

Vergaderen in de zandbak

'Vreest niet!' Als twaalfjarig meisje speelde ik op zondagsschool de engel Gabriël in het kerststuk. Ik moest Maria gerust stellen. Het staat me nog levendig voor de geest. Vijfeneuwig jaar later zeg ik als psychosociaal therapeut hetzelfde: Weest niet bang, bang om je angsten onder ogen te zien.

Mensen komen met uiteenlopende levensvragen, steeds te herleiden naar eenzelfde oorsprong: angst. Niet dat mensen daarmee binnenkomen, integendeel. Ze vinden en voelen van alles, maar angst: nou nee. En toch blijkt angst de basis te vormen van het gedoe waarin ze zich bevinden. Gedoe met zichzelf, met anderen, met de wereld.

Herken je dit? Op je werk neem je veel taken op je, je doet het zo perfect mogelijk en ondertussen mopper je op collega's die zo weinig doen. Je wordt doodmoe en gaat met steeds meer tegenzin naar je werk. Of tijdens vergaderingen erger je je enorm aan degene die altijd het hoogste woord voert. Maar je zegt er niets van, hooguit klaag je achteraf tegen anderen. Of je wordt boos als die mevrouw bij de koffie je niet opmerkt. Ze staat gewoon te kletsen met een ander!

Dingen gaan niet zoals je wilt: je voelt je tekort gedaan, anderen geven je te weinig ruimte of er wordt niet naar je geluisterd; jij moet altijd alles doen en krijgt te weinig waardering. Dat voelt niet fijn en het roept een reactie in je op, zonder dat je er bij nadenkt. Die automatische reactie heet gewoontegedrag: het gebeurt je gewoon. Je vindt het niet prettig, maar je lijkt er geen grip op te hebben. Ondertussen levert het gedoe op, in je relaties en op het werk, in je vriendenkring en in de kerk.

Misverstanden leiden tot angst en pijn

Hoe werkt dit nou? Als baby reik je uit naar liefde en zoek je bescherming van je verzorgers. Je bent niet in staat om voor je zelf te zorgen. Je signalen zijn nog onbewust en zonder woorden. Je kunt nog niet veel meer dan lachen en huilen. Je verzorgers doen wat in hun macht



*Door de angst
om liefde kwijt
te raken,
raken we de
liefde kwijt.*

ligt, naar hun beste inzicht. Ze begrijpen niet altijd wat je bedoelt, moeten jou nog leren kennen.

Je krijgt onvermijdelijk te maken met 'nee-ervaringen': momenten waarop je niet krijgt wat je nodig hebt, of op een manier die niet op jou is afgestemd. Dat levert een onbewust en ongewild misverstand op: je verzorgers hebben jou 'misverstaan'. En dat is schrikken! Je slaat deze ervaring op, met het label 'onveilig' en de emotie 'pijn'.



Kindgedrag in een volwassen vorm

Zo bouw je een eigen, uniek referentiekader op: onbewuste conclusies over wat je beter wel of niet kan doen. Zonder dat je het weet ben je bang dat je niet krijgt wat je nodig hebt. Langzaam maar zeker schakel je over naar de overlevingsmodus: aangepast gedrag dat veiliger aanvoelt. Dit gedrag bouwen we in de loop van onze jeugd verder uit en nemen we mee in ons volwassen leven – ons er niet van bewust dat dit gedrag aangepast is. En zolang we deze angstige kindconclusies niet herijken, blijven we ons gedragen als kinderen, maar nu in een volwassen vorm. Want als volwassene wordt je kindangst regelmatig getriggerd: iets of iemand doet jou onbewust herinneren aan een nee-ervaring. Je denkt te zien wat er ooit was (projectie, in therapietermen) en je reageert vanuit je kinderlijke overlevingsmodus. Je bent bang om

niet te krijgen wat je nodig hebt. En zo blijven we, zonder het door te hebben, onze jeugd herhalen. De vergaderzaal wordt de zandbak, de koffiedame je moeder, je leidinggevende je vader.

Liefdeloos gedrag Wanneer we bang zijn dat we niet genoeg liefde krijgen, gaan we van alles doen om het gemis aan liefde niet te hoeven voelen, of om alsnog liefde te krijgen. Dit angst-gedreven gedrag kan de meest uiteenlopende vormen aannemen. Niet zelden wordt het liefdeloos gedrag, naar anderen of naar onszelf. Door onze angst om liefde kwijt te raken, raken we de liefde juist kwijt.

Wat gebeurt er wanneer we dit zouden doorhebben? Niet meer bang zijn dat we niet genoeg liefde krijgen? Dan zouden we zomaar dit kunnen zien: Je mopperde op een collega die zo onzeker werd van jouw prestaties dat

hij dacht dit nooit te kunnen evenaren – hij begon er niet eens meer aan en raakte steeds meer gedeprimeerd. En degene die altijd het hoogste woord heeft tijdens een vergadering, zit met het gevoel de boel te moeten redden en ligt er 's nachts van wakker. Terwijl de mevrouw van de koffie met een bezwaard hart naar huis gaat: een goede kennis vertelde haar dat ze ernstig ziek is, en ze had zo weinig tijd om haar even bij te staan.

‘Heb u zelve lief’, dan is een ander daar niet meer voor verantwoordelijk. En kun je ‘uw naaste lief hebben’, zonder voorwaarden. ■

TEKST Carla Trappenburg, psychosociaal therapeut in Den Haag – hartepad.nl



BEELD Zabavna