



Invloed en Overgave

Door: Chris Kersten

Het gebed van de AA

*God, grant me the serenity
To accept the things I cannot change;
The courage to change the things that I can;
And the wisdom to know the difference.*

Invloed

Als baby zijn we utgerust met reflexen. Dat geheel aan reflexen kun je zien als een heel basaal gedragsrepertoire wat we bij onze geboorte meekrijgen en op basis waarvan we onze omgeving kunnen beïnvloeden en daarmee onze eigen situatie. Dat is een heel andere situatie dan voor onze geboorte, waarbij er natuurlijk wel een wisselwerking is met de omgeving, maar er wordt geen handelen gevraagd. Reflexen zijn nog automatische handelingspatronen, waaruit geleidelijk de mogelijkheid van handelingskeuze ontstaat. Geleidelijk ontwikkelen we steeds meer vermogen onze omgeving te beïnvloeden met als doel onze eigen situatie te verbeteren en ontwikkelen we het gevoel van greep op onze situatie. We ontwikkelen een regulerend vermogen.

We zijn uitgerust met een buitengewoon verfijnde blauwdruk van het leven als we ter wereld komen. Er is een inherent referentiekader voor hoe het leven hoort te zijn en dat de basis vormt voor onze invloedsuitoefening. Als we ter wereld komen verwachten we als vanzelf een tepel. Dat hoort bij die blauwdruk. Als de moedermelk niet de kwaliteit heeft die goed is voor ons zal ons lichaam ons dat op een of andere manier kenbaar maken. De kans is groot dat die voeding een onprettig gevoel geeft wat wij dan weer aan onze verzorgende omgeving kenbaar zullen maken.

Veel keus hebben we daar als baby vermoedelijk niet in. Met een beetje geluk weet onze verzorgende omgeving ons onbehagen weg te nemen, wat al doende het idee bevestigt dat we ons welzijn via onze omgeving kunnen beïnvloeden. Hoe graag die omgeving dat misschien ook wil, dat zal zeker niet altijd helemaal lukken.

Al doende zal ons handelen ons een gevoel geven van een zekere mate van invloed op onze omgeving. Naarmate onze vaardigheden groter worden en ons vermogen om met de omgeving te dealen groeit, zal dat rust en zelfvertrouwen met zich mee brengen. In het ideale geval zullen we vooral succesvol zijn waar het gaat om dingen te regelen die ook echt van betekenis



voor ons zijn of voor onze overleving noodzakelijk. In de reguliere psychologie zou men zeggen er heeft zich dan een gezond ego ontwikkeld. Een gezond ego is een ego dat in staat is de invloed die je als persoon kunt hebben op een goede en reële manier weet aan te wenden.

De imperfectie

Natuurlijk is het zo dat we het vanaf onze eerste dag niet helemaal krijgen zoals we het hebben willen. Frustratie en teleurstelling blijken inherent aan het leven. Hoe welgezind onze ouders ons ook zijn, zij kunnen frustratie en teleurstelling niet helemaal, of misschien zelfs helemaal niet, voorkomen. Dat frustratie mogelijk is, is het gevolg van de aanwezigheid van een idee, een blauwdruk hoe het leven zou moeten zijn.

Die onbewuste blauwdruk in ons van het ideale bestaan gaat heel ver. De blauwdruk is bijzonder verfijnd en gaat minstens zoveel over immateriële zaken als materiële zaken. Bijvoorbeeld gaat het om het soort bejegening en emotionele verzorging die we graag zouden willen hebben. Gedurende ons leven kan het steeds helderder worden hoe het leven zich *niet* in overeenstemming met onze verwachtingen, die blauwdruk dus, gedraagt en in onze jeugd gedragen heeft. Met de juiste zelfbegeleiding kunnen we ons door deze teleurstelling, frustratie, teleurstelling enz. heen werken om daarmee in het reine komen met dat wat in ons leven niet conform de ideaalblauwdruk was.

Daarvoor is het wel noodzakelijk dat we de realiteit van de teleurstelling herkennen en erkennen. Juist door die te erkennen, kan het pijnlijke en de daarmee verbonden reactiviteit oplossen. Bovendien kunnen we daardoor zelf fijnzinniger worden en tot meer verfijnde afstemming in staat dan onze ouders in staat waren. Daardoor hoeft de geschiedenis zich niet op dezelfde manier te herhalen.

Dit alles vraagt ons te verzoenen met de imperfectie van het leven en met de beperktheid van onze beïnvloedingsmogelijkheid. Met een beetje geluk gaan we vroeg of laat inzien dat we soms meer krijgen door iets wat we niet krijgen dan door iets wat we wel krijgen. Dit inzicht is meestal een kind niet gegeven. Als kind staat ons leven meer in het teken van invloed verwerven dan van overgave. Het duurt wel even voor we inzien dat overgave ons belangrijkste invloedsmiddel is.

Sommige mensen hebben tegenwoordig het idee dat we zelf kiezen voor het leven en dat we zelfs zelf onze ouders uitkiezen. Deze visie lijkt een omslachtige poging je met het leven te laten verzoenen. Eigen schuld, dikke bult. Niet mopperen dus.



Een meer reële optie, die ook aansluit bij de gebruikelijke menselijke ervaring, lijkt het om er van uit te gaan dat ons niet gevraagd is of, hoe, waar, met wie of wanneer we in het leven wilden komen. Op dezelfde manier zal ons ook niet gevraagd worden of, hoe, waar, met wie of wanneer het ons uitkomt om het leven te verlaten.

Het leven begint en eindigt dus met keuzeloosheid en met overgave en verzoening met moeilijkheden en beperkingen.

Frustratie in beheer nemen

Het is een enorme opgave in het leven om onze frustratie en teleurstellingen in beheer te nemen. Het vraagt heel wat om gefrustreerd-zijn te willen ontmoeten in onze zelfbegeleiding, ons er niet door te laten meeslepen en evenmin te negeren.

Belangrijk daarbij is dat we de neiging hebben om teleurstellingen en frustraties persoonlijk te nemen. Het is niet zo maar dat er iets vervelends gebeurt. Neen, de ander, het leven heeft het op ons gemunt. We worden ergens op afgerekend waar we part nog deel aan hebben. Soms kan dat natuurlijk het geval zijn als het om anderen gaat. Vermoedelijk is dat veel minder het geval dan we denken.

We kunnen ons laten bepalen door onze frustratie en vervallen in ressentiment en een soort van slachtofferproject. In plaats van onze teleurstellingen te incasseren en te ervaren, gaan we ons afreageren. We onderschatten onze eigen invloed en verantwoordelijkheid. We overschatten anderen in hun vermogen ons voor onheil te behoeden. Onbewust maken we van ieder ander, iemand die weigert of geweigerd heeft ons te helpen. Ieder ander is verantwoordelijk voor ons ongeluk en heeft dus iets goed te maken met ons. Dat is ook wat we dan proberen te bewerkstelligen. Ieder ander staat dus bij voorbaat op achterstand.

We zullen dan graag verkeren met mensen die er een gewoonte van maken zich bij voorbaat schuldig te voelen of zichzelf bij voorbaat tekort vinden schieten tegenover een ander. Die gebruiken we voor ons eerherstel of voor de valse beschuldigingen die we hebben ervaren.

We worden expert in het melden hoe moeilijk we het hebben, hoe machteloos we zijn en hoe slecht we het getroffen hebben met van alles en nog wat in ons leven.

Waar valse macht, zoals Ingeborg Bosch dat noemt, is, is ook altijd valse hoop. In dit geval is er de hoop dat mensen zich ooit zullen verontschuldigen en inzien dat ze ons tekort gedaan hebben. Als dat overigens gebeurt, zou dat een positieve ramp betekenen. Valse macht is herkenbaar aan een tendens om het leven, of in ieder geval iets wat buiten ons ligt, als de



oorzaak te zien van onze problemen en deze factor te beschuldigen. We schrijven het leven of anderen de macht toe om ons gelukkig te maken en leggen het leven of anderen een soort weigering in de mond om dat te doen, terwijl ze dat wel zouden kunnen. We zijn daar heel consequent en koppig in en lijken tegelijkertijd wel en niet te geloven dat het ooit zal lukken de ander daarvan te overtuigen.

Bij valse macht van de tweede soort gaat het om overschatting van de eigen vermogens, de eigen verantwoordelijkheid en schuld. Zoals sommige mensen standaard de ander zien als oorzaak van hun problemen, lijkt een andere categorie mensen zichzelf vaak als de oorzaak van de problemen van anderen te zien, in ieder geval is er een drang om vooral de problemen van andere mensen op te lossen en daarmee tot een goed zelfgevoel te komen. Natuurlijk is je schuldig kunnen voelen iets moois, zolang het om een reële response op een situatie gaat. Schuldig en verantwoordelijk voelen kan ook een manier zijn om de beperktheid van invloed niet te accepteren en te ontwijken. Zolang je je schuldig voelt kun je de illusie van macht blijven koesteren. Valse macht van de tweede soort tref je vaak bij hulpverleners aan.

Frustratie gaat altijd over frustratie van onze levendigheid en passie. Door de frustratie in beheer te nemen zuivert zich onze passie en komt deze meer beschikbaar voor onszelf. Frustratie in beheer nemen geeft het gevoel het leven meester zijn en geeft een reëel gevoel van invloed en capabiliteit.

Je mee laten slepen door je frustratie en de valse macht van de eerste soort kun je zien als de attached vorm van omgaan met frustratie. Deze vorm leidt tot een soort verspilling van energie.

De detached vorm van omgaan met frustratie is het inslikken van je frustratie en op die manier te dissociëren van de onprettige gevoelens zoals gevoelens van machteloosheid die er bij horen. Op die manier houd je de illusie van de macht en daarmee de valse macht van de tweede soort in stand. Het kan leiden tot ontkenning en vervreemding van je eigen behoeften en verlangens. Je gevoelens en verlangens zijn heel persoonlijk, heel intiem en vervreemding daarvan betekent vervreemding van de kern van jezelf. De consequentie is dat je niet meer weet wat je wilt en jezelf niet meer als een congruent geheel ervaart.

Alleen qua uiterlijke verschijning verschillen de attached en detached vorm van omgaan met frustratie met elkaar. Beide stemmen overeen in hun neiging gevoelens van frustratie en machteloosheid niet te laten bestaan en in het onvermogen er in te ontspannen.



Om onze behoeften te kunnen ervaren is het nodig ons afhankelijk te kunnen voelen. Je afhankelijk voelen betekent dat we de ander vrij te laten om tegemoet te komen aan onze behoeften. Dat vraagt dat we verzoend zijn met de beperktheid van onze invloed en dat we bereid zijn frustratie, tekort, gemis te verdragen.

Wat is overgave?

Overgave vraagt verzoening met de beperktheid van onze invloed. Intelligente zelfbegeleiding begint echter met erkennen van ons verlangen naar invloed. Het mooiste is dat we kunnen zien en voelen dat we eigenlijk almachtig zouden willen zijn.

Overgave betekent niet dat we dit verlangen ontkennen of daarvan dissociëren. Dat leidt tot een soort verweking. Dan ontwikkelen we een detached houding ten opzichte van onze eigen invloed.

Waar het om gaat is te buigen voor de almacht van het leven, maar niet zonder onze weerstand daartegen te accepteren en te voelen. Het gaat er om het verlangen in ons om de baas te zijn over het leven te erkennen en dat vooral niet fout te maken.

Overgave betekent niet dat we afscheid hoeven nemen van onze passie. Het tegendeel is waar.

Belangrijk is wel dat we ons geleidelijk onder het bewind van het leven stellen. Het leven erkennen als opperbaas en ons oefenen in de weldaad van gehoorzaamheid, zoals ze dat in sommige kloostertradities noemen.

Het leven geeft ons op een wonderlijke manier de schijn van vrijheid. We zijn behoorlijk vrij in ons handelen, maar onze handelingen kunnen wel pijnlijke gevolgen hebben en over die gevolgen hebben we betrekkelijk weinig macht. We zijn vrij om al dan niet naar links en rechts te kijken als we de straat oversteken, maar het heeft wel consequenties wanneer we dat niet doen. Het leven biedt maar een beperkte ruimte tot onderhandelen.

Op een indirecte manier blijkt het leven toch steeds de baas te zijn. Als we ons niet houden aan de wetten van het leven, straft ons het leven daar op kortere of langere termijn op af.

De centrale oefening rond overgave is buigen. Door overgave kunnen we afzien van macht en worden we als de surfer in de branding van de zee. Door totale verzoening met de wetten van de wind en de zee, met de macht van de golven en door de erkenning van de macht van de natuur en een complete acceptatie van onze beperktheid kunnen we als surfer meester zijn over de golven. Vrijheid en besef van capaciteit wordt ons gegeven als resultaat van complete overgave. Het vraagt totaal afzien van eigenzinnigheid en 100

procent realiteitszin. Capaciteit en vaardigheid kun je zien als de integratie van invloed en overgave.

Opvoeding en wil

Nu we gezien hebben dat perfecte ouders niet bestaan, kunnen we vervolgens enkele varianten van imperfectie onderscheiden waar het gaat om de ontwikkeling van overgave en wil. Het is behulpzaam om het soort imperfectie, dat jou ten deel is gevallen te onderkennen.

- Het kan zijn dat we als kind niet gerespecteerd zijn in ons willen. In het meest extreme geval wekte ons willen minder of meer extreme vormen van irritatie op en werden we gedwongen de wil van onze ouders te volgen. Ons willen werd misschien verward met dominantie en gebrek aan respect. Je kunt als kind onderdeel zijn van een revancheproject van ouders. Onze wil kan op die manier geschonden en gebroken zijn.
- Een veel minder extreme variant van bovenstaande vorm is dat we niet uitgenodigd werden om aan te geven wat we wilden, waardoor we ons niet realiseerden dat we iets konden willen en niet de prettige smaak van willen en de realisatie van doelen en plannen geproefd hebben.
- Het kan ook zijn dat we niet uitgenodigd zijn om door te zetten of vol te houden, of überhaupt niet uitgedaagd zijn, waardoor onze wil geen kracht ontwikkeld heeft. Als het gaat om kracht beschikt de wil als het ware over een spier die wel of niet getraind is. Goed onderwijs weet is ons op de juiste manier uit te dagen. We worden dan niet stelselmatig, maar af en toe overvraagd en soms ondervraagd. Als het goed is krijgen we op die manier de o zo prettige smaak van inspanning en van ontspanning te pakken. We leren te genieten van winnen en om verlies te incasseren.
- Een ander mogelijkheid is dat we vooral aandacht kregen en gewaardeerd werden als we de wil van onze ouders volgden en vooral niet kenbaar maakten wat we zelf wilden. We raken dan vervreemd van onze wil. Ook dan ontwikkelt onze wilsspier geen kracht.
- Zoals we met geweld gedwongen kunnen zijn als kind, zo kunnen we ook gedwongen zijn door complimenten en lofprijzingen. In dat geval is het vaak zo dat kinderen onderdeel zijn van het succesproject van ouders. Het kan lang duren voor je als volwassene ontdekt dat dit het geval is geweest en jij aan je authentieke wil nooit toegekomen bent,



maar vooral een functie had in een compensatieproject van (een van) je ouders.

- Het kan ook zijn dat onze wil als kind wet was voor onze ouders. In dat geval zijn we verwend. We zijn dan niet gewend weerstand te ondervinden bij de realisatie van onze doelen. We zijn dan niet begrensd en er vond geen toetsing plaats van het realiteitskarakter van onze doelstellingen en wensen.
- Wat ook kan is dat we minder of meer verwaarloosd zijn. We stonden er dan alleen voor. Dan is onze verantwoordelijkheid niet in verhouding met onze capaciteit. Die verantwoordelijkheid kan te maken hebben met ons eigen lot. We kunnen ook als kind –al dan niet vrijwillig- verantwoordelijk gemaakt zijn voor het lot van broers en zussen, ouders, andere familieleden, vriendjes enz. Waar we te veel verantwoordelijk gemaakt zijn, komen we aan ons eigen willen passend bij onze leeftijd niet toe. In het gunstige geval zijn we als kind niet te belangrijk of niet op de verkeerde manier belangrijk en zijn we tegelijkertijd ook weer niet onbelangrijk. Het gaat er om dat we aangemoedigd zijn om op een reële manier voor onze omgeving van betekenis te zijn.
- Voor velen van ons is het niet gemakkelijk ons te verzoenen met onze behoefte en met de afhankelijkheid van anderen en om daar woorden aan te geven. Het kan zijn dat misbruik gemaakt is van onze afhankelijkheid en deze gebruikt is om macht over ons uit te oefenen. Voorwaarde om iets te krijgen was dan het opgeven van onze eigenheid en het onderwerpen aan het gezag van anderen. Vragen kan dan voelen als de ander macht geven over je en afzien van je eigen invloed.
- Wat ook kan is dat de interesse in onze wil erg onderhevig was aan de stemming van onze ouders. Niet de realiteit van wat we wilden was dan belangrijk, maar het humeur van onze ouders was dan doorslaggevend.
- In het gunstige geval werden we op een reële manier gesteund om onze persoonlijke doelstellingen te realiseren en te helpen bij de realisatie daarvan van anderen. Dat kan betekenen dat we ons gesteund voelden om tot goede keuzen te komen net zoals we ons gesteund voelden om die keuzes te realiseren. Gesteund weten om vol te houden, maar ook om los te laten als dat aan de orde was, helpt bij de ontwikkeling van een reële wil.



Natuurlijke autoriteit

Een beetje kort door de bocht kunnen we zeggen dat het resultaat van een qua overgave en wil imperfecte opvoeding is dat we in plaats van een reële wil een verharde wil of een verweekte wil ontwikkelen. In beide gevallen hebben we moeite met op een reële manier invloed uit te oefenen of ons op een reële manier over te geven aan de invloed van anderen en van het leven en ons daarmee te verzoenen.

Wat we dan niet ontwikkelen is natuurlijke autoriteit. Het is dan moeilijk om in onszelf de juiste prioriteiten te stellen en onszelf op een constructieve manier meester te zijn. Ook onze omgeving zal dan niet zo gemakkelijk respect voor ons hebben en ons bijvoorbeeld niet zo gemakkelijk het voordeel van de twijfel geven. Het kan betekenen dat we op zoek gaan naar dominantie in de vorm van een dominante partner of juist het omgekeerde in de vorm van een meer volgzaam partner.

Het kan ook zijn dat we gehecht raken aan een vorm van pseudovrijheid en vrijblijvendheid. We vinden het dan moeilijk ons te verbinden en te committeren. In relatie met anderen kunnen we erg gehecht zijn aan een eigen territorium, waarin we helemaal zelf kunnen bepalen we willen. Dat laatste kan dan gecombineerd zijn met een klein gebied, waarin we volgzzaam zijn en vooral lijken en daarnaast een groot gebied waarin we ons eigen ding doen, uit contact met anderen.

Natuurlijke autoriteit wil zeggen dat we een gemak hebben met het uiten van onze wensen, van onze meningen en opvattingen. Tegelijkertijd kunnen we evenzeer de mening van anderen horen en er in geïnteresseerd zijn. Gelijk hebben of gelijk krijgen staat dan los van ons gevoel van eigenwaarde en is niet per se noodzakelijk..

Trauma

Kenmerkend voor (psycho)trauma is dat we zo extreem overvraagd worden dat onze invloed en onze vermogens volstrekt ontoereikend zijn. In het gezonde geval hebben we als kind en volwassene het gevoel dat we opgewassen zijn tegen de meeste situaties. Trauma betekent dat dat basisgevoel wordt aangetast.

Bij trauma kun je onderscheid maken tussen shocktrauma en chronisch trauma. Een verkeersongeluk, aanranding, een operatie, een natuurramp kan van het ene moment aanleiding geven tot shocktrauma. Chronisch trauma betekent de chronische ervaring van een of andere vorm van overweldiging. Het gaat om het chronisch verblijven in een situatie die min of meer levensbedreigend is en waar je niet aan kunt ontsnappen.



Kenmerkend dus voor trauma is dat alles in ons de situatie anders wil, maar dat we volstrekt niet het vermogen hebben er verandering in aan te brengen. Trauma heeft ook op langere termijn grote gevolgen en leidt tot wat bekend staat als een posttraumatische stressstoornis. Deze is vooral bekend bij exsoldaten, maar komt natuurlijk veel meer voor.

Vorm en leegte

Het leven heeft belang bij onze vorm en we kunnen in ons leven meer of minder tot vorm komen. Onze vorm heeft te maken met onze individualiteit, met onze uniciteit en onze authenticiteit. Ons anders zijn doet er toe. In ons anders zijn krijgen we op onze unieke manier betekenis.

Het leven heeft ons uitgerust met een verlangen onze individualiteit te leven en dat desnoods tegen de verdrukking in. Nog sterker onze individualiteit heeft een zekere mate van druk en aan de andere kant verleiding nodig, wil deze kracht krijgen. Met de weg van de minste weerstand komen we er niet. Tot vorm komen vraagt toewijding en inzet en het helpt om het belang daarvan te zien. Onze uniciteit kan niet zonder ons. Hij vraagt om voorbij te gaan aan oppervlakkige belangen. Hij vraagt waarachtigheid en de bereidheid om in de spiegel te kijken en jezelf de vraag te stellen waar gaat het me nu écht om. Moed, geduld en doorzettingsvermogen zijn noodzakelijke ingrediënten, die vooral behulpzaam zijn als ze niet in het teken staan van belangen en overleving, maar het resultaat zijn van persoonlijke keuze.

Vorm kan echter niet zonder leegte. Leegte heeft betrekking op de gevoelens van gemis en deficiëntie die ontstaan wanneer we niet tegemoet komen aan oppervlakkige verlangens. Dit kan in eerste instantie juist gevoelens van zinloosheid of zinledigheid oproepen. Waar we in contact blijven met leegte brengt dat uiteindelijk een gevoel van ruimte en openheid.

Darmee ontdekken we het fundamentele dubbele karakter van het zelf.

Enerzijds zijn we iemand en tegelijkertijd zijn we niemand.

Niemand zijn is het resultaat van overgave. Overgave aan het niemand zijn, leidt tot ontvankelijkheid en openheid. Dankzij het vermogen tot niemand zijn kunnen we ons inleven in een ander, kunnen we versmelten met de ander en zijn we een groot hart. Versmelten vraagt de gehechtheid aan onze individualiteit op te geven.

Iemand zijn is evenzeer het resultaat van overgave. Het vraagt de complete bereidheid het met onszelf te doen, onszelf tot uitdrukking te brengen en onze waarheid te leven, ook waar de omgeving daar niet per se blij mee is. Het vraagt evenzeer overgave om werkelijk onszelf te zijn en tegenover onszelf en in de wereld onze invloed aan te wenden.