



BRON - Link: [Praktijk De Grote Sprong – Coaching – Training – Inspiratie \(oerpad.com\)](https://oerpad.com/praktijk-de-grote-sprong-coaching-training-inspiratie)

Inhoud

De engel op de Jakobs ladder als schizoïde rolmodel	2
Rupsje Nooitgenoeg als oraal rolmodel	7
De 'twee-eiige eenling' als sympiotisch rolmodel	12
De held als psychopathisch rolmodel	19
Atlas als masochistisch rolmodel	25
Narcissus als rigide rolmodel	29



De engel op de Jakobs ladder als schizoïde rolmodel

Geplaatst op [januari 17, 2024](#) door [Marielle Borst](#)



Voor wie geïnteresseerd is in karakterstructuren* als handvat voor persoonlijke ontwikkeling, hierbij een artikel over de **schizoïde** karakterstructuur. Herken je je niet zozeer in deze structuur? Lees dan mijn artikelen over de overige vijf structuren.

Herken je dit?

Als er iemand goed tegen alleen zijn kan, dan ben jij het wel. Sterker nog. Jij hebt het nodig om regelmatig alleen te kunnen zijn, want anders raak je geïrriteerd en vermoeid. Als je een 'outdoor' type bent, laad jij je energie weer op door buiten te gaan sporten en solo in de natuur te zijn (het liefste lang en sober met alleen een rugzak). Als je meer een 'indoor' type bent trek je je graag terug in de veilige beslotenheid van je eigen huis om daar vervolgens in 'splendid isolation' helemaal op te gaan in je favoriete bezigheden.

Anders dan de rest

Dat jij graag op jezelf bent is begrijpelijk, want jij beschikt over een uiterst rijke, geniale, heldere, fijngevoelige, fantasievolle of creatieve gedachtenwereld. Dit is iets dat je zelf terdege beseft, want als je heel eerlijk bent, heb je van jongs af aan al het gevoel dat jij een bijzonder iemand bent. Iemand die iets unieks aan deze wereld toe te voegen heeft wat het gros van de mensheid nou eenmaal niet aan deze wereld toe te voegen heeft.

Relatie

Aangezien op jezelf kunnen zijn zo belangrijk voor je is, voel jij je in een relatie over het algemeen het prettigste bij een autonoom persoon. Iemand die, net als jij, privé goed zijn of



haar eigen gang kan gaan. Of iemand die een groot deel van de tijd volledig opgaat in zijn of haar werk, zodat jij alsnog veel alleen kunt zijn en je eigen gang kunt gaan.

Bij partners die zich afhankelijk opstellen en die steeds een emotioneel appèl op je doen, hou jij het niet lang uit. Dit soort gedrag maakt jou namelijk uitermate onrustig en ongedurig. Jij streeft in een relatie veel meer naar een brede tussenruimte waarin jij goed je autonomie kunt behouden, dan naar versmelting met de ander.

In een conflict ben je geneigd een analytische, feitelijke, intellectuele benadering te kiezen. Iets waardoor je partner vaak het gevoel krijgt dat jij jezelf volledig boven of buiten het probleem (of zelfs buiten de relatie) plaatst. Jij snapt op jouw beurt de (in jouw ogen) irrationele aanvliegroute van je partner vaak niet en ziet niet in dat het rationele spectrum in een ruzie vaak bijdraagt aan nog meer afstand in plaats van aan de nabijheid en de warmte waar de ander op zo'n moment meestal behoefte aan heeft.

Voorgeschiedenis

In je voorgeschiedenis spelen vaak thema's als een moeder die ongewenst, veel sneller dan verwacht of ongepland zwanger van jou raakte of zich niet lekker voelde tijdens de zwangerschap of een zware bevalling (en jij dus een zware geboorte) doormaakte. Soms werd je vlak na de bevalling abrupt van je familie gescheiden door een complicatie bij de geboorte of door ziekte. Hierdoor bracht jouw allereerste contact met de wereld voor jou meer de smaak van angst en schrik met zich mee, dan de gevoelssensatie van een warm en veilig welkom.

Mogelijkerwijs speelden er rond jouw geboorte dingen in het leven van je ouders die maakten dat ze niet met hun volle aandacht bij de start van jouw leven aanwezig konden zijn. Bijvoorbeeld door onverwerkte rouw om een gestorven familielid of onopgeloste daderslachtoffer thematiek. De blik in hun ogen weerspiegelde in zulke gevallen naar jou ook iets van intens verdriet, razernij of angst, waardoor deze (voor een volstrekt weerloos kind zeer pijnlijke en heftige) elementen al in een heel vroeg stadium onderdeel uit gingen maken van jouw indruk en beleving van de buitenwereld.

Ook kan het zijn dat één of beide ouders diep in hun hart eigenlijk liever een zoon of een dochter hadden gehad. Of dat de familie van je vader structureel als beter dan die van je moeder werd gezien of omgekeerd. 'Iets' in jou kon er dan steeds niet zijn of hoorde er vanaf het begin af aan al minder bij dan de rest.

Dit soort hele vroege ervaringen kunnen ervoor zorgen dat in jouw leven de volgende thema's een grote rol spelen: Je niet welkom voelen. Je snel angstig voelen. Het gevoel hebben er niet bij te horen. Moeite je eigen plek te vinden. Angst voor afwijzing. Je een buitenstaander, een toeschouwer of 'anders' voelen. Het gevoel hebben dat de wereld voor jou een onveilige plek is waar jij je niet goed tegen kunt verweren, je daarom liever terugtrekken dan volledig aan het leven deel te nemen. Niet volledig JA kunnen zeggen tegen het leven, etc.

Contact met de buitenwereld

Al dit soort thema's maken dat het gemak en het plezier waarmee jij op jezelf kunt zijn in schril contrast staan met de energie die het kost om je tot de buitenwereld te verhouden. Doordat jij je vaak 'anders' voelt dan anderen, vraagt contact met andere mensen voor jouw



gevoel om het continu moeten overbruggen van dit 'anders zijn'. Dat alleen al is buitengewoon vermoeiend. Verder gaat contact met de buitenwereld voor jou meestal ook nog eens gepaard met verhoogde alertheid en angst rond twee soorten vragen.

Existentiële vragen

De eerste categorie vragen wenst eigenlijk een respons van de ander: *"Ben ik welkom?", "Ben ik gewenst?", "Ben ik hier veilig?", "Hoor ik er bij?", "Wijs je me af?"*.

De tweede categorie bestaat uit vragen die je jezelf regelmatig stelt: *"Ben ik wel op de juiste plek terecht gekomen?", "Hoor ik hier wel?", "Wat doe ik hier eigenlijk?", "Wat is nou toch mijn roeping?"* of mogelijk zelfs een stuk extremer *"Waarom moet ik, omdat jullie zo nodig kinderen wilden, in hemelsnaam door dit hele leven heen, had mij lekker daarboven gelaten, ik heb hier toch zelf niet om gevraagd?"*.

Gepersonaliseerde tatoeage op je voorhoofd

In het onwaarschijnlijke geval dat je op een dag iemand tegenkomt die jou ter plekke zou dwingen een passende tekst op je voorhoofd te laten tatoeëren, zou de vraag waarin jij jezelf het meeste herkent een goede optie zijn (behalve dan die laatste vraag misschien, want dan krijg je zo'n vol voorhoofd). De meest basale vragen zijn over het algemeen echter wel: **'Ben ik hier wel welkom?'** en **'Ben ik hier wel veilig?'**.

Altijd alert

Omdat je nog niet geleerd hebt van binnenuit zelf een krachtig antwoord op deze vragen te geven, ben je voortdurend je omgeving aan het scannen op zoek naar antwoorden. Doordat je zo alert bent, pik jij in de buitenwereld heel veel signalen op die een ander totaal niet oppikt. Tot en met uiterst subtiele signalen aan toe. Nog een reden overigens waarom contact met de buitenwereld zo vermoeiend voor jou kan zijn. Jij hebt immers veel meer informatie te 'processen' dan iemand die deze alertheid niet heeft.

Afwijzing

Doordat je in de basis het gevoel hebt dat je niet welkom bent, interpreteer je bepaalde signalen niet alleen veel sneller, maar ook veel sterker als een afwijzing dan iemand anders dat zou doen. Omdat afwijzing hetgeen is dat jij het meeste vreest, sluit je je meestal compleet af voor dit soort gevoelens en zeker ook voor personen en situaties die deze gevoelens bij je op kunnen roepen. Soms neem je op voorhand al afstand om de pijn van afwijzing te voorkomen. Alleen zijn is voor jou dus ook een prima remedie tegen het risico om afgewezen te worden. Ironisch genoeg krijg je hierdoor zelf iets afwijzends, iets extreem kritisch, iets ongrijpbaars of iets verhevens over je.

Ik wil hier weg!

Op het leven van een kluizenaar na, zit bijna geen enkel leven zo in elkaar dat je alleen kunt zijn wanneer je dat maar wilt. Dit maakt dat jouw sterke behoefte om je terug te kunnen trekken je regelmatig parten speelt. Met name op momenten waarop je fysiek niet weg kunt, terwijl het contact met de buitenwereld eigenlijk te spannend, te onveilig, te pijnlijk, te emotioneel, te vermoeiend, te ergerlijk, te imperfect of gewoon veel te saai voor je is.

Als een engel op een Jakobs ladder

Op dit soort momenten los je de onmogelijkheid om op te staan en weg te gaan op door fysiek weliswaar aanwezig te blijven, maar innerlijk wel degelijk richting hoger gelegen



sferen te vertrekken. Allereerst kom je via de vertrouwde vluchtweg naar boven in je eigen hoofd terecht. Vervolgens ga je emotioneel en geestelijk helemaal uit contact en laat je lichaam als het ware onbemand achter. Een noodmaatregel in de vorm van dissociatie. Of, als je deze beweging wat poëtischer wilt benaderen: als een engel op een Jakobs ladder vertrek je naar een hoger gelegen plek. Jij verbindt je nou eenmaal liever en makkelijker met de hemelse eenheid dan met de aardse dualiteit.

Uit contact – Grauwe waas – Bloedeloos – Uit – Onzichtbaar

Als de mensen die bij je zijn een beetje opletten voelen ze op zo'n moment aan dat je uit contact gaat. De blik in je ogen krijgt iets afwezigs en je gezicht trekt witjes weg. Er trekt een soort grauwe waas over je die jouw gehele voorkomen wat bloedeloos maakt. Het levendige, sprankelende verdwijnt en de energie van jouw aanwezigheid glijdt geruisloos weg. Je gaat als het ware “uit” en krijgt iets onzichtbaars. Soms vergeten anderen helemaal dat jij er ook nog bent of kunnen ze zich jou later nog maar moeilijk herinneren. Dit geeft aan hoe goed jij in verdwijnen bent.

Koude handen en voeten – Dalend lichaamsbewustzijn – In je hoofd – Afwezig

Als je zelf merkt dat je innerlijk aan het vertrekken bent, voel je meestal eerst je handen en voeten koud worden. Vervolgens trekt je gevoel zich meestal van onder naar boven uit je lichaam terug. Soms krijg je hierdoor zelfs slapende en daarmee letterlijk gevoelloze ledematen. Als je op een stoel zit kan het opeens heel moeilijk worden om je billen op de stoel te voelen of beide voeten op de grond te houden. Je begint te geeuwen, omdat je met je aandacht al vertrokken bent. Of je zet je ademhaling vast en bent zo minder verbonden met wat er in het hier en nu gebeurt. Omdat je totaal niet meer geaard bent, worden je gedachten wazig of draaien ze rond in cirkels. Je kunt hier letterlijk een beetje misselijk of onbestemd van worden. Als je je angstig en onveilig voelt, neemt dit alleen maar toe, omdat spanning zich nou eenmaal alleen maar via contact met de grond laat afvoeren. Als iemand je plots aanstoot en vraagt “waar zit je met je gedachten?” schrik je en kun je vaak niet eens antwoord geven. Je bent (zelfs voor jezelf) afwezig en je kunt je naderhand ook niet meer goed herinneren wat er tijdens jouw afwezigheid allemaal is gezegd en gebeurd.

Het leven gaat aan jouw neus voorbij

In je eigen wereld is het nu dus opeens een stuk minder prettig dan normaal. Dat komt dat je er dit keer niet vrijwillig, maar noodgedwongen terecht bent gekomen. In plaats van op te laden, zoals normaal gesproken het geval is als je op jezelf bent, vloeit je levensenergie volledig weg en gaat het leven aan jouw neus voorbij. Je ziet het allemaal nog wel gebeuren, maar je maakt er zelf geen onderdeel meer van uit. Het is alsof je heel sterk uitgezoomd staat of alles achter een glasplaat waarneemt.

Afgesneden

De innerlijke overtuiging van niet welkom zijn, er niet bijhoren, toeschouwer zijn in je eigen leven en onveilig zijn, wint door deze ervaring opnieuw aan kracht. Door innerlijk te vertrekken bevestig je onbewust dus eigenlijk de ervaring waar je juist van weg wilt bewegen. Dit levert zo'n eenzame, angstige en van het leven afgesneden rotervaring op, dat je er vroeg of laat wat op zult moeten verzinnen.

De boel buiten jezelf plaatsen



Als je de schizoïde thematiek niet of niet voldoende bij jezelf onderkent (en je jezelf niet heelt van de pijn die ermee gepaard gaat), bestaat het risico dat je de buitenwereld, die jou voor jouw gevoel niet onvoorwaardelijk welkom heeft geheten en die jou in al haar dualiteit vervolgens ook nog zo vaak heeft gekwetst, zelf gaat afwijzen en zelf gaat buitensluiten. Je terugtrekken in de natuur of in de veilige beslotenheid van je huis wordt dan een enkele reis in plaats van een retourtje. De beweging terug de wereld in blijft uit. De engel blijft bovenaan de ladder en keert niet terug.

De hand in eigen boezem steken

Je opdracht is om jezelf te helen van de pijn die maakt dat je liever veilig alleen bent dan risicovol verbonden. Het is aan jou om de vluchtweg naar boven uit eigen beweging en in je eigen tempo op te geven en, dwars door alle waarschuwingen die eerdere ervaringen je influisteren, keer op keer opnieuw in contact met je lichaam en met de buitenwereld te treden. Alleen daar kun je namelijk leren om te gaan met het duale aspect dat nou eenmaal voor iedereen onderdeel is van dit leven. Zo kun je groeien en kom je stap voor stap zelf tot diep doorvoelde antwoorden op de vragen die je voorheen steeds aan de ander en jezelf stelde. Dit geeft bedding, rust en richting.

Je bent welkom

Weet dat juist jouw aanwezigheid ontzettend welkom is. Hoognodig zelfs, want alleen als de engel vrij tussen hemel en aarde heen en weer kan bewegen komt het goede van boven ook hier beneden.

*"Zoveel soorten van verdriet
ik noem ze niet.*

Maar één, het afstand doen en scheiden.

*En niet het snijden doet zo'n pijn,
maar het afgesneden zijn."*

Vasalis

© 2018 Mariëlle Borst

** Bron: Met dank aan alle leerervaringen die ik tijdens de ITIP opleiding heb kunnen opdoen met de karakterstructuren die oorspronkelijk gebaseerd zijn op het werk van Wilhelm Reich, Alexander Lowen en John Pierrakos.*

Rupsje Nooitgenoeg als oraal rolmodel

Geplaatst op [november 7, 2023](#) door [Marielle Borst](#)



Voor wie geïnteresseerd is in karakterstructuren* als handvat voor persoonlijke ontwikkeling, hierbij een artikel over de **orale** karakterstructuur. Herken je je niet zozeer in deze structuur? Lees dan mijn artikelen over de overige vijf structuren.

Herken je dit?

Als er iets is waar jij behoefte aan hebt, dan zijn het wel van die momenten waarop een ander uit eigen beweging precies aanvoelt wat jij nodig hebt en het je vervolgens ook direct en onvoorwaardelijk geeft. Oh mijn hemel, wat is dat toch ongelooflijk **LEKKER!** Wat jou betreft zou het hele leven dan ook één grote aaneenschakeling van dit soort geluksmomenten moeten zijn.

'Instant gratification'

De term '*instant gratification*' is je op het lijf geschreven. Dit uit zich in het **GENOT** dat jij kunt beleven aan: dingen onmiddellijk kunnen eten, drinken, voelen, ervaren, doen, kopen, hebben, krijgen, pakken, etc. Als je ook maar enigszins oraal bent ingesteld loopt het je water je waarschijnlijk in de mond als je dit leest (of schrijft ;-).

Kind aan de moederborst

Helaas komen deze '*kind-aan-de-moederborst-achtige-situaties*' in jouw leven een stuk minder vaak voor dan jij zou willen. Hierdoor ken je naast het helaas maar tijdelijke geluk dat bij volledige vervulling hoort, ook maar al te goed het pijnlijke gevoel dat hoort bij tekort komen of je tekort gedaan voelen.

Het tekort schijnt er als het ware al doorheen



Op het moment dat jij iets aan een ander geeft, bekruipt je wel eens het gevoel dat je hierdoor zelf tekort gaat komen. Zo schijnt het tekort soms al door de beweging van het geven heen. Het sluimerende tekort komt ook naar boven op momenten dat er voedsel, cadeaus of aandacht verdeeld worden en een ander in jouw ogen iets krijgt dat meer of beter is dan wat jij hebt gekregen. Het is op zulke momenten (zowel verbaal als non-verbaal) moeilijk voor je om je ongenoegen te verbergen voor je omgeving.

Het helpt allemaal geen sikkepit

Op het moment dat de onvervulde kant in jou de overhand krijgt, voel je de onvrede bezit van je nemen op een manier die eigenlijk door niets en niemand weg te nemen valt. Niet met eten. Niet met drinken. Niet met geld. Niet met shoppen. Niet met seks. Niet met praten. Niet met afleiding. Niet met aandacht van mensen die toch niet aanvoelen wat jij in zo'n situatie nodig hebt. En tenslotte al helemaal niet met van die stomme cadeaus die toch altijd anders zijn dan datgene wat **JJ** graag had willen hebben: **VRESELJK!**

Gevoelig voor verslaving

Als je wel iets vindt of krijgt dat helpt, dan werkt dat hooguit tijdelijk. Daarna ben jij weer terug bij waar het begon: het 'zeurt' van binnen en niet zo'n beetje ook. Dit continu heen en weer bewegen tussen vervulling en tekort maakt je gevoelig voor verslaving. De leegte in je binnenste geeft je namelijk zo'n rotgevoel, dat het gewoon niet uit te houden is zonder enige vorm van demping. En dus beweeg jij je keer op keer weg van de pijn van de leegte. Op zoek naar iets dat of iemand die jou (ver)vult. Desnoods maar tijdelijk.

Totaal geen zin meer

Omdat de felbegeerde vervulling nooit lang aanhoudt en jij keer op keer weer uitkomt bij dat knagende gat in je binnenste, neemt in jou niet alleen de onvrede, maar ook de wanhoop toe. Je begint het idee te ontwikkelen dat de leegte in jezelf helemaal niet te vullen is en dat wat jij nodig hebt jou onthouden wordt of dat er voor jou gewoon niet genoeg is. Je geeft het op en wordt lusteloos en passief. Je hebt er gewoon totaal geen zin meer in. Nergens in. Het is toch zinloos. Chagrijn alom.

Jij moet het voor me doen

Het feit dat jij inmiddels ongelooflijk chagrijnig bent geworden van al dit zinloze gedoe, wil niet zeggen dat de leegte en de daarmee gepaard gaande onvrede niet meer aan je knagen. En dus is er nog maar één optie. Iemand anders moet het voor je oplossen. Vaak is dit degene die in jouw ogen het tekort heeft veroorzaakt of degene die volgens jou wél bij machte is om het tekort weg te nemen. Soms is het ook gewoon de eerste de beste die toevallig voorbij komt.

Zuigkracht 10

Rechtstreeks om hulp vragen ("kan die ander dat niet gewoon aanvoelen, ik voel dat toch ook aan bij een ander") vind je echter vervelender dan wat dan ook. Daarom ga jij in zo'n situatie uitermate indirect te werk. Dit geeft de manier waarop je praat en om aandacht vraagt onbewust iets dwingend en iets 'zuigend'. Je uitstraling verandert in een hulpeloos '*jij moet het voor me doen, ik kan het niet*'. Er ontstaat een zichtbare en vooral ook voelbare discrepantie tussen je afhankelijke gedrag en je leeftijd.

Wanhoop en angst



Omdat het je zelf niet gelukt is de leegte te vullen, voel je je afhankelijk van de ander. Dit is behoorlijk beangstigend, want als het de ander nu ook niet gaat lukken om met een oplossing te komen, gaat het in jouw ogen helemaal nooit meer goedkomen. De kracht waarmee jij alle aandacht naar je toetrekt, komt dus voort uit wanhoop en angst.

Onoplosbare propoities

Als de paniek echt toeslaat heb je de neiging om het tekort dat je ervaart op te blazen tot onoplosbare propoities. Door de emotionele druk die je hiermee op de ander uitoefent, beseft de ander meestal niet (meer) hoe kwetsbaar jij op dit soort momenten bent. Helaas, want als de ander jou hierin echt zou kunnen zien c.q. als jij de ander dit zou kunnen laten zien, zou dit een hoop ellende schelen.

Gepersonaliseerde tatoeage op je voorhoofd

In het onwaarschijnlijke geval dat je op een dag iemand tegenkomt die jou ter plekke zou dwingen een passende tekst op je voorhoofd te laten tatoeëren, zou de tekst **'Geef me wat ik nodig heb'** een goede optie zijn.

Effect op de ander

Het effect op de ander is vaak dat hij zich door jou geclaimd voelt en het gevoel heeft dat jij opeens de hele ruimte vult en (met je volledige emotionele gewicht) aan hem gaat 'hangen'. Dit is voor jullie allebei zwaar. Jij krijgt namelijk nog steeds niet wat je nodig hebt en de ander moet opeens voor twee werken. De ander ergert zich daarbij vaak ook nog eens, omdat jij alle ruimte inneemt en hij zich door jou 'gegjzeld' voelt. Of hij wil je juist heel graag helpen, maar heeft op voorhand al het gevoel dat hij tekort gaat schieten. Het lukt hem in zulke situaties namelijk vaak ook niet om iets te doen of te zeggen dat jou tevreden stemt of verder helpt.

Explosie, 'silent treatment' of bokkenpruik

Jij reageert vervolgens uitermate geërgerd of ronduit boos: "je snapt er ook helemaal niets van, aan jou heb ik ook niks!" Soms gaat het er ook wat minder direct aan toe. De *'silent treatment'* wordt uit de kast getrokken of de bokkenpruik gaat op. Als de ander dan (veel te laat of niet op de goede manier, zucht) vraagt wat er aan de hand is, is het snibbige antwoord: **"NIKS"**!

Compassie

Het is makkelijk om een negatief oordeel over dit gedrag te vellen, maar weet wel dat:

- het langdurig voelen van een schrijnend innerlijk tekort,
- waar je voor jouw gevoel zelf niets aan kunt doen,
- zonder dat je goed kunt uitleggen wat je dan precies nodig hebt en van wie,
- terwijl je omgeving zich er ook geen raad mee weet,
- zo'n **UITZICHTLOZE ROTERVARING** is,

dat wat **compassie** wel op zijn plaats is.

De boel buiten jezelf plaatsen

Als je vasthoudt aan het idee dat het tekort door iets of iemand buiten jou aangevuld moet worden blijf je niet alleen vatbaar voor verslavingsgedrag (overeten, alcohol, shoppen, etc). Je wordt ook vatbaar voor depressie. Daarnaast heeft het patroon van onvrede-chagrijn-zuigkracht-afhankelijkheid-en het onvermogen daar verandering in aan te brengen vaak een



ontwrichtend effect op relaties. Iets dat de leegte alleen nog maar erger maakt. Een uitermate vervelende vicieuze cirkel ligt op de loer.

De hand in eigen boezem steken

Aangezien niemand zich juichend zou opgeven voor het doorlopen van een vicieuze cirkel die alleen maar pijnlijker wordt naarmate je hem vaker doorloopt, is het ontzettend belangrijk dat je **ONMIDDELIJK STOPT** met de oplossing buiten jezelf te zoeken. Dat is namelijk inderdaad zinloos en je kan het anderen eerlijk gezegd ook gewoon niet aandoen.

Echo van levensechte ervaringen

Allereerst helpt het om te beseffen dat de pijn en de leegte die je voelt ontstaan zijn in de tijd dat je zo jong was dat je **inderdaad** volledig afhankelijk was van je omgeving voor het vervullen van al je behoeften. Dit terwijl je als baby of jong kind letterlijk niet over woorden beschikte waarmee je uit kon leggen wat je dan wanneer nodig had van wie en op welke manier. Tenslotte was je als klein kind ook echt niet bij machte om zelf te zorgen dat je kreeg wat je nodig had als je ouders (begrijpelijkwijze) ook eens even met iets anders bezig waren. Je strijd staken en terugvallen in zinloze leegte was destijds de enige optie die overbleef.

Kortom: al deze orale patronen en wat jij daarbij voelt zijn een echo van **LEVENSECHTE** ervaringen die **ALS KIND** ooit **UITERST REËEL** en **BEANGSTIGEND** voor je waren.

Herken wat er gebeurt

Op het moment dat jij je hier bewust van gaat worden ben je al een heel eind. Je herkent nu namelijk beter wat er nou precies gebeurt op het moment dat de leegte en de onvrede bezit van je nemen. Deze (h)erkenning zorgt dat de noodzaak om vervolgens het hele orale programma (onvrede-chagrijn-zuigkracht-afhankelijkheid-onvermogen) weer uit de kast te trekken afneemt, terwijl je inmiddels ook beter weet wat je in zo'n situatie wél moet doen.

Onderscheid maken tussen toen en nu

Als volwassene heb je namelijk beduidend meer mogelijkheden dan je als kind had om te zorgen dat je krijgt wat je nodig hebt. Daarom is het belangrijk dat je op momenten dat de leegte je weer grijpt ook **daadwerkelijk** die volwassen mogelijkheden aanspreekt. Zo bouw je zelfvertrouwen op en beperk je het terugvallen in machteloze afhankelijkheid (die eigenlijk hoort bij de ervaring van het kind).

Verwerking

Weet dat een ander een tekort dat vroeger is ontstaan nooit kan repareren en verwacht dat ook niet van een ander. Neem er zelf verantwoordelijkheid voor door voor eens en voor altijd je verlies te nemen en te verwerken en er vervolgens zelf zorg voor te dragen. Indien het gevoelde tekort vroeger heel ingrijpend is geweest, is het verstandig om hier therapeutische hulp bij te zoeken.

Kom in beweging

Kom (ondanks het feit dat je daar ook totaal geen zin in hebt) fysiek in beweging op de momenten dat de lusteloosheid toeslaat. Leg de discipline aan de dag die nodig is om jezelf te geven wat je nodig hebt. Gaan bewegen is hiervoor de ideale ingang.

Voor jezelf zorgen



Zie de momenten dat het tekort weer opspeelt als een teken dat jij je niet gezien voelt en nu eerst eens even extra goed voor jezelf moet zorgen. Besef zelf dat je op zulke momenten heel kwetsbaar bent en voorzie jezelf daarom van de liefde, warmte en koestering die je nodig hebt. Neem geen genoegen met een snel substituut, maar neem de tijd om na te gaan wat jouw dieper liggende behoefte is en geef daar vervolgens heel bewust invulling aan. Doe dit op een manier die echt voedt in plaats van even vult.

Leer rechtstreeks om hulp te vragen

Zet je over je eigen trots heen en leer rechtstreeks om hulp te vragen. Je zult verbaasd staan over hoe veel simpeler het leven daarvan wordt. Mensen kunnen jou een stuk makkelijker zien als jij jezelf ook duidelijk laat zien. Dit maakt het voor jou makkelijker te krijgen wat je nodig hebt en voor de ander wordt het makkelijker om jou te geven wat je nodig hebt.

Geef je eigen slachtofferschap op

Geef tenslotte je eigen slachtofferschap op door je te realiseren dat jij, zelfs als je je **volledige aandacht en energie** daarop zou richten, ook niet in staat bent om de mensen waar je van houdt altijd alles te geven waar ze behoefte aan hebben op het moment dat ze daar behoefte aan hebben en op de manier waarop ze er behoefte aan hebben.

Compleet

Als je deze waarheid volledig tot je door laat dringen hou je vanzelf op om dit van anderen te verwachten. Bovendien omarm je zo niet alleen de vervulde kant van het leven, maar ook het tekort. Je maakt jezelf compleet.

© 2017 Mariëlle Borst

** Bron: Met dank aan alle leerervaringen die ik tijdens de ITIP opleiding heb kunnen opdoen met de karakterstructuren die oorspronkelijk gebaseerd zijn op het werk van Wilhelm Reich, Alexander Lowen en John Pierrakos.*

De 'twee-eiige eenling' als symbiotisch rolmodel

Geplaatst op [juli 3, 2024](#) door [Marielle Borst](#)



Voor wie geïnteresseerd is in karakterstructuren* als handvat voor persoonlijke ontwikkeling, hierbij een artikel over de **symbiotische** karakterstructuur. Herken je je niet zozeer in deze structuur? Lees dan mijn artikelen over de overige vijf structuren.

Herken je dit?

Als je met iemand uit eten gaat zal je voordat je zelf iets bestelt altijd vragen: "Wat neem jij?". Iets vergelijkbaars gebeurt er als er plannen gesmeed moeten worden voor het weekend of voor een vakantie. Je stelt liever de vraag "Waar heb jij zin in?", dan zelf met een voorstel te komen. Wat er gaat gebeuren laat jij namelijk regelmatig van iemand anders afhangen. Ten eerste, omdat je niet zo goed (meer) rechtstreeks kunt voelen wat je zelf wilt. Ten tweede heb jij bij het aangaan van iets nieuws altijd behoefte aan de (liefst expliciete) toe- dan wel instemming van de ander. Ten derde maakt het risico iets voor te stellen waar de ander geen zin in heeft jou op voorhand al onzeker. Een verschil in beleving of in opvatting tast voor jouw gevoel namelijk direct de veiligheid van het 'samen-zijn' en vooral ook van het 'samen-blijven' aan.



Aanpassen en onderhuids moeilijk doen tegelijk

Als de ander met iets komt waar jij zelf niet zo op zit te wachten, heb je primair de neiging om toch met het plan van de ander mee te gaan, maar secundair om onderhuids en indirect chagrijn uit te stralen of met vage bezwaren te komen. Het lukt meestal niet om op een volwassen, duidelijke manier aan te geven wat jij wilt, omdat je daar pas goed contact mee kunt krijgen als de ander weer uit beeld is. Omdat rechtstreeks 'nee' zeggen zonder een uitgebreide toelichting te geven zo ongeveer het laatste is wat jij zou doen, pak je jouw verzet tegen het plan van de ander zo verhuuld aan, dat de ander soms niet eens merkt dat jij het graag anders zou willen. Sterker nog, soms heb je zelf ook niet in de gaten dat je met jouw gedrag tegelijkertijd 'ja' en 'nee' aan het zeggen bent.

WEL weten wat je NIET wilt, NIET weten wat je WEL wilt

Aangeven wat je wilt is ook knap lastig als je op de een of andere manier veel beter weet wat je niet wilt dan wat je wel wilt. Weet je wel wat je wilt, dan raak je meestal het contact hiermee kwijt zodra er iemand voor je staat die iets anders wil. Verder voelt het voor jou al snel alsof er een verbod rust op wat jij wilt. Alsof wat jij wil standaard iets is dat niet kan, niet mag of ten koste gaat van de ander. Jij voelt je daar vervolgens dusdanig angstig of schuldig over, dat inleveren wat je zelf wil negen van de tien keer veel gemakkelijker voor je is dan doen wat je zelf wilt, maar dan dus ook met de gratis bijgeleverde portie angst en schuldgevoel moeten leven.

Verloren in de aanpassing

Zo gaat wat jij wilt keer op keer verloren in de aanpassing en krijgt het dus met name ondergronds en indirect een plek. Hierdoor wordt het, zowel voor jezelf als voor ieder ander, op den duur steeds lastiger om rechtstreeks in het vizier te krijgen wat jij wilt. Als je naar binnen keert om te kijken wat je wilt tref je daar vaak leegte en verwarring aan. Aangezien weten wat je wilt en daar naar handelen de kern is van richting en vorm geven aan je eigen leven, levert dit jou, zowel in je werk als in je relaties, een grote handicap op. Soms weet je halverwege je loopbaan bijvoorbeeld nog steeds niet wat je 'later' wil worden. Je mist immers de regie van binnenuit. Ook lijdt je door het ontbreken van een basis in jezelf aan een gebrek aan stevigheid en draagkracht. Je valt snel om.

Wat zeurt die ander nou?

Naar anderen toe ben jij je meestal maar gedeeltelijk bewust van de regelmaat waarmee jij dubbele signalen afgeeft. Ook beseft je oprecht niet hoe onbetrouwbaar en lastig het voor een ander kan zijn, dat het niet duidelijk is wat jij wilt en wat jij nodig hebt. Waar de ander, omdat hij in jouw respons eigenlijk voornamelijk de reflectie van zichzelf ziet, zich op den duur geïrriteerd, onrustig, benauwd, onzeker of verveeld gaat afvragen wie hij nou toch tegenover zich heeft, zie jij jezelf vooral als een uitermate welwillend en loyaal iemand die anderen tot steun is en die zich voortdurend loopt aan te passen, dus wat zeurt die ander nou?

Liever de sociale kameleon dan de confrontatie

Jij steunt anderen inderdaad trouw door naast of achter iemand te blijven staan en daar eindeloos een helpende hand te bieden, begrip te tonen en mee te denken. De veiligheid van de vereenzelviging met de positie van de ander opgeven door pal tegenover iemand te gaan



staan en daar een grens te trekken of een heel ander standpunt in te nemen is op zijn zachtst gezegd niet echt jouw sterkste kant. Als jij met iemand samen bent, heb jij namelijk de 'sociale kameleonachtige' neiging om de wereld vanuit het gezichtspunt van de ander te bezien, te doen wat de ander wil doen, te praten over waar de ander over wil praten en leuk te vinden wat de ander leuk vindt.

Samenvallen is iets anders dan steunen en aanpassen

Dit gedrag label jij zelf als steunen en aanpassen. Maar als je wat dieper in de materie kijkt, is een onbewuste en kindgerelateerde neiging om veiligheid te zoeken door te proberen volledig met een ander samen te vallen, toch iets anders dan een volledig bewuste, volwassen en vooral ook autonome keuze om een ander te steunen of je aan te passen. Dit verschil verklaart waarom iemand anders jouw steun en jouw manier van aanpassen soms compleet anders beleeft en waardeert dan jij verwacht.

Jouw steun wordt voor jouw gevoel ondergewaardeerd

Waar jij verwacht dat de ander je dankbaar is en het wel makkelijk vindt dat jij je steeds zo geruisloos aanpast en continu een helpende hand biedt, wordt de ander soms juist onrustig van het feit dat jij steeds zo in zijn of haar energieveld verkeert en je daar met name op problemen richt. De ander heeft er in zo'n geval veel meer behoefte aan dat jij de neiging om alles op te willen lossen laat varen en op jezelf gaat staan, kleur bekent, grenzen aangeeft, duidelijkheid biedt en de boel van nieuwe energie, perspectieven en tegengas voorziet door met geheel eigen wensen, ideeën en initiatieven te komen.

Je eigen plek niet innemen

Doe je dat niet, dan ervaart de ander tegenover zich steeds een soort vacuüm, omdat jij daar je eigen plek niet inneemt. Mensen die dit niet erg vinden zijn over het algemeen narcistisch, egoïstisch, dominant, gemakzuchtig, problematisch, eenzaam of extreem hulpbehoevend, dus kijk vooral eens kritisch naar de mensen om je heen. Neem van mij aan dat loyaal zijn aan een ander pas echt waarde(ring) krijgt als je ook trouw bent aan jezelf. Een ander voelt het feilloos aan als je jezelf uitlevert zonder ook maar iets voor jezelf te vragen. De een zal dit prettig vinden, omdat hij of zij vooral behoefte heeft aan zichzelf en de ander zal dit onprettig vinden, omdat hij of zij juist behoefte heeft aan jou.

Voorgeschiedenis

Als kind had je het gevoel dat je vader of moeder (vaak door ziekte, onverwerkte rouw of relatieproblemen) zonder jouw hulp niet gelukkig kon worden of het misschien (fysiek of psychisch) zelfs wel niet zou overleven. Daarom zag jij het gelukkig maken van je vader of moeder als jouw persoonlijke verantwoordelijkheid. Dit maakte het van het begin af aan al onmogelijk om je zonder angst- of schuldgevoelens van je ouder(s) los te maken en een op zichzelf staand individu met een eigen wil, eigen behoeften en eigen grenzen te worden. Doordat de beweging naar jezelf uitbleef, raakte je verstrikt in een te nauwe ouder-kind relatie en bleef je als het ware gevangen in het energieveld van je ouder(s). Dit uitte zich vroeger in een relatie waarin jullie 'boven op elkaar' zaten en er dus ook te weinig ruimte was om jezelf apart van de ander te ervaren.



Ik kan jou redden

Toch was het vaak ook fijn om op zo'n speciale manier bij elkaar te horen en in jullie eigen 'coconnetje' samen één te zijn. Jullie vormden zo een succesvol front tegen de per definitie onveilige buitenwereld, die overigens vaak ook de andere ouder behelsde. De magische gedachte dat jij zo speciaal was dat alleen jij je vader of moeder kon redden werkte zo diep, krachtig en motiverend door in jouw nog optimistische kinderziel, dat je onbewust jouw eigen behoefte aan autonomie en aandacht opofferde. Het opvullen van de gaten in het familiesysteem en alles oplossen wat los en vast zat werd het hoogste doel in jouw leven. Zonder dat geen bestaansrecht. Zonder dat geen liefde voor jou.

Fusie of Ruzie

Eenmaal volwassen bleek de prijs te hoog en het doel te hoog gegrepen. Het feit dat er vroeger continu wat aan de hand was dat groter was dan je vader of moeder zelf kon dragen, tastte jouw onbevangeheid en basisvertrouwen in het leven aan. Dit maakte jou als kind al angstig, maar omdat de emotionele ruimte te klein was voor jullie allemaal schoven de gevoelswereld, de wil en de noden van je ouder(s) echter keer op keer over jouw gevoelens heen, waardoor jouw angst vaak pas op latere leeftijd naar buiten kon komen. Als jij als kind door een chronisch gebrek aan aandacht en eigen 'heilige' ruimte bij wijze van uitzondering eens tegen deze noodgedwongen emotionele fusie in verzet kwam, werd het ruzie en die verloor jij.

Plan B

Plan B werd het continu afstemmen op de problemen en de stemming van de ander en het standaard onderdrukken van je eigen boosheid over het opgeven van je eigen noden en wensen. Het eerste maakte dat het beginpunt van jouw gedrag buiten jezelf kwam te liggen en het tweede maakte dat je afgesloten raakte van de meest natuurlijke impuls tot afbakening die er maar is: agressie. Zo raakte je verwijderd van je eigen kern en leerde je dat een eigen wil er op na houden alleen maar pijn en gedoe geeft.

Angst, schuld en zelsabotage

En dus ruilde jij je eigen wil in voor die van een ander. Vroeger voor die van je ouders en aangezien jong geleerd oud gedaan helaas ook geldt voor dit soort dingen, later ook voor de rest van je omgeving. Ook nu roept ieder wilsbesluit en iedere vorm van individuatie nog steeds angst (om uit de eenheid van de relatie verstoten te worden), schuld (dat je de ander in de steek laat, terwijl hij of zij jouw hulp nodig heeft of omdat jij jouw eigen wensen een keer boven die van de ander stelt) en zelsabotage (omdat voor jezelf kiezen altijd al taboe was) bij je op. Pas als je dit bewust leert te verduren en ondanks alles toch een stap vooruit durft te doen kan je verder groeien.

Relatie

In een liefdesrelatie of in een innige vriendschap komt jouw jarenlange training in het laten varen van iedere vorm van afbakening en zoveel mogelijk met een ander samen te vallen maximaal naar voren. Jij voelt je het meest ontspannen als jullie alles met elkaar kunnen delen en elkaar ook in alles feilloos kunnen zien, vertrouwen en aanvoelen. Zolang je samen met de ander een eenheid kunt vormen komt deze relatieconstructie jou namelijk bekend en dus vertrouwd voor. En daarom streef je er, tegen alle energetische wetten in, continu naar



om de onvermijdelijke verschillen tussen jullie op te heffen om vervolgens zo snel mogelijk weer helemaal één te kunnen zijn.

Jut en Jul en Bison Kit

De buitenwereld ziet jullie meestal als een innig verstrengeld 'Jut en Jul' achtig stel dat op zijn best een ietwat zonderlinge aversie heeft tegen de buitenwereld, maar ongetwijfeld samen zielsgelukkig is. Op zijn slechtst worden jullie gezien als een door net iets te kleffe Bison Kit aaneengesmeed duo waarbinnen het woord 'ik' op tragische wijze verloren is gegaan. Ook ervaart de buitenwereld vaak dat de ene partner vrij geruisloos voor de andere schuift als er eens behoefte is om contact te hebben met één van de twee.

Symbiose boven autonomie

Waar de meeste mensen in een relatie zowel naar symbiose als naar autonomie verlangen, verlang jij eigenlijk voornamelijk naar symbiose. De zijnstoestand van samen één zie jij dan ook het liefste zo vaak en zo snel mogelijk bevestigd in de woorden en het gedrag van de ander: "ik hou van jou – ik ook van jou", "ik wil graag dit – wat fijn dat jij dat nou ook net nu wilt", "drie kusemoticonnetjes voor mij – drie kusemoticonnetjes voor jou". Deze zichzelf spiegelende ritmiek laat zien hoe groot de behoefte is om jullie eenheid steeds opnieuw bevestigd te krijgen. De wereld buiten de eenheid is, vanuit de symbiose gezien, immers onveilig.

Wat als je plots op jezelf komt te staan?

Voor je partner kan jouw behoefte aan bevestiging voelen alsof hij of zij iedere keer opnieuw moet bewijzen dat er van jou gehouden wordt. Alsof jij ergens altijd verwacht dat hij of zij jou op een dag toch gaat verlaten en jij daardoor alvast stevast alert bent op bewijs hiervoor. De onderliggende angst is niet door een ander weg te nemen, want als jouw ankerpunt je hele leven al bij iemand anders heeft gelegen, wat moet je dan in hemelsnaam doen als je plotseling op jezelf komt te staan? Het enige dat helpt is om zelf het antwoord op deze vraag te gaan ontdekken en te gaan ervaren.

Vager dan David Lynch

Omdat jij de grens tussen jou en de ander als een obstakel ziet en deze dus liever laat vervloeien, is de grens tussen jou en de ander vele malen vager dan de (overigens zeer door mij gewaardeerde) films van David Lynch. Er is voortdurend verwarring over waar jij ophoudt en de ander begint, over wie wat voelt, wat precies bij wie hoort en over wie waar verantwoordelijk voor is. Waar jullie van elkaar verschillen zit meestal een enorme blinde vlek.

Van gebrek aan afbakening tot heftige separatie

Als deze dynamieken binnen een relatie de overhand krijgen, is dit een signaal dat de gezonde tussenruimte die nodig is om goed te kunnen blijven functioneren voor minimaal één van jullie te klein is geworden of zelfs helemaal ontbreekt. Dit vraagt om het stellen en handhaven van gezonde grenzen. Komt deze afbakening er niet of niet op tijd, dan slaat de symbiose over het algemeen plotseling om in een heftige separatie. Wat langdurig te dicht op elkaar heeft gezeten, lijkt helaas alleen met een harde knal gescheiden te kunnen worden. Hoe pijnlijk ook: deze knal herstelt de natuurlijke ordening door je de kans te geven



om één te worden met jezelf in plaats van vruchteloze en energievretende pogingen te blijven doen om het te worden met een ander.

Gepersonaliseerde tatoeage

In het onwaarschijnlijke geval dat je op een dag iemand tegenkomt die jou ter plekke zou dwingen een passende tekst op je voorhoofd te laten tatoeëren, zouden de teksten “Wat vind jij?”, “Ik ook van jou”, “Samen” of “Het is mijn verantwoordelijkheid om jou te redden” goede opties zijn.

De boel buiten jezelf plaatsen

Als bewustwording over de symbiotische thematiek die in jouw leven speelt uitblijft, gaat het grootste deel van jouw zijn verloren in aanpassing. Dat klinkt misschien wat al te dramatisch, maar je hele leven lang proberen om een lang geleden verloren eenheid te herstellen zonder daar ooit in te kunnen slagen, is een gegeven waarbij niemand zijn ogen droog zou moeten kunnen houden.

Bijzondere talenten

Daarom is het zaak om alle bijzondere talenten die jij gedurende jouw levensloop hebt ontwikkeld (jouw uiterst gevoelige, aan helderziendheid grenzende waarneming, jouw instinctieve en liefdevolle vermogen om te weten waar de pijn zit, weten wat er nodig is om tot heelheid te komen, dwarsverbanden zien die ieder ander ontgaan, je feilloos in een ander kunnen verplaatsen) nu eens in te zetten ten behoeve van jezelf. Ook jij hebt namelijk het volste recht om van jezelf te zijn en van niemand anders.

De hand in eigen boezem steken

Probeer er eens op te letten hoe vaak jij in het contact met anderen jouw aandacht en energie steekt in het oplossen van hun problemen. Stop daar onmiddellijk mee en steek de tijd die vrijkomt in jezelf of in iets luchtigs. Zo doorbreek je jouw identificatie met de drama's en de problemen van anderen. Leer dat je niet alles wat jij in relatie tot de ander voelt en waarneemt hoeft uit te spreken. Weet dat het ook onuitgesproken van waarde is dat jij in staat bent om te zien wat er in het leven van de ander speelt. Spreek het pas uit als de ander je daar expliciet om vraagt. Zo wordt jouw input niet meer als iets vanzelfsprekends beschouwd en blijft de verantwoordelijkheid voor het oplossen van het probleem waar hij hoort: bij de ander.

Je kunt een ander niet redden

Laat het voor eens en voor altijd tot in het diepst van je ziel tot je doordringen dat je een ander niet kunt redden, hoezeer je dat misschien ook zou willen. Besef dat het ondanks al jouw jarenlange en liefdevolle pogingen niet gelukt is om je ouder(s) te redden en verwerk de rouw en het verdriet die daarbij naar boven komen. Zo kom je uit het symbiotische energieveld dat je met die ene ouder deelde en zie je niet alleen de andere ouder, maar vooral ook jezelf weer in beeld verschijnen.

Afbakening, onderscheid en grenzen als medicijn

Dit maakt de ruimte vrij om voortaan onderscheid te kunnen maken tussen jouw eigen levensopgave en die van een ander en daar vooral ook naar te handelen. Nu je op weg bent naar jezelf in plaats van naar de ander, transformeert jouw vroegere gerichtheid op het zo snel mogelijk opheffen van afbakening, onderscheid en grenzen in het effectief toepassen



van deze krachten. Zo vind je jouw eigen antwoorden in plaats van die van een ander. Je staat op eigen benen en ervaart voor het eerst je eigen (levens)kracht. Je zoekt de eenheid niet langer oeverloos buiten jezelf, maar vind hem in jezelf: je bent **JEZELF** en je bent **VRU!**

© 2018 Mariëlle Borst

** Bron: De symbiotische karakterstructuur werd in 1994 voor het eerst beschreven door Stephen Johnson in zijn boek "Character Styles". Later werd deze structuur ook uitgebreid beschreven door Wibe Veenbaas, Joke Goudswaard en Henne Arnolt Verschuren in het boek "De Maskermaker".*



De held als psychopatisch rolmodel

Geplaatst op [december 23, 2023](#) door [Marielle Borst](#)



Voor wie geïnteresseerd is in karakterstructuren* als handvat voor persoonlijke ontwikkeling, hierbij een artikel over de **psychopathische** karakterstructuur. Herken je je niet zozeer in deze structuur? Lees dan mijn artikelen over de overige vijf structuren.

Herken je dit?

Jij hebt het vermogen om bij binnenkomst de ruimte te vullen met alleen al je aanwezigheid. Zelfs als mensen je nog nooit eerder meegemaakt hebben val jij direct op. Het is voor iedereen in één klap duidelijk dat er met jou niet te sollen valt en dat jij een factor bent om terdege rekening mee te houden. Alleen al door er te zijn straalt jij macht dan wel kracht uit. Het charismatische en energieke aspect van jouw uitstraling roept bij anderen over het algemeen bewondering en fascinatie (of jaloezie) op, terwijl jouw 'machtsaura' je iets hard en ontoegankelijk geeft, wat bij anderen angst en het gevoel naast jou opeens een stuk kleiner te worden kan oproepen.

'Quick scan' op macht

Vanuit jouw gezichtspunt bezien, weet je maximaal vijf seconden na binnenkomst al wie van de aanwezigen jij moeiteloos de baas kunt en met wie je, onderweg naar ditzelfde eindresultaat, nog een appeltje te schillen krijgt. Vervolgens beslis je in een oogwenk wie jij wel en niet de moeite waard vindt om contact mee te leggen. Mocht je daarna nog wat tijd over hebben, dan breng je voor jezelf graag nog even in kaart hoe het is gesteld met de onderlinge machtsverhoudingen in deze groep. Deze 'quick scan' op macht is voor jou zo gewoon, dat het je eigenlijk niet eens meer opvalt dat je dit doet.



Favoriete plaats: overzicht en niemand achter je

Vervolgens ga je zitten op een plek waar niemand achter jou kan gaan zitten, zodat jij de boel goed kunt overzien en niets of niemand zich aan jouw scherpe en immer alerte blikveld kan onttrekken. Op straat gebeurt er iets vergelijkbaars als mensen net iets te dicht achter je gaan lopen. Je houdt ze 'achterwaarts' in de gaten met het extra setje ogen dat jij speciaal voor dit doeleinde in je rug hebt ontwikkeld of stapt even opzij, zodat jij vervolgens achter hén kunt gaan lopen.

Structureel wantrouwen

Wat er achter jouw rug gebeurt vertrouw jij namelijk per definitie niet, zowel letterlijk als figuurlijk niet. Het is alsof jij richting (alle) anderen altijd alert bent op leugens of andere kwaadwillendheid. In jouw belevingswereld is namelijk niemand voor de volle honderd procent te vertrouwen en daarom blijf jij (ook als je onder intimi bent) altijd opletten. Je gaat er eigenlijk per definitie al vanuit dat jouw vertrouwen vroeger of later beschaamd zal gaan worden. Als iemand onbetrouwbaar is, heb jij dat dus ook vrijwel altijd direct in de gaten. Hoewel jij iets als een zesde zintuig meestal grote onzin vindt, heb je er dus wel één: voor leugens, manipulatie en alle andere vormen van onwaarachtigheid.

Werk

Op je werk blink je uit door overzicht, structuur en focus aan te kunnen brengen in welke situatie dan ook. Verder ben je meestal een ware kampioen in scenariodenken. In lastige, complexe situaties ben jij vaak degene die bereid is om de knoop door te hakken en ook de moeilijke beslissingen die genomen moeten worden te nemen. Het ontbreekt jou namelijk niet aan moed en je weet ook precies wanneer je actie moet ondernemen en wanneer niet. Jouw onderscheidend vermogen is net een 'razor-blade' wat als jij in goede doen bent scherp is en als jij in slechte doen bent snijdend.

Macht, status en een hoog inkomen

Al deze krachtige kwaliteiten maken jou uitermate geschikt voor een leidinggevende functie. Macht, status en een hoog inkomen zijn zaken die jou hierbij zeer aanspreken, want niks is lekkerder dan vanuit een stevige positie aan je eigen koninkrijk bouwen. Je 'onderdanen' zijn onder te verdelen in twee categorieën waar meestal vrij weinig tussen zit: óf ze adoreren je óf ze vrezen je.

Autoriteit

Met mensen die jou de baas zijn of die letterlijk jouw baas zijn, heb jij eigenlijk per definitie moeite. Zeker als ze ook echt de baas over jou willen spelen en jou daardoor niet op ware grootte en vrij laten functioneren. Als een autoriteitsfiguur zich richting jou wat al te autoritair of onbetrouwbaar heeft gedragen of volgens jou eigenlijk op de plek zit waar jij beter had kunnen zitten, zin jij bewust of onbewust op wraak. Je daagt de ander uit. Gaat de strijd aan. Stelt je uitermate kritisch op of maakt in de vorm van een onverwachte grap een gezagsondermijnende opmerking die de ander ontregelt, zonder dat de ander snapt waarom. In jou leeft altijd het verlangen met zo'n soort baas te breken, dus als jij van baan wisselt, wissel je meestal eigenlijk van baas. Eigenlijk ben jij het liefste je eigen baas.



Door het vuur

Een hiërarchische baas boven jou werkt eigenlijk alleen maar als de persoon in kwestie in jouw ogen duidelijk nog een formaatje groter is dan jij. Het moet tevens iemand zijn die voor jouw gevoel door en door integer is en die jou de benodigde rugdekking geeft als dat nodig is. Bij zulke bazen ken jij feilloos je plek. Je ervaart steun, duidelijkheid en vertrouwen en dat maakt dat je voor hen door het vuur wilt gaan. Net zoals mensen die voor jou werken overigens ook vaak voor jou door het vuur willen gaan, want jij bent in staat een enorme loyaliteit bij mensen op te roepen.

Onweerstaanbaar in control

Met jouw charismatische, joviale en verleidelijke kant weet je mensen voor je te winnen, terwijl je ondertussen toch de controle houdt. Met redelijk onweerstaanbare humor, een flinke dosis intelligentie en uitermate goed geplaatste en gedoseerde complimenten creëer je feilloos een gevoel van *'oude jongens krentenbrood'* en nabijheid, terwijl de snelheid van jouw geest je ervan verzekert dat je met jouw snedige replieken met gemak de ander(en) kunt blijven overtroeven.

Corrigerende tik

Als degene tegenover je tijdens deze ogenschijnlijke nabijheid de onderlinge verhouding uit het oog verliest, wat al te bijdehand wordt of jou per ongeluk wat al te na komt, ben jij degene die schijnbaar uit het niets een 'corrigerende tik' uitdeelt in de vorm van een ietwat vileine dan wel ronduit botte slotopmerking. Dit is voor de ander meestal het moment om geschrokken (en gekwetst) het hoofd te buigen en de arena te verlaten. Jij hebt gewonnen, maar er is (net zoals toen jij als kind je onbevangeheid verloor) ook iets verloren gegaan...

Vriendschap

Contact met jou wordt niet zo gauw persoonlijk, althans niet als het over jou gaat. Als het contact wel persoonlijk wordt, doet de ander er verstandig aan om dit niet al te expliciet of te vaak te benoemen. Jouw vertrouwen is een uitermate zeldzaam en groot cadeau, dat het beste in gepaste stilte aanvaard kan worden. Geen woorden, maar daden.

Omdat jij een uitermate autonoom persoon bent die graag op zichzelf en op eigen terrein staat, heb je de neiging om je alleen op jouw voorwaarden met anderen te willen verbinden. Lukt dit niet, dan verbreek je vrij rücksichtslos de vriendschap of je laat gewoon nooit meer wat van je horen. Je bent gewend aan een leven met breuklijnen.

Contactpogingen van mensen die een beroep op jou willen doen, voelen bij jou al gauw als een aanslag op jouw vrijheid. Andersom zal jij namelijk niet zo snel (lees: nooit) een beroep op de ander doen, ook niet als het goede vrienden zijn. Je hebt namelijk van jongs af aan geleerd om alleen maar op jezelf te vertrouwen.

Relatiepatroon A: Rots in de branding en Redder in nood

Zowel in een vriendschap als in een relatie beschouw jij jezelf doorgaans als de meerdere, waardoor het makkelijk kan gebeuren dat jij in het begin van de relatie als rots in de branding en redder in nood fungeert, terwijl je partner later het gevoel krijgt naast jou steeds minder zelfstandig en alsmaar kleiner en kleiner te worden. Dit patroon is moeilijk recht te trekken, want er moet heel wat water door de zee alvorens jij zult beseffen en toegeven dat jij degene naast je ook nodig hebt. Jij gelooft ten onrechte dat je je kracht aan



de ander kwijt zult raken als jij je hart opent en je bloot geeft. Jouw meer kwetsbare en zachtere kanten raken hierdoor in een relatie al gauw onderbelicht, zowel voor jezelf als voor de ander.

Relatiepatroon B: Twee kapiteins op één schip

Als je een partner hebt uitgekozen die wat meer aan je gewaagd is, ontstaat er tussen jullie al gauw een 'twee-kapiteins-op-één-schip' achtige machtsstrijd, waarbij voor eens en voor altijd uitgevochten moet worden wie er in de spotlights mag staan en wiens wil er thuis nou eigenlijk wet is. Dit geeft het gevoel continu tegen elkaar te moeten opboksen en dat kost bakken met energie. Aangezien jij jouw manier als de beste c.q. de enige manier beschouwt en niet geneigd bent om je op wat voor manier dan ook aan te passen of je eigen ongelijk toe te geven, kan deze strijd een vrij eindeloos en daarmee uitzichtloos karakter krijgen. De ander kan eigenlijk alleen nog kiezen uit de opties slikken, stikken en met enorme bonje het tweekoppige schip verlaten.

In beide relatiescenario's missen, zowel jij als je partner, de zichzelf steeds weer vernieuwende en wonderlijke toegevoegde waarde en warmte van elkaar open, onbevangen en op ooghoogte ontmoeten. Dat is jammer, want je leeft tenslotte maar één keer. Overgave, dicht bij je eigen gevoel gaan leven en opnieuw leren vertrouwen vormen hierin de enige remedie.

Houvast zoeken bij je denkbeelden, niet bij wat zich aandient in het moment zelf

In plaats van je via je hart en je gevoel met een open vizier tot de ander te verhouden, verhoud jij je veelal tot de ander via de door jouw gecreëerde machtsstructuur en de denkbeelden die jij over de ander hebt ontwikkeld. Hoe meer de relatie thema's bij jou naar boven brengt waar jij geen controle over hebt, hoe fanatieker jij op deze manier houvast zoekt.

Gehaktmolen

Een gesprek over een lastig thema krijgt daarom meer iets van het op de ander afvuren van jouw denkbeelden (of van een gehaktmolen) dan van een open en gelijkwaardige dialoog waar ruimte is voor gevoel en kwetsbaarheid. Omdat jouw eigen denkbeelden en jouw behoefte aan controle in zo'n gesprek de boventoon vormen, staat de uitkomst van te voren eigenlijk al vast. Je begint bij jouw denkbeelden en je eindigt bij jouw denkbeelden en daartussenin laat je het niet na om een paar flinke laag-bij-de-grondse rotopmerkingen te maken.

Vechten zonder werkelijk contact te leggen

De ander voelt zich hierdoor onontkoombaar (en met geweld) '*in jouw mal gedrukt*'. Zelfs als de ander het oprecht niet eens is met jouw denkbeelden en in verzet komt, voelt het als onmogelijk om de door jou gefixeerde uitkomst op wat voor manier dan ook te beïnvloeden. De ander voelt zich door jou geminacht en buitenspel gezet en krijgt het gevoel van jou alleen nog maar als voorbijgaande figurant op jouw strijdtoneel te mogen fungeren. Je vecht met de ander zonder werkelijk contact te leggen.

Het zwaard laten zakken of doorstrijden tot het stuk is

Het gevaar van vechten zonder werkelijk contact te leggen is, dat je niet aanvoelt wanneer het tijd is om het zwaard te laten zakken en vervolgens net zolang doorstrijdt tot het stuk is.



In dit uitermate tragische scenario valt de held(in) tijdens het slot van het drama in zijn of haar eigen zwaard en raakt zo dodelijk gewond.

Gepersonaliseerde tatoeage

In het onwaarschijnlijke geval dat je op een dag iemand tegenkomt die jou ter plekke zou dwingen een passende tekst op je voorhoofd te laten tatoeëren, zouden de teksten **'Ik ben de baas'**, **'Als je te dichtbij komt krijg je een tik'**, **'Jij kunt mij niet kwetsen, maar ik jou wel'** of **'Kom me niet te na'** goede opties zijn.

Voorgeschiedenis

Een psychopathische karakterstructuur ontwikkelt zich onder andere als je als kind al veel te jong je ouders volledig de baas was. Je plaatste jezelf daardoor als kind al boven je ouders, maar betaalde de prijs van niet meer hun kind kunnen zijn en dus niemand meer achter jouw rug te voelen. Het minachten van autoriteiten en jezelf ten opzichte van de ander groter maken werd zo aan het begin van je leven al 'gewoon'.

Het kan ook zijn dat je ouders consequent hogere eisen aan je stelden dan jij kon waarmaken, waardoor je als het ware steeds gedwongen werd om over je eigen gevoelens heen te bewegen om toch maar aan al die verwachtingen te kunnen voldoen. Zo leerde je om je los te koppelen van je eigen gevoel en je vervolgens (zonder stevige bodem in jezelf) veel groter en sterker voor te doen dan je feitelijk bent. Ergens moet jij van jezelf nog steeds direct alles kunnen, zelfs nog voordat je het geleerd hebt.

Tenslotte kan het ook zijn dat je ouders het basisvertrouwen dat jij als kind had ernstig hebben beschaamd door je te vernederen, belachelijk te maken, te verraden of ronduit in de steek te laten. Doordat de mensen die jou zouden moeten beschermen consequent ook de mensen waren die jou het meeste pijn deden, leerde je *'the hard way'* om op niemand anders te vertrouwen dan op jezelf.

De boel buiten jezelf plaatsen

Als je de dynamieken die bij deze structuur horen buiten jezelf plaatst, loop je het risico dat wantrouwen en het gevoel alleen op jezelf terug te kunnen vallen je hele leven lang de boventoon blijven voeren en dat maakt uiteindelijk zeer eenzaam. Door structureel de bovenpositie te kiezen mis je de liefde die ontstaat als twee mensen elkaar keer op keer open en op ooghoogte ontmoeten. Zonder die liefde zal je nooit weten hoe het is om een ander mens blindelings te vertrouwen en bij die gedachte alleen al zou niemand zijn ogen droog moeten kunnen houden.

Als je (je) niet kunt (toe)vertrouwen mis je de geborgenheid van het ingebed zijn in een groter geheel en dat is belangrijker dan je denkt. Niemand is sterk genoeg om het hele leven en alles wat daarbij komt kijken helemaal alleen te dragen, zonder ooit het gevoel te hebben zelf ook gedragen te worden. Iemand die altijd alles alleen moet doen raakt vroeger of later in een kramp die ontstaat vanuit een overmatige behoefte aan controle. Als er niets of niemand is om op terug te vallen, mag er immers niets mis gaan....

De hand in eigen boezem steken

Als je onder ogen wilt zien dat (een deel van) wat hier beschreven staat ook over jou gaat, ontstaat de mogelijkheid om in een andere werkelijkheid te stappen.



Een werkelijkheid waarin jij de alleenheerschappij van jouw altijd maar doordenkende en op controle gerichte geest verbindt met de kracht van je gevoel en met wat er werkelijk diep van binnen bij jou leeft. Een werkelijkheid waarin jij je niet langer groter maakt dan je bent en je in jezelf dus ook niet meer over gevoelens van angst of spanning heen hoeft te walsen. Zo creëer je bedding in je zelf.

Een werkelijkheid waar de voorwaarde om altijd maar te moeten presteren wordt vervangen door er onvoorwaardelijk te mogen zijn, ook als je een keer iets niet weet of het spannend vindt om iets aan te gaan. Een werkelijkheid waarin jij stap voor stap leert hoe je tot vertrouwen en overgave kunt komen, zodat je de kracht en rugdekking van onvoorwaardelijke liefde leert kennen. Zo creëer je bedding in het grotere geheel. Nu de held zich ook kan laten dragen is zijn draagkracht groter dan ooit tevoren. Het woord groot dekt niet meer de lading, maar het woord **groots** des te meer.

“Val jij nooit om? vroeg de eekhoorn toen hij de reiger op één been in het riet zag staan. Nee, zei de reiger. Ik kan niet omvallen. Heb je het wel eens geprobeerd? vroeg de eekhoorn. Ja, heel vaak, zei de reiger. Maar ik kan het niet. Volgens mij kan iedereen omvallen, zei de eekhoorn. Maar ik niet, zei de reiger. Even was het stil en toen zei de eekhoorn zachtjes: Ik weet zéker dat je kunt omvallen.” Uit: Misschien wisten zij alles van Toon Tellegen

© 2018 Mariëlle Borst

** Bron: Met dank aan alle leerervaringen die ik tijdens de ITIP opleiding heb kunnen opdoen met de karakterstructuren die oorspronkelijk gebaseerd zijn op het werk van Wilhelm Reich, Alexander Lowen en John Pierrakos.*

Atlas als masochistisch rolmodel

Geplaatst op [maart 6, 2024](#) door [Marielle Borst](#)



Voor wie geïnteresseerd is in karakterstructuren* als handvat voor persoonlijke ontwikkeling, hierbij een artikel over de **masochistische karakterstructuur**. Herken je je niet zozeer in deze structuur? Lees dan mijn artikelen over de overige vijf structuren.

Herken je dit?

Als er ergens een probleem ontstaat zet jij (meestal nog vóór het je expliciet gevraagd wordt) je eigen plannen opzij om te komen helpen. Jij bent er gewoon voor een ander, punt uit. Je neemt de tijd om met aandacht naar de ander te luisteren en stelt talloze belangstellende vragen. Je komt terug op eerder besproken onderwerpen, omdat jij na een gesprek vaak nog langer over het verhaal van de ander na blijft denken dan de ander zelf. Vervolgens wil je ook nog graag je aanvullende inzichten teruggeven aan de ander. Als ieder ander het allang met een bepaald gespreksonderwerp heeft gehad, luister jij nog jaren trouw naar alles waar de ander mee zit. Diep menselijke thema's interesseren je nou eenmaal meer dan al het andere en voor jou is dit ook helemaal niet gekoppeld aan het woord "zwaar".

Waar zijn de woorden NEE en IK eigenlijk gebleven?

Nee zeggen doe je niet graag en als je toch een keer nee zegt kan je echt niet anders. Desondanks voel jij je dan toch schuldig of heb je het gevoel dat je de ander gekwetst of tekort gedaan hebt door jezelf een keer op de eerste plaats te zetten. Daarom raffel je vervolgens je eigen dingen af om zo snel mogelijk toch nog aan de vraag van de ander tegemoet te kunnen komen.



Je schuldig voelen als je aan jezelf toekomt

Zo is het eigenlijk ook met genieten of dingen doen die in jouw leven nou eenmaal ook moeten gebeuren. Als jij namelijk aan genieten of “*je eigen ding doen*” toekomt, terwijl je weet dat de ander het moeilijk heeft of contact wil, voel jij je schuldig dat je niet direct beschikbaar bent voor de ander. En dus richt jij je tijd en energie weer op de ander. Zo stapelt de last op jouw schouders zich steeds verder op en schuift dat wat er bij andere mensen speelt continu over jouw eigen beleving, behoeften en expressie heen.

Onverwerkt leed en angst

Je bent (door je eigen onverwerkte levenservaringen en de angst dat mensen niet van je houden als je hen niet helpt) zo diep verbonden met het lijden van de ander, dat anderen helpen bij jou op nummer 1 staat. In jou leeft een soort “begerigheid” anderen te helpen. Het beeld van Atlas reflecteert deze begeerte in de verholen glimlach die om zijn lippen speelt. Hierdoor vroeg Camus zich af: “Wat als hij zo gelukkig is.....?”

Volgen van begeerte

Doordat je niets liever wilt dan dat er van je gehouden wordt, volg je deze begeerte. Je weet daardoor precies hoe het met anderen gaat, terwijl de vraag “hoe is het met jou” voor jou steeds moeilijker te beantwoorden wordt. Dat is overigens echt jammer, want als er iets is dat helend werkt, is het wel contact kunnen leggen met je eigen gevoelens, terwijl een ander liefdevol luistert naar hoe het nou echt met jôu gaat.

En jij dan?

Gesprekken met andere mensen gaan in jouw geval echter veel meer over de ander dan over jou. Tegen de tijd dat de ander zijn hele verhaal heeft gedaan, is er vaak geen tijd of geen aandacht meer voor wat jij hebt meegemaakt. Als de ander zegt zich hier schuldig over te voelen, ben jij degene die de boel vergoelijkt. Je zegt dat dit toch helemaal niet uitmaakt of dat dit toch logisch is gezien de ernst van wat er bij de ander speelt en dat je een volgende keer vast ook wel aan bod komt. Die volgende keer breekt echter zelden of nooit aan, want in jouw persoonlijke relaties overheerst een dynamiek die maakt dat er meer ruimte voor de ander is dan voor jou.

Gepersonaliseerde tatoeage op je voorhoofd

In het onwaarschijnlijke geval dat je op een dag iemand tegenkomt die jou ter plekke zou dwingen een passende tekst op je voorhoofd te laten tatoeëren zou de tekst “**Ik ben er voor je**” een goede optie zijn.

Het beeld van de theaterzaal

Als je jouw eigen leven voor de lol eens voor zou stellen als een theaterzaal, zou je (in)zien dat andere mensen de beste plekken hebben (en dat het nota bene misschien nog niet eens de mensen waar jij het meest van houdt zijn die eerste rij zitten). Als je het patroon van helpen en opofferen tot in de puntjes geperfectioneerd hebt, zit je zelf wellicht niet eens meer in de zaal...

De last van de wereld op je schouders

Het is een mooie kwaliteit dat jij iemand bent die echt iets voor een ander over heeft en die anderen zo diep tot steun kan zijn. Maar zoals alles waarbij balans en gezonde grenzen ontbreken, gaat dit op een dag geheel fout. Voor je het weet ben je net als Atlas die de last



van de hele wereld op zijn schouders torst. Alleen ben jij niet van brons en krijg jij als mens van vlees en bloed op den duur toch behoorlijk last (bijvoorbeeld: burn-out, depressie, nek- en schouderklachten, overgewicht, geblokkeerde expressie, opgekropte woede, stagnatie van je eigen leven) van het structureel over je eigen grenzen gaan door al dat gezeul met die loodzware aardbol.

Totdat het een keer echt niet lekker gaat met jou

Waarschijnlijk keert de wal het schip op het moment dat het een keer echt niet lekker gaat met jou. Op dat moment ontdek je namelijk dat de steun die jij ontvangt qua omvang en kwaliteit in de verste verte niet lijkt op de steun die jij al die tijd aan al die anderen hebt gegeven. Of erger nog: je komt er achter dat anderen niet eens door hebben dat het niet goed met je gaat en rustig doorgaan met voor 90% het gesprek te domineren. Dan sta jij bijvoorbeeld vlak voordat je opgenomen moet worden in het ziekenhuis of net je baan, man, vrouw, ouder of weet ik wat bent kwijtgeraakt nog steeds naar het verhaal van de ander te luisteren...

Lijstjes

Zo'n soort gebeurtenis is vaak het punt waarop jij behoorlijk chagrijnig aan het worden bent over het verschil tussen wat je de ander geeft en wat je van de ander ontvangt als jij een keer iets nodig hebt. In je hoofd verschijnen om de haverklap allerlei lijstjes waarmee je voor eens en voor altijd vergelijkt wat jij in het verleden allemaal wel niet voor die ander(en) hebt gedaan en wat je daar nu zelf voor terug krijgt. Als die lijstjes in je hoofd ook maar enigszins betrouwbaar zijn, is er maar één conclusie mogelijk: de balans tussen geven en nemen pakt uit in jouw nadeel en niet zo'n beetje ook.

WROK

Het rottige is alleen dat je op zo'n moment niet meer kunt terugdraaien wat je in het verleden allemaal wel niet voor die ander hebt gedaan. Zelfs als je stante pede stopt met de ander ooit nog iets te geven, blijf jij op de balans van geven en nemen enorm in de min staan. Het gapende gat tussen geven en nemen lijkt dan nog maar met één ding opgevuld te kunnen worden: **WROK!**

Het langdurig voelen van wrok is echter zo'n ontwrichtende rotervaring, dat het zelfs voor Atlasachtige types niet lang uit te houden is. Vroeg of laat zal je hier dus toch wat op moeten verzinnen.

De boel buiten jezelf plaatsen

Als je de ander de schuld geeft van de verstoorde balans tussen geven en nemen wordt het waarschijnlijk dat je de relatie vrij "rücksichtslos" verbreekt of dat je dusdanig ontploft dat de relatie ernstig onder druk komt te staan. De meest gezonde variant in dit "geef-de-anders-schuld" paradigma is de ander aanspreken op het feit dat hij of zij het in jouw beleving laat afweten nu jij in crisis bent.

Afhankelijk, niet bij machte of schuldig versus sluimerende onvrede

Aangezien jij zo ongeveer onverslaanbaar bent in wat je allemaal wel niet voor een ander doet, leidt dit meestal echter ook niet tot een gezonde balans in geven en nemen. De ander voelt zich in contact met jou namelijk óf afhankelijk van jouw steun óf niet bij machte dezelfde kwaliteit te leveren die jij levert óf schuldig dat hij minder voor jou doet dan



andersom. Bij jou sluimert altijd de onvrede dat je niet terugkrijgt wat je er in stopt, waardoor dit euvel tussen jullie altijd weer de kop op kan steken.

De hand in eigen boezem steken

Als je het beginpunt voor verandering niet langer bij de ander legt, maar bij jezelf, begint het pas echt interessant te worden. Je zet je wrok opzij en realiseert je in de ruimte die dan ontstaat, dat de drang om anderen te helpen (en de daarmee gepaard gaande woede over een verstoorde balans tussen geven en nemen), een terugkerend patroon is in je leven. Je gaat op zoek naar je eigen aandeel in het creëren van deze dynamiek en neemt daar ook zelf verantwoordelijkheid voor.

Moet de ander dan ook maar ten koste van zichzelf gaan opereren?

Je vraagt je bijvoorbeeld eens heel kritisch af of wat anderen voor jou doen eigenlijk niet veel gezonder en normaler is dan de wellicht toch wat disproportionele steun die jij aan anderen geeft. Het kan tenslotte toch niet de bedoeling zijn dat de balans tussen geven en nemen rechtgetrokken wordt, doordat de ander richting jou ook ten koste van zichzelf gaat opereren? Vanuit dit inzicht breng je wat jij voor anderen doet in proportie met het soort relatie dat je met hen hebt en stop je met gedrag dat 'deep down' voortkomt uit de angst dat er anders niet van je gehouden wordt.

Jezelf zichtbaar maken

De (overmatige) energie die je voorheen in andere mensen stak investeer je nu in jezelf en in wat er in jouw leven belangrijk is. Zo krijg je weer verbinding met wat er voor jou essentieel is en waar bij jou de grens ligt. Struikelend en al leer je om hier expressie aan te geven richting de buitenwereld. Hierdoor word je zichtbaarder voor de ander en begrenst je tegelijkertijd op een hele natuurlijke manier je beschikbaarheid.

Weg met de jas die naadloos op de ander aansluit

In relatie tot de ander ontwikkel jij je van een jas die naadloos op de ander aansluit, (maar die als persoon op een gegeven moment toch een beetje bloedeloos wordt), tot een op zichzelf staand "tegenover" met een eigen leven. Dit leven is niet langer louter en alleen een afgeleide van de noden en wensen van andere mensen, maar een oprechte en vrije uitdrukking van wie jij werkelijk bent. De schoonheid van dit alles is dat er zo ruimte ontstaat voor datgene waar jij je hele leven zo naar hebt verlangd:

LIEFDE

© 2017 Mariëlle Borst

** Bron: Met dank aan alle leerervaringen die ik tijdens de ITIP opleiding heb kunnen opdoen met de karakterstructuren die oorspronkelijk gebaseerd zijn op het werk van Wilhelm Reich, Alexander Lowen en John Pierrakos.*

Narcissus als rigide rolmodel

Geplaatst op [februari 7, 2024](#) door [Marielle Borst](#)



Voor wie geïnteresseerd is in karakterstructuren* als handvat voor persoonlijke ontwikkeling, hierbij een artikel over de **rigide** karakterstructuur. Herken je je niet zozeer in deze structuur? Lees dan mijn artikelen over de overige vijf structuren.

Herken je dit?

Het gebeurt regelmatig dat jij in gezelschap onwillekeurig voor jezelf in kaart brengt wie van jullie de meest succesvolle, de slimste, de sterkste, de snelste, de rijkste, de beste, de fitste, de mooiste, de slankste, de best geklede, de 'wat-jij-dan-ook-maar-belangrijk-vindt' is. Omdat jij dit soort superlatieven graag en vaak op eigen conto schrijft, brengt iemand die prestatietechnisch gezien ook maar enigszins bij jou in de buurt komt jou onmiddellijk in beweging. Een beetje wedijver op niveau voorziet jou namelijk van de drive en de energie om ergens nóg beter in te worden. Er kan er tenslotte maar één de beste zijn.

Het is een wedstrijd

De (impliciet) door jou gekozen tegenstander denkt daar soms overigens heel anders over, want die vraagt zich wel eens enigszins vermoeid af waarom jij toch overal een wedstrijd of een discussie van moet maken. Jij hebt daar zelf totaal geen last van, want jij hebt je oog op de bal en je wilt winnen. Soms op het grote speelveld dat je werk je in dit kader vaak biedt en



soms ook op de vierkante centimeter, zoals wie er het snelste kan optrekken, wie er gelijk heeft over een futiel detail of wie er het slankste achterste heeft.

Overal goed in

Eerlijk is eerlijk, jij komt vaak als winnaar uit de bus. Jij behoort namelijk tot de selecte groep mensen die op meerdere terreinen tegelijk uitblinkt. Je ziet er altijd *'pico bello'* uit, hebt een helder bewustzijn, een goed stel hersens, bent gericht op verbetering, toont initiatief, beschikt over een enorme dosis voorwaarts gerichte energie en weet meestal feilloos wat er moet gebeuren om iets voor elkaar te krijgen. Zelfs een hobby doe jij vaak in *'no time'* op het niveau van een professional.

De ogen van de buitenwereld

Je ontleent je identiteit en je zelfvertrouwen aan je zakelijke en je financiële positie en ogenschijnlijk heb je privé ook alles voor elkaar. Je vindt het belangrijk dat jouw leven aan de buitenkant reflecteert dat het je voor de wind gaat, omdat dit je voor jouw gevoel minder kwetsbaar maakt voor kritiek van buitenaf. Als je aan alle eisen voldoet kan niemand immers iets op je aanmerken. Dit is iets dat voor jou enorm telt, want op de een of andere manier kijken de ogen van de buitenwereld altijd mee over jouw schouder. Je doet het daarom graag goed in de ogen van de buitenwereld. Zo voel jij je veilig.

Altijd mooi weer

De drang om het naar buiten toe goed voor elkaar te hebben vertaalt zich door in de uitstraling van je huis, je baan, je auto, je spullen, je kleding, je partner en de manier waarop je leeft. Als iemand aan je vraagt hoe het met je gaat staat het antwoord al vast: *"goed"*. Als iemand je wijst op iets dat niet zo goed gaat, staat het antwoord eigenlijk ook al vast: *"komt goed"*. Als je hierin doorslaat krijg je onbedoeld een ietwat vlakke en niet altijd even geloofwaardige *'bij-mij-is-het-altijd-mooi-weer'* uitstraling.

Gepersonaliseerde tatoeage

In het onwaarschijnlijke geval dat je op een dag iemand tegenkomt die jou ter plekke zou dwingen een passende tekst op je voorhoofd te laten tatoeëren, zouden de teksten **"Ik heb het goed voor elkaar"**, **"Met mij is nooit wat aan de hand"**, **"Ik heb niemand nodig, want ik kan het allemaal zelf"** goede opties zijn.

Schaduw

Doordat jij zo gefocust bent op alles dat goed (of beter nog: perfect) moet gaan, hou je jouw slechte eigenschappen, dat wat niet goed gaat, dat wat je niet weet of niet zo goed kunt en dat wat moeilijk, pijnlijk, gênant of kwetsbaar is liever buiten beeld. Soms zelfs voor jezelf, maar zeker ook voor de buitenwereld. Meestal door er over te zwijgen, maar soms ook door er keihard over te liegen (en desnoods ook nog door te liegen over het liegen). Het beeld dat de buitenwereld van jou moet hebben is jou immers heilig. Ironisch genoeg bereik je met dit soort gedrag precies het tegenovergestelde.

Je bent uiterst gevoelig voor kritiek, want dit legt ongewild iets van het deel van jezelf dat jij liever verborgen houdt bloot en confronteert je tevens met de onmogelijkheid om jezelf altijd onder controle te houden en altijd alles goed te doen in de ogen van de buitenwereld.



Onvolmaaktheid

Omdat je dat wat onvolmaakt of misschien zelfs wel gebroken is in jezelf (of in je gezin) geen plek kunt geven, kan je het van anderen ook slecht verdragen. Je kunt er niets mee en beweegt weg of je velt er een opmerkelijk hard oordeel over. Hoe harder je oordeelt, hoe groter je angst voor het kwetsbare in jezelf. Als problemen je niet al te zeer **uit** je eigen comfortzone of **in** je irritatiezone brengen, probeer je ze onmiddellijk 'weg te regelen' door de boel te analyseren en direct met oplossingen te komen. "Aanpakken" is jouw standaard devies. Jouw blik is immers altijd voorwaarts gericht. Achteruitkijken en stilstaan bij iets dat onvolmaakt is, maakt jou uitermate onrustig en ongedurig.

Ik heb geen hulp nodig

Als je ergens mee zit knobbel je dit van A tot Z zelf uit, want om hulp vragen komt **NIET** in jouw woordenboek voor. Hulp vragen houdt immers in dat je je kwetsbaar toont en openlijk aangeeft dat je iets niet kunt. 'Deep down' verwijt je jezelf op zulke momenten keihard dat er überhaupt iets met je aan de hand is. Falen en kwetsbaarheid zijn in jouw psyche namelijk ten strengste verboden. Hulp nodig hebben roept hierdoor gevoelens op waar je totaal niet mee kunt dealen. Bovendien kan je nog afgewezen worden ook.

Daarom vermijd je tegen elke prijs dat jij in de positie komt waarin jij om hulp moet vragen. Je vertelt hooguit achteraf waar je mee gezeten hebt en dit doe je eigenlijk ook alleen maar als het allemaal goed is afgelopen. Hiermee maak je jezelf onnodig eenzaam en zet je jezelf veel te veel onder druk, waardoor de kans bestaat dat je overbelast raakt.

Voorgeschiedenis

Als kind werd je meer gewaardeerd om goed gedrag dan om wie je was. 'Hoe het hoorde' schoof stevast over 'hoe het voelde'. Zo deden de ogen van de buitenwereld al snel hun intrede in jouw jonge geest en leerde je al heel jong om je gevoelens en je lichamelijke impulsen onder controle te houden om goed voor de dag te kunnen komen richting de buitenwereld.

Toen je in al je kinderlijke onschuld je openlijk bewust begon te worden van je eigen seksualiteit, heb je je mogelijk afgewezen of buitengesloten gevoeld door één of beide ouders. Voor ouders is het nou eenmaal bijzonder moeilijk om volledig waardevrij te reageren op de ontluikende seksualiteit van je eigen kind.

Volledig onbewust besloot jij toen dat het onverstandig is om de controle te laten varen en je in volle overgave als man of als vrouw aan een ander te tonen. Jouw onbevangen kinderlijke liefde bevroor. Je zette je lichaam (met name je bekken) en daarmee je vitale levenskracht op slot en besloot om voortaan alleen nog maar sociaal wenselijk gedrag te laten zien.

Het kan ook zijn dat je nog 'een rekening uit hebt staan' met de ouder van hetzelfde geslacht. Dit maakt vaak dat je als man onbewust een deel van je eigen mannelijkheid afwijst en dus moeite hebt om volledig naar voren te treden als man of als vrouw onbewust een deel van je eigen vrouwelijkheid afwijst en dus moeite hebt om volledig naar voren te treden als vrouw. Let hierop als de zin "ik wil nooit zo worden als mijn vader c.q. moeder" je net iets al te bekend voorkomt.



Uitstaande rekeningen met ouders (al dan niet van hetzelfde geslacht) vinden het projectietechnisch gezien overigens heerlijk om bij je partner of bij je baas terecht te komen, maar dit terzijde.

Lichamelijk contact

Door jouw voorgeschiedenis is lichamelijk contact voor jou al snel een beladen gebied. Jij hebt immers al heel jong geleerd om het lichamelijke en alles dat van binnen leeft onder controle te houden en vooral niet aan de buitenwereld te laten zien. Dit gaat een stuk makkelijker als zowel de ander als jijzelf fysiek en emotioneel op afstand blijven. Aangeraakt worden is in meerdere opzichten dus niet echt jouw ding. Nog zo'n prettig ding aan werk, want daar is afstand tenminste de norm. Lekker duidelijk. Op dat kleffe gezoen op die vreselijke Nieuwjaarsborrels en verjaardagen na dan...

Seksualiteit

Naast het feit dat lichamelijk contact voor jou al gauw beladen kan zijn, kan jouw voorkeur om je eigen schaduwkanten bij de ander weg te houden er onbewust toe leiden dat je niet alleen je eigen vitale levenskracht op slot zet, maar ook die van je relatie. De prijs die jij en je partner hiervoor betalen is meestal het ontbreken van een levendige seksuele relatie. Controle en afstand staan nou eenmaal haaks op de overgave die een vrije seksuele uitwisseling van je vraagt. De ogen van de buitenwereld die continu over je schouder meekijken zijn overigens (voor de meesten onder ons?) seksueel ook niet al te stimulerend. Als seksualiteit in je relatie niet in de schaduw terecht is gekomen vind je het vaak lastig om intimiteit en seksualiteit hand in hand te laten gaan. De lust verdringt dan al snel de intimiteit of de intimiteit verdringt dan al snel de lust. Zo blijft het mogelijk om of emotioneel of fysiek toch nog afstand (en dus controle) te houden.

De boel buiten jezelf plaatsen

Doordat jij fysiek en emotioneel liever op een veilige afstand blijft en het grootste deel van jouw energie gaat zitten in het nastreven van foutloos presteren en van alles te bereiken, ben je geneigd om de problemen die tussen jou en de ander spelen aan de ander toe te schrijven. Als jij van jezelf altijd alles goed moet doen en je daar ook vreselijk toe inspant, is het immers vreselijk moeilijk om te erkennen dat ook jij fouten maakt. Zo plaatst de rigide thematiek de verantwoordelijkheid voor dat wat niet lekker loopt of ronduit mis gaat, dus eigenlijk per definitie buiten zichzelf. Dit kan tot allerlei soorten (relatie)problemen leiden.

Leegte

De afstand die jij creëert kan in het begin nog wel prettig voelen, omdat het je ook aantrekkelijk maakt en iedereen goed zijn of haar eigen gang kan gaan, zonder zich al te kwetsbaar op te stellen. Op den duur maakt dit een relatie echter wat rationeel en vlak en bestaat door die altijd maar drukke agenda de kans dat je langs elkaar heen gaat leven. Voor je het weet wordt de onderlinge verbondenheid vooral geïnvesteerd in het samen in stand houden van die mooie buitenkant en in het samen dingen *doen* die in het ideale plaatje passen. Het werkelijk *samenzijn* schuift hierdoor steeds verder naar de achtergrond. Dit model is vatbaar voor leegte door gebrek aan zingeving van binnenuit.



Vertrouwen

Doordat jij je niet volledig aan de ander toevertrouwt kan je partner zich gaan afvragen of jij hem of haar wel genoeg vertrouwt. Het kwetsbare en onvolmaakte deel hou jij immers voor jezelf, terwijl dat deel ons juist zo menselijk en aanraakbaar maakt. Het feit dat jij je alleen van je mooie kanten wilt laten zien, kan het voor een ander overigens ook moeilijk maken om *jou* helemaal te vertrouwen. Aangezien niemand perfect is en iedereen zo zijn of haar slechte eigenschappen heeft, moet er dan namelijk wel iets in jouw leven zijn dat zich compleet buiten het zicht afspeelt en dat dus op een naar en onverwachts moment zomaar de kop op kan steken...

Ik weet het wel – Jij weet het niet

Tenslotte bestaat het risico dat als jij altijd degene bent die het allemaal zo goed doet en zo goed weet, er voor de ander alleen nog maar de rol van degene die jou bewondert en bevestigt, maar die het zelf allemaal niet zo goed doet en niet zo goed weet overblijft. Los van het feit dat dit niet al te gelijkwaardig is, vindt er zo geen uitwisseling op betekenis- en gevoelsniveau plaats. Dit fixeert de ontstane rolverdeling en voedt op den duur aan beide kanten een stuk eenzaamheid en stagnatie van de eigen ontwikkeling. Het wordt zaak om te leren elkaar op ooghoogte en van hart tot hart te ontmoeten.

Het ongeschonden voetstuk

Hoewel Narcissus je influistert dat het ongeschonden voetstuk de enige juiste plek is voor iemand van jouw statuut, is continu presteren en geen aandacht schenken aan je lichamelijke behoeften en je dieperliggende gevoelens de enige manier om er te kunnen blijven staan. Los van het feit dat dit menselijkerwijze niet vol te houden is, levert dit je op den duur zo'n eenzame, lege en dodelijk vermoeiende rottervaring op dat je er vroeg of laat wat op zult moeten verzinnen.

Val niet in slaap

Voorkom daarom dat jouw comfortabele leven een gouden deken wordt waaronder je uitermate aangenaam in slaap kunt vallen. In die stand besef je namelijk vaak pas naar aanleiding van een crisis die alles overhoop haalt, dat jouw focus op alsmaar presteren en een glanzende buitenkant ten koste is gegaan van wat jij innerlijk en lichamenlijk nodig hebt.

De hand in eigen boezem steken

Stel jezelf open voor je eigen schaduwkanten en ontdek tot je verbazing dat hier heel wat te winnen valt: vitaliteit, passie, kracht, authenticiteit, menselijkheid, compassie, helemaal aanwezig kunnen zijn (om maar eens wat te noemen).

Verschuif je aandacht van buiten naar binnen en leg contact met wat daar leeft. Verwerk de pijn die je had toen je als kind je onbevangenheid verloor en zie in dat je hart gesloten houden je juist de pijn oplevert waar je jezelf tegen wilt beschermen.

Stop met van buiten naar binnen te redeneren om zo steeds maar weer aan alle verwachtingen van de buitenwereld te kunnen voldoen en leef en spreek van binnenuit. Zeg je partner wat je voelt in plaats van wat je denkt en geef jezelf voluit zonder van te voren te bedenken hoe dat uitpakt.



Zoek steun als je dat nodig hebt en zorg dat je mensen om je heen hebt die je door en door kunt vertrouwen en op wiens schouder je af en toe je hoofd te ruste kunt leggen, zodat je even helemaal niets hoeft en even helemaal nergens aan hoeft te voldoen.

Het menselijke komt in de plaats van het goddelijke

Duw als *'grande finale'* Narcissus voorover die vijf in en offer daarmee het beeld van de ongeschonden en onsterfelijke jongeling die het goddelijke na probeert te streven ten faveure van de menselijke ervaring waarin je je hart kunt voelen bonken en het bloed op volle vaart door je aderen kan stromen. Je leeft tenslotte maar één keer. En als het dan toch moet dan *"Liever druipend nat dan droog en onaangedaan."**

* Uit: *"Dingen bezingen"* van Maarten Ploeger (*De Paraplu*)

© 2018 Mariëlle Borst

* Bron: Met dank aan alle leerervaringen die ik tijdens de ITIP opleiding heb kunnen opdoen met de karakterstructuren die oorspronkelijk gebaseerd zijn op het werk van Wilhelm Reich, Alexander Lowen en John Pierrakos.