

Hoe gedragspatronen ons leven beïnvloeden



Jong geleerd, oud gedaan

We reageren allemaal wel eens op een manier, waar we later spijt van hebben. Je bent bijvoorbeeld onredelijk geweest tegen je partner. Of je reageerde te heftig op een voorstel van je collega. Op dat soort momenten neem je je heilig voor om het voortaan anders te doen. Toch is het in de praktijk behoorlijk lastig om je gedrag te veranderen.

TEKST: MARTHA VAN DER WAL-SULTER



Martha van der Wal-Sulter is psychodynamisch therapeut en medisch bioloog. Zij maakt in haar praktijk gebruik van verschillende therapievormen waaronder PRI, EMDR en Somatic Experience. Hiermee helpt zij cliënten bij de bewustwording en het verwerken van negatieve ervaringen uit de kindertijd.

Gedragspatronen bepalen voor een groot deel hoe we ons voelen, wat we denken en hoe we ons gedragen. Maar liefst 99 procent van ons gedrag schijnt onbewust te verlopen. En dat is maar goed ook. Want het leven zou knap ingewikkeld zijn, als we alles bewust zouden doen. Maar zo nu en dan staat dit onbewuste gedrag ons in de weg.

‘Voordat ik het in de gaten heb, sta ik weer te schreeuwen tegen mijn dochter’, vertelt Mirjam mij over haar woede-uitbarstingen tegen haar zesjarige dochter. ‘Ze luistert niet. Dat maakt me razend. Later, als ik gekalmeerd ben, begrijp ik niet hoe ik me zo heb kunnen laten gaan. Zeker, omdat mijn eigen moeder ook last had van woedeaanvallen. Al heel jong nam ik me voor om het later beter te doen. Hoe komt het dat ik, ondanks mijn goede voornemens, hetzelfde gedrag vertoon als mijn moeder? Waarom kan ik mijn woede niet beheersen?’

De boosheid die Mirjam laat zien bij haar dochter, noemen we een afweermecanisme. Het is een ingesleten reactiepatroon dat actief wordt als we uit balans raken. Deze manier van reageren ontstaat al in de kindertijd. Een periode waarin we voor zorg, veiligheid en welbevinden volledig afhankelijk zijn van volwassenen. Helaas krijgen we als kind niet altijd de zorg en aandacht die we op dat moment nodig hebben. Dat veroorzaakt bij kinderen al snel gevoelens van machteloosheid, hulpeloosheid en

angst. Om deze emoties niet te hoeven voelen, ontwikkelen ze logischerwijs afweermechanismen. Deze mechanismen geven kinderen het gevoel dat zij weer controle hebben over de situatie.

Ieder mens maakt in meerdere of mindere mate gebruik van vier verschillende afweermechanismen. Wel ontwikkelen we een voorkeur voor een bepaald afweermechanisme, afhankelijk van de situatie, de leeftijd en ons karakter. Om deze afweermechanismen te verduidelijken, werk ik in mijn praktijk met symbolische weergaven van deze patronen: de schildpad, de bever, de havik en de uil (zie tabel).

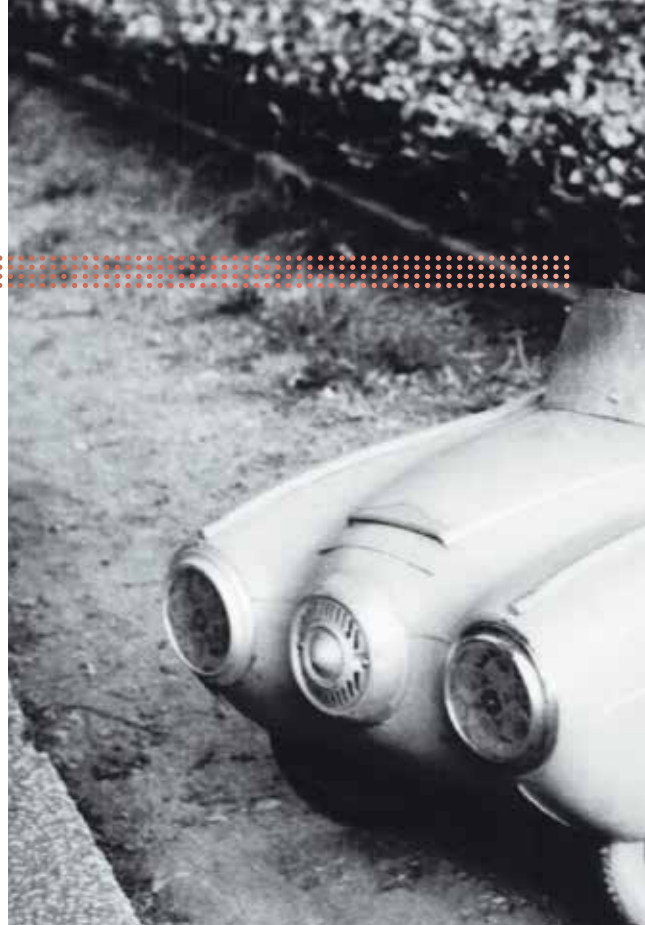
Afweermechanismen

In de kindertijd geven afweermechanismen een gevoel van controle. Stel: je bent zes jaar en je ouders reageren boos als je per ongeluk met melk knoeit. De boosheid van je ouders kan dan beangstigend zijn. Om deze angst te beteugelen, worden afweermechanismen actief. Vaak ontstaan er combinaties van afweermechanismen om hulpeloosheid en angst niet te hoeven voelen.

Met het afweermechanisme 'schildpad' bedenk je dat je beter geen melk meer kunt inschenken. Zo voorkom je dat je ouders opnieuw boos worden. Je schaamt je diep dat je gemorst hebt. Wat ben je toch onhandig! Wordt dit afweermechanisme veel gebruikt, dan ontstaat terughoudendheid om nieuwe dingen te ondernemen. Zelfrespect en zelfvertrouwen krijgen geen kans zich te ontwikkelen.

Gebruik je de 'bever' als afweer, dan doe je er alles aan om je ouders gunstig te stemmen. Je hebt voelsprietjes ontwikkeld hoe je dit het beste doet en je gedraagt je hiernaar. Je wordt een echte 'pleaser'.

Wanneer je er continu op gericht bent wat anderen belangrijk vinden, weet je op den duur niet meer wat je zelf nodig hebt. Je raakt het contact met jezelf kwijt. Als 'havik' bedenk je allerlei uitvluchten om de schuld bij een ander te leggen: het melkpak deugt bijvoorbeeld niet of je ouders lieten je schrikken waardoor je morste. Door deze houding vermindert je hulpeloze, angstige gevoel tijdelijk. Helaas trek je als kind vaak aan het kortste eind als de ruzie escaleert.



Ieder mens maakt in meerdere of mindere mate **gebruik van verschillende afweermechanismen**

Met de 'uil' als afweer, maak je jezelf wijs dat de boosheid van je ouders je niks doet. Je blokkeert gewoon die nare gevoelens. Hiermee houd je helaas ook positieve gevoelens tegen, waardoor je gevoelloos door het leven gaat. Wat je als kind in de bovenstaande situatie werkelijk nodig hebt, zijn begripvolle ouders. Ouders waarmee je samen de gemorste melk leert opruimen en die je aanmoedigen, zodat je leert inschenken zonder te morsen.

Jong geleerd, oud gedaan

Afweermechanismen slijten in. Als je ze als kind veel gebruikt, steken ze ook op volwassen leeftijd de kop op, waardoor we kinderlijk en heftig reageren. Jong geleerd, oud gedaan, maar op volwassen leeftijd hebben afweermechanismen geen enkel nut meer. We kunnen dan voor onszelf zorgen en voor onszelf opkomen. De mechanismen zorgen er alleen maar

AFWEER-MECHANISME	SYMBOLIEK	GEDRAG
Schildpad	Verschuilt zich voor de boze buitenwereld	Geeft zichzelf overal de schuld van. Heeft weinig zelfvertrouwen.
Bever	Helpt iedereen, is altijd druk bezig	Doet er alles aan om positief over te komen bij anderen
Havik	Valt aan als iets hem niet zint	Geeft anderen overal de schuld van en is achterdochtig
Uil	Zit hoog in de boom eenzaam op zijn tak	Denkt niets of niemand nodig te hebben



voor dat we onzeker, gespannen, onverschillig of met ruzies door het leven gaan. Door je bewust te worden van de afweermecanisme(n) die je gebruikt en door te ontdekken waardoor deze reactie in gang werd gezet, kun je een aangeleerd gedragspatroon langzaam veranderen.

Gineke is hier een voorbeeld van. Ze voelde zich altijd een buitenstaander op feestjes wanneer ze mensen gezellig met elkaar zag praten. Van jongs af aan was de 'schildpad' actief in Gineke. Haar ouders hadden weinig tijd voor haar en als er visite was moest ze naar haar kamer. Gineke miste het gevoel van 'erbij horen'. In therapie leerde Gineke de geblokkeerde gevoelens zowel emotioneel als lichamenlijk te ervaren. Ze merkte op dat ze nog steeds als een kind dacht en handelde op feestjes. Door het opruimen van de pijn uit het verleden, voelt ze zich nu geen

buitenstaander als ze op een feestje is.

Ook Pieter zocht hulp. Hij was overspannen geraakt door zijn drang naar perfectionisme. In therapie ontdekte Pieter dat het vroeger moeilijk was om zijn ouders tevreden te stellen. Complimenten en waardering kreeg hij nauwelijks. Hij deed steeds meer zijn best en werd zo een echte 'pleaser'. Nog steeds hunkert Pieter naar complimenten die hij in zijn kindertijd heeft gemist. Maar hij leerde zijn 'bevergedrag' te herkennen en stapt nu op de rem als het nodig is. Hierdoor creëert hij voor zichzelf steeds meer ruimte om tevreden te zijn met wie hij is.

Bij Mirjam, die ging schreeuwen tegen haar zesjarige dochter, werd de 'havik' actief als dochter haar onverschillig aankeek. Deze blik deed Mirjam onbewust denken aan haar moeder. Die was in haar kindertijd vaak onbereikbaar. Nu ze dit weet, kan ze zich tijdens een woedeaanval focussen op haar lichaam. Ze voelt lichamenlijk wat de woede met haar doet. Hierdoor kan ze makkelijker rustig blijven en is de relatie tussen Mirjam en haar dochter verbeterd.

Volwassenen die regelmatig de 'uil' als afweermecanisme gebruiken, vragen zelden om hulp. Ze hebben toch niemand nodig? Onderhuids is er wel onvrede. Ze missen levenslust en verbondenheid. Om de onderhuidse onvrede niet te hoeven voelen zijn 'uilen' gevoelig voor verslavingen.

Oefening baart kunst en dat geldt zeker voor het bewust worden van onze afweermecanismen. Wanneer we opmerken dat we uit balans raken, kunnen we controleren wat we op dat moment tekort komen. Vervolgens kunnen we er zelf voor zorgen dat we krijgen wat we nodig hebben. Bevrijd van afweermecanismen, worden we de mens die we diep van binnen zijn. *

www.martha.nu



BRONNEN:
 Bosch, I. Illusies. 2003
 Dijksterhuis, A. Het slimme onbewuste. 2008
 Herman, J.L. Trauma en herstel. 1992
 Jensen, J. Een zoektocht naar het ware zelf. 1995
 Miller, A. Het drama van het begaafde kind. 2002
 Ruppert, F. Bevrijding van trauma, angst en onmacht. 2012