

Woord vooraf

Dit boek is de vrucht van mijn bewustwording van en visie op tendensen in onze samenleving die grote schade opleveren, van menselijk gedrag dat positief was bedoeld maar vaak heel negatief uitwerkt. Ik heb dit boek dan ook geschreven in de hoop dat het een bijdrage kan leveren aan een gelukkiger samenleving en een vermindering van het onnodige lijden van veel mensen.

Zelf heb ik ervaren hoe kleine veranderingen in de manier van leven kunnen leiden tot een veel prettiger leven, zowel voor mijzelf als voor de mensen die regelmatig met mij te maken hebben. Zoiets wens ik iedereen toe, ook jou. Daarom wil ik de door mij verworven inzichten hier graag met je delen.

In de loop der jaren heb ik op het persoonlijke vlak veel meegemaakt. Daarbij heb ik niet alleen prachtige en intense toppen beklommen, maar ik heb ook veel diepe dalen betreden, waarvan sommige dalen wel erg diep waren. Achteraf kan ik – met veel anderen – gelukkig ook zeggen dat het in zekere zin een verhulde zegen voor mij was. Of zoals de Engelsen zo prachtig zeggen in de zo bekend geworden uitdrukking: *A blessing in disguise*. Ik heb in die perioden veel geleerd, over mijzelf en over het leven in het algemeen.

Het resultaat hiervan is dat ik nogal wat nieuwe inzichten heb ontwikkeld. Een aantal daarvan heb ik voor gebruik in mijn praktijk uitgewerkt in behandelmethoden en tests. Veel daarvan stond niet op papier, maar een deel wel. Dat deel was bestemd voor gebruik door mijn cliënten. Toen het uitgeprinte materiaal steeds verder uitdijde, werd mij regelmatig gevraagd wanneer ik weer eens een nieuw boek ging schrijven, een verzoek waaraan ik uiteindelijk toch maar gehoor heb gegeven.

Met dit boek hoop ik de grote groep van mensen te bereiken die niet onverdeeld tevreden is met zijn of haar leven, om wat voor reden dan ook. Zelf heb ik dit ook meegemaakt en ik weet hoe onprettig en uitzichtloos dit soms kan zijn. Omdat ik nu heb geleerd hoe je op eigen kracht uit zo'n nare periode kunt komen, is het een grote wens van mij

om mijn inzichten met die mensen te delen. Met dit boek wil ik dan ook meer geven dan een hoopvol bericht.

Als je denkt dat je tot deze doelgroep behoort, wil ik je graag zeggen dat ook jij je eigen (misschien nog grotendeels verborgen) kracht kunt aanboren. Ik ben ervan overtuigd dat dit het geboorterecht van ieder mens is. Niemand kan je verbieden om gebruik te maken van dit geboorterecht, behalve jij zelf. En daar schuilt in mijn ogen het geheim van het succes dat ook jouw succes kan worden.

Een van de inzichten die ik op mijn levensreis heb verworven, is dat het begrip ‘inzicht’ een sleutelwoord is bij persoonlijke groei. Dit geldt vooral bij emotionele afhankelijkheid. Wanneer je écht begint door te krijgen wat je precies doet, hóé je dat doet, waaróm je dat doet en wat het je oplevert, dan zou het mij enorm verbazen als je ermee doorging.

Inzicht verwerven in je eigen leven is dus belangrijk als je meer grip op je leven wilt verkrijgen. Maar er zal ook veel innerlijke weerstand zijn tegen het lezen van het hoe en waarom. De emotionele afhankelijkheid is niet voor niets in je leven gekomen. Daarom wil ik er graag alles aan doen om je te helpen tot de zo noodzakelijke inzichten te komen.

Dit boek is dus in eerste instantie bedoeld als zelfhulpboek voor een ieder die zich niet helemaal tevreden voelt over zijn of haar eigen leven. Omdat ik in dit boek een aantal nieuwe inzichten heb verwerkt, richt ik me nadrukkelijk ook tot de snel groeiende groep van psychologen, therapeuten, coaches, counselors en andere begeleiders van mensen.

Een aantal leden van deze beroepsgroep heb ik naar hun mening over dit boek gevraagd. Deze personen vonden zonder uitzondering dat de onderwerpen die ik hier ter sprake breng een goede en bruikbare aanvulling vormen op hun werk. In tweede instantie kan dit boek dus ook als een beknopte leidraad worden gebruikt door de hiervoor genoemde beroepsbeoefenaren.

De (persoonlijke) verhalen die in dit boek als toelichting of voorbeeld worden gebruikt, zijn werkelijke gebeurtenissen die in het leven van mij bekende personen hebben plaatsgevonden. Om hun anonimiteit te waarborgen heb ik andere namen gebruikt en zijn specifieke en tot personen herleidbare situaties veranderd.

Om de herkenbaarheid van overlevingsstrategieën zo groot mogelijk te maken, heb ik die beschreven in de vorm van een ‘typetje’ dat bepaalde dingen nooit doet en andere dingen weer altijd. Dergelijke personen bestaan natuurlijk niet. Iedereen beschikt over een combinatie

van een paar overlevingsstrategieën, maar die komen alleen zo nu en dan naar voren. Ook heb ik enkele keren vormen van gedrag sterk gechargeerd weergegeven om de herkenbaarheid voor de lezer te vergroten.

Misschien vraag je je bij het lezen van deze hoofdstukken af hoe de beschreven overlevingsstrategieën het gedrag van mensen beïnvloeden in hun relaties. Daar is inderdaad heel wat over te zeggen, reden waarom het onderwerp relaties niet in dit boek wordt beschreven maar in een volgend.

In de hoofdstukken die het begrip ‘loslaten’ als onderwerp hebben, heb ik gekozen voor een aanspreekvorm die meer overeenkomt met de indringende en heel persoonlijke gesprekken die ik met mijn cliënten voer. Omdat wij elkaar nog niet persoonlijk kennen, bestaat de kans dat je deze aanspreekvorm als te direct ervaart.

Graag wil ik heel duidelijk stellen dat dit beslist niet badinerend is bedoeld, maar dat het meer een manier is om je op een innerlijk niveau aan te spreken op de zwakheden die ons allemaal eigen zijn.

De stappenplannen voor het loslaten bieden een weg die zich in de praktijk heeft bewezen. Dat betekent overigens niet dat het de enige weg is, er zijn er natuurlijk veel meer. Ik heb er echter voor gekozen om in dit boek alleen methodieken te presenteren die relatief simpel zijn en die kunnen worden uitgevoerd zonder de hulp van anderen.

Ten slotte wil ik iedereen die een aandeel heeft gehad in de totstandkoming van dit boek heel hartelijk bedanken. Deze dank ben ik allereerst verschuldigd aan mijn cliënten, cursisten en vrienden die mij zoveel details over emotionele afhankelijkheid en overlevingsstrategieën hebben geleerd, gegeven en laten zien. Daarnaast ben ik ook veel dank verschuldigd aan de proeflezers, zonder wie dit boek nooit in zijn huidige vorm had kunnen verschijnen.

De lezer die door dit boek belangstelling heeft gekregen voor mijn werk en die nader geïnformeerd wenst te worden, kan contact met mij opnemen via mijn website www.drsmnel.nl.

Rudolf Snel

Voorwoord

Een professor van een universiteit ging eens bij een bekende zenmeester op bezoek. Terwijl de zenmeester rustig thee inschonk, praatte de professor over zen. De zenmeester schonk de kom vol tot aan de rand en bleef daarna doorschenken. De professor keek naar de kom die overstroomde totdat hij zich niet langer kon beheersen.

‘Stop, de kom is helemaal vol, er kan niets meer bij!’ stamelde de professor. ‘U bent net als deze kom met thee’, antwoordde de zenmeester, ‘hoe kan ik u zen laten zien als u niet eerst uw eigen kom leegmaakt?’

In deze anekdote zit veel waarheid. Er is ook veel wijsheid in te vinden. Het gedrag van de mens wordt voor een groot deel bepaald door aanleg en emotioneel temperament. Vanaf zijn geboorte heeft een kind eigen emotionele behoeften, zoals die aan veiligheid, aandacht en vertrouwen. Om aan die basale behoeften te voldoen, heeft de opgroeiende mens overlevingsstrategieën ontwikkeld. Door het hanteren van die strategieën probeert de mens zich van liefde en vertrouwen te verzekeren. Daarmee hoopt hij tevens de angst te vermijden dat hij niet zal overleven.

Anderen, onder wie onze opvoeders, reageren sinds onze prille jeugd op de signalen die we uitzenden. Gedrag dat werd beloond, wordt verder ontwikkeld om de kans op overleven te vergroten. Gedrag dat een veiligheidsgevoel teweegbracht, wordt herhaald. En gedrag dat geen succes had, wordt afgeleerd. Zo is onze kop voortdurend volgeschonken.

Volgens de huidige stand van de wetenschap is ineffectief gedrag niet af te leren. Wél is het mogelijk om nieuw, beter, of succesvoller gedrag aan te leren, waardoor het ineffectieve ongewenste gedrag afneemt. Op deze wijze voorkomt u dat uw kom overstroomt en kunt u met volle teugen van de thee des levens genieten. U zult dan de schoonheid van het leven (her)ontdekken en anders, bewuster in het leven staan.

In dit boek wordt op heldere en herkenbare wijze breder en dieper

ingegaan op de psychische processen die als gevolg van emotionele afhankelijkheid in de mens plaatsvinden. Er wordt beschreven hoe en waarom deze processen en emotionele afhankelijkheid tot stand komen, wat de schadelijke effecten ervan zijn en op welke wijze het automatisch plaatsvinden van de psychische processen en het ontstaan van de emotionele afhankelijkheid kunnen worden bestreden.

Door een ingrijpende gebeurtenis in mijn leven ben ik bewust op zoek gegaan naar 'iets'. Tijdens die spirituele zoektocht heb ik circa veertien jaar geleden dr. Rudolf Snel ontmoet. In de interactie die sindsdien tussen ons plaatsvindt, heb ik veel over mezelf geleerd. Door het gemeenschappelijke dat ons (ver)bindt, is niet alleen het in spirituele zin reizen veel aangenamer en interessanter geworden, maar is het vooral ook mogelijk om elkaar in de ander te spiegelen.

Dit boek houdt de lezer ook een spiegel voor. Mogelijk zult u van tijd tot tijd niet tevreden of zelfs ontevreden zijn met het beeld dat u in de spiegel ziet. Besef dan, dat dit boek het begin van een grote verandering ten goede kan zijn en dat u het zelf in de hand heeft om tot uw werkelijke identiteit door te dringen en in overeenstemming daarmee te handelen. Als u dat bereikt, kunt u met volle teugen van uw thee genieten.

Mr. Frank R. Lader

Inleiding

Soms gedragen mensen zich erg vreemd. Een beroemde professor blijkt wel erg verstrooid te zijn en struikelt tot grote hilariteit in de zaal herhaaldelijk over het snoer van zijn microfoon en over andere obstakels op het podium. Een brave huisvader gedraagt zich als een paranoïde CIA-er en wil in een restaurant alleen maar plaatsnemen als hij een stoel krijgt met zijn rug tegen de muur. Een Quote 500-zakenvrouw gedraagt zich thuis alsof zij de slavin van haar man is en verdraagt letterlijk alles van hem. Een Russische president gedraagt zich als een klein kind en een Amerikaanse president doet alsof hij een pubertje is dat in het fietsenhok iets stouts heeft gedaan. Een beroemde filmster gedraagt zich alsof hij de eigenaar is van de gemeente Malibu. Heel wonderlijk gedrag dat je van deze mensen misschien niet zou verwachten. Waarom doen zij dit?

Massa's mensen doen nog iets veel wonderlijkers en gedragen zich alsof zij in alle situaties een slachtoffer moeten zijn en zelf geen enkele wil of keuzemogelijkheid meer hebben. Eén van mijn leermeesters is David Gershon, de grondlegger van het Empowerment Institute in Amerika, adviseur van diverse regeringen op het gebied van *empowerment* en internationaal trainer. Hij vertelde mij eens dat slachtofferchap een internationale epidemie schijnt te zijn. Volgens hem lijdt vrijwel iedereen aan deze 'ziekte'. Ik denk dat hij gelijk heeft en ik noem deze ziekte een emotionele afhankelijkheid.

We voelen ons allemaal weleens op een emotionele manier afhankelijk van iemand. Iets in de geest van: 'Ik kan dit niet want ik ben afhankelijk van hem of haar om ...', of: 'Als hij of zij dat niet doet, dan ...' Ik ken niemand die dat een fijn gevoel vindt. Ik ken ook niemand die dit als een effectieve benadering van problemen beschouwt. Toch doen heel veel mensen dat. Maar is deze benadering eigenlijk wel nodig? Ik denk het niet. Ik denk dat het veel prettiger en effectiever kan.

We kennen allemaal wel het psychologische verschijnsel 'lange tenen hebben'. Als je daar in figuurlijke zin bovenop gaat staan, kan er een

sterk emotionele reactie komen die over het algemeen niet prettig is, soms zelfs lachwekkend. De reactie staat in ieder geval niet in proportie tot wat je deed. We noemen dergelijk gedrag daarom buitenproportioneel. Minder bekend is het hoe en waarom van dit soort gedrag en vrijwel niemand schijnt te weten hoe je er van af kunt komen. In dit boek wil ik daar dieper op ingaan.

We hebben allemaal een bepaalde aanleg en een eigen emotioneel temperament. Als er een kind wordt geboren, dan heeft het al direct zijn eigen emotionele behoeften. Vooral die aan veiligheid, aandacht en vertrouwen.¹

Al heel vroeg zijn we overlevingsstrategieën gaan ontwikkelen om aan onze basisbehoeften te voldoen. We proberen ons door middel van strategieën te verzekeren van liefde en vertrouwen, en we proberen de angst om niet te zullen overleven, te vermijden. Onze opvoeders in de vroege jeugd reageerden op onze signalen. Gedrag van ons dat beloofd werd, hebben we verder ontwikkeld om de kans op overleven te vergroten. Gedrag dat een veiligheidsgevoel teweegbracht herhaalden we, gedrag dat geen succes had leerden we af.

Het huidige wetenschappelijke standpunt is dat gedrag niet is af te leren. Je kunt alleen nieuw – of beter – gedrag *aanleren* waardoor het ineffectieve gedrag afneemt. Het resultaat hiervan is dat er dan twee soorten gedrag naast elkaar beschikbaar blijven. Dat verklaart waardoor ineffectief gedrag dat al een tijd niet is vertoont tóch plotseling weer de kop kan opsteken. Ineffectief gedrag komt meestal voor in de vorm van maskergedrag als gevolg van een emotionele afhankelijkheid, een vorm van verslaving. En verslavingen zijn niet uit te roeien.

Maar je kunt wel leren hiermee om te gaan. Neem bijvoorbeeld een alcoholverslaving. Bij de AA leren verslaafden hoe ze nuchter kunnen blijven. Maar ze leren daar ook dat één glas al voldoende is om de verslaving direct weer terug te laten komen. De verslaving blijft het gehele leven bestaan, maar je kunt wel leren hoe je ermee om kunt gaan. En dat nieuwe gedrag kan dan het maskergedrag helemaal en blijvend gaan vervangen, hoewel de neiging en het verlangen blijven bestaan.

De intensiteit daarvan neemt echter wel steeds verder af, totdat er eventueel weer een basisbehoefte in de knel komt. Iets dergelijks is vroeger ook de reden geweest voor het ontstaan van de emotionele afhankelijkheid met bijbehorend maskergedrag. We komen hier later nog uitgebreid op terug.

Helaas werken veel psychologen – vooral in de GGZ en dergelijke in-

stellingen – tegenwoordig hoofdzakelijk vanuit gedragsniveau en steeds minder psychodynamisch.

Dit heeft beslist voordelen, maar ook nadelen. Bij een goede psychodynamische behandeling komt terugval vrijwel niet voor. En dat heeft weer grote voordelen voor de patiënt en voor de samenleving als geheel.

Volgens C.G. Jung hebben we allemaal een archetypische neiging tot het vertonen van bepaalde gedragspatronen. Volgens hem stammen veel van onze archetypische neigingen nog uit de oertijd. Vooral emoties zoals angst en agressie spelen hier een grote rol. In de oertijd resulteerden die in de keuze tussen vechten en vluchten, afhankelijk van de situatie.

Maar tegenwoordig komen dit soort fysiek gevaarlijke situaties vrijwel niet meer voor. Toch is dit archetypische ‘vecht-of-vlucht’-mechanisme blijven bestaan. Zodra mensen onzeker worden – dat hoeft dus niet meer een gevaarlijke situatie te zijn zoals de confrontatie met een levensgevaarlijke beer – hebben ze de neiging om te gaan vechten of vluchten. Gelukkig gebeurt dit tegenwoordig hoofdzakelijk verbaal.

Dit is maar een voorbeeld. Feit is dat wij mensen in ons collectieve onbewuste een schatkamer aan potentiële gedragsmogelijkheden hebben verzameld. Welke van die mogelijkheden worden benut, hangt af van aanleg, omgeving en eigen keuze. Op basis van die aanleg (*nature*) en de aangeleerde overlevingsstrategieën (*nurture*) ontwikkelden we een bepaald regelmatig terugkerend gedrag: het gedragsrepertoire dat bij ons hoort, dat ons typeert. Helaas beperkt dit in hoge mate de eigen keuze.

Maar zijn wij eigenlijk wel veroordeeld tot dit gedragsrepertoire? Moeten wij werkelijk leven volgens deze zelfopgelegde regels? Ik denk het niet. Het gedragsrepertoire typeert een beeld van onszelf, een beeld dat we via onze eigen strategieën zelf hebben ontwikkeld. Het laat niet zien wie we wérkelijk, in wezen zijn. Ik noem het ons ego, ons ‘valse’ zelfbedachte zelf, waarmee we ons maar al te graag identificeren. We zetten die gedragspatronen in om te overleven; het zijn automatismen die ons snel ter beschikking staan. We hebben deze patronen als kind aangeleerd en we zetten die voort in de volwassenheid omdat het ons repertoire is. We weten niet beter. Maar als volwassene hebben we die patronen niet meer zo nodig. Ze gaan ons op een gegeven moment zelfs belemmeren in onze ontwikkeling.

Neem als voorbeeld een kind van vijf jaar oud dat te weinig aandacht

kreeg van zijn moeder. Dit gebrek aan aandacht bleef zo totdat hij merkte dat hij wel aandacht kreeg als hij huilde. En zo werd een overlevingsstrategie geboren. Door aangepast gedrag te vertonen dat niet authentiek was, kon hij overleven. Dit aangepaste gedrag wordt maskergedrag genoemd. Hier is het een masker dat huilen laat zien. Op de leeftijd van vijf leverde dit maskergedrag hem op wat hij wilde: aandacht! Maar dit kind wordt ouder. Op zijn tiende wil dit gedrag nog weleens het gewenste resultaat opleveren, maar het maakt het kind er niet sympathieker op. Op zijn veertigste werkt deze overlevingsstrategie echter absoluut niet meer, integendeel. Het levert hem alleen maar zeer ongewenste resultaten op.

Onze automatismen kunnen ons steeds meer gaan benauwen en beperken. Er kan dan onvrede ontstaan met onszelf en met de wereld om ons heen. We kunnen vervreemding ervaren, leegte en angst. Die onvrede is in eerste instantie onbewust. We projecteren onbewust ons oude ongenoegen op de omgeving van nu, een proces dat in de psychologie ‘overdracht’ wordt genoemd.

Deze onvrede kan ons ook motiveren tot een spirituele zoektocht: ‘Er is toch meer tussen hemel en aarde dan dit ... lijden?’ Ons ‘werkelijke zelf’ laat ons voelen dat het anders kan. Maar dan ontstaat er verwarring tussen ons valse zelf en ons ware zelf.

Gewoonlijk identificeren we ons namelijk met ons valse zelf. Als dan ons werkelijke zelf ons het gevoel geeft dat het anders kan, dan denken we dat we met het loslaten van ons ego onze essentie kwijtraken en dat ervaren we in de praktijk als doodgaan. Ik heb dat gevoel meerdere keren gehad en geloof me, het is te vreselijk voor woorden.

De waarheid is dat we onze essentie nooit kunnen verliezen. We kunnen met het loslaten van ons ego alleen maar iets winnen, namelijk het bewustzijn van ons werkelijke zelf. Erg verwarrend, maar zo is de praktijk van het leven.

Er is sprake van een soort niveauverwarring.

Allereerst is er het niveau van de werkelijkheid, het niveau waarop ons werkelijke zelf gewoon doorgaat met leven in een prachtige wereld. Je zou deze wereld het paradijs kunnen noemen, of de hemel.

Daarnaast – of daaronder, zou je kunnen zeggen – hebben we zelf een ander niveau bedacht, een schijnwereld op een lager niveau die allesbehalve perfect is en waar je moet vechten om te kunnen overleven. Hier geldt de wet van de jungle, de *survival of the fittest*. Alleen met ‘goede’ overlevingsstrategieën heb je kans om hier te overleven. Zelf

kun je er niets, en je bent er geheel afhankelijk van anderen, vooral emotioneel. Pakken wat je pakken kan, het maakt niet uit hoe. Anders overleef je het niet. Hier geldt het adagium: ‘Ikke, ikke, ikke en de rest kan stikke!’

Je zou dit niveau de hel kunnen noemen, de plaats waarnaar we onszelf vanuit het paradijs hebben verbannen.

In de praktijk leven we nu eens op het ene niveau, dan weer op het andere. Daardoor beleven we gevoelsmatig allerlei pieken en dalen. Maar meestal hebben we niet door dat we regelmatig van niveaus wisselen.

Nu we iets meer weten over de niveauverwarring, wordt het ook duidelijker waarom zoveel mensen het gevoel hebben dat zij lijden. De reden hiervoor is te vinden in hun ego met emotionele afhankelijkheden en overlevingsstrategieën. Laat ik een voorbeeld geven van één van de bekendste overlevingsstrategieën. Bij deze strategie is onze emotionele en mentale overlevingsstrategie gericht op het inschatten van – en inspelen op – de behoeften van anderen. Dat staat soms zo centraal, dat we onze eigen behoeften nauwelijks meer onderkennen en dus verwaarlozen.

We zijn met allerlei dingen bezig en zien niet echt meer waar we zelf behoefte aan hebben; staan daar zelfs niet meer bij stil. We hollen maar voort en richten ons alleen op de omgeving – die moet ons redden. We hopen dat die onze behoeften zal onderkennen en voor onze behoeften zal opkomen. We zijn (onbewust) op zoek naar iemand die voor de vervulling van onze behoeften zorgt. Maar we zullen onherroepelijk ontdekken dat die iemand er niet is!

We zoeken koortsachtig, zoeken het nu bij de een, dan bij de ander; het is als het springen op ijsschotsen. Tot we op een gegeven moment ontdekken dat springen geen zin heeft. Het is per definitie gedoemd te mislukken, want we kunnen het alleen onszelf geven. Dan houden we op emotioneel afhankelijk te zijn van anderen. Dan kunnen we afscheid nemen van onze emotionele afhankelijkheden.

1 Hoe herken ik emotionele afhankelijkheid?

Heb je in je jeugd ook van die aardige mensen gekend van wie je het op bepaalde momenten zo benauwd kreeg? Een vriend van je ouders, een oom of een opa met wie je eigenlijk niet wilde knuffelen, totdat ze je omkochten met wat lekkers? Dan moest je ze wel een handje of kusje geven, want anders was je niet lief. Dan was je onbeleefd of stout.

Die mensen probeerden je emotioneel afhankelijk van hen te maken. Emotionele afhankelijkheid gaat over onvrije liefde die dwingt, manipuleert en over grenzen gaat. En ook over mensen met heel lange tenen, die dwangmatig reageren zodra een van hun gevoeligheden wordt aangeraakt. In het voorbeeld hierboven is het nog vrij onschuldig, maar het wordt anders als je een gevangene wordt van je eigen liefde. Misschien herken je iets in de volgende voorbeelden.

Jarenlang had Marian gehoopt ooit nog eens een man te ontmoeten die wel gevoelig en attent was. En toen ontmoette ze Marcel. Het was liefde op het eerste gezicht en o, wat was hij gevoelig en attent. Hij was echt een heel bijzondere man. Hij was precies wat Marian nodig had. In haar jeugd had ze maar weinig aandacht gekregen. Daarom genoot ze nu zo van de warmte en aandacht die Marcel haar gaf, vooral op de momenten dat Marcel lief voor haar was.

Maar vanaf het begin had Marian ook zijn andere kant gezien. Hij had haar al direct gevraagd om rekening te houden met zijn zwakte, zijn overgevoeligheid. Ze hield zo veel van hem, dat ze hem dat beloofde. Ze hield van hem, dus dat was geen probleem, dacht ze. Maar dat werd het wel. Zijn overgevoeligheid werd een last die voor haar steeds zwaarder werd om mee te dragen in haar leven.

Marcel bleek jaloers te zijn. Hij wilde ook precies weten wat Marian deed als hij er niet was. Hij controleerde haar. Hij belde haar zelfs op haar werk om te zien of ze daar inderdaad was. Hij belde ook met haar

vriendinnen om zogenaamd iets te zeggen, maar Marian had wel door dat het controle was. Ze dacht dat dit dwangmatige gedrag bij hem hoorde en dat ze het maar van hem moest accepteren. Blijkbaar had hij dit nodig, hij was zo onzeker, zo gevoelig. Dit ging jarenlang zo door, totdat die loodzware last te veel voor haar werd. En toen ...

Een ander voorbeeld.

Ineke had eindelijk een man ontmoet op wie ze helemaal gek was. Ze hield zo ontzettend veel van de charmante Piet, dat ze werkelijk alles voor hem overhad. Ze was zo blij dat hij in haar leven was gekomen. Deze fantastische relatie wilde ze koste wat koste in stand houden. Daarom stond ze Piet dingen toe waarvan ze later niet kon begrijpen dat ze dat had gedaan. Als ze uitgingen mocht hij dronken worden en ze zei er ook niets van als hij wegging en haar zomaar ergens liet zitten. Ze werd zelfs niet boos op Piet toen ze merkte dat hij haar leugens vertelde. Piet kwetste haar voortdurend, maar ze liet hem maar be- gaan. Die pijn verwerkte ze vanbinnen.

Ze had er alles voor over om zijn geliefde te zijn en daar maakte Piet dankbaar gebruik van. Het ging maar door en ging maar door. Niets was voor Piet te gek. Hij bedroog Ineke regelmatig met andere vrouwen en ook dat liet ze maar gebeuren. Ze accepteerde alles van hem, tot ze merkte dat ze nog maar een schaduw was van de vrouw die ze ooit was. Toen was ze emotioneel helemaal leeg. En toen ...

Is het werkelijk mogelijk om te veel van iemand te houden? Bestaat er iets dat op liefde lijkt maar dat je van je vrijheid berooft? En zo ja, wat is dat dan?

Bij emotionele afhankelijkheid gaan twee mensen op een ongezonde manier om met de liefde voor elkaar. In feite misbruiken ze die liefde. In de voorbeelden had Marcel een vrouw nodig die hem juist corri- geerde, en Ineke raakte zichzelf kwijt in haar liefde voor Piet. In dit soort relaties beschadigen mensen zichzelf en de ander, tot het mo- ment waarop ze ontgoocheld raken en niets meer voelen. Dan voelen ze zich een nul, omdat de balans tussen geven en nemen is zoekgeraakt in hun liefdesrelatie.

Ik weet uit eigen ervaring hoe akelig het is om dit te moeten ontdek- ken. Het is buitengewoon pijnlijk om iets dat je zo dierbaar was te moe- ten kwalificeren als ongezond en schadelijk. Dan heb je het gevoel dat je handen en hart helemaal leeg zijn wanneer je ontdekt dat je liefde misbruikt is.

Maar je kunt ook veel van zo'n ervaring leren, omdat je bij die ander

dingen hebt gezocht die je alleen in jezelf kunt vinden. Alleen wanneer je denkt dat je zelf niet compleet bent, kun je emotioneel afhankelijk worden van iemand anders. Maar dat eindigt altijd in een pijnlijke confrontatie met de liefde van je hart.

Je kunt emotioneel afhankelijk worden van je partner, een vader of moeder en zelfs van je eigen kinderen. Maar ook van een vriend, vriendin, een geestelijke verzorger of iemand die je verafgoodt. Emotionele afhankelijkheid kan zich voordoen als een liefde die buitengewoon ongezond is, die je niet vrijmaakt en ook niet geneest. Dan raak je emotioneel gewond en voel je je klemgezet.

Zoals we later zullen zien, kan emotionele afhankelijkheid ook nog andere vormen aannemen. Maar ongeacht de vorm, emotionele afhankelijkheid druist altijd in tegen alles wat werkelijke liefde is.

Om te ontdekken wat emotionele afhankelijkheid precies is en hoe je die kunt loslaten, zullen we eerst een paar begrippen introduceren.

2 Weg van de werkelijkheid

Mensen zijn soms vreemde wezens. Dat we anderen weleens voor de gek houden is zachtjes uitgedrukt niet zo netjes. Maar wat te zeggen van onze gewoonte om onszelf regelmatig voor de gek te houden?

Toch doen we dat allemaal vrijwel dagelijks. Soms is daar een goede reden voor en doen we dat uit zelfbescherming. Maar na verloop van tijd zijn we die goede reden vergeten en gaan we er uit gewoonte mee door. Uiteraard leidt dit tot ongewenste situaties, die soms hilarisch zijn, maar meestal erg pijnlijk.

Wanneer we onszelf voor de gek houden, doen we net alsof de werkelijkheid anders is dan die in werkelijkheid is. Dit klinkt heel raar en dat is het ook. Veel psychologen en psychiaters hebben dat vreemde verschijnsel onderzocht. Om hun resultaten en mijn verdere onderzoek te kunnen begrijpen, zal ik eerst een paar begrippen uitleggen.

De schaduw

Mensen kennen gewoonlijk lang niet al hun eigenschappen. Dat komt doordat zij de neiging hebben om zich te concentreren op sommige van hun eigenschappen terwijl ze andere vaak minder of geen aandacht geven en soms ronduit ontkennen. Hierdoor wordt het bewustzijn van hun persoonlijkheid verdeeld in:

- 1 een bewust deel;
- 2 een bewust maar ongewenst deel;
- 3 een ontkend deel dat verdrongen wordt en onderbewust blijft.

Deze verdeling van het bewustzijn van de persoonlijkheid vindt plaats op grond van het eigen zelfbeeld, hoe iemand zichzelf ziet.

De combinatie van de delen 2 en 3 wordt door Carl Gustav Jung ‘de schaduw’ genoemd. De schaduw bestaat dus uit twee delen. Het eerste deel is het gedeelte van het bewustzijn van de persoonlijkheid dat

mensen wel van zichzelf kennen maar liever niet aan anderen willen laten zien. Het andere deel is het verdrongen deel van de persoonlijkheid dat ze niet – of niet meer – kennen. Samen vormen deze twee delen van het bewustzijn de schaduw.

Wanneer mensen over zichzelf vertellen, dan beschrijven zij het deel van hun persoonlijkheid dat ze bereid zijn aan anderen te laten zien, dus de persoonlijkheid zonder de schaduw. Dus hoe groter de schaduw is, des te minder zij van zichzelf laten zien. En dat zijn nu juist de kenmerken van de meest ongezonde overlevingsstrategieën.

Nu is het bekend dat mensen zich optimaal voelen en het beste functioneren wanneer zij authentiek leven, dus wanneer zij gewoon helemaal zichzelf kunnen zijn en al hun kwaliteiten kunnen benutten. Vrijwel iedereen weet dat je het beste overkomt bij anderen als je gewoon jezelf bent. Dat is een gezonde manier van leven. Dit in schril contrast met de ongezonde manier van leven met overlevingsstrategieën die gekenmerkt worden door een grote schaduw.

Een grote schaduw heeft dus grote nadelen. Naarmate je schaduw groter wordt, neemt het aantal kwaliteiten dat je kunt gebruiken af en voel je je minder zeker van jezelf. Als je een grote schaduw hebt, blijven dus veel kwaliteiten onbenut en functioneer je niet goed.

Persoonlijke groei betekent onder meer het verkleinen van je schaduw. Want dan pas begin je de kwaliteiten te ontwikkelen die in je schaduw zijn terechtgekomen. Dat is ook de betekenis van de aloude woorden: ‘Ken U Zelve’, die boven de tempelpoort staan van het bekende orakel van Delphi.

Een belangrijke reden waarom mensen hun schaduw niet durven te laten zien, is omdat zij zich dan niet veilig voelen. Naarmate zij zich veiliger voelen, durven zij meer van zichzelf te laten zien. In heel veilige situaties durven zij zelfs een heel stuk van hun schaduw te laten zien. Vooral in huwelijken speelt dit een grote rol. Veel mensen durven zelfs dan nog maar heel weinig van hun schaduw te laten zien, dat voelt gewoon niet veilig genoeg. Toch is bekend dat huwelijken veel aan kwaliteit winnen naarmate je meer van jezelf laat zien aan je partner, naarmate je minder geheimen hebt voor elkaar. Dus hoe veiliger je je voelt, hoe meer je van je schaduw durft te laten zien. Aan de andere kant is het ook zo dat, hoe onveiliger je je voelt in een situatie, hoe minder je van jezelf durft te laten zien. Er is een heel scala aan gradaties van veiligheid. Daarom hebben mensen de neiging om afhankelijk van de veiligheid van de situatie steeds weer een ander deel van de persoonlijk-

heid te laten zien. En wat ze dan laten zien hoeft ook niet altijd te stroken met de waarheid. Vaak laten ze allerlei zelfbedachte persoonlijkheden zien waar ze zich in die situatie veilig bij voelen, die voor hun gevoel bij die situatie passen. Ze laten (onbewust) een beeld van zichzelf zien dat ze zelf hebben bedacht.

Maskers

In de inleiding hebben we het hiervoor genoemde beeld voorlopig het ‘valse zelf’ genoemd, in tegenstelling tot de werkelijke persoonlijkheid die we daar het ‘ware zelf’ noemden. In de psychologie staat dit verschijnsel bekend als een ‘masker’, een masker dat je opzet om je werkelijke zelf te beschermen. Op zich een vreemd idee, maar zo zitten mensen kennelijk in elkaar.

Waarom zouden we ons ‘ware zelf’ moeten beschermen? En waartegen? Iets dat werkelijk is heeft geen enkele bescherming nodig, het kan ook niet worden gekwetst. Dit in tegenstelling tot ons ‘valse zelf’ dat wel veel bescherming nodig heeft omdat het gemakkelijk kan worden gekwetst zodra iemand door dat ballonnetje met gebakken lucht heen prikt. Dat is natuurlijk heel pijnlijk. Dit illustreert weer eens hoe gemakkelijk we ons identificeren met ons ‘valse zelf’.

In verschillende situaties hebben mensen dus de neiging om verschillende maskers op te zetten. Een masker is een bepaald ‘typetje’ dat mensen gaan spelen, waardoor zij zich aan anderen anders voordoen dan zij zich vanbinnen voelen. Ieder masker heeft een eigen stemgeluid dat daarbij hoort en heeft zo zijn eigen woorden. Het heeft ook een eigen gezichtsuitdrukking en een eigen houding.

Een masker heeft tot doel te voorkomen dat anderen kunnen zien wie je op dat moment werkelijk bent. Kortom: ieder masker heeft zo zijn eigen kenmerken en gedrag. We noemen dat ‘maskergedrag’. Maskergedrag is altijd gebaseerd op angst, de angst om je ware gezicht te laten zien. Meestal hebben mensen het niet eens in de gaten dat zij een masker opzetten, maar soms doen ze het heel bewust.

Wanneer iemand een masker opzet, verandert hij drastisch. Zijn lichaamstaal verandert, de manier waarop hij praat, hij gebruikt andere woorden, hij heeft een ander stemgeluid, hij heeft een andere gezichtsuitdrukking en een andere houding. Al het uiterlijke verandert, maar wat hij niet kan veranderen is hoe hij zich voelt.

In communicatie is de lichaamstaal het belangrijkste, en die is onlosmakelijk verbonden met hoe je je voelt. Als iemand dus een masker

opzet, blijft de lichaamstaal hetzelfde maar alle andere persoonskenmerken veranderen, waardoor die niet meer met elkaar kloppen. En dat schept een enorme verwarring bij andere mensen. Dat verstoort de communicatie, er klopt iets niet, er is geen echt contact meer.

Daarom heeft maskergedrag dan ook vrijwel altijd een ongewenst, negatief resultaat. Dat is natuurlijk erg jammer voor de gemaskerde persoon, want het masker was nu juist bedoeld als een effectieve verdediging tegen een onveilige situatie. En dat mislukt altijd jammerlijk omdat het de communicatie verstoort, waardoor de situatie zelfs onveiliger gaat aanvoelen.

Maskers zijn dan ook zelden nuttig en ze hebben altijd nadelen. Toch vertonen we allemaal van tijd tot tijd een vorm van maskergedrag.

Beelden

Wanneer mensen een vervelende ervaring doormaken, kunnen ze vermijdingsgedrag gaan vertonen. Heel begrijpelijk, want wie wil er nu steeds weer vervelende ervaringen doormaken?

En een ezel ... Ja, inderdaad!

Maar vermijdingsgedrag heeft ook zo zijn nadelen. Als je dat soort gedrag vertoont, kunnen er kwaliteiten van je in de schaduw terechtkomen. Hoe gaat dat in zijn werk?

Na een vervelende ervaring kun je in een soortgelijke situatie het gevoel krijgen dat er een stemmetje is dat zegt: 'Dat kun je maar beter niet doen, want dan gebeurt er waarschijnlijk weer iets vervelends.' De kans is dan groot dat je het inderdaad niet doet. Het nadeel is dat je bepaalde dingen niet meer gaat doen. Vooral als je dat stemmetje regelmatig hoort.

Maar als je bepaalde dingen niet meer doet, betekent dat ook dat je die kwaliteiten na verloop van tijd niet meer inzet; dan raak je die kwaliteiten kwijt, ze komen in je schaduw terecht. En dat verarmt je leven. Je wordt zo steeds minder wie je werkelijk bent, je wordt langzamerhand een schaduw van jezelf.

Hiermee bedoel ik natuurlijk niet dat je maar als een ezelachtig slachtoffer je voortdurend aan dezelfde steen moet stoten. Ik bedoel dat het geen goed idee is om nooit meer op reis te gaan als je één steen wilt vermijden. Je kunt rustig op reis blijven gaan en tóch die ene steen vermijden. Er zijn andere manieren om een steen te vermijden zonder de kwaliteit van reizen te verliezen.

Dit is slechts een voorbeeld, maar het illustreert een heel belangrijk

punt. Mensen hebben namelijk erg veel last van de negatieve consequenties van gedrag dat eerst een positieve consequentie had! In bijvoorbeeld de GGZ wordt vanwege dit soort problemen tegenwoordig veel cognitief gewerkt op gedragsniveau.

Terug naar dat waarschuwend stemmetje van zonet. Dat was natuurlijk niet echt een stem, maar meer een gevoel. Het heeft te maken met een emotie die hoort bij die nare ervaring. Nu hebben emoties – vooral die uit het verleden – vaak niet zo veel te maken met de werkelijkheid van een situatie.

In dit geval is het een emotionele herinnering die heel subjectief is.

Het is geen objectief verslag van die nare situatie, maar een soort subjectieve, emotionele conclusie die we hebben getrokken. Het is een beeld van die situatie, geen werkelijkheid. Psychologen noemen dat een ‘beeld’.

Dat waarschuwend stemmetje was het beeld dat je van die situatie had. Het heeft dus weinig of niets met de werkelijkheid van die situatie te maken, maar alles met het beeld van die situatie.

Voorbeelden van beelden zijn:

- Als je mensen vertrouwt, maken ze altijd misbruik van je.
- Vrouwen zijn niet te vertrouwen.
- Als je ze één vinger geeft, nemen ze de hele hand.
- Eens een dief altijd een dief.
- Werk delegeren heeft geen zin, ik doe het zelf veel vlugger en beter.
- Als ik haar laat zien dat ik boos ben, dan wil zij niets meer met me te maken hebben.

Deze beelden zijn niet alleen onjuist, ze fungeren ook als dogma's die vaak de basis vormen voor ons gedachtekader, de manier waarop wij denken. Het zijn emotioneel verankerde overtuigingen waarop ons wereldbeeld rust, ons paradigma. Het resultaat van dergelijke beelden is dat we een onjuiste voorstelling hebben van de wereld om ons heen. Dit soort onjuiste beelden veroorzaken dus illusies omtrent de werkelijkheid en leiden daardoor tot ineffectief gedrag en maskergedrag. Zij hebben alleen maar nadelen.

Toch hebben we allemaal bepaalde beelden en het is altijd lastig om die los te laten. Dat komt doordat deze beelden niet alleen mentaal zijn, maar tevens emotioneel. Het is vooral de emotionele kant van beelden die er heilige huisjes van maakt. Die veroorzaakt ook de lange

tenen waar de inleiding van dit boek mee begon. Daarom zijn sommige beelden voor een bepaald iemand volledig onbespreekbaar, terwijl je over andere beelden zonder enig probleem kunt praten.

Illusies

In beide gevallen die genoemd worden in de vorige paragraaf is er sprake van een illusie, maar er zijn drie soorten illusies. Vandaar ook de verschillende waarde die sommige beelden voor ons hebben. Ik onderscheid de volgende drie soorten illusies:

- 1 illusie
- 2 begoocheling
- 3 overlevingsstrategie

1. Illusie

Een ‘normale’ illusie is een mentaal beeld dat we hebben van een situatie. Het beeld is weliswaar onjuist, maar het kan gemakkelijk worden rechtgezet met de juiste argumenten.

2. Begoocheling

Een begoocheling is een emotioneel beeld van een situatie en het levert veel emotionele pijn op bij de eigenaar van dit beeld als je daarover wilt praten. Dit soort beelden is maar heel moeilijk te veranderen en ze leveren de eigenaar veel problemen op.

3. Overlevingsstrategie

Een overlevingsstrategie zou je een ‘spiritueel beeld’ kunnen noemen. Het is een begoocheling die een eigen leven is gaan leiden doordat deze zich heeft verenigd met een stukje van het bewustzijn. Het heeft hierdoor een soort eigen levensvorm gekregen met een eigen bewustzijn en eigen creativiteit. Overlevingsstrategieën zijn daardoor buitengewoon creatief als het gaat om het bereiken van hun doel: het overleven in bepaalde situaties.

In de tegenwoordig zo populaire *Een cursus in wonderen*² wordt dit type illusie ‘het ego’ genoemd, dat op uiterst geraffineerde wijze de persoonlijkheid weet te misleiden om zijn eigen doelen te realiseren. Dit wordt daar toegelicht met veel voorbeelden. Het spreekt vanzelf dat het vrijwel onmogelijk is om dit type illusie te veranderen. Let op, ‘vrijwel onmogelijk’ is natuurlijk niet hetzelfde als ‘onmogelijk’.

De genoemde *Cursus* heeft juist tot doel om minder last te hebben van het ego en het woord ‘wonderen’ wordt niet voor niets gebruikt. Heel veel mensen hebben deze cursus dan ook met succes doorlopen.

Vrijwel alle beelden zijn ontstaan als gevolg van pijnlijke ervaringen in het verleden.

Daarnaast kunnen beelden ook ontstaan als een zogenoemde ‘ouderboodschap’. Dit is het voorbeeld dat de ouders geven, de manier waarop de ouders hun kind voorleven.

Ten slotte hebben ook de waarden en normen in de omgeving van iemand een grote invloed op het ontstaan van beelden.

Het is belangrijk om erachter te komen hoe een bepaald beeld bij jezelf is ontstaan, omdat je het anders niet kunt veranderen. Daarbij is het belangrijk om onderscheid te maken tussen de drie soorten illusies.

Beelden van het eerste type zijn redelijk gemakkelijk te veranderen. Zodra je hebt gezien dat het beeld niet klopt, is het een natuurlijke reactie om een dergelijk beeld bij te stellen.

Beelden van het tweede type vergen veel meer aandacht en dat over een langere periode van tijd. Om dit soort beelden te veranderen, heb je een tweetrapsraket nodig, waarbij het venijn in de staart zit. Eerst moet je het onjuiste beeld ontdekken en inzien dat het verkeerd is. Dit is niet zo moeilijk, en zodra dit is gelukt, heb je het mentale deel ervan overwonnen. Dat deel komt overeen met illusies van het eerste type. Maar er is ook nog een emotioneel deel, en dat geeft zich niet zo maar gewonnen.

Veranderen van het emotionele deel hiervan kost erg veel bloed, zweet en tranen. Het moet wegslijten. Je moet er een lange adem voor hebben, maar het is te doen. In mijn praktijk van coaching en therapie heb ik veel cliënten dit tot een goed einde zien brengen.

Beelden van het derde type – overlevingsstrategieën – zijn nog veel moeilijker te veranderen. Maar ook dit is uiteindelijk mogelijk. De eerdergenoemde *Een cursus in wonderen* is specifiek voor dit doel geschreven. Loslaten van dit soort beelden omvat onder meer het maken van onderscheid tussen de werkelijkheid van die situatie, de gedachten of fantasieën daarover en de emotionele en spirituele reactie daarop. Maar dat is alleen nog maar het begin. Daarna ga je in emotionele en spirituele zin op reis. En dat is geen vakantietochtje! Alleen zo kunnen de emotionele en spirituele componenten van het derde soort beeld worden losgelaten en daarmee ook het beeld zelf.