

Voorwoord

Er zijn een hoop mensen die bijvoorbeeld na een slechte start, of na confrontatie met intimidaties, geweld, verslaving, ziekte of scheiding, met veel pijn en moeite hun leven weer op orde proberen te brengen en daarvoor veranderingen aan willen brengen in zichzelf. Mensen die open wonden proberen te genezen, trauma's proberen op te lossen, en ondanks alle afwijzingen en beschadigingen liefde proberen vorm te geven. En vaak zie je dan dat mensen, ondanks hulp in de vorm van bijvoorbeeld therapie, medicatie, begeleiding, opnames, methodieken, oefeningen, en al dan niet spirituele ontwikkelingen en ontplooiingen, toch weer terugvallen. En als je dat van dichtbij meemaakt is dat soms erg aangrijpend. Zeker als zo'n terugval elke keer zo heftig en zo intens is dat mensen het daadwerkelijk opgeven en de dood uiteindelijk nog de enige uitweg blijkt te zijn. Helaas blijkt dat voor erg veel mensen het geval te zijn.

Volgens het CBS hebben in 2014 in Nederland 1854 mensen suïcide gepleegd en volgens het CBS is dat cijfer nog nooit zo hoog geweest. Daar komt nog bij dat wanneer iemand een psychiatrische diagnose heeft en zelfmoord pleegt, dat niet als een zelfmoord wordt bijgeteld, maar wordt gezien als "dood door psychiatrische stoornis". Maar hoe ga je dood door een psychiatrische stoornis?. Een psychische of psychiatrische stoornis is niet dodelijk tenzij iemand zichzelf doodt of een arts euthanasie pleegt. Dat laatste gebeurt bij psychiatrische patiënten slechts heel zelden.

Jaarlijks zijn er volgens het CBS een kleine 10.000 mensen die door zo'n diagnose overlijden. Het overgrote deel van die 10.000 doden per jaar heeft dus zelfmoord gepleegd en zal je dus bij het cijfer van 1854 moeten optellen. Dan zijn er ook nog cijfers bekend over het aantal pogingen. Jaarlijks worden in Nederland bijvoorbeeld zo'n twintig duizend mensen op afdelingen voor spoedeisende hulp (SEH) behandeld voor pogingen tot suïcide. Daarbij kun je er ook nog van uit gaan dat lang niet alle pogingen uiteindelijk bij een spoedeisende hulp terecht komen dus die twintigduizend mag je gerust ook nog eens aanzienlijk verhogen. Wereldwijd is het blijikbaar niet anders. Uit cijfers in het in 2014 gepubliceerde rapport over zelfdoding van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) blijkt dat in 2012 wereldwijd meer dan 800.000 mensen zichzelf van het leven hebben beroofd. Dat betekent, zo rekent de WHO voor, dat elke 40 seconden iemand op de wereld zelfmoord pleegt. Het aantal mensen dat een poging doet zonder dodelijke afloop is waarschijnlijk twintigmaal zo hoog, aldus de WHO. Dat komt dan neer op zo'n 16.000.000 mensen per jaar....

Al met al zijn dit schrikbarende hoge aantallen. En de hierboven gegeven aantallen zijn alleen nog maar de aantallen waarin suïcide, of een poging daartoe, min of meer is vastgesteld. We kunnen daarnaast slechts gokken hoeveel mensen het zo zwaar hebben dat ze regelmatig of meer dan regelmatig nadenken over suïcide. Blijkbaar zijn er heel erg veel mensen die het heel erg moeilijk hebben en die dat blijkbaar niet kunnen veranderen in en vanuit zichzelf.

Is er nog iets triester te verzinnen dan dat. De mens die wel heel graag wil, maar blijkbaar niet kan, en uiteindelijk alles opgeeft.

Ik heb dat slepende proces van onderuit gaan, weer opkrabbelen en weer onderuit gaan, jarenlang en van zeer dichtbij meegemaakt, inclusief de dood als eindoplossing. Het was hemeltergend voor de persoon zelf en voor alle mensen er omheen. Wat ging er nou mis, en wat gaat er nog steeds mis in deze processen. Wat is het in mensen dat blijkbaar niet mee wil of niet mee kan in de gewenste veranderingen of vernieuwingen? Willen of kunnen mensen dan zelf niet echt veranderen? Doen ze te weinig of doen ze de dingen op een verkeerde wijze? Is de hulp, begeleiding of medicatie die geboden wordt niet goed of niet goed genoeg? Kortom, wat is het dat veel mensen over het algemeen wel anders willen, maar blijkbaar niet anders kunnen?

Deze laatste vraag is mijn levensvraag geworden en dat is waar dit boek een gevolg van is. Wat heb ik als mens en als hulpverlener nou aan methodieken, trucjes, werkwijzen of benaderingssystemen als die niet een effectieve en daadwerkelijk blijvende verandering kunnen bewerkstelligen in mijzelf. Als ik ondanks alle inspanningen en investeringen toch elke keer weer terug val ik juist dat wat ik wilde veranderen.

In mijn beleving en in mijn visie is het absoluut onlogisch als houding en gedragsaspecten niet meer zou kunnen veranderen. Dat zou impliciet betekenen dat het verleden en wat daarin mijn houding en gedrag heeft veroorzaakt, altijd de bepalende factor zal zijn en zal blijven.

Dat zou betekenen dat als je bijvoorbeeld als weerloos en machteloos kindje in een onveilige of bedreigende situatie hebt gezeten en daar allerlei houdings- en gedragsaspecten uit zijn ontstaan, die voor altijd bepalend zouden blijven voor wat jouw houding en gedrag betreft. Zelfs bepalend als de onveiligheid allang weg is en jij allang geen machteloos kind meer bent maar een volwassen man of vrouw bent geworden. Je zou dan je hele leven lang slachtoffer blijven van iets wat gespeeld heeft in de periode waar je volkomen machteloos en weerloos was. Dan is je uitgangspositie, de eerste zeven jaar van je leven, een periode waar je overigens ook nagenoeg niets meer van weet, bepalend voor de rest van je leven. Het is niet logisch en het is ook niet waar.

Tegelijkertijd is dit wel waar terugval op lijkt. Als het spannend, moeilijk, bedreigend of onveilig wordt zie je mensen toch vaak weer terugvallen in oud gedrag en weer gaan doen wat ze altijd al hebben gedaan. En dan lijkt het er op dat die uitgangspositie wél de bepalende factor is voor houding en gedrag, tenminste in situaties die als lastig, onveilig of bedreigend worden ervaren.

Maar dan is er nog steeds de vraag of we gewoon niet kunnen veranderen, of hebben we gewoon nog niet de juiste weg, wijze, inzichten en handvatten om dat te doen?.

Misschien is het niet de gewoonte om in een voorwoord al een quote in te voegen maar de volgende quote uit het boek "Notities", geschreven door een onbekende schrijver die onder de naam Jed McKenna¹ schrijft, vind ik sterk en zo passend dat ik het toch maar gewoon even doe:

Begin quote:

Het is een vaak gestelde vraag: kan een mens werkelijk veranderen? Het antwoord is ja, en dit is hoe het moet: breek af en bouw weer op.

Sterf en word opnieuw geboren. Dat is de enige manier. We kunnen tientallen jaren in therapie zijn, of mediteren, maar nog steeds dezelfde persoon zijn die we waren toen we begonnen. We kunnen alle mogelijke zelfhulpboeken lezen, ons abonneren op alle mogelijke tijdschriften, God weet wat voor groepen bezoeken, elke denkbare cursus volgen, kortom alles doen wat we kunnen, maar als er niets verandert aan de structuur, aan de fundering, dan maakt het niet uit hoe we uiterlijk en gedrag veranderen, we zijn nog steeds dezelfde persoon. Werkelijke verandering vindt ver onder de oppervlakte plaats, op peilloze en onbekende diepten waar we normaal nooit komen, maar pas als we ons naar binnen hebben gekeerd en in de diepste krochten van het zelf zijn geweest, kunnen we zeggen dat we onszelf begrijpen en meester zijn over onszelf. Totdat we die zoektocht maken zijn we volledig overgeleverd aan onzichtbare krachten, als dansende kurken op een deinende zee. Die tocht maken we echter niet omdat het gemakkelijker is onszelf wijs te maken dat het onze dansende bewegingen zijn die het deinen van de zee veroorzaken.

Einde quote.

Ik ben het eens met Jed McKenna, veranderen is zeker wel mogelijk. Maar ik ben het er ook mee eens dat om tot daadwerkelijke en dus ook duurzame verandering te komen van houding en gedrag, we daadwerkelijk de diepte in moeten. Dat we op zoek moeten gaan naar wat die fundering is, waar die is, waar die uit bestaat en wat het daarin is dat ons zó kan bepalen dat veranderen maar niet lukt. In zijn boek geeft Jed McKenna aan waar veranderen begint maar niet hoe je daar komt en wat je dan moet doen. Met dit boek hoop ik daar een passende handreiking voor geschreven te hebben, niet meer, niet minder.

Waar ik in de loop der jaren als hulpverlener en als therapeut in ieder geval achter ben gekomen, is dat in elk mens wel een aantal spelers op het speelveld van houding en gedrag aanwezig zijn die nog onvoldoende en soms helemaal niet bekend zijn, en waarvan ook nog niet bekend is wat hun rol en betekenis is. Spelers die daardoor ook niet worden meegenomen in de veranderingen en vernieuwingen die mensen in zichzelf willen aanbrengen. Spelers die naar mijn mening en ervaring helaas ook bij de meeste therapeuten en hulpverleners niet of onvoldoende in beeld zijn. Dit boek gaat enkel en alleen over deze spelers, de spelers op het veld van houding en gedrag. Het gaat over spelers die we al kennen, en spelers waar we nog niet bewust kennis mee hebben gemaakt. Het is van belang om al deze spelers te leren kennen. Pas als je in staat bent om alle spelers op het speelveld van houding en gedrag aan te spreken en mee te nemen in de veranderingen die je wilt door voeren, zal die verandering duurzaam én effectief kunnen zijn.

Ik ben van mening dat dan pas ook de reeds bestaande methodieken, therapieën en begeleiding die beschikbaar zijn, veel meer duurzame effecten op kunnen gaan leveren. Die hoeven niet overboord gegooid te worden maar kunnen prima aangevuld worden waardoor ook die in hun benaderingen en werkwijze alle spelers mee kunnen nemen en terugval voorkomen kan worden.

Als echt alle spelers op het speelveld van houding en gedrag worden aangesproken en mee worden genomen in verandering en vernieuwing, is terugval theoretisch niet meer mogelijk. Want waar zou je dan nog op terug kunnen vallen als er geen speler meer aanwezig is die het nog op de oude of voorgaande wijze doet? En zonder die terugval is vooruitgang weer mogelijk, misschien zelf onvermijdelijk. Ook voor de mens die al van alles heeft gedaan en heeft geprobeerd en ondanks dat alles nog geen steek verder is gekomen.....

We hebben een behoorlijk aantal spelers op het speelveld van houding en gedrag waar vanuit in allerlei situaties of omstandigheden onze houding en ons gedrag wordt bepaald. Zo hebben we bijvoorbeeld de speler denken, de speler emotie, de speler gevoel, de speler bewustzijn, de speler verleden. Eén van de meest lastige en ook de meest verborgen speler op dat speelveld van houding en gedrag, is het ooit door onszelf instinctief gecreëerde kind-redding-systeem.

Dit kind-redding-systeem is in de eerste zeven jaren van onze kindertijd al een onbewust automatisme geworden en is daardoor een onzichtbaar aspect van de speler verleden. Dit kind-redding-systeem is in feite een dubbel verborgen speler.

Het is dubbel verborgen want we zijn er niet bewust van én het werkt als een automatisme. Omdat deze speler ook één van de oudere spelers op het speelveld is, heeft deze speler ook nog eens de rol van teamleider en is dus ook nog eens een zeer bepalende speler.

Als we deze belangrijke speler bij elke verandering die we willen doorvoeren over het hoofd zien, en ik denk dat dat voortdurend het geval is want wie gaat er nou met een speler in gesprek die je niet eens ziet en niet eens kent en niet eens weet wat die doet, dan verandert er feitelijk niets in houding en gedrag wat we laten zien als het toch weer even eng, spannend of onveilig wordt.

Dan komt die verborgen speler met dat oude gedrag, die oude coping strategie, gewoon weer in actie en gaat vervolgens al die andere spelers aansturen. En juist omdat dit alles in werking wordt gezet door een speler waar we onbewust van zijn en die ook nog eens automatisch in werking treedt, hebben we dat helemaal niet in de gaten.

We merken dit pas achteraf, als we ondanks alle voorgenomen veranderingen en alle daarvoor gedane inspanningen, op spannende momenten toch weer helemaal in oude groeven en patronen vastlopen. Als we toch weer gedaan hebben wat we altijd hebben gedaan en feitelijk weer terug bij af zijn aangekomen. Pas dan zien we wat er wéér gebeurd is en dat we het wéér niet hebben kunnen voorkomen. Dan was weer dat kind-redding-systeem de baas en niet de volwassenen. Het was dan weer één van de spelers die het spel bepaalde en niet jij.

Willen we veranderingen in onszelf duurzaam en effectief maken, dan wordt het tijd om alle spelers op het speelveld van houding en gedrag, inclusief die dubbel verborgen speler, wat duidelijker in beeld te krijgen. Wie zijn het, wat doen ze, hoe verhouden ze zich tot elkaar, welke tactiek en strategie volgen ze. Wat daarin evenzo belangrijk is, hoe verander ik dat allemaal.

In de loop der jaren is gebleken dat door het eerst in kaart brengen van alle spelers op het speelveld van houding en gedrag, veranderingen duurzamer en effectiever zijn. Is dat altijd en voor iedereen zo, nee, dat is niet het geval. Kennis en inzichten zijn enorm waardevol en kunnen een goede aanzet zijn om veranderingen te gaan doorvoeren. Maar kennis en inzichten alléén is niet de oplossing, er komt meer bij kijken. Het gaat naast kennis en inzichten ook over de juiste intentie. Wat wil je echt? Wil je echt veranderen? Ook al wil dat zeggen dat je daarvoor kennis en inzichten je eigen moet gaan maken en dat je misschien wel je diepste angsten en onzekerheden moet gaan leren ontmoeten? Wil je dát, of wil je gewoon een nieuwe pleister of een handvat om je nog verder te kunnen verschuilen voor alles wat eng, pijnlijk en onveilig is? De juiste intentie is iets van de mens zelf en als die ontbreekt, dan zal ook de meest geweldige kennis en de meest diepgaande inzichten geen blijven effect scoren...

Rob

Hoofdstuk 1 De spelers

Om veranderingen in houding en gedrag duurzaam te kunnen laten zijn is het van belang om alle spelers op het speelveld van houding en gedrag te leren kennen en te leren aansturen. Dus zowel de spelers waar je al bewust van bent alsmede de spelers waar je nog niet bewust van bent. Uiteraard kan ik niet alle spelers tot op de bodem analyseren en beschrijven, ik geef slechts een aanzet. De spelers waar ik het meest over schrijf zijn de spelers die een grote rol spelen op het speelveld van houding en gedrag én waar we zelf iets mee kunnen doen. Spelers die niet direct beïnvloedbaar zijn laat ik wat in het algemene hangen, als je maar weet dat ze er zijn en dat ze een rol spelen. Daarna is het aan jou om dat vervolgens verder te individualiseren richting jezelf, jouw eigen leven, jouw eigen levensverhaal, jouw eigen unieke zijn waar alleen jij een totaal overzicht van hebt.

Zoals ik al aangaf kan ik niet alle spelers uitvoerig behandelen, sommige spelers kan ik alleen maar benoemen. Maar er bewust van zijn dat ze er zijn en dat ze een rol spelen is al voldoende om er alert en wakker in te gaan staan. Laat je een aantal spelers op het speelveld van houding en gedrag, bijvoorbeeld spelers waar je onbewust van bent, buiten je voorgenomen verandering of vernieuwing, dan zullen deze invloed op je houding en gedrag blijven uitoefenen zonder dat je in de gaten hebt dat ze dat doen. En daarmee zorgen ze in bepaalde situaties feitelijk voor terugval in oude groeven en patronen.

En die terugval merk je uiteraard weer wel omdat je daardoor gewoon niet verder komt ondanks dat je dat wel wilt.

Het werkt net zoals in allerlei andere teamverbanden, als je een aantal spelers van je team vergeet in te lichten over de verandering in tactiek of strategie, dan zullen die spelers niet mee kunnen gaan in die verandering of vernieuwing maar je juist gaan tegenwerken. Ze kunnen nou eenmaal niet anders doen dan herhalen wat ze altijd gedaan hebben, ze weten nog niets van jouw verandering of vernieuwing. Je kunt ze dat dus ook niet eens echt kwalijk nemen.

Die spelers die jij niet geïnstrueerd hebt kunnen dan gewoon niet mee in de verandering en vernieuwing die je probeert aan te brengen. En dit is nagenoeg altijd de oorzaak van recidive of terugval. Mensen, en vaak ook de hulpverleners die mensen hebben, zijn dan simpelweg niet volledig genoeg geweest. Ze hebben blijkbaar een aantal spelers van het team vergeten in te lichten. Bij terugval hebben mensen als het ware last van een aantal spelers die ze nog niet hebben aangesproken en/of waar ze nog niet bewust van zijn maar die wel gewoon allemaal meespelen en meebepalen.

Ook ongeïnformeerde spelers, spelen namelijk gewoon volop mee. En misschien lijkt het je wat raar om onbewuste spelers mee te nemen in dit verhaal, maar dat is het niet. Het vraagt slechts logisch nadenken en het principe van oorzaak en gevolg te leren herkennen in jezelf. Neem bijvoorbeeld het volgende eens in overweging.