

BÄRBEL WARDETZKI

IK VOEL ME
OP MIJN ZIEL
GETRAPT

*Omgaan met gevoelens
van kwetsing en afwijzing*



AnkhHermes

Inhoud



INLEIDING EN DANKWOORD 9

GEKWETST WORDEN, EEN ALLEDAAGS VERSCIJNSEL 13

| | |
|--|----|
| Gevoelens van kwetsing en afwijzing | 13 |
| Wat zijn de kenmerken van een kwetsing of afwijzing? | 16 |
| Ik vat alles direct persoonlijk op | 22 |
| Projectie: wie wil mij kwaad doen? | 24 |
| Gevoelens van kwetsing en narcisme | 27 |
| Afwijzing en kritiek | 31 |
| Blamage – vernedering – verlegenheid | 39 |
| Woede door belediging, wraak en prinsessengedrag | 42 |
| Het verdriet van gekwetst zijn | 47 |

HET PERSOONLIJKE THEMA VAN KWETSING EN AFWIJZING 51

| | |
|--|----|
| De ‘zere plek’ | 51 |
| Introjecties – ingelijfde overtuigingen | 53 |
| Geactiveerde angsten en behoeften | 58 |
| Traumatische ervaringen | 62 |
| Emotionele uitbuiting | 67 |
| Het instorten van de contactfuncties | 75 |
| Gevoeligheid voor kwetsing en afwijzing | 82 |
| Kwetsingen zijn ziekmakend – ziek zijn is kwetsend | 87 |

KWETSING EN AFWIJZING BINNEN RELATIES 93

| | |
|---|-----|
| Degene die kwetst en degene die gekwetst wordt – ze hebben elkaar nodig | 93 |
| ‘Slachtoffer-dader’: een machtsspel | 98 |
| Kwetsing en afwijzing binnen de liefdesrelatie | 100 |
| Wanneer de liefde verdwijnt ⁷ | 105 |
| Gevoelens van kwetsing tijdens de therapie | 108 |
| De rol van degene die kwetst | 114 |
| Kwetsing en afwijzing op het werk | 117 |
| Kwetsing en afwijzing in instellingen | 120 |
| Afgunst, jaloezie en rivaliteit | 122 |
| Kwetsing en afwijzing binnen vriendschappen | 126 |
| Kwetsing en afwijzing door het leven | 130 |
| Zelfkwetsing en -afwijzing | 133 |

OMGAAN MET KWETSENDE SITUATIES 137

| | |
|---|-----|
| Het fasenmodel van kwetsing en afwijzing | 137 |
| Het erkennen van gevoelens van kwetsing | 139 |
| Afstand in plaats van relatiebreuk | 143 |
| De eigen psychologische thema’s herkennen | 145 |
| Boven het ‘spel’ uitstijgen | 150 |
| Het gevoel van eigenwaarde stabiliseren | 153 |
| De sleutel voor verandering is contact | 157 |
| Anders naar de dingen kijken | 162 |
| Het lichaam helpt door beweging | 164 |
| Therapie bij kwetsing en afwijzing | 165 |
| Empathie en verzoening | 169 |
| Hoop en gelatenheid | 171 |

NOTEN 173

LITERATUUR 179

Inleiding en dankwoord



Wanneer je dit boek ongelezen terzijde legt en ik zie dat doordat ik naast je sta, zou ik gekwetst kunnen zijn omdat mijn werk kennelijk niet zo belangrijk voor je is dat je je daar verder mee bezig wilt houden. Ik zou me zorgen kunnen maken over wat de oorzaak daarvan kan zijn. Misschien spreekt het onderwerp je niet aan, of wijs je het zelfs af. Als ik een kwetsbaar mens was, zou ik de afwijzing op mijzelf kunnen betrekken en mezelf verwijten een slecht boek te hebben geschreven. Ik zou in mijn gevoel van eigenwaarde gekwetst zijn en me beschaamd terugtrekken. Ik zou in mijn gekwetste toestand zeker niet op het idee zijn gekomen om de redenen waarom je het boek terzijde hebt gelegd bij jou te zoeken, hoewel dat er vele kunnen zijn. Misschien lees je nooit boeken over psychologie, bevat de titel je niet of raakt het onderwerp je zo diep dat je er niet over durft te lezen. In mijn gekwetste toestand zou ik gewoon niet op deze gedachten komen, maar zou ik slechts aan mezelf twijfelen. Misschien zou ik beginnen met je in mijn boosheid af te wijzen als iemand die geen flauw benul heeft en niet weet wat hij mist door het boek terzijde te leggen. Ik zou je door de afwijzing van mijn boek voor onbekwaam houden en je uit wraak misschien toewensen dat je op weg naar huis net de metro mist. Ik zou in elk geval mijn goede humeur kwijt zijn en me gekwetst voelen.

Dit alles is natuurlijk niet gebeurd, omdat je immers mijn boek leest en ik tevreden ben met jou en met mezelf. Ik hoop wel dat ik heb kunnen aantonen wat ik onder 'gekwetst zijn' versta. Ge-

kwetst zijn is een psychische blessure, die een gevoel van minderwaardigheid, van tekortschieten of van persoonlijke belediging oproept. Als we gekwetst worden, tast dit direct ons gevoel van eigenwaarde aan; we voelen ons niet gerespecteerd, naar waarde geschat, geaccepteerd en begrepen. Daardoor kan een diep gevoel van onzekerheid ontstaan, dat bewust of onbewust wraakgevoelens opwekt. Een kwetsing of afwijzing is als een oorvijg voor de ziel. Ze is als een klap in het gezicht die ons door anderen wordt toegediend en diep in onze ziel pijn veroorzaakt.

De reden dat we ons gekwetst voelen kan variëren van een relatief klein voorval, bijvoorbeeld dat iemand onvriendelijk tegen je is, tot duidelijke afwijzing als onze liefde niet wordt beantwoord. In ons dagelijkse leven is vaak sprake van dit soort voorvallen die we als tegen ons gericht kunnen ervaren. Natuurlijk worden we ook weleens opzettelijk gekwetst, met de bedoeling ons pijn te doen. Ook in deze gevallen hebben we de keuze of we de vernedering of belediging toelaten of niet. Want we zijn niet hulpeloos overgeleverd aan kwetsing en afwijzing; we werken er actief aan mee. Om mij door jou vernederd te voelen omdat je mijn boek hebt weggelegd, moet ik twijfelen aan mijn prestatie en mijn persoon. Dat doe ik actief. Doe ik dat niet, dan laat ik de verantwoording bij jou en zoek ik de reden voor de afwijzing van mijn boek niet bij mezelf.

Ik kan niet iedereen ertoe bewegen mijn boek te lezen. Ik kan er wel op een andere manier naar kijken door blij te zijn met de lezers die ik wel heb en dat als een blijk van waardering op te vatten. Door verandering van mijn perspectief kan dezelfde gebeurtenis een nieuwe en voor mij bevredigende betekenis krijgen.

Mijn uiteenzettingen over kwetsing en afwijzing, de achtergronden ervan en de mogelijkheden om deze te overwinnen illustreer ik aan de hand van voorbeelden uit mijn praktijk en het dagelijks leven. De namen en verhalen van de mensen in dit boek zijn gefingeerd. Voor het beschrijven van speciale behandelingen heb ik de personen in kwestie om toestemming gevraagd.

Ik zou graag al mijn cliënten, zonder wie dit boek niet mogelijk zou zijn geweest, willen bedanken. Enerzijds heb ik van hen en

aan de hand van hun ervaringen geleerd wat het betekent om je gekwetst te voelen en hoe we kunnen leren hiermee om te gaan. Anderzijds is de overvloed aan verhalen noodzakelijk materiaal voor een boek als dit. Ik hoop hen met dit boek iets te kunnen teruggeven.

Mijn theoretische uiteenzettingen en de therapeutische voorbeelden zijn gebaseerd op de gestalttherapie en -theorie. Gestalttherapie is een (voor leken) tamelijk onbekende therapievorm, die hier natuurlijk niet even in een paar woorden kan worden uitgelegd. Daarom slechts enkele wezenlijke opmerkingen. Met gestalttherapie is het de bedoeling dat cliënten toegang krijgen tot delen van henzelf die ze 'kwijtgeraakt' waren. Het gaat daarbij vaak om gevoelens, behoeften en vermogens die tot dan toe niet zijn waargemaakt en een schijnbestaan leidden. In gestalttherapie is de persoonlijke band tussen therapeut en cliënt heel belangrijk, waardoor deze therapievorm bijzonder geschikt is voor het behandelen van gevoelens van kwetsing en afwijzing. Deze gevoelens zijn immers altijd het gevolg van contact met een ander. In de regel trekt degene die zich gekwetst voelt zich beledigd terug, in plaats van een gesprek met de ander aan te gaan. Hij lijdt liever dan de werkelijkheid onder ogen te zien, zijn falen te accepteren en constructief te beïnvloeden. Dit constructieve gesprek kan tijdens de therapie plaatsvinden.

Het doel van gestalttherapie is dat de cliënt zelf de verantwoordelijkheid neemt voor zijn leven, in plaats van te hopen dat een ander dat zal doen. Tijdens de therapie worden de menselijke vermogens die levensvreugde, tevredenheid, kracht en vertrouwen geven op een nieuwe manier herontdekt. Vermogens die verborgen zijn, worden blootgelegd om weer te worden gebruikt. Ook de levensgeschiedenis van de cliënt is van belang, omdat de huidige beleving en het gedrag van de cliënt tegen die achtergrond een individuele betekenis krijgen. Kennis van de eigen achtergrond creëert niet alleen begrip voor het heden, maar is vaak de voorwaarde voor verandering.

Gevoelens van kwetsing en afwijzing horen bij het leven. Het doel van de therapeutische behandeling is dan ook niet het volle-

dig te boven komen van deze gevoelens. De bedoeling is er anders mee te leren omgaan, op een manier die minder destructief is voor onszelf en de ander.

Tot slot een groot dankjewel aan alle mensen die mij tijdens het schrijven hebben gesteund en mij steeds weer energie gaven, onder wie mijn lector, Dagmar Olzog, die haar kalmte en geduld bewaarde toen ik dat nodig had; mijn moeder, die mijn manuscript kritisch en liefdevol corrigeerde; Dr. Bernd Sprenger van de kliniek Schwedenstein in Pulsnitz voor de kritische discussies en de vele aanmoedigingen; Inga Schumann-Sorge van de 'Arbeitskreis (werkkring) Kritische Gestalttherapie München' voor haar vriendschappelijke en vakkundige steun; en allen die het manuscript nog tijdens de totstandkoming hebben gelezen. Jullie hebben mij met jullie reacties moed en ideeën voor verbetering gegeven. Ik bedank allen die mij met hun optimisme ondersteunden. Ik bedank ook de deelnemers aan de seminars op het congres in 1998 van de Duitse vereniging voor gestalttherapie (DVG), die met hun levendigheid, hun nieuwsgierigheid en hun therapeutische kennis veel waardevolle gedachten aandroegen over het onderwerp 'gekwetst zijn' en hoe dat te boven te komen.

Dit boek is voor zowel mannen als vrouwen geschreven. Uit onderzoek¹ is gebleken dat er met betrekking tot gevoelens van kwetsing en afwijzing nauwelijks verschillen bestaan tussen mannen en vrouwen. Zowel mannen als vrouwen kunnen door dezelfde gebeurtenissen worden gekwetst en ervaren dit op vergelijkbare wijze. Dat bevestigt mijn therapeutische ervaring en vormt de basis van dit boek. Wanneer ergens hij/hem of zij/haar wordt gebruikt, kan dit ook andersom gelden.

Gekwetst worden, een alledaags verschijnsel

De hoop blijft altijd het leven.

MORITZ VON USLAR



GEVOELEN VAN KWETSING EN AFWIJZING

Wie kent het niet? Op kantoor worden we door een collega terechtgewezen met de woorden: ‘Hoe kun je nu zo’n fout maken?’ Onze partner deelt ons mee dat hij een andere vrouw heeft leren kennen en nu wat afstand nodig heeft. In de brievenbus vinden we een brief waarin wordt meegedeeld dat de baan waarnaar we gesolliciteerd hadden helaas aan een ander is gegeven. We vernemen dat een goede bekende van ons een feest heeft georganiseerd en we zijn niet uitgenodigd. We wachten tevergeefs op de reactie van een vriendin aan wie we een pakketje met een mooi cadeau hebben gestuurd. We ervaren dat een ons vertrouwde persoon afstand tot ons heeft genomen en we missen diens aandacht, die belangrijk voor ons was.

Deze en veel andere situaties kunnen ertoe leiden dat we ons gekwetst voelen. Gekwetst zijn is een mogelijke reactie op gebeurtenissen waardoor we ons psychisch gekwetst voelen. Deze gebeurtenissen, die we als vernederend ervaren, betreffen in de regel kritiek, wegsturen, afwijzen, uitsluiten en negeren. De vernedering betreft ons als mens, onze handelingen of onze betekenis voor iemand anders. Vernederingen raken direct aan ons gevoel van eigenwaarde omdat we ons niet gerespecteerd, naar waarde geschat, geaccepteerd en begrepen voelen. Ons gevoel onszelf als coherent te ervaren wordt aangetast. Dat resulteert in een grote onzekerheid over onszelf, wat samengaat met een gevoel van onmacht, twijfel aan onszelf, teleurstelling, pijn, woede en verach-

ting. Gekwetst keren we ons koppig af van de ander en zinnen vaak op wraak en vergelding. We drukken daarmee uit: 'Ik wil dit niet, ik doe niet meer mee'.

Gevoelens van kwetsing en afwijzing en het gevoel van eigenwaarde hangen nauw samen en bepalen elkaar zelfs gedeeltelijk. Enerzijds leiden gevoelens van kwetsing tot een verzwakking van het gevoel van eigenwaarde, twijfel aan zichzelf en een gevoel van onzekerheid over de eigen identiteit. Anderzijds zijn zeer kwetsbare mensen, die we gewoonlijk als 'gevoelig' zouden bestempelen, vaak mensen met een tamelijk labiel gevoel van eigenwaarde. Ze reageren snel beledigd, trekken zich al bij de kleinste aanleiding terug en zijn voor enige tijd niet meer aanspreekbaar. Ze zijn weliswaar niet psychisch ziek, maar voelen zich wel vaak onbeduidend en nutteloos, voelen zich zelfs vaak chronisch gekwetst en lokken door hun onzekere optreden mede tactloze opmerkingen uit.¹ Alleen al door een verkeerde intonatie, een nors woord of een opgetrokken wenkbrauw kunnen ze hevig in hun gevoel van eigenwaarde worden gekwetst. De ander weet vaak helemaal niet wat er loos is, maar merkt wel dat hij deze persoon op een of andere manier heeft geraakt.

Elke Mann, een van mijn cliënten, kwam van de ene op de andere dag niet meer naar onze afspraken. Ik had er geen verklaring voor. Ze belde me uiteindelijk op en vertelde dat ze de therapie wilde beëindigen. We maakten een afspraak om alles te bespreken. Het bleek dat ze zich erg gekwetst had gevoeld toen ze na de laatste afspraak in de gang een van mijn andere cliënten ontmoette, die slanker was dan zij en er volgens haar ook veel beter uitzag. Dat deed zo veel afbreuk aan haar gevoel van eigenwaarde dat ze meende dat ik die andere vrouw vanzelfsprekend liever zag dan haar en dat ze daarom maar beter niet meer kon komen. Ik kon haar verzekeren dat ze zich vergiste, waarna we de therapie uiteindelijk konden voortzetten, die vervolgens zeer succesvol eindigde. Dat lukte echter alleen omdat mijn cliënte zich van haar gekwetstheid bewust was en zich tegenover mij kon uitspreken. Anders zou ze zijn weggebleven zonder contact met mij op te nemen. Haar persoonlijkheid was al zoveel sterker geworden dat

ze er met mij over wilde en kon spreken, maar ze was nog zo labiel dat ze aan zichzelf en onze relatie begon te twijfelen, alleen al door de verschijning van een andere aantrekkelijke vrouw.

Iemand met een stabiel gevoel van eigenwaarde, die we zelfbewust zouden noemen, zullen we niet zo gemakkelijk kunnen kwetsen. Negatieve informatie van iemand die hij ontmoet, zal hij ten eerste niet zo overgevoelig waarnemen en ten tweede niet zo snel op zichzelf betrekken, waardoor hij niet in die mate onzeker wordt. Het omgaan met zo'n persoon is ongetwijfeld eenvoudiger; we hoeven niet zo op te passen iets verkeerd te zeggen of te doen. Niettemin, iedereen is kwetsbaar, hoewel niet in dezelfde mate.

Gekwetst worden maakt deel uit van het leven, net als de ondermijning van ons gevoel van eigenwaarde. We worden bekritiseerd, afgewezen, uitgesloten, verlaten en weggestuurd. We worden eveneens bemind, geaccepteerd, gewenst en aangeprezen. Maar niet altijd. Het ervaren van afwijzingen blijft vrijwel niemand bespaard, hoe graag we dat ook anders zouden willen.

Gevoelens van kwetsing worden subjectief ervaren als machteloosheid, woede, teleurstelling, minachting en trots. Daarachter zijn gevoelens van pijn, angst en schaamte verborgen, die vaak niet merkbaar zijn en niet tot uitdrukking komen. In plaats daarvan keert het gevoel gekwetst of beledigd te zijn zich meestal in de vorm van geweld tegen de 'dader'. Woede en minachting zijn als het ware beschermingsreacties op de pijn van de belediging. Het doel ervan is het neutraliseren en beëindigen van de pijnlijke gevoelens van kwetsing en belediging.

Een gevoel van kwetsing of belediging ontstaat door:

- Afwijzing door anderen.



- Dat veroorzaakt pijn, schaamte, vertwijfeling en angst.



- Gevoelens van kwetsing, pijn, schaamte, vertwijfeling en angst worden afgeweerd.



- Degene die is gekwetst voelt woede, minachting, machteloosheid, teleurstelling en koppigheid.



- Ten slotte zijn de reacties wraak, geweld, verbreken van de relatie, zelfmoord.

Afbeelding 1: Gekwetst worden

Je kunt gekwetst worden door anderen maar je kunt ook jezelf kwetsen, waarbij het vaak gaat om zelfvernedering. In dat geval keurt iemand zichzelf af en doet zich voor als onbelangrijk. Zulke mensen kwetsen zichzelf bijvoorbeeld door zulke hoge eisen aan zichzelf te stellen dat die niet realiseerbaar zijn, waardoor ze voortdurend het gevoel hebben dat ze tekortschieten. Ze kwetsen zichzelf echter ook wanneer ze te hoge verwachtingen van de wereld en andere mensen hebben en op die manier steeds teleurgesteld worden. De agressie als reactie op het kwetsen van zichzelf richten ze ook tegen zichzelf in de vorm van beschimping en slecht voor zichzelf zorgen, tot aan zelfverminking. Naar buiten toe zijn ze koppig en afwerend.

WAT ZIJN DE KENMERKEN VAN EEN KWETSING OF AFWIJZING?

In het kader van mijn psychotherapeutische werk is me duidelijk geworden dat veel intermenselijke problemen terug te voeren zijn op kwetsing of belediging. Misverstanden, meningsverschillen, ruzie en relatiebreuken zijn vaak het gevolg van het feit dat iemand zich door een ander gekwetst voelt, maar zich daarvan niet bewust is of dit gevoel bewust verdringt. Wat resteert, is woede, minachting en wrok tegen 'iemand die een ander zoiets aandoet'. We willen daarna niets meer te maken hebben met diegene: 'Die bestaat voor mij niet meer.' Tegenover anderen spreken we negatief over die persoon, beklagen ons over hem en zinnen eventueel