

De alchemie van “geraakt worden”.

Tijdens de interactie met iemand anders of met anderen, kun je geraakt worden. Er wordt iets gezegd, verbaal of non-verbaal, wat je raakt. Geraakt worden is een heftig proces, vanuit het limbisch systeem in je hersenen. De hippocampus (korte termijn geheugen) ontvangt een boodschap die een verbinding maakt met de hypothalamus om de boodschap om te zetten in een actie. De amygdala staat voor ons gevoelsbrein en die kijkt of het te maken heeft met angst en/of boosheid. Dit gebeurt in luttele duizendste van een seconde. Om het gevoel om te zetten in woorden (cognitie) wordt de neo cortex ingeschakeld (lange termijn geheugen). De neo cortex duikt gelijk naar een kamertje hoe je hebt leren reageren vanuit je verzet uit je peutertijd.

Als iemand je raakt komt er een verbinding met verzet tot stand. Dit verzet heb je tijdens je peutertijd voor gekozen, omdat je in deze periode overgeleverd wordt aan conditionering (aanpassing). Belangrijk was hoe je opvoeders met jouw gedrag, gevoel omgingen. Als dit veroordelend was vanuit een kritische ouder functie krijg je altijd temaken met het aangepaste kind scenario uit de transactionele analyse.

Verzet kun je uiten op 3 verschillende manieren, namelijk

1. Rebels
2. Terugtrekken
3. Vermijden

De gehechtheidsfilosofie van Bowlby verwijst ook naar deze drie vormen van onveilige hechting. Vanuit angst of vanuit boosheid kun je reageren door te gaan vechten of te gaan vluchten. Dat wordt weer bepaald tussen de neo cortex (herinneringen wat je hebt aangeleerd als bescherming) en het limbisch systeem die daarop emotioneel zal gaan reageren.

1. Rebel

Als je rebels reageert ben je boos. Deze vorm wordt het meest toegepast als je met iemand de strijd aan wilt gaan. Vaak komen partners dan uit in een welles en nietes spel. Levert altijd strijd op. Mensen komen over mijn grens dus reageer ik daarop. Als kind ging je tegen je ouders in, je ging de strijd aan met je ouders. Je ouders kiezen dan zelf ook voor een strijdvaardige oplossing. Doordat de ouder groot is en volwassen zal het kind altijd zich gaan aanpassen. Ook al ben je rebels, je zult het altijd verliezen. Dat verliesgevoel voelt niet lekker en daardoor zul je als peuter je gedrag gaan aanpassen. Die aanpassing is bijna altijd gericht om vervelend gedrag te vertonen in de ogen van een ander. Bij de strijd aangaan ontstaat ook het principe van uiting in de vorm van agressie. Je legt iets extern neer, om daarmee je punt te scoren of neer te leggen. Dit is meestal de taal van de lagere intelligentie. Verbale agressie dat kan uitlopen op fysieke agressie. Altijd gericht naar de ander toe. Reflectie is dan niet mogelijk. De hypothalamus zorgt ervoor dat de hypofyse hormonen gaat aanmaken om de strijd aan te gaan. Boosheid stijgt op en moet uit lichaam verdwijnen via de vuist of de keel (verbaal of fysiek). Pas na het uiten van woede komt er ruimte voor relativering en reflectie.

2. Terugtrekken

Als je gekozen hebt om je terug te trekken doe je dat vanuit angst beleving. Mensen die zich terugtrekken hebben vaak tijdens de peutertijd gekozen voor deze vorm, omdat de reactie van de ouders vaak hard, boos en dominant waren. Jij als David en de ouder als Goliath. Je kiest dan vrij snel voor veiligheid door je terug te trekken of te gaan vluchten. De verhouding is dan eigenlijk gebaseerd op mishandeling in mentale vorm of zelfs in fysieke vorm. De peuter kijkt dan wel uit om de aanval te kiezen. Iedere baby groeit met het besef van liefde en saamhorigheid. Tijdens zijn tocht naar zelfstandigheid wordt het kindje tegengehouden in ontwikkeling. Zelfvertrouwen ontstaat in de peutertijd, echter ebt weg door de conditionering (aanpassing), in opdracht van de ouders, moet het kind zich aanpassen. Het kind kiest voor terugtrekken en ervaart pijn, wat weer in de hersenen de aanmaak van tranen tot gevolg heeft. Meestal gepaard gaande met introjecten zoals: ik ben toch niet goed genoeg, of ik ben niemand, of ik mag er niet zijn, ik ben niet welkom, e.d. Het zelfvertrouwen haalt gelijk ook het zelfrespect naar beneden.

De boodschap bij een terugtrekker is gericht op kijk mij maar eens zielig zijn. Sommige mensen hanteren huilen in boosheid. Dan heeft het kind vroeger gemerkt, dat het kind ineens aandacht krijgt. Want huilen, verdriet, zorgt voor troosten. Terwijl het kind eigenlijk boos is, hanteert het verder in zijn/haar leven de reactie door te gaan huilen en gebruikt het huilen om dan alsnog aandacht te krijgen en een winnaars gevoel. Huilen niet vanuit pijn, maar strijd. Het is dan een wapen geworden. Deze mensen die zich deze strategie hebben aangeleerd reageren vervolgens niet integer.

Pijn en verdriet richt zich intern.

3. Vermijding

Als een peuter (vaak bij inconsequent gedrag van ouders) niet goed weet hoe het moet reageren op wat ouders willen, gaan ze confrontaties uit de weg door het te gaan vermijden. Ze worden erg intern gericht. Een zeer ongezonde situatie ontstaat er dan in de hersenontwikkeling en reactie tussen de hersengebieden. Je wilt graag aangeven dat jij ertoe doet en je kiest maar om niets te zeggen. Dus geen vluchten en geen vechtgedrag aannemen. De hormonen gieren dan door je lichaam, alleen je maakt er geen gebruik van. De adrenaline slaat zich dan op in het lichaam. Bij vermijding raak je ook onveilig gehecht, met blijvende gevolgen. De boodschap die je voelt is: ik doe er toch niet toe, dus waarom zou ik mij inspannen. Twijfel ontstaat vaak hieruit. Depressief gedrag kan op de loer liggen.

Geraakt worden:

Je kunt op vele manieren geraakt worden. Tijdens het kijken naar beelden (film), na het horen van het leed op aarde, tijdens de preek en gewoon door de woorden of gedrag van anderen. De hele dag door kun je geraakt worden. Hoe je ermee omgaat heeft dus alles te maken met het verleden, waarvoor jij in je peutertijd als eigen bescherming hebt gekozen. Nu ben je wel verantwoordelijk voor het gevolg. Wat ga je doen? Ga je een strijd aan, dan zul je gaan vechten (verbaal of fysiek). Ga je weg, dan kies je voor vluchten of laat je niets blijken en houd je het intern in je lichaam gevangen (om misschien ergens anders later te ontploffen). Geen van deze 3 aanpassingen zullen je verder helpen. Ben je boos en je rent weg, dan geef je de verkeerde boodschap en blijf je verlies leiden. Ben je boos en je doet niets, dan geef je de verkeerde boodschap en je stopt de ander niet in het overtreden van jouw grenzen. Met tot gevolg geen duidelijkheid. Trek jij je vervolgens terug, dan weet de ander niet wat er speelt. Dit noemen we allemaal: niet integer gedrag, wat getoond wordt.

Ongezonde manier van zelfwaardering. Je krijgt niet je zin, je krijgt niet wat je toekomt en je lost er niets mee op. Strijd, vluchten en vermijden zijn dus negatieve reacties die de ander niets oplevert om over na te denken. Je kunt dan de ander niet ter verantwoording roepen, want je boodschap is niet duidelijk. De ander kan dan niet ervaren wat een uitspraak met je doet. De ander hoeft en kan dan niets corrigeren.

Correcte wijze van gedrag bij geraakt worden heeft dus alles te maken met je eigen zelfwaardering. Dat is dus alleen toegankelijk voor mensen die tijdens hun peutertijd opgevoed werden door een voedende ouder. Dit is een ouder die het kind begeleidt in zijn/haar ontwikkeling. Een soort gids is, die het kind in alle veiligheid zelf laat ervaren hoe het leven in elkaar steekt. Met andere woorden het kind meegeeft wat de consequenties zijn bij bepaalde gedragingen. Nooit door straf uit te delen, want straffen is een slappe en laffe wijze van Goliath aan het adres van David.

Zeker 95% van onze bevolking krijgt een verkeerde begeleiding tijdens de peutertijd. Daarom gaat het kind zich een "alter ego" aanmeten. De hele evolutie kan vervolgens aangepast worden, omdat mensen nu eenmaal biologisch en anatomisch verbonden zijn met vecht en vlucht gedrag. Jammer dat iedereen uitgaat van strijd voeren als er niet naar je geluisterd wordt. Tot oorlogvoering toe.

Als iemand iets tegen je zegt (zender) en je reageert fel terug, of vlucht, of houdt verder je mond, dan kan de zender niet weten hoe het verzonden woord bij jou aankomt. Uiteindelijk zal jij met de meeste pijn blijven zitten. Geraakt worden treft je ziel aan, je bestaan komt in gevaar en dat vraagt om een reactie. Een reactie met verwijten of strijd, zal de afstand alleen maar groter maken. Vaak ontdekken we na een ruzie, dat het eerste woord waardoor je geraakt werd helemaal niet meer meedoet met de strijd die vervolgens gevoerd wordt. De inhoud verplaatst zich en alle opgekropte irritatie en frustratie jegens de ander wordt fel bestreden. Meestal is het zo, dat de ander totaal geen notie heeft wat jou als ontvangen bezielt. De context wordt geheel verdraaid. Vaak met verwijt op verwijt tot gevolg.

Geraakt worden doet pijn. Bij pijn hoort het signaal "verdriet". Als boosheid optreedt kan de zender letterlijk niets met de boodschap en gaat zelf in zijn eigen overlevingsstrategie komen en kiest ook voor een rebelse houding of gaat zich terugtrekken of gaat vermijden. Als je bij jezelf voelt, dat iets wat gezegd wordt niet leuk is, dan kun je dit gewoon melden aan de ander door te zeggen: "wat bedoel je of wat zeg je"?

Op dat moment krijgt de zender nog even de kans om na te denken over wat hij wil zeggen. Zeg hij het nog een keer, dan kun je hem vertellen, dat je dit niet wilt horen, of hier geen zin in heb. Als de ander na deze boodschappen toch doorgaat dan is de ander op zoek naar iets. Dit kan erkenning zijn, aandacht betekenen of uitlokken van strijd. Dan heeft het allemaal te maken met de ander en niet met jou. Als de zender beledigend is geweest tegen jou en hij blijft dat doen, zegt dat niets over jou als ontvanger, maar alles over de zender. In dat geval is het belangrijk te vragen naar waar de ander (zender) naar toe wil gaan en waar die last van heeft. Als de ander altijd in de je/jij taal spreekt is hij extern gericht en kan op dat moment niet reflecteren op eigen gedrag. Pas daarna kun je overwegen welke stap het beste is om te zetten. Kijkt de ander agressief uit zijn ogen, dan is hij vaak op zoek naar een rede om zijn eigen opgebouwde frustraties kwijt te kunnen raken. Daar kan jouw reactie de aanleiding voor zijn om de strijd aan te gaan en het eigenlijke probleem op een onnatuurlijke wijze kwijt te raken. Mensen die boos zijn uit hun frustraties vaak op anderen en als de ander toehapt mogen ze lekker te keer gaan, totdat ze weer helemaal vrij zijn van hun uiteindelijke probleem. Vaak weten ze achteraf niet eens wat ze gezegd hebben over waar het over ging. Als jij dan vervolgens erg geraakt wordt zit jij met de gebakken peren, terwijl de ander blij is dat alle frustraties uit zijn lichaam zijn verdwenen. Jij voelt je beledigd en je bent geraakt. Strijd zorgt ook uiteindelijk voor een machtspositie. Er wordt gestreefd vanuit rebellie naar een winnaar, desnoods moet de ander het ontgelden met de dood.

Als iemand die geraakt wordt gelijk het verdriet gebruikt (omdat het pijn doet) deelt met de ander, is er ineens geen sprake meer van strijd, de kust is veilig, de ander gaat troosten. Dat is een automatische reactie vanuit de spiegelneuronen in de hersenen. Het verdriet moet dan wel echt zijn. Je moet wel echt geraakt voelen en dat doet zeer, dus komen de tranen. Als je uiteindelijk reageert met tranen vanuit je boosheid, dan kan de zender alleen nog maar kiezen voor de strijd aan te houden.

Zo'n 95% procent van de mensen in ons land kiezen vaak voor een houding die niet integer is. Slechts 5% deelt gelijk de pijn en dan kan de zender snel ontdekken wat er nu is gebeurd. Zeker 90% van de geschillen in ons land komt voort uit onbegrepen boodschappen van de zender. En daarvan wordt zeker 95% van die boodschappen aangepakt door strijd, terugtrekken of vermijding. We zijn dus in staat om veel leed te voorkomen als de ontvanger die geraakt wordt dit deelt met de zender. Uiteindelijk blijft er een klein percentage over die gewoon uit is op strijd, macht en overwinning. Een zender die iets zegt zonder te beseffen wat dat doet bij de ontvanger, kan pas contact maken over wat hij heeft gezegd, als de ontvanger dit meldt. Het geraakte deel van de ontvanger hoort bij de ontvanger en heeft niets te maken met de zender.

Een actie wordt vaak opgevolgd door een reactie. Dat hoort bij de mens. Geen enkel probleem, alleen moeten we allemaal wel begrijpen welke actie wat veroorzaakt. Daar kan de zender nooit zicht op hebben of het moet bewust zijn gezegd. Maar dan is de rede bedoeld om iets anders duidelijk te maken en daar heeft de ontvanger niets van doen. Als we dit kunnen houden in de context van de boodschap zal er altijd een oplossing gevonden worden. Geraakt worden hoort bij de ontvanger en heeft niets te maken met de zender. Vaak weet de zender niet eens wat raakt nu ander?



Zender geeft een boodschap bewust om de ander te raken, dan ziet zijn lichaamshouding er zo uit als dit plaatje. Hij wil de strijd aangaan. Jij als ontvanger hebt nu een keus: ga ik meedoen met de strijd of niet. In dit geval is terugtrekken en vermijden geen optie. Je bent verplicht om te vragen waar de ander nu mee zit, zodat je kunt begrijpen wat er speelt. Daarna kun je een keuze maken hoe je omgaat met het probleem van de ander. Je kunt ook kiezen om hem gewoon ten dienste te zijn, zijn boosheid kwijt te raken, zonder dat het jou schaadt of raakt. Dit heet reflectie.



Als jij je geraakt voelt is dit de beste uiting. Pijn en verdriet. Dan kun je de ander op de hoogte brengen wat er gebeurt is, wat de boodschap met jou heeft gedaan. De ander zal bijna altijd vertellen, dat hij/zij iets anders bedoelde. Probleem opgelost. Dit heet je kwetsbaarheid tonen. Je krijgt vervolgens een cadeautje omdat je integer bent en het probleem wordt direct opgelost. Integriteit verhoogd je zelfrespect.



Iedereen heeft dus een keuze als hij/zij ergens door geraakt is. Ga je de strijd aan, dan krijg je de strijd. Dat ligt dan niet aan de zender van de boodschap (want meestal weet de zender het niet. Beledigt de zender je bewust dan heeft dat allemaal te maken met de zender en niet met jou. Dan kun je navragen, wat nu eigenlijk het echte probleem is. Als de zender ruzie wil en je trekt het je alsnog aan wat de zender zegt, dan krijgt de zender wat hij wil. Door strikt te scheiden wat van de ander is en van jou, komt de boodschap niet binnen (het ene oor in en de ander uit). Help dan de ander van zijn of haar probleem af te komen (door te mentaliseren).

Als jij gaat vluchten, krijg je later het weer op je brood. Dit is geen oplossing. Als je geen aandacht schenkt aan de zender, dan wordt de zender steeds bozer en zul je het op een andere wijze bezuren en wordt het wel ineens jouw probleem. De ideale oplossing is die vanuit een volwassen positie te vragen: Wat zeg je nu eigenlijk? Of Wat maakt nu als je dit zegt? Of je toont je verdriet, dat je geraakt bent.



Ruud van Lent