

‘De emoties zijn er. Jij hebt het zo gevoeld. Punt.’

— MIJN PSYCHOTHERAPEUT

INHOUD

9 INLEIDING

17 I DE WORTELS VAN JE ONKRUID

- 18
De ge(s)laagde mens
- 24
Het ontstaan van je pijn
- 35
Hoe je leven begon
- 43
Onveilige ouders
- 46
Feilbare ouders
- 50
Emotioneel
onvolwassen ouders
- 66
Ouders met psychische
problemen
- 90
Verwaarlozing en
verstrengeling
- 105
Het conflictgezin

117 II DE KRACHT VAN ERKENNING

- 118
De impact van vroeger
- 126
Je innerlijke kind
- 134
Het helingsproces
- 151
Het loyaliteitsconflict
- 167
Jouw waarheid leven
- 186
Je familielijn helen

195 III ONVEILIG BIJ JEZELF

- 196
Je eigen grootste vijand
- 199
Angst en anxiety
- 206
Het kind-bewustzijn
- 217
Toxische schaamte
- 223
Je innerlijke criticus
- 231
Toxisch schuldgevoel
- 240
Je innerlijke controleur
- 245
Je innerlijke saboteur
- 258
Zelf-gaslighting
- 268
Pleasen en het
redderscomplex
- 279
Verbittering

285 IV JE EIGEN BESTE VRIEND

- 286
Begrijp je zenuwstelsel
- 298
Word je eigen ouders
- 306
Word je eigen bondgenoot
- 319
Onveilige relaties
- 331
Genieten en verbinden
- 342
Vergeven en teruggeven
- 354
Het bewustzijnsspel

363 DANKWOORD

364 LITERATUUR

INLEIDING

Veiligheid is een basisbehoefte. Het is de rode draad doorheen veel noden en verlangens, en dus ook de motor van heel wat gedrag, al beseffen we dat zeker niet altijd. Verlatingsangst bijvoorbeeld, iets wat veel mensen al dan niet bewust drijft, onthult een grote behoefte aan fysieke en psychische veiligheid. We zijn dan ook biologisch geprogrammeerd om te overleven. En zelfs wanneer je je aangetrokken voelt tot risicovol gedrag en adrenalinekicks, kan dat voortkomen uit een diepere behoefte aan veiligheid. Wie pakweg met een parachute uit een vliegtuig springt of oorlogsverslaggever wordt, bewijst zichzelf dat hij ook in extreme of gevaarlijke omstandigheden kan overleven.

De piramide van Maslow, een bekend schema gebaseerd op de motivatietheorie van de Amerikaanse psycholoog Abraham Maslow, rangschikt onze fundamentele, menselijke behoeftes op volgorde van belangrijkheid.

In die hiërarchie speelt veiligheid een significante rol. De theorie wil dat er pas echt ruimte ontstaat voor een hogere behoefte wanneer de voorgaande werd bevredigd. Dat wil niet zeggen dat je niet met alle thema's tegelijk aan de slag kan zijn, maar wel dat bijvoorbeeld zelftranscendentie geen prioriteit is als je honger lijdt. In de basis tref je dan ook de lichamelijke noden aan: eten, drinken, een veilig onderdak, slapen, hygiëne en seks. De tweede laag draait om zekerheid, als in fysieke veiligheid, gezondheid en werkzekerheid. De derde laag, de sociale laag, gaat om verbinding met vrienden en familie, menselijke warmte en seksuele intimiteit. Emotionele veiligheid, zou je het ook kunnen noemen. Daarna volgt de laag van erkenning, die in mijn ogen ook een vorm van veiligheid biedt, want respect en waardering krijgen versterkt je besef van eigenwaarde. Zo voel je je meer beschut in de wereld. Op de top van de piramide wacht ons dan tenslotte de zelfverwerkelijking, of hoe veiligheid in al haar vormen uitmondt in (dienstbare) zelfexpressie: als jouw noden zijn vervuld, kan je je kwaliteiten inzetten voor anderen.

Hoewel er nog steeds met deze piramide wordt gewerkt, oogst die ook kritiek. Sommigen vinden het schema te individualistisch. Zelf geloof ik dat een beter begrip van onze behoeftes en tekorten juist kan helpen om tot meer verbinding te komen. Als onze noden onvervuld blijven, en wij ons daardoor onveilig voelen, staan deze tekorten tussen ons in. Veiligheid ontstaat juist wanneer jouw behoeftes ertoe doen. In het beste geval zowel bij jezelf als bij de ander.

Vaak wordt veiligheid nog gepercipieerd als iets wat anderen aan ons moeten geven. In zekere zin klopt dat. Onze ouders, hun opvoeding en de omgeving waarin we opgroeiden, hebben (nog steeds) een enorme impact op ons (on)veiligheidsgevoel. En ook als volwassenen blijven wij, menselijke kuddedieren, tot op zekere hoogte afhankelijk van wie ons omringt en de relaties die we met elkaar hebben. Maar die afhankelijkheid kan ook te grote proporties aannemen. Aangestuurd door onvervulde noden kunnen we ons onderdanig, volgzaam of smekend gaan gedragen. Dan geven we onze kracht weg. Dan besteden we ons levensgeluk uit en kunnen we anderen zelfs gaan verstikken. Dat veroorzaakt problemen, waardoor er ook nieuwe tekorten, behoeftes, onveiligheidsgevoelens en meer individualisme kunnen ontstaan. Tegelijk is het ook mogelijk dat we ons te onafhankelijk opstellen, door een figuurlijke muur op te trekken, met als bouwstenen woede, wantrouwen, pijn en verbittering. Die muur moet anderen uit onze binnenwereld weren, maar isoleert ons ook. En hoe afstandelijk het optrekken van zo'n muur ook overkomt, in feite verraadt die evengoed een afhankelijkheid. Er blijft een reële behoefte aan menselijke warmte, maar de muurbouwers zijn zo gekwetst dat ze zich daar niet meer helemaal aan durven over te geven. Wantrouwend anticiperen ze op mogelijke herhalingen van het verleden en weren zich af.

Mijns inziens is het beter dat je als volwassene je behoefte aan veiligheid niet helemaal uitbesteedt. Je kan zelf meer verantwoordelijkheid nemen door te onderzoeken wat jouw noden zijn, welke tekorten je meedraagt en hoe jij daarmee rekening kan houden. Zo

versterk je de relatie met jezelf en maak je die veiliger. Dat maakt jou zelfstandiger, niet per se individualistischer. Een diepere verbinding met anderen is namelijk pas mogelijk als je je met jezelf kan verbinden. En dat doe je door jezelf te helpen helen van je onveilige imprint. Als je meer zelfvertrouwen en zelfmededogen ontwikkelt, kan je veiligere relaties aangaan en onderhouden. Zo word je veilig bij jezelf. En wanneer je dan vanuit die verworvenheden contact maakt met anderen, zal je als vanzelf een heilzaam tweerichtingsverkeer nastreven en gezonde grenzen stellen. Dat maakt zowel het vastklampen als die kunstmatige muur overbodig.

Zelf heb ik – na een onveilige kindertijd – erg lang naar veiligheid gezocht, zonder dat evenwel echt te beseffen. Ik dacht dat ik de liefde zocht. Gaandeweg ging ik inzien dat veiligheid ook waardevol is zonder liefde, bijvoorbeeld in de vorm van respect op de werkvloer. Hoe dan ook, al die tijd had mijn zoektocht naar veiligheid de grootste urgentie. Het was de drijfveer in alles wat ik ondernam, zowel privé als professioneel. Ik wilde getroost, geaccepteerd en begrepen worden. Ik wenste vurig dat iets of iemand me zou bevrijden van de pijn, opdat ik niet langer hoefde te overleven maar eindelijk kon gaan *leven*. Toch vond ik tijdens die tocht vooral veel onveiligheid. In mijn afhankelijkheid botste ik op de pijnen en onvervulde noden van anderen. En achter mijn muur werd ik eenzaam. Dat ik bovendien meermaals verwonde mensen ontmoette die hun onverwerkte pijn op anderen en dus ook op mij uitwerkten, maakte me almaar angstiger en wantrouwiger. Dat stimuleerde me wel om meer veiligheid bij mezelf te gaan zoeken. Ik wilde de relatie met mezelf verbeteren, mijn eigen bondgenoot worden. Ik geloofde dat wanneer ik een liefdesrelatie zou aangaan vanuit kracht, in plaats van afhankelijkheid, die gezonder zou zijn. Kort daarop kwam ik inderdaad mijn man Seppe tegen, we zijn inmiddels tien jaar samen. De ontwikkeling van onze relatie loopt parallel aan die van de relatie met mezelf. Met de jaren is ons huwelijk almaar veiliger geworden, omdat wij ook steeds veiliger zijn geworden, bij onszelf en elkaar. Ik heb hem nodig gehad om

bepaalde, diepgewortelde patronen en overtuigingen in mezelf los te weken. Ik kon het niet alleen. Zijn visie en persoonlijkheid waren een tegenwicht voor de imprint van mijn kindertijd. Tegelijk heb ik ook onafgebroken aan mezelf gewerkt, en ben ik tot belangrijke ervaringen en inzichten gekomen die me uit de lus van het verleden trokken. Zo werd ik veiliger.

Op een dag trok ik met mijn zoontje Rex naar de plaatselijke speeltuin, waar hij vriendschap sloot met een ander jongetje. Zijn jonge moeder en ik stonden bij het speeltuig waarop zij zich uitleefden en glimlachten verlegen naar elkaar. Op een bepaald moment sprak ze me toch aan. Ze was verbaasd: 'Ik weet niet wat het is, maar ik word ongelooflijk rustig van u. Het is alsof u iets uitstraalt wat een enorm effect op me heeft.' Ze vertelde dat ze al jaren bezig was met het leren verwerken van opgekropte emoties en geïnternaliseerde spanningen. Nu voelde ze die spanning plots van zich afglijden, alsof we communicerende vaten waren en mijn rust haar onrust beïnvloedde. 'Ik zie dat u dat effect ook op uw kind hebt. Hoe hebt u dat geleerd?' Meteen gaf ik verlegen toe dat ik zeker niet altijd die rust ervaar, laat staan dat ik die voortdurend uitstraal. Zeker niet als ik onder druk sta, overprikkeld ben of getriggerd raak. Maar ik merk wel dat ik tegenwoordig almaar makkelijker naar die staat kan terugkeren. En dat ik vaker hoor dat ik een rustgevend effect op anderen heb, terwijl me dat vroeger nooit werd verteld. Ik antwoordde dat ik leer om almaar veiliger bij mezelf te worden. Haar blik vertelde me dat ze heel graag wilde weten hoe, maar ze hield zich in, misschien omdat ze wel aanvoelde dat het ongepast was om mij, een onbekende, zomaar uit te horen in mijn vrije tijd. En ik wilde ook niet preken, ik was daar voor mijn kind. Ik zag haar nooit meer terug maar denk soms nog aan dat moment. Zij ging toen in verbinding met mij, vermoedelijk omdat ze zich voldoende veilig voelde. En ik beantwoordde haar onverwachte openhartigheid met vriendelijkheid, in plaats van al *pleasend* onjuiste verantwoordelijkheden op me te nemen en voor haar te gaan zorgen,

of mijn vertrouwde muur op te trekken. Dat kon ik omdat ik me op dat moment *veilig bij mezelf* voelde. Ik wist dat als zij zich toch onveilig of grensoverschrijdend zou gedragen, ik prima voor mezelf kon zorgen.

Veilig bij jezelf zijn maakt dat je minder van anderen nodig hebt. Je wordt niet afstandelijk, kil of egoïstisch. Je handelingen worden zuiverder. Er is geen verborgen agenda. Geen psychologische ruilhandel. De ander is niet langer een concurrent, vijand of projectievlak. Je kan elkaar zien. Zolang je respect hebt voor andermans grenzen hoeft het zorgen voor jezelf – je eigen behoeftes erkennen en vervullen – zeker niet in egocentrisme te ontaarden. Integendeel, het kan er juist voor zorgen dat je de ander ziet zonder de filter van je eigen problemen, pijnen en tekorten. Die ander hoeft dan geen halfgod meer te zijn die jou moet verlossen van het kwade. Hij mag gewoon een mens zijn, met kwaliteiten, behoeftes, voorkeuren en tekortkomingen – zonder dat die realiteit je afschrikt. En omdat je dan stopt met te geven om te krijgen, ontdek je wat het is om te geven en te ontvangen vanuit je hart. Zo kom je in verbinding met anderen. Je bent totaal aanwezig bij wat zich aandient, zonder weerstand, zonder vluchtgedrag, zonder de ander te willen fixen. Zo'n contact is werkelijk totaal anders dan banden gestoeld op afhankelijkheid, gehechtheid, bezitterigheid, gewoonte, een gedeelde politieke mening, geloofsovertuiging of afkeer, verlatingsangst, controle of aanbidding, of een gemeenschappelijke vijand. Ware verbinding laat zich kenmerken door een warm, vreugdevol gevoel, waarbij ongemakkelijkheden niet omzeild worden en alle betrokkenen naar een hoger niveau worden opgetild. Een plus een is drie, minstens! En die verbinding, eerst met jezelf en van daaruit met anderen, wens ik jou ook toe.

In dit boek deel ik daarom de inzichten die ik tijdens mijn zoektocht naar veiligheid opdeed, door ervaring, mijn eigen kennis en die van anderen, in de hoop jou (h)erkenning, steun en inspiratie te bieden. Aan jou om te beslissen wat je hieruit oppakt en wat je naast je neerlegt.

Je zal merken dat ik alle personen (m/v/x) voor het gemak met 'hij' aanduid, tenzij hun genderidentiteit mij bekend is. Weet dat ik niet wil generaliseren, noch iemand schofferen of buitensluiten, en dat ik deze keuze enkel heb gemaakt vanwege mijn schrijfcomfort.

Je zal ook merken dat het eerste deel lastiger om lezen is, omdat het je terugvoert naar het ontstaan van je onveiligheid. Dat is confronterend, en het kan een en ander losmaken. Maar daarna wordt het beter. Dan keren we met de opgedane inzichten terug naar het heden, en onderzoeken we wat je nu voor jezelf kan doen.

Ook in dit boek deel ik weloverwogen een aantal persoonlijke ervaringen, want hoewel elk levensverhaal uniek is en de feiten vaak verschillen, merk ik dat onze emotionele beleving vaak verrassend universeel is. Wanneer ik mijn kwetsbaarheden met jou deel, doe ik dat echter niet opdat je medelijden met me zou hebben, maar in de hoop dat dit jouw mogelijke schaamte en eenzaamheid vermindert. Jij bent niet alleen. Dit boek wil graag een bondgenoot zijn, tot je je eigen bondgenoot bent geworden en het niet langer nodig hebt. Geef het dan gerust aan iemand die het kan gebruiken.

Alle goeds,
Fleur

Bornem, 2024-2025