

Je drijfveren veranderen van angst naar liefde

E. James Wilder, 2004

Oorspronkelijke titel: *Changing Motivation From Fear to Love*

vertaling: Wanda Simmermans, eindredactie: André H. Roosma, februari 2011

Onze bewuste koers en doelen worden gestuurd door onze gedachten. Onze diepere drijfveren komen vanuit onze emoties. Terwijl we erg hard aan het werk zijn om ons denken te ontwikkelen en onze overtuigingen te corrigeren, zijn er maar weinig mensen die hun diepere drijfveren en emoties met dezelfde discipline trainen of vervolmaken. Voor zover het ons zenuwstelsel betreft, gaat het goed met onze gedachten wanneer ze gemotiveerd worden door liefde en verlangen en gaat het slecht wanneer ze door angst gemotiveerd worden. Vanuit een moreel gezichtspunt, is liefde ook beter. Volmaakte, dat wil zeggen: volwassen *teleios* (goddelijke) liefde drijft de vrees uit (1 Johannes 4: 18).

Het zou geen verrassing moeten zijn, dat angstmotieven ons leven binnensluipen wanneer wij niet op een goede manier volwassen worden. Onze diepere drijfveren ontwikkelen zich gedurende onze jeugd binnen de verbondenheid van hechtingsrelaties. Welke emoties onze ouders ook gebruiken om ons te motiveren, die worden onze innerlijke drijfveren gedurende ons leven. Als deze vroege hechtingsrelaties gevormd worden door liefde en nabijheid dan hebben we er profijt van maar wanneer ze door angst en het vermijden van pijn worden gevormd dan blijft ons systeem van motivatie onvolgroeid.

Hechtingsrelaties gebaseerd op angst worden gevormd door falende pogingen van zelfbescherming. Terwijl angst in belangrijke mate dient tot zelfbescherming, kunnen vroege ervaringen van angstige relaties die we niet kunnen vermijden, zeer negatieve en verwarrende interne emoties veroorzaken. Wanneer deze onplezierige emoties onze capaciteit om weer terug te gaan naar vreugde en rust in ons zelf te boven gaan, beginnen we pijn te vermijden als een vorm van zelfbescherming. Na een poos, wordt het vermijden van pijn de centrale focus van hechtingsrelaties gebaseerd op angst zelfs wanneer er geen echt risico is dat hij overweldigend voor ons is.

Wanneer vermijden van pijn het doel wordt, horen we zinnen als, "Wat wanneer hij boos wordt?", "Word je hier overstuur van?", "Ik ben bang dat . . ." – vul zelf de puntjes maar in, "Ik was te veel in verlegenheid gebracht!", "Je maakt me werkelijk heel boos!", "Ik moet hem/het stoppen", "Ik kan er niet tegen als . . .", of "Wat maak het ook uit?"

We moeten ons nu serieus vragen stellen over het vermijden van pijn en overweldigende gevoelens. Is het zelfbescherming als ik ermee stop mezelf te zijn en als zodanig te handelen? Wanneer ik niet langer doe, zeg of handel zoals ik me van binnen werkelijk voel, heb ik dan niet mijn 'zelf' verloren? Wanneer ik zelfs niet langer kan bedenken wat ik wil, voel of zelfs denk, ben ik 'mezelf' dan al niet kwijt?

Wat wij in veel mensen ontdekken die een op angst gebaseerde hechtingsrelatie en motivatie hebben is een verlies en vervaging van persoonlijke gevoelens, gedachten, waarden en verlangens. Ze zijn bang anderen te beïnvloeden. Vaak is de angst dat ze geen invloed hebben of het verschil zullen maken. Mensen met hechtingsrelaties die op angst gebaseerd zijn, zijn ook vaak verward over welke angsten de hunne zijn en welke bij anderen horen. Alleen al het samenzijn met angstige mensen maakt hen gespannen en bezorgd. Zij trekken zich dan vaak terug, sussen, vermaken of proberen het anderen naar de zin te maken om de angst een halt toe te roepen. Vaak is het resultaat dat ze verantwoordelijk-

heden op zich nemen die niet de hunne zijn omdat ze bang zijn voor wat er gebeurt als zij dat niet doen. Op andere momenten schrikken zij terug voor hun verplichtingen omdat zij zich ontoereikend voelen.

Een andere groep van mensen met een hechttingsrelatie die gebaseerd is op angst, zijn bang om door anderen beïnvloed te worden omdat zij bang zijn hun eigen invloed te verliezen. Deze 'beheersers' ('control-freaks') proberen mensen om hen heen vaak te beheersen met boosheid, minachting, afwijzing, vernedering, de 'stilte behandeling', en andere manieren die pijn veroorzaken, met inbegrip van lichamelijk geweld.

Natuurlijk herkennen we deze gedragingen als hersenen die hun synchronisatie op niveau 2 kwijt zijn. Zij werken uit angst en een verlangen om de dingen te stoppen in plaats van zich met anderen te verbinden (niveau 3) of uitdrukking te geven aan hun eigen waarden, doelen, verlangens en voorkeuren (niveau 4). Zij hebben hun smaak verloren. Zij verspreiden geen licht meer. Terwijl ze denken dat ze zichzelf in stand houden hebben ze zichzelf verloren en zijn ze verdwenen.

Voor we kunnen begrijpen hoe we een hechttingsrelatie die gebaseerd is op angst veranderen in een die gebaseerd is op verlangen/liefde, laten we kijken naar hoe een gezonde identiteit zou omgaan met angsten op elk niveau van ontwikkeling. Vanuit dit overzicht kunnen we begrijpen waar we moeten beginnen om een relatie gebaseerd op angst te corrigeren.

Op angst gebaseerde relaties vermijden op ieder niveau van groei

1. Baby/peuter (0-4 jaar)*

- a. Herken de angst (waar ben ik werkelijk bang voor?)
- b. Weten wie ik bij me wil hebben wanneer ik angstig ben
- c. Ontdekken wat ik wil (verlangens)
- d. Over mijn angst praten

2. Jonge kind (4-12 jaar)*

- a. Herken mijn aandeel in de beangstigende situatie
- b. Herken het aandeel van de andere persoon in de beangstigende situatie
- c. Gebruik een derde persoon om mijn werkelijkheid te verifiëren
- d. Scheid mijn verantwoordelijkheid van de jouwe (a+b)
- e. Leer mezelf te zijn in plaats van anderen te controleren

3. Jong-volwassene (13 jaar - de geboorte van 1^e kind)*

- a. Blijf in relatie terwijl anderen angstig zijn
- b. Doe niets aan de angsten van een ander – laat hen het zelf oplossen
- c. We bemoeien ons met onze eigen zaken op een manier die bij ons past
- d. Herinner onszelf en anderen aan onze gemeenschappelijke doelen en verlangens.

Er is een grote scheiding tussen jong-volwassene en hogere niveaus van rijpheid wanneer het op het hanteren van angst aankomt. In principe is ieder mens verantwoordelijk voor zijn eigen angsten en niemand anders. Zonder vele jaren van oefening in het onderscheiden tussen: *dit is mijn angst* en: *die angst is van jouwe*, zal de beweging naar manieren om met angst om te gaan die horen bij hogere niveaus, alleen maar verwarring over verantwoordelijkheid geven. De verschuiving van verantwoordelijkheid van (alleen) het omgaan met mijn eigen angsten naar het helpen van anderen met hun angsten is een belangrijk signaal van disfunctionaliteit wanneer het een poging is van iemand op jong-volwassen niveau of lager. Zelfs voor ouders is het overnemen van angsten van anderen disfunctioneel buiten de ouder/kind relatie.

* Meer over deze fasen is te vinden in: E. James Wilder, *Met vreugde man zijn – groeien naar volwassenheid*, Archippus, Enschede, 2007; ISBN: 978 90 79011 01 8; vertaling van: *The complete guide to living with men*.

Ouders moeten erg voorzichtig zijn om geen op angst gebaseerde relaties bij hun kinderen te ontwikkelen. Omdat ouders vaardigheden in hun kinderen willen ontwikkelen, helpen ze kinderen weer vreugde te ervaren na de angst en leren ze hen zichzelf te zijn tijdens hanteerbare niveaus van de gevoelens.

- 4. Ouder (van eerste kind tot volwassenwording van jongste kind)***
 - a. Helpt de mensen die bij hen horen (natuurlijke en geestelijke familie)
 - b. Neemt enige gedeelde verantwoordelijkheid voor de angsten van mensen op een lager niveau van groei
 - c. Kan angsten identificeren bij mensen op een lager niveau van groei
 - d. Helpt mensen op een lager niveau van groei vreugde en vrede te hervinden

- 5. Oudere/oudste (het jongste kind is nu volwassen)***
 - a. Helpt mensen het een 'hoog risico', geïsoleerde mensen aan de rand van de gemeenschap
 - b. Herkent angsten van de gemeenschap
 - c. Helpt de gemeenschap herinneren hoe te handelen zoals 'wij' dat doen
 - d. Blijft op niet-angstige wijze present

Oudsten, weten we, vervullen een soort ouderrol voor hun gemeenschap. Oudsten zullen voor net genoeg veiligheid zorgen zodat mensen hun eigen angsten onder ogen zien, wetend dat ze niet alleen zijn, en zodat ze zich herinneren wat werkelijk belangrijk is voor 'ons' onder die angstaanjagende gebeurtenissen.

Angst veranderen in verlangen, gebaseerd op ons niveau van groei

Wel, de reden voor onze discussie was om op angst gebaseerde hechtingsrelaties te veranderen in relaties die gebaseerd zijn op liefde, waarin onze verlangens en onze identiteit tot bloei kunnen komen. Om een verandering van angst naar liefde in gang te zetten beginnen we als eerste op het niveau van de jong-volwassene. Als we het probleem op dit niveau kunnen corrigeren dan zal dat het makkelijkste zijn. De jong-volwassene zal simpelweg anders denken en besluiten en het probleem is opgelost.

Oplossingen:

1. Wees vrijmoedig jezelf. Houd je zaken op orde. Blijf in relatie met anderen om je heen die angstig zijn maar doe niets aan hun aandeel in het probleem. Praat over gemeenschappelijke doelen die belangrijk zijn gedurende deze tijd van dreiging en angst.

Wanneer deze volwassen oplossing gewerkt heeft, heb je de 'angst-relatie' gecorrigeerd. Dit betekent niet dat anderen niet zullen reageren door druk op je uit te oefenen om weer angstig te worden, dus je zal deze correctie verschillende malen moeten uitvoeren, zelfs onder meer druk en angst van anderen.

Indien je nog steeds angst voelt of je je niet kunt indenken hoe je zo'n volwassen oplossing moet gebruiken dan moeten we dieper graven en een paar eerdere problemen corrigeren die tot angst-gebaseerde hechting geleid hebben. Allereerst kijken we naar de mogelijkheden op het niveau van het jonge kind. Het oplossen van angstgebonden relaties op het niveau van het jonge kind, is niet zomaar een zaak van begrijpen en andere keuzes maken. Deze oplossingen kosten meer tijd en hebben studie en raad van anderen nodig. Zij vereisen dat er een heleboel problemen worden opgelost om 'mijn' van 'jouw' te scheiden. Meestal kunnen we deze problemen niet zonder counseling en bemoediging oplossen.

2. Definieer je verantwoordelijkheden zorgvuldig. Bekijk de verlangens waarvan je voelt dat je die onder ogen moet zien en bekijk welke logischerwijs van jou zijn en welke onredelijk zijn. Ga op zoek naar iemand die in staat is jouw oordeel te evalueren. Wees nu even duidelijk wanneer je probeert de angst of het probleem van iemand

anders op te lossen. Je zou nu in staat moeten zijn duidelijk te maken wat jouw deel is en welk aandeel de ander heeft in het probleem en de oplossing.

3. Ga na of iemand je wil beheersen door overstuur te zijn of te dreigen van streek te raken. Indien iemand jou op zo'n manier beheerst, keer dan terug naar stap 2 tot je kalm en duidelijk met hem/haar kan praten over je verantwoordelijkheden en grenzen.
4. Ga na of je probeert anderen te beheersen door jouw dreigementen of door overstuur te zijn. Wanneer dat zo is, keer terug naar stap 2 tot je kalm en duidelijk met hen kunt praten over je verantwoordelijkheden en grenzen.

Als je nog steeds angstig bent en je je niet kunt indenken of niet in staat bent duidelijk met anderen te praten over je verantwoordelijkheden en grenzen, dan moeten we nog dieper kijken en problemen oplossen en vaardigheden ontwikkelen op het niveau van de baby/peuter. Hier komen we op een punt dat we de dingen zelf niet kunnen ontdekken of zelfs als we het wel doen, zal de angst zo sterk zijn dat we niet vrij en openlijk kunnen praten over wie we zelf zijn. Dan is ons 'zelf' voortdurend verstopt en verborgen wanneer wij bang zijn.


5. Zoek uit waarvoor ik werkelijk bang ben, met hulp van mensen met ervaring. Vaak is hetgeen ik bang voor ben geen dagelijkse werkelijkheid of waar het voor mij op lijkt. Ik kan denken dat ik bang ben dat ik mijn werk niet doe, maar in werkelijkheid ben ik bang dat iemand boos op me wordt of me belachelijk zal maken. Ik ben bang dat ik die vernedering niet zal overleven vanwege de ervaringen in mijn vroege jeugd.
6. Ik moet ontdekken wie ik om me heen wil hebben wanneer ik angstig ben en wat ze met of voor me mogen doen. Ik heb iemand nodig die de angst kan hanteren zonder er door overspoeld te worden en die me leert concentreren op mezelf in plaats van op de dreiging die ik ervaar.
7. Ik moet ontdekken wat ik werkelijk wil en wat het belangrijkste voor me is in deze actuele situatie zodat ik vrij uitdrukking kan geven aan mijn doelen en waarden.
8. Ik moet leren te praten over wat belangrijk voor me is zelfs wanneer ik bang ben om iemand bij me te hebben die me geduldig helpt de woorden te vinden die ik bedoel en oefenen door ze uit te spreken in een situatie die weinig angst oproept totdat ik klaar ben om over mijn waarden, doelen en voorkeuren te praten met anderen die angstig zijn of voor wie ik bang ben.

Dit proces van definiëren en uitdrukking geven aan onze identiteit gaat veel makkelijker wanneer onze identiteit rijper en steviger wordt. Hoe meer we gegroeid zijn, hoe gemakkelijker het is om op angst gebaseerde relaties te veranderen in op liefde gebaseerde relaties.

Meer informatie of suggesties

Voor meer informatie, vragen of suggesties naar aanleiding van dit artikel, kunt u contact met me opnemen via e-mail: andre.roosma@12accede.nl



[Accede! home](#)  of [naar de artikelen index](#)

Bedankt voor uw belangstelling!