

*Voor mijn geliefden.  
Dat wij de balans zullen vinden tussen vertrouwen & wantrouwen.*

“De essentie van het leven” beschrijft de noodzaak om de balans te vinden tussen vertrouwen en wantrouwen. Het is een zoektocht naar de balans tussen vertrouwen en wantrouwen. Alertheid is het instrument.

Confisiologie is de wetenschap van vertrouwen en de studierichting om verdieping aan te brengen in de psychologie.

In het leven van de mens heeft alles te maken met vertrouwen. Zelfvertrouwen en anderen vertrouwen. Vertrouwen begint al direct na de conceptie en eindigt pas na de dood.

Eerste druk    juni 2019            Uitgever: Bravenewbooks

De auteur Ruud van Lent heeft meerdere boeken geschreven. Voornamelijk boeken welke bijdragen aan een andere kijk op psychologie.

2009    Het mysterie van afhankelijkheid

2012    Zelfwaardering

2018    De ontwikkeling van een gelukkig kind ISBN 9789402179385

Ook zijn er meerdere magazines van mooie onderwerpen van zijn hand verschenen:

2013    Opgroeien in veiligheid

2016    Zelfwaardering

2019    De essentie van het leven (confisiologie)

Voor meer informatie over de auteur:

[www.vlcounseling.nl](http://www.vlcounseling.nl)

[www.zelfwaardering.school](http://www.zelfwaardering.school)

[www.confisiologie.nl](http://www.confisiologie.nl)



## Inhoudsopgave

Voorwoord		4
Inleiding		11
Hoofdstuk 1	Het begin van het leven	20
Hoofdstuk 2	De essentie van vertrouwen	67
Hoofdstuk 3	De essentie van wantrouwen	99
Hoofdstuk 4	De essentie van het leven	154
Hoofdstuk 5	Het einde van het leven	199
Hoofdstuk 6	De rol van confisiologie	211
Finale		258
Slotwoord		270
Literatuurlijst		274

# Voorwoord



**“De essentie van het leven”  
is een creatie ontstaan vanuit mijn  
eigen brein.**

In mijn praktijk stel ik aan cliënten de vraag: “wat is nu jouw essentie van je leven?” Een vraag welke bijna nooit beantwoord wordt en het resulteerde in mijn enorme nieuwsgierigheid: “Waarom?”

**Wat maakt nu dat deze vraag zo moeilijk is? Het heeft enige tijd geduurd om te leren begrijpen wat mijn eigen essentie van mijn leven is. Mijn zoektocht komt voort uit jarenlang puzzelen, zoeken naar wat leven überhaupt inhoudt. Gelukkig kan ik terugvallen op mijn eigen geschiedenis en dat van mijn ouders.**

Ik ben niet echt een schrijver met een volledige beheersing van de Nederlandse grammatica, wat de lezer ook zal beamen, toch houd ik ervan te schrijven op mijn eigen manier. Aan de andere kant heb ik wel een behoefte iets perfectionistisch te maken, echter heb ik het gelukkig afgeleerd hier een drama van te maken, anders is het voor mij onmogelijk een boek uit te geven. Mijn ervaring is, dat ik genoeg lezers krijg, die begrijpen wat ik bedoel. Daar zit mijn essentie. Ik wil mensen in beweging brengen, na laten denken over zichzelf en anders leren kijken naar wat door anderen geschreven is, zonder oordeel.

Mijn vader en moeder komen uit Rotterdam. Hun jeugd bestond niet uit veiligheid. Mijn moeder was 6 jaar oud toen de oorlog uitbrak en mijn vader 15 jaar. Wonen in Rotterdam betekende overleven. Mijn moeder was de op één na jongste uit een gezin van 5 kinderen, waar vader altijd weg was. Hij kwam een keer per jaar naar huis en verwonderde zich over de inmiddels herhaalde gezinsuitbreiding. Achteraf had mijn opa meerdere gezinnen te onderhouden in het buitenland. Een familiegeheim wat ik nu openbaar maak. Dat doe ik met een rede, want ik kijk naar de context. Hij zat altijd een jaar op zee en deed de hele wereld aan. Voor de Holland Amerikalijn was hij eerste stuurman. Soms verbleef hij langere tijd in een haven en breidde zijn gezinsleven op deze wijze langzaam uit. Mijn oma in Rotterdam had het erg zwaar. Vijf kinderen onderhouden in een tijd van honger en oorlog. Zij bracht regelmatig haar kinderen te voet naar betere plaatsen in het land. Mijn moeder heeft letterlijk de bombardementen rond haar huis meegemaakt. Kun je nagaan, dat een kind van ongeveer 6 jaar (toen de bommen vielen), met al een onveilige opvoeding achter de rug, moest zien te overleven. Haar groei in haar brein van haar amygdala maakte overuren, maar dan erg op angst gericht.

Mijn vader zijn jeugd was erbarmelijk. Zijn zogenaamde liefhebbende moeder was een tiran in huis, waarbij zijn vader het regelmatig op vluchten zette. Hij werd in het kippenhok opgesloten en heeft daar uren doorgebracht. In oorlogstijd was hij een stuk vrijer, omdat de aandacht naar de oorlog ging. Hij bleef uit handen van het leger. Na de oorlog werd hij oud genoeg bevonden om de oorlog in Nederlands-Indië uit te vechten. Daar heeft hij letterlijk moeten overleven. Voordat hij werd uitgewezen naar het gebied van oorlog, was hij verloofd. Toen hij beschadigd terugkwam, uit de oorlog bleek, dat zijn verloofde al getrouwd was met een ander. Mijn moeder zocht veiligheid en bij de tafeltennisvereniging ontmoette zij mijn vader. Hij liet zich leiden door haar enorme liefdesbetuiging en enkele jaren later trouwden ze en kregen kort daarna twee kinderen.

Ik ben geboren in Rotterdam en heb daar slechts kort gewoond. Vijftien maanden na mij, kwam mijn zusje. Mijn moeder had nooit echt geleerd wat liefde is. Mijn vader zocht gewoon zichzelf, rust in eigen ontwikkeling. Hij had zijn porti al gehad. Wij werden opgevoed door een overbezorgde moeder. Overall stak zij haar neus tussen en was dominant aanwezig. Zelfs op mijn vijftiende leeftijd mocht ik mijn eigen kleren nog niet eens uitzoeken. Je zou denken, geweldig toch een moeder die voor je zorgt. Maar niets is minder waar, het is erg onveilig voor jezelf als je een overbeschermd opvoeding krijgt. Je bent voortdurend op zoek naar je zelfvertrouwen, welk ieder moment in de kiem gesmoord werd, door de mening en zienswijze van moeder. Mijn vader heb ik nauwelijks gezien in mijn jeugd. Hij vluchtte als er emoties waren en ik zorgde wel voor die emoties. Ik koos als bescherming een afweermechanisme van een rebel. Het kon niet anders, want ik wilde toen al mijn vragen beantwoord krijgen. Dus de emoties liepen best over en vader vluchtte. Later begreep ik pas, dat hij niet tegen emoties kon. Zijn boosheid over het leven was enorm en hij zocht liever als bescherming het terugtrekken op. Bang voor de gevolgen.

Mijn pubertijd was een hectische pubertijd. Tjonge, wat ik daar niet allemaal heb mogen ervaren, bepaalde wel het beeld van een pijnlijk leven. Thuis werd ik voortdurend afgewezen, maar ook om mij heen. Ik bleef maar mijn best doen om erkenning te krijgen, dat ik er zelf ook mocht zijn. Ik was een puber met een enorme interesse in het oprichten, zoals Badminton verenigingen (BC WIK en BC Eersel), schoolkrant, dansclub, disco, postkantoor voor de wijk waar ik woonde, etc. Oprichten en organiseren vond ik leuker dan leren.

Vervroegde militaire dienstplicht zorgde ervoor dat ik uit huis ging. Als jonge man, al direct toegevoegd aan een managementteam in het bedrijfsleven zorgde ervoor, dat ik voortdurend werd bekroond op mijn daden en prestaties. Toch was alles slechts een tijdelijke overwinning op mijn zoektocht naar erkenning. Ik kon niet echt tegen succesvol zijn, dus haalde mijzelf weer naar beneden. In mijn pubertijd zijn ook ervaringen rond mishandeling, misbruik en onrechtvaardigheid aan de orde geweest. Deze ervaringen bracht het zelfvertrouwen aan het wankelen. Ik wilde mezelf bewijzen, dat ik alles zou kunnen. Ik zocht mijn diepste punt in mijn leven op, alleen om mezelf te bewijzen, dat ik kan overleven. Ik ging heel diep en nam helaas ook anderen mee in mijn proces.

Uiteindelijk ben ik uit het diepste dal geklommen, maar een auto-ongeluk met bijna fatale afloop heeft mijn leven pas echt inhoud gegeven. Mijn revalidatieproces duurde in totaal 10 jaar en in die periode studeerde ik psychologie. De studie heeft mijn zoektocht naar erkenning teruggebracht bij mijzelf: ik accepteerde mijn tekortkomingen, mijn roots en mijn handicap. Op mijn 37ste verloor ik plotsklaps mijn ambitie in de sport. Het ongeluk zorgde ervoor, dat ik ineens geen topsporter meer kon zijn, dus mijn leven moest radicaal anders ingericht worden.

*Mijn essentie van het leven is antwoord te krijgen op de vraag:*

*“Wat is mijn toegevoegde waarde in het leven?”*

Voor mij is het erg belangrijk, dat alles wat ik doe een toegevoegde waarde heeft. Vanuit mezelf, richt ik mij op anderen. Mijn innerlijke criticus vertelt mij alles te doen met een rede. Vaak heb ik geen antwoorden meer, des te meer alleen maar vragen. In mijn zoektocht naar mijn toegevoegde waarde blijf ik steken in het ervaren wat vertrouwen is. Hoe kan ik anderen vertrouwen, als zij mij gedurende mijn leven zo kritisch bejegend hebben?

Iets wat ik van mijzelf niet zal accepteren is mijn overlevingsstrategie vanuit wantrouwen te ondersteunen. Gelukkig werk ik de laatste jaren met goed gevolg aan mijn zelfvertrouwen en ontstaat er een balans tussen vertrouwen & wantrouwen. Uit eigen ervaring weet ik, dat als je blijft hangen in het wantrouwen, je ongezond en mentaal zwak de wereld tegemoet treedt.



Zomaar groeien vanuit wantrouwen naar vertrouwen is werkelijk onmogelijk. Na onderzoek heb ik een instrument gevonden welke de groei naar zelfvertrouwen wel bevordert, namelijk ons gedrag. Ons gedrag gekoppeld aan compassie voor onszelf levert een positieve flow op naar vertrouwen. Alertheid is mijn andere instrument. Alert zijn om te mogen zijn wie je bent, die je bent. Ook al zijn we afhankelijk van elkaar, ik blijf de regie voeren over wie ik ben, wat ik wil en hoe ik leef. De regie geef ik niet meer uit handen.

Ik veranderde van avonturier naar enthousiasteling. Van daadkracht, naar overtuiging. Ik weet, dat ik erg veel potentie in mij heb, echter neem nu genoegen met kleine resultaten.

Door mijn geschiedenis (het verleden), ben ik in staat te werken aan mijn toekomst. Mijn zoektocht was een lange pijnlijke weg. In 1995 gaf ik mijn eerste eigen boekje uit, genaamd: "De Fuik". Een loopbaan gericht instrument. Met een eigen model als kernwaarde. De Fuik in ons leven maakt iedereen een keertje mee. De diepte bepaalt iedereen zelf en helaas blijven veel mensen steken in een selffulfilling prophecy. Eigenlijk was het een ijzersterk model wat hedendaags nog steeds gebruikt kan worden. Mijn cliënten beleven allemaal hun eigen fuik. Gelukkig klimmen ze uit het diepste punt omhoog, gewoon omdat ze om hulp gevraagd hebben. Velen zoeken geen hulp. Schaamte, schuld, angst zijn gevoelens die hen belet om verder te ontwikkelen. Zij investeren liever in wantrouwen.

Ik leerde mijzelf inmiddels door mijn studie psychotherapie beter kennen en ontdekte, dat ik een enorme levenslustige man ben. Een krachtig persoon met een enorme hoeveelheid gerechtigheid en liefde. Een warm, empathisch persoon met een enorme wijsheid en nieuwsgierigheid. Helaas lukt het mij niet om altijd mezelf te kunnen zijn. Daar ligt nog een hele uitdaging op mij te wachten, ik investeer af en toe nog steeds in het wantrouwen en dan ben ik een echte leeuw, wolf of wat dan ook. Soms ook een wolf in schaapskieren. Mijn overtuiging is: Als IK het kan, kan iedereen het. Ik ben echt een enthousiasteling. Ik hou ervan anderen te overtuigen. Vandaar dat ik in dit boek zoveel mogelijk wil behandelen wat te maken heeft om een essentie van het leven te kunnen formuleren. Ik ben erachter gekomen dat alles draait om het vertrouwen. Vertrouwen in jezelf en in de ander. Vertrouwen zit ook in onze biologische structuur als mens. Alle celdelingen vertrouwen op elkaar en stemmen op elkaar af.

Hechting is een zoektocht naar vertrouwen voor het kind. Ik ben erachter gekomen, dat ons gedrag het instrument is om vertrouwen te winnen. Bij vertrouwen hoort helaas de paradox van wantrouwen en daar maken velen gebruik van. Wantrouwen, bepaald de structuur van je leven, niet de essentie. Ik ben er inmiddels achter, dat het beste medicijn je alertheid is. Alertheid komt voort uit je angsten en investering uit het wantrouwen. Toch is dit medicijn het beste om meer zelfvertrouwen te ontwikkelen.

In het boek leg ik uit hoe vanuit diverse wetenschappelijke disciplines samengewerkt kan worden om juist het belangrijkste leefelixer voeding te geven, namelijk ons vertrouwen in onszelf & in anderen. Jullie gelukkiger maken dan je nu bent, is mijn toegevoegde waarde in mijn leven. Het boek zit vol voorbeelden, oefeningen en geeft inzicht hoe iets vanuit verschillende disciplines werkt. Het boek kan door iedereen gelezen worden, echter het is geschreven voor een speciale doelgroep. Coaches, counselors en therapeuten kunnen veel inzicht uit het boek halen om eigen interventies te maken. De kunst is om de client datgene te geven wat hij/zij nodig heeft. Het boek draagt bij in het inzichtelijk maken van psychologische processen.

Ik wens jullie veel ontdekkingen en leesplezier.

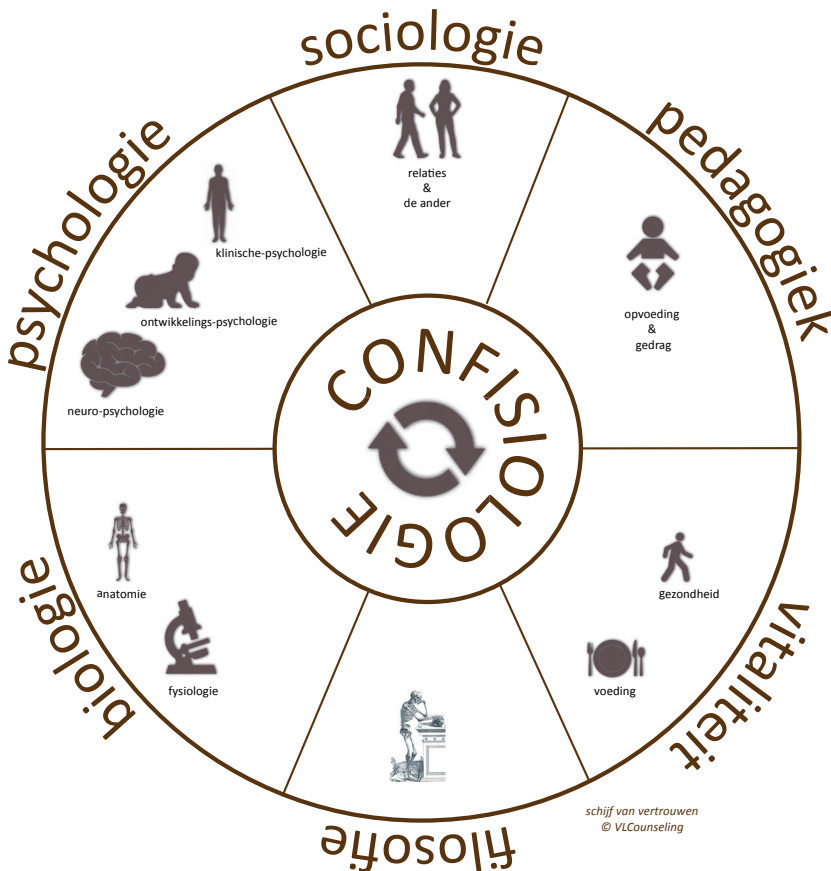
*Ruud van Lent*

# Inleiding

“De wetenschap van vertrouwen” (confisiologie) bestudeert de synergie van ons bestaan en hoe wij daarmee omgaan in de praktijk. Alles is met elkaar verbonden, onze gedachten, onze gevoelens, ons handelen. We krijgen in ons leven te maken met paradoxen, wat weer zorgt voor onrust of stress. Blijkbaar kan vertrouwen niet zonder wantrouwen, geluk niet zonder ongelukkig zijn en gevoelens van liefde niet zonder haat.

Voor ieder mens ontwikkelt “vertrouwen” op een unieke wijze. Dat komt door het gevoel van vertrouwen te hangen aan een betekenis. Echter de betekenis kan voor iedereen anders zijn. Dat maakt het zo onoverzichtelijk, bijna onbereikbaar. Onze neuronen zorgen namelijk voor een unieke betekenis in ons geheugen.

Confisiologie is het zoeken naar een verbinding tussen diverse wetenschappen. De schijf van confisiologie geeft het verband aan tussen de diverse aandachtsgebieden (zie model).



De schijf van confisiologie bestaat uit de synergie van diverse wetenschappen, waaronder biologie, psychologie, sociologie, filosofie, pedagogiek en vitaliteit. Overal komt vertrouwen aan de orde met een unieke uitleg en verbondenheid.

*“Ieder leven begint met  
vertrouwen,  
voor velen eindigt het leven  
echter in wantrouwen!”*

Biologisch begint alles bij de conceptie, terwijl gedurende het leven sprake is van een fysiologische afstemming. Hormonen hebben hierbij een belangrijke functie. Psychologisch ontwikkelt de mens zich zowel neurologisch als klinisch. Vertrouwen met jezelf en in relatie met de ander. Opvoeding staat centraal en je welzijn en zorgt voor het effect.

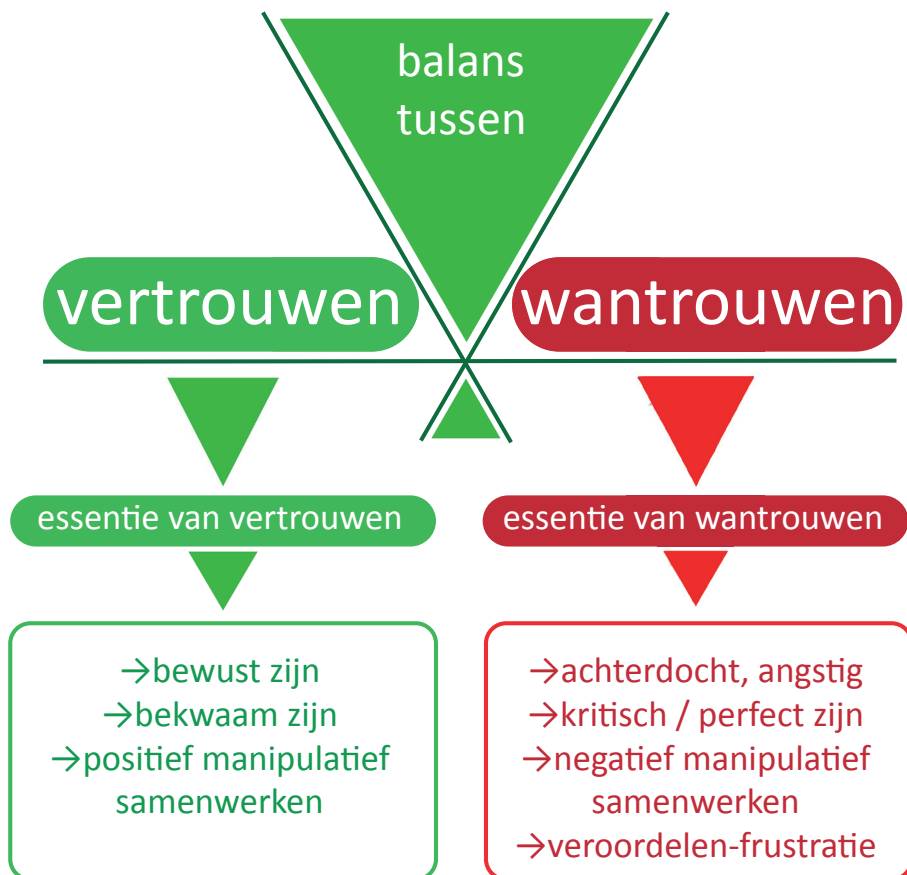
Dit boek geeft een filosofische uitleg over verbinding tussen wetenschappen. Op praktische wijze wordt uitleg gegeven aan de verschillende processen waarbij vertrouwen een rol speelt. Het is een handreiking om het vertrouwen optimaal te kunnen omarmen. Er wordt uitleg gegeven dat het paradoxale van vertrouwen (wantrouwen) noodzakelijk is ondanks dat wij als mens daar liever niet aan denken.

Het boek geeft alle aandacht aan vertrouwen versus wantrouwen. Zonder wantrouwen geen vertrouwen en vice versa.

De inhoud van het boek beschrijft de essentie van het leven. Een belangrijke eigenschap is ons vertrouwen. De grote vraag is:

*“wat is de essentie van  
vertrouwen?”*

# de essentie van het leven



*totale model over de essentie van het leven*  
© VL Counseling 2019

Totale model over de essentie van het leven geeft het totaal overzicht waar het boek over gaat. Waar ons leven omgaat. Ieder mens krijgt te maken met eigenschappen en gevoelens van vertrouwen & wantrouwen. Vlak na de geboorte begint de kennismaking al en ontwikkelt zich verder tot onze dood. De wijze van leven hangt af van de ervaringen die wij opdoen. Een leven vol vertrouwen gaat niet lukken. Een leven zonder wantrouwen is onmogelijk. Je hebt de balans te zoeken, dat is onze grootste opgave tijdens het leven. zowel omgaan met wantrouwen als vertrouwen.

Aangezien de gehele Geestelijke Gezondheidszorg zich richt op symptombestrijding en met diagnosticering ervan blijven we de essentie van het leven ontcrachten. Uiteindelijk helpt het niet de essentie van vertrouwen en wantrouwen te omarmen en in evenwicht te brengen. Termen als loslaten, accepteren, hebben geen enkele positieve bijdrage op de essentie van ons leven, het zijn cognitieve teksten om je beter te mogen voelen.

De essentie van vertrouwen begint bij jezelf (zie model op pagina 18), de essentie van wantrouwen begint bij de samenwerking met anderen. De mens heeft elkaar nodig om te overleven. Wereldwijd heerst er veel wantrouwen jegens anderen. Zelfs je eigen buurman of familie kan niet vertrouwd worden. Het heeft te maken met de context, waar je leeft, hoe je leeft en hoe jij je zelfvertrouwen hebt leren ontwikkelen.

Het boek behandelt bovenstaande beweringen. In hoofdstuk 1 gaan we in op het begin van ons leven. Een periode waar de basis komt te liggen over de balans tussen vertrouwen & wantrouwen. Iets wat je onbewust krijgt aange-reikt om te ontwikkelen. Je kinderen koesteren en alleen maar liefde geven is niet het recept om op volwassen leeftijd ook gezond & gelukkig te leven. Je hebt meer aan het op veilige wijze opvoeden van je kinderen door hen te leren omgaan met tegenvallers, wantrouwen, falen en fouten maken. Hoe je dat als ouder doet, kun je uit de oefeningen halen in het boek. Het is werkelijk het moeilijkste in ons leven te realiseren wat ik net heb beweerd. Het boek wordt ondersteund met eigen ervaringen, om het ontstaan van mijn filosofie over de essentie van het leven te ondersteunen. In hoofdstuk 2 behandelen wij de essentie van het vertrouwen, hoofdstuk 3 de essentie van wantrouwen. Alles komt weer samen in hoofdstuk 4 de essentie van het leven. In hoofdstuk 5 nemen we afscheid van ons leven en in hoofdstuk 6 bekijken wij de rol van confisiologie (wetenschap van het vertrouwen) als nieuwe stroming in de moderne psychologie.

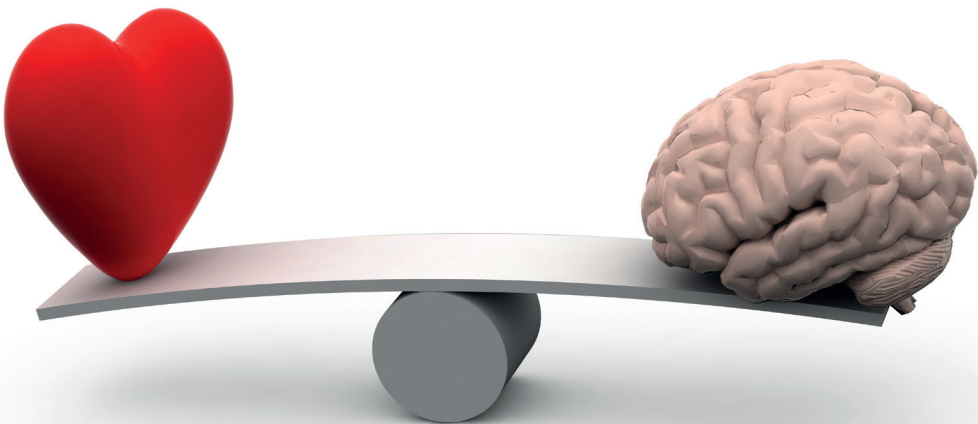
## De balans tussen gevoel en verstand!

Een enorme moeilijke opgave is de balans te vinden. De mens communiceert over gevoel door er een betekenis aan te geven. Door woorden maken wij ons gevoel duidelijk. Woorden die ons aangeleerd zijn.

Echt uitdrukken wat je voelt zoals jij het beleeft is enorm moeilijk.

Voor ieder mens kan het een andere interpretatie zijn. En dan proberen wij ook nog eens een ander te begrijpen. Een cruciale vraag is:

*“Hoe voelt vertrouwen”*



Iedereen kan wel het gevoel van wantrouwen benoemen. Onderzoek wijst uit dat de mens eigenlijk meer leeft in wantrouwen dan vertrouwen. Wantrouwen maakt ons ook ziek, zowel fysiek als mentaal.

Toch investeert de mens in wantrouwen. Hoe dat komt wordt in het boek uitgelegd onder het hoofdstuk: “de essentie van wantrouwen”.

Hoe wij ons als mens gedragen heeft te maken met de wijze van onze gedachten ten opzichte van onze gevoelens. Ieder mens wordt geboren met een enorme afhankelijkheid en gevoeligheid uit liefde, in liefde. De omgeving zorgt vaak voor veranderingen in gedragingen.

Ik neem je mee in de cognitieve uitleg over vertrouwen en ga op zoek naar de gevoelsbelevenis.



Wat begrippen (filosofie) betekenen voor het leven van je leven.

Filosofische benadering van het begrip “leven”, kan ervoor zorgen, dat ieder mens “het leven” anders formuleert. Als je het begrip “leven” bekijkt vanuit de situatie in het moment, krijgt het een bepaalde invulling. Inductie zorgt ervoor, dat het “leven” in een mededeelbare vorm gegoten kan worden. Wat je nu in het hier en nu ervaart, levert een bijdrage aan het complete “leven”. Aan de andere kant krijgt door deductie “leven” een andere benadering, het vormt een begrip. Een begrip over het leven is iets anders dan het leven in het leven.

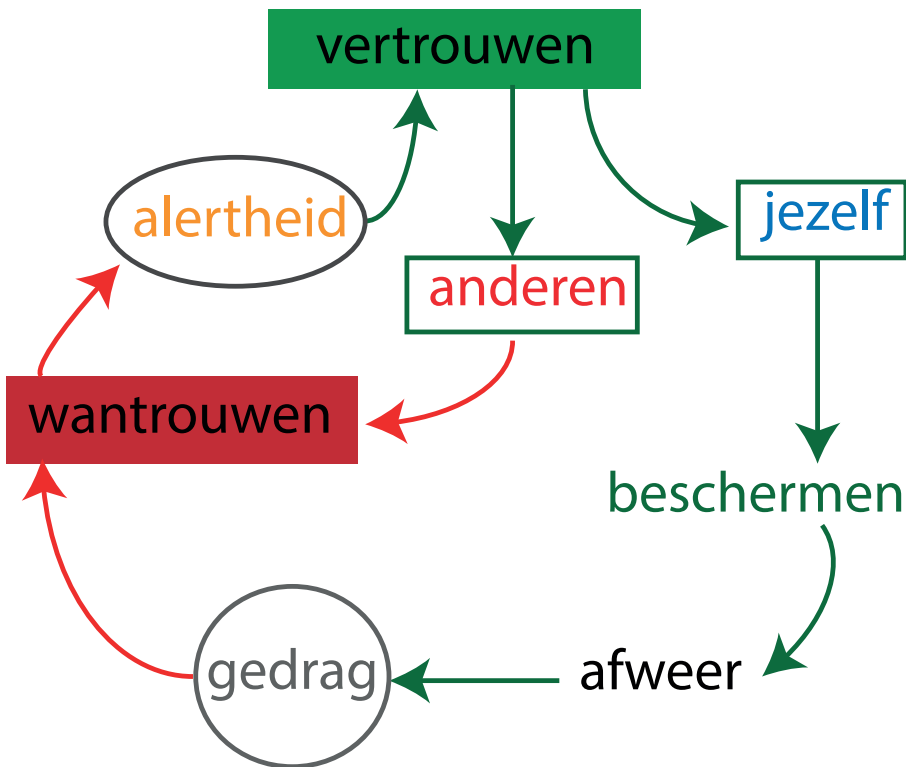
Is leven een komedie, dan wordt er gelachen. Is leven een tragedie, dan wordt er gehuild. Is leven een strijd voor je, dan heb jij jezelf te wapenen of als het leven voor je een langzame voortbewegende stroom is, dan drijf je mee op de stroom.

Een gelukkig leven krijgt een betekenis als we het woord “gelukkig” ontleden. Is geluk de definitie van positiviteit en succes, dan maximaliseren wij het genot en elimineren wij het verdriet. Ongelukkig zijn is echter ook een deel van het leven. Hoe abstract begrippen ook mogen zijn, de uitwerking ervan kan heel concreet zijn. Op het moment dat het concreet is, krijgt “leven” een andere dimensie. Om het leven bewust te leven, moet je aandacht schenken aan de intrinsieke betekenis van de begrippen. Wanneer ben jij gelukkig? Wanneer ben je verdrietig? Wat is er voor nodig om gelukkig te zijn en wat is er voor nodig om verdrietig te zijn. Door deze zelfanalyse (reflectie) krijg je inzicht in “wat de essentie van het leven” voor jou betekent.

Hetzelfde kun je vaststellen bij het begrip “vertrouwen”. Jij kunt daar zelf je specifieke eigen mening op loslaten, vanuit ervaringen. Of ontleed jij “vertrouwen” liever aan de hand van een gewenste formulering, zoals jij het graag zou zien. Hier ligt een essentieel verschil in de aandacht die je het geeft. Is het een gewenste formulering, dan onderneem je stappen om het gewenste te realiseren. Is het een door het leven ingevulde betekenis, dan krijg je een definitie bij pijn en verdriet vanuit wantrouwen over het vertrouwen, of een definitie vanuit samenwerking, succes, erkenning welke weer geheel anders geformuleerd zal worden.

Vertrouwen betekent veel meer dan het begrip vertrouwen. Het begrip vertrouwen benoem je, vaak vanuit jouw specifieke levenservaring, echter hoeft niets te maken te hebben met de betekenis van vertrouwen. Zo ingewikkeld is de materie en confisiologie is de wetenschap die duikt in zowel het begrip, als in het leven. Begrippen zijn bedoeld om de realiteit zo exact mogelijk weer te geven, echter in het leven houdt het zich er vaak niet aan. Daarom is het van belang begrippen duidelijk en begrijpelijk te verwoorden. Dat is de filosofische benadering. Het verhelderen van begrippen en daarover met jezelf en met anderen tot overeenstemming komen, is een oefening in aandacht. Aandacht in het algemeen en in aandacht vooral voor jezelf. Filosofie richt zich op de structuren van het denken.

# De essentie van het leven



model © VLCounseling

Jezelf kunnen vertrouwen is wel de grootste opgave gedurende het leven, zeker als de omgeving onveilig voor je is geweest.

Vertrouwen in jezelf is belangrijker, dan vertrouwen in een ander, echter het leven begint bij het vertrouwen op de ander (verzorger). In de peutertijd leer jij jezelf te beschermen en kies je voor een bepaalde afweer, als het onveilig wordt. Gelijk na de geboorte ontstaat ook ons wantrouwen als onze behoefte niet wordt vervuld.

Ons gedrag komt mede voort uit de mate van vertrouwen in de ander. Als het wantrouwen in je leven heftiger is dan het vertrouwen kun je weer terugkomen bij je zelfvertrouwen door alertheid te ontwikkelen. Een nieuwe vorm van bescherming. Ontstaan vanuit je eigen perceptie over vertrouwen.

De functie van de amygdala speelt een zeer belangrijke rol bij de ontwikkeling van alertheid. Het biedt je gevoelens van angst en boosheid, twijfel en respect, compassie en zelfvertrouwen, schaamte en schuld. Ons brein reageert nog steeds op onze evolutionaire vaststelling te overleven: vechten & vluchten.

## Leeswijzer

Het boek is voor iedere doelgroep geschreven: ouders, leerkrachten, volwassenen, coaches, counselors, therapeuten, psychologen, pedagogen. Ik heb het boek wel een bepaald studiegevoel meegegeven. Mijn doel is confisiologie op de kaart te zetten en daarvoor heb ik ervaren hulpverleners nodig. Voor hen komt er een extra dimensie bij: gebruik het boek om eigen interventies te ontwerpen gericht op de essentie van het leven. Aan het einde van het boek wordt hier apart op ingegaan. Vandaar dat er ook een literatuurlijst is opgenomen van de boeken die ik gelezen en bestudeerd heb om tot mijn aanbevelingen te kunnen komen. Het boek is een psycho-educatief onderdeel om coaches, counselors en therapeuten verdieping aan te bieden. Er zijn voor hen trainingen ontworpen en worden in het hele land aangeboden als specialisatie van hun vakgebied. Voor hen de extra taak om eigen interventie materiaal te ontwerpen en onderzoek te doen. Het leven wordt een stuk mooier als je de titel confisioloog kunt aanvullen op de cv., echter de essentie is begrip te krijgen om mensen te leren omgaan met tegenvallers, wantrouwen en compassie.

# Hoofdstuk 1

Het begin van het leven

# Het begin van het leven

1	<i>conceptie/ celdeling</i>	22
2	<i>neuroplasticiteit</i>	26
3	<i>introductie gehechtheid</i>	33
4	<i>sociaal-emotionele informatie verwerking</i>	37
5	<i>ontwikkeling van gedrag</i>	40
6	<i>stress (hpa-as)</i>	52
7	<i>afhankelijkheid</i>	58
8	<i>autonomie &amp; verweer</i>	59
9	<i>samenvatting</i>	64
10	<i>eigen ontwikkeling</i>	65

Ons leven begint vanuit de conceptie, waarbij een zaadcel de eicel bevrucht. Beiden hebben genetisch materiaal welke al generaties lang aanwezig is in het mannelijke en vrouwelijke deel van de mens. Tijdens het leven kunnen genen veranderen door gebeurtenissen.

Dit hoofdstuk kijkt naar het ontstaan van nieuw leven, waarbij in de genen de basis van vertrouwen & wantrouwen worden doorgegeven. De ontwikkeling van het embryo en de foetus krijgen te maken met het gedrag van de moeder, waarbij ook fysiologische aspecten van de moeder invloed hebben op de celdeling.

De werking van hormonen staan levenslang onder invloed van hoe de persoon omgaat met stress, afwijkingen, ontwikkeling. De bouw van ons lichaam komt voort uit het DNA materiaal, maar ook uit datgene je ervaart gedurende je leven. Plasticiteit in ons brein blijft levenslang actief. De verbindingen die gemaakt worden in ons brein, zorgen ervoor dat wij kunnen denken, praten, bewegen, voelen, etc. Aandacht wordt besteed aan de intensiteit van de aanmaak van nieuwe verbindingen, waarbij alles gebaseerd is op vertrouwen en wantrouwen. Het hoofdstuk geeft ook aandacht aan de sociaal-emotionele informatieverwerking, wat weer belangrijk is voor het proces.

# 1. Conceptie/celdeling

Het leven begint bij de bevruchting. Een zaadcel dringt binnen bij een eicel. Twee unieke DNA-strengels welke zich ontwikkelen als unieke eigen DNA. De conceptie is het moment waarop een spermacel een eicel bevrucht. Dit gebeurt door een samensmelting van een zaadcel met de eicel. Na deze bevruchting ontstaat een zygote die zich verder zal ontwikkelen tot een embryo. Iedere menstruatiecyclus komt er een rijpe eicel vrij bij de eisprong.

DNA van de eicel en de zaadcel hebben constructies van ervaringen van vorige generaties vastgelegd. Zo kunnen angsten worden overgenomen. Hetzelfde geldt voor ziektes, vervormingen, allergie, etc. Het is ook van belang, dat de zwangerschap in een goede harmonie tussen de foetus en de moeder verloopt. Stress kan zorgen voor vertraging in de celdeling met grote gevolgen. Hetzelfde geldt voor nicotine, drugs en alcoholgebruik. Het nastreven van een gezonde zwangerschap betekent vaak een aanpassing van de leefstijl van de moeder. Uiteraard koppelen wij daar ook de vader en anderen aan. Want zij kunnen weer de gemoedsrust van de moeder beïnvloeden. Het is een samenspel. Hoe vitaler je bent, des te vitaler verloopt de celdeling.

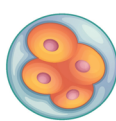
## Human Embryonic and Foetal Development



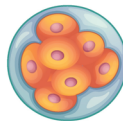
Fertilized egg



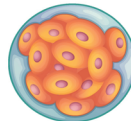
2-cell stage



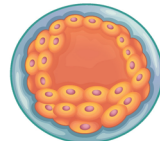
4-cell stage



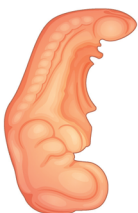
8-cell stage



16-cell stage



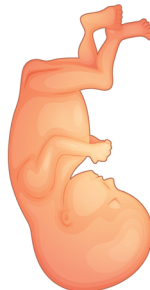
Blastocyst



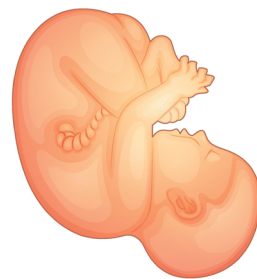
Foetus - 4 weeks



Foetus - 10 weeks



Foetus - 16 weeks



Foetus - 20 weeks

Na de conceptie vinden er voortdurend celdelingen plaats. In iedere fase is alles op elkaar afgestemd. Er is sprake van een volgorde van ontwikkeling. Bij ongeveer 40 weken is de foetus zelfstandig ontwikkeld en krijgt het de behoefte aan de geboorte te beginnen. Gedurende al deze stappen in ontwikkeling heeft de foetus te maken met vertrouwen. Hormonen regelen de geboorte.

Aangezien de foetus afhankelijk is van de vitaliteit van de moeder krijgt het de juiste voedingsstoffen en bouwstoffen. Wantrouwen ontstaat al als de moeder nicotine, drugs of alcohol gebruikt gedurende de zwangerschap. De celdeling kan daar grote afwijkingen in realiseren, zodat de geboorte al problematisch wordt. Soms moet het nieuw geboren kind eerst afkicken.

Een geboorte is een ingrijpende verandering in het leven van de mens, zowel voor de foetus als voor de moeder en haar omgeving. Vertrouwen krijgt een andere lading. Een wetenschapper John Bowlby heeft veel onderzoek gedaan naar de gehechtheid. Mary Ainsworth en Mary Main hebben zijn onderzoek voortgezet, waarbij de veiligheid van de baby onderzocht werd. Gehechtheid is bepalend voor de ontwikkeling van het vertrouwen (zie hoofdstuk 2).

Op het moment van geboorte is het van levensbelang voor de baby, dat het zich veilig voelt, terwijl de situatie angstig is. Verloopt de geboorte niet voorspoedig, dan is dat voor iedereen ingrijpend en bepalend. De baby zoekt naar veiligheid en verlangt zorg en warmte. De celdeling zet zich voort buiten de baarmoeder.

Erik Erikson (ontwikkelingspsycholoog) heeft in de jaren zestig van de vorige eeuw onderzoek gedaan naar de levenscycli van de mens en constateerde dat de eerste fase in het leven van de baby (0-18 maanden) staat om te ervaren wat vertrouwen is en start de fase van wantrouwen, ongeacht of de veiligheid gegarandeerd is. Want wanneer is het nu veilig voor de baby?

Het blijkt dat wij over veilig kunnen praten, als aan de behoefte van de baby (onder de voorwaarden van de baby) wordt voldaan. Een ouder of een volwassene kan niet bepalen wanneer het nu veilig is en wanneer niet. De grote vraag die de moeder vaak bezighoudt is: *welke behoefte heeft de baby?*

In het begin kan de baby alleen maar communiceren door te huilen als het iets nodig heeft, pijn heeft of iets wil ontvangen. De gehechtheidsfiguur (meestal de moeder) heeft zelf nog te leren welke behoefte de baby nu heeft. Dat duurt enige tijd en wordt wellicht nooit begrepen. Als een behoefte niet wordt vervuld ontstaat bij de baby wantrouwen.

Wantrouwen in de verzorger, ouder, gehechtheidsfiguur, ofwel zijn directe omgeving. De baby is namelijk geheel afhankelijk (symbiotisch) van de verzorging die het geboden wordt. De nabije omgeving moet ook voor de baby veilig zijn. Als er in huis ergens een ruzie plaats vindt, krijgt de baby deze signalen door en ontstaat er wederom wantrouwen. Echter de baby heeft te leren omgaan met wantrouwen. Dat is de grote opgave welke gedurende de symbiotische fase met een gehechtheidsfiguur hoort plaats te vinden. De ouder kan de emotie bij de baby (wantrouwen) reguleren door de baby met liefde, warmte te omringen als er even een kink in de ontwikkeling van vertrouwen is geweest. Uiteindelijk heeft de baby te leren zelf zijn behoefte te bevredigen, door zijn eigen emotie te leren reguleren. De baby leert dat door wat de omgeving hem/haar voorspiegelt.

Celdeling is ingrijpend voor wie jij als mens wordt of bent. Alle organen, weefsels zijn clusters van cellen die op elkaar aangewezen zijn. Gedurende je hele leven maak je cellen aan en sterven er cellen. Het zenuwstelsel loopt van je hersenen naar je stuitje. Het is het bewegingsmechanisme van je lichaam, waar de centrale aansturing plaats vindt. Alles is wederom van elkaar afhankelijk. Afwijkingen in het systeem betekent vaak een afwijking in vertrouwen van de werking van je eigen lichaam. Door je eigen lichaam te wantrouwen let je op de afwijkingen aan je lichaam. Aan de ene kant krijg je afwijkingen via jouw DNA door en aan de andere kant zorgen life-events voor afwijkingen aan je eigen unieke DNA. Alles is met elkaar verbonden. Ook hierbij heb je te maken met de paradox vertrouwen versus wantrouwen. Best frustrerend.

Vlak na de geboorte is het van groot belang dat er voor de baby gezorgd gaat worden. Het belangrijkste is verzorging, warmte, veiligheid. Meestal is de moeder de aangewezen gehechtheidsfiguur voor de baby en is het van groot belang, dat gelijk na de geboorte het contact met de baby wordt hersteld. Door borstvoeding of huidaanraking voelt de baby zich een stuk veiliger, want ook voor de baby was de bevalling een zware beproeving.



De celdeling zet zich voort en na een paar weken kan de baby pas een gezicht onderscheiden. Door het effect van de spiegel-neuronen neemt de baby alles over. Het kopieert de ander als het ware. De baby heeft behoeftes en vertelt het door een moeilijk begrijpbare taal van het huilen. Vaak weten volwassenen niet wat de baby nu bedoelt. Heeft de baby pijn, dorst, honger of iets anders? Het blijft een puzzel.

De baby is afhankelijk van de reactie op de behoefte welke vaak niet begrepen wordt. Krijgt het niet wat het nodig heeft groeit het wantrouwen. En dat is maar goed ook, want door de groei van het wantrouwen in de ander, groeit ook de alertheid en kan er gewerkt worden aan het zelfvertrouwen. Vaak is de eenkennigheidsperiode (12 - 24 maanden) het ideale moment om afstand te leren nemen van een ouder. Alleen ervaart de dreumes deze periode met angst momenten. De dreumes merkt al, dat het een eigen mening gaat ontwikkelen (EGO). Dat is best eng.

Ons zelfvertrouwen krijgt ineens een uitdaging, want kan ik het zonder de aanwezigheid van een ouder ook veilig ervaren? De tweede fase van onthechten begint aan het einde van de eenkennigheidsfase. De peuter hecht zich opnieuw aan zijn omgeving, maar nu met het besef, dat het een eigen mening kan hebben. Echter deze periode gaat gepaard met de nodige aanpassingen, omdat de omgeving dit vaak vereist van de peuter. De ontwikkeling van gedrag begint. De veiligheid voor de peuter is een vereiste om zelfvertrouwen te winnen. Vandaar dat ouders of omgeving er goed aan doen, weinig correcties te gebruiken of aanpassingen van de peuter afdwingen. De peuter heeft alles te leren en een ondersteunende opvoeding is nu van levensbelang. Een ondersteunende opvoeding onderscheid zich door een ouder die de volgende overdracht kent: ruimdenkend, minder veroordelend, alert reagerend, zelfverzekerd, realistisch zijn en geïnteresseerd zijn in anderen. Je hebt je kind namelijk te leren omgaan met fouten, falen, mislukken van activiteiten.

## 2. Neuroplasticiteit

De hersenen hebben het vermogen om nieuwe verbindingen tussen neuronen (hersencellen) aan te maken. Hierdoor kan het brein zich reorganiseren. Iedere dag sterven miljoenen neuronen af, dus de hersenen moeten zich wel constant vernieuwen met nieuwe cellen. Neuroplasticiteit is dus een continu proces in je brein.

Veel neurologisch onderzoek van de afgelopen tijd heeft aangetoond dat het brein zich gedurende de levensduur ontwikkelt en aanpast. Iedereen heeft bij de geboorte een ongeveer gelijk brein, maar gedurende het leven past het brein en haar ontwikkeling zich aan op basis van het leven en de ervaringen. Dit noemen we ‘neuroplasticiteit’.

Volgens Dr. Norman Doigde is de ontdekking dat ons brein ‘plastisch’ en aan verandering onderhevig is, dé ontdekking van ruim 400 jaar neurologisch onderzoek. De hersenen worden namelijk beïnvloed door onze zintuiglijke waarnemingen, handelingen en zelfs onze gedachten en verbeeldingen. Het aanpassen gebeurt echter niet meteen, daar gaat een lang proces aan vooraf.

De hersenen hebben het vermogen om nieuwe verbindingen tussen neuronen (hersencellen) aan te maken. Hierdoor kan het brein zich reorganiseren. Iedere dag sterven miljoenen neuronen af, dus de hersenen moeten zich wel constant vernieuwen met nieuwe cellen. Neuroplasticiteit is dus een continu proces in je brein.

Externe factoren, zoals hoe je leeft, hebben echter wel invloed op de mate en intensiteit van neuroplasticiteit. Zo maakt een kind dat naar school gaat en veel nieuwe dingen leert een heleboel nieuwe cellen aan in hersengebieden voor taal- en rekenvaardigheid.

Uit onderzoek is gebleken dat ook bij oudere mensen (50+) steeds weer nieuwe neuronen worden aangemaakt. Het is dus niet zo dat met het ouder worden dit proces stopt. Zelfs senioren maken nog frequent nieuwe hersencellen aan. Neuroplasticiteit is hier de oorzaak van.

Het brein bij ouderen zit wel wat anders in elkaar dan bij jongere mensen omdat de hersenen zich al meerdere malen aangepast hebben. Ook gebruiken senioren hun brein net wat anders. Dat is gemakkelijk te verklaren: ouderen maken wel degelijk nieuwe neuronen aan, maar wel in mindere mate.

Ook de hersenen slijten als je ouder wordt. Gelukkig kun je dit grotendeels compenseren. Neuroplasticiteit is hier verantwoordelijk voor. Het zorgt ervoor dat bepaalde hersengebieden die beschadigd of verouderd zijn, overgenomen worden door andere gebieden.

Mede daarom gebruiken oudere mensen vaak meerdere gebieden voor één bepaalde actie, terwijl jongeren dezelfde acties met één hersengebied kunnen oplossen.

Dit gegeven is voor neurologen en psychologen niet alleen zeer relevant als het gaat om het ouder wordende brein. Het geeft ook inzicht in nieuwe behandelmethoden voor mensen met problemen of ziekten aan de hersenen. Om neuroplasticiteit te stimuleren is het zeer verstandig om je brein actief te houden. Een goede manier is om je hersenen dagelijks op de proef te stellen door allerlei brein-oefeningen en spelletjes te spelen die je brein scherp houden. Wetenschappers hebben geconcludeerd dat neuroplasticiteit het brein gezond en vitaal kan houden door middel van actieve mentale training.

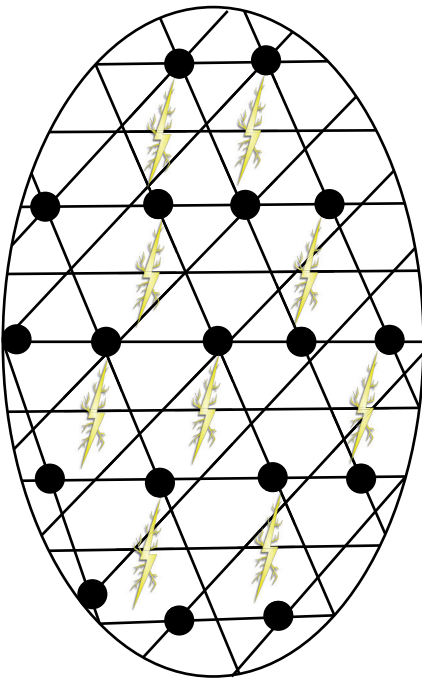
## Peuterbrein:

In het brein van een peuter vinden triljoenen verbindingen plaats. Je kunt het mensje nog helemaal vormen en dat is wat er gebeurt in de praktijk. Je kunt een klein kind ook van alles aanleren, wijs maken en het gedrag beïnvloeden. De semantiek van een peuter bestaat uit vele bliksemflitsen van de ene neuron naar de andere.

Bij vertrouwen ontstaan er vele verbindingen uit vertrouwen. Bij wantrouwen verbinden de neurons zich met wantrouwen.

Een peuter kan vele dingen tegelijk, echter alles gebeurt in het hier en nu. Morgen is niet relevant en gisteren is opgeslagen in het lange termijn geheugen. Ervaringen welke opgeslagen zijn worden vaak herhaald. Herhalingen vullen het geheugen.

De ontwikkeling van gedrag krijgt vorm. Spiegelneuronen leggen vast wat het ziet, hoort en voelt.



Vandaar dat een volwassene vaak het voorbeeld is voor het kleine kind.

Niet geuite emoties door de ouder worden opgevangen in het brein van de baby. Vaak voelt de baby de emotie, echter kan het niet geplaatst worden en ontstaat er onbewust wantrouwen. Vandaar dat wantrouwen hoort bij het leven van de mens.

semantic in het brein van een peuter  
Triljoenen losse verbindingen in de hersenen