soort basisambacht waarmee ze graag en succesvol werken. Ik presenteert het mijne in de volgende paragrafen.

Eerste stap: het verleden scheiden van de huidige realiteit

De eerste stap is de basis om jezelf te bevrijden van je oude patroon - je schaduwkind, je mentale kaart, je matrix of hoe je de vroege afdrukken van de hersenen ook wilt noemen. De overgrote meerderheid van de problemen die we met ons meedragen zijn het gevolg van een verouderd, negatief zelfbeeld en de disfunctionele pogingen om de bijbehorende lage eigenwaarde te compenseren. Zolang ik geïdentificeerd ben met mijn schaduwkind, zal ik altijd terugvallen in mijn oude patroon.

Om mijn schaduwkind te helen, is het essentieel dat ik het eerst als zodanig identificeer, d.w.z. erachter kom met wie ik in eerste instantie te maken heb. In het volgende zal ik je een basisoriëntatie geven over hoe dit kan werken.¹⁴

Ik werk meestal aan de mentale inprinting van mijn cliënten in een vrije dialoog. Het is niet absoluut noodzakelijk om de volgorde aan te houden die ik hieronder beschrijf. Ik laat de cliënt vrij zijn probleem te beschrijven en ga in op de kwesties die ik psychologisch relevant vind.

De oude inprinting identificeren

Alle cliënten die ik aan je heb voorgesteld in het vorige boek deel II (vanaf p. 173) dragen een negatieve schaduwkindprojectie in zich, die ze als eerste stap moeten herkennen om er zowel cognitief als emotioneel afstand van te nemen. Ik wil je graag herinneren aan het voorbeeld van Alexa ("Alexa houdt zich liever klein", zie p. 177), die altijd bij de verkeerde soorten mannen terechtkwam en verscheurd was tussen haar verlangen naar een

¹⁴ In mijn boeken "Het Kind in Je een Thuis Geven", "Het Innerlijk Kind en de Liefde" en in mijn werkboek ben ik dieper ingegaan op de praktische uitwerking van dit onderwerp. In deze boeken heb ik specifieke oefeningen gepresenteerd die je systematisch en op eigen verantwoordelijkheid kunt uitvoeren. De afzonderlijke stappen van deze oefeningen vind je in de volgende hoofdstukken.

toegewijde liefdesrelatie en haar angst om gekwetst te worden. Alexa was erg beïnvloed door haar moeder, die haar vaak devalueerde en bekritiseerde. Ze miste ook een liefdevolle vaderfiguur. Ze werd aan haar oma gegeven toen ze zes maanden oud was en had een paar jaar nauwelijks contact met haar moeder. Daarna werd ze weggerukt uit haar dagelijkse leven bij haar oma en ging ze terug naar haar moeder, van wie ze nu vervreemd was. Dit betekent dat ze tijdens haar kindertijd een enorm verlies van hechting en een gebrek aan veiligheid en geborgenheid heeft ervaren.

Terwijl een cliënt als Alexa me vertelt over haar kindertijd en jeugd, heb ik bepaalde vragen in mijn achterhoofd die me helpen om haar inprentingen te begrijpen en haar gevoelig te begeleiden tijdens het gesprek. Zulke vragen zijn:

- Waren er veilige bindingsfiguren?
- Hoe was de sfeer bij je ouders thuis? Liefdevol en hartelijk of eerder gestrest, koel en liefdeloos?
- Hebben de ouders van mijn cliënt overgebracht dat ze geliefd was omdat van zichzelf, of moest ze aan bepaalde voorwaarden voldoen?
- Werd mijn cliënt ondersteund in zijn autonome ontwikkeling? Mocht hij een eigen mening hebben? Of moest hij misschien zelfs te vroeg te autonoom zijn omdat zijn bindingsbehoeften werden verwaarloosd?
- Welk contact met de eigen gevoelens heeft de cliënt geleerd? Waren bepaalde gevoelens ongewenst of werden bepaalde gevoelens gevraagd?

Tijdens het gesprek leefde ik mee met de persoon die mijn advies zocht: Hoe hebben zij het gedrag van hun ouders of verzorgers ervaren? Welke overtuigingen hebben ze misschien ontwikkeld? Ik vraag cliënten graag om hun ogen even te sluiten en te voelen welke overtuigingen ze hebben ontwikkeld. Soms formuleer ik tijdens het gesprek ook een veronderstelde overtuiging, die de ander dan kan verifiëren of corrigeren. De meeste cliënten vinden het heel gemakkelijk om hun overtuigingen te ontdekken. Nogal wat cliënten kennen hun overtuigingen al als ze naar het consult komen, omdat ze er al mee te maken hebben gehad. Dit was ook het geval bij Alexa.

Er zijn verschillende categorieën overtuigingen: Sommige zeggen iets direct over eigenwaarde, zoals: Ik ben niet genoeg. Ik ben niet lief. Ik ben slecht/lelijk/stom. De ergste overtuiging is: Ik mag niet leven!

Andere overtuigingen zeggen iets over de relatie met verzorgers (en dus andere mensen), zoals: Ik heb schuld. Ik ben niet belangrijk. Ik ben minderwaardig. Ik ben niemand, enz.

Vaak brengen de overtuigingen de oplossing voor het probleem al over op de ouders, zodat ze de zelfbeschermingsstrategie al formuleren. Voorbeelden: Ik moet me conformateren. Ik moet functioneren. Ik moet aardig en braaf zijn. Ik moet mezelf redden. Ik moet sterk zijn, enz.

Alexa's overtuigingen waren trouwens: ik ben niet goed genoeg. Ik moet erbij horen. Niemand wil mij. Mensen kunnen niet voor mij willen kiezen.

Dus, zoals veel mensen, had ze overtuigingen uit alle drie de categorieën.

Natuurlijk zijn er ook overtuigingen die min of meer domme, gevaarlijke of banale generalisaties over het leven manifesteren. Voorbeelden hiervan zijn Mannen zijn slecht. Vrouwen zijn zwak. Arabieren zijn slecht. Geld corrumpeert karakter, enz. Deze overtuigingen, waarvan sommige hele geloofssystemen vertegenwoordigen, kunnen natuurlijk ook leiden tot sociale conflicten of zelfs oorlogen. Maar een meer diepgaande besprekking van dit onderwerp zou nu te ver voeren.

Naar mijn mening zijn overtuigingen de essentie van eigenwaarde, de programmeertaal ervan als het ware - dit geldt tenminste voor de overtuigingen in de eerste drie categorieën. Overtuigingen zijn de bril waardoor we de werkelijkheid waarnemen. Ze zijn de essentiële verkorte versie van onze mentale imprint, ons schaduwkind. Het is daarom heel belangrijk dat cliënten hun overtuigingen identificeren.

Nauw verbonden met de overtuigingen zijn de gevoelens die door hun mentale inprenting diep geworteld zijn geraakt in de ervaring van de persoon. Overtuigingen die gaan over subjectief waargenomen minderwaardigheid kunnen gevoelens van schaamte, angst, verdriet of boosheid oproepen. Het zijn onze gevoelens die onze acties een enorme impuls geven. Daarom vraag ik mensen die mijn advies vragen in psychotherapiesessies altijd om hun aandacht te richten op hun gevoelens en om die gevoelens te voelen die vaak voortkomen uit hun schaduwkind. Deze gevoelens hebben aandacht en zorg nodig omdat het oude wonden zijn die geheeld moeten worden. In de volgende paragrafen ga ik hier dieper op in.

De doorslaggevende factor is dat onze gevoelens ons bewustzijn veel gemakkelijker bereiken dan de onderliggende overtuigingen. Alexa bijvoorbeeld voelt haar angst voor verlies heel intens, waardoor ze hechte romantische relaties vermindert. Deze angst voor verlies is veel kwellender en, in negatieve zin, motiverender dan haar overtuigingen, die slechts de linguïstische representatie van dit gevoel zijn. Het gevoel zelf is directer en daarom ook het meest toegankelijk voor de bewuste geest. In het dagelijks leven is het daarom zaak om jezelf zo snel mogelijk te betrappen op je schaduwkindgevoel om vervolgens over te schakelen naar het volwassen ego, dat wil zeggen de helderdenkende en reflectieve geest, zoals ik al heb uitgelegd in de excursie "Interventie met negatieve gevoelens" op pagina 140. De basis van psychotherapeutische veranderingsprocessen is dat de cliënt zich niet identificeert met die ongepaste gevoelens die voortkomen uit oude inprentingen.

Alexa legde uit dat als ze een nieuwe relatie aangaat, ze automatisch heel bang is om weer negatief beoordeeld te worden, zoals ze dat met haar moeder was. Ze verwacht daarom dat ze bekritiseerd en afgewezen zal worden vanwege haar oude inprenting. Dit idee/herinnering triggert haar angst voor verlies. Telkens als ze zich volledig met dit gevoel identificeerde, rolde ze haar vertrouwde gedragsprogramma af, wat er paradoxaal genoeg toe leidde dat ze mannen koos met een bindingsvermijdend patroon (zie "Alexa

houdt zich liever klein", p. 177). Als ze zichzelf zou kunnen betrappen op haar angst voor verlies en de onderliggende gevoelens van minderwaardigheid in het dagelijks leven, zou ze haar geest kunnen gebruiken om een kleine afstand te creëren tot haar eerdere ervaringen. Ze zou zich dan bewust kunnen worden van de realiteit van vandaag, waarin ze een beminneijke, succesvolle en aantrekkelijke vrouw is. Het gaat erom dat ze zich identificeert met de gezonde delen van haar persoonlijkheid en niet met de negatieve indrukken uit haar kindertijd.

Het volwassene ik versterken

We kunnen onze emoties veranderen door mentaal werk (zie ook p. 140). Daarom is het voor mij als psychotherapeut heel belangrijk dat cliënten op cognitief niveau een duidelijk idee ontwikkelen dat hun negatieve inprentingen willekeurig zijn. Deze zeggen niets over hun persoonlijke waarde, maar alleen iets over de manier waarop ze in hun kindertijd zijn gevormd. Als je hier een duidelijk idee van ontwikkelt in je geest, is het gemakkelijker om negatieve emoties de baas te worden. De geest, d.w.z. het volwassen zelf, kan dan de emoties, d.w.z. het schaduwkind, reguleren. Daarom is het belangrijk om de reflectieve geest van de cliënt te versterken.

Om het volwassen ego te versterken en zo goed mogelijk afstand te creëren van disfunctionele imprints, nodig ik mijn cliënten graag uit om deel te nemen aan een visualisatieoefening. Ze stellen zichzelf voor als een klein kind en hun ouders (verzorgers): Ze bekijken zichzelf als kind en hun ouders vanuit het perspectief van een waarnemer, d.w.z. van buitenaf. Ze bekijken de situatie van hun kindertijd van een afstand. Daarbij moeten ze een volledig neutrale houding aannemen, zoals die van een rechter. Vanuit deze positie moeten ze de vraag analyseren of het kind fouten heeft gemaakt door niet genoeg te zijn, niet belangrijk te zijn, in gebreke te blijven of op de een of andere manier minderwaardig te zijn. Of is het eerder zo dat de ouders een paar fouten hebben gemaakt? Dit brengt me bij de vraag wat het gedrag van de ouders zegt over de waarde van het kind.

Tot nu toe is iedereen die bij mij in therapie kwam tot het duidelijke besef gekomen dat het kind onschuldig en waardevol was en dat de problemen aan de kant van de ouders liggen. Vervolgens vraag ik mijn cliënten om dit besef diep in hun gevoelens te verankeren. Ze doen dit door hun innerlijke aandacht te richten op hun buik-borstgebied en te voelen hoe deze heldere gedachte daar voelt. In de volgende stap vraag ik ze om de negatieve overtuigingen in hun geestesoog terug te laten keren naar hun ouders. Dit creëert een beeld in de geest van mijn cliënten waarin ze de verantwoordelijkheid voor de situatie van het kind aan de ouders delegeren.

Verbeelding wordt gebruikt om verbindingen in de hersenen te creëren voor passende gedachten of om oude programma's te ontkrachten door middel van verbeeldingsoefeningen. Als cliënten dit herhaaldelijk doen, veranderen hun hersenen in de gewenste richting. Het aanleren van nieuwe mentale patronen is gebaseerd op dezelfde principes als leren in het algemeen: Door herhaling en het koppelen van de leerinhoud aan (positieve)

emotie.

Bij het loslaten van oude overtuigingen kunnen verschillende weerstanden ontstaan die eerst moeten worden aangepakt (zie "Vasthouden aan een laag zelfbeeld", p. 103). Sommige cliënten ervaren bijvoorbeeld een sterk innerlijk protest omdat ze het gevoel hebben dat ze hun ouders verraden. Vanuit psychologisch oogpunt geeft dit aan dat de persoon in kwestie zich niet op een gezonde manier heeft losgemaakt van zijn ouders en een gevoel van (ongezonde) loyaliteit jegens hen voelt. In dit geval geef ik het volgende advies: "Neem een meer ontspannen houding aan door je te realiseren dat je ouders al een schaduwkind in zich hadden en daarnaar handelden - en niet met kwade bedoelingen. Dit is de loop der generaties totdat je die onderbreekt. Je hebt nu de kans om dat te doen. Het gaat er niet om dat je je ouders afkraakt, maar dat je een zo grondig mogelijk begrip van jezelf ontwikkelt. Alleen als je je bewust bent van je inprentingen, heb je de kans om jezelf te bevrijden van je oude patronen."

In de volgende stap kun je je richten op de zelfbeschermingsstrategieën van de persoon die advies zoekt. Ik vraag mijn cliënt bijvoorbeeld: Wat doe je om deze negatieve overtuigingen en de nare gevoelens die ermee gepaard gaan te vermijden? Wat zijn typische vertekeningen in de waarneming en zelfbeschermingsstrategieën die je graag gebruikt? Zelfbeschermingsstrategieën zijn vaak gedragingen zoals een verhoogd streven naar macht, streven naar perfectie, een overdreven liefde voor harmonie en conflictaversie. Ze gaan echter meestal gepaard met vervormingen van de waarneming die dienen om een bestaande relatie te idealiseren of te devaluieren (zie de hoofdstukken "Verdediging in dienst van binding", p. 155, en "Verdediging in dienst van autonomie", p. 158).

Samen met de cliënt kijk ik naar welke kant - hechting of autonomie - hun zelfbeschermingsstrategie neigt te kiezen. Is iemand meer het bindingstype dat veel moeite doet om erkend te worden? Die alle verwachtingen zo perfect mogelijk inlost? Die zijn relaties graag mooier maakt en vaak zijn ogen sluit om onaangename waarheden te vermijden? Of is iemand meer een autonoom type die denkt op niemand anders te kunnen rekenen dan zichzelf? Die altijd kritisch is op andere mensen en graag koppig zijn eigen ding doet? Of is hij een gemengd type die soms te overaangepast is en dan weer te afstandelijk en autonoom?

Het is heel nuttig voor cliënten om te beseffen of ze meer bindingsgericht of autonoom verankerd zijn, omdat het bijdraagt aan een dieper begrip van hun probleem. Dit inzicht scherpt hun bewustzijn over wanneer ze hun oude patronen gebruiken in het dagelijks leven. Zo kunnen ze zichzelf beter opvangen en omschakelen.

Ik heb al gezegd dat het niet nodig is om je strikt aan de volgorde van de hierboven genoemde psychotherapeutische interventies te houden. Ik verdiep me vaak in onderwerpen als vroege inprentingen, overtuigingen, zelfbeschermingsstrategieën of verdedigingsmechanismen op het moment in het gesprek dat ze naar voren komen. Als een cliënt me bijvoorbeeld vertelt hoe aantrekkelijk en aantrekkelijk ze een partner vindt met wie ze in een toxische relatie verwikkeld is, dan kan ik ingaan op het feit dat ze een sterk geïdealiseerde perceptie van deze man heeft en samen met haar nadenken over welke functie deze idealisering speelt in haar verlangen naar binding. Ik wil je eraan herinneren

dat de idealisering van de partner in een disfunctionele relatie tot gevolg heeft dat de relatie wordt beschermd. De getroffenen lijden vaak aan sterke angsten voor verlies, die in toom worden gehouden door idealisering en te veel empathie. Ze voorkomen het ontstaan van gepaste agressie, die zou kunnen leiden tot scheidingsagressie.

Zelfacceptatie

In de regel willen mensen niet omgaan met pijnlijke herinneringen en vroege verwondingen, maar ze liever uitbannen. Dat is tenminste hoe mijn cliënten zich voelen. Ze willen gewoon van hun slechte emotionele toestanden en destructieve gedragingen af en ze van zich afschudden. Een verlangen dat volkomen begrijpelijk is, maar helaas een ongunstige oplossingsstrategie in de hand werkt, namelijk om deze emotionele toestanden zo veel mogelijk te vermijden. Ze kunnen echter niet worden aangepakt door ze te onderdrukken. In de psychotherapie is het begrip *zelfcompassie* de afgelopen jaren ingeburgerd geraakt. Dit verwijst naar een vriendelijke, liefdevolle houding ten opzichte van jezelf en je eigen kwetsuren. Dus in plaats van onaangename gevoelens gewoon weg te duwen, neemt men een houding aan die kan worden omschreven als liefdevolle acceptatie. Als een cliënt eenmaal zijn schaduwkind heeft geïdentificeerd, nodig ik hem graag uit om het te scheiden van zijn volwassen zelf: Aan de ene kant neemt hij het volwassen ego waar, dat kan reflecteren vanuit het perspectief van de waarnemer. Aan de andere kant ziet hij zijn gewonde, kinderlijke deel. Met het volwassen deel van de persoonlijkheid kun je een liefdevolle, aandachtige houding aannemen ten opzichte van je gekwetste gevoelens. Psychotherapeuten zeggen graag dat je de rol aanneemt van de liefhebbende ouder die je als kind nodig zou hebben gehad. Vanuit dit volwassen perspectief kun je je schaduwkind bij de hand nemen of op schoot nemen en hem of haar de wereld uitleggen in liefdevolle woorden. Zo'n innerlijke dialoog met Alexa zou er als volgt uit kunnen zien: "Oh jee, mijn arme kleine kind. Het was niet makkelijk met mama, ze gaf je zo vroeg weg aan oma En er was helemaal geen vader. Je was al heel alleen. Maar toen vond je het zo leuk bij je oma, en opeens kwam je moeder en rukte ze je weer weg. Dat was echt heel erg, mijn arme schat. En terug bij mama moest je je zo erg aanpassen, ze had ook een nieuwe man en alles was helemaal vreemd. En mama zeurde altijd tegen je ... daarom denk je nu nog steeds dat je niet genoeg bent en dat je je moet aanpassen. Mama devalueerde je zo vaak, daarom blijf je denken dat je fout bent.

En dan komt de hele erge angst voor verlies, en die is zo erg dat je er al aan denkt om alleen te blijven ... Maar kijk, lieverd: het was niet jouw schuld van je moeder. Zij maakte de fouten. Ze was overweldigd. Je was een heel lief, onschuldig kind. Als je moeder gezond was geweest en jij een gezonde vader had gehad, dan zou je nu weten dat je genoeg bent zoals je bent. Je bent waardevol en hebt al zoveel goed gedaan in je leven. Je gezonde ouders zouden enorm trots op je zijn en zouden je voor geen enkel ander kind ter wereld ruilen ..."

Ik heb het bovenstaande voorbeeld relatief kort gehouden; deze dialoog tussen het volwassen ego en het schaduwkind kan nog veel verder worden uitgebreid. Dit is slechts om het principe te illustreren: Er is een scheiding tussen het gezonde niveau van de

vrouwelijke rede en de verwondingen van het innerlijke kind. Het zelfadres bevordert het besef dat de innerlijke overtuigingen puur willekeurig van aard zijn en verankert ze in de gevoelens van de cliënt.

In een psychotherapeutische setting neem ik zelf ook graag de rol van troostende moeder op me door het schaduwkind van de "persoon die tegenover me zit" rechtstreeks aan te spreken. Het enige wat ze in deze oefening hoeft te doen is luisteren met gesloten ogen en nauw verbonden met haar gevoelens. Er vloeien bijna altijd tranen tijdens deze oefening en heel wat mensen zeggen achteraf dat nog nooit iemand zo liefdevol tegen hen heeft gesproken. De liefdevolle toespraak bevordert niet alleen een duidelijk onderscheid tussen de verantwoordelijkheid van de eigen ouders en de verantwoordelijkheid van het kind, maar is ook verlossend en helend op emotioneel niveau. Het is daarom emotioneel krachtiger dan de puur rationele distantiëring in de vorm van de innerlijke waarnemerpositie van de rechter.

Ik moedig mensen die bij mij komen aan om deze oefening in hun dagelijks leven te integreren. Ik heb voor dit doel ook een zogenaamde *schaduwkind trance* opgenomen, die je onder deze naam op YouTube kunt vinden.

Overigens is er geen tegenstelling tussen het beoefenen van liefdevolle zelfacceptatie enerzijds en het afstand nemen van schaduwkindprojecties door *te vangen en te schakelen* in het dagelijks leven anderzijds. Het laatste gaat over het zo snel mogelijk oplossen van je eigen projecties, terwijl liefdevolle zelfacceptatie gaat over het integreren van pijnlijke ervaringen. Psychologen definiëren integratie als het herkennen van pijnlijke herinneringen en ze innerlijk de ruimte geven. Dit voorkomt dat ze onbewust getriggerd worden en dat je er ongepast op reageert. Als Alexa bijvoorbeeld haar pijnlijke jeugdervaringen innerlijk integreert door herhaaldelijk liefdevol contact te maken met haar schaduwkind, kan ze haar minderwaardigheidsgevoelens en angst voor verlies verwerken en zo een psychologisch gezonde organisatie van haar volwassen relaties bereiken. Om dit proces te ondersteunen, werk ik ook actief met mijn cliënten aan het identificeren met positieve en passende overtuigingen. We versterken hun eigen hulpbronnen en ontwikkelen samen zogenaamde schatstrategieën, die een constructief tegenprogramma vormen voor de disfunctionele beschermende strategieën.

Nieuwe overtuigingen en een nieuwe levenshouding

Wanneer cliënten hun oude overtuigingen en overtuigingen oplossen, ontstaat er soms een zekere onzekerheid die zich uit in de vraag: Wie ben ik als ik niet het schaduwkind ben? De oude inprentingen hebben immers tot nu toe deel uitgemaakt van hun identiteit. Vooral overaangepaste mensen, die van nature een slecht contact met hun gevoelens hebben, kunnen gaan twijfelen over de "ware aard" van hun eigen behoeften en eigenschappen wanneer ze afscheid nemen van hun oude inprinting. Daarom heb ik de metafoor van het schaduwkind tegenover die van het zonnekind gezet. Dit staat voor de gezonde inprenting van de persoonlijkheid, persoonlijke krachten en hulpbronnen, positieve overtuigingen en constructief gedrag.

Het is belangrijk dat cliënten hun disfunctionele overtuigingen omzetten in functionele overtuigingen. Op deze manier kan "Ik ben niet genoeg" veranderen in "Ik ben genoeg". Als dit te ambitieus lijkt, kan de overtuiging worden aangepast, bijvoorbeeld naar "Ik ben genoeg voor mijn vrienden" of "Ik ben genoeg voor mijn baas". Om ervoor te zorgen dat de nieuwe overtuigingen een verandering in denken en voelen teweegbrengen, geldt de volgende regel: ze moeten acceptabel zijn. De cliënt moet het er op zijn minst intellectueel mee eens zijn, zelfs als hij/zij nog niet kan voelen dat ze waar zijn. Zoals al eerder gezegd, is een zeer duidelijke cognitieve voorstelling erg behulpzaam bij het veranderen van de emotionele ervaring.

Als de cliënt bijvoorbeeld een overtuiging heeft die zegt: "Ik ben lelijk", dan zou het haar geen goed doen als ze die zou veranderen in "Ik ben mooi". Ze zou zich er niet mee kunnen identificeren. De stap zou te groot zijn en de nieuwe overtuiging zou niet acceptabel zijn. We kunnen onszelf geen nieuwe identiteit aanpraten, maar we kunnen onze identiteit wel aanpassen. De overtuiging "Ik ben mooi genoeg!" zou zo'n aanpassing zijn. Deze overtuiging wordt gemakkelijk geaccepteerd door de meeste getroffenen, vooral omdat het ook humoristisch is.

Een andere regel voor het construeren van nieuwe overtuigingen is dat ze realistisch moeten zijn. Sommige mensen willen zichzelf bijvoorbeeld motiveren met de nieuwe overtuiging "Ik kan alles", maar dit is niet realistisch. Er zijn grenzen aan wat iedereen kan, en helaas kunnen we niet alles. "Ik kan veel" kan daarentegen wel een realistisch idee zijn. Daarom moet narcistische overcompensatie ook worden vermeden, zoals "Ik ben de grootste" of "Ik ben de beste". Overdrijven in de andere richting verandert alleen het probleem van de cliënt, maar lost het niet op.

Het helpt als de nieuwe overtuigingen geen negatieve connotatie hebben. De wijdverbreide overtuiging "Ik heb schuld" zou hier een goed voorbeeld van zijn. "Ik heb geen schuld" is psychologisch gezien geen goede omkering, omdat het het woord schuld bevat en daarom aanwezig blijft in de geest van de cliënt. Mensen die zich chronisch schuldig voelen, voelen zich als kind verantwoordelijk voor de stemming en het gedrag van hun ouders. Daardoor hebben ze zich te veel aangepast aan de verwachtingen van hun ouders en navenant slechte grenzen gekregen. "Ik kan grenzen stellen" is daarom een behulpzame nieuwe overtuiging voor veel getroffenen.

Voorbeelden van positieve overtuigingen zijn Ik ben genoeg. Ik ben waardevol (of belangrijk). Ik mag mijn gevoelens voelen. Ik mag fouten maken. Ik sta op gelijke voet met mijn medemensen. Ik ben belangrijk (voor mijn kinderen/vrienden/collega's). Ik mag mezelf verdedigen. Ik mag mezelf zijn. Ik kan op elk moment contact maken (in plaats van: ik ben alleen). Ik mag hulp zoeken (in plaats van: ik moet het alleen doen). Ik ben welkom. Ik mag leven.

Ik word nooit moe dit te benadrukken: Het is heel belangrijk bij het aanleren van nieuwe mentale representaties, net als bij leren in het algemeen, dat de inhoud wordt herhaald en idealiter wordt gekoppeld aan positieve emoties. Meditatie en verbeeldingstechnieken helpen om de nieuwe inhoud dieper in het bewustzijn van de betrokkenen te verankeren. Kleine visualisatieoefeningen zoals de volgende kunnen al helpen:

STEL JE FAVORIETE SITUATIES VOOR

Stel je een situatie voor waarin deze nieuwe overtuigingen al waar zijn. Een favoriete situatie, zeg maar. Of je nu je hond uitlaat in het bos. Het kan een dagje naar het strand zijn met je familie of gewoon gezellig met je vrienden. Stel je een situatie voor waarin alles goed met je gaat. Als je zo bezwaard voelt dat je geen situatie kunt bedenken, gebruik dan je verbeelding en visualiseer een situatie waarin je je echt goed zou voelen. Ga diep in de situatie op en geef de goede gevoelens, gecombineerd met je nieuwe overtuigingen, de ruimte vanbinnen.

Je kunt deze oefening nog verder uitbreiden en specifiek alle zintuigen in je verbeelding betrekken, wat tot een nog diepere verwerking leidt. Bijvoorbeeld op deze manier:

DUIK ER MET AL JE ZINTUIGEN IN

Duik nu met al je zintuigen (in je verbeelding) in deze situatie. Kijk om je heen, hoor ..., proef/ruik ..., voel tactiel, d.w.z. met je handen, voeten, lichaam, en voel tenslotte emotioneel hoe goed je je daar voelt, hoe mooi het leven kan zijn. Geef dit gevoel veel ruimte in jezelf. Adem diep in en uit.

Denk nu na over je sterke punten: Waar ben je goed in, waar kun je trots op zijn? Ben je misschien creatief, intelligent, eerlijk, loyaal, hardwerkend, sportief, vaardig, grappig, knap - waar ben je goed in? Wat vinden je vrienden leuk aan jou? Voel je sterke kanten en laat ze door je hele lichaam stromen.

Stel je nu voor dat je favoriete persoon achter je staat en liefdevol zijn handen op je schouders legt. Je favoriete persoon fluistert nu je nieuwe overtuigingen in je oor. Als je met niemand een ongestoorde relatie hebt, kun je je ook een fantasiewezen voorstellen. Voel je nieuwe overtuigingen en laat ze door je hele lichaam stromen.

Dergelijke verbeeldingsoefeningen zijn voor cliënten gemakkelijk te integreren in hun dagelijks leven. Ze zijn het meest effectief als je ze regelmatig doet, bij voorkeur dagelijks. Ze kunnen ook worden gebruikt om snel nieuwe energie op te doen in stressvolle alle-dagse situaties door je even onder te dompelen in een denkbeeldig beeld.

De verbeelding die iemand kiest, kan worden omschreven als zijn of haar persoonlijke bron van kracht. Hij of zij zou het zo vaak mogelijk in zijn of haar dagelijks leven moeten opnemen. Ik heb deze kleine oefening geleerd tijdens mijn opleiding in neurolinguïstisch programmeren (NLP). Ik gebruik vandaag de dag nog steeds graag enkele NLP-technieken in mijn werk.

Een korte excursie: neurolinguïstisch programmeren

Neurolinguïstisch programmeren, kortweg NLP, werd in de jaren zeventig ontwikkeld aan de Universiteit van Californië in Santa Cruz door een aantal bekende psychotherapeuten en taalkundigen, waaronder de Amerikanen Richard Bandler en John Grinder. NLP is een motivatie- en communicatiemodel en is een pionier op het gebied van neuropsychologische psychotherapie. Neurolinguïstisch programmeren combineert gespreks-, gedrags-, hypnotische en lichaamsgerichte benaderingen.

- "Neuro" staat voor het zenuwstelsel dat we nodig hebben om informatie uit de omgeving via onze zintuigen op te nemen en vervolgens te verwerken.
- "Taalkunde" verwijst naar de taal die we gebruiken om met andere mensen te communiceren. Maar we communiceren ook intern met onszelf. Onze woorden en zinnen geven vorm aan onze innerlijke werkelijkheid.
- "Programmeren" staat voor de gerichte verandering van ons systeem.

NLP bevordert zelfreflectie en helpt bij het vinden van doelgerichte oplossingen. Ons denken, voelen en gedrag (neuro) wordt systematisch veranderd (geprogrammeerd) met behulp van taal (linguïstiek).

Veel van de technieken die in NLP zijn ontwikkeld, werden belachelijk gemaakt toen ik nog studeerde, maar achteraf gezien zijn ze volledig correct gebleken in het kielzog van nieuwe bevindingen in hersenonderzoek.

Het volgende stuk gaat over een zeer centraal onderdeel van elke psychotherapie, namelijk het gevoelsleven van de cliënt en de regulatie daarvan.

Tweede stap: Creëer een toegang tot je gevoelens

Overaangepaste mensen, zelfs mensen met autonome eigenschappen, hebben meestal een bepaald probleem: aan de ene kant hebben ze slecht toegang tot hun gevoelens of aan de andere kant ervaren ze bepaalde gevoelens te intens. Onze gevoelens zijn de essentie van ons bewustzijn. Zoals ik al verschillende keren heb benadrukt, willen we onaangename gevoelens zoveel mogelijk vermijden en aangename gevoelens verwerven. Onze problemen zijn verweven met onze gevoelens. Veel problemen zijn het gevolg van overaanpassing of autonome afscheiding aan de kant van de betrokkenen. Om een goede balans tussen autonomie en hechting te bereiken, heb ik een goede toegang tot mijn gevoelens nodig. Hechting gaat over saamhorigheid, het 'wij'. Autonomie gaat over afscheiding, het 'ik'. Voor hechting heb ik een goede toegang tot mijn gevoelens nodig om meelevend en empathisch te kunnen zijn. Voor autonomie heb ik goede toegang nodig om te weten wat ik wel en niet wil. Als ik mijn eigen grenzen niet kan voelen, dan kan ik niet voor mezelf opkomen. Gevoelens vormen de wil: Als ik niet voel dat ik uitgeput ben, dan ontbreekt het me aan de wil om te herstellen en lukt het me niet om de juiste stappen te zetten.

Om me in te leven en zo liefdevol en vredig mogelijk samen te leven, moet ik kunnen voelen. Ik kan me alleen maar inleven in die gevoelens in anderen die voor mij beschikbaar zijn (zie "Excursie: Waarom we meer empathie en zelfreflectie nodig hebben", p. 20). Wreedheid ontstaat altijd daar waar mensen innerlijk gevoelloos zijn. De immense wreedheid die mensen elkaar aandoen kan alleen gedijen bij een gebrek aan compassie. Zelfreflectie, wat volgens mij altijd inhoudt dat je in contact komt met je eigen gevoelens, zou een weg zijn die kan leiden tot een liefdevoller en vreedzamer samenleven. Dit geldt zowel voor onze persoonlijke relaties als voor de wereldvrede.

Overaangepaste en autonome mensen lijden onder het feit dat ze sommige gevoelens of zelfs bijna alle gevoelens nauwelijks kunnen voelen. Daardoor lijkt hun leven saai en

leeg en vinden ze het moeilijk om beslissingen te nemen die "goed voelen". En/of ze hebben last van gevoelens die te intens zijn, zoals paniekaanvallen, woede-uitbarstingen of diepe wanhoop. Weer anderen lijden aan een of meer verslavingen en worden afhankelijk van een drug die hen op de korte termijn een goed gevoel geeft, maar hen op de lange termijn kapot maakt.

Gevoelens zijn niet alleen een uitdrukking van ons wezen, ze vertellen ons ook hoe we ons moeten gedragen. Woede vertelt ons bijvoorbeeld om te vechten. Verdriet adviseert ons om ons terug te trekken, jaloezie om te beheersen, enz. Onze zelfbeschermingsstrategieën komen voort uit onze gevoelens - omdat we bepaalde gevoelens vermijden of omdat we ze willen bereiken. Als mijn schaduwkind bang is voor afwijzing, wil het dit gevoel vermijden door te streven naar perfectie of door zich terug te trekken en te kort te schieten. Als het schaduwkind daarentegen vaak boos is, kan het ruzie gaan maken over triviale zaken en daardoor relaties kapot maken. Niet alle gevoelens zijn goede raadgevers. Als ze alleen voortkomen uit ons schaduwkind en niet passen bij de situatie zelf, verleiden ze ons om ons te gedragen op manieren die onze relaties onder druk zetten.

Gevoelens waarnemen

Omdat over-aanpassers al vroeg geleerd hebben zich aan te passen aan de verwachtingen van hun omgeving, verliezen ze snel het contact met zichzelf zodra er andere mensen in de buurt zijn - en soms zelfs als ze alleen zijn. Omdat dit proces automatisch verloopt, moet het onderbroken of opnieuw getraind worden door je bewust op je eigen gevoelens te richten. Getroffenen moeten oefenen om hun aandacht te richten op hun eigen gevoelens en behoeften. In psychotherapiesessies vraag ik daarom altijd: "Hoe voel je je nu? Hoe voel je je als je erover praat/herinnert? Hoe voel je je nu over mij in deze situatie?"

Cliënten die het moeilijk vinden om hun gevoelens te herkennen, zelfs als ze bewust in zichzelf voelen, kunnen ook via hun lichaam kennismaken met hun gevoelsleven. Ze worden begeleid om met hun aandacht door hun eigen lichaam te reizen en de afzonderlijke delen van hun lichaam bewust waar te nemen. De aandacht moet ook worden gericht op de ademhaling. Door ons meer bewust te worden van ons eigen lichaam en ademhaling, leren we weer meer aandacht aan onszelf te besteden en verschillen in kwaliteit te herkennen, zoals gespannen, los, warm, koud, enz. Hierdoor kunnen we weer toegang krijgen tot emotionele toestanden zoals vreugde, verdriet of angst.

Ik adviseer mijn cliënten om dit zelfbewustzijn in hun dagelijks leven op te nemen. Om dit te doen, kunnen ze gedurende de dag een korte reis door hun lichaam maken, van hun voeten tot hun hoofd. Ze moeten bewust voelen en waarnemen. Het helpt ook om herhaaldelijk in de borst en buik te voelen en jezelf af te vragen: Wat voel ik nu? Of: Welke behoefte heb ik nu? Cliënten leren zichzelf op tijd te betrappen als ze een gevoel reflexmatig willen wegdrukken. Dus wanneer een vonk van boosheid, verdriet of vreugde opkomt, geven ze dit gevoel innerlijk de ruimte en verwelkomen het. Nu kunnen ze het onderzoeken: Waar komt het gevoel vandaan? Wat wil het me vertellen? Welke actie stelt het me voor? Hoe aandachtiger een cliënt met haar gevoelens omgaat, hoe preciezer ze

haar behoeften kan aanvoelen en deze op de juiste manier kan vervullen of opzij kan zetten ten gunste van een ander doel.

Er zijn echter ook heel wat mensen die last hebben van de buitensporige intensiteit van een bepaald gevoel. Laat me je herinneren aan mijn cliënt Birgit (zie "Birgit lijdt aan paniekaanvallen", p. 238). Als bepaalde gevoelens je leven domineren met een ongepast sterke intensiteit, is het doel om de levensgeschiedeniscontext te achterhalen. In het geval van Birgit bestond deze samenhang uit onzekerheid over de hechting aan haar ouders en het daarmee samenhangende verlangen naar veiligheid en binding. De paniekaanvallen van Birgit toonden dus een ziekteinst voor haar: ze raakte meer gehecht aan haar moeder, maar ook aan haar partner. Zoals bijna alle angstlijders vertoonde Birgit een tekort in hechting en daardoor ook een verstoorde ontwikkeling van autonomie. Mensen met dit probleem maken zichzelf kwetsbaar en voelen zich niet in staat om het leven aan te kunnen (zie ook het hoofdstuk "Angst: een belangrijk en onbemind gevoel", p. 143). Ze verlangen naar een bindingsfiguur die hen bij de hand neemt en hen door schijnbaar gevvaarlijke situaties loodst. Hoe beter de cliënt de levensgeschiedenisconnecties herkent, hoe makkelijker het voor haar is om haar projecties op te lossen en strategieën te ontwikkelen om haar conditionering van angstwekkende stimuli (bijvoorbeeld een autorit van A naar B) en de angstreactie tegen te gaan (ik zal de bijbehorende strategieën voor het omgaan met sterke gevoelens presenteren in het hoofdstuk "Gevoelens reguleren", zie p. 323).

Enorme gevoelens van woede kunnen ook het best gereguleerd worden door samen met de betrokkenen de oorzaken ervan te achterhalen, zoals het geval was bij Elke ("Elke lijdt aan woede-uitbarstingen", p. 271). Elke's woede kwam voort uit een oude jeugdwond, uit het gevoel niet gerespecteerd te worden. Haar huidige woede wordt daarom getriggerd door een oud of primair gevoel van verdriet/kwetsuur.

Primaire en secundaire gevoelens

In de psychologie wordt onderscheid gemaakt tussen primaire en secundaire emoties. Primaire emoties zijn de allereerste reactie op een situatie of gebeurtenis. We handelen echter niet altijd naar deze onmiddellijke emoties: Als iemand bijvoorbeeld iets kwetsends tegen ons zegt, kan onze primaire reactie verdriet zijn. We kunnen deze primaire emotie echter verbergen achter een ander gevoel: Woede is bijvoorbeeld een secundaire emotie die vaak een reactie is op verdriet.

Sommige emoties zoals schuld, angst of boosheid zijn moeilijk om mee om te gaan en daarom vermijden en onderdrukken mensen ze graag. Er is vaak een verband met inprentingen uit de kindertijd, dat wil zeggen hoe we in onze kindertijd met bepaalde emoties zijn omgegaan. Als de ouders bijvoorbeeld niet in staat waren om te gaan met woede in de kindertijd, zoals het geval was bij Christoph ("Christoph wil koste wat het kost harmonie", p. 263), dan leert het kind al vroeg om zijn woede te onderdrukken en, in het geval van Christoph, te vervangen door angst voor afwijzing en een overdreven liefde voor harmonie. Stefan, die zich zorgen maakte dat hij zou falen als vader (p. 230),

smoorde zijn woede ook in angst en verdriet en realiseerde zich daardoor niet hoe weinig zijn ex-partner zijn rol als vader respecteerde, wat de voorwaarde zou zijn geweest om tegen haar in opstand te komen.

Achter een depressie gaat overigens vaak veel kille boosheid schuil. Depressieve mensen zijn meestal overaangepast en hebben een laag intern gevoel van controle, waardoor ze het gevoel hebben dat ze weinig invloed hebben op hun relaties en hun leven. Een van de belangrijkste redenen hiervoor is dat ze primaire gevoelens van woede vervangen door secundaire gevoelens van angst of verdriet, waardoor ze moeilijk hun grenzen kunnen voelen en deze dus niet kunnen verdedigen. Depressie kan ook worden opgevat als het opgeven van alle pogingen om iemands leven te beïnvloeden. In sommige gevallen gaat hierachter ook een passieve agressie schuil van niet meer willen functioneren, ofte-wel een massale houding van weigering.

Boosheid kan echter ook ontstaan als een secundaire emotie, bijvoorbeeld wanneer we schaamte of aanstoot voelen. Wie heeft er niet met boosheid en weerstand gereageerd op gepaste kritiek waarvoor hij zich een beetje schaamt? Ik herinner me een cliënt die als kind veel werd gepest en geplaagd omdat hij overgewicht had. Hij leerde al vroeg om op deze plagerijen te reageren met enorme woede-uitbarstingen. Dit leverde hem een zekere mate van respect op. Als volwassene zat deze woede hem steeds weer in de weg. Hij kwam bij mij om zijn impulsieve uitbarstingen onder controle te krijgen.

Als we moeite hebben om een emotie te verdragen en deze daarom vervangen door een secundaire emotie, wordt dit ook wel een lage emotionele tolerantie genoemd. Woede is bijvoorbeeld een emotie die ons kracht geeft en daarom kunnen we die vaak beter verdragen dan aanstoot, verdriet of zelfs wanhoop, die ons zwak en hulpeloos doen voelen.

In de psychotherapeutische gesprekken probeer ik daarom samen met de cliënt hun primaire gevoelens te identificeren, zoals ik deed in het gesprek met Elke (p. 271). Pas toen Elke zich realiseerde dat haar boosheid een oude grief verborg, kon ze haar gevoelens van boosheid oplossen.

Adaptieve en maladaptieve emoties

Veel mensen vinden emotionele toestanden niet belangrijk genoeg omdat ze onvoldoende rekening houden met de effecten ervan: Onze gevoelens weerspiegelen echter niet alleen onze behoeften, maar vertellen ons ook wat we moeten doen. Op het niveau van actie zorgen ze ervoor dat ik een situatie benader of vermijd. Als ik boos ben, zoek ik misschien de confrontatie (toenadering). Als ik me eenzaam voel, bel ik een vriend (benadering). Als ik teleurgesteld ben, trek ik me misschien terug (vermijden). Als ik bang ben, vlucht ik misschien (vermijden).

In principe kunnen gevoelens gepast of ongepast zijn voor de situatie. Dienovereenkomstig kan het resulterende gedrag gepast of ongepast zijn. In psychologische terminologie spreken we van adaptieve en maladaptieve emoties en gedragingen. "Adaptief"

komt uit het Latijn en betekent: behulpzaam bij het aanpassen.

Een voorbeeld van overwegend adaptieve emoties en adaptief gedrag:

Juliette is gelukkig getrouwd met Timo. Ze hebben twee kinderen, Lilli (vijf jaar) en Julius (acht jaar), die gezond en levendig zijn. Timo en Juliette werken allebei 30 uur per week. Juliette voelt zich echter vaak overweldigd door de kinderen en het huishouden en vindt dat Timo meer betrokken moet zijn. Het ergert haar (adaptieve emotie) dat hij vaak dingen over het hoofd ziet die voor haar duidelijk zijn, of het nu de vaatwasser is die geleegd moet worden, het speelgoed van de kinderen dat in de weg ligt of de stapels wasgoed. Voordat haar woede verder groeit, stelt ze de kwestie aan de orde bij Timo (adaptief gedrag), die het in eerste instantie ontkent (maladaptief gedrag). Maar als ze haar beoordeling onderbouwt met een paar concrete voorbeelden, is Timo het met haar eens en ontwikkelen ze samen een huishoudplan (adaptief gedrag van beiden).

In dit voorbeeld hebben Juliette en Timo hun probleem goed en adaptief aangepakt, wat niet altijd het geval is omdat ze - zoals de meeste mensen - ook problemen hebben waarbij ze geneigd zijn te reageren met maladaptieve emoties en maladaptief gedrag. Onaangepaste emoties komen vaak voort uit vroegkinderlijke schaduwkinderen. Onaangepaste gedragingen zijn meestal onze typische zelfbeschermingsstrategieën, zoals ontsnappen, liegen, aanvallen, streven naar perfectie, een buitensporige behoefte aan controle of zelfs vertekeningen in de perceptie zoals witwassen en onderdrukking. De maladaptieve gedragingen of zelfbeschermingsstrategieën hebben meestal tot gevolg dat we het tegenovergestelde bereiken van wat we eigenlijk willen.

Hier is nog een voorbeeld:

Janina en Saskia zijn een koppel. Ze delen veel interesses en hobby's en brengen veel tijd met elkaar door, maar Saskia wil ook af en toe iets met haar beste vriendin doen, zonder Janina. Deze pogingen triggeren Saskia's angst voor verlies en jaloezie bij Janina (maladaptieve emoties). Ze verwijt haar dat ze niet genoeg van haar houdt (maladaptief gedrag). Als Saskia desondanks afsprekt om haar vriendin alleen te ontmoeten, straft Janina haar dagenlang met koppig zwijgen en negeren (maladaptief gedrag). Janina's overdreven jaloezie en bezitterige gedrag bekoelen Saskia's gevoelens voor haar steeds meer.

Janina's maladaptieve emoties en haar maladaptieve gedrag hebben dus precies het tegenovergestelde effect van wat ze eigenlijk wil.

Succesvolle psychotherapie is er altijd op gericht om de zelfredzaamheid van de cliënt te vergroten en hem zo in staat te stellen om maladaptieve emoties en gedragingen tijdig te herkennen en te reguleren. Daarom probeer ik mijn cliënten altijd bewust te maken van de verbanden tussen hun problemen, gevoelens, overtuigingen en gedragingen. Dit kan ook met behulp van een emotionele probleemanalyse.

Emotionele probleemanalyse

Met een emotionele probleemanalyse kunnen cliënten hun problemen en hun oorzaken analyseren en ze zo beter begrijpen. Het begrijpen van het probleem, met andere woorden de juiste diagnose, is de beste voorwaarde voor het oplossen/behandelen van het probleem.

Ik wil de emotionele probleemanalyse graag uitleggen aan de hand van het voorbeeld van een voormalige cliënt van mij. Op het moment van de probleemanalyse was de cliënt, Nina, ongelukkig verstrikt in haar relatie met haar partner Shem en bleef ze rondjes draaien in haar pogingen om een oplossing te vinden om Shem dichter bij haar te brengen.

Eerste stap: probleemstelling

Natuurlijk beschrijft de cliënt eerst het probleem waar ze met mij aan wil werken. In Nina's geval is dit als volgt samengevat:

"Het lukt me niet om mijn wensen op de juiste manier te uiten in mijn relatie met Shem: Ik conformeer me altijd aan hem en als het me op een gegeven moment te veel wordt, knap ik."

Tweede stap: Analyse van de behoeften

Hier analyseer ik samen met de klant welke verborgen behoeften een belangrijke rol spelen in dit probleem.

Nina: "Ik verlang naar verbinding en nabijheid, maar ik wil ook mijn eigen behoeften inbrengen in de relatie."

Zoals we kunnen zien zijn Nina's behoeften volledig passend, dat wil zeggen adaptief. Ze uit ze echter op een onaangepaste manier door zich eerst sterk aan te passen aan Sem en vervolgens boos te worden. Dit roept de vraag op welk motiveringsschema, d.w.z. schaduwkind, ze heeft verworven.

Derde stap: Hoe wordt het schaduwkind gekarakteriseerd?

Welke levenshistorische indrukken heeft de cliënt opgedaan met betrekking tot haar gevoel van eigenwaarde en haar relatiedrag die ze projecteert op haar huidige relatie?

Nina: "Mijn ouders waren vrij streng en hadden hoge verwachtingen van me. Ik moest het vooral goed doen op school. Ik stond onder veel druk om me te conformeren. Als ik niet aan de verwachtingen van mijn ouders voldeed, straften ze me meteen door de liefde terug te trekken."

Vierde stap: Welke overtuigingen bestaan er?

Nu worden de overtuigingen die de cliënt heeft verworven door haar inprenting uitgewerkt.

Nina's overtuigingen: Ik moet presteren om geliefd te zijn. Ik kan mezelf niet zijn. Ik

moet erbij horen.

Vijfde stap: benoem maladaptieve emoties

Overtuigingen en emoties zijn nauw met elkaar verbonden. Negatieve overtuigingen resulteren meestal in onaangepaste emoties die niet passen bij de huidige realiteit van de cliënt.

Nina drukt hier een sterke angst uit voor afwijzing en verlies. De angst voor verlies is haar primaire emotie. Het is een gevolg van haar opvoeding als kind, namelijk het gevoel dat ze niet geliefd is om haarzelf, maar alleen om goed te presteren. Dit resulteert in onaangepast gedrag.

Zesde stap: Welk maladaptief gedrag (zelfbeschermingsstrategie) komt voort uit het primaire gevoel?

Nina: "Ik probeer aan alle verwachtingen van Shem (en anderen) te voldoen. Dit is de reactie op mijn primaire emotie, de angst voor verlies. Daardoor beperk ik mijn eigen behoeften te veel, waardoor ik uiteindelijk een hekel aan Shem krijg en boos word."

De woede ontstaat omdat Nina haar eigen autonomie inperkt om Sem te behagen. Ze projecteert het persoonlijke verlies van vrijheid dat ze zelf veroorzaakt door haar behoeften opzij te zetten op Shem door hem de schuld te geven van haar overaanpassing.

Zevende stap: Wat zijn de gevolgen van het gedrag?

Nina: "Ik kan mijn behoeften niet eeuwig onderdrukken. Daarom ben ik ongelukkig en reageer ik soms veel te agressief op kleine dingen. Sem weet niet waar hij aan toe is bij mij. Omdat ik mijn wensen niet goed formuleer, heeft Shem weinig mogelijkheden om het goed te doen. Door mijn gedrag is de relatie lang niet zo goed als hij zou kunnen zijn."

Nina's overtuigingen over niet genoeg zijn en haar angst voor verlies gaan hand in hand. Ze heeft daarom een sterk vermijdingsmotief ontwikkeld: ze wil Shem (en anderen) behagen om niet op afwijzing te stuiten. Dit brengt haar echter in het nauw omdat ze haar eigen behoeften op de lange termijn niet kan onderdrukken en dan ongepast agressief reageert. Laat me je eraan herinneren: agressie is de emotie van onze autonome behoeften. Door zich te veel aan te passen aan de veronderstelde verwachtingen van Sem, boycot Nina haar eigen autonomie. Haar angst voor verlies, die suggereert dat ze zich op gedragsniveau ondergeschikt maakt aan Sem, verandert in agressie als ze daardoor haar eigen behoeften laat verwaarlozen. Als Nina uit dit patroon wil breken, is het dus belangrijk dat ze haar inprentingen herkent en haar schaduwkind onderscheidt van de volwassen Nina. Ze moet haar huidige werkelijkheid scheiden van haar vroegere werkelijkheid. Het is ook essentieel dat ze haar emoties, die vaak voorkomen uit haar schaduwkind, kan reguleren.

Dit is het onderwerp van de volgende paragraaf.

Gevoelens reguleren

Zelfs als je op theoretisch niveau al veel begrepen en overdacht hebt, is het in het dagelijks leven vaak moeilijk om op tijd te herkennen wanneer het schaduwkind en maladaptieve emoties het weer overnemen. Het gebeurt steeds weer dat je het juiste moment mist om je gevoelens te kunnen reguleren. In dat geval moeten er maatregelen worden genomen om te heftige emoties te minimaliseren. Anders lopen we het risico dat onze sterke gevoelens ons te impulsief laten handelen of ons tot terugtrekking en berusting drijven.

Vooral als we onder stress staan, worden we snel getriggerd in onze schaduwkindgevoelens. Omgekeerd zijn intense gevoelens zelf een stressfactor, vooral als ze negatief zijn. Blijven hangen in een paniekaanval of vastzitten in een staat van wanhoop is pure stress.

Als we de intensiteit van gevoelens indelen op een schaal van 0-10 (10 zou de maximale intensiteit zijn), dan zijn we vanaf 7 steeds minder in staat om onze gevoelens en ons gedrag op de juiste manier te beheersen. Op dit stressniveau kom je zelfs niet verder met tappen en schakelen (zie "Excursie: Interventie voor negatieve gevoelens", p. 140) omdat de frontale cortex, de zetel van het verstand, al geblokkeerd is. In deze toestand val je snel terug in oude, disfunctionele gedragspatronen.

De truc in dit geval is om niet toe te geven aan de impuls om te handelen, maar om eerst het stressniveau te verlagen.

Sterke emoties die de rede blokkeren kunnen alleen onder controle worden gehouden door afleiding.

Maatregelen die effectief zijn bij ernstige stress zijn

1. Sterke zintuiglijke prikkels (hete chilipeper eten, een halve liter water per keer drinken, koud douchen, onschadelijke pijnprikkels zoals ijsblokjes op de wortel van de neus)
2. Mentale afleiding (activiteit waarop je je sterk moet concentreren: Computerspel; puzzels, moeilijke wiskundeproblemen, een instrument bespelen, luisteren naar een podcast)
3. Fysieke activiteit (joggen, push-ups; ademhaling ontspanning)

Hier is een voorbeeld:

Na een teamvergadering waarin een collega hem zeer onterecht had bekritiseerd, had Timo een stressniveau van 9. Zijn eerste impuls was om gewoon weg te gaan. Hij was echter vastbesloten om zijn impulsiviteit onder controle te krijgen en nam daarom zijn toevlucht tot zijn noodplan. Hij trok zich terug in een rustig hoekje van het bedrijf en deed 30 squats en 50 press-ups. Daarna was zijn stressniveau nog steeds rond de 6, wat hij opvolgde met een ademhalingsontspanningssessie van 10 minuten. Zijn stressniveau was toen gedaald tot ongeveer 4. Hij kon nu weer helder denken. Hij besloot nog een nachtje over het incident te slapen en zijn collega de volgende dag een duidelijke maar objectieve boodschap te geven.

Als we terugvallen in oude patronen, gebeurt dat vaak omdat we de situatie niet hebben voorzien en dus slecht voorbereid zijn. Daarom adviseer ik mijn cliënten om zich mentaal voor te bereiden, waaronder het maken van een zogenaamde "EHBO-koffer" en het ontwikkelen van alternatieve gedragsstrategieën, waar ik op terugkom in het hoofdstuk "Stap drie: Metastrategieën vinden" (p. 329). Hoe beter je voorbereid bent op een situatie, hoe gemakkelijker het is om jezelf op tijd op te vangen en zo sterke, negatieve emotionele toestanden op tijd af te wenden. Ik moedig mijn cliënten aan om zich mentaal voor te bereiden op moeilijke situaties zoals familiefeesten, teamvergaderingen of gewoon alle-dagse relaties. Hoe beter je je triggers kent en passende gedragsstrategieën paraat hebt, hoe rustiger je kunt reageren. Ik ga hier ook dieper op in het hoofdstuk "Stap drie: metastrategieën vinden" (p. 329).

Het basisdoel van alle psychotherapie is om de hulpeloosheid van hulpvragers te verminderen en hun interne gevoel van controle te versterken. Het doel is om ervoor te zorgen dat onaangepaste gevoelens en gedragingen niet meer voorkomen of dat er op zijn minst effectief mee kan worden omgegaan.

Overigens kunnen gevoelens ook worden gereguleerd door bewust te ademen. De hersenen worden als het ware misleid, omdat ze ontspanning en kalmte associëren met een langzame en diepe ademhaling. Daarnaast kan ontspannen ademen ook een goede afleiding zijn van onze opgejaagde emoties, omdat we ons dan kunnen concentreren op onze zintuiglijke indrukken.

INSTRUCTIES VOOR ADEMHALINGSONTSPANNING

Adem rustig in en uit zonder iets te willen veranderen.

Let op hoe de lucht in en uit je neusgaten stroomt.

Voel de temperatuur bij de ingang van je neus en neem de temperatuur in de lucht waar.

Adem vier seconden in.

Houd je adem zeven seconden in.

Adem acht seconden uit en maak een geluid als "whoosh".

Herhaal dit totdat je stressniveau met minstens drie punten is gedaald.

Rampenplannen en gedragsstrategieën voorkomen impulsieve acties. De volgende interventies zijn geschikt voor emoties met een stressniveau lager dan 7.

Gevoelens accepteren

Gevoelens informeren ons over onze behoeften en geven impulsen voor actie. Zolang de intensiteit van onze gevoelens ons denken niet blokkeert, is het belangrijk om gevoelens te accepteren en hun boodschappen te begrijpen. Ik heb al laten zien hoe ik in dit opzicht met mijn cliënten werk in de paragraaf "Zelfacceptatie" in het compassievolle "Dialoog met het schaduwkind" op pagina 305.

Het is belangrijk om te herkennen of een gevoel gepast of ongepast is. Het is niet ongewoon om gepaste gevoelens te willen vermijden als ze erg stressvol zijn. Dit is bijvoorbeeld vaak het geval bij verdriet. De pijn van een verlies kan zo groot zijn dat het bijna ondraaglijk is. Dit kan leiden tot hersenloze afleidingsmanoeuvres: Mensen storten zich op werk, riskante avonturen, verschillende affaires of drugsgebruik. Het verdriet wordt op deze manier echter niet adequaat verwerkt, maar alleen onderdrukt. Ontsnappen kan op korte termijn opluchten, maar op lange termijn blokkeert het een adequate verwerking van het verlies.

Er zijn echter enkele praktische oefeningen die ons in staat stellen om beter om te gaan met zowel maladaptieve als adaptieve emoties.

Een aanzienlijk deel van de problemen die mensen naar mijn praktijk brengen, zijn het gevolg van vermijdingsstrategieën. Elke vermindering verankert een probleem omdat het de aanname versterkt dat je niet opgewassen bent tegen de probleemsituatie en het probleemgevoel. Cliënten kunnen deze vicieuze cirkel alleen doorbreken door te leren hun negatieve gevoelens te tolereren. Dit maakt ze minder beangstigend, en door de moeilijke situatie onder ogen te zien, roept het steeds minder negatieve gevoelens op omdat de hersenen leren dat ze de situatie aankunnen (beheersen). Zodra het gevoel van controle begint, wordt de voormalige probleemsituatie minder bedreigend.

Je herinnert je Christoph nog wel, die leed aan een verslaving aan harmonie en zichzelf aan het eind van de dag meer problemen bezorgde dan wanneer hij op korte termijn het ongenoegen van zijn interactiepartners zou oplopen (zie p. 263). Ik zou de volgende oefening met hem kunnen doen.

Ik: Vat je probleem in een paar woorden samen. (Dit maakt het probleem tastbaarder voor de klant)

Christoph: Ik vermijd conflicten en stel onaangename waarheden uit tot het allerlaatste moment.

Ik: Welk onaangenaam gevoel wil je vermijden?

Christoph: Ik ben bang om afgewezen te worden. Ik wil voorkomen dat iemand boos op me wordt.

Ik: Kun je dit gevoel even toelaten? Waar in je lichaam voel je het? Op een schaal van 0-10, hoe intens is het?

Christoph: Ik voel een zinkend gevoel in mijn maag en mijn hart bonst. De intensiteit is rond de 6.

Ik: Wat is de behoefte achter je angst?

Christoph: Ik wil door iedereen aardig gevonden worden. Mijn innerlijke balans is uit balans ten gunste van binding.

Ik: Om dit te bereiken ontwijk je de waarheid. Waarom is je gedrag onaangepast?

Christoph: De waarheid komt toch wel aan het licht. Door me niet meteen uit te spreken, stel ik mensen uiteindelijk nog meer teleur. Mijn vriendin heeft haar vertrouwen in mij al verloren omdat ze niet meer precies weet wat ze moet geloven. Het heeft ook vriendschappen kapot gemaakt: In plaats van een potentieel conflict op te lossen, heb ik het contact verbroken.

Ik: Welk gedrag zou geschikter zijn om je behoefte aan hechting te beschermen?

Christoph: Ik zou gewoon moeten zeggen wat er aan de hand is en het nare gevoel voor dat moment moeten verdragen. Als ik het zo bekijk, klinkt het eigenlijk heel gemakkelijk.

In het geval van Christoph (zoals bij veel cliënten) leidde het subjectieve gevoel van de cliënt dat hij een bepaalde emotie niet kon verdragen ertoe dat hij deze reflexmatig ging vermijden. Als je de cliënt echter helpt om het gevoel bewust toe te laten, realiseert hij zich vaak dat het draaglijk is en dat hij in staat blijft om te handelen. Dit versterkt weer zijn gevoel van controle.

Ik oefen altijd met het vasthouden van onprettige emoties tijdens mijn gesprekken met mijn cliënten. Als ze me bijvoorbeeld vertellen over een situatie waarin hun probleem-emotie opkomt, vraag ik ze om even stil te staan en deze emotie bewust te herkennen, te begroeten met hun persoonlijke woorden, zoals: "Hallo angst, daar ben je weer, mijn trouwe metgezel." In de volgende stap vraag ik de cliënt om een beetje afstand te creëren tussen zichzelf en de emotie. Dit wordt bereikt doordat de cliënt haar eigen waarnemer wordt: Aan de ene kant voelt ze haar angst, tegelijkertijd observeert ze wat ze voelt en wat er in haar lichaam gebeurt. Als bijvoorbeeld haar hart bonst en haar handen klam worden, vraag ik haar om daar intern (of hardop) met een liefdevolle stem commentaar op te geven ("Ah ja, mijn hart bonst en mijn handen worden clam..."). Ik vraag mijn cliënten om dit gevoel gewoon te herkennen zonder erover te oordelen. Als het een angst is die voortkomt uit de inprenting van het schaduwkind, kan hij of zij het schaduwkind liefdevol begroeten.

Door een onaangenaam gevoel te accepteren, kan de cliënt leren ermee om te gaan. Het accepteren van een gevoel is de voorwaarde voor de emotionele genezing ervan. Vervolgens vraag ik de cliënt om het gevoel een soort vriendelijk, aandachtig gezelschap te geven. Hij moet het verkennen zonder zich ermee te identificeren door in de waarnemerpositie te blijven. De cliënt vraagt het gevoel welke behoefte het uitdrukt en welke actie het suggereert. (Voorbeeld: Het gevoel is angst. De behoefte is: Deze angst wil voorkomen dat ik faal. Voorgestelde actie: Annuleer het sollicitatiegesprek!)

De levenshistorische context kan ook worden verkend tijdens deze interventie. Met de zogenaamde emotionele brug reizen cliënten terug naar hun eigen verleden en voelen ze wanneer dit gevoel voor het eerst ontstond. Ook hier gaat het om zelfcompassie en het troosten van het schaduwkind. Het belangrijkste hierbij is altijd om het bewustzijn van de cliënt te versterken dat het heden losstaat van het verleden.

De ademhaling is geïntegreerd in de oefening. Ik vraag de cliënt om rustig te ademen en bij het gevoel te blijven. Deze staat is anders dan stilstaan bij een gevoel: Als iemand in het gevoel blijft hangen, wordt hij geïdentificeerd en gelooft hij alles wat zijn gevoel hem aanraadt te geloven. Je realiseren dat niet elk gevoel gepast is en niet elke voorgestelde handelwijze adequaat is, leidt tot een grote keuzevrijheid, die cliënten als ongelooflijk opluchtend ervaren. Op basis hiervan kunnen nieuwe gedragsstrategieën worden aangeleerd.

Derde stap: Metastrategieën vinden

Op zichzelf zijn negatieve overtuigingen en stressvolle gevoelens niet schadelijk voor onze relaties, zolang ze niet tot uiting komen op gedragsniveau. Laten we ons eens voorstellen dat Luis over zichzelf denkt dat hij niet genoeg is en bang is om daardoor afgewezen te worden door andere mensen. Als Luis er gewoon bij zou blijven en soms tegen andere mensen zou zeggen dat hij bang is om niet genoeg te zijn en afgewezen te worden, dan zou er waarschijnlijk niet veel ergs gebeuren. Misschien zou hij zelfs begrip en steun krijgen door zijn openheid. Meestal is het echter zo dat de neigingen van het schaduwkind leiden tot onaangepast gedrag in de vorm van zelfbeschermingsstrategieën die het eigenlijke probleem versterken in plaats van oplossen. Luis kan zich bijvoorbeeld terugtrekken uit sociale contacten vanwege zijn sociale angst. Hoewel de eenzaamheid die hiervan het gevolg zou zijn een adaptief gevoel zou zijn, zou het niet minder stressvol zijn. Luis' zelfbeschermingsstrategie zou een ander probleem voor hemzelf creëren.

Het vervangen van maladaptieve gedragsstrategieën door adaptieve is een centraal aspect van psychotherapeutisch werk. In de regel worden vermijdingsdoelen (in het voorbeeld hierboven: niet afgewezen worden) vervangen door benaderingsdoelen (sociale situaties opzoeken). Met de sociaal angstige cliënt Luis zouden, naast de interventies die al beschreven zijn, ook strategieën op gedragsniveau ontwikkeld kunnen worden om hem te helpen zich sociale situaties eigen te maken. Je zou kunnen oefenen om een praatje met hem te maken, voor een groep te spreken, constructieve discussies te voeren of op een vriendelijke maar duidelijke manier grenzen aan te geven. In mijn sessies train ik echter alleen in uitzonderlijke gevallen specifiek gedrag. Voor mij gaat het meer om het ontwikkelen van ideeën voor mogelijk gedrag. Als een cliënt bijvoorbeeld conflictmijdend is, moedig ik hem aan om de dialoog aan te gaan met zijn gesprekspartner, maar ik train hem niet in gespreksstrategieën, ik geef hem alleen een paar tips.¹⁵ In mijn therapeutische gesprekken wil ik vooral de rode draad van zelfhulp overbrengen.

Dus denk ik met mijn cliënten na over welk gedrag gunstiger zou zijn dan hun voorkeursstrategieën voor zelfbescherming. Meestal gaat het om het vinden van een geschikte *metastrategie* voor een probleem. Met een *metastrategie* bedoel ik dat je voor bepaalde "standaardsituaties" waarin het schaduwkind gemakkelijk getriggerd wordt, een gedragsstrategie bedenkt waar je altijd op terug kunt vallen. Dit betekent dat de cliënt niet elke keer een nieuwe beslissing hoeft te nemen, maar zijn/haar gedragsrepertoire als het ware "op zak" heeft. Dit vermindert hulpeloosheid en versterkt het interne gevoel van controle. Hanna bijvoorbeeld, die altijd zo snel haar baan opzegt (zie p. 187), had tegen het einde van ons gesprek een metastrategie voor zichzelf ontwikkeld: ze wilde haar projecties goed in de gaten houden, namelijk dat ze vrouwelijke meerderen altijd als agressief en overheersend ervaart. Ze besloot over te schakelen van het schaduwkind naar haar

¹⁵ De reden hiervoor is dat mijn boeken verschillende instructies bevatten voor verschillende gedragsproblemen, zodat mijn cliënten ze zich al lezend eigen kunnen maken. Bijvoorbeeld responsstrategieën om het weerwoord te verbeteren of een paar basisregels voor een succesvolle dialoog (actief luisteren, "ik"-boodschappen formuleren, etc.).

vrouw zelf (*jezelf betrappen en omschakelen*) zodat ze op gelijke voet blijft met haar tegenhanger. Ze wil voortaan ook praten in plaats van zich in stilte terug te trekken. Ik zou ook willen voorstellen dat ze haar - blijkbaar heel aardige - baas bij dit proces betrekt. Ze zou haar baas in vertrouwen kunnen nemen en haar goede bedoelingen bekend kunnen maken. Op die manier zou ze in haar baas een medestander kunnen vinden die haar aanmoedigt om het gewenste gedrag aan te nemen.

Een andere optie zou zijn dat Hanna antwoordstrategieën bedenkt. Als ze bijvoorbeeld kritiek krijgt van een collega, zou ze standaard kunnen antwoorden: "Hartelijk dank voor je feedback. Ik zal erover nadenken en dan bij je terugkomen." Dit geeft haar de tijd om de kritiek rustig te analyseren en op een nuchtere manier te reageren. Responsstrategieën zijn antwoorden die je van tevoren voorbereidt op moeilijke situaties. Een responsstrategie is bijvoorbeeld overdrijven: als je onnодig of schertsend kritiek krijgt, bijvoorbeeld door een opmerking als "Koken is waarschijnlijk niet een van je sterke punten!", kun je daarvan toevoegen: "En ik ben nog slechter in breien!". Een andere standaardreactie kan zijn: "Kun je dat achterstevoren zeggen?"¹⁶

Een metastrategie kan ook een verandering in houding ten opzichte van een probleem zijn. De houding gaat over het voor eens en altijd realiseren van iets. Het gaat hierbij vaak om relatieproblemen. De cliënt hoopt dat zijn of haar interactiepartner bepaald gedrag zal vertonen of stoppen om de relatie te verbeteren. Dit was ook het geval bij Charlotte, die de hoop niet kon opgeven dat haar moeder zou veranderen (zie p. 214). Tijdens het gesprek bedacht Charlotte dat ze een andere houding ten opzichte van haar moeder nodig had. Ze wilde voor eens en voor altijd beseffen dat haar moeder door haar traumatisering niet in staat was om meer te geven dan ze nu deed. Dit besef

Deze houding stelt Charlotte in staat om uit de geconditioneerde eigenwaarde spiegeling te breken (zie ook de paragraaf 'Wij zijn ons geheugen', p. 35), omdat ze de verantwoordelijkheid voor het gebrek aan moederlijke empathie bij haar moeder neerlegt. Tot dan toe had Charlotte onbewust de verantwoordelijkheid genomen voor het gedrag van haar moeder. Het feit dat haar schaduwkind voelde en dacht dat ze geen erkenning kreeg van haar moeder, had automatisch een negatief effect op Charlottes gevoel van eigenwaarde. Als Charlotte zich echter voor eens en voor altijd realiseert dat de fout aan de kant van haar moeder ligt, kan ze haar eigenwaarde vrijspreken en zal de overtreding niet plaatsvinden.

In mijn boeken "Het Kind in Je een Thuis Geven" en "Jeder ist beziehungsfähig" leg ik niet alleen de meest voorkomende beschermingsstrategieën in detail uit, maar laat ik lezers ook kennismaken met verschillende schatstrategieën, d.w.z. adaptieve gedragingen die ze kunnen gebruiken om de druk van zichzelf en hun relaties af te halen. Het gaat

¹⁶ Als je meer wilt weten over responsstrategieën, raadpleeg dan mijn boek "So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl" of boeken over het onderwerp repliek. Ik vind de boeken van Nicole Staudinger erg goed: "Die Schlagfertigkeitenqueen" en "Leicht gesagt" (de laatste over het oplossen van conflicten). Hoewel ze zich expliciet tot vrouwen richt, denk ik dat ze ook geschikt zijn voor mannen. Ik kan ook het boek "Schlagfertigkeit" van Matthias Nöllke aanraden voor mannen en vrouwen.

hierbij niet alleen om het gedragsniveau, maar ook om het perceptuele niveau. Met Charlotte als voorbeeld hebben we gezien dat een verandering in perceptie ook het probleem kan oplossen. Haar nieuwe houding, namelijk om het probleem bij haar moeder te leggen en niet bij zichzelf, is gebaseerd op een veranderd perspectief.

Metastrategieën voor de overaangepasten

Ons gevoel van eigenwaarde is sterk verbonden met onze psychologische basisbehoeften aan hechting en autonomie (zie "De vier psychologische basisbehoeften", p. 48). Als we ervan uitgaan dat een geestelijk gezond persoon in een goede balans is tussen hechting en autonomie en dus een redelijk stabiel gevoel van eigenwaarde heeft, ligt het voor de hand dat ik mijn cliënten help om deze balans te bereiken.

Mensen wiens innerlijke balans uit balans is ten gunste van hechting moeten eerst leren zichzelf te voelen, zoals ik al heb uitgelegd in het hoofdstuk 'Toegang tot gevoelens creëren' (p. 312). Zolang ze hun behoeften en dus ook hun spanningsgrenzen niet voelen, zullen ze niet in staat zijn om hun relaties op de juiste manier vorm te geven. Een ander probleem van de overaangepasten is dat ze hun relaties graag verdoezelen en pijnlijke realiteiten vaak onderdrukken. Als psychotherapeut ondersteun ik mijn cliënten om hun wensdenken als zodanig te herkennen en te vervangen door een kijk op de werkelijkheid die adaptieve gevoelens en handelingen mogelijk maakt. Het ligt immers in de aard van perceptuele vervorming dat degenen die er last van hebben het zelf niet herkennen. Natuurlijk beweer ik niet dat ik altijd in staat ben om de "werkelijkheid" van een relatie of situatie correct in te schatten. Ik kan echter wel duidelijke tegenstrijdigheden herkennen in de beschrijvingen van mijn cliënten of opmerken wanneer een cliënt de acties van zijn interactiepartner over- of onderschat, zoals bijvoorbeeld het geval was bij Stefan, die niet aan zichzelf toegaf dat de moeder van zijn kind zijn rol als vader kleineerde (zie p. 230).

Een waarneming die zo dicht mogelijk bij de werkelijkheid ligt is de basis voor goede beslissingen. De beslissing kan worden genomen vanuit een adaptieve emotie of puur rationeel van aard zijn. Het is bijvoorbeeld niet ongewoon dat een cliënt de beslissing neemt om van iemand te scheiden omdat alle redelijke argumenten daarvoor spreken, zelfs als de emotie voor deze persoon nog niet is bekoeld. Ons verstand weet vaak de juiste oplossing. Daarom moedig ik mijn cliënten aan om zijn advies op te volgen en niet te luisteren naar hun onaangepaste emoties, zoals overmatige angst voor verlies. Emoties lopen vaak achter op het verstand, maar als iemand voldoende consequent is, zullen ze na verloop van tijd in een positieve richting veranderen.

Afhankelijk van de situatie vereisen beslissingen ook een zekere mate van zelfbevestiging. Omdat overaangepaste mensen over het algemeen niet erg geoefend zijn in argumenteren, is hier training nodig. Ik geef ofwel mondeling tips en noodzakelijke technieken en/of verwijst naar mijn boeken zoals "Hoe je zelfvertrouwen op te krikken".

Hoe beter de cliënten in staat zijn om hun gevoelens te herkennen en hun eigen behoeften aan te voelen, hoe beter ze in staat zullen zijn om nee te zeggen wanneer een nee gepast is. Het stellen van passende grenzen en verantwoordelijkheid nemen voor

zichzelf is een belangrijk leergebied voor notoire vervullers van verwachtingen. Door aan de verwachtingen van anderen te voldoen, geven mensen de verantwoordelijkheid voor hun eigen daden uit handen. Als A doet wat B wil om de enkele reden dat B het wil en niet omdat A het wil, dan handelt A in overeenstemming met de wensen en ideeën van B. A leeft dus onder de controle van anderen en geeft zijn verantwoordelijkheid uit handen. Als A hoopt B's goedkeuring te krijgen als beloning voor zijn vriendelijkheid, dan geeft hij ook de verantwoordelijkheid voor zijn eigenwaarde aan B. Figuurlijk gesproken legt hij zijn waarde in B's handen. Een centraal thema van elke succesvolle psychotherapie is daarom dat cliënten verantwoordelijkheid nemen voor hun gevoelens en daden. Ik zal hier dieper op ingaan in het volgende hoofdstuk "Loskomen van verstrikking" (zie p. 339).

Een ander probleem met overaangepaste kinderen is hun slechte scheidingsvaardigheden, die het gevolg zijn van hun slechte afbakeningsvaardigheden. In de meeste gevallen is er ook geen passende scheiding geweest van het ouderlijk huis. Velen zijn verstrikkt geraakt in de verwachtingen en behoeften van hun ouders. In het hoofdstuk "Vasthouden aan een laag zelfbeeld" (zie p. 103) heb ik al uitgelegd hoe deze loyaliteitsconflicten kunnen ontstaan. Vaak zijn de

Realisatie alleen om een loyaliteitsconflict op te lossen, maar ook de oefeningen die ik in de volgende paragraaf presenteert.

Het komt niet zelden voor dat mensen bij mij komen die niet in staat zijn om zichzelf te bevrijden van een ongezonde liefdesrelatie. De mechanismen van een gespiegeld zelfbeeld, de onvermoeibare hoop op een goede afloop en diepgewortelde verlatingsangst belemmeren hun weg naar vrijheid. De hierboven beschreven maatregelen helpen hierbij: De getroffenen hebben toegang nodig tot passende gevoelens, zoals verlatingsagressie. Ik help ze om een realistische kijk op de relatie te ontwikkelen. Ze leren ook om overaanpassing aan de verwachtingen van hun partner te vervangen door het nemen van verantwoordelijkheid voor hun eigen eigenwaarde en levensorganisatie.

Metastrategieën voor autonome mensen

Het klinkt misschien verrassend, maar autonome mensen zijn in hun hart ook overaanpassers. Maar in plaats van te voldoen aan de verwachtingen van de mensen om hen heen, rebelleren ze ertegen. Autonome mensen zijn vaak doelgericht op hun werk, maar in hun privéleven vinden ze het moeilijk om zich te binden. Hun gevoelens geven hen onduidelijke signalen. Bovenal weren ze onbewust gevoelens die in dienst staan van binding, zoals hulpeloosheid, verdriet en angst, maar ook genegenheid en liefde. Autonome mensen vermijden hechte gehechthesen graag, omdat die hun vrijheid en eigenwaarde bedreigen. Ze hebben deze gevoelens echter nodig om zich beter te kunnen hechten. Daarom ondersteun ik ze in het voelen en toelaten ervan (zie ook "Gevoelens waarnemen", p. 314).

Autonome mensen hebben betere toegang tot gevoelens die hen kracht geven, zoals opstandigheid of boosheid. Ze hebben deze emoties nodig om hun grenzen te laten gelden. Autonome mensen hebben een hoog vermijdingsmotief: ze willen voorkomen

dat ze door anderen worden gemanipuleerd, van hun vrijheid worden beroofd, betutteld en toegeëigend. Een belangrijke metastrategie voor autonome mensen is om zichzelf herhaaldelijk te betrappen op hun uitdagende gevoelens, die aangeven dat ze zich weer in de projectiewereld van hun schaduwkind bevinden. Het gaat om het oplossen van hun reflexieve houding van ontkenning, die in hen wordt getriggerd door de werkelijke en vermeende verwachtingen van hun medemensen. Net als de overaangepasten kunnen ze in plaats daarvan leren voelen wat ze echt willen om er vervolgens vriendelijk tegen te zijn of er met een goed gevoel voor te zijn - of om over een compromis te onderhandelen. Een belangrijke vuistregel voor autonome mensen is dat er geen informatie verloren gaat als je iets op een vriendelijke manier formuleert. Hun grenzen zijn vaak rigide en hard. Een autonoom persoon die zijn schaduwkind geneest, zal echter steeds minder de behoefte voelen om afstand te nemen van de verwachtingen van zijn medemensen, omdat hij anderen niet meer zo snel als overheersend en vijandig zal ervaren dankzij zijn toegenomen innerlijke kracht. Als de autonome persoon eerder geloofde dat zijn vrijheid lag in het weerstaan van de eisen van zijn omgeving, dan realiseert hij zich dat echte vrijheid ligt in het met een goed gevoel ja kunnen zeggen, maar ook met een goed gevoel nee kunnen zeggen. Tot dan toe kon hij niet met een goed gevoel ja zeggen: dit riep een oud jeugdgevoel op om zich te onderwerpen aan de eisen van zijn ouders. Hij kon ook niet met een goed gevoel nee zeggen, omdat dit kinderlijke schuldgevoelens opriep omdat hij niet gehoorzaamde. Als metastrategie zouden autonome mensen zich eens en voor altijd moeten realiseren dat ze vandaag de dag "groot" zijn en vanzelfsprekend nee kunnen zeggen. Met dit gevoel van keuzevrijheid hoeven ze niet langer als een nukkige kleuter in opstand te komen tegen de verwachtingen van hun tegenhangers.

Autonome mensen voelen zich het veiligst als ze de controle hebben. Ze hebben een verlies aan vertrouwen. Vertrouwen is het tegenovergestelde van controle en betekent altijd dat je jezelf in een positie van afhankelijkheid van een ander plaatst. Veel

Over-autonome mensen realiseren zich niet dat ze een probleem hebben met hun vermogen om te vertrouwen. Ze vragen zich vaak af waarom hun partnerschappen steeds mislukken, waarom ze maar niet de juiste persoon lijken te ontmoeten. In de gesprekken met mij worden ze zich meer bewust van dit probleem en krijgen ze inzicht in het verband tussen hun vertrouwensproblemen en hun gevoel van eigenwaarde: hun schaduwkind verwacht verlies en afwijzing, tenminste op voorwaarde dat ze authentiek zijn. Ze geloven dat ze zich moeten onderwerpen aan de verwachtingen van hun partner - dit lokt hun verzet en weerstand uit, waardoor ze zich herhaaldelijk terugtrekken uit de verwachtingen van hun partner of de relatie beëindigen. Zoals altijd in psychotherapie is het daarom essentieel om te werken aan het gevoel van eigenwaarde en los te komen van oude overtuigingen.

Omdat autonome mensen graag op hun verstand vertrouwen, kan het ook effectief gebruikt worden in psychotherapie. De vraag welke *rationele argumenten* pleiten voor het wel of niet vertrouwen van een bepaalde persoon spreekt het verstand aan en versterkt zo het volwassen ego van de cliënt. Uiteindelijk is vertrouwen ook een kwestie van persoonlijke keuze. Als er goede argumenten voor zijn, adviseer ik mijn cliënten om een

duidelijke keuze te maken voor hun partner (of een andere persoon). Deze beslissing is gemakkelijker voor degenen die dicht bij hun partner staan als hij beperkt is in de tijd, bijvoorbeeld tot een periode van een maand. Veel getroffenen hebben goede ervaringen tijdens deze proefperiode en verlengen hun relatie.

Omdat autonome mensen erg bezig zijn met het beschermen van hun persoonlijke grenzen, is er weinig ruimte voor empathie. Het ontbreekt hen ook aan goede wil: niet in principe, maar wanneer ze onder druk van verwachtingen komen te staan. Dit komt omdat hun tegenhanger in de open van het schaduwkind snel verandert in een vijand. Hun waarneming is niet positief vervormd, zoals het geval is bij de overaangepasten (verdoezelen/idealiseren), maar negatief vervormd (achterdocht, zoomen op zwakte). Het helpt autonome mensen als ze empathie oefenen. Als ze zich inleven in de gevoelens van hun partner, realiseren ze zich vaak dat hun eisen volkomen gerechtvaardigd zijn. Ze voelen dan vaak ook aan hoe pijnlijk hun ontkennende houding voor de ander voelt, waardoor ze niet alleen meelevend, maar zich ook scherper bewust worden van hun eigen aandeel in het conflict. In de volgende paragraaf ga ik dieper in op hoe verschillende perceptuele perspectieven specifiek in psychotherapie kunnen worden gebruikt.

Vierde stap: bevrijd jezelf uit de verstrikking en geef je leven zin

Al onze psychologische problemen zijn altijd ook relatieproblemen, want elk probleem dat ik met mezelf heb, heeft onvermijdelijk effect op mijn relaties. Omgekeerd zijn mijn relaties ook de oorzaak van mijn problemen. De buitenkant (relaties) en de binnenkant (ik) zijn onafscheidelijk. Dit wordt weerspiegeld in de ontwikkeling van onze hersenen: Onze hersenen ontwikkelen zich op basis van de ervaringen die ze hebben met de buitenwereld, dat wil zeggen met hun interpersoonlijke relaties.

Een kernboodschap van dit boek is dat ik het beeld dat ik van mezelf heb projecteer in de hoofden van andere mensen en het dan van daaruit virtueel terughaal. Dus als ik denk dat ik niet goed genoeg ben, fantaseer ik dat de ander dat ook zo ziet. Om deze gefantaseerde afwijzing te vermijden, doe ik dan extra mijn best om aan hun verwachtingen te voldoen, of ik besluit dat ik toch niets geef om de mening van de ander en neem koppig afstand van hem of haar. In beide gevallen reageer ik niet op de werkelijkheid, maar op mijn perceptie ervan. Dit is het verband tussen introjectie en projectie dat ik al heb gepresenteerd in de paragraaf "Ons zelfbeeld bepaalt wat we waarnemen" (p. 41). Het gaat altijd om het vermijden van een ongemakkelijk gevoel zoals schaamte en afwijzing.

Als ik daarentegen denk dat ik genoeg ben, dan ga ik ervan uit dat anderen dat ook zo zien - tenzij er aanwijsbare redenen zijn waarom een ander iets tegen mij zou kunnen hebben. De basishouding van mensen die vrede hebben met zichzelf is: "Ik ben oké, jij bent oké." Overigens is dit de houding die mensen met een veilige bindingsstijl hebben. "Jij bent oké" betekent dat ik andere mensen over het algemeen als betrouwbaar beschouw. In dit geval ga ik ervan uit dat andere mensen mij goed gezind zijn zolang ik ze vriendelijk en eerlijk behandel. Misschien denk je nu: Maar dat is net zo goed een projectie

die volledig voorbij kan gaan aan de werkelijkheid! Dat klopt, want er kunnen natuurlijk talloze redenen zijn waarom een ander mij niet aardig vindt, zelfs op voorwaarde dat ik aardig en eerlijk tegen ze ben. Hij zou immers gevoelens en gedachten op mij kunnen projecteren die voortkomen uit zijn schaduwkind. Misschien doe ik hem onbewust denken aan zijn moeilijke moeder, of lijkt ik op iemand die hem heeft teleurgesteld. Ik kan ook gevoelens van minderwaardigheid en afgunst bij hem oproepen. Als ik echter een goede basishouding ten opzichte van mezelf heb, kan ik gemakkelijker herkennen dat de afwijzing van de ander niet mijn probleem is, maar dat van hen. Het zijn hun gedachten, vooroordelen en gevoelens die bij hen horen en niet bij mij. Natuurlijk kan de ander mij in de problemen brengen als hij handelt naar zijn slechte gevoelens ten opzichte van mij. Maar in principe zegt hun gedrag niets over mijn waarde. Je kunt het in deze context ook over verantwoordelijkheid hebben: Het is niet mijn verantwoordelijkheid als deze persoon mij afwijst en niet aardig tegen mij is.

Maar vaak hebben we deze heldere kijk op onze eigen verantwoordelijkheden en die van anderen niet en raken we snel verstrikt in persoon XY. Als ik verstrikt raak in een relatie, neem ik verantwoordelijkheid op me die niet bij mij hoort en/of leg ik verantwoordelijkheid bij de ander die niet bij hem of haar hoort.

Een voorbeeld:

Mira (overaangepast) is verstrengeld met Jonas (autonom). Jonas mengt zich niet echt in de relatie met haar - soms staat hij in vuur en vlam, dan weer is hij afwezig en koel. Jonas doet koppig zijn eigen ding. Alleen hij bepaalt wanneer hij dicht bij Mira wil zijn en wanneer niet. Mira neemt de verantwoordelijkheid op zich en voelt en denkt dat ze niet aan zijn eisen voldoet. Daarom probeert ze aan zijn verwachtingen te voldoen. Tegelijkertijd verwacht ze dat hij haar gelukkig maakt en haar van haar minderwaardigheidsgevoelens verlost. Ze deleert de verantwoordelijkheid voor haar gevoel van eigenwaarde aan hem. Jonas daarentegen geeft Mira de schuld van het feit dat hij niet volledig met haar kan omgaan omdat haar Zwabische dialect hem afschrikt. Hij realiseert zich niet dat er altijd iets is dat hem afstoot aan vrouwen die een relatie met hem aangaan. Hij neemt dus geen verantwoordelijkheid voor zijn bindingsangst. In plaats daarvan schuift hij de verantwoordelijkheid op Mira - zij zou Hoogduits moeten spreken.

Verreweg de meeste relatieproblemen komen voort uit verstrikkingen. In deze context adviseerde de beroemde Oostenrijkse arts en psychotherapeut Alfred Adler (1870-1937) een *radicale scheiding van taken*. Iedereen zou radicaal verantwoordelijkheid moeten nemen voor zijn eigen gevoelens en daden en de verantwoordelijkheid radicaal aan anderen moeten overlaten. Adler postuleerde dat alle relatieproblemen opgelost konden worden als men zich niet bemoeide met de taken van de ander en dit ook niet bij zichzelf liet gebeuren. Volgens Adler zijn er drie soorten taken waarvoor gezorgd moet worden: werk, vriendschap en liefde.

Laten we de radicale scheiding van taken toepassen op het voorbeeld van Mira en Jonas: Mira zou verantwoordelijkheid moeten nemen voor haar eigenwaarde. Concreet zou dit betekenen dat ze het verleden van het heden scheidt, zoals ik hierboven heb uitgelegd. Hierdoor zou ze duidelijk kunnen zien dat ze geen verantwoordelijkheid draagt voor het wispelturige gedrag van Jonas en dat dit niets zegt over haar persoonlijke waarde. Ze zou dan kunnen beslissen of ze bij hem wil blijven of het uit wil maken. Jonas

zou ook onderscheid moeten maken tussen zijn verleden en het heden. In zijn geval zou dit betekenen dat hij niet langer het beeld van zijn overbezorgde moeder op Mira zou projecteren. Pas als hij Mira herkent voor de persoon die ze werkelijk is, kan hij in vrijheid beslissen of hij een liefdevolle relatie met haar wil aangaan.

Met Jonas als voorbeeld kunnen we erkennen dat het niet alleen de overaangepaste schaduwkinderen zijn die hun verantwoordelijkheid delegeren aan de buitenwereld, maar ook de autonome kinderen: als ik koppig mijn eigen ding doe omdat ik op een bepaald moment besloten heb de erkenning van mijn medemensen te negeren, dan breng ik hen de verwondingen toe die ik zelf zou willen afweren. Met mijn koppigheid, mijn onwil om compromissen te sluiten en mijn weigering om echte nabijheid toe te staan, boycot ik mijn relaties en verhinder ik een vreedzaam en constructief samenleven.

Ik denk daarom altijd met mijn cliënten na over welk deel van een moeilijke relatie binnen hun verantwoordelijkheidsgebied valt en welk deel bij hun interactiepartner. De volgende vragen spelen een rol in psychotherapeutische gesprekken.

1. Welke rol speelt de cliënt in het bemoeilijken van de relatie?

- Gedraagt ze zich gecompliceerd/onoprecht?
- Eist en verwacht ze te veel?
- Investeert ze te weinig tijd en aandacht in de relatie?
- Waarom houdt ze vast aan de relatie?

2. Welke rol speelt je interactiepartner in het bemoeilijken van de relatie?

- Gedraagt hij zich gecompliceerd/onoprecht?
- Eist en verwacht hij te veel?
- Geeft hij te weinig tijd, zorg en aandacht?
- Waarom houdt hij vast aan de relatie?

De cliënten oefenen in het nemen van verantwoordelijkheid voor hun deel en het loslaten van verantwoordelijkheid voor het deel dat aan de ander toebehoort. Het is niet ongewoon dat de conflictpartner van de cliënt een veel groter aandeel heeft in de moeilijke relatie dan de cliënt zelf. Vervolgens werk ik met haar aan de vraag waarom ze vasthoudt aan de moeilijke relatie.

In de volgende paragraaf wil ik je kennis laten maken met een uitstekende oefening die ik graag met mijn klanten doe om verantwoordelijkheden te verduidelijken.

De drie waarnemingsposities

Er is een prachtige oefening om jezelf te bevrijden van verstrikkingen die oorspronkelijk is ontwikkeld in het neurolinguïstisch programmeren (NLP; zie "Een korte excursie: Neurolinguïstisch programmeren", p. 311).

Ik gebruik deze oefening om specifieke conflictsituaties in de therapeutische dialoog

te verwerken. Ik wil dit hieronder demonstreren aan de hand van het voorbeeld van Elke, die zo overdreven boos was over haar buurman en zijn tuinhok (p. 271). Overigens vond dit gesprek plaats als onderdeel van mijn podcast "Stahl, aber herzlich!" plaatsvond. Vanwege de opnamesituatie liep ik niet met Elke door de kamer om de posities voor deze oefening te vinden, maar voerde ik de procedure op iets andere manieren uit tijdens het gesprek. De volgende antwoorden zijn daarom deels iets geconstrueerd, maar hadden precies hetzelfde kunnen zijn.

1 Ik vraag Elke om een plek in de kamer te kiezen waar ze moet gaan staan. Dit is de eerste perceptuele positie. In deze positie ben je volledig geïdentificeerd met je gevoelens en gedachten. We zijn altijd in de eerste positie (niet alleen in de context van deze oefening, maar in het leven in het algemeen) wanneer we verbonden zijn met onze gevoelens en gedachten. Dit geldt net zo goed voor negatieve gevoelens als voor gelukstoestanden. Als ik deze oefening met mijn cliënten doe, gaat het natuurlijk over negatieve gevoelens, die in de meeste gevallen verbonden zijn met hun schaduwkind.

Zodat Elke haar gevoelens goed kan onderzoeken, moet ze zich voorstellen dat haar buurman op een bepaalde afstand voor haar staat. Vervolgens neem ik haar mee terug naar de situatie waarin ze 's ochtends vanuit haar slaapkamerraam het nieuwe tuinhok ziet. Ik help Elke om haar gevoelens en gedachten te onderzoeken. "Hoe voel je je?" Elke's antwoord: "Boos!" - "Waar voel je dit gevoel in je lichaam?" Elke's antwoord: "Het brandt in mijn borst." En nu komt de cruciale vraag: "Hoe interpreer je het gedrag van je buurvrouw?" Elke's antwoord: "Ze heeft geen respect! Je kunt het niet met mij doen!" Met deze interpretatie van wat er is gebeurd, maakt Elke zichzelf boos. Ik herinner me de volgorde: 1. stimulus (hek van de buurvrouw) 2. Interpretatie ("Geen respect") 3. Gevoel (maladaptief, boosheid) 4. Actie (maladaptief, Elke trapt haar man de grond in).

Als Elke haar gevoelens en gedachten (je zou ook kunnen zeggen: haar schaduwkind) in de eerste positie voldoende heeft verkend en begrepen, vraag ik haar om weer uit haar gevoelens te stappen. Om dit te bereiken begin ik bijvoorbeeld een zijdelings gesprek, omdat bekend is dat afleiding helpt om gevoelens te veranderen. Dan gaan we naar de tweede positie van waarneming.

2 De tweede positie is de positie van empathie. Nu vraag ik Elke om op de plek in de kamer te gaan staan waar ze zich haar buurvrouw in de eerste positie heeft voorgesteld. Ik help haar om zich in te leven in haar: "Wat vind je van Elke als je buurvrouw?" Antwoord Elke in de schoenen van haar buurvrouw: "Goed - we kunnen goed met elkaar opscheien." - "Waarom heb je Elke niet gevraagd voordat je de schutting bouwde?" Elke als buurvrouw: "Waarom zou ik, het is gewoon een onschuldig hek om de fruitbomen te ondersteunen, wat zou zij er op tegen hebben?"

In de tweede positie voelt Elke dat haar buurvrouw haar geen kwaad wil doen. Hier kan ze al goed afstand houden van haar interpretatie en haar gevoelens.

Sommige cliënten vinden het moeilijk om de tweede positie in te nemen, ofwel omdat hun eigen emoties te sterk zijn om zich in te leven in de "vijand", ofwel omdat ze het fundamenteel moeilijk vinden om zich in te leven in andere mensen. Zoals al besproken

is dat laatste vaak een probleem voor autonome mensen. Deze oefening is een goede manier om dit aan te pakken en empathisch perspectief innemen te trainen.

3 De derde positie is de waarnemerspositie. We nemen deze positie in door met behulp van onze helderdenkende geest (volwassen ego) van buitenaf naar de gebeurtenissen te kijken. De cliënt moet het conflict vanuit een zo neutraal mogelijke positie bekijken. Daarom stel ik graag voor: "Stel je voor dat je rechter was en deze zaak moest beoordelen."

Nu vraag ik Elke om van buitenaf naar zichzelf te kijken en te analyseren welke rol zij speelt in het moeilijk maken van de situatie met haar buurvrouw. Elke's antwoord omvat het inzicht dat haar buurvrouw haar geen kwaad wil doen en dat ze negatieve ervaringen uit haar kindertijd op de situatie overdraagt (het gedetailleerde antwoord is te vinden in de paragraaf "Elke heeft last van woede-uitbarstingen" op p. 271).

Als de analyse klaar is, vraag ik Elke om de volledige verantwoordelijkheid te nemen voor haar aandeel. Ik stel haar ook de volgende vraag: Als je je eigen coach zou zijn, welk advies zou je jezelf dan geven? De samenvatting van Elke's antwoord is: "Ik moet leren dat mijn oude inprentingen uit mijn kindertijd niet kloppen. En ik moet mezelf op tijd betrappen als ik ze projecteer op een situatie in het heden."

Een belangrijke vraag voor Elke op dit punt is: "Wat zegt het gedrag van je buurman over jouw waarde als persoon?" Overigens stel ik deze vraag (analoog) van tijd tot tijd in gesprekken met mijn cliënten. Het helpt hen om zich te bevrijden van het gespiegelde gevoel van eigenwaarde (zie "Wij zijn ons geheugen", p. 35). Elke herkent, net als bijna alle andere cliënten, vanuit de waarnemingssituatie dat het gedrag van haar conflictpartner niets zegt over haar waarde als persoon of geen bevestiging is van haar eigen overtuigingen. (In Elke's geval is een centrale overtuiging: "Ik ben niet belangrijk.")

In de volgende stap vraag ik Elke om naar haar buurvrouw te kijken en haar aandeel in het conflict te analyseren. In Elke's geval was de buurvrouw er eigenlijk niet bij betrokken. Het hele drama speelde zich af in Elke's schaduwkind. Vaak echter kunnen sommige delen, soms zelfs alle delen, zich aan de andere kant bevinden. Ik vraag de cliënt dan om zijn conflictpartner de volledige verantwoordelijkheid voor zijn of haar deel terug te geven. Als blijkt dat alleen de conflictpartner eraan bijdraagt dat de situatie erg moeilijk is, dan bespreek ik waarom de cliënt de relatie niet beëindigt. Als een scheiding om objectieve redenen niet mogelijk is, werk ik met hem of haar metastrategieën uit zodat hij of zij beter met deze persoon kan omgaan.

Deze oefening systematiseert de totale scheiding van taken die Adler postuleert. Overigens kun je het zonnekind van de cliënt ook "upgraden" vanuit de derde waarnemingspositie, mits dit al is uitgewerkt. Ik vraag mijn cliënten dan om zich volledig te identificeren met hun zonnekind en hun nieuwe overtuigingen en om naar hun persoonlijke bron van kracht te gaan (zie oefening "Dompel jezelf onder met al je zintuigen", p. 310). (Indien nodig begeleid ik mijn cliënten verbaal in deze situatie.) Bewustwording van hun eigen bronnen verandert hun beoordeling van de situatie opnieuw. In Elke's geval kan het zelfs gebeuren dat ze begint te lachen en alles oplost voor haar innerlijk oog.

Het leven een zin geven

Voortdurend om onze eigen kwetsbaarheid heen draaien maakt ons egocentrisch. Als we veel moeite doen om door andere mensen herkend te worden, zijn we minder geïnteresseerd in andere mensen dan in de indruk die we op hen maken. Ik gebruik mijn tegenhanger als spiegel en maatstaf voor mijn eigenwaarde. Hierdoor kan ik gemakkelijk opgaan in mijn zelfobservatie en de gemoedstoestand van de ander uit het oog verliezen. Mensen die bezig zijn met hun eigen verwondingen en achterdochtig en gespannen zijn, wachtend op de volgende aanval, hebben vaak geen empathie voor de gemoedstoestand van de ander. Ze zien zichzelf chronisch als slachtoffer en beseffen niet wanneer ze zichzelf in dader veranderen.

Als ik besluit om mijn veronderstelde zelfbescherming op te geven, dan is dat een beslissing die gevolgen heeft voor de gemeenschap - in de zin van een "wij".

Zelfbescherming betekent grenzen stellen. Mijn grenzen openstellen betekent daarom tegen andere mensen toelaten in mijn leven. Door me open te stellen en de ander te informeren over mijn angsten in plaats van me voor hen af te schermen, ga ik een oprecht, laagdrempelig contact met hen aan. Ik geef de ander de kans om interesse in mij te tonen. Door dit te doen, open ik ook de mogelijkheid om de ander echt aardig te vinden. Maar als ik me openstel, maak ik mezelf ook kwetsbaar. Ik kan deze kwetsbaarheid gemakkelijker riskeren als ik het in dienst stel van een hogere waarde, een persoonlijk doel in het leven.

Een korte excursie: Logotherapie. Waarom zingeving genezend is

Naast Alfred Adler hield ook de Weense arts en psychotherapeut Viktor Frankl zich diepgaand bezig met zingeving en leerde hij dat bijna elke levenssituatie overwonnen of simpelweg verdragen kan worden, zolang je maar kunt blijven streven naar zingeving. Frankl was Joods en overleefde als enige van zijn familie de Tweede Wereldoorlog. Na de oorlog schreef hij het boek "Toch ja zeggen tegen het leven. A Psychologist Experiences the Concentration Camp", dat een internationale bestseller werd. In het concentratiekamp probeerde Frankl zichzelf elke dag opnieuw te beschermen tegen zelfverlating door zijn medegevangenen te helpen het waarom van hun leven, hun doel in het leven, te realiseren. Hoe meer ik het waarom in mezelf versterk, hoe beter ik het hoe kan verdragen - in dit geval het gruwelijke kamptijd. Frankl was ervan overtuigd dat "de belangrijkste zorg van de mens niet is om plezier te bereiken of pijn te voorkomen, maar om zin te zien in zijn leven".

Een gevoel van doelgerichtheid en hogere waarden kunnen de ruggengraat enorm versterken. Daarom stel ik mijn cliënten graag voor om de vraag "Hoe kan ik mezelf het beste beschermen?" (vermijdingsmotief) door de vraag "Wat is zinvol of wat is fatsoenlijker?" (toenaderingsmotief). Als een cliënt bijvoorbeeld weer eens merkt dat hij ja zegt uit angst voor zijn ego, ook al bedoelt hij nee, dan moet hij zich afvragen of wat hij doet wel

eerlijk is. Eerlijkheid als hogere waarde kan hem de moed geven om zijn gesprekspartner openlijk te informeren over zijn wensen en behoeften. Dit is de enige manier om hem of haar de kans te geven zich fatsoenlijk te gedragen. Nu kan hij of zij zeggen: "Oké, zo kunnen we het ook doen." Of: "Laten we een compromis vinden." Als de cliënt daarentegen met tegenzin doet wat de ander wil, zal hij of zij dat kwalijk nemen. In dat geval projecteert hij een dominantie op zijn schijnbaar sterkere tegenhanger waardoor hij in de ogen van zijn schaduwkind eerder vijandig dan menselijk overkomt.

Waarden geven ons leven betekenis. Waarden kunnen ons boven onze angsten doen uitstijgen, zelfs angst voor de dood, zoals onder andere de socialistische vrijheidsstrijder Rosa Luxemburg, de Amerikaanse burgerrechtenactivist Malcolm X en de Pakistaanse kinderrechtenactivist Malala Yousafzai hebben laten zien. Persoonlijk vraag ik me altijd af waarom we eigenlijk verbaasd zijn dat er niet meer verzet was in het Derde Rijk als we niet eens openhartig durven te spreken met een goede vriend. We zouden openheid nodig hebben in plaats van terugtrekking en isolatie. Terugtrekken en afstand nemen beteugelen misschien op korte termijn de angst van het ego voor afwijzing, maar ze brengen de ander de schade van afwijzing toe die ik bij mezelf zou willen vermijden. Is dat eerlijk?

Daarom moedig ik mijn cliënten ook aan om na te denken over welke hogere waarden ze kunnen ondersteunen om hun maladaptieve beschermingsstrategieën te overwinnen. Eerlijkheid helpt heel goed bij conflictaversie. Maar morele moed, moed en vriendschap zijn ook behulpzame waarden. Welwillendheid is een prachtige waarde voor cliënten die hun medemensen met veel wantrouwen behandelen. Vrede, mededogen en tolerantie helpen om het eigen agressieniveau te verlagen.

Ik vraag mijn cliënten om ten minste één hogere waarde te kiezen en die stevig in hun leven te verankeren. Met behulp van een verbeeldingsoefening visualiseren ze hoe hun leven zal veranderen met de nieuwe waarde. Het gaat om: praten in plaats van terugtrekken. Sereniteit in plaats van aanvallen. Dankbaarheid in plaats van focussen op problemen. Welwillendheid in plaats van wantrouwen. Moed in plaats van overaanpassing.

De mensen die mijn advies inwinnen hebben goede ervaringen met het gebruik van hogere waarden om zichzelf de kracht te geven die ze nodig hebben om te groeien.

Slotwoord: Word deel van de gemeenschap

Als een persoon, of liever gezegd hun schaduwkind, ervan overtuigd is dat andere mensen een potentiële bedreiging vormen voor hun psychologische of zelfs fysieke bestaan, dan leeft deze persoon als in de gespannen sfeer van een computerspel: hun personage beweegt zich van de ene situatie naar de andere, waarin ze zich moeten laten gelden in een strijd tegen kwade krachten. Het stressniveau blijft daardoor constant hoog. In zekere zin programmeren we ons bestaan: Je kunt je niet voldoende bewust zijn van het feit dat onze werkelijkheid afhangt van de programmering van onze hersenen, die opgesloten liggen in de duisternis van onze schedelkap en alleen met de buitenwereld verbonden zijn via onze ontoereikende zintuiglijke kanalen. In onze filmische verbeelding van het leven zijn we de hoofdrolspelers van onze eigen film. In ons geestesoog richten we onze camera op onszelf, we filmen en beoordelen onze prestaties en kansen op sociale overleving. Maar ondanks de stortvloed aan nieuws en beelden uit de hele wereld, vergeten we vaak - of voelen we niet - dat wij niet het middelpunt van de wereld zijn, maar dat er ongeveer acht miljard andere mensen zijn met een lot dat vaak veel zwaarder is dan het onze - om nog maar te zwijgen van de dieren en andere levende wezens.

De illusie afgescheiden te zijn van alles is nodig om autonoom te kunnen bestaan en handelen als individu. Tegelijkertijd creëert deze afgescheidenheid pijnlijke gevoelens van eenzaamheid en zinloosheid. We zoeken altijd eerst troost bij andere mensen. Maar we kunnen ons ook verbinden met het leven door meditatieve verbeelding.

Misschien wil je even je ogen sluiten en je voorstellen en echt voelen dat je deel uitmaakt van het geheel. Een deel van een hele grote gemeenschap van mensen, dieren, rivieren, zeeën, bergen en valleien - alles wat leeft en alles wat erbij hoort. Stel je open voor dit moment en maak innerlijk contact met het leven zelf. Visualiseer hoe je met alles verbonden bent, deel uitmaakt van het geheel en tegelijkertijd uniek bent.

We worden geboren met een sterk verlangen naar binding. We willen erbij horen en ons daar goed bij voelen. Als je nergens bij hoort, voel je je vreselijk eenzaam. Ons verlangen om ergens bij te horen is meestal gericht op onze naaste doelgroepen: onze familie, vriendenkring, bedrijf, school of vrijetijdsclub. We zijn erg ongelukkig als we ons in een van deze gemeenschappen niet begrepen of zelfs buitengesloten voelen. We blijven vaak hangen in dit referentiekader als een vis in een kom en hebben moeite om weer aansluiting te vinden. Als we ons onbegrepen en gepest voelen op onze werkplek, vernauwen we onze kijk op deze gebeurtenissen in plaats van ons open te stellen en verder te kijken dan de grenzen van het glas water. Er is echter een wereld van mogelijkheden buiten onze directe omgeving. Als mijn problemen niet op het werk kunnen worden opgelost, dan moet ik op zoek naar een andere baan. Als ik me niet geliefd en verkeerd beoordeeld voel door mijn familie, dan zou ik mijn blik kunnen verruimen en me aansluiten bij mensen die me wel begrijpen en aardig vinden. Als ik vastzit in een relatie die me alleen maar naar beneden haalt en ongelukkig maakt, dan zou ik uit elkaar moeten gaan en me richten op gebieden in mijn leven die ik zelf in de hand heb. Toegegeven, dit is

niet altijd gemakkelijk, maar het is wat in mijn macht ligt, mijn verantwoordelijkheid, om mijn situatie te verbeteren. (Voordat ik dit doe, moet ik natuurlijk eerst de drie posities van perceptie hebben doorlopen om te bepalen welk deel van de moeilijke situatie binnen mijn verantwoordelijkheidsgebied valt. Dan zou ik, indien nodig, mijn eigen gedrag of zelfs mijn houding kunnen veranderen en zo mijn situatie op het werk, in mijn gezin of binnen mijn partnerschap kunnen verbeteren).

Ons verlangen naar hechting en ons gevoel van eigenwaarde zijn nauw met elkaar verbonden. Veel mensen zijn ongelukkig omdat ze zich waardeloos voelen. Hun gevoel van waardeloosheid komt voort uit een gebrek aan erkenning in de buitenwereld. Een belangrijke vraag is of ik passief blijf hopen op erkenning of dat ik zelf andere mensen ga herkennen. In het woord "erkenning" zit het woord "herkennen". Het gaat dus om het herkennen van andere mensen, hen zien en interesse in hen tonen. Veel mensen voelen zich gelukkiger als ze iemand een (materieel) cadeau geven dan wanneer ze zelf een cadeau krijgen. Hetzelfde principe kan worden toegepast op orecht medeleven.

Een goede manier om uit het gevoel van waardeloosheid te komen is om jezelf in dienst te stellen van de gemeenschap. Dit is ook wat Alfred Adler suggereert, en ik ben het absoluut eens met zijn gedachten. Een dienst aan de gemeenschap kan een erebaan zijn of een andere betekenisvolle activiteit. Adlers aanbeveling is dat iedereen zijn taken vervult op het gebied van liefde, vriendschap en werk (zie ook de paragraaf "Stap vier: bevrijd jezelf van verstrikking en geef je leven zin", p. 339). Radicale scheiding van taken in deze zin betekent dat ik de volledige verantwoordelijkheid neem voor mijn daden en de ander de zijne laat doen. Door verantwoordelijkheid te nemen, word ik een deel van de gemeenschap door een ware en authentieke bijdrage te leveren. Dit heeft een andere kwaliteit dan voldoen aan de verwachtingen van anderen omwille van de erkenning. Wanneer ik verantwoordelijkheid neem, betekent dit ook dat ik de aandacht vestig op grieven, kritiek lever en mezelf apart zet. Wanneer mijn innerlijke waarden, dan zijn deze de maatstaf voor mijn handelen en niet het mogelijke oordeel van anderen over mij.

Een duidelijke mening uiten is niet altijd gemakkelijk. Hoe vaak hebben mensen hun mening achtergehouden uit angst voor afwijzing en afwijzing? Hoe velen durven geen standpunt in te nemen op sociale media omdat ze bang zijn voor een enorme shitstorm? Velen houden zich daarom bewust in met politieke en waardegerelateerde posten en laten het podium helaas over aan degenen die geen democratische waarden vertegenwoordigen en weinig hechting hebben met op feiten gebaseerde kennis. We moeten onszelf hieraan blijven herinneren: Onze angst voor afwijzing is overdreven. Wat kunnen tegenstanders me eigenlijk aandoen op het internet of in het echte leven? Nou, ik kan volgers verliezen en natuurlijk geld. Maar deze verliezen zijn banaal en triviaal als je denkt aan landen waar dictaturen heersen, waar mensen worden opgesloten en gemarteld als ze opkomen voor democratische grondrechten zoals persvrijheid. Denk terug aan de tijd van de nazi-dictatuur in Duitsland en vraag jezelf af: wat heb ik vandaag de dag echt te vrezen?

Ik moedig mijn klanten altijd aan om eerlijk naar zichzelf te kijken. Ik moedig jullie, lieve lezers, ook aan om hetzelfde te doen! Wees eerlijk: hoe is het met jouw morele moed

gesteld? Merk je dat je vaak je waarden verraadt uit angst voor afwijzing en/of persoonlijke onderdrukking? Welke innerlijke houding, welke waarde zou je kunnen helpen om je angst te overwinnen?

We bereiken ook meer verbondenheid met anderen en meer veiligheid in ons eigen leven door compassie. Als ik mijn ogen open voor het lijden van anderen, verdwijnt mijn eigen lijden automatisch naar de achtergrond. Nogmaals wil ik benadrukken dat het verschil maakt of ik orecht geïnteresseerd ben in mijn naaste of dat ik uit ego-angst probeer te voldoen aan alle vermeende verwachtingen. In het eerste geval kan oprechte sympathie ontstaan. In het tweede geval is mijn aandacht vooral gericht op de indruk die ik achterlaat.

Alle religies behandelen het onderwerp van het liefhebben van je naaste. Omgaan met mededogen zou een centrale rol moeten spelen voor ons allemaal, ongeacht religieuze overtuiging. Er zijn talloze boeken, luisterboeken, films, podcasts, lezingen, enz. over dit onderwerp. Daarom wil ik niet herhalen wat anderen al diepgaand en gedetailleerd hebben geformuleerd. Ik wil het graag in mijn eigen woorden verwoorden, gebaseerd op mijn eigen levenservaring: Compassie is de diepe, liefdevolle verbinding met het hele leven en met jezelf. Het heelt je eigen wonderen en is de sleutel tot het helen van de mensheid.

Om deze uitspraak te illustreren, wil ik graag luisteren naar een voormalige cliënt van mij die me het volgende vertelde: 'Ik ben het zo beu om me zorgen te maken over mezelf en mijn vermeende fouten. Ik realiseer me nu dat mijn gevoel van eigenwaarde totaal subjectief is en voortkomt uit mijn liefdeloze jeugd.'

Ik wil mijn leven niet verspillen aan angst. Als ik bedenk hoeveel mensen zich zorgen maken over zichzelf in plaats van gewoon te leven - wat een verspilling van potentieel! Toch heb ik lang gezocht naar een manier om mezelf te bevrijden van mijn oude patronen, en een heel banale film schoot me te hulp. Het was een sappige kerstfilm waarin een beschermengel de hoofdrol speelt. Ik had opeens een intuïtie: ik zou wel een engel willen zijn! Ik weet dat het stom klinkt, maar het idee inspireerde me helemaal. Een engel worden is eigenlijk heel gemakkelijk. Waarom heb ik succes en roem nodig als ik een engel ben? "Om welke mensen geef ik echt?" vroeg ik mezelf af. Dat zijn er eigenlijk maar twee:

Ikzelf en de man die ik tevergeefs achterna zit. Dat kan het niet zijn! Je kunt niet altijd alleen maar om jezelf draaien en watertrappen. Waarom interesseer je je niet voor anderen, ik bedoel echt, met oprechte sympathie. En toen begon ik dat te doen.

Het eerste wat ik deed was aankloppen bij mijn buurvrouw, een oude dame die zelden bezoek krijgt. Ik nodigde haar uit voor een kopje koffie en ze was heel blij. We hadden een heel leuk gesprek en we zien elkaar nu regelmatig. Daarna belde ik mijn broer en vroeg naar zijn problemen met zijn vriendin. We hebben lang gekletst en waren weer net zo close als toen we kinderen waren. Ik let nu ook op hoe het met mijn collega's en mijn lijnmanager gaat op het werk. Dat doe ik niet om mezelf populair te maken, maar uit interesse en medeleven. Ik vraag en luister gewoon. Zelfs in de supermarkt of in het voetgangersgebied probeer ik mijn aandacht naar buiten te houden in plaats van me te

verliezen in mijn egocentrische gedachten. Als ik zie dat iemand misschien mijn hulp nodig heeft, dan spreek ik diegene aan.

Het raakt me altijd hoe dankbaar veel mensen zijn als je ze opmerkt en je aandacht op ze richt. Deze aandacht en compassie voor anderen inspireert en vervult me - veel meer dan me voortdurend zorgen maken over mezelf. Mijn leven voelt meer vervullend, ik voel me mentaal stabiever en zit eigenlijk veel lekkerder in mijn vel. Ik denk dat het genoeg is om gewoon een persoon te zijn, dat is alles wat je nodig hebt in het leven. Het leven zelf is een geschenk, het is genoeg om het te beschermen.

Beste lezers, ik had een goede levenshouding nauwelijks beter kunnen beschrijven dan deze klant. Wat valt er nog te zeggen? Ik hoop dat mijn boek je heeft geholpen om jezelf en je medemensen een beetje beter te begrijpen. Naar mijn mening is het altijd de moeite waard om over jezelf na te denken, niet alleen om een of twee problemen voor jezelf op te lossen, maar ook om een beter mens te worden. Hoe bewuster ik ben van mijn innerlijke processen, hoe minder ik het risico loop om mijn psychische problemen af te wenden op mijn medemensen en hoe minder ik geneigd ben om passief of actief agressief tegen andere mensen op te treden uit angst voor minderwaardigheid.

Ik ben daarom blij dat de houding van de maatschappij ten opzichte van psychologische problemen verandert en opener wordt. In oudere generaties hielden mensen zich over het algemeen pas bezig met hun psyche als ze een aanzienlijke druk voelden om te lijden - en vaak zelfs dan nog niet. Tegenwoordig beginnen veel jonge mensen zich al vroeg te interesseren voor psychologische kwesties. En ik denk dat dat een goede zaak is! Interesse hebben in jezelf betekent niet dat je zelfmedelijden moet hebben, maar dat je verantwoordelijkheid moet nemen voor je daden en zo een bijdrage moet leveren aan de maatschappij.

Ik durf te beweren dat bijna alle problemen die we in deze wereld hebben - zoals sociale onrechtvaardigheid, racisme, seksisme, geweld, oorlogen, de klimaatramp - te wijten zijn aan een gebrek aan zelfreflectie van de verantwoordelijken. Het ontbreekt de wereld aan wijsheid, wat nauw verbonden is met zelfreflectie. De wijze persoon handelt in het belang van de gemeenschap. De wijze persoon leeft waarden als rechtvaardigheid, gelijkheid, tolerantie, mededogen, vrijgevigheid en vrede. Het is ook zo belangrijk om jezelf te begrijpen, omdat dit de sleutel is tot het begrijpen van je medemensen. Hoe beter ik in contact ben met mezelf en mijn gevoelens, hoe gemakkelijker ik me kan verbinden en inleven in andere mensen. Wie compassie beoefent met mensen en andere levende wezens, is afgestemd op het leven en vredig. Dat zou tenminste de gewenste ideale staat zijn, het doel, de visie.

Maar zelfs een zelfreflectief persoon slaagt er niet altijd in om zichzelf aardig te vinden en andere mensen met welwillendheid te behandelen. We hebben allemaal onze buien, slechte

Dagen of zelfs fysieke pijn die het ons moeilijk maken om te zijn wie we eigenlijk zouden willen zijn. En dan zijn er nog de externe omstandigheden - per slot van rekening ligt niet alles alleen in onze handen. Elke dag moeten we onze weg vinden in een wereld

die het resultaat is van een menselijk gebrek aan zelfreflectie. Er zijn mensen die niets geven om centrale menselijke en sociale kwesties, die brutaal en meedogenloos zijn. Geldzorgen, gezondheidsproblemen, pesten, een te hoge werkdruk en verschillende andere lasten waar we niet alleen invloed op hebben, kunnen ons het leven ook moeilijk maken. Maar hoe meer ik lijdt, hoe minder middelen ik over heb om een goede buur, een goede vader, een goede baas of een goede vriend te zijn.

Wat zou een mooi en realistisch doel zijn onder de gegeven omstandigheden? Het elke dag een beetje beter doen. De Japanners noemen deze houding kaizen. "Kai" staat voor "verandering" en "Zen" betekent "ten goede". Hoewel deze methode afkomstig is uit de Japanse werkwereld, vind ik hem zeer geschikt als een goed voornemen voor het dagelijks leven. Ik hou van het idee om het elke dag een beetje beter te doen. Als jij dit ook een goed idee vindt, zou je een voornemen kunnen maken ...

- -... om je schaduwkind elke dag nog beter in de gaten te houden.
- -... om elke dag een beetje dankbaarder te zijn voor de overvloed die er al is in je leven.
- -... om elke dag een beetje meer van je leven te genieten.
- -... Wees elke dag een beetje vriendelijker voor jezelf en je medemensen.

Wie we zijn hangt grotendeels af van wie we besluiten te zijn.

