Dating advies: in het harnas van je kindertrauma

Dating advies: in het harnas van je kindertrauma

Inna Boukreeva

Inna Boukreeva
Coverontwerp: Inna Boukreeva met Adobe
ISBN: 9789465204673
© <Inna Boukreeva>

1 Inhoud

1	Inhoud	5
2	Voorwoord	7
3	Zelfinzicht	10
4	Het belang van de juiste foto in je profiel	13
5	93% communicatie is non-verbaal	17
6	Je bent gekozen	19
7	Relatievorming en je kindertrauma´s	21
8	Borderline, narcisme, PTSS herkennen in mensen	24
9	Hoe communiceert een narcist	29
10	Codependance of ik kan niet alleen zijn	33
11	Giftige dopamine (play hard to get) liefde	39
12	Zelfsabotage	42
13	Narcisme als pathologische stoornis	47
14	Borderline en narcist als setje	50
15	Vrouw narcist/ psychopaat	54
16	Case: golddigger	58
17	Psychopaat, sociopaat	61
18	Narcist/psychopaat speelt vaak een slachtoffer	67
19	Slachtoffer	68
20	Narcist en financiën	69
21	Zijn er psychologen voor narcisten?	71
22	Redenen vervroegde impotentie bij narcisten	72
23	Remedies eenzame ouderdom narcist	78
24	Komen narcisten terug?	81
25	Narcist herkennen aan zijn huis	82

26	Verslavingen duiden op een persoonlijkheidsstoornis	83
27	Perversie op tijd inzien	86
28	Zoetsappigheid als red flag	92
29	Ergernissen in de dating markt 50+	94
30	Feromonen, verschil in temperamenten	95
31	LAT psycholinguïstiek	98
32	Kinderen en relatie	99
33	Sociale controle	101
34	Adviezen vrienden weerspiegelen hun eigen kunnen	101
35	Soort zoekt soort	103
36	Training snel liefdesverdriet verwerken	106
37	Een partner uit het buitenland	107
38	Zelfanalyse	108
39	Voorbeeld omschrijving droomsituatie	110
40	Leer luisteren	114
41	Daten voor hoogbegaafden	115
42	Een hoogbegaafde is een lekker hapje voor narcist	117
43	Botox met mate	119
44	Oefening: omgaan met manipulatie	121
45	Veilig verbreken relatie met een narcist, psychopaat	124
46	Gedragsverandering	125
47	Epiloog	128
48	Bibliografie	130

2 Voorwoord

Ik heb vlinders in mijn buik. Zoveel mensen, zoveel wensen. Op elk potje past een dekseltje.

Al deze oude volkswijsheden vertellen ons iets over onze menselijke aard en over het feit dat we allemaal verschillend zijn. We willen graag gelukkig zijn met de juiste partner, maar wat voor de een belangrijk is, doet er voor de ander niet toe. Wat we belangrijk vinden, wordt mede bepaald door onze eigen normen en waarden. Deze normen en waarden worden gevormd tijdens onze kindertijd door onze opvoeders, de cultuur waarin we opgroeien en, later, de cultuur waarin we functioneren. Ook ons geloof en onze politieke overtuigingen beïnvloeden de manier waarop we denken. Onze intuïtie verbetert met elke ervaring die we opdoen. Al deze factoren liggen ten grondslag aan onze eigenwaarde. En juist die eigenwaarde vormt de basis voor elke gezonde relatie

De mens is vergevingsgezind en vergeet vaak nare gebeurtenissen uit de kindertijd, terwijl de mooie momenten worden herinnerd. Pas op de stoel bij een psycholoog ontdekt men soms dat men als kind werd gemanipuleerd en onjuist behandeld, wat heeft geleid tot een lage eigenwaarde. Als de ouder dominant was en zelfs woedeaanvallen had, ontwikkelde het kind bepaalde zelfverdedigingsmechanismen;

het moest immers overleven. Hierdoor zijn eigen grenzen niet goed aangeleerd.

Deze zelfbeschermingsmechanismen waren in de kindertijd van cruciaal belang voor overleving, maar later, in het volwassen leven, worden ze vaak eerder onhandige saboteurs dan nuttige hulpmiddelen. Immers kan iemand die zijn eigen grenzen niet kent, ten prooi vallen aan onaardige mensen of aan mensen die erop uit zijn om te profiteren van een verhouding.

Onze kindertrauma's hebben vaak invloed op hoe we bewegen en hoe we ons presenteren. Mensen lezen elkaar voor 93% op basis van bewegingen, lichaamshouding en andere vormen van non-verbale communicatie. Slechts 7% van onze communicatie is gebaseerd op wat we daadwerkelijk zeggen. Ons reptielenbrein is miljoenen jaren oud, terwijl ons cognitieve brein relatief jong is. We begrijpen elkaar voornamelijk via non-verbale signalen. De mens is eigenlijk een soort dier dat in een oogopslag kan bepalen waar iemand staat op de hiërarchische ladder van menselijke verhoudingen. Dit gebeurt niet alleen door te observeren hoe iemand beweegt of de toonhoogte van iemands stem, maar ook door statuskenmerken zoals kleding, accessoires, carrière, huis, maatschappelijke positie, enzovoort.

In dit boek wordt later stilgestaan bij de impact die opvoeding kan hebben op je partnerkeuze. De mens is niet

volledig vrij in zijn keuzes en wordt gestuurd door onbewuste, intuïtieve patronen. Deze patronen blijken niet altijd correct te zijn. Door te steunen op de kennis uit het vak psychologie beantwoordt de auteur in dit boek de vraag of kindertrauma's verantwoordelijk zijn voor het feit dat we steeds dezelfde soort partners aantrekken.

Hoe en wanneer ontmoet je je levensmetgezel, liefst met die zo gewilde vlinders in je buik? Samen gaan wonen alleen omdat jullie elkaar leuk en aantrekkelijk vinden, vormt geen solide basis voor een gelukkig huwelijk. Een huwelijk is als een schip waarmee jullie samen op de zee van het leven varen. Het kan jullie naar rotsachtige gebieden brengen, en de zon zal niet altijd schijnen. Als stel kunnen jullie in woeste, stormachtige en wilde zeeën terechtkomen. Hoe kun je samen al deze ongemakken doorstaan zonder elkaar de schuld te geven.

In dit boek zijn de belangrijkste zaken op een rij gezet die jou kunnen helpen om in een zo kort mogelijke periode jouw gelijkgestemde te vinden. Je ontdekt hierin wat de echte valkuilen zijn tijdens het daten en hoe je een partner kunt ontmoeten met wie je werkelijk gelukkig kunt zijn. De inhoud van dit boek is gebaseerd op zowel de persoonlijke ervaringen en inzichten van de auteur als op werken van vele bekende psychologen. De auteur van dit boek heeft bovendien kennis van non-verbale communicatie en NLP, en heeft urenlange interviews gevoerd met meer dan

driehonderd zoekenden. De in de praktijk verkregen bevindingen zijn getoetst aan verschillende theorieën van bekende psychologen. De verwijzingen hiernaar vind je in de voetnoten. Dit boek kan de zoektocht naar ware liefde aanzienlijk vergemakkelijken en de lange weg verkorten.

3 Zelfinzicht

Mensen zeggen vaak: ‘Ik volg mijn gevoel en stel geen eisen.’ Zoiets klinkt als een cliché. Juist deze mensen staan vaak twintig jaar later op datingsites, zonder ooit een vaste partner te hebben gevonden. Het kan zijn dat zij zich niet kunnen hechten door een kindertrauma. In dit boek wordt echter meer nadruk gelegd op hoe iemand die zich wél kan hechten, zijn partner kan vinden binnen een korte tijd.

Vooral als men zijn zoektocht naar de juiste partner ervaart als een reeks herhalende verhalen die nooit in een leuke relatie eindigen, is het hoog tijd om stil te staan bij de vraag of dit niet aan jezelf ligt. In dat geval vormt dit het vertrekpunt voor verandering. Maar om iets te veranderen, is inzicht nodig in de oorzaken die steeds dezelfde resultaten opleveren.

Het is dan goed om deze vragen eerst aan jezelf te stellen:

- Hoe kom ik over op anderen?
- Is er iets in mijn gedrag dat me telkens in de weg staat als ik mijn doelen bijna bereik?
- Ben ik een netwerker?
- Zijn er triggers in de menselijke communicatie die bij mij direct een negatieve reactie oproepen, waardoor ik kansen verlies om goede vriendschappen te behouden?"
- Waar zie ik mezelf over tien jaar? Wat doe ik dan graag? In welk huis woon ik? Welke sport beoefen ik? Welke vrienden komen er op mijn verjaardag?

Velen denken zichzelf goed te kennen. Maar is dat wel zo? Hoeveel onbewust opgeslagen mechanismen zorgen voor onze blunders? Hoe krijg je deze mechanismen naar boven? Zelfobservatie is een handig middel om dichter bij je onbewuste te komen.

Wat ook kan helpen, is een agenda waarin je opschrijft hoe je je voelt. Let hierbij op het soort woorden dat je gebruikt. Duiden ze op iets tastbaars, visueels, of hebben ze te maken met geluid of smaak? Het is belangrijk om te weten hoe je de wereld beleeft. Iemand die tastbaarheid belangrijk vindt, probeert een ander onbewust te aaien. Deze personen gebruiken vaak woorden als 'zijdezacht' en 'wol.' Een visueel ingestelde persoon is vaak afstandelijker en beschrijft dingen

zoals: 'ik zag,' 'ik heb gezien.' Beelddenkers denken snel en hebben vaak een snelle spraak. Een auditief ingesteld persoon luistert veel en zegt vaak: 'ik heb je gehoord.' Uiteraard gebruikt men een mix van woorden, maar voorkeuren zijn meestal merkbaar.

Het is ook belangrijk terug te blikken op je opvoeding. Als je bijvoorbeeld een narcistische ouder had die jou vernederde, zoek je wellicht onbewust deze ouder in je partners. Van tientallen berichten die je ontvangt, kies je vaak degene die je het gevoel van ‘thuiskomen’ geeft. Maar was jouw ‘thuis’ wel veilig? Zo niet, dan leef je waarschijnlijk volgens je onbewuste denkpatronen, die vaak niet bewust toegankelijk zijn. Deze patronen beïnvloeden sociale contacten en relaties. Het bijhouden van een dagboek kan helpen om te begrijpen wat triggers zijn voor bepaalde reacties, zoals boosheid. Noteer uitbarstingen en analyseer welke gebeurtenissen daaraan ten grondslag liggen. In sommige gevallen kan een psycholoog of coach je begeleiden.

4 Het belang van de juiste foto in je profiel

Je werkt veel en hebt geen tijd voor evenementen waar je vermoedelijk je partner kunt ontmoeten. Wellicht is dat overwerken ook een façade die je onvermogen verbergt om leuke sociale contacten te vormen. Pas nadat je op zoek bent gegaan naar je ware ‘ik’, kun je deze vraag juist beantwoorden. In je zelfonderzoek ontdek je hoe je lichamelijk op anderen overkomt, hoe je stem wordt ervaren, en of dat overwerken niet een vluchtroute is. Ons brein is elastisch, en je kunt altijd je communicatieve vaardigheden trainen. Er zijn voldoende vrijgezelle dames en heren die naar musea en operaconcerten gaan, golf spelen of alleen op vakantie gaan.

Stel dat een datingsite voor jou de enige weg is om een partner te vinden, waar moet je dan op letten in je profiel? Zowel de tekst in je profiel als je foto bepalen wat voor soort mensen je aantrekt. Je kunt zelfs experimenteren met deze gegevens en kijken welke tekst en foto's mensen aantrekken die je interessant vindt. Je moet nooit over jezelf liegen, maar vergeet ook niet de regel: soort zoekt soort. Vermijd clichés in je profiel, zoals: 'wijntje bij de open haard drinken.' Dit kan op intellectuelen overkomen als een ordinair verlangen naar fysieke intimiteit. Denk goed na over het niveau van de partner die je wilt aantrekken. Wat zijn de ongeschreven regels binnen bepaalde sociale lagen.

Bij het maken van een profielfoto is het belangrijk om aandacht te besteden aan je gemoedstoestand. Heb je net een zware periode achter de rug? Zorg dan eerst goed voor jezelf en verwén jezelf voordat je een profielfoto maakt. We begrijpen elkaar voor 93% via non-verbale communicatie, en omdat ons 'reptielenbrein' miljoenen jaren oud is, kunnen we emoties heel makkelijk bij elkaar aflezen. Darwinisme heeft ervoor gezorgd dat de sterkste soort zich aangetrokken voelde tot andere sterke individuen, wat hun overlevingskansen verhoogde. Onbewust zijn we zo geprogrammeerd dat we een zo sterk mogelijke partner zoeken. Bij vrouwen is dat vaak een optimistische man met kenmerken van degelijkheid en een winnaarsmentaliteit; hij kan immers voor zijn vrouw zorgen. Mannen vinden vitale kenmerken van jeugdigheid in een vrouw belangrijk, zelfs als ze geen kinderen meer willen. Dit mechanisme van voortplanting stuurt de mensheid.

Heb je dus een dag waarop je je echt gelukkig voelt? Maak dan meteen veel foto’s van jezelf. Kies vervolgens twee foto’s uit voor je profiel. In je profieltekst hoef je niet tot in detail te beschrijven wie je bent en wat je allemaal hebt gedaan. Maak een beknopt profiel van jezelf waarin je eerlijk blijft. Vergeet niet dat de vrouw of man die je zoekt zichzelf erin moet kunnen herkennen. Zet die zaken op een rij die van belang zijn voor jouw ideale partner, maar doe dat altijd oprecht.