

Ilse Sand

Kom dichterbij

Over liefde en zelfbescherming

Van dezelfde auteur verschenen eerder bij Panta Rhei:

Over introvert of hoogsensitief zijn

Een gids met praktische tips en oefeningen

2018

Wegwijs in het labyrint van je emoties

Over het accepteren en begrijpen van je emoties

2017

Hoogsensitiviteit in het dagelijks leven

Een gids voor hoogsensitieve personen en mensen met een gevoelige aard

2016

Kom dichterbij – Ilse Sand

Oorspronkelijke titel: *Kom nærmere – om kærlighed og selvbeskyttelse*

© Uitgeverij Ammentorp

1e editie, 2e druk 2014.

© 2020, Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Vertaling uit het Deens: Willem Abraham van Dongen, M.A.

Correctiewerk en taalkundige assistentie: Birgit van Dongen-Svensgaard

ISBN: 9789088401992

NUR 770

Illustratie omslag: Adobe Stock

Grafische verzorging: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke manier dan ook zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
1. Zelfbeschermingsstrategieën	13
Een noodgreep	17
Zelfbescherming als tussenoplossing	19
Hoe je jezelf zowel naar buiten als naar binnen toe kunt beschermen.....	21
Zelfbeschermingsstrategieën die ons eigen innerlijk op afstand houden.....	24
De balans tussen intrapsychische en interpersoonlijke zelfbescherming	27
2. Wanneer zelfbeschermingsstrategieën zijn geautomatiseerd.....	29
Wanneer zelfbeschermingsstrategieën een deel van ons zelfbegrip zijn geworden	33
3. Bindingsangst, angst voor verdriet en verlies van controle	35
4. Inefficiënte patronen, die een geslaagd liefdesleven in de weg kunnen staan	43
Op de tien vogels in de lucht jagen	45
Als je de kikker kust, verandert hij in een prins	47
Wachten op de juiste persoon	48
De strijd om ‘goed genoeg’ te zijn	49
5. Idealisering van de ouders	51
Idealisering van de ouders en zelfidealisering.....	57
Idealisering van de ouders en zelfdevaluatie.....	58
Wanneer we de werkelijkheid hebben veranderd.....	59

Vergeten beslissingen	61
Wanneer we tegen onszelf zijn	63
Onbewuste verwachtingen dat je partner de tekortkomingen van je kindertijd gaat compenseren.....	67
De beloning van het krijgen van een realistisch beeld van de ouders	69
Onverwerkte idealisering van de ouders kan problemen geven in intieme relaties.....	70
6. Een gevoel bij vol bewustzijn	73
Gevoelens kunnen gelaagd zijn en elkaar bedekken	78
Regressie	79
7. Inefficiënte zelfbeschermingsstrategieën uit de wereld helpen	81
Irritatie en woede als zelfbescherming	88
Verdriet en pijn	92
Verlangen naar contact en liefde	97
Je huidige relatie tot je ouders	100
8. De weg naar huis	103
Achter het sociale masker	105
Kiezen om jezelf te zijn – zodat je kan kiezen om anderen te ontmoeten	107
De strijd opgeven om goed genoeg te worden – en andere slechte investeringen.....	109
Crisis als een eerste stap.....	112
De pijn die je leven verandert – als we dichterbij ons eigen innerlijk komen.....	113
Aandacht is de weg voorwaarts.....	116
Literatuur	118
Dank aan	119

Voorwoord

Als dominee en daarna als psychotherapeut heb ik in de loop der tijd met veel mensen gepraat die het moeilijk hebben gehad in een liefdesrelatie – of die het zelfs niet is gelukt er één tot stand te brengen.

In verband met mijn lezingen over liefde en zelfbescherming werd het me duidelijk dat er grote belangstelling voor is om beter te begrijpen welke psychologische mechanismen meespelen, wanneer we relaties aangaan of hoe we ons opstellen in relaties die we al zijn aangegaan.

In dit boek beschrijf ik hoe zelfbeschermingsstrategieën ontstaan, hoe ze goede, hechte relaties in de weg kunnen gaan zitten en hoe inefficiënte strategieën geleidelijk aan kunnen worden afgeleerd.

Tot mijn enthousiasme heb ik geconstateerd dat relaties verdiept kunnen worden en meer betekenis kunnen krijgen, wanneer we volledig aanwezig durven te zijn, ons kwetsbaar durven op te stellen in het moment, zonder onnodige beschermlagen.

De literatuur die ik zelf over het onderwerp heb gelezen, is geschreven voor deskundigen. Dit boek is geschreven in makkelijk toegankelijke taal die iedereen kan lezen. Tegelijk is het stevig verankerd in erkende psychologische theorieën en vele jaren therapeutische ervaring.

De vele concrete voorbeelden in het boek zijn voor het merendeel verzonnen voor pedagogische doeleinden, maar bevatten situaties en gesprekken die vaak in mijn therapiepraktijk voorkomen. Sommige voorbeelden zijn authentiek en zijn in geanonimiseerde vorm weergegeven met toestemming van de desbetreffende cliënt.

Het is mijn wens dat de kennis, waarvan ik heb gezien dat zij een verschil kan maken bij cliënten en bij mezelf, meer mensen ten goede gaat komen dan alleen mensen die vakliteratuur lezen of in de psychotherapie werkzaam zijn.

Inleiding

Waarom leven we niet allemaal in levendige, liefdevolle relaties met andere mensen? Hoe kan het dat veel mensen in plaats daarvan als singles leven of in vaste relaties waar er gebrek is aan hechting of echte zorg voor elkaar?

Daar kunnen verschillende verklaringen voor zijn. Een mogelijke verklaring is dat we gebruik maken van zelfbeschermingsstrategieën die ons voor de gek houden, zodat we onszelf dwarsbomen in de liefde.

Dat zelfbeschermingsstrategieën bestaan, kan iedereen die met psychotherapie werkt observeren. Cliënten gebruiken verschillende strategieën om andere mensen op afstand te houden, om te vermijden hun eigen actuele levenssituatie onder ogen te zien of om te vermijden hun innerlijk te voelen (gevoelens, gedachten, inzichten, wensen).

Deze strategieën zijn in de loop der tijd met verschillende namen aangeduid. Freud noemde ze ‘afweermechanismen’ (*Abwehr*). De cognitieve therapie werkt met het begrip ‘copingstrategieën’, waarmee het soms dezelfde observatie beschrijft.

Søren Kierkegaard, die zijn gedachten meer dan vijftig jaar voor Freud formuleerde, had het fenomeen al opgemerkt. Hij schreef dat de mens het vermogen had om zijn eigen kennen te verduisteren. Over hoe de mens dat eigenlijk kan doen schreef Søren Kierkegaard niet veel. Daar weten we tegenwoordig meer van.

Ik heb ervoor gekozen om deze manoeuvres, waarmee we soms het meest vanzelfsprekende kunnen verduisteren of afstand kunnen houden tot andere mensen en ons eigen innerlijk, zelfbe-

schermingsstrategieën te noemen. Hiermee bedoel ik alles wat een mens doet – bewust of meestal onbewust – om hechting te vermijden met andere mensen of met onze eigen innerlijke of uiterlijke werkelijkheid.

Het kan ook zelfbescherming zijn om niet te gaan roken of om op zee een reddingsvest aan te trekken. De zelfbeschermingsstrategieën waar ik in dit boek dieper op in wil gaan zijn echter uitsluitend de strategieën die we gebruiken om de werkelijkheid op afstand te houden. Soms kunnen die strategieën nuttig zijn, terwijl ze soms ook een probleem kunnen worden.

Het is goede zelfbescherming om je gevoelens op afstand te houden, wanneer ze te overweldigend zijn. Maar diezelfde zelfbescherming kan ook een probleem worden. Dat gebeurt als zij zich verhardt en deels of helemaal onbewust een eigen leven gaat leiden.

Het gaat ten koste van onze kwaliteit van leven en onze vitaliteit, wanneer we ons innerlijk leven meer op afstand houden dan nodig is. En als we de realiteit in onze actuele levenssituatie op afstand houden, zien we die niet scherp en wordt het moeilijk koers te houden in het leven.

Een zelfbeschermingsstrategie kan bijvoorbeeld zijn, dat jij je fantasie gebruikt om de uiterlijke werkelijkheid om te vormen, zodat je jezelf, andere mensen of je mogelijkheden in het leven als beter of slechter ziet dan ze in werkelijkheid zijn. Een ander, meer concreet voorbeeld kan zijn, dat je vermijdt om diep genoeg adem te halen dan nodig is om jezelf echt te voelen.

Een zelfbeschermingsstrategie is een manoeuvre die ooit een slimme oplossing was voor een moeilijke situatie. Als zware zelf-

beschermingsstrategieën nodig zijn geweest in je kindertijd, kan je als volwassene ervaren dat je zo bent ingepakt in zelfbescherming, dat het een goed emotioneel contact met jezelf of anderen onmogelijk maakt. En op die manier kan je de innerlijke bloei mislopen, die een liefdesrelatie teweeg kan brengen.

Mijn hoop met dit boek is, dat jullie als lezers naar jullie eigen zelfbeschermingsstrategieën kijken en nagaan of het jullie leven zou kunnen verrijken als jullie één of een paar ervan uit de wereld helpen, zodat jullie dichterbij jezelf, het leven of andere mensen kunnen komen – en meer van het bestaan gaan voelen en genieten, terwijl jullie hier zijn.