

De persoonlijke levensgeschiedenis van mensen

Hoofdstuk 9 uit *Alles over Liefde en Relatiekwaliteit* van Kloens, G.J. & Van Duijn (2014). Op dit hoofdstuk zijn auteursrechten van toepassing. Kopiëren is niet toegestaan.

Een intieme man-vrouwrelatie is een relatie tussen twee unieke personen. Twee mensen met een eigen levensloop op het moment dat ze de relatie aangaan. Dit verleden wordt ook wel de *persoonlijke levens- of leergeschiedenis* genoemd. Wat je meemaakt en geleerd hebt, is van grote invloed op de kwaliteit van de intieme relatie met je vaste levenspartner in het latere leven. In dit hoofdstuk besteden we dan ook ruim aandacht aan de persoonlijke levensgeschiedenis van mensen.

In het horen van elkaar hebben we deel aan de herkomst van de ander, aan zijn geschiedenis, aan de ervaringen die hij in zijn leven heeft opgedaan.

HÖLDERLIN

In de eerste paragraaf worden vijf emotionele basisbehoeften van mensen beschreven. In de daaropvolgende paragraaf gaan we dieper in op persoonlijke ontwikkelingstaken, individuele kwaliteiten en 'vormingen'. De laatste paragraaf bevat een overzicht van gezonde en stabiele persoonlijkheidseigenschappen die bijdragen aan een goede relatiekwaliteit. Hierbij is het begrip zelfliefde belangrijk. De vraag is of iemand op een gezonde manier van zichzelf kan houden. Immers: de kwaliteit van de relatie met een vaste levenspartner is nauw gerelateerd aan zelfliefde. Zelfliefde en liefde voor de ander zijn, zo hebben we inmiddels aangetoond, onlosmakelijk met elkaar verbonden. Als iemand niet op een evenwichtige en natuurlijke manier van zichzelf kan houden, ondermijnt dit per definitie de intieme relatie met de vaste levenspartner. De psychiatrische en klinische psychodiagnostiek laat zien dat mensen met persoonlijkheidsproblemen veel moeite hebben met het aangaan en onderhouden van relaties en intimiteit. Een goede reden om de persoonlijke levensgeschiedenis en het begrip persoonlijkheid eens onder de loep te nemen.

De vijf emotionele basisbehoeften van mensen

Vanaf de geboorte tot de eerste kennismaking met de levenspartner heeft iedereen allerlei ervaringen. Van weinig spectaculaire gewaarwordingen tot indrukwekkende belevenissen die een blijvende impact

hebben. Op basis van al deze leerervaringen vormen mensen een beeld van zichzelf (*zelfbeeld*), de medemens (*mensbeeld*) en de wereld als geheel (*wereldbeeld*). Iedereen stapt als het ware met een rugzak vol ervaringen, talenten, beperkingen, sterk en minder sterk ontwikkelde eigenschappen de relatie in. Sommigen dragen overwegend nare herinneringen met zich mee. Ze zijn bijvoorbeeld gepest op school of opgegroeid in een probleemgezin. Anderen denken met plezier terug aan een warm ouderlijk nest en een jeugd vol vrienden en vriendinnen. Elk leven en dus elk levensverhaal is uniek.

Rugzak met problemen?

Alle individuele ervaringen en indrukken en de wijze waarop iemand zich ontwikkelt zijn van invloed op de relatie met de vaste partner.¹⁵⁶² Uit een groot aantal onderzoeken komt naar voren dat mensen uit affectief betrokken gezinnen vaker gezonde persoonlijkheidskenmerken hebben dan mensen uit ontwrichte gezinnen. Hierdoor hebben zij een grotere kans op een stabiele en gelukkige intieme duurzame relatie. Kinderen van gescheiden ouders gaan in meer dan 50% van de gevallen later zelf ook over tot echtscheiding. Bij mensen uit veilige en warme gezinnen ligt dit percentage vele malen lager. Wie in een hecht gezin is opgegroeid, heeft geleerd wat liefde is, een positief zelfbeeld ontwikkeld en zelfvertrouwen opgebouwd. Dit maakt zo iemand beter in staat om een intieme relatie met een vaste levenspartner aan te gaan (te kiezen) en te onderhouden, ook op de lange termijn (duurzaamheid).¹⁵⁶³

In de groep met problemen in de persoonlijke levensgeschiedenis (niet alleen vanuit het gezin van herkomst) komen relatief meer mensen voor met zogenoemde ongunstige persoonlijkheidskenmerken: ontevredenheid, dogmatisme, perfectionisme, zelfgenoegzaamheid, zelfopoffering¹⁵⁶⁴, afhankelijkheid en emotionele instabiliteit. Deze houdingen en het gedrag dat ermee samenhangt, komen in de kern voort uit een gebrek aan zelfacceptatie en zelfrespect (zelfliefde). Mensen met dit soort ongunstige eigenschappen hebben in geval van stress sneller last van psychische en lichamelijke kwalen, relatieproblemen en gevoelens van eenzaamheid.¹⁵⁶⁵ Als we longitudinale gezondheidsonderzoeken onder de loep nemen, zien we dat kinderen zonder warme affectieve band met hun moeder later in hun leven tweemaal zoveel risico lopen op ernstige lichamelijke aandoeningen. Mensen die zowel de relatie met hun moeder als met hun vader als negatief rapporteerden, bleken nagenoeg allemaal lichamelijke problemen te hebben in het latere leven. Gezonde gezinnen met voldoende veiligheid, vertrouwen en affectie hebben dus een gunstige invloed op de gezondheid van alle betrokkenen in het latere leven. Omgekeerd voorspellen onverbondenheid en een gebrek aan affectieve beschikbaarheid van de ouders gezondheidsklachten in het latere leven.

Van de maan af gezien zijn we allen even groot.

MULTATULI

Nu zijn we allemaal maar heel ‘gewone’ mensen. Allemaal hebben we een rugzak vol ervaringen, de *persoonlijke bagage*. Ieder heeft talenten maar ook beperkingen. Gedurende ons hele leven leren we van nieuwe ervaringen, ook in de relatie met een vaste partner. Juist in zo’n intieme liefdesrelatie maken mensen vaak een enorme groeispurt.¹⁵⁶⁶ Het hele leven is te vergelijken met een intensieve opleiding, een leerschool. Dit levenslange vormingsproces (een proces van zelfwording) wordt ook wel het *duurzame aspect van de ontwikkeling* genoemd.

Als we de kwaliteit van een intieme relatie willen beoordelen is het van groot belang iets te weten over de persoonlijke levensgeschiedenissen van de man en de vrouw. De wijze waarop de keuze voor een partner en de intieme relatie zelf zich manifesteren wordt mede bepaald door de individuele levensloop van beide partners. Het verleden van beiden heeft een grote invloed op de partnerkeuze en de kwaliteit van de actuele intieme relatie.

De relatie tot jezelf is essentieel voor alle verhoudingen met anderen.

SCHMID

Emotionele basisbehoeften

Om de persoonlijke levens- en leergeschiedenis in kaart te brengen is in dit hoofdstuk een schets gemaakt van persoonlijke ontwikkelingstaken van mensen. In grote lijnen heeft ieder mens een aantal basale taken, van geboorte tot volwassenheid. Deze worden emotionele basisbehoeften genoemd. Volgens deskundigen zijn ze universeel: iedereen heeft ze, hoewel de één ze in sterkere mate heeft dan de ander. Een psychisch gezond individu is iemand die op een goede aangepaste manier in zijn emotionele basisbehoeften kan voorzien. Volgens Chapman is de liefde de drijfveer achter al onze basisbehoeften.¹⁵⁶⁷

Een gezonde relatievorming kan plaatsvinden wanneer men deze taken min of meer tot een goed einde brengt, of in ieder geval het vermogen heeft om van ervaringen te leren.

De vijf emotionele basisbehoeften waar we in dit hoofdstuk op ingaan, zijn:

1. veilige hechting aan anderen
2. autonomie en identiteitsgevoel
3. zelfexpressie
4. zelfwaardering en zelfverzekerdheid
5. realistische grenzen en zelfbeheersing

De voortdurende interactie tussen het aangeboren temperament van het individu en de omgeving bepaalt of deze behoeften al dan niet op een gezonde wijze worden vervuld. Mensen die in voldoende mate kunnen voorzien in de vijf emotionele basisbehoeften, kunnen worden beschouwd als (psychisch) 'gezond'.

Gezonde mensen zijn veilig gehecht en weten zich verbonden met anderen. Ze kennen een veilig en vertrouwd gevoel in relatie tot zichzelf en hun sociale netwerk. Ze weten hoe emotionele betrokkenheid, koestering en acceptatie voelen en zijn in staat om liefde te geven. Gezonde mensen bezitten eigenheid. In psychologisch opzicht zijn ze autonoom en zelfstandig. Hun identiteit is duidelijk afgebakend. Ze beseffen wie ze zelf zijn, welke talenten ze bezitten en wat hun beperkingen zijn. Ze kunnen hun gedachten en gevoelens verwoorden en hun (emotionele) behoeften uiten. Steun vragen is voor hen geen probleem. Ze zijn empathisch en altruïstisch en stellen realistische grenzen (voor zichzelf en in relatie tot anderen en de wereld). Anderen helpen gaat niet ten koste van hun eigen welzijn (zoals het geval is bij mensen die zichzelf totaal wegcijferen of opofferen). Ze nemen verantwoordelijkheid.¹⁵⁶⁸ Gezonde mensen zijn niet overmatig geremd of ongeremd in hun gedrag of contacten met anderen, ook niet bij sport en spel. Ze hebben een goede impulscontrole, kunnen zichzelf beheersen. Hun frustratietolerantie is voldoende en ze zijn niet primair behoeftig en consumptief ingesteld. Ze hebben humor en flexibiliteit.

Gezonde mensen zijn in staat tot gezonde wederkerige relaties en een intieme duurzame relatie met een vaste partner.

GOTTMAN

Onze emotionele make-up

Hoe ontwikkelen mensen zich tot gezonde individuen? Een aantal factoren speelt hierbij een rol. Als eerste *temperament*. Temperament is aangeboren en daarom een aanlegfactor. Het is onze interne emotionele hardware. De aard van de één verschilt van de aard van de ander, zoals alle aangeboren eigenschappen van persoon tot persoon verschillen. Temperament bestrijkt ons hele gevoelsleven. Het is de kleur van de persoonlijkheid. Vanzelfsprekend wordt gedrag ook beïnvloed door de *omgeving*, de tweede factor. Een veilige omgeving waarin affectie aanwezig is, kan verlegenheid doen omslaan in spontaniteit. En wanneer de omstandigheden maar slecht genoeg zijn, kan zelfs het sterkste en gezondste individu kapot gemaakt worden. Misbruik of pesterij van kinderen zijn voorbeelden van slechte omstandigheden die vaak een negatieve invloed hebben op de persoonlijke ontwikkeling. In de praktijk van de relatietherapie komen we veel mensen tegen die in het verleden gepest zijn. Zij voelen zich doorgaans onzeker en minderwaardig, en durven anderen niet te vertrouwen.

Beide factoren, aangeboren eigenschappen en omgeving, vormen de mens en beïnvloeden zijn persoonlijkheid. In de psychologie leidde dit vroeger regelmatig tot discussie. Is de aanleg (*nature*) of juist de omgeving (*nurture*) bepalend voor de persoonlijke ontwikkeling? Inmiddels lijkt het pleit beslecht: men gaat ervan uit dat beide factoren de vorming van een mens beïnvloeden.

'Ik is een ander': hechting en identiteitsopbouw

Zelfontwikkeling gaat volgens deskundigen hand in hand met de wijze waarop anderen ons bekijken en ons gedrag interpreteren.¹⁵⁶⁹ De ander bepaalt de manier waarop ik over mezelf denk en mezelf beleef. De psycholoog Verhaege schetst dit als volgt:

Kenmerken zoals zelfvertrouwen, zelfwaardering, zelfrespect kunnen we in hun oorsprong beter begrijpen

als ‘ander-vertrouwen’, ‘ander-waardering’ en ‘ander-respect’ – lees: de mate waarin de ander ons als kind vertrouwt, waardeert en respecteert, weerspiegelt zich in ons zelfvertrouwen, onze zelfwaardering en ons zelfrespect als volwassene. En vervolgens zal dit bepalend zijn voor de manier waarop ik mij tegenover anderen verhoud.¹⁵⁷⁰

Onze identiteit komt tot stand via de verhoudingen tot belangrijke anderen. Volgens filosofen en ontwikkelingspsychologen zijn anderen een noodzakelijke voorwaarde, anders komt er geen identiteit tot stand. De mens is tenslotte primair een relationeel wezen. In dit kader verwijzen we naar het werk van Buber en Levinas (zie hoofdstuk 4). Levinas maakt op treffende wijze duidelijk dat wij pas iemand worden (een identiteit, een persoon) *via* en *door* de ander, specifiek door [spiegeling in] diens gelaat (dat is: alle verbale en non-verbale uitingen van de ander). Deze zelfwording kent ook een geestelijke component: zelfwording in relatie tot de Bron.¹⁵⁷¹

Ubuntu

EEN EEUWENOUDE AFRIKAANSE WIJSHEID MET DE BETEKENIS: ‘
IK BESTA OMDAT JIJ BESTAAT’ OF ‘IK BEN OMDAT WIJ ZIJN’.¹⁵⁷²

De ander maakt wie wij zijn. Wij maken de ander tot wie hij is. Het doel van hechting is het vergroten van de leefruimte van elkaar. Je bevordert elkaars zelfstandigheid. De filosoof Jean-François Lyotard zegt over de relatie tussen het *zelf* en anderen het volgende:

Het zelf heeft niet veel om het lijf, maar het is niet geïsoleerd, het is opgenomen in een weefsel van relaties dat complexer en mobieler is dan ooit. Het bevindt zich altijd, oud of jong, man of vrouw, rijk of arm, op ‘knopen’ van communicatie-circuits, hoe klein die ook zijn.¹⁵⁷³

Identiteit kan ook opgevat worden als de onderscheidende kenmerken die een persoon in contrast met anderen aan zichzelf toeschrijft: het anders-zijn in vergelijking met de ander.¹⁵⁷⁴ Een mens met een eigen identiteit kan men definiëren als een persoon met een unieke eigenheid, een authentiek individu. Het woord individu is afgeleid van het Latijnse woord *individuus*, wat ‘ondeelbaar’ betekent. Dit woord werd in de oudheid door Cicero geïntroduceerd als vertaling voor het Griekse woord *atomon*.¹⁵⁷⁵ In de tijd van de verlichting ging men het woord individu gebruiken om mensen als ‘enkeling’ aan te duiden. De enkeling is onderscheiden van andere individuen en van grotere gemeenschappen.¹⁵⁷⁶

De vroege relaties met belangrijke anderen hebben het meeste invloed op de ontwikkeling van het individu.¹⁵⁷⁷ Relaties in het gezin waarin we opgroeien, bijvoorbeeld met onze ouders, broers en zussen. De affectieve beschikbaarheid van de ouders is daarbij van cruciaal belang, zeker die van de moeder. Daar begint niet alleen de hechting maar ook de losmaking, het proces van verzelfstandiging. In de vakliteratuur noemt men dit ook wel het proces van individuatie en separatie. Volgens Fromm is de taak van de ouders tweeledig. Een eerste aspect van beschikbaarheid is de directe zorgzaamheid voor het behoud van de gezondheid van het kind en voor de groei van het kind. Het tweede aspect betreft de overdracht van de liefde tot het leven: “dat het goed is deel te nemen aan het menselijk bestaan”.¹⁵⁷⁸ Deze beide aspecten zijn “de melk en de honing” van de opvoeding. De melk symboliseert de zorg voor het behoud van het leven en de honing verbeeldt de zoetheid van het leven, de liefde voor het leven, het geluk te leven.

Naast ouders of directe verzorgers beïnvloeden de relaties met leeftijdsgenoten, docenten op school of collega's op het werk onze ontwikkeling. Met hun baanbrekende onderzoeken over hechting en de daarop gebaseerde hechtingstheorie, hebben Bowlby en Ainsworth aangetoond dat een gezonde binding de basis is voor een gezonde *liefdesstijl* en *bindingsstijl* met onze toekomstige vaste partner. Je zou kunnen zeggen dat het doel van elke levensvorm niet alleen zelfrealisatie is, maar ook relatie-realisatie [ons-realisatie: het wij-samen].

Positieve hechtingservaringen hangen sterk samen met het kunnen creëren en ervaren van intimiteit. Die ervaring is ook van belang voor het seksuele leven. Een verstoorde hechtingsgeschiedenis zorgt voor angst en onzekerheid. Het kan een leven lang negatieve gevolgen hebben voor de kwaliteit van intieme relaties en een kwetsbaarheid genereren voor psychische problemen en verslavingen in het latere leven. Men blijft angstig, defensief en onzeker. Een angstige hechting kan zich uiten via voortdurende ambivalente gevoelens in een intieme relatie of via vermijding van de intimiteit en seksualiteit. Dit kan het commitment en daarmee de duurzaamheid van de relatie ondermijnen.

Een gecompliceerd bindingsverleden heeft een ongunstige invloed op de relatiekwaliteit met de vaste partner in het latere leven.

Omgeving en erfelijkheid werken dus samen.¹⁵⁷⁹ Ons temperament kan deels bepalen hoe we worden behandeld door anderen. Verlegenheid roept bijvoorbeeld bepaald gedrag bij anderen op, zoals beschermend gedrag van jonge ouders bij hun verlegen kinderen. Open en spontane kinderen roepen doorgaans open en spontane reacties van volwassenen op. Een kind dat lacht ontmoet vaak een lach van ouders of andere volwassenen. Ons temperament bepaalt ook voor een groot deel hoe we zelf reageren op omstandigheden en het gedrag van anderen. Twee kinderen kunnen bijvoorbeeld totaal verschillend reageren op precies dezelfde omstandigheden. Stel dat beiden worden gepest op school. De één kan passief worden en een angststoornis ontwikkelen en hierdoor later te maken krijgen met relationele problemen met de vaste levenspartner. De ander bijt van zich af, zoekt steun bij anderen en ontwikkelt geen psychische klachten of relationele problemen in het latere leven. In het laatste voorbeeld heeft het pesten juist een bijdrage geleverd aan een goede weerbaarheid en assertiviteit.

Onze ontwikkeling van kind tot volwassene hoeft echt niet perfect te verlopen. Zo lang het maar “goed genoeg” is, zoals de bekende psychoanalyticus Winnicott (1896-1971) aangaf. Mensen hebben behoefte aan veiligheid, verbondenheid, autonomie en waardering. Ze hebben realistische grenzen nodig en ze moeten zichzelf kunnen zijn. Als aan deze basisbehoeften wordt voldaan, kan een mens zich op een gezonde wijze ontwikkelen. Problemen ontstaan volgens Winnicott wanneer mensen in deze universele basisbehoeften tekortkomen.¹⁵⁸⁰ Fromm zegt met een beeld van het beloofde land: “Problemen ontstaan wanneer melk en/ of honing in de opvoeding ontbreken”.¹⁵⁸¹

Een aantal filosofen over persoonlijkheid

Nietzsche riep de mens op: “Word wie je bent!”, “Wees authentiek!” en “Geef je karakter stijl”. Hij hanteert een waardemoraal, spoort aan tot een zoektocht om ‘jezelf uit te vinden’. Die karaktervorming is een proces van zelfstilering in twee stappen. De eerste fase, de fase van de zogenaamde *eerste natuur*, verwijst naar het voorlopige karakter dat zich gevormd heeft in je jeugd. Onder invloed van de natuur (genetische aanleg), belangrijke opvoeders en de cultuur ontwikkelt zich een breed palet aan eigenschappen die later in het leven nog moeten worden geordend en voorzien van een logische samenhang. Nietzsche geeft de naam *tweede natuur* aan het proces van zelfbewuste karaktervorming, zodat herordening en herschikking van alle eigenschappen uit de eerste natuur kan resulteren in het grote doel: een authentiek karakter. De expressie van een stijlvol karakter is “je karakter stijl geven”, volgens Nietzsche.¹⁵⁸² Deze karakterethiek is gebaseerd op zelfkennis, oefening en de ontwikkeling van waarden. Elementen van de nietzscheaanse levenskunst zijn terug te vinden in de hedendaagse indeling van de vijf emotionele basisbehoeften, zoals bij de tweede en derde behoefte, respectievelijk autonomieontwikkeling en zelfexpressie.

Nietzsche is niet de enige die de nadruk legt op de vorming van een authentiek karakter. De vraag is echter of dit de authenticiteit is die wij hier in dit boek op het oog hebben. Nietzsche leidde een onthecht leven en werd, triest genoeg, in de laatste fase van zijn leven krankzinnig. Kierkegaard heeft, weliswaar vanuit een andere visie, zich ook intensief beziggehouden met het begrip authenticiteit. Hij riep de mens, “de enkeling”, op zelfstandig keuzes te maken in het leven.¹⁵⁸³ Een ethisch- religieuze levenswijze zorgt er volgens hem voor dat de mens ‘wordt wie hij is’. De mens kiest: vóór de liefde, vóór de ander (of niet). “Een besluit, het beslissende; het of/of dat ik [Kierkegaard] heb gesteld is dus in zekere zin absoluut; want het gaat daarin om kiezen en niet-kiezen.” Kierkegaard werkt de ontwikkeling van de persoonlijkheid op onnavolgbare wijze uit in zijn boek *Of/Of*, in het hoofdstuk ‘Het evenwicht tussen het esthetische en het ethische in de uitwerking van de persoonlijkheid’.¹⁵⁸⁴ Authenticiteit bij Kierkegaard is onlosmakelijk verbonden met naastenliefde, anders blijft het egoïstische, behoeftige liefde. Met een grote stap terug in de tijd kun je Kierkegaards nadruk op het persoonlijke, de ethisch-religieuze vorming vergelijken met het werk van Augustinus, die als een van de eerste denkers uit de geschiedenis de mens voorhield authentiek te zijn. Augustinus deed dit door de mens de keuze voor te houden, of vóór de liefde, of ertegen (de goede vorm van de liefde of de slechte vorm van de liefde, zie hoofdstuk 1). In het gedachtegoed van Augustinus speelt de menselijke wil hierbij een essentiële rol.

Verschillende denkers uit de geschiedenis, niet alleen de moderne psychologen zoals Erikson, hielden zich bezig met persoonlijkheidsontwikkeling. In het vierde hoofdstuk van dit boek werd al uitgebreid aandacht besteed aan de aloude spreuk *gnothi seauton*, ‘ken uzelf’, die door de nieuw-moderne filosofen van de levenskunst als lijfspreuk wordt gebezigd. Deze hedendaagse denkers, onder wie Schmid, beroepen zich ook stelselmatig op het werk van Augustinus, Kierkegaard en Nietzsche.

Het voorgaande roept wel een belangrijke vraag op. Is authenticiteit uiteindelijk voorwaarde voor de liefde (in ons perspectief: gevende liefde) of bestaat zij primair ter meerdere eer en glorie van zichzelf? Werkelijke authenticiteit is naar onze mening altijd te herkennen aan haar vruchten.

In het vervolg van dit hoofdstuk gaan we nader in op de vijf emotionele basisbehoeften van mensen.¹⁵⁸⁵

De eerste basisbehoefte: veilige hechting aan anderen

Veilige hechting aan anderen is de eerste emotionele basisbehoefte. Uit onderzoek blijkt dat deze basisbehoefte het belangrijkste is bij de ontwikkeling van het individu. Hechting betekent het vermogen om je op een gezonde manier met anderen te verbinden.¹⁵⁸⁶ Je bent in staat wederkerige relaties aan te gaan en te onderhouden. In die relaties ervaar je onderlinge verbondenheid, vertrouwen en veiligheid. Hechting uit zich op de niveaus van het gedrag, het denken, het gevoelsleven en de lichamelijke (fysiologische reacties).¹⁵⁸⁷ De bekende onderzoeker Fisher stelt dat de behoefte aan gehechtheid verankerd is in het brein. Volgens haar is liefde geen emotie, maar motivatie en wil.¹⁵⁸⁸

Om een gevoel van verbondenheid te ontwikkelen hebben jonge mensen aandacht, liefde, begrip, respect, genegenheid en leiding (sturing, begeleiding) nodig. Zowel van hun ouders als van leeftijdsgenoten. Veiligheid en vertrouwen zijn daarbij randvoorwaarden. Voor baby's is basisveiligheid zelfs van levensbelang. Een veilig gehecht kind kan zich ontspannen omdat het zich veilig voelt. Het hormoon oxytocine speelt daarbij een belangrijke rol. Oxytocine stimuleert gevoelens van rust, liefde en bescherming. Intimiteit en aanraking tussen mensen bevordert het vrijkomen van dit hormoon. Oxytocine wordt daarom ook wel het *hechtingshormoon* of *knuffelhormoon* genoemd. Dit is ook de reden dat borstvoeding door deskundigen als zo belangrijk wordt aangemerkt. Mensen die geen borstvoeding hebben gekregen blijken in hun latere leven meer risico te hebben op seksuele problemen.

Het hormoon vasopressine is de mannelijke variant van oxytocine. Vasopressine stimuleert beschermend en verzorgend gedrag met als gevolg dat mensen zich (nog meer) aan elkaar hechten. Ook het hormoon endorfine speelt een belangrijke rol bij de hechting. Het draagt bij aan het herstellen van het evenwicht na stress, waardoor veiligheidsgevoelens en daarmee hechting kunnen optreden.

Zonder een gevoel van basisveiligheid is een goede ontwikkeling niet mogelijk. Bij een tekort aan basisveiligheid kan de ontwikkeling stagneren. Een kind heeft een veilige omgeving nodig. In een veilige thuisomgeving zijn ouders voorspelbaar; ze zijn lichamelijk en emotioneel beschikbaar voor het kind. In een veilige omgeving wordt niemand misbruikt. Wat onenigheid is daarentegen normaal. Een kind kan van ruzie, en met name van het oplossen van conflicten, leren. Onenigheid is daarom niet destructief. Het kind wordt immers niet verlaten, althans niet voor langere tijd.

Mensen met een levensgeschiedenis van emotionele verwaarlozing ervaren vaak een tekort aan veiligheid en missen vertrouwen in zichzelf en anderen. We noemden al mensen die vroeger gepest zijn of mensen van wie de ouders zijn gescheiden. Veiligheid en vertrouwen zijn ondermijnd, wat gevolgen heeft voor het aangaan van (nieuwe) verbindingen. Het is treurig te constateren dat uit onderzoek blijkt dat na dergelijke ervaringen de medemens nauwelijks meer wordt vertrouwd.

In plaats van te weinig veiligheid kunnen ouders hun kind(eren) ook te veel bescherming bieden, uit overbezorgdheid of perfectionisme. De gevolgen van een overdaad aan bescherming komen verderop aan de orde, bij de behandeling van de tweede emotionele basisbehoefte.

Er zijn twee soorten verbondenheid. De eerste heeft te maken met intimiteit. Intieme relaties hebben we met ouders, familie, partners en heel goede vrienden. Zij zijn ons het meest nabij. De tweede soort verbondenheid heeft te maken met het gevoel ergens bij te horen, deel uit te maken van een groter geheel (*a sense of belonging*). Deze sociale verbondenheid voelen we in onze kennissenkring, in het verenigingsleven, op school en in de maatschappij in het algemeen. Als aan ons gevoel van verbondenheid iets schort, valt dat vaak niet op. Je kunt een gezin hebben of een partner. Je kunt actief deelnemen aan de gemeenschap, maar van binnen voel je dat je er niet mee bent verbonden. Je voelt je eenzaam en verlangt naar een soort relatie die je niet hebt. Alleen een goede verstaander zou opmerken dat je geen wezenlijke relaties aangaat met anderen. Je houdt iedereen op een afstand. Niemand mag dichtbij komen. Of je bent zelfs een echte eenling: een einzegänger die altijd al op zichzelf (aangewezen) is geweest. Het praktijkvoorbeeld van Robert maakt dit duidelijk.

Robert is 32 jaar oud. Hij komt bij de psycholoog met gevoelens van leegte en depressie. Om de haverklap heeft hij een nieuwe vriendin. Het wordt duidelijk dat hij ernstige problemen met intimiteit heeft: hij schrikt ervoor terug. Zelfs zijn meest intieme relaties blijven aan de oppervlakte. Toen hij aan de therapie begon kon hij niemand noemen met wie hij nauw bevriend was. Robert groeide op in een gezin met een tekort aan emotionele beschikbaarheid van de ouders. Zijn vader zat op zee en was vrijwel een onbekende voor hem. Zijn moeder was kil, afstandelijk en ontevreden. Lichamelijke tederheid en koestering kende Robert niet, hij werd thuis nauwelijks geknuffeld. Op de lagere school had hij geen echte vrienden. In de puberteit had hij wel regelmatig contact met meisjes, maar steeds kortstondig. Momenteel heeft hij alleen maar vrienden die er een sport van maken in korte tijd zoveel mogelijk (seksuele) contacten aan te gaan met jonge vrouwen.

Robert is een man met bindingsangst (bindings- en verlatingsangst). Zijn ervaringen met onveilig gehechte situaties uit zijn leergeschiedenis worden in zijn latere (relationele) leven herhaald. Hij verliest zich meer en meer in de ene na de andere onthechte relatie. Uit onzekerheid en angst gaat hij echte intieme relaties uit de weg.

Volgens deskundigen kun je tijdens de ontwikkeling van kind naar volwassenheid op drie gebieden tekortkomen: affectieve beschikbaarheid, empathie en leiding. Robert, de man uit het praktijkvoorbeeld, moest ze alle drie ontberen. Bindings- en verlatingsangst, een gebrek aan vertrouwen en sociaal isolement zijn zaken waar hij nu mee worstelt. Eenzaamheid is het centrale thema voor wie problemen heeft met verbondenheid. Je kunt het gevoel hebben dat niemand je echt kent en echt om je geeft (emotionele verwaarlozing). Of je voelt je alleen staan, alsof je nergens bij hoort (sociaal isolement). Je hebt een leeg gevoel en hunkert naar verbondenheid.

Veel mensen voor wie een *Intieme Duurzame Realistische Relatie* (IDRR) onhaalbaar lijkt, hebben in hun levensgeschiedenis tekorten ervaren in verbondenheid, veiligheid, vertrouwen, hechting, genegenheid of affectieve beschikbaarheid. Zij voelen zich enigszins onbekwaam in het aangaan en onderhouden van een intieme relatie. Of ze zijn blind voor hun eigen aandeel in de mislukking en leggen de oorzaak van het falen stelselmatig buiten zichzelf. Ze hebben gewoon de ware nog niet ontmoet, houden ze zichzelf en anderen voor. Gevoelens van ontevredenheid, leegte, voortdurende

spanning of angst zijn veelvoorkomende symptomen die hun oorsprong kennen in een onvervulde eerste basisbehoefte: de veilige hechting aan anderen.

De tweede basisbehoefte: autonomie en identiteitsgevoel

Een tweede emotionele basisbehoefte betreft de autonomie en identiteit. Hierbij gaat het om het gevoel en het besef iemand te zijn, een authentiek persoon. Wie voldoende identiteitsgevoel heeft, beschikt over een besef van eigenheid (de optelsom van unieke persoonlijkheidseigenschappen, een unieke plek in de wereld en unieke talenten en beperkingen). Zoals psychologen zeggen: een ‘gewoon mens’ met plussen en minnen.

In de Engelstalige vakliteratuur heeft men het over een zogenoemd *sense of self*, vertaald als ‘een gevoel van een zelf’, als voorloper van de autonomieontwikkeling. De omschrijving van *sense of self* is:

In an environment that holds the baby well, the baby is able to make personal development according to inherited tendencies. The result is a continuity of existence that becomes a sense of existing, a sense of self, and eventually results in autonomy.¹⁵⁸⁹

Zodra in de ontwikkeling een gevoel van een zelf – een eigen ik – is ontstaan, kan autonomie tot stand komen. Autonomie gaat over het vermogen los te komen van je ouders en op eigen benen te staan. Het is het vermogen om als individu te handelen. Je ouderlijk huis verlaten en een eigen weg kiezen maken hier deel van uit. Het gevoel dat je leven richting heeft en dat je zelf je doelen kunt stellen en nastreven, zonder daarin afhankelijk te zijn van je ouders, maakt je autonoom. Je hebt immers een ‘zelf’, een eigen ik, dat sturend is.

Als in het gezin van herkomst autonomie belangrijk was, dan hebben de ouders hun kinderen geleerd voor zichzelf te zorgen. Ze hebben hen aangemoedigd om verantwoordelijkheid te dragen en een eigen oordeel te vormen. De kinderen zijn niet te veel beschermd. Daarnaast hebben de ouders weerstanden en barrières opgeworpen. Zonder deze weerstanden ontwikkelt een kind geen eigen identiteit. Je leert niet lopen als je niet leert op te staan nadat je bent gevallen. Ouders hebben het kind gestimuleerd om naar buiten te treden en met leeftijdsgenoten om te gaan. Opvoeden is daarom juist het leren loslaten van het kind.¹⁵⁹⁰

In de eerste vijftien jaren van ons leven worden eigenschappen als doorzettingsvermogen, verantwoordelijkheidsbesef, zelfdiscipline en inzet gevormd. Ouders hebben hun kinderen geleerd dat de wereld redelijk veilig is en hoe je jezelf kunt beschermen. Ze hebben kinderen geholpen om een eigen identiteit te ontwikkelen. Ze hebben kinderen geleerd dat het leven niet perfect is. De psycholoog Winnicott spreekt in dit verband van *good-enough material care* (‘zorg die goed genoeg is’) als basishouding van de ouders of verzorgers.¹⁵⁹¹ De moeder biedt het kind een wat hij noemt *holding environment*, een veilige omgeving. Zo’n opvoeding helpt het kind bij de identiteitsontwikkeling en zijn zelf-wording. De ontwikkeling van zelfrespect en zelfvertrouwen is wellicht de kern van dit proces van zelfwording.

Je ergens toe in staat voelen is een aspect van een gezonde autonomie. Sommige mensen missen dit gevoel van competentie (bekwaamheid). Zij ervaren zichzelf als afhankelijk en niet opgewassen tegen de eisen van het leven. Ze durven geen eigen verantwoordelijkheid te nemen. In de vroege levensgeschiedenis waren ouders of belangrijke anderen dan vaak té beschermend. De ouders namen de beslissingen, in plaats van het kind. De ouders namen de verantwoordelijkheid over. Mogelijk hebben zij de identiteitsontwikkeling ondermijnd door steeds kritiek te hebben wanneer het kind of de jongvolwassene zijn eigen weg ging. Mogelijk behandelden de ouders het kind als een verlengstuk van zichzelf. Of de identiteitsontwikkeling is verstoord door het vroegtijdige verlies (door scheiding of overlijden) van één of beide ouders. Als gevolg hiervan kunnen de volwassenen niet goed op eigen benen staan. Ze vertonen uitstelgedrag, hebben problemen met plannen en organiseren en het huis op orde houden. Vaak hebben ze leiding, advies en financiële steun nodig van mensen die voor hun gevoel wijzer en sterker zijn dan zichzelf. Zelfs wanneer ze op zichzelf gaan wonen, zoeken ze opnieuw de relatie met een andere ouderfiguur op. Soms fungeert de partner of een leidinggevende op het werk als een soort ‘vervangouder’. Té afhankelijke mensen kunnen als adolescent of jongvolwassene een relatie aangaan met een veel oudere man of vrouw. Ze hebben vaak last van bindingsangst en een verward zelfgevoel. Het stereotype geval is de vrouw die volledig opgaat in het leven van haar man en haar eigen identiteit verliest. Ze doet alles voor hem. Eigen vrienden, eigen interesses of een eigen mening heeft ze niet. Wanneer ze wat zegt, gaat dat over het leven van haar man. Ze cijfert zichzelf helemaal weg. Haar liefde is geen gevende liefde, want als je niets hebt kan je ook niets geven. Haar liefde is onvolwassen, ze offert zichzelf op.

Volgens sommige deskundigen zijn tegenwoordig steeds meer dertigers onzeker. Van Hintum en Latten spreken van een “permanente keuzecrisis” binnen deze leeftijdsgroep.¹⁵⁹² Dertigers zijn bang dat ze de verkeerde beslissing nemen, wat werk en levenspartner betreft. Dit moderne fenomeen is herkenbaar in de klinische praktijk van de psychotherapeut en wordt ook wel het dertigersdilemma genoemd.¹⁵⁹³ Volgens Wijnants zijn het juist dertigers die op zoek zijn naar een “perfect leven”.¹⁵⁹⁴ Gevangen in de mythes van de maakbaarheid en het geluk is dat een doodlopende weg: een onmogelijke missie die het zelfrespect aantast en tot onzekerheid en onrijpe relatievorming leidt.

Je veilig genoeg voelen om risico te nemen in het leven, je competent voelen, een sterk zelfgevoel ontwikkelen zijn de basiscomponenten van autonomie. Dit uit zich in de uitspraak: “Ik ben goed genoeg.”

*Het is geen kunst om Piet, Jan of Klaas te zijn.
Het is de kunst om jezelf te zijn.*

KIERKEGAARD

De derde basisbehoefte: zelfexpressie

Zelfexpressie vormt de derde emotionele basisbehoefte. We moeten de ruimte en de vrijheid krijgen om uiting te geven aan wat er in ons leeft. Dat kunnen behoeften zijn, maar ook gevoelens (zoals boosheid, angst, verdriet en blijdschap) of gedachten, fantasieën en ideeën. Zelfexpressie impliceert het geloof dat onze verlangens, gevoelens en gedachten even legitiem zijn als die van anderen. We

mogen spontaan zijn en hoeven onszelf daarbij niet erg in te houden. We voelen ons vrij om te doen wat ons, en niet in de eerste plaats de ander, gelukkig maakt, zonder die ander te schaden. We mogen plezier maken. Wanneer je opgroeit in een omgeving waarin zelfexpressie wordt gestimuleerd, krijg je de kans om persoonlijke voorkeuren en wensen te ontwikkelen. Bij beslissingen die genomen worden, houdt men rekening met jouw behoeften en wensen. De eisen die aan je gesteld worden zijn redelijk en mild. Zolang je anderen geen ernstige schade toebrengt, mag je verdriet en woede laten zien. Je mag ook speels zijn en enthousiast. Je wordt aangemoedigd om een goede balans te vinden in spel en bezigheden of werk. Mensen met voldoende zelfexpressie hebben vaak een persoonlijke hobby waar ze volledig in opgaan. Ze kunnen helemaal zichzelf zijn in deze bezigheid. Daar schamen ze zich niet voor. Als je opgroeit in een gezin waarin zelfexpressie wordt afgekeurd, krijg je straf wanneer je persoonlijke gedachten en gevoelens uit: “Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg!” Of je wordt opgezadeld met schuldgevoelens. Je schaamt je als je enthousiast bent of je speels gedraagt. Spontaniteit wordt ontmoedigd. Werk en prestaties worden overgewaardeerd, ten koste van plezier. Je ouders zijn pas tevreden als het perfect gaat. Bij deze gezinnen ontbreekt vaak plezier en humor.

Volgens de filosoof Bieri heeft zelfexpressie alles te maken met zelfkennis: “Zelfkennis voorkomt wreedheid in de relatie met de ander. Bij mensen met zelfkennis zijn de ontmoetingen dan ook levendiger, zorgvuldiger en interessanter.”¹⁵⁹⁵

Kierkegaard zegt het volgende over zelfexpressie: “Het is geen kunst om Piet, Jan of Klaas te zijn. Het is de kunst om jezelf te zijn.”¹⁵⁹⁶

Wanneer iemands vermogen tot zelfexpressie in de verdrukking komt, zijn er verschillende signalen waar te nemen. Ten eerste zie je dat men zich te veel aan anderen aanpast. Alles wordt in het werk gesteld om het de ander naar de zin te maken. Men offert zich op. Eigen wensen worden niet belangrijk gevonden. Deze zelfopoffering gaat uiteindelijk ten koste van het individu. Gevoelens van teleurstelling, ontevredenheid en wrok zijn het gevolg.

Er is nog een ander teken van het in de verdrukking raken van de zelfexpressie. Wanneer mensen denken dat ze zich altijd in moeten houden en de touwen nooit eens durven te laten vieren, kunnen we dit zien als een signaal van onderdrukte zelfexpressie. Deze mensen zijn vaak erg serieus en perfectionistisch. Ze proberen alles rationeel te verklaren en willen overal grip op houden. Ze worden vaak getypeerd als ‘control freaks’, die hoge eisen stellen aan zichzelf en aan anderen. Er is geen spontaniteit, weinig relativiseringsvermogen en de humor ontbreekt. Men leeft vlak, mat en vreugdeloos. In het latere leven, in de intieme relatie met de vaste partner, wordt intimiteit en seks vaak als onplezierig ervaren. Het enthousiaste, het losse en de ontspanning ontbreken. Mensen met dit gebrek aan zelfexpressie en spontaniteit staan voortdurend op de emotionele rem.

Een derde aanwijzing voor problemen met zelfexpressie is onderdrukte woede. Wrok en frustraties kunnen onder de oppervlakte zitten en opeens, ongecontroleerd, naar buiten komen. Mensen die onvoldoende kansen hebben gekregen om zichzelf (ongestraft en onbekritiseerd) te uiten, zijn in relaties, ook in intieme duurzame relaties, doorgaans ontevreden. Hun onvrede vormt vaak de basis van relatieproblemen en psychische klachten.

De vierde basisbehoefte: zelfwaardering en zelfverzekerdheid

De vierde emotionele basisbehoefte voor het menselijke individu betreft zelfwaardering en zelfverzekerdheid. Zelfwaardering is het gevoel de moeite waard te zijn in ons persoonlijke en sociale leven. Als we in de vroege levensgeschiedenis genoeg liefde en respect kregen van belangrijke

volwassenen (zoals ouders, grootouders of leerkrachten) en leeftijdsgenoten, dan werd onze zelfwaardering gevoed. Veel mensen voelden zich echter regelmatig afgewezen of afgekeurd. Ze werden bijvoorbeeld gepest of voortdurend vergeleken met broertjes of zusjes. Ze hadden het idee er niet helemaal bij te horen, voelden zich niet volledig gerespecteerd en geliefd. Anderen werden knapper, sneller, slimmer of beter gevonden. De gevolgen op latere leeftijd zijn gevoelens van onzekerheid en minderwaardigheid en een gebrek aan zelfvertrouwen. Mensen die hiermee kampen zijn vaak overgevoelig voor kritiek en afwijzing. Nieuwe uitdagingen gaan ze meestal uit de weg. Situaties die hun lastig lijken vermijden ze, uit angst weer te falen of te mislukken. Faalangst en gevoelens van incompetentie komen dan ook veel voor bij deze mensen.

Naast zelfwaardering is zelfverzekerdheid een emotionele basisbehoefte. Zelfverzekerdheid lijkt op zelfvertrouwen. Mensen met zelfvertrouwen hebben vertrouwen in hun sterke punten en in hun talenten. Zij realiseren zich dat iedereen, inclusief zichzelf, talenten heeft. Ze durven risico's te nemen en nieuwe uitdagingen het hoofd te bieden. Het allerbelangrijkste is dat ze hun voornemens kunnen waarmaken. Zelfverzekerdheid is meer dan alleen zelfvertrouwen. Dankzij de gave van zelfverzekerdheid durven mensen op hun eigen inzicht te vertrouwen. Wanneer zelfverzekerde mensen naar de wereld kijken weten ze dat hun gezichtspunt uniek en bijzonder is. Zij zijn niet snel van hun stuk te brengen, in tegenstelling tot onzekere mensen. Wie zelfverzekerdheid ontbeert, laat zich snel ontmoedigen door tegenargumenten. Zelfverzekerdheid maakt standvastig en sterk.

*Zoals de kiel van een schip druk en trekkracht weerstaat,
zo houdt zelfverzekerdheid mensen op koers.*

De vijfde basisbehoefte: realistische grenzen en zelfbeheersing

De laatste basisbehoefte in het leven van mensen is het hebben van realistische grenzen en zelfbeheersing. Deze basisbehoefte is in veel opzichten de tegenpool van de twee vorige basisbehoeften. Wie niet zichzelf mag zijn, is te veel gecontroleerd. Men onderdrukt de eigen behoeften en willigt die van anderen in. Als er problemen zijn met grenzen dan staan de eigen wensen zo centraal dat anderen worden veronachtzaamd, genegeerd of afgewezen. Dat kan zo ver gaan dat anderen deze mensen beschrijven als egoïstisch, veeleisend, controlerend of narcistisch. De ervaring leert dat deze mensen vaak zo sterk vasthouden aan hun eigen gelijk, dat ze helemaal niet open staan voor een andere visie, laat staan voor verandering. Ze lijken niet in staat tot zelfreflectie of een oprecht *mea culpa*. Ze lijken empathie te ontberen. Ze beseffen de noodzaak van zelfverandering niet, zijn doorgaans zeer bedreven in projectie en vinden dat *de ander* juist moet veranderen (zich aan hen moet aanpassen). Dit kunnen ze met zo veel overtuiging brengen dat de ander (bijna) aan zichzelf gaat twifelen.

Bovendien kunnen deze mensen problemen hebben met zelfcontrole. Dit komt regelmatig voor. Zij zijn erg impulsief en kennen een lage frustratietolerantie. Een 'kort lontje' zou je tegenwoordig zeggen. Opvallend is dat bij deze mensen ook directe behoeftebevrediging hoog in het vaandel staat. Routine of saaie klusjes kunnen zij niet verdragen. Zij hebben op de een of andere manier geleerd dat ze 'erg speciaal' zijn en dat ze het recht hebben om alles op een volstrekt eigen manier te doen. Rechtvaardigheidsgevoelens zijn dan ook overdreven sterk aanwezig. Wanneer een persoon realistische grenzen heeft, aanvaardt hij dat het gedrag soms moet worden aangepast. Dat niet alles mogelijk is. Je moet bijvoorbeeld rekening houden met de wensen van anderen. Het heeft ook te

maken met het vermogen om jezelf te beperken en jezelf in bedwang te houden, om je doelen te bereiken en om straf te voorkomen.

In een gezin waarin redelijke en realistische grenzen worden gesteld, is de opvoeding erop gericht om zelfdiscipline en zelfcontrole te ontwikkelen. De kinderen worden niet te veel verwend, ze mogen niet alles. Verantwoordelijkheid is belangrijk. Ouders en andere belangrijke volwassenen leren de kinderen om vanuit het perspectief van anderen naar zichzelf te kijken en rekening te houden met anderen. Anderen onnodig pijn doen of pesten wordt niet geaccepteerd. Er wordt geleerd om de rechten en vrijheden van anderen te respecteren (conform artikel 1 uit de Grondwet (over het gelijkheidsbeginsel en het discriminatieverbod).

In sommige gezinnen en culturen leren jonge mensen onvoldoende wat realistische grenzen inhouden. Ouders zijn dan toegeeflijk. Ze verwennen hun kinderen. Ze geven de kinderen hun zin zodra ze boos worden, in opstand komen of een driftbui hebben. Kinderen leren op die manier te manipuleren. Ouders missen gezag en autoriteit. Zij leren jonge mensen niet het idee van 'voor wat, hoort wat'. Ze wijzen onvoldoende op het feit dat andere mensen ook gevoelens hebben. Laat staan dat ze hun kinderen leren rekening te houden met anderen. De woorden 'nee' en 'later' komen niet voor in het woordenboek van deze kinderen. Zelfdiscipline en zelfcontrole kennen ze niet. De buigzame houding van de ouders kan bij deze kinderen later veeleisendheid veroorzaken. Het kan ook zijn dat ouders onvoldoende affectief betrokken zijn en hun kinderen onvoldoende bevestiging geven. Dat er altijd kritiek is, dat de kinderen nooit goed genoeg zijn. Als reactie op deze verwaarlozing kunnen kinderen veeleisend worden.

Mensen die problemen hebben met grenzen, geven anderen vaak de schuld. Veeleisende mensen hebben in de regel last van relatieproblemen, thuis en op het werk. Zij hebben de neiging de oorzaak van problemen buiten zichzelf te leggen. Anderen hebben een probleem, zichzelf niet. De schuld van alle ellende ligt bij de politiek, bij hun partner, bij de kinderen of de baas op het werk.

Het is vaak de partner van de veeleisende persoon die een aanvraag doet voor partnerrelatietherapie.

Slotopmerkingen

Onze persoonlijkheid wordt gevormd door een voortdurende interactie tussen de aanleg, het temperament en ervaringen in het leven. Een veilige hechting aan anderen, een gevoel van identiteit, zelfexpressie, zelfwaardering en zelfverzekerdheid en realistische grenzen en zelfbeheersing, zijn de basisbehoeften die een belangrijke rol spelen bij onze persoonlijkheidsontwikkeling. De relaties met ouders, broers, zussen, leeftijdsgenoten, leerkrachten en andere belangrijke volwassenen hebben onmiskenbaar een grote invloed op onze ontwikkeling en persoonlijkheidsvorming. In deze relaties leren we ons te hechten, veilig te voelen en vertrouwen te ontwikkelen. We leren dat we zelf een uniek persoon zijn. We leren onszelf te uiten. We vertrouwen op onszelf en zijn zelfverzekerd. We hebben geleerd wat grenzen zijn en leren wat assertiviteit is, rekening houdend met andere mensen. We hebben, in de juiste mate, geleerd onszelf lief te hebben (zelfrespect). Al onze ervaringen en

capaciteiten nemen we mee onze intieme relatie in. Ons zelfbeeld, onze idealen, wensen, verlangens en ons toekomstperspectief. Maar ook onze angsten, tekorten en beperkingen. De ervaringen met anderen spelen een rol. Je kunt een gezonde intimiteitgeschiedenis hebben en positieve ervaringen op het gebied van seksualiteit, of juist een gebrek aan vertrouwen en veiligheid op het terrein van de intimiteit en seksualiteit. Alles is van invloed op de kwaliteit van de intieme duurzame relatie met de vaste partner.

Je kunt met recht zeggen dat de levenspartner niet alleen wordt opgezaaid met onze talenten, maar ook met onze beperkingen. Kortom, met onze levensgeschiedenis.

Een laatste opmerking betreft het geestelijke aspect van de zelfwording. Voor de gelovige hangt de identiteitsontwikkeling altijd samen met zijn relatie met God. God is je Schepper, de bron, de grond van je bestaan en helpt je tijdens het proces van zelfwording. Gods relatie met de mens is altijd gericht op de zelfstandigheid van deze mens. Ongelovigen menen dat de identiteitsontwikkeling een puur autonoom proces is, weliswaar in relatie tot anderen, maar primair autonoom.

Ontwikkelingstaken, persoonlijke kwaliteiten en vervormingen

Nadat de eerste veilige hechting is ontstaan en er voldoende veiligheid en vertrouwen aanwezig is om de verbondenheid met anderen aan te gaan, kunnen er, verdeeld over twee leeftijdsgroepen, *ontwikkelingstaken* worden onderscheiden. Deze twee leeftijdsgroepen zijn kinderen van vier tot twaalf jaar en jongeren van twaalf tot eenentwintig jaar.¹⁵⁹⁷ In deze paragraaf worden deze ontwikkelingstaken beschreven en geven we een overzicht van persoonlijke kwaliteiten enerzijds en vervormingen anderzijds.

Ontwikkelingstaken

Voor kinderen in de leeftijd van vier tot twaalf jaar worden de volgende ontwikkelingstaken in de literatuur beschreven:

- Rekening houden met anderen: Oordelen vormen en handelingen plannen mede op basis van de belangen van anderen;
- Onafhankelijkheid: De afhankelijkheid van ouders en opvoeders verkleinen, de zelfstandigheid en zelfredzaamheid vergroten;
- Onderwijs: Participeren in het basisonderwijs om de vaardigheden en kennis op te doen die noodzakelijk zijn voor het functioneren in de samenleving;
- Vriendschappen: (Vriendschappelijke) contacten met leeftijdsgenoten aanknopen en onderhouden;
- Verantwoordelijkheden thuis: Deelverantwoordelijkheid nemen in het huishouden en in de zorg voor broertjes en zusjes;

- Gebruik van basale infrastructuur: Zelfstandig gebruikmaken van basale infrastructurele voorzieningen in de samenleving, zoals openbaar vervoer, betalingssystemen, communicatiemiddelen en vrijetijdsvoorzieningen;
- Veiligheid en gezondheid: Verantwoorde keuzes maken met betrekking tot de eigen veiligheid en gezondheid.

Psycholoog Goleman geeft een samenvatting van deze ontwikkelingstaken en beschrijft zeven bestanddelen, die volgens hem verwant zijn aan emotionele intelligentie. Deze zeven bestanddelen zijn: zelfvertrouwen, nieuwsgierigheid, vastbeslotenheid (gevoel van competentie), zelfcontrole, verbondenheid, communicatieve vaardigheden, en behulpzaamheid (behoefte afstemmen op die van anderen). Het is volgens Goleman de taak van opvoeders kinderen deze aspecten van emotionele intelligentie bij te brengen. Indien kinderen op hun eerste schooldag (gemiddeld vier tot zes jaar) deze aspecten tot persoonlijke vaardigheden hebben eigen gemaakt, hebben zij, volgens Goleman, een “voorsprong van het hart”. Dit is volgens deze collega het emotionele equivalent van een kennisvoorsprong.¹⁵⁹⁸

Voor jongeren in de leeftijd van twaalf tot eenentwintig jaar worden de hieronder genoemde ontwikkelingstaken in de literatuur beschreven:

- Positie ten opzichte van de ouders: Minder afhankelijk worden van de ouders, een eigen plaats bepalen binnen de veranderende relaties in het gezin en de familie;
- Onderwijs of werk: Kennis en vaardigheden opdoen om een beroep uit te kunnen oefenen (eerste bijbaantje, studie et cetera);
- Vrije tijd: Leuke activiteiten ondernemen in de vrije tijd, momenten waarop er geen verplichtingen zijn zinvol doorbrengen;
- Creëren en onderhouden van een eigen woonsituatie: Een eigen stek zoeken of creëren waar je goed kunt wonen; leren omgaan met huisgenoten;
- Autoriteit en instanties: Accepteren dat er instanties en personen boven je gesteld zijn, binnen geldende regels en codes opkomen voor eigen belang;
- Gezondheid en uiterlijk: Zorgen voor een goede lichamelijke conditie en een uiterlijk waar je je prettig bij voelt. Gezonde eet- en leefgewoonten ontwikkelen, maat leren houden;
- Sociale contacten: Contacten leggen en onderhouden, oog hebben voor vriendschappen wat contacten met anderen kunnen opleveren, je openstellen voor vriendschap, vertrouwen geven en ontvangen, wederzijdse acceptatie;
- Intimiteit en seksualiteit: Ontdekken wat mogelijkheden en wensen zijn in intieme en seksuele relaties (leren via intiem contact, zogenoemd *sexual rehearsal play*).

***HET BELANGRIJKSTE IN EEN WERKELIJKE
GEMEENSCHAP IS DAT IEDEREEN DAARIN ENKELING
DURFT TE ZIJN.***

Met een verwijzing naar de Romeinse geschiedschrijver Tacitus (*Annales VI* 46; 110-120 n.Chr.) noemt Kierkegaard 30 jaar als de leeftijd waarop een mens zijn natuur zó goed dient te kennen, dat men zijn eigen arts en eigen dominee (zielzorger) kan zijn. Rond deze leeftijd dien je volgens de filosoof een heldere visie te hebben op de belangrijke aspecten van het leven.¹⁵⁹⁹ Veel moderne psychologen hanteren ook een leeftijd van 30 jaar als grensovergang tussen jongvolwassenheid en volwassenheid. De kern van volwassenheid wordt daarbij door Erikson geduid als “wijsheid”: volwassen mensen zijn wijs als zij in staat zijn om met anderen samen te leven.¹⁶⁰⁰ Volwassenen zijn volgens Erikson in staat tot het creëren van een wij-samen (“we-ness”) met een vaste levenspartner.¹⁶⁰¹ Wijsheid en relatievorming zijn volgens deze bekende psychologen dan ook de toetsstenen voor de rijpe individualiteit. Voor mensen die een ontwikkelingsachterstand hebben door tekorten in één of meer van de emotionele basisbehoeften, is de leeftijd van 30 vaak geen haalbare kaart.

Positieve eigenschappen en vervormingen¹⁶⁰²

De persoonlijke ontwikkelingsgeschiedenis van ieder mens is uniek en levert op grond van het samenspel tussen aanleg en leergeschiedenis een brede waaier van persoonlijkheidseigenschappen op. We noemen hierna een aantal positieve eigenschappen van mensen en de vervormingen die kunnen optreden.¹⁶⁰³

POSITIEVE EIGENSCHAPPEN

zelfstandig	zorgzaam	geduldig
serieus	consequent	kan goed luisteren
gemoedelijk	belangstellend	nuchter
lief(devol)	bemiddelend	inspirerend
speels	verdraagzaam	mild
overtuigend	humoristisch	nieuwsgierig
avontuurlijk	creatief	enthousiast
behulpzaam	empatisch	spontaan
gevoelig	gul	idealistisch
praat makkelijk	kan genieten	praktisch
toegewijd	respectvol	oprecht
verantwoordelijk	evenwichtig	tactvol
tevreden	heeft inzicht	analyserend vermogen
intelligent	organisatietalent	ambitieuw
krachtig	vastberaden	initiatiefrijk
assertief	direct	levendig
ordelijk	ijverig	zorgvuldig
doelgericht	gedisciplineerd	onderscheidend vermogen
zelfverzekerd	duidelijk	handig
relativeringsvermogen	alert	bescheiden
zet door	flexibel	moedig
eerlijk	openhartig	veelzijdig
zachtaardig	altruïstisch	vlot
integer	welwillend	

I can't love you cause I don't like the man I am.

UIT HET LIED 'THE MAN I AM' VAN WILD BILLY CHILDISH &
THE BUFF MEDWAYS VAN HET ALBUM *MEDWAY WHEELERS* (2005)

VERVORMINGEN

verlegen	geremd	aarzelend
koppig	slordig	onzeker
gesloten	onverantwoordelijk	agressief
manipulatief	passief	te kritisch
overbezorgd	ongedisciplineerd	lichtgeraakt
overmoedig	pessimistisch	zweverig
streng	onhandig	onzelfstandig
fanatiek	onrustig	lui
ongeduldig	bemoeizuchtig	onverschillig
star	arrogant	bevooroordeeld
waait met alle winden mee	cynisch	bot
verward	vaag	egoïstisch
saai	ontevreden	humeurig
kan slecht luisteren	doet negatief	haatdragend
verkwistend	krenterig	bazig
hebberig	minachtend	pietluttig
wantrouwig	gemeen	materialistisch
onoprecht	afstandelijk	opdringerig
drammerig	onverdraagzaam	opschepperig
oppervlakkig	brutaal	jaloers
onvoorzichtig	kortzichtig	loslippig
naïef	klagerig	onderdanig
overgevoelig	wispelturig	onredelijk
zelfopofferend	traag	

De vraag rijst nu wat de criteria zijn om te bepalen wat een mens psychisch en sociaal gezond maakt. Dit is belangrijk om te weten, omdat bekend is dat emotionele gezondheid een positieve invloed uitoefent op de relatiekwaliteit met je vaste levenspartner en omgekeerd. In de volgende paragraaf geven we een opsomming van eigenschappen van gezonde mensen.

Persoonlijke levensgeschiedenis en gezondheid

Er kan veel gezegd worden over de persoonlijke ontwikkeling van mensen. Een flink aantal handboeken in de filosofie en psychologie beschrijft tal van menselijke eigenschappen die kunnen bijdragen aan de kwaliteit van leven in het algemeen en de kwaliteit van de relatie in het bijzonder. Aristoteles gaf een lijst van twaalf karaktereigenschappen die de mens onder andere helpen in de omgang met zichzelf en anderen. Hij noemde: dapperheid, matigheid, rechtvaardigheid, vrijgevigheid, royaliteit, fierheid, verantwoorde eerzucht, vriendelijkheid, oprechtheid, geestigheid, bedaardheid en schaamte.¹⁶⁰⁴ Na Aristoteles hebben velen zich bezig gehouden met de vragen over het karakter van mensen.

Het is echter niet gemakkelijk een beschrijving te geven van gezondheid, of specifiek wat een 'gezonde mens' is of andersom, wat een 'moeilijke mens' is. Generalisaties doen altijd tekort aan individuele verschillen en de unieke combinatie van eigenschappen van ieder mens, een combinatie tussen positieve eigenschappen en vervormingen. Immers, iedereen is maar een normaal mens, met pluspunten en minpunten: *nobody's perfect!*

De gezonde balans van eigenschappen

Relatiekwaliteit binnen een intieme duurzame relatie staat of valt echter wel met een gezonde balans tussen kwaliteiten en vervormingen of tekortkomingen. Moeilijke mensen met een rugzak aan problemen en vervormingen uit de persoonlijke levensgeschiedenis hebben per definitie meer moeite om een intieme duurzame relatie aan te gaan en te onderhouden dan gezonde en gemakkelijke mensen. Mensen kunnen bijvoorbeeld een hechtingsprobleem hebben, waardoor ze intieme duurzame relaties vermijden of waardoor hun relaties voortijdig stranden.

It is also good to love: because love is difficult. For one human being to love another human being: that is perhaps the most difficult task that has been entrusted to us, the ultimate task, the final test and proof, the work for which all other work is merely preparation.

RAINER MARIA RILKE

Gezonde mensen met stabiele persoonlijkheidseigenschappen zijn beter in staat intieme relaties aan te gaan en te onderhouden dan mensen met instabiele persoonlijkheidseigenschappen. Zij kunnen zich op een goede manier hechten aan anderen. Veilig gehechte mensen zijn in staat zich te hechten aan hun toekomstige liefdespartner op basis van een gezonde liefdesstijl (*complete love*), zoals beschreven door Sternberg.¹⁶⁰⁵ Zij vinden het gemakkelijk om anderen te benaderen. Zij zijn in staat tot intimiteit of volwassen intimiteit.¹⁶⁰⁶ Zij vinden het prima om van anderen afhankelijk te zijn en hebben er omgekeerd geen probleem mee als anderen van hen afhankelijk zijn en zich aan hen hechten. Ze maken zich niet bezorgd over het feit dat de ander hen zou kunnen verlaten, of dat een relatie zou kunnen benauwen. Hun zelfgevoel raakt niet in de war als het tijdelijk even wat minder gaat in de vaste relatie met de partner. Deze mensen hebben in termen van Gottman een emotioneel intelligente relatie met hun vaste levenspartner. Zij zijn in staat tot rijpe liefde.¹⁶⁰⁷ Zij zijn in staat te geven, te schenken en te ontvangen.

Uit onderzoek blijkt dat mensen met deze gehechte liefdesstijl hun ouders als overwegend betrokken, bevestigend, warm en ondersteunend beschrijven. Ook de relatiekwaliteit van de ouders werd als positief beschreven. Bij onveilig gehechte mensen was dit niet het geval.

De actuele relatiekwaliteit van een paar heeft volgens onderzoekers een verband met hun hechtingsgeschiedenis en de aanwezigheid van voldoende stabiele persoonlijkheidseigenschappen.¹⁶⁰⁸

Eigenschappen van gezonde mensen

De vraag is nu wat typerend is voor psychisch en sociaal gezonde mensen. Op grond van een groot aantal theorieën over persoonlijkheid, sociaal gedrag en gezondheid hebben wij (zonder de pretentie volledig te zijn) een opsomming gemaakt van eigenschappen van gezonde mensen.

Gnothi seauton.

OUDGRIEKS AFORISME MET DE BETEKENIS 'KEN UZELF'. DE ZOEKTOCHT
NAAR ONS IK STOND VOLGENS DE OVERLEVERING ALS OPDRACHT VERMELD
BOVEN DE INGANG VAN DE TEMPEL VAN APOLLO IN DELPHI

Psychisch en sociaal gezonde mensen zijn mensen die zo veel mogelijk van onderstaande eigenschappen bezitten:

- een veilige hechting kennen;
- vertrouwen en veiligheid ervaren;
- zich verbonden weten met meerdere mensen;
- intimiteit kunnen verdragen;
- wederkerigheid in relaties toepassen;
- een vermogen tot naastenliefde hebben, zonder zichzelf te verliezen;
- gezonde seksuele gedachten en gedrag hebben;¹⁶⁰⁹
- meerdere stabiele relaties met anderen onderhouden, met verschillende niveaus van intimiteit (van kennissen tot intieme vrienden);
- een gezond zelfbeeld hebben, een gezonde portie zelfliefde (zelfrespect) bezitten;
- voldoende persoonlijke interesses hebben (hobby's);
- feedback en kritiek kunnen verdragen;
- impulscontrole en frustratietolerantie hebben;¹⁶¹⁰
- voldoende gezonde mogelijkheden hebben om stress en agressie te reguleren (sport etc.);
- grenzen kennen en kunnen verdragen;
- humor en relativiseringsvermogen hebben;
- zich voldoende kunnen uiten: zelfexpressie;
- inzicht hebben in eigen talenten en beperkingen;
- sociale steun kunnen zoeken en kunnen geven;
- een actieve en probleemgerichte copingstijl (letterlijk: 'omgaan met moeilijkheden') kennen;
- een gezonde (milde) gewetensontwikkeling hebben;
- vriendelijk zijn;
- empathisch en altruïstisch zijn;
- emotioneel stabiel zijn;

- angstgevoelens (zelfgevoel) kunnen reguleren;
- het vermogen hebben om ingrijpende gebeurtenissen te verwerken;
- een vermogen tot realiteitstoetsing hebben;
- kunnen leren van ervaringen;
- geen dogmatisme kennen of fundamentalistische ideeën hebben;
- in het hier en nu kunnen leven, maar met oog voor de toekomst;
- zich kunnen houden aan regels en wetten;
- het vermogen hebben zich aan te passen aan veranderende omstandigheden;
- gedrag en houding kunnen aanpassen aan de omgeving en de sociale groep (bijvoorbeeld: houding en gedrag worden aangepast in de omgang met vrienden of tijdens bezoek aan de koning);
- anderen accepteren als unieke mensen;
- een visie en missie in het leven hebben (dus geen speelbal van de tijdgeest zijn) en een geloof hebben;
- het vermogen hebben te bewegen (sporten bijvoorbeeld) en gezonde voeding tot zich te nemen;
- behoeften kunnen uiten en aandacht kunnen vragen;
- assertief zijn (dat wil zeggen: opkomen voor jezelf, waarbij je rekening houdt met anderen);
- een IQ als beschermende factor hebben;
- positieve faalangst die aanzet tot prestaties hebben.

Ut ameris ama.

LATIJNSE SPREUK MET DE BETEKENIS

‘OM BEMIND TE WORDEN MOET JE LIEFDE KUNNEN GEVEN’

Stabiel of instabiel?

Samenvattend zou je kunnen stellen dat gezonde mensen veilig gehecht zijn. Zij zijn in staat om zichzelf onder de loep te nemen (zelfreflectie, kritisch vermogen). Gezonde mensen zijn empathisch (hebben begrip en invoelend vermogen naar anderen). Zij zijn emotioneel stabiel en hebben een gezond zelfbeeld.¹⁶¹¹ Emotionele stabiliteit noemt men ook wel ‘innerlijke volwassenheid’ en kan als een continuüm worden opgevat (meer of minder stabiel). Een innerlijk volwassen persoon heeft eigenheid, een innig innerlijk.¹⁶¹² Hij laat zich door anderen niet zo snel van de wijs brengen. Hij is in staat om zichzelf te troosten als hij van slag is.¹⁶¹³ Een emotioneel stabiel mens is ongecompliceerd en tolerant.¹⁶¹⁴

De mate van emotionele stabiliteit en de kwaliteit van de persoonlijkheid hebben ook invloed op de kwaliteit van de relaties met andere mensen, zoals een levenspartner. Zo zijn emotioneel stabiele en empathische mensen, in vergelijking met emotioneel instabiele mensen, beter in staat tot het aangaan en onderhouden van relaties. Volgens deskundigen zijn zij ook beter in staat tot een intieme duurzame relatie met een partner.¹⁶¹⁵ Zij zijn bovenal, zonder zichzelf te verliezen, in staat tot naastenliefde. Gezonde mensen zijn in staat om andere mensen vrijheid te geven. Zij zijn in staat om op eigen benen te staan.

Als laatste hebben stabiele mensen zicht op het algemeen doel van het menselijk leven. Volgens de schrijver C.S. Lewis weten stabiele mensen “waar de mens voor gemaakt is, welke koers de vloot moet aanhouden; welk muziekstuk de dirigent met het orkest wil spelen”.¹⁶¹⁶ Hierbij merken we op dat dit doel nooit helemaal af is. Zelfwording is een continue proces (zie ook hoofdstuk 4).

*Want wie zichzelf kent – hij alleen zal wijs beminnen en
alles wat vereist wordt doen naar eigen kracht.*

OVIDIUS

Helende werking van een relatie

In hoofdstuk 6 van dit boek werd het belang van de *uniciteit* van het individu binnen de eenheid van de intieme duurzame relatie toegelicht: ieder mens is uniek. We stelden vervolgens dat het binnen de partnerrelatietherapie van cruciaal belang is, kennis te hebben van de unieke karakteristieken van een persoon. Dit geldt niet alleen voor de relatietherapeut, maar ook voor het paar zelf. Voor een (echt)paar is het zinloos om te spreken over relatiekwaliteit als men de individuele verschillen niet in ogenschouw neemt. Daarnaast weten we dat het vertrekpunt voor liefde in iedere intieme relatie het individu zelf is. Slechts als beiden vanuit zichzelf een besluit nemen vóór de liefde en dat vervolgens gaan doen kan een wij-samen tot stand komen.

De basis voor deze duurzame patronen in relaties van volwassenen wordt gelegd in onze kindertijd en jeugdijaren. De ervaringen van vroegere intieme relaties, zowel met ouders, andere volwassenen en de eerste (seksuele) relaties met leeftijdsgenoten, hebben invloed op het aangaan van de relatie en de kwaliteit van onze huidige relatie met een vaste levenspartner.

Een ander punt van aandacht is het volgende. De ontwikkeling van mensen stopt niet op het moment van aanvang van de intieme relatie met de huidige partner. Mensen ontwikkelen zich levenslang door, ook in de intieme relatie van het huwelijk of samenleef-relatie. Een gezonde duurzame intieme relatie vergt dan ook voortdurende afstemming en aanpassing aan de steeds veranderende omstandigheden, zowel betreffende personen als de feitelijke leefomstandigheden.

Intieme duurzame relaties kunnen een helende werking hebben op problemen uit het verleden. Juist de veiligheid en geborgenheid van een intieme relatie met een vaste partner (zogenaamde sleutelfiguren) geeft mensen kansen om zich te blijven ontwikkelen.¹⁶¹⁷ Ontevreden en starre jongeren die op een kritische manier in het leven staan, kunnen tevreden, flexibele en zachtaardige mensen worden.

Onzekerheid kan worden omgezet in zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid. Egoïstische mensen kunnen veranderen in behulpzame en empathische mensen.

*TO LOVE ONE ANOTHER TRULY IS TO WALK IN THE
LIGHT, TO LIVE IN TRUTH, TO BE TRULY ALIVE, AND
PERFECTLY FREE.*

LAING

Stagnatie of regressie

Intieme duurzame relaties kunnen dus een helende werking hebben. Aan de andere kant kunnen problemen in de intieme partnerrelatie stagnatie in de ontwikkeling teweegbrengen of vervormingen veroorzaken. Mensen met een relatietrauma, zoals na een buitenechtelijke relatie van de partner, hebben nadien vaak veel last van onzekerheidsgevoelens en een gebrek aan vertrouwen in anderen. De veiligheidsgevoelens ten opzichte van anderen kunnen ondermijnd zijn. Men voelt zich verraden door degene bij wie men zich dacht veilig te voelen. Stress en pessimisme nemen het over van ontspanning en positiviteit.

Problemen in intieme relaties kunnen zeer veel schade aanrichten aan de persoonlijkheid van mensen. Voorheen stabiele mensen kunnen labiel, afstandelijk en wantrouwend worden. In het laatste hoofdstuk van dit boek worden de gevolgen van zogenaamd *relatietrauma* besproken.