

# Vervreemden van jezelf

Door Wytze Vonder, psychotherapeute

## Hebben en zijn

Op school stonden ze op het bord geschreven,  
het werkwoord hebben en het werkwoord zijn,  
hiermee was tijd, was eeuwigheid gegeven,  
de ene werkelijkheid, de andre schijn.  
Hebben is niets Is oorlog. Is niet leven.  
Is van de wereld en haar goden zijn.  
Zijn is, boven de dingen uitgeheven  
Vervuld worden van goddelijke pijn.  
Hebben is hard. Is lichaam. Is twee borsten.  
Is naar de aarde hongeren en dorsten.  
Is enkel zinnen, enkel botte plicht.  
Zijn is de ziel, is luisteren, is wijken,  
Is kind worden en naar de sterren kijken,  
En daarheen langzaam worden opgelicht.

Ed. Hoornik 1910-1970

## Vervreemding

- Wanneer je je in je persoonlijke keuzes hoofdzakelijk laat leiden door je omgeving, of anders gezegd door de ander en niet door of vanuit jezelf, kun je van jezelf vervreemden.
- Deze vervreemding leidt er uiteindelijk toe dat je de band met je authentieke zelf verliest, wat tevens negatieve consequenties heeft voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid.
- Door een dergelijke vervreemding (ook wel 'zelfvergeten zijn' genoemd) kun je een persoonlijkheid ontwikkelen die niet bij je authentieke zelf past.

Hoe zo'n 'vervreemding' van jezelf in zijn werk gaat wil ik graag illustreren aan een 'mannelijk' voorbeeld waarbij de naam en biografie niet slaan op een werkelijk persoon. Overigens komt vervreemding komt net zo vaak voor bij mannen als bij vrouwen.

Kort globaal overzicht uit de 'gangbare' ontwikkelingspsychologie inzake het ontstaan van dit fenomeen bij het jonge kind van nul tot ongeveer drie jaar.

## Bakermat

(periode vanaf de geboorte).

Ook al zijn er voldoende onderzoeksresultaten die aangeven dat er tijdens de zwangerschap ook reacties te meten zijn die met dit fenomeen verband zouden kunnen houden, laten we ze hier buiten beschouwing.

Het allerbelangrijkste wat je als baby nodig hebt naast liefde, voeding en verzorging is: **'veiligheid** en **geborgenheid'**. Is de omgeving waar en bij wie je geboren bent zo veilig dat je er echt mag **'zijn'** ?

Uit dit gegeven ontwikkel je het **basisgevoel 'Ik Ben, Ik mag er zijn zoals ik ben '**.

Het volgende proces dat je als baby aangaat is je **'intiem'** met je moeder verbinden en daarmee snijdt het mes aan twee kanten, want je verbindt je met je moeder (met een 'ander') maar daardoor ook met jezelf je voelt je **'bevestigd'**; hierdoor leer je eigenlijk ja zeggen tegen het leven als geheel. (mensen, dieren en dingen).

En alweer vrij snel daarna, bij het kruipen en lopen, is je volgende stap: je **'los'** te maken van je moeder

en ga je een zoektocht maken naar 'autonomie'.

Met dit 'los maken' (wegkruipen/weglopen) 'doe' je iets wat een belangrijke betekenis heeft voor het gevoel van 'ik'. Je zou dus kunnen zeggen dat naast de kwaliteit van het er 'Zijn' als uniek individu, er een kwaliteit van 'Doen' bij gekomen is.

Maar dan 'gaan de poppen aan het dansen': want alle ouders willen dat je wat 'doet', zoals op het potje plassen en poepen, je flesje leegdrinken, bordje leeg eten en nog veel en veel meer. 'Luisteren en gehoorzamen' daar komt het meestal op neer. En allemaal uit liefde en met de beste bedoelingen. Het 'gevaar' dat dreigt is dat ouders extreem veel waardering gaan hechten aan wat je als kind wel of niet 'doet'.

In de volgende fase, waarin je ontdekt hebt wat een kracht er achter het NEE van je ouders zit leer je ook al vrij snel het woordje **nee**. Daarmee gaat er voor jou een hele nieuwe wereld open, maar ook voor je ouders! Want je kunt nu je eigen keuzes kenbaar maken door 'nee' te zeggen of te schreeuwen (en te doen), je hoeft niet alleen maar omstandig te gillen of te krijsen, alles van je tafelstoel te smijten, of te stikken in je woede en voor dood neer vallen. Door 'nee' te zeggen kun je het gevecht met je ouders beter aan. Het is voor je ontwikkeling van het allergrrootste belang dat je een 'wil' hebt en die ontwikkelt. Voor de tweede wereldoorlog en nog lang daarna dacht men daar toch vaak wel anders over...

Mijn Friese grootmoeder dacht er vroeger ook anders over, ze waarschuwde mijn moeder met de woorden, 'kinderen die willen, krijgen voor de billen' en misschien heeft uzelf ook wel eens gehoord: 'Lustniet ligt op 't kerkhof en Wilniet ligt er naast'.

Nu kun je als kind in de problemen komen, want een ding is zeker: je wil en kan je ouders niet missen en je hebt allang gemerkt dat je erkenning en waardering kreeg als je deed wat ze van je verwachtten. Als je het niet deed kreeg je geen waardering en erkenning voor wat jij voelde, wilde of dacht, maar een standje of een pak voor je broek. Als je doet wat ze graag willen, zijn ze lief en ben jij lief en houden ze van je en als je het niet doet zijn ze niet lief maar boos en ben jij niet lief maar stout. Wat moet je nou? Je bent nog zo ontzettend afhankelijk van hun liefde en verzorging, want zonder hen ga je dood. Maar wat zij willen of van je verwachten voelt vaak ook niet goed! .

## Splitsingsgevaar

Wanneer je ouders onvoldoende in staat zijn om goed in te schatten wie of wat jij als individu bent, kunt en wilt en ze neiging hebben, om natuurlijk uit liefde en goede bedoelingen, je tot een voorbeeld-ig kind op te voeden, tenminste je op te voeden tot een goed (aangepast) (w)eerbaar burger in de maatschappij of ze gaan dingen van je verwachten die zij nooit hebben gekund of hebben gekregen, waardoor je voor een vreselijk moeilijke (existentiële) keus komt te staan hoe jong je ook bent: 'kies ik voor mezelf dan loop ik de kans hun liefde, aandacht en zorg kwijt te raken, kies ik voor hun liefde en waardering (veiligheid en geborgenheid) dan pas ik mij maar aan'. Dit probleem hebben we natuurlijk allemaal wel meegemaakt. Iedereen past zich in meer of mindere mate aan, want het is geven en nemen in het leven. Maar de mate waarin is van cruciaal belang! Je zou bijvoorbeeld de grens kunnen leggen bij het eigengevoel van: -Verloochen of ontken ik mezelf wanneer ik dit zeg of dat doe, en wat zijn voor mij en voor de ander de consequenties van mijn gedrag. -Doe of zeg ik dit uit angst of uit vrijheid. -Voorkom ik met wat ik zeg of doe een conflict of ben ik bang afgewezen te worden als ik doe of zeg wat ik zelf vind?

Dat bijna het grootste deel van je kinderleven (vanaf je 4<sup>de</sup> tot je 16<sup>de</sup>) op school plaatsvindt, houdt natuurlijk ook in dat deze periode een zeer vormende invloed heeft op je ontwikkeling van je zelfgevoel. Frustrerend is dat opleiding en scholing vooral vanuit de meeste onderwijsmethoden gericht zijn op 'doen en presteren' daar word je voor gewaardeerd. Mocht je ook nog de pech hebben dat de schoolmethode of het tempo niet bij jou past dan..... kun je het wel schudden met waardering en erkenning.

## Het aangepaste kind

Actrice Renee Soutendijk vertelt in een interview: "Ik had het gevoel dat iedereen bij ons thuis op zijn eigen eilandje zat. Dat had sterk te maken met mijn moeder. Ze heeft een moeilijke jeugd gehad. Al op tweejarige leeftijd is ze in een weeshuis terechtgekomen. Ze heeft de oorlog doorgebracht in verschillende gezinnen. Aanpassen werd haar tweede natuur. In mijn jeugd was zij iemand die alleen maar gaf en alles deed voor anderen. Bij huiswerk vroeg ik wel eens: ma weet je dit of dat? Dan begon ze meteen alle woordenboeken voor mij na te pluizen. Ontzettend lief, maar ja, daarna vraag je zoiets niet meer. Omdat

ze bang was voor teleurstellingen werden leuke en vrolijke dingen onmiddellijk gerelativeerd. Grote emoties werden afgetopt. De geschiedenis van mijn moeder heeft zich voortgezet in mij. Ik wilde haar altijd helpen, tevreden stellen en blij maken. Zo heb ik mij ook aangepast, zij het in een andere vorm. Overal ja en amen op zeggen, altijd doen wat jou gevraagd wordt. Bijna onbewust".

Een intelligent kind voegt zich naar de wensen van de ouders, waardoor het niet goed meer weet of een keuze voortkomt uit zichzelf of de verwachting van een ander. Je bent jezelf kwijt.

Wanneer er sprake is van te veel aanpassen aan de wens en verwachting van je ouders (omgeving), ook al hebben ze dat niet altijd expliciet zo gezegd of gewild, dan 'klap je dicht' en treed je uit 'jezelf' en raak je je innerlijke vrijheid kwijt en je authentieke zelf maakt plaats voor 'het aangepaste kind' dat je zult gaan worden/zijn. De splitsing is dan compleet. Je 'ware ik' verstopt zich achter het masker van je 'aangepaste ik'. Je hebt noodgedwongen gekozen voor de liefde en waardering van je ouders en daarmee ben je ontrouw aan je echte 'ikzelf'; en daardoor ben je nooit meer helemaal echt. Je kunt niet meer vanuit je eigen gevoel, je eigen gedachte en je eigen wil spontaan naar buiten toe reageren, want dat bleek steeds opnieuw verdriet, pijn en machteloze woede bij je te veroorzaken en grote misverstanden in de volwassen wereld. Je hebt niet geleerd, ja zelfs afgeleerd, om op je gevoel te vertrouwen. Je moet nu het vertrouwen van 'buiten' halen, via de ander. Je gaat je steeds maar weer eerst afvragen wat de ander van je zou kunnen denken, wat de ander van jou zou willen, van uit de vraag 'ben ik wel goed genoeg'. Steeds zul je voorrang geven aan wat de ander zou kunnen vinden in plaats van wat jezelf vindt. Daarbij heb je nodig dat je eigen gevoel en gedachten maar ook je wil, geen spelbrekers worden tussen jou en de ander. Je wordt dan ook vaak op je wenken bediend: je weet uiteindelijk zelf niet meer wat voelt, denkt en wilt!

Er van uitgaande dat je gevoelens van onrust of onvrede niet prettig vindt en ze dus liever kwijt dan rijk bent, zul je niet de neiging hebben deze onrustgevoelens eens rustig tot je door te laten dringen, laat staan ze te analyseren. Nee je zult er alles aan doen deze gevoelens te vermijden. Want juist deze gevoelens kunnen je met jezelf in conflict brengen.....

Een van de meest voorkomende normen waar het kind in onze maatschappij mee moet rekening houden (en aan moet voldoen) is: 'je moet succes hebben in het leven' wil je erbij horen. Ze leren hoe je jezelf (als product) het beste kan verkopen, zoals een verkoper een artikel. Niet de 'gebruikswaarde' is dan belangrijk maar je 'handelswaarde'. En om te komen tot een zo hoog mogelijke 'marktwaarde' zijn je persoonlijkheidskenmerken heel belangrijk. Vandaar dat onze jeugdigen al in een vroeg stadium leren halverwege middelbare school hoe ze zichzelf het best kunnen verkopen bij een sollicitatie door een c.v. te maken wat bij de ander (werkgever) in de smaak zou kunnen vallen.

## Sociale erkenning

Onder het begrip sociale erkenning wordt verstaan: de erkenning die je van je leefomgeving krijgt voor aanwezigheid.

**Succes** geeft erkenning! Sommige ouders die natuurlijk ook het beste met hun kinderen voor hebben geven hun kinderen mee dat door goed te presteren je **succes** kunt behalen in het leven, en als je succes hebt behaald volgt als vanzelf de erkenning van je leefomgeving/maatschappij.

Maar wat sommige ouders dan vergeten of zich niet voldoende realiseren is dat presteren om erkenning te krijgen voor een belangrijk deel gebaseerd kan zijn op angst of angstreductie.

Sociale erkenning zorgt er onder meer voor dat je niet bang hoeft te zijn voor **uitstoting** uit je sociale gemeenschap.

Sociale erkenning geeft je het gevoel van **veiligheid**.

Gebrek aan sociale erkenning geeft gevoelens van **on-veiligheid**.

Succes is daarmee voor bijna iedereen een belangrijke **drijfveer** in het leven. (N.B. op zichzelf is succes hebben natuurlijk niet verkeerd, het gaat er in dit artikel om de achtergronden, motieven en drijfveren en het effect wat het zou kunnen hebben op de persoonlijkheidsontwikkeling van het individu)

(Citaat van Shunryu Suzuki: 'Wat is belangrijker? Succesvol zijn of er achter te komen waarom je succes nastreeft in het leven?')

Hoe kun je sociale erkenning krijgen?

- Hoe hoger je op de maatschappelijke ladder komt, hoe meer aanzien en erkenning je van de maatschappij kunt verwachten.
- Hoe aardiger je voor anderen bent, hoe aardiger ze voor jou zullen zijn, en daarmee is de begeerde erkenning binnen.
- Hoe meer geld je kunt verkrijgen, hoe meer je rijkdom kunt vergaren. Door het vergroten van je bezit en dit ook te tonen, kun je je aanzien vergroten en de erkenning van je leefomgeving veilig stellen.

Je dient je overigens wel **aan te passen** aan de regels van je leefomgeving die jou die geborgenheid wil bieden waardoor een groot gevaar dreigt:

Door je zo aan de ander aan te passen loop je risico je eigen regels, je eigen normen en waarden, je meest eigen gedachten en gevoelens, je eigen wezen uit het oog te verliezen!

Wat is dat 'je wezen' verliezen? Bijvoorbeeld dat je je moet beperken in je individualiteit, doordat je bijvoorbeeld onvoldoende keuzes durft te maken (besluitenloosheid) en dat er voor jou keuzes gemaakt worden door anderen. Vooral in een hechte gemeenschap zoals familie, gezin, buurt of geloofsgemeenschap kan je keuzevrijheid bewust of onbewust nogal eens in de knel komen.

'Reclamejongens' hebben dit maar al te goed begrepen. ('gat in de markt') en maken ons via radio, tv en reclamezuilen bewust wat we nog niet hebben maar wel kunnen krijgen, ze wijzen ons dan ook graag op 'onze nog niet ontdekte individuele behoeften'. We kunnen ons dan ook onderscheiden van de ander door bijv. een bepaalde type auto of bepaald merk sigaret/bier te kiezen, of een bepaald soort merkkleding dragen, lidmaatschap van clubs of vereniging of bijzondere vakantiebestemmingen etc. etc. doen het ook 'goed'. Dit geldt dan als uitdrukkingen van individualiteit en onafhankelijkheid! Kan het ook zo zijn dat we deze keuzes maken om 'er bij te horen'? Het lijken vooral voorbeelden van uiterlijk vertoon.

Als je vervreemd bent van je zelf, neem je niet graag risico's, en zeker niet als de kans bestaat dat je faalt. Aangezien je falen als gezichtsverlies in je leefomgeving beschouwt, zul je dat tot het uiterste willen voorkomen.

Ook probeer je wanneer je van jezelf vervreemd bent, zoveel mogelijk voorbereid te zijn op gebeurtenissen die in de toekomst plaats zouden kunnen vinden. Er ontstaat dan een sterke behoefte aan plannen en controle in/over de toekomst. Door alle denkbare situaties van tevoren in kaart te brengen, ontstaat het geruststellende gevoel van beheersing en controle. Dit gevoel kan dan voor **'zelfvertrouwen'** zorgen.

'Go with the flow' en genieten van het moment zullen zeldzame begrippen worden. Als je niet voelt/ervaart wat je meemaakt in het nu, op dit moment, vervreem je permanent van je meest eigen/persoonlijke gevoelens.

## Vluchtgedrag

Soms lijkt het er op dat we in ons dagelijksleven o.a. via reclameboodschappen en alle soorten media (radio, televisie en internet) boodschappen en aanbevelingen krijgen die ons tot o.a onderstaande **'cynische'** adviezen verleiden:

(Adviezen voor effectief vluchtgedrag met de bedoeling onze innerlijke onrust zo snel mogelijk te stillen/niet meer te voelen of er door lastig gevallen te worden)

- Ontplooi zoveel mogelijk activiteiten ivm je werk en in privetijd en zorg voor een volle agenda.
- Vermijd alleen zijn en de stilte, neem zoveel mogelijk sociale verplichtingen op je.
- Pak zoveel mogelijk grote klussen aan, zoals verhuizen, huis kopen of verbouwen
- Verander van baan en van partner (**het gras is echt groener bij de buren**)

- Allerlei vormen van verslavingen doen het ook heel goed zoals: alcohol, drugs, nicotine, gokken, sport, maar ook alle soorten kennis en informatie tot je nemen ( je computer/internet/chatbox is hier ideaal voor).
- Een eigentijdse is met name de 'bewegingsverslaafde persoonlijkheid' (anorexia athletica) die van zichzelf veel moeten bewegen: fitnesscentra, halve of hele marathons lopen, mountainbike tochten etc.
- Volg zoveel mogelijk korte, intensieve trainingen voor zowel zakelijk als privé doeleinden die er op gericht zijn de deelnemer zoveel en zo snel mogelijk van antwoorden te voorzien op levensvragen als: 'welk werk en opleiding past het best bij mij en hoe wordt ik zo snel mogelijk (weer) gelukkig'.
- Maak regelmatig een grote liefst exotische, zintuigprikkelende reis van enkele weken, zodat je daarna weer 'fris' er tegenaan kan.
- Maak carrière en heb succes en 'ga door tot het gaatje'.

Op zichzelf zijn bovenstaande activiteiten natuurlijk niet verkeerd en vaak ook zeer nuttig en aangenaam. Belangrijk in dit verband is dat je je afvraagt **'waarom'** je deze activiteiten onderneemt. Is het misschien zo dat je met deze activiteiten de confrontatie met jezelf uit de weg gaat? Actief zijn, wordt in die gevallen een doel om jezelf tijdens momenten van stilte en overdenking **'kwijt te raken'** of een bepaald onrustgevoel te **vermijden**. De kans dat je met het ondernemen van activiteiten die vooral op de buitenkant zijn gericht, je persoonlijke onrust definitief laat verdwijnen, is gering.

Voorlopige conclusie: als een van zich zelf vervreemd mens heb je blijkbaar de oplossing van je onvrede steeds **buiten jezelf** gezocht, en zolang je dit blijft doen is leven in harmonie met jezelf en met je omgeving niet mogelijk!

Tips (om uit je kast te komen) waarmee je zou kunnen beginnen indien je jezelf geheel of gedeeltelijk in het bovenstaande artikel herkent:

- Schaf jezelf een (mooi) dagboek aan.
- Kies een thema of een situatie uit je dagelijksleven die zich vaak herhaalt en waar je niet tevreden over bent. Schrijf elke dag wat je **dacht, voelde en wilde** en uiteindelijk hebt **gedaan** toen je contact had met bijv. je partner, je kind, je collega of je familie/ burens of met wie dan ook en onderzoek of dit was wat **jij** wilde. Je zult merken dat alleen al het voor jezelf opschrijven je al wat innerlijke ruimte geeft.
- Probeer iemand te vinden die je de moeite waard vindt en die je vertrouwt (partner, vriend, kennis of familielid) en vertel dat je met je eigen 'kastproject' begonnen bent en waarom. Door het niet alleen op te schrijven maar ook iemand in vertrouwen te nemen, voel je je nog meer verantwoordelijk voor je eigen ontwikkelingsproces en misschien zul je merken dat alleen het uitspreken ervan je al helpt, je oplucht en je een **bevrijd** gevoel geeft.
- Ga 'gewoon' regelmatig wandelen, fietsen of zwemmen, ontspanningsgym of yoga doen.
- Ga op dansles (Zuid-Amerikaans/Afrikaans, rock&roll o.i.d.) op een zangkoor of muzieklus.
- Ga iets creatiefs doen zoals bijv. schilderen, boetsen, houtbewerken of beeldhouwen.
- Hou je aan slaap en waak ritmes: een derde slaap, een derde werk en een derde ontspanning per vierentwintig uur.
- Zorg dat je in het weekend iets anders doet dan in de (werk) week.

Mocht je jezelf hierin onvoldoende kwijt kunnen neem dan contact op met je huisarts en vraag zondig een verwijzing naar een specialist op dit gebied. Medicatie is in verreweg de meeste gevallen niet nodig en kan altijd nog! Wel kun je bijvoorbeeld bij een antroposofische (huis)arts een **ondersteunende** therapie aangereikt krijgen zoals:

- kunstzinnigetherapie
- muziektherapie
- spraak, adem- en expressietherapie
- eurythmie
- massage/badtherapie
- biografische gesprekstherapie

Bovenstaande suggesties en adviezen willen slechts een poging zijn om je bewust te maken van mogelijk verkeerd aangeleerde leefpatronen en hoe je daar naar eigen inzicht keuzes in kan maken om contact te maken met je diepste wezen: je 'IK'. Meditatie en alles wat daar mee te vergelijken is zou een mogelijke volgende stap kunnen zijn om je verder te ontwikkelen in de gebieden van het 'ZIJN'. Bovenstaand artikel zou dan ook gezien kunnen worden als een 'opmaat' naar 'ZIJN'.

Voor inlichtingen of reacties naar aanleiding van dit artikel kun je contact op nemen met:

Wytze Vonder psychotherapeut  
Praktijkadres: Prinsesselaan 52 1861 EP Bergen  
Telefoon: 072-5816000