

ANNIE ZIMMERMAN

YOUR POCKET THERAPIST

Maak kennis met jezelf

Vertaald door Bep Fontijn



ALFABET UITGEVERS

2024

INZICHT IN WIE JE BENT

We willen bijna allemaal graag gelukkig zijn en dat geldt zeker voor Alva. Ze streeft haar hele leven al het geluk na, maar op de een of andere manier kan ze het niet vinden. Ze kan niet uitleggen waarom – zo slecht is haar leven nu ook weer niet – maar ze lijkt de dagen maar niet door te komen. Ze is voortdurend op haar mobiel aan het scrollen, speelt elk moment dat ze er de kans toe ziet *Candy Crush*. Tijdens familiefeestjes kan ze haar aandacht er niet bij houden. Haar gedachten gaan maar rond en rond en ze denkt voortdurend dat ze een mislukking is, dat niets goed gaat en dat alles zinloos is. Soms voelt ze zich wel gelukkig – als ze gaat dansen met vrienden, als ze om stomme filmpjes lacht, als ze met haar kat kroelt – maar de sleur keert altijd terug.

Opnieuw wordt ze 's ochtends wakker met een zwaar gevoel in haar armen en benen. Voor ze haar ogen opent, graait ze al naar haar telefoon om zichzelf voor te bereiden op weer zo'n dag waarin ze zich ontevreden voelt. Met haar duim opent ze *Candy Crush*, wat op dit moment net zo'n reflexmatige handeling is als ademen. Er gaat een uur voorbij, ze is te laat voor haar werk en te laat voor de fitnessgroep, terwijl ze zich de vorige dag in een hoopvolle waan nog had voorgenomen daarnaartoe te gaan. Met een geërgerd gekreun gooit Alva haar mobiel door de kamer. Genoeg: er moet iets veranderen.

Vandaag is de dag waarop ze dit probleem gaat oplossen: ze gaat er alles aan doen om gelukkig te worden.

Ze investeert een groot bedrag in de geluksindustrie. Ze schaft een nieuwe garderobe aan en vraagt zich af of ze hierdoor gelukkig zal worden. Het werkt niet. Ze verwijdert *Candy Crush* van haar telefoon en stelt een tijdlimiet in voor haar apps. Het werkt een paar dagen, maar ze grijpt er altijd weer naar terug. Ze kiest nieuwe eetgewoonten, probeert goed te eten en begint met hardlopen. Daardoor krijgt ze een zelfvoldaan gevoel van superioriteit, maar dat maakt haar niet gelukkig, niet echt. Ze zegt haar kantoorbaan op en begint aan een wereldreis: brengt een jaar door in India, Mexico, Bali. Ze gaat aan yoga doen en voelt zich wat beter, maar het verdriet achtervolgt haar nog steeds.

Misschien is er meer zingeving nodig, meer doelgerichtheid. Ze verandert van loopbaan, laat zich omscholen tot leerkracht en hoopt dat het werken met kinderen haar voldoening zal schenken. Dat doet het inderdaad, maar ze ervaart nog steeds dat knagende gevoel van verdriet. Een relatie, dat is wat zij misschien nodig heeft: iemand om lief te hebben, iemand die haar omhelst. Ze komt Jamal tegen. Hij is de volmaakte man; grappig, sexy, ambitieus en vol aandacht. Het werkt een paar maanden. Ze is enthousiast en opgetogen, alles lijkt wat beter te gaan. Als ze bij hem is, denkt ze zelfs niet aan haar telefoon. Misschien was dát het antwoord. Misschien is het vreemde gevoel dat ze zich nergens mee verbonden voelt eindelijk weg.

Maar dan komt er een einde aan de wittebroodsweken en de oxytocine (het 'liefdeshormoon') neemt af, met als gevolg dat dezelfde vage verveling weer inzet. Ze krijgt weer concentratieproblemen op haar werk. Het kost haar moeite om contact te hebben met haar vrienden. Ze doet net of ze lacht en zegt

vaak dat het goed gaat, maar vanbinnen is het een heel ander verhaal. Haar verslaving aan *Candy Crush* keert terug. Ze speelt het in de bus, zodra ze wakker wordt, net voor het slapengaan. Ze begint het zelfs te spelen als ze bij Jamal is, waardoor de connectie tussen hen verdwijnt en ze zich alleen voelt. De wereld heeft opnieuw alle kleur verloren en Alva weet niet waarom.

Waarom kan ze nu niet gewoon gelukkig zijn? Ze doet toch goed haar best?

Waar het aan schort is dat Alva de kern van het probleem niet aanpakt. Al haar pogingen om het probleem op te lossen, richten zich op het topje van de ijsberg. Natuurlijk hebben onze baan, relaties en levensstijl een enorme invloed op onze geestelijke gezondheid, maar ze grijpen niet diep in op de redenen waarom wij – en Alva – het in de eerste plaats zo moeilijk hebben.

Omdat Alva heel graag wil dat haar toestand verandert, maakt ze een afspraak met mij. Tijdens ons eerste gesprek merk ik hoe bang ze is om zich bloot te geven. De angst die ze uitstraalt is bijna tastbaar. Ze glimlacht, maar lijkt niet gelukkig. Ze komt afgeleid en afwezig over, en haar stem sterft weg aan het eind van haar zinnen, alsof ze niet gewend is om over zichzelf te praten. Ze doet me denken aan hoe ik zelf was toen ik in therapie ging. Afgestompt, bang en verwijderd van mezelf. ‘Wat moet ik doen?’ vraagt ze. ‘Vertel me alsjeblieft wat ik moet doen.’

Mensen beginnen aan therapie om antwoorden te vinden, maar vaak geef ik hun bij de start nog meer vragen mee. (Jazeker, therapeuten zijn inderdaad zo lastig, maar dat merk je wel als we verdergaan.) Ik heb de antwoorden niet. Kon ik mensen maar de magische pil geven waarnaar ze op zoek zijn – dat zou

mijn taak veel gemakkelijker maken – maar die bestaat helaas niet. Alle antwoorden zijn in Alva's binnenste te vinden, maar daar is ze zich op dit moment nog niet van bewust: die liggen onder het zichtbare topje van de ijsberg verborgen. Het is mijn taak ervoor te zorgen dat ze zich veilig genoeg voelt om die antwoorden te bereiken.

En zo beginnen we samen aan het proces om de onderste steen boven te krijgen.

Het eerste wat ik doe is naar haar jeugd vragen: een cliché, dat weet ik.

Waarom zijn therapeuten zo in je jeugd geïnteresseerd?

Onze hersenen ontwikkelen zich voor het grootste deel tijdens de eerste drie jaar van ons leven en ze zijn vrijwel volgroeid als we vijf jaar oud zijn. Dus alles wat er gebeurt in deze periode heeft grote invloed op wie we uiteindelijk worden. Denk maar eens aan hoe we onze moedertaal hebben geleerd: baby's kunnen gemakkelijk een nieuwe taal leren, die ze de rest van hun leven grotendeels vloeiend blijven spreken. En dat terwijl het behoorlijk moeilijk is voor de meesten van ons om na ons twaalfde jaar een nieuwe taal te leren.

Als we leren spreken, leren we ook een taal van emoties. Het grootste deel van wat we over onszelf, onze relaties en de wereld weten, hebben we die eerste jaren van ons leven geleerd.

Helaas was onze evolutie als mens gericht op overleving, niet op geluk. Het kan je hersenen niets schelen dat je door je socialmediaverslaving een zombie wordt. Of dat je op je werk niet goed presteert omdat je de motivatie maar niet kunt vinden. Je hersenen willen je enkel beschermen tegen dingen die in potentie schadelijk voor je lijken.

En wanneer leren we wat schadelijk is voor onze overleving? Tijdens onze jeugd.

Als volwassene kun je misschien wel genoeg te eten vinden en voor jezelf zorgen, maar als kind kon je dat echt nog niet. En vergeleken bij andere soorten was dat zeker het geval toen we nog klein waren, want als baby zijn we heel hulpeloos. De eerste twee jaren van ons leven zijn we volledig afhankelijk van anderen om in leven te blijven. Zij moeten ons te eten geven, vasthouden en voorkomen dat we van tafels af rollen.

Om in leven te blijven, moet een baby de band met zijn ouders in stand houden. Hij heeft een grote behoefte aan liefde.

Dus als baby zijn we ontzettend afgestemd op zaken die onze relaties versterken of verzwakken. Als onze ouders niet aanwezig zijn, of tegen ons schreeuwen of heel erg gestrest zijn, stuurt dit signalen van angst naar onze hersenen. Dit gevoel van angst zegt ons dat er iets mis is en als baby proberen we er alles aan te doen om dat te herstellen en om onze ouders gelukkig te houden. We hebben hen nodig om in leven te blijven en daarom is het nodig dat ze van ons houden. Alles wat daar naar ons idee voor zorgt wordt in stelling gebracht en alles waardoor ze misschien niet meer van ons houden wordt vermeden.

Zelfs als je ouders emotioneel gezien gezond met je omgingen en niet steeds kritiek op je hadden heb je impliciet, door voorbeelden uit je omgeving, geleerd wat sociaal aanvaardbaar is: mannen mogen niet huilen, vrouwen mogen niet assertief zijn, we moeten zelfverzekerd zijn maar niet hoogmoedig, gelukkig maar niet arrogant. Zo zit onze maatschappij in elkaar en dat verschilt per cultuur, ras, sociale klasse en land waar je vandaan komt. We ontvangen een eindeloze lijst boodschappen van onze samenleving over wie we behóren te zijn, hoe we

behóren te handelen, wat we behóren te denken. Kijk alleen al naar de boodschappen die we ontvangen over onze emoties: ‘denk positief’, ‘wees niet somber’, ‘recht je schouders’, ‘gewoon doorgaan’, ‘doe je moedig voor’, ‘wees geen watje’, ‘grote jongens huilen niet’, ‘rustig blijven’. Je wordt dus niet enkel door je directe familieleden gevormd, maar ook door de samenleving, je cultuur, sekse, ras, sociale klasse, aanleg en ga zo maar door. Als we opgroeien geven al deze ervaringen die we opdoen in het leven vorm aan hoe we met anderen en met onszelf omgaan.

Alle gevoelens, gedragingen of identiteiten die negatieve reacties oproepen, duwen we weg in het onbewuste en uiteindelijk beseffen we niet langer dat we ze nog hebben.

Daarom hebben slechte ervaringen tijdens onze jeugd zo’n grote invloed op ons. Ingrijpende jeugdervaringen (*Adverse Childhood Experiences*, ACE’s) zijn de belangrijkste voorspellende factor van een slechte geestelijke en lichamelijke gezondheid, variërend van angst tot hartproblemen. Hoe moeilijker onze jeugd was, hoe meer we zullen lijden.

KERNONDERWERP: ACE’S

Bij ‘*The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study*’¹ ontdekte men dat patiënten die vier of meer soorten ingrijpende jeugdervaringen hadden meegemaakt een hoger risico hebben op hart- en vaatziekten, kanker, chronische bronchitis, longemfyseem, diabetes en hepatitis. Uitgebreid onderzoek laat ook zien dat ACE’s tevens het risico vergroten op geestelijke gezondheidsproblemen: van mensen met die problemen had een derde te maken met ACE’s. De uitkomsten zijn zo duidelijk dat kindermishandeling het duurste gezondheidsprobleem blijkt te zijn in de Verenigde Staten. Door het uitbannen van kindermis-

handeling zou de kans op depressies met de helft afnemen, de kans op alcoholisme met twee derde en de kans op zelfmoord, ernstige drugverslaving en huiselijk geweld met driekwart.²

Maar ik had zo'n geweldige jeugd!

Dat kan best zijn, maar die jeugd had toch invloed op je. Laat me duidelijk zijn: we zijn allemaal door onze ouders teleurgesteld, in grote en kleine dingen, en dit heeft ons in meer of mindere mate beschadigd. Zelfs degenen met de meest emotioneel afgestemde, zorgzame en evenwichtige ouders zullen wat negatieve ervaringen hebben gehad die nu nog steeds van invloed zijn.

Hieronder volgen wat ervaringen die niet als traumatisch worden gezien, maar die toch invloed op een kind hebben:

- Een jonger broertje of zusje krijgen met wie je de aandacht van jullie ouders moet delen.
- Een moeder die veel werkt.
- Een vader die niet veel over zijn gevoelens praat.
- Gepest worden op school.
- Naar kostschool gaan en van je familie gescheiden worden.
- Genegeerd worden.
- Aangespoord worden om altijd blij te zijn, zonder ruimte om verdrietig te zijn.
- Hoge verwachtingen en de druk om goed te presteren op school.
- In een gevaarlijke buurt wonen met geweld om je heen.
- Opgroeien binnen een cultuur die anders is dan die van de mensen om je heen.
- Veel verhuizen.

Als je een van deze dingen herkent, is het misschien een vreemd of beangstigend gevoel om te beseffen dat dit een negatieve invloed op je had tijdens je jeugd. Misschien ben je het niet met me eens en zeg je dat je zulke liefdevolle ouders hebt gehad (en daar twijfel ik niet aan). Het kost moeite om te beseffen dat onze jeugd niet helemaal goed is verlopen, maar er kunnen naast 'goed' ook andere dingen over je jeugd gezegd worden. Bepaalde zaken kunnen tegelijkertijd goed en toch soms moeilijk zijn. We kunnen van mensen houden en toch kwaad op hen zijn. Hoe meer negatieve gevoelens we kunnen toegeven en accepteren, hoe meer we onszelf kunnen begrijpen en ons heel kunnen voelen.

Er zijn twee soorten trauma: kleine t-trauma's en grote T-trauma's. Grote T-trauma's zijn doorgaans levensbedreigend of heel erg beangstigend, zoals bijvoorbeeld fysieke mishandeling of seksueel misbruik. Kleine t-trauma's zijn niet zo vreselijk, maar kunnen toch verontrustend zijn. Dat zijn ervaringen die we misschien geen grote T-trauma's noemen, maar die wel een bedreiging kunnen vormen voor het gevoel van veiligheid van een kind en dus als traumatisch ervaren kunnen worden.

Een traumatische gebeurtenis kun je als volgt definiëren: het is alles wat ons gevoel van veiligheid tenietdoet, zowel in onze innerlijke als externe wereld. Een trauma is de emotionele en fysieke reactie die volgt op een beangstigende gebeurtenis. Met andere woorden: wanneer we vreselijke dingen meemaken, kunnen we niet langer vertrouwen op ons gevoel van veiligheid. 'Trauma' betekent in het Grieks 'verwonding', dus het trauma is niet de gebeurtenis zelf, het is hoe we die gebeurtenis verwerken en hoe we die opslaan in onze geest. Dat betekent dat twee kinderen precies dezelfde dingen kunnen hebben meegemaakt, maar toch kan het ene kind daardoor getrau-

matiseerd worden en het andere er relatief goed doorheen komen (afhankelijk van hun gevoeligheid, genen, familiesteun, cultuur).

De reis naar heelheid zal voor degenen die ernstige mishandeling en traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt zonder meer gecompliceerder en pijnlijker zijn dan voor degenen die dit niet hebben meegemaakt. Het is een heel spectrum met allerlei gradaties, maar iedereen past daar wel ergens in. Hoe goed of slecht de situatie ook voor je is geweest, je bent op positieve en op negatieve manieren gevormd door je jeugd en dat is nu nog steeds van invloed op jou als volwassene. Zelfbewustwording en inzicht in wat die invloed precies is, helpen ons enorm.

Het is moeilijk om over onze jeugd te praten en te denken. Ik weet het, want ik had zelf ook een jaar therapie nodig voor ik kon toegeven dat mijn ouders niet volmaakt zijn (en ik merk dat ik wat dat betreft soms nog weleens in de verdediging schiet). We kunnen ons er schuldig over voelen dat we kritisch zijn: onze ouders hebben zoveel voor ons gedaan, we zouden niet moeten klagen en hen niet moeten beschuldigen. In tegenstelling tot wat je misschien over therapeuten hebt gehoord, ga ik je ouders nergens de schuld van geven. Ze hebben je zo goed mogelijk opgevoed. Maar als je defensief wordt bij de vraag of ze nu wel of geen goede ouders waren, blijft er geen ruimte over voor nieuwsgierigheid naar wie je bent en naar wat je over jezelf en de wereld kunt leren.

Laten we het vingerwijzen achter ons laten en enkel nieuwsgierig worden.

OEFENING

Stel je jezelf eens voor als kind, het maakt niet uit op welke leeftijd. Wat voor soort kind was je? Weet je of er iets was waar je het moeilijk mee had? Misschien iets onschuldigs als het doodgaan van jullie hond, of het feit dat je naar een nieuwe school ging. Verplaats je eens in het denken van een kind: hoe zou je je daar toen over gevoeld hebben?

En denk eens aan je relaties. Waren er toen moeilijke relaties voor je? Ook al was je een echt gelukkig kind met liefdevolle ouders, was er soms sprake van een minder dan ideale dynamiek in jullie familierelaties? We kunnen niet allemaal de hele tijd gelukkig zijn, het is heel natuurlijk om ook allerlei moeilijkere gevoelens te hebben. Hoe was dat voor jou als klein kind, denk je?

Als het moeilijk is om antwoorden te geven, probeer dan aan je vroegste herinnering te denken. Wat was er in die tijd aan de hand in jullie gezin? Wat zegt dat misschien over wat voor soort jeugd je hebt gehad?

Als je jezelf deze vragen stelt, kunnen we gaan ontdekken wat er misschien in je onbewuste begraven zit. Zonder vingerwijzen of veroordelen van je ouders, kunnen we proberen te ontdekken welke ervaringen en hechtingsstijlen invloed hadden op wie je bent geworden.

Terug naar Alva...

Ik kom niet snel verder met Alva. Ze trekt zich vaak terug en ik heb een beetje het gevoel dat ik niet echt besta als we bij elkaar zijn. Het is alsof ze in een glazen kistje zit en me daarbuiten probeert te houden. Ik probeer contact met haar op te bouwen om mee te kunnen voelen en te begrijpen wat ze voelt, maar

ze is grotendeels emotieloos en daarom voel ik ook niets. Door mijn inspanningen om contact te leggen lijkt ze zich alleen maar verder af te sluiten.

Daarom begin ik Alva de vragen te stellen die ik hierboven heb weergegeven, in een poging om te ontdekken waar ze geleerd heeft om zich zo terug te trekken en wat het precies is waar ze zich voor afsluit. Terwijl ze me meer over haar jeugd vertelt – op een monotone, afstandelijke toon – begin ik een beeld te krijgen van waar haar probleem misschien vandaan komt. Ze vertelt dat haar vader soms een slecht humeur had. Ik vraag of ze daar een voorbeeld van kan geven, om te kijken of ze zich herinnert hoe ze zich toen voelde én om haar verbinding te laten krijgen met de gevoelens die ze kennelijk niet toe wil laten voor zichzelf, of voor mij.

Als Alva zes jaar oud is voetbalt ze in de tuin en trapt ze de bal steeds weer tegen de muur. BAM! BAM! Haar vader zit aan de keukentafel en probeert zich op zijn werk te concentreren. BAM! Hij kijkt even uit het raam en probeert de zin opnieuw te lezen. BAM! Hij klemt zijn kaken op elkaar. BAM! Genoeg! Hij verliest zijn geduld en stormt naar buiten. ‘Ophouden! Nu meteen stoppen. Waarom ben je zo vreselijk vervelend?’ Alva schrikt en verstijft van angst. Ze klemt haar kaken op elkaar. Ze is alleen maar aan het spelen en ze heeft niets verkeerd gedaan. Ze keert zich naar haar vader toe en wil terugschreeuwen, maar hij is groot en rood en heeft een boze frons op zijn gezicht. Haar lippen beven. Het is de eerste keer dat ze haar vader zo ziet. Normaal gesproken is hij liefdevol en glimlacht hij. Er komt paniek in haar op. Wat als hij nog meer gaat schreeuwen? Wat als hij denkt dat ze een slecht kind is en hij niet meer van haar houdt? Ze is doodsbang en wil roepen dat hij moet stoppen, maar ze zegt sorry, stopt met voetballen en

gaat naar binnen om op de computer te spelen.

Dat betekent niet dat ze zich niet boos en gekwetst voelde toen ze op haar kop kreeg terwijl ze onschuldig aan het spelen was. Ze voelde zich gewoon niet veilig genoeg om haar gevoelens te tonen uit angst dat haar vader nog kwader werd en niet meer van haar zou houden, en dat laatste is, zoals we weten, de grootste angst van een kind. Maar bij haar werden de boosheid en pijn weggestopt. In haar eigen nadeel.

Dit soort dingen gebeurde veel toen Alva klein was. Na een paar keer raakte ze er zo aan gewend om haar woede weg te stoppen, dat ze zich er zelfs niet meer van bewust was wanneer de woede de kop opstak. Dat betekent niet dat de boosheid verdwenen was, maar dat zij werd weggedrukt in het onbewuste.

Toen ze naar binnen ging om videospelletjes te spelen, besefte ze dat ze zich daardoor wat beter voelde. Ze was nog steeds van haar stuk gebracht en boos, maar door het spelletje kwamen er gelukshormonen vrij en voelde ze zich even wat beter. De volgende keer dat Alva's vader tegen haar schreeuwde en ze te bang was om terug te schreeuwen, ging ze opnieuw computerspelletjes spelen om haar sterke gevoelens te onderdrukken.

Nu ze volwassen is geworden, zijn haar woede en angst volledig onderdrukt. Ze vertelt me zelfs dat ze iemand is die nooit boos wordt. Maar ze vertelt me ook dat ze urenlang videogames speelt, op haar mobieltje zit te scrollen en naar porno kijkt en masturbeert. Ze merkt dat ze vrijwel voortdurend afstandelijk is en zich niet verbonden voelt, zonder te begrijpen waarom.

Terwijl ze me dit allemaal vertelt, begin ik met haar mee te voelen. Het is de eerste keer dat ik echt compassie voor haar ervaar. Dit lijkt belangrijk, dat ze me binnenlaat, haar kwets-

baarheid laat zien. Ik buig me naar haar toe en ze kijkt naar me op, bang en ineengedoken. Alva heeft natuurlijk nog steeds de videogames nodig om zichzelf te troosten en haar moeilijke gevoelens weg te stoppen. Vanbinnen zit een klein meisje dat bang en boos is, maar dat niet mag zijn.

Onze ouders leren ons hoe we ons moeten voelen

Kinderen zijn ongelooflijk gevoelig voor hoe hun ouders met emoties omgaan. Er wordt misschien niet ronduit gecommuniceerd dat je bepaalde gevoelens niet mag hebben, maar je hebt wellicht opgemerkt dat sommige gevoelens meer geaccepteerd worden dan andere.

Je hebt misschien geleerd om je gevoelens te onderdrukken omdat:

- je ouders hun gevoelens niet toonden of niet veel over emoties spraken;
- je ouders je altijd aanmoedigden om blij te zijn en positief te denken;
- je moeder heel bezorgd was en snel van streek raakte; je dacht dat ze te kwetsbaar was om haar nog meer van streek te maken;
- je vader heel gevoelig was voor kritiek en jouw driftbuien als persoonlijke aanvallen beschouwde, waardoor hij je ging negeren;
- je een luid, dominant jonger broertje of zusje had en je ouders geen ruimte hadden voor twee probleemkinderen, waardoor je leerde om te glimlachen en stil te zijn, want dan kreeg je meer liefde en aandacht;
- er erge dingen gebeurden waarover nooit gepraat werd, want alles werd onder het tapijt geveegd;
- je op je jongere boertjes en/of zusjes moest passen, ook al was je zelf nog maar een kind;

- je op school gepest werd; je leerde om je rug te rechten en sterk te zijn omdat je anders als zwak werd gezien.

In deze situaties leren we in de loop der tijd dat we door onze natuurlijke gevoelens van verdriet, woede, afgunst en haat geen liefde zullen ontvangen. Hoewel het heel normaal is om je aan je ouders te ergeren of boos op hen te zijn, voel je je misschien niet veilig om die gevoelens te tonen omdat je hun liefde en aandacht nodig hebt om in leven te blijven.

Dit is waar het misgaat met onze geestelijke gezondheid. De overtuigingen die we in ons onbewuste hebben opgeslagen, werden gevormd tijdens onze jeugd, toen we begonnen te leren hoe de wereld werkte. We hebben ze ontwikkeld op basis van de dingen die ons veilig hielden toen we jong waren. We leerden misschien dat volwassenen kwaad worden en zeggen dat we moeten ophouden als we huilen, dus huilen werd riskant. Misschien werden we uitgelachen toen we een spreekbeurt hielden op school en daarom leerden we dat spreken in het openbaar niet veilig is, want daardoor gaan we ons buitengesloten en vernederd voelen. Misschien konden onze ouders niet goed over hun gevoelens praten en klaptten ze dicht toen we probeerden uit te leggen hoe we ons voelden, en dat was eng. Misschien ben je je hier niet van bewust, maar merk je dat je je heel ongemakkelijk voelt als je op je werk een presentatie moet geven, of als iemand je dwingt om over je gevoelens te praten.

Al die lessen over wat wel of niet veilig is, creëren beperkende overtuigingen die in ons onbewuste opgeslagen liggen en zonder dat we het beseffen een kompas vormen voor ons leven als volwassene. Misschien denken we wel dat we niet goed genoeg zijn en verknallen we daarom zelf onze kans op een

nieuwe baan. Misschien geloven we dat we geen liefde waard zijn en stoten we daarom mensen af die ons goed behandelen, en gaan we juist om met mensen die ons slecht behandelen. Misschien geloven we dat het niet veilig is als andere mensen boos op ons zijn en proberen we daarom koste wat kost te voorkomen dat anderen kwaad op ons worden.

KERNONDERWERP: *De innerlijke saboteur*

Zelfsabotage is vaak afkomstig van de innerlijke criticus, die we allemaal hebben en die normaal gesproken gevormd wordt op grond van de negatieve oordelen van anderen en onze samenleving. De psychoanalyticus Ronald Fairbairn noemde dit onze 'innerlijke saboteur'.³ De saboteur probeert ons te beschermen zodat we niet voor schut gezet of afgewezen worden door anderen. Misschien begon die ondermijner als een beschermer die we toen we jonger waren nodig hadden om dreigende situaties te overleven. Maar als volwassene doet die beschermer meer kwaad dan goed, omdat de dreigingen niet langer bestaan. Ons saboteur-deel herinnert ons aan de dingen die we fout hebben gedaan, schetst duistere toekomstige scenario's, vermijdt bepaalde situaties, verknalt relaties en kansen. Het is niet actief bezig om ons leven ellendig te maken. Het probeert te voorkomen dat we gewond raken op manieren die ons in het verleden pijn deden. Maar juist datgene wat ervoor zorgde dat we veilig waren, veroorzaakt nu ons lijden en onze matheid en daadloosheid.

Zelfsabotage is een teken dat er iets in je onbewuste gebeurt wat aan de touwtjes trekt. Geef jezelf niet de schuld, maar probeer nieuwsgierig te worden naar wat er aan de hand is.

Andere voorbeelden van zelfsabotage

Wat gebeurt er: Je wilt echt beginnen met een nieuwe fitness-training, maar slaagt er niet in om naar de sportschool te gaan.

Wat gebeurt er misschien onder de oppervlakte: Diep vanbinnen geloof je niet dat jij het waard bent om aandacht aan jezelf te schenken. Of vind je het niet fijn om je ongemakkelijk te voelen, of ben je bang dat je ergens slecht in bent. En daarom probeer je het maar niet.

Wat gebeurt er: Je zegt dat je graag opener wilt zijn, maar gaat elk emotioneel gesprek uit de weg.

Wat gebeurt er misschien onder de oppervlakte: Misschien ben je heel bang om kwetsbaar te zijn.

Wat gebeurt er: Je zegt dat je niet gelukkig bent met deze baan, maar je komt met redenen aandragen waarom je hier niet weg kunt, of je verknalt je kansen op een andere baan.

Wat gebeurt er misschien onder de oppervlakte: Geluk of datgene bezitten wat je wenst voelt eng aan omdat het van je afgepakt kan worden. Het bekende voelt veilig aan, ook al word je er ellendig door, en er dreigt gevaar in weggaan en iets nieuws en onbekends proberen.

In plaats van dit gedrag te zien als iets wat alles voor ons verknalt, kunnen we het misschien opvatten als iets wat ons probeert te helpen. Ons inzicht in wat ons echt helpt klopt niet.

OEFENING

Bedenk eens welke gevoelens je doorgaans niet voelt: misschien ben je nooit kwaad, of heb je al jaren niet gehuild. Hoe zat het binnen jullie gezin wat dat gevoel betreft? Hebben je ouders of verzorgers ooit hun gevoelens getoond?

Denk nu eens aan gevoelens waarmee je helemaal niet vertrouwd bent. Werden ze binnen je gezin getoond? Welke reactie zou er geweest zijn als jij die emotie getoond had? Waren er dan gevolgen geweest, zou er bijvoorbeeld iemand kwaad over zijn of je aansporen om positievere gevoelens te hebben?

Waarom is het verkeerd om over bepaalde dingen te zwijgen?

Als we niet praten of denken over de dingen die ons overkomen zijn, blijven we geestelijk gezien vastzitten. Een van mijn vrienden vergeleek dit met een stapel vuile, natte kleren die je in een kast stopt omdat je er niets aan wilt doen. Ergens heb je er wel wat mee gedaan omdat je ze niet meer ziet, maar ze worden er niet beter op en gaan stinken en schimmelen als ze daar blijven liggen. Er hangt een doordringende vieze lucht rond de kleren. Op dezelfde manier raakt je hele leven doordrenkt van je onverwerkte gevoelens. Misschien wil je ze niet weghalen om ze schoon te wassen – het is misschien pijnlijk en moeilijk om ze aan te pakken – maar je moet uiteindelijk wel de rommel opruimen om te voorkomen dat het erger wordt.

Sommige mensen die dit lezen zullen denken: ik voel álles en ik heb misschien wel te veel gevoelens. Ik stop niets weg. Dit klinkt wellicht vreemd, maar zelfs jij stopt waarschijnlijk dingen diep in jezelf weg zonder dat je het beseft. Het gaat niet alleen om onbewuste gevoelens, maar ook om gedachten en herinneringen. Te veel gevoelens gaan waarschijnlijk over

het feit dat je zelf je gevoelens niet kunt kalmeren en dat je andere mensen nodig hebt die je gevoelens voor je reguleren. Ik schrijf hier uitgebreider over in het gedeelte over angst en bezorgdheid (zie blz. 66), maar ook al voel je veel, je moet toch beseffen dat ook jij dingen uit de weg gaat (niet per se bewust natuurlijk).

Wat gebeurt er als je dingen uit de weg gaat:

- Je hebt veel gezondheidsproblemen, bijvoorbeeld voortdurend griep en verkoudheid.
- Je hebt moeite om je te ontspannen.
- Je voelt je afgestompt, moe en gedepimeerd.
- Je ziet jezelf als een behoorlijk beheerste persoon, maar merkt dat je te heftig reageert op kleinigheden of dat je een kort lontje hebt.
- Je hebt een laag zelfbeeld.
- Er gaan heel veel gedachten door je hoofd, je voelt je vaak heel bang maar je kunt er niets aan doen dat je je zoveel zorgen maakt.
- Je bent voortdurend afgeleid: door televisie, drinken, te veel eten, je werk. Je vindt het niet fijn om alleen met je gedachten te zijn.
- Je huilt niet vaak en wordt ook niet vaak kwaad.
- Je worstelt met een verslaving.
- Je creëert rituelen om gevoelens te vermijden.
- Je hebt de neiging tot zelsabotage of zelfdestructief gedrag.
- Je voelt je eenzaam, ook te midden van mensen, alsof niemand je echt kent.
- Je bent niet bij de les en voelt je vaak afwezig en je kunt niet helder denken.

We moeten beseffen dat we ons er meestal niet van bewust zijn dat we gevoelens wegduwen. Het gebeurt allemaal buiten onze wil om. Alva heeft geen idee dat ze doodsbang en kwaad is. Ze krijgt enkel de neiging om op haar telefoon te gaan kijken of om *Candy Crush* te spelen.

Ik behandel veel mensen met problemen die niet beseffen dat ze iets onderdrukken. Ik behandel ook mensen die zelfs niet beseffen dat ze veel pijn hebben.

Sommigen van jullie lezen dit en denken: 'Maar er is eigenlijk niets mis. Ik heb een heerlijk leven, mijn jeugd was geweldig. Ik ervaar alleen maar een beetje angst, ben overwerkt en krijg te weinig betaald, ik ben een beetje verslaafd aan social media en wijn, ik word steeds genegeerd door anderen en ik hoor een stemmetje in mijn hoofd dat steeds maar zegt wat een puinhoop ik ben. Afgezien daarvan gaat alles goed met me.'

Een vriend van me zei eens dat zijn 'geestelijke gezondheid 100 procent' was. In die tijd was hij min of meer alcoholist, leed hij aan erge slapeloosheid en lukte het hem niet om langdurige vaste relaties te hebben. Ik vond het interessant dat hij geen van deze dingen in verband bracht met zijn geestelijke gezondheid of zelfs maar zijn psyche. Veel mensen denken dat geestelijke gezondheid naar specifieke stoornissen verwijst, zoals schizofrenie of een bipolaire stoornis. Maar we moeten allemaal op onze geestelijke gezondheid letten en heel veel symptomen die ons duidelijk maken dat er iets niet in orde is, kunnen veel subtieler zijn.

Hieronder volgt een lijst van dingen die ik in verband breng met onze psyche of geest:

- Nagelbijten
- Slecht slapen

- Een obsessie met iemand met wie je maar één keer gedatet hebt
- Buikklasten
- Werkstress
- Vreemdgaan
- Chronische vermoeidheid
- Naar je kinderen schreeuwen en je dan schuldig voelen
- Piekeren
- Onverwachte hoofdpijn
- Te veel eten
- Impotentie

Misschien herken je wel enkele van deze punten bij jezelf als je dit lijstje doorkijkt. Schrik niet: dat betekent niet dat je een puinhoop bent, het betekent alleen dat je ook maar een mens bent. Ieder van ons heeft zijn eigen geestelijke gezondheid, net zoals we ook allemaal onze eigen lichamelijke gezondheid hebben.

Als we in de volgende pagina's de algemene problemen langslopen, wil ik je vragen om niet sceptisch te zijn en niet vol te houden dat alles prima met je gaat, maar om aan de ervaringen en emoties te denken die misschien naar boven komen van onder de oppervlakte van je 'ijsberg'.

Tips om te begrijpen wat er onder de oppervlakte gebeurt:

1. Wees nieuwsgierig: Denk na over alle gedachten, beelden of herinneringen die in je opkomen, ook al lijken ze irrelevant of vreemd. Ze komen vaak vanuit het onbewuste naar boven. Als je merkt dat er bepaalde onderwerpen of patronen in je gedachten verschijnen, kun je aanwijzingen ontdekken over wat er binnen in je gebeurt. Probeer jezelf niet te veroordelen of gedachten weg te wuiven die irrelevant lijken: vaak zijn dat juist de gedachten

met de meeste betekenis. Ik moedig je aan om ze op te schrijven tijdens het proces.

2. Krijg inzicht: Denk terug aan je verleden. Probeer je te herinneren hoe het voor jou was als kind en let op of er bepaalde moeilijke herinneringen bovenkomen. Om inzicht te krijgen in de oorsprong van onze problemen, moeten we achterom kijken naar waar ze begonnen. Hoe leerde je met je gevoelens omgaan? Welke rol had jij binnen jullie gezin? Waar heb je geleerd om je te gedragen zoals je nu doet? Blijf terugdenken terwijl je verder leest. Het verleden, en hoe dat opduikt in het heden, is van cruciaal belang om tot zelfbewustwording te komen.

3. Voel: Let op of je iets in je lichaam ervaart. Ons denken is zich dan niet altijd bewust van wat er diep vanbinnen gebeurt, maar ons lichaam is dat vaak wel. Gevoelens zijn fysieke gewaarwordingen, dus houd in de gaten of er ook iets in je lichaam gebeurt als je verder leest en alles wat er maar boven mag komen de ruimte geeft. Als je je gestrest en beroerd voelt, helpt het soms een beetje om even na te gaan waarom dat is en om eenvoudigweg het gevoel te benoemen, ook al kun je er niets aan veranderen.