

Elk mens wil gezien worden

Bevestiging? Neu, dat heb ik niet zo nodig. Denk ik. Tot *Eva's* eindredacteur Marlies me per mail vraagt een ervaringsverhaal te schrijven over de behoefte aan bevestiging. Want volgens haar ben ik wel 'goed' in zulke verhalen. Goed?!? Dat woord ontlokt mij onwillekeurig een kamerbrede glimlach en van binnen juich ik: "Natúúrlijk wil ik dat artikel schrijven!"

Eva-redacteur Petra op zoek naar *bevestiging en erkenning*

Oef. Dat is confronterend zeg. Nooit heb ik me gerealiseerd dat een piezeltje bevestiging zoveel effect op me heeft. En zo wordt dit ervaringsverhaal voor *Eva* meteen heel persoonlijk. Als ik er wat beter op ga letten, blijkt dat ik inderdaad behoorlijk gevoelig ben voor erkenning. Ik wil graag dat anderen leuk of interessant vinden wat ik schrijf, dat ze lachen om mijn grapjes, zien dat ik hard werk. En als ze dat allemaal nog laten merken ook, ben ik met een natte vinger te lijmen. Marlies weet dat vást, maar ik was me er nog niet zo van bewust – dit soort waarheden over je karakter ontdek je meestal zelf als laatste. Verbaasd concludeer ik dat mijn persoonlijkheid op dit punt in de kleutertijd is blijven steken ("Mama, kijk, ik doe een bommetje!"). Maar ben ik een uitzondering?

De opdracht is: 'Leg jezelf langs de bevestigingsmeetlat.' Nou, dat lukt wel. De volgende confrontatie is op een feestje. Meestal voel ik me op sociale bijeenkomsten het lekkerst op de achtergrond. Maar af en toe bedenk ik een opmerking die grappig genoeg is om te delen. Zoals die keer. Ik vertel wat ik bedacht heb, schiet al bij voorbaat in de lach en kijk verwachtingsvol de groep rond. Maar de andere gasten reageren niet of kijken me op z'n hoogst niet-begrijpend aan, waarna het gesprek voortkabbelt. Génant! Niet zozeer de situatie zelf, maar vooral de teleurstelling die ik bij mezelf bespeur. Het voelt alsof niet alleen mijn opmerking, maar ikzelf als persoon niet op waarde wordt geschat.

Superaanpasser

Zouden anderen dat ook hebben? Want

het is een hele troost als medemensen dingen herkennen waar jij je voor geneert. Dan lijkt het minder erg. Ik vraag het een vriendin (47). Ze denkt na en zegt: "Ik ben in mijn gevoel van eigenwaarde heel lang afhankelijk geweest van hoe anderen over me dachten, en deed ook veel om die goedkeuring te krijgen en te houden. Ik heb wel eens een test gedaan waaruit bleek dat ik een superaanpasser was – en dat vond ik toen heel schokkend om te ontdekken." Een andere vriendin (48) vraagt zich hardop af wat erkenning eigenlijk is. "Ik denk dat het is dat je helemaal aanvaard wordt en er mag zijn zoals je bent, met al je talenten, tekortkomingen en mogelijke beperkingen," zegt ze. Ze geeft aan dat ze veel behoefte aan erkenning en bevestiging heeft. "Doe ik wel het juiste? Kan ik het wel? Ga ik wel de goede kant op? Begrijp ik het wel goed? Op dat soort vragen wil ik dan 'ja' horen van een ander die ik vertrouw en respecteer. In zware tijden in m'n leven heb ik die behoefte trouwens sterker dan in betere periodes. Bevestiging ontvangen maakt dat ik me sterker voel, zelfverzekerder. Ik kan helaas vaak niet zonder."

Speelbal

Van de mensen aan wie ik het vraag, herkennen vooral de vrouwen snel wat ik bedoel. Wanneer is hun sterke behoefte aan erkenning ontstaan? "Ik leerde de kunst van het altijd aanpassen al jong," vertelt één van hen (45). "Ik leefde thuis in een soort mijnenveld. Als ik maar lief was, was het goed. Ik mocht van mijn moeder vooral niet boos worden of emotioneel, want dan raakte ze in paniek. En mijn vader zweeg me dood als ik me niet gedroeg

zoals hij wilde. Als kind leerde ik me zo te plooiën dat ik exact in het malletje van mijn ouders paste. Want alleen dan kreeg ik liefde en waardering."

Wat voor gevolgen had dat in haar latere leven? "Zoiets houd je – zeker als je volwassen bent – natuurlijk niet eindeloos vol, want je verliest jezelf. Je hebt op een gegeven moment totaal geen idee meer wie jij als persoon bent en wat jij nou wilt. Bovendien ben je in een voortdurende staat van alertheid naar de omgeving toe, en een speelbal van je emoties. Ik kon me eindeloos zorgen maken als iemand een rotopmerking maakte of me kritiek gaf. Ik trok me alles persoonlijk aan. Het was altijd mijn schuld. Dat maakt doodmoe. Gelukkig heb ik gaandeweg mogen ontdekken wat onvoorwaardelijke liefde is. En dat ik waardevol ben in Gods ogen om wie ik ben. Punt. Onafhankelijk van wat anderen denken of zeggen, of welke afwijzing ik ook krijg. Dat is een heel leerproces en daar zit ik nog middenin."

"Heb je steun aan het feit dat God je ziet zoals je bent?," vraagt ik. "Ja," antwoordt ze. "En ik vind het belangrijk dat je je identiteit haalt uit wie je bent in Gods ogen. Aan de andere kant denk ik dat ieder mens het nodig heeft om complimenten te krijgen en gewaardeerd te worden. Ik blijf zelf heel gevoelig voor sfeer en omgeving, maar ik heb dat geaccepteerd."

Test

Zelf wil ik eens wat nauwkeuriger meten hoe het met mij is gesteld. Op internet vul ik een test in over 'behoefte aan erkenning'¹. Mijn score blijkt gemiddeld: "U zoekt wel degelijk bevestiging, maar dat heeft geen extreme impact op uw dagelijks leven. Zolang anderen regelmatig hun

'Als ik maar lief was, was het goed'

'Veel mensen verbergen hun meest wezenlijke kanten al als kind'

waardering laten blijken, ondervindt u weinig hinder van uw behoefte aan erkenning. Pas wanneer u vanuit uw omgeving haast geen bevestiging krijgt, gaat u aan uzelf twijfelen; u vindt het moeilijk er zelf op te vertrouwen dat u het goed doet.”

H'm. Hoe komt dat en wat is eraan te doen? Tijd om een deskundige op te snoren! Zoekend in mijn kast stuit ik op het boek *Verlangen naar erkenning* van contextueel therapeut Gerrie Reijersen van Buuren. Die titel slaat de spijker op z'n kop. Ik pak de telefoon en een week later sta ik in Gerries praktijk in Houten, waar meteen de bonte verzameling Playmobil op haar tafel opvalt. De therapeute werkt met poppetjes om mensen te helpen hun familiesituatie en andere relaties (ofwel: hun 'context') in beeld te brengen. Dat helpt hen verbanden te zien waarvan ze zich nog niet bewust waren.

Gezien worden

“Heeft ieder mens inderdaad dat verlangen naar erkenning?,” vraag ik, verwijzend naar haar boektitel. “Ja, als mens wil je ten diepste gezien worden zoals je bent. Je wilt erkenning voor je oorspronkelijke zelf. Maar veel mensen verbergen hun meest wezenlijke kanten als kind al, om zichzelf te beschermen tegen afwijzing – of juist om gezien te worden, zoals ik hierna zal uitleggen. In plaats van helemaal zichzelf te zijn, nemen ze uit hun schatkist – de verzameling kwaliteiten die ze hebben geërfd – een eigenschap die in hun situatie goed bruikbaar is, bijvoorbeeld 'vrolijk zijn'. Die vergroten ze uit, daarmee géven ze aan de mensen om hen heen. Zoiets gaat goed zolang dat 'geven' wordt erkend. Zo niet, dan loop je een tekort op aan erkenning. Dat kan op den duur problemen opleveren.”

Ter illustratie zet Gerrie drie poppetjes naast elkaar: een baby-poppetje (iemand's oorspronkelijke zelf), een middelgroot poppetje (de kwaliteiten en eigenschap-

pen die zijn uitgegroeid tot te veel van het goede) en een volwassen poppetje (het volwassen deel van iemands persoonlijkheid, dat verantwoordelijk is voor beide andere delen). In haar boek schrijft ze: “Met deze poppetjes beeld ik uit dat iedere volwassene niet alleen volwassen is, maar ook een kwetsbaar deel (unieke zelf of eigenheid) in zich heeft (kleintje) en een manier waarmee hij die kwetsbaarheid afschermt (middelste).” Gerrie zet het middelste poppetje pal voor het kleintje. “Er is altijd wel iets waardoor een kind gaat geven, en waardoor de ouders het oorspronkelijke zelf van dat kind niet zien. Dat gaat niet expres; de meeste ouders doen echt hun best. Maar het is moeilijk en veel factoren hebben er invloed op: zo is er al verschil in hoe ouders naar een oudste of jongste kind kijken.”

Schuld en rechtvaardigheid

Waarom géven kinderen op deze manier? Om dat te verklaren verwijst Gerrie naar de contextuele opvattingen over relaties. “Als kind sta je als het ware in de schuld bij je ouders. Zij gaven je het leven en zorgen voor je. Bovendien is het verlangen naar rechtvaardigheid een van de sterkste menselijke behoeften. Kinderen hebben daarom de neiging om aan hun ouders te geven. Stel dat een kind een moeder heeft die ernstig ziek wordt, dan zal het proberen zijn moeder te helpen. Door heel rustig te zijn, niet te zeuren, huishoudelijke taken over te nemen... Het kind pakt bijvoorbeeld de kwaliteit 'zorg' uit zijn schatkist en vergroot die uit. Dit is veelal een onbewust proces. Zo helpt het zijn moeder, beschermt het zijn eigen kwetsbaarheid en krijgt het erkenning voor zijn gedrag. Dat kan ook op allerlei andere manieren, bijvoorbeeld door altijd de vrolijke frans uit te hangen, humor te gebruiken, goede cijfers te halen, uit te blinken in sport...”

Oorspronkelijke zelf

Maar het is toch niet de bedoeling dat

kinderen voor hun ouders zorgen in plaats van andersom? “Als het tijdelijk is, hoeft het geen probleem te zijn,” vertelt Gerrie. “Het kan een gezin dan juist helpen door een moeilijke periode heen te komen. En als de zorg erkend wordt, is er niets aan de hand. Dan kan het zelfs toevoegen aan iemands eigenwaarde. Maar als de situatie niet verandert, en het kind blijft zich – ook als volwassene – verschuilen achter die ene kwaliteit, dan is het geven een overlevingsmechanisme

Contextuele therapie

De grondlegger van de contextuele therapie is de Hongaars-Amerikaanse psychiater Iván Bözörményi-Nagy (uitgesproken als 'Notsj', 1920-2007). Volgens hem zijn er vier dimensies die de werkelijkheid bepalen:

1. De feiten
2. Het psychische proces in elk mens
3. Interactie/communicatie
4. Relationale ethiek, de rechtvaardigheid van de relatie

Bij Nagy ligt de nadruk op de vierde dimensie: een kind dat van zijn of haar ouders niet de erkenning krijgt dat het er mag zijn, kan later problemen krijgen bij het geven van erkenning en waardering aan de eigen kinderen. In de therapie wordt ontrafeld wat er in de familierelatie speelde en worden nieuwe verbindingen gelegd. Verbondenheid houdt volgens Nagy in dat je gezien en gekend wordt en van daaruit voldoende vrijheid en vertrouwen hebt om zelf van betekenis te kunnen zijn. De belangrijkste bron van verbondenheid ligt in het gezin, met name bij de ouders. Van daaruit kan een mens zich ook met anderen verbinden.

(Bron: icbnederland.nl; wikipedia.org)

geworden. Dat kan zich tegen je keren en zich uiteindelijk uiten in klachten als een identiteitscrisis, relatie- of opvoedingsproblemen, burn-out, verslavingen en gebrek aan assertiviteit.” Maar stel dat je die erkenning en bevestiging als kind niet voldoende kreeg: daar is toch niets meer aan te doen als je volwassene bent? “Jawel,” zegt Gerrie. “Je kunt bijvoorbeeld als volwassene jezelf die erkenning geven en de verantwoording voor je eigen leven gaan nemen. Naast de kwaliteit die je als kind voorop hebt gezet, kun je dan andere kwaliteiten – die je onvoldoende hebt ontwikkeld – gaan 'managen', zodat je beter uit de verf komt.”

Pinokkio

Er is mij veel helder geworden. Toch zoek ik nog naar de allerdiepste wortels van mijn behoefte aan erkenning. Op internet ontdek ik de audio-cd *God houdt van Pinokkio* van Wilkin van de Kamp, schrijver en voorganger van de Euregio Christengemeente. Hij schetst dat veel christenen leven als Pinokkio, “de houten klaas die wanhopig op zoek is naar erkenning en bevestiging, en die zich vertwijfeld afvraagt of zijn leven van enige betekenis is.” Dat klinkt bingo, dus ik mail, twitter en bel tot ik Wilkin aan de telefoon heb. “Die basisbehoefte om van betekenis te zijn, gezien te worden en ten diepste: geliefd te zijn, heeft God zelf in ons gelegd,” zegt hij. “En God weet dat dat verlangen alleen door Hem vervuld kan worden. Zoals Pinokkio tevergeefs overal zoekt, zoeken wij het in zaken als materie, carrière, status. Deze bronnen kunnen ons nooit verzadigen, want onze identiteit ligt in Christus.” Oké, maar wat betekent dat concreet? “Daarmee heb ik zelf ook geworsteld, tot het muntje viel: wie we zijn in Christus, heeft te maken met hoe God naar ons kijkt. Toen Jezus aan het kruis hing, werd Hij één met onze zonden. En toen God naar dat kruis keek, zag Hij óns. Wij zijn persoonlijk met Jezus gekruisigd en opgestaan. Nu klopt Jezus' hart in ons en

Info

- *Verlangen naar erkenning. Ontdek wie je bent. Therapie in Beeld.* Gerrie Reijersen van Buuren, Boekencentrum, 2010.
- Gerriereijersenvanbuuren.nl.
- *God houdt van Pinokkio!* Wilkin van de Kamp, Crosslight Media, 2009.
- *Wie je bent in Christus.* Wilkin van de Kamp, Crosslight Media, 2013.

Noot:

1. Psychologiemagazine.nl ↻Tests ↻erkenning.

Love junk

Behoeftte aan waardering kan ontwaarden in verslaving. Trainer/coach Bert van Dijk noemt dit de *love junk*: liefdesverslaving in de breedste zin van het woord. Veel mensen hebben volgens hem enigermate zo'n *love junk* in zich. Ze zijn pleasers en/of afhankelijk van goedkeuring. Dat kan ertoe leiden dat anderen over hen heen lopen. Van jezelf leren houden, inclusief gebreken, zou die afhankelijkheid doen afnemen. Hij adviseert irrationele overtuigingen (bijvoorbeeld: 'Als ik niet aardig ben, hoor ik er niet meer bij en dat is verschrikkelijk') te vervangen door rationele, en daarin te oefenen. Hier en daar geeft hij tips waarbij ik vraagtekens zet, zoals 'leren om je vanuit je eigen grootsheid te kunnen presenteren aan de wereld.' (*Waarom niet iedereen mij leuk hoeft te vinden. Thema, 2010.*)

woont Zijn Geest in ons.”

Eh... maar ik ga toch nog elke dag de fout in. Is God dan niet teleurgesteld? “God is juist teleurgesteld als je niet met je gebreken naar Hem toe komt,” zegt Wilkin. “Wij gaan allemaal struikelend achter Jezus aan, ikzelf ook. Soms durven we God niet onder ogen te komen. Maar Hij zegt: 'Ik wéét dat je je schaamt, maar ik houd van je en natuurlijk vergeef ik je!’” Hij schreef er het boekje *Wie je bent in Christus* over: “God biedt je een onverwoestbare identiteit aan. Je gloednieuwe identiteit in Christus. God ziet Jezus in ons en ziet ons dus als rein, heilig, rechtvaardig, volmaakt. Als je dát kunt geloven, hoeft je Gods liefde niet meer te verdienen. We staan als het ware met Jezus in de Jordaan en God zegt tegen ons: 'In jou heb ik een welbehagen, jij bent mijn geliefde kind.’” Over bevestiging gesproken...

Afbranden op je werk

Niet alleen in je privéleven, maar ook op het werk kan de behoefte aan erkenning een rol spelen. Ik vraag het iemand (47) die de afgelopen jaren werkte bij een organisatie waar de directie wantrouwig was en voortdurend kritiek uitte op de medewerkers. Er was geen erkenning voor geleverde prestaties. Nooit werd er een schouderklopje uitgedeeld. Welk effect had dat op haar? “Ik was zo bang om fouten te maken, dat ik er helemaal kapot aan ging,” vertrouwt ze me toe. “Ik heb mezelf verwijten gemaakt dat ik daar niet tegen kon, maar gaandeweg zag ik om me heen zoveel collega's afbranden... Toen begon bij mij iets te dagen. Dit is niet normaal! Dit is een omgeving waarin geen mens kan bloeien en groeien. Nu ik daar weg ben, voel ik zo'n opluchting. Ik weet dat het nergens ideaal is, maar in zo'n negatieve sfeer wil ik nooit meer werken. Ik functioneer het beste in een omgeving waar vertrouwen is en een open houding naar elkaar, en waar je inspanningen worden gewaardeerd.”