

De illusie van onkwetsbaarheid



Traumamaatje
trauma / ptss / cptss

Auteur: Ambrosius Duuk

De illusie van onkwetsbaarheid

***Hoe trauma, macht en manipulatie ons verleiden
om achter schijnbare kracht aan te lopen***

De illusie van onkwetsbaarheid

Proloog

De man die nooit huilt

Er is een beeld dat al eeuwenlang wordt doorgegeven.

Een man staat rechtop. Zijn schouders zijn breed. Zijn blik is hard. Hij toont geen angst. Geen twijfel. Geen pijn. Hij lost zijn eigen problemen op. Hij vertrouwt niemand. Hij heeft controle over zichzelf, over zijn omgeving en, als het aan sommigen ligt, ook over anderen.

Hij huilt niet. Hij breekt niet. Hij wint.

Tenminste... zo lijkt het.

Steeds opnieuw verschijnen er mensen die dit beeld verheffen tot het hoogste ideaal. Ze verkopen een wereld waarin kwetsbaarheid gelijkstaat aan zwakte, empathie aan naïviteit en samenwerking aan afhankelijkheid. Een wereld waarin succes wordt afgemeten aan geld, macht, status en dominantie.

Hun boodschap is eenvoudig. Juist daarom is zij zo krachtig.

"Word harder." "Laat niemand je raken." "Emoties maken je zwak." "Vertrouw alleen jezelf."

Voor miljoenen mensen klinkt dat aantrekkelijk.

Wie is opgegroeid in onveiligheid, verwaarlozing, afwijzing of geweld leert al vroeg dat kwetsbaarheid gevaarlijk kan zijn. Een kind dat wordt uitgelachen om zijn tranen leert dat huilen risico's met zich meebrengt. Een kind dat voortdurend wordt afgewezen leert dat liefde voorwaardelijk is. Een kind dat leeft in angst ontwikkelt geen vertrouwen, maar overlevingsstrategieën.

Die strategieën verdwijnen niet vanzelf wanneer iemand volwassen wordt.

Ze veranderen van vorm. De één trekt zich terug en de ander probeert iedereen tevreden te houden. Weer een ander zoekt absolute controle en sommigen raken gefascineerd door mensen die lijken uit te stralen dat zij nergens bang voor zijn.

Wat daar ontstaat is de illusie van onkwetsbaarheid.

Want wie nooit zijn angst laat zien, lijkt moedig.

Wie nooit toegeeft dat hij twijfelt, lijkt sterk.

Wie altijd gelijk zegt te hebben, lijkt zelfverzekerd.

Maar schijn en werkelijkheid zijn niet hetzelfde. Echte veerkracht ontstaat niet door gevoelens te onderdrukken. Niet door anderen te domineren. Niet door harder te worden dan de wereld om je heen. Veerkracht ontstaat wanneer iemand de moed ontwikkelt om zijn eigen verhaal onder ogen te zien. Dat is veel moeilijker en veel moediger.

De illusie van onkwetsbaarheid

Dit boek gaat daarom niet alleen over invloedrijke internetpersoonlijkheden of sociale media.

Het gaat over ons allemaal, over de behoefte om ergens bij te horen, over de honger naar zekerheid en over de aantrekkingskracht van eenvoudige antwoorden op ingewikkelde problemen. Maar ook over trauma, over macht, en over manipulatie. Maar vooral gaat dit boek over een vraag die ieder mens zichzelf ooit zal moeten stellen:

Ben ik werkelijk sterk... of ben ik vooral bang om kwetsbaar te zijn?

De illusie van onkwetsbaarheid

De aantrekkingskracht van de onbreekbare mens

"Een mens die niets voelt, kan ook niet gekwetst worden."

Het is een gedachte die veel mensen nooit hardop uitspreken, maar die diep van binnen wel bestaat.

Iedere psycholoog die met trauma werkt, kent dit mechanisme. Achter de persoon die voortdurend controle wil houden, schuilt vaak iemand die ooit alle controle verloor. Achter de man die nooit huilt, schuilt soms een jongen die leerde dat tranen gevaarlijk waren. Achter de vrouw die niemand meer vertrouwt, schuilt soms een meisje dat keer op keer werd teleurgesteld.

Trauma verandert niet alleen wat iemand meemaakt.

Trauma verandert hoe iemand naar de wereld kijkt.

De wereld wordt niet langer gezien als een plek waar verbinding mogelijk is. Zij wordt een omgeving waarin gevaar altijd op de loer ligt. Waar mensen je kunnen verlaten, vernederen, misbruiken of verraden. Het zenuwstelsel past zich daaraan aan. Het blijft alert, zelfs wanneer het gevaar allang verdwenen is. Juist daarom voelen boodschappen over absolute kracht zo aantrekkelijk.

Wanneer iemand zegt:

"Niemand mag ooit macht over jou hebben."

Dan voelt dat veilig.

Wanneer iemand zegt:

"Vertrouw niemand."

Dan kan dat logisch klinken voor iemand die meerdere keren is verraden.

Wanneer iemand zegt:

"Word zo sterk dat niemand je nog pijn kan doen."

Dan klinkt dat bijna als genezing.

Maar hier ontstaat een gevaarlijke vergissing.

Er bestaat namelijk geen mens die onkwetsbaar is. Iedereen kent verlies, kent angst, kent afwijzing en kent verdriet.

Wie beweert daar volledig boven te staan, verkoopt geen werkelijkheid, maar een ideaalbeeld. En ideaalbeelden zijn gevaarlijk wanneer mensen zichzelf eraan gaan meten.

De illusie van onkwetsbaarheid

De belofte van controle

Invloedrijke figuren bouwen hun boodschap vaak rondom één kernbelofte.

"Als jij doet wat ik zeg, krijg jij controle over je leven."

Dat klinkt aantrekkelijk. Want controle voelt als veiligheid. Wanneer het leven chaotisch is geweest, lijkt controle het tegenovergestelde van angst. Maar er bestaat een groot verschil tussen **gezonde regie** en **krampachtige controle**. Gezonde regie betekent dat je leert omgaan met onzekerheid. Krampachtige controle probeert onzekerheid volledig uit te bannen. Dat laatste lukt nooit en toch blijven mensen het proberen. Dit zoen zij door:

- > Door harder te worden.
- > Door emoties weg te drukken.
- > Door nooit hulp te vragen.
- > Door anderen te wantrouwen.
- > Door steeds meer macht na te streven.

Het probleem is dat deze strategieën op korte termijn verlichting kunnen geven, maar op lange termijn vaak juist leiden tot eenzaamheid, conflicten en psychische uitputting.

Waarom eenvoudige antwoorden zo verleidelijk zijn

Trauma maakt de wereld ingewikkeld. Mensen zoeken daarom vaak naar eenvoudige verklaringen. Dat is precies waar krachtige influencers op inspelen. Niet alleen de Tate-broers. Ook sektes, politieke extremisten, complotbewegingen, relatiegoeroes, zelfverklaarde succescoaches et cetera. Hun boodschap lijkt op elkaar. Zij verdelen de wereld in winnaars en verliezers. In sterke en zwakke mensen. In mensen die "het begrijpen" en mensen die "slaapwandelen". Zwart-witdenken geeft rust. Want als alles eenvoudig is, hoef je niet langer te twijfelen. Maar de werkelijkheid laat zich niet in twee kleuren verdelen. Een mens kan moedig én bang zijn. Maar ook sterk én kwetsbaar, zelfverzekerd én onzeker. Juist dát maakt ons mens.

De illusie van onkwetsbaarheid

Een masker van staal

Mensen die jarenlang hebben moeten overleven, ontwikkelen vaak een masker. Dat masker kan eruitzien als zelfvertrouwen, als arrogantie, als perfectionisme, als humor, als dominantie, als altijd de sterkste willen zijn. De buitenwereld ziet het masker. Maar zelden de wond die eronder verborgen ligt. Dat betekent niet dat iedere dominante persoon een trauma heeft. En het betekent ook niet dat ieder trauma leidt tot dominant gedrag. Menselijk gedrag is veel complexer dan dat. Maar één ding zien we steeds terug: wie nooit meer geraakt wil worden, bouwt vaak een pantser. Dat pantser kan bescherming bieden, maar het kan ook verhinderen dat iemand nog echte verbinding aangaat. En zonder verbinding is er geen werkelijk herstel.

Het verdienmodel van onzekerheid

"Jouw onzekerheid is voor iemand anders een businessmodel."

Dat klinkt cynisch. Maar het is de werkelijkheid van het digitale tijdperk. Nog nooit in de geschiedenis hebben zoveel mensen dagelijks geprobeerd onze aandacht vast te houden. Niet omdat aandacht op zichzelf waardevol is, maar omdat aandacht geld oplevert. Iedere seconde die iemand naar een scherm kijkt, heeft economische waarde. Sociale media zijn daarom geen neutrale ontmoetingsplaatsen.

Ze zijn ontworpen om aandacht vast te houden.

En niets houdt aandacht zo lang vast als sterke emoties.

Boosheid.

Verontwaardiging.

Bewondering.

Angst.

Afgunst.

Verlangen.

De algoritmen kennen geen moraal. Ze vragen niet of een boodschap waar is, gezond is of goed is voor de samenleving. Ze meten slechts één ding:

Blijf jij kijken?

Als het antwoord "ja" is, dan krijgt die boodschap meer bereik.

En zo ontstaat een wereld waarin de luidste stemmen vaak het verst klinken.

De illusie van onkwetsbaarheid

De markt van het zelfvertrouwen

Waar vroeger bedrijven vooral producten verkochten, verkopen veel online persoonlijkheden tegenwoordig iets anders:

Een identiteit.

Ze verkopen niet alleen een cursus, een boek of een abonnement.

Ze verkopen het gevoel dat jij eindelijk iemand kunt worden.

Dat is een krachtig psychologisch mechanisme.

Mensen verlangen niet alleen naar succes.

Ze verlangen naar betekenis, naar erkenning en naar het gevoel dat ze ertoe doen.

Wanneer iemand zich jarenlang onzichtbaar heeft gevoeld, kan een boodschap als:

"Jij bent geboren voor grootsheid."

aanvoelen als een reddingsboei. Puur omdat het hoop geeft.

Hoop is een van de sterkste menselijke drijfveren.

Juist daarom kan hoop ook worden misbruikt.

Een tweede mechanisme is minstens zo oud als de mensheid.

Wanneer mensen onzeker zijn, zoeken zij vaak naar een duidelijke oorzaak.

Een duidelijke vijand want dat maakt de wereld overzichtelijk.

Sommige online figuren wijzen naar vrouwen en anderen naar mannen.

Weer anderen naar politici, migranten, de media, psychologen, de wetenschap, "de elite", de lijst is eindeloos.

Steeds opnieuw verschijnt hetzelfde patroon.

De boodschap luidt:

"Jouw problemen zijn niet ingewikkeld. Zij worden veroorzaakt door één groep mensen."

Dat voelt prettig want ingewikkelde problemen vragen ingewikkelde oplossingen.

Eenvoudige vijanden vragen slechts boosheid.

Maar de werkelijkheid laat zich zelden zo simpel verklaren.

Trauma, armoede, eenzaamheid, opvoeding, kansen, persoonlijkheid, gezondheid en toeval spelen allemaal een rol in hoe een leven verloopt.

Wie één schuldige aanwijst voor alle ellende, vertelt zelden het hele verhaal.

De illusie van onkwetsbaarheid

De kracht van herhaling

Psychologen weten al tientallen jaren dat herhaling invloed heeft.

Een uitspraak die je honderd keer hoort, voelt vertrouwder dan een uitspraak die je één keer hoort.

Zelfs wanneer zij onjuist is.

Dit wordt soms het *illusory truth effect* genoemd: vertrouwdheid kan door ons brein worden verward met waarheid. Sociale media versterken dit effect.

Een filmpje van dertig seconden. Nog een filmpje.

Een quote.

Een podcastfragment.

Een meme.

Een reactie.

Voor je het weet heb je dezelfde boodschap tientallen keren gezien.

Langzaam verschuift je referentiekader.

Niet omdat je dom bent maar omdat je brein werkt zoals ieder menselijk brein werkt.

Voor iemand zonder traumatische ervaringen is een harde boodschap misschien slechts een mening.

Voor iemand met een geschiedenis van afwijzing, mishandeling of verwaarlozing kan diezelfde boodschap veel dieper binnenkomen.

Trauma verandert namelijk niet alleen herinneringen.

Het beïnvloedt ook waar iemand gevoelig voor is.

Een kind dat leerde dat liefde verdiend moet worden, kan zich sterk aangetrokken voelen tot iemand die succes en waardering belooft.

Iemand die jarenlang machteloos was, kan verlangen naar absolute controle.

Iemand die voortdurend is vernederd, kan zich aangetrokken voelen tot taal waarin vernedering wordt omgedraaid tot dominantie.

Dat maakt mensen niet zwak.

Het maakt hen menselijk.

Juist daarom is het belangrijk om deze mechanismen te herkennen, niet om mensen te veroordelen.

De illusie van onkwetsbaarheid

De grootste belofte van schijnbare onkwetsbaarheid is veiligheid.

De grootste prijs ervan is afstand.

Afstand tot anderen.

Afstand tot gevoelens.

Afstand tot jezelf.

Wie voortdurend een rol speelt, moet die rol ook voortdurend blijven verdedigen.

Dat kost energie en op een dag ontdekt vrijwel iedereen dezelfde waarheid.

Een pantser beschermt niet alleen tegen pijn, het houdt ook liefde, vertrouwen en echte verbondenheid buiten. Niet door harder te worden maar door langzaam te ontdekken dat moed niet bestaat uit het ontbreken van angst is de weg naar verbetering.

Moed begint op het moment dat iemand ondanks zijn angst tóch kiest voor eerlijkheid, verbinding en groei.

De mythe van echte kracht

"Wees sterk."

Het is misschien wel één van de meest uitgesproken adviezen ter wereld.

We zeggen het tegen kinderen die gepest worden.

We zeggen het tegen mensen die een dierbare verliezen.

We zeggen het tegen iemand die ziek is.

We zeggen het tegen militairen, politieagenten, brandweerlieden, verpleegkundigen en hulpverleners.

Maar zelden vragen we wat we eigenlijk bedoelen.

Wat is kracht?

Is kracht het vermogen om nooit te huilen?

Is kracht het vermogen om altijd te winnen?

Is kracht hetzelfde als dominantie?

Of hebben we kracht al generaties lang verkeerd begrepen?

De eerste les die veel kinderen leren:

Een klein kind kent geen schaamte over emoties.

Een baby huilt wanneer hij bang is.

Een peuter lacht uitbundig.

Een kleuter rent huilend naar een ouder wanneer hij valt.

Dat is gezond want het zenuwstelsel vraagt om veiligheid.

Maar ergens onderweg veranderen veel kinderen.

De illusie van onkwetsbaarheid

"Niet huilen."

"Doe niet zo gevoelig."

"Stel je niet aan."

"Jongens huilen niet."

"Wees flink."

Het lijken onschuldige zinnen. Toch kunnen zij diep doorwerken.

Een kind leert niet alleen dat huilen ongewenst is. Het leert dat bepaalde gevoelens er niet mogen zijn. En wanneer gevoelens niet mogen bestaan, verdwijnen ze niet. Ze zoeken een andere uitweg.

Een van de grootste misverstanden over emoties is dat je ze kunt uitschakelen. Dat kan niet.

Je kunt emoties onderdrukken. Je kunt ze negeren. Je kunt jezelf afleiden. Je kunt alcohol gebruiken, drugs, werk, sport, controle, seks, geld, status. Maar onderdrukte emoties verdwijnen niet. Ze wachten, soms jarenlang, tot het lichaam zegt:

"Ik kan dit niet langer dragen."

Dan ontstaan burn-outklachten, paniekaanvallen, depressie, woede-uitbarstingen of dissociatie.

Het lichaam bewaart verhalen die de mond nooit heeft verteld.

Trauma is daar misschien wel het duidelijkste voorbeeld van.

Waarom dominantie zo aantrekkelijk lijkt

Wanneer iemand zich jarenlang machteloos heeft gevoeld, ontstaat vaak een diep verlangen naar het tegenovergestelde.

Macht.

Dat verlangen is begrijpelijk.

Niemand wil zich voortdurend klein voelen. Niemand wil opnieuw slachtoffer worden. Maar macht is niet hetzelfde als herstel.

Iemand kan veel geld hebben en toch doodongelukkig zijn.

Iemand kan duizenden volgers hebben en zich intens eenzaam voelen.

Iemand kan een kamer domineren en thuis volledig instorten.

De buitenkant vertelt zelden het hele verhaal.

Toch blijven we ons erdoor laten verleiden.

Omdat wij mensen geneigd zijn om zichtbare kracht hoger te waarderen dan onzichtbare moed.

De illusie van onkwetsbaarheid

In films verslaat de held de slechterik. Het publiek applaudisseert.

Het verhaal eindigt. In het echte leven gebeurt iets heel anders.

De moeilijkste strijd speelt zich vaak af achter gesloten deuren.

De man die eindelijk durft te zeggen:

"Ik ben bang."

De vrouw die toegeeft:

"Ik kan dit niet alleen."

De hulpverlener die erkent dat hij zelf ook steun nodig heeft.

De militair die na jaren zwijgen vertelt wat hij heeft meegemaakt.

De politieagent die toegeeft dat bepaalde beelden hem blijven achtervolgen.

Dat zijn geen tekenen van zwakte, dat zijn momenten waarop een mens zijn pantser aflegt en juist daarvoor is enorme moed nodig.

Veel meer moed dan nodig is om een rol te blijven spelen.

Veerkracht is geen pantser

In de natuur overleven niet altijd de hardste bomen.

Tijdens een zware storm breken juist de stijve stammen vaak als eerste.

De bomen die meebuigen, blijven staan.

Dat is veerkracht en geen onbreekbaarheid.

Maar het vermogen om geraakt te worden zonder definitief te breken.

Psychologisch werkt het net zo.

Veerkracht betekent niet dat verdriet verdwijnt, niet dat angst nooit meer terugkomt en niet dat trauma wordt uitgewist.

Veerkracht betekent dat iemand leert leven mét zijn geschiedenis, zonder dat die geschiedenis nog elke keuze bepaalt.

Dat is iets totaal anders dan doen alsof het verleden nooit heeft bestaan.

De grootste leugen

Misschien is de grootste leugen van deze tijd wel dat mensen eerst perfect moeten zijn voordat zij liefde verdienen.

Eerst succesvol, rijk, gespierd en onkwetsbaar.

Pas dan zouden zij waardevol zijn. Trauma vertelt vaak precies hetzelfde verhaal.

De illusie van onkwetsbaarheid

"Je bent niet goed genoeg."

"Je bent zwak."

"Je bent kapot."

En juist daarom slaan sommige boodschappen zo diep aan.

Ze beloven een uitweg.

"Word zoals ik."

"Dan ben jij eindelijk iemand."

Maar echte groei begint niet met iemand anders worden.

Ze begint met jezelf onder ogen durven komen.

Met alles wat daarbij hoort en dus ook de pijn, de schaamte en de tranen.

De paradox van kracht

De sterkste mensen die ik heb ontmoet, waren zelden de luidste.

Ze hoefden niemand te overheersen.

Ze hoefden niet voortdurend te bewijzen hoe bijzonder zij waren.

Hun kracht zat ergens anders. Namelijk in eerlijkheid, in verantwoordelijkheid nemen, in het vermogen om sorry te zeggen, in opnieuw vertrouwen, terwijl zij weten hoe het voelt om verraden te worden, in blijven liefhebben, terwijl zij weten hoe het voelt om liefde te verliezen.

Wanneer trauma je kompas verandert

"Trauma verandert niet wie je bent. Het verandert hoe veilig de wereld voelt."

Er bestaat een hardnekkig misverstand over trauma.

Veel mensen denken dat trauma een herinnering is, een nare gebeurtenis, een hoofdstuk uit het verleden. Maar trauma is veel meer dan dat.

Trauma is een ervaring die het zenuwstelsel heeft geleerd dat de wereld onveilig is. Dat gevaar onverwacht kan toeslaan. Dat vertrouwen risico met zich meebrengt. Dat liefde kan omslaan in afwijzing. Dat rust elk moment kan verdwijnen. Wanneer dat vaak genoeg gebeurt, verandert niet alleen je gedrag. Je brein verandert mee.

Ons brein heeft één primaire taak:

Zorgen dat we blijven leven.

Daarom ontwikkelt het zenuwstelsel razendsnel strategieën wanneer gevaar zich herhaalt. Sommige mensen worden voortdurend alert, ze scannen gezichten, luisteren naar stemmen, merken de kleinste veranderingen op.

De illusie van onkwetsbaarheid

Hun lichaam staat altijd klaar om te vluchten of te vechten.
Anderen trekken zich juist terug, ze maken zich klein, ze verdwijnen in zichzelf
of ze dissociëren. Geen van deze reacties is een teken van zwakte.
Ze zijn ooit ontstaan omdat ze hielpen te overleven.
Het probleem ontstaat wanneer een overlevingsstrategie jarenlang actief blijft,
terwijl het oorspronkelijke gevaar verdwenen is.
Dan wordt een beschermingsmechanisme een gevangenis.

De honger naar zekerheid

Wie lang in onzekerheid heeft geleefd, ontwikkelt vaak een enorme behoefte
aan duidelijkheid.

Dat is begrijpelijk want onzekerheid put uit.

Wanneer je als kind nooit wist in welke stemming je ouder thuiskwam...

Wanneer je niet wist of je vandaag liefde of vernedering zou ontvangen...

Wanneer regels voortdurend veranderden...

...dan voelt voorspelbaarheid als een luxe.

Daarom zijn absolute uitspraken zo aantrekkelijk.

"Zo zit de wereld in elkaar."

"Dit is de waarheid."

"Volg mij, dan komt het goed."

Ze nemen twijfel weg en twijfel kost energie. Trauma maakt die energie vaak
schaars.

Het verlangen naar een sterke leider

Door de geschiedenis heen zien we steeds hetzelfde patroon.

In tijden van onzekerheid zoeken mensen naar iemand die zekerheid uitstraalt.

Iemand die overtuigend spreekt. Geen twijfel toont, geen nuance zoekt,
absolute antwoorden geeft.

Dat gebeurt in religies, in politiek, binnen sektes, bij complotbewegingen en
ook op sociale media.

Zelfvertrouwen wordt gemakkelijk verward met deskundigheid.

Een krachtige stem klinkt al snel geloofwaardig.

Maar overtuiging is geen bewijs. Volume is geen waarheid.

En charisma is geen garantie voor wijsheid.

De illusie van onkwetsbaarheid

De taal van manipulatie

Manipulatie begint zelden met een leugen.

Ze begint meestal met een kern van waarheid. Dat maakt haar geloofwaardig.

Bijvoorbeeld:

"Veel mannen voelen zich eenzaam."

Dat klopt.

"Veel mensen voelen zich niet gehoord."

Ook dat klopt.

"Veel jongeren missen richting."

Opnieuw waar.

Maar daarna volgt vaak de sprong.

"En daarom is groep X de schuldige."

"Daarom moet je niemand meer vertrouwen."

"Daarom heb alleen ik de oplossing."

Juist die laatste stap verdient kritische aandacht. Want echte oplossingen zijn zelden eenvoudig.

Trauma maakt niet zwak

Hier moeten we uiterst zorgvuldig zijn.

Mensen met trauma zijn niet per definitie makkelijker te manipuleren.

Sterker nog: veel mensen met trauma ontwikkelen juist een scherp gevoel voor onbetrouwbaarheid.

Maar trauma kan bepaalde behoeften versterken. De behoefte aan veiligheid, controle, duidelijkheid en aan erkenning.

Aan iemand die eindelijk lijkt te begrijpen wat jij hebt meegemaakt.

En precies die behoeften kunnen worden aangesproken door mensen die zekerheid verkopen. Niet altijd bewust en niet altijd met kwade bedoelingen.

Maar wel met grote invloed.

De kracht van verbinding

Het bijzondere is dat onderzoek steeds opnieuw laat zien dat herstel van trauma zelden begint met macht.

Het begint met veiligheid.

Met iemand die luistert.

Met een relatie waarin je jezelf niet hoeft te bewijzen.

Met ruimte voor twijfel.

De illusie van onkwetsbaarheid

Met de ontdekking dat je niet voortdurend sterk hoeft te zijn om waardevol te zijn.

Dat klinkt minder spectaculair dan de belofte van absolute controle.

Maar het is veel duurzamer.

Want een mens geneest niet door steeds dikkere muren om zich heen te bouwen.

Een mens geneest doordat hij langzaam ontdekt dat er ook mensen zijn bij wie die muren niet meer nodig zijn.

De verkoop van mannelijkheid

"Een echte man..."

Het zijn misschien wel de drie woorden die miljoenen jongens al op jonge leeftijd horen.

Een echte man huilt niet.

Een echte man klaagt niet.

Een echte man lost zijn eigen problemen op.

Een echte man verdient veel geld.

Een echte man is dominant.

Een echte man laat zich niets vertellen.

Maar wie heeft eigenlijk bepaald wat een "echte man" is?

En belangrijker nog:

Wat doet zo'n beeld met jongens die opgroeien in een wereld waarin ze zich juist onzeker, bang of beschadigd voelen?

Vrijwel iedere jongen wordt geboren met hetzelfde vermogen als ieder meisje.

Hij kan huilen, lachen, schrikken, knuffelen, bang zijn en troost zoeken.

Maar al vroeg leert hij dat sommige emoties meer geaccepteerd worden dan andere.

Verdriet wordt al snel gezien als zwakte.

Angst als lafheid.

Kwetsbaarheid als een risico.

Boosheid daarentegen wordt vaak wél toegestaan. Soms zelfs aangemoedigd.

Zo ontstaat een merkwaardige situatie. Een jongen die verdriet voelt, leert boos te worden.

In de spreekkamer zie je dit regelmatig. Een man die zegt dat hij nergens last van heeft. Die beweert dat hij nooit huilt. Dat alles onder controle is.

En ondertussen slaapt hij slecht. Schrikt hij van onverwachte geluiden.

De illusie van onkwetsbaarheid

Voelt hij zich voortdurend gespannen. Heeft hij moeite met vertrouwen.
Is hij snel geïrriteerd. Soms is die boosheid geen teken van hardheid.
Maar een taal voor verdriet waarvoor nooit woorden zijn gevonden.
Dat maakt het gedrag niet altijd minder schadelijk.
Maar het maakt het wel begrijpelijker en begrip is iets anders dan goedkeuring.

De belofte van de alfa

Online circuleren talloze beelden van de zogenoemde *alfa-man*.
Hij is succesvol, rijk, gespierd, onafhankelijk, nooit onzeker, nooit bang, nooit afhankelijk. Hij bepaalt de regels.
Voor jongens die zich klein voelen, is dat een verleidelijk ideaal.
Niet omdat ze anderen willen overheersen maar omdat ze eindelijk willen stoppen met zich machteloos voelen. Dat is een belangrijk onderscheid.
De aantrekkingskracht zit vaak niet in de dominantie.
Maar in de belofte dat de pijn eindelijk zal verdwijnen.
Veel mannen dragen een wond waar zelden over wordt gesproken.
Sommigen groeiden op met geweld, anderen met emotionele verwaarlozing.
Sommigen werden gepest, misbruikt, vernederd, afgewezen of voortdurend verteld dat zij nooit goed genoeg waren.
Toch vertellen velen hun verhaal nooit omdat zij bang zijn dat niemand het wil horen. Of erger nog...dat iemand hen zwak zal vinden.

Sterk zijn of sterk lijken

Hier ontstaat een cruciaal verschil.
Sterk lijken vraagt om een masker. Sterk zijn vraagt om eerlijkheid.
Een masker zegt:
"Ik heb niemand nodig."
Echte kracht zegt:
"Ik weet wanneer ik hulp nodig heb."
Een masker zegt:
"Ik voel niets."
Echte kracht zegt:
"Ik voel veel, maar ik laat mij er niet volledig door leiden."
Een masker zegt:
"Ik moet altijd winnen."
Echte kracht zegt:
"Sommige gevechten zijn het niet waard."

De illusie van onkwetsbaarheid

Dat verschil lijkt klein.

Maar het bepaalt de kwaliteit van een heel leven.

De prijs van het ideaal

Geen mens kan dag en nacht voldoen aan het beeld van de perfecte man.
Niemand.

Iedereen kent twijfel.

Iedereen kent verlies.

Iedereen kent momenten waarop hij zich klein voelt.

Wanneer de norm echter luidt dat zulke gevoelens niet mogen bestaan,
ontstaat schaamte en schaamte groeit het snelst in stilte.

Een nieuwe definitie van mannelijkheid

Is het tijd om de vraag anders te stellen?

Niet:

"Hoe word ik een echte man?"

Maar:

"Hoe word ik een gezond mens?"

Want eigenschappen als moed, verantwoordelijkheid, betrouwbaarheid,
empathie, discipline en zelfreflectie zijn niet mannelijk of vrouwelijk.

Ze zijn menselijk.

Een vader die zijn kind troost, is niet minder mannelijk.

Een militair die psychologische hulp zoekt na een missie is niet zwakker.

Een partner die eerlijk zegt dat hij bang is om iemand te verliezen, verliest zijn
waardigheid niet. Integendeel!

Hij laat zien dat moed meer is dan geen angst voelen.

Moed is eerlijk durven zijn over wat er in je leeft.

De grootste bevrijding

De grootste vrijheid ligt niet in het worden van een alfa.

Zij ligt in het moment waarop een man ontdekt dat hij nooit een rol hoefde te
spelen. Dat hij niet voortdurend iets hoeft te bewijzen en dat zijn waarde niet
afhangt van status, geld, spiermassa of macht.

Maar van de manier waarop hij met zichzelf en met anderen omgaat.

Dat is geen gemakkelijke weg maar wel een die leidt naar echte veerkracht.

De illusie van onkwetsbaarheid

De verkoop van vrouwelijkheid

"Je bent waardevol als je voldoet aan het beeld dat anderen van jou hebben."

Het is een boodschap die op veel verschillende manieren wordt verkocht.

De vorm verandert, maar de kern blijft hetzelfde:

Je bent nog niet genoeg. Je moet mooier, succesvoller, aantrekkelijker, gewilder en perfecter.

Daar ontstaat een kwetsbare plek waar manipulatieve boodschappen gemakkelijk kunnen binnenkomen.

Het oude verhaal over vrouwen

Eeuwenlang zijn vrouwen geconfronteerd met verwachtingen over hoe zij zich moesten gedragen. Ze moesten zorgzaam, rustig, bescheiden, aantrekkelijk, ondersteunend, niet te luid, niet te sterk en zeker niet te onafhankelijk.

In sommige culturen en groepen wordt nog steeds een beeld verspreid waarin de waarde van een vrouw vooral wordt gekoppeld aan haar uiterlijk, haar relatie of haar rol voor anderen.

Dat beeld doet vrouwen tekort. Maar het doet ook mannen tekort.

Want een samenleving waarin mensen worden teruggebracht tot rollen, verliest de rijkdom van het individu.

De moderne tegenstrijdigheid

De huidige tijd lijkt vrouwen meer vrijheid te geven dan ooit.

En op veel gebieden is dat ook zo.

Maar tegelijkertijd is er een enorme druk ontstaan.

Sociale media tonen dagelijks duizenden beelden van "perfecte" levens.

Perfecte lichamen, perfecte relaties, perfecte gezinnen en perfecte carrières.

Maar veel van deze beelden zijn zorgvuldig samengesteld.

Het zijn momenten en geen complete levens.

Toch vergelijkt het menselijk brein vaak de eigen werkelijkheid met het hoogtepunt van iemand anders.

Daar ontstaat schaamte.

"Waarom lukt het mij niet?"

"Waarom ben ik niet zo mooi?"

"Waarom heb ik niet zo'n leven?"

De illusie van onkwetsbaarheid

De aantrekkingskracht van eenvoudige rolpatronen

Wanneer de wereld ingewikkeld voelt, kunnen oude rolpatronen aantrekkelijk lijken. Ze bieden duidelijkheid.

Een man moet sterk zijn. Een vrouw moet zacht zijn. Een man leidt.

Een vrouw volgt. Een man beschermt. Een vrouw zorgt.

Voor sommige mensen voelt dat veilig omdat duidelijkheid rust geeft.

Maar het probleem ontstaat wanneer een keuze wordt veranderd in een verplichting.

Er is niets mis met een vrouw die graag zorgt.

Er is niets mis met een man die graag beschermt.

Het probleem ontstaat wanneer mensen wordt verteld dat zij alleen waardevol zijn als zij aan één bepaald beeld voldoen.

De relatie tussen macht en onzekerheid

Een belangrijk thema in dit boek is macht.

Niet macht als kracht om iets goeds te doen.

Maar macht als middel om onzekerheid te verbergen.

Wanneer iemand diep van binnen bang is om verlaten te worden, kan controle aantrekkelijk worden.

Wanneer iemand bang is niet goed genoeg te zijn, kan status een vervanging worden voor eigenwaarde.

Wanneer iemand bang is om afgewezen te worden, kan het verleidelijk zijn om anderen kleiner te maken.

Dit patroon bestaat bij mannen én vrouwen.

De vorm verschilt.

De onderliggende wond kan hetzelfde zijn.

Liefde tegenover bezit

Een van de meest schadelijke ideeën binnen ongezonde relaties is dat liefde betekent dat iemand "van jou" is.

Maar liefde en bezit zijn tegenpolen.

Bezit zegt:

"Jij bent van mij."

Liefde zegt:

"Ik kies jou, maar ik respecteer dat jij jezelf bent."

Bezit vraagt controle.

De illusie van onkwetsbaarheid

Liefde vraagt vertrouwen. Bezit ontstaat vaak uit angst.

Liefde groeit vanuit veiligheid. Daarom is een gezonde relatie niet gebaseerd op macht over elkaar maar op veiligheid bij elkaar.

Een van de moeilijkste inzichten binnen trauma is dat pijn vaak wordt doorgegeven. Niet altijd bewust.

Een ouder die zelf nooit veiligheid heeft gekend, kan moeite hebben om veiligheid te bieden.

Een persoon die nooit gezonde liefde heeft ervaren, kan controle verwarren met liefde.

Een mens die voortdurend is vernederd, kan leren anderen te vernederen om zichzelf sterker te voelen. Zo ontstaat een keten.

Trauma reist soms door generaties heen.

Maar het goede nieuws is:

Een keten kan worden doorbroken.

De oplossing is niet dat mannen minder man moeten worden.

Of vrouwen minder vrouw.

De oplossing is dat mensen vrijer mogen worden om zichzelf te ontwikkelen.

Een gezonde man mag krachtig zijn én gevoelig.

Een gezonde vrouw mag zorgzaam zijn én ambitieus.

Een gezonde relatie bestaat niet uit winnaar en verliezer.

Niet uit leider en volger.

Maar uit twee mensen die elkaar sterker maken.

De vragen die we moeten stellen!

Niet:

"Wie heeft de macht?"

Maar:

"Voelen beide mensen zich veilig?"

Niet:

"Wie controleert wie?"

Maar:

"Kunnen beide mensen zichzelf zijn?"

Niet:

"Wie wint de discussie?"

Maar:

"Kunnen beide mensen elkaar blijven zien?"

De illusie van onkwetsbaarheid

De algoritmes van boosheid

"Wat je aandacht geeft, groeit."

Eeuwenlang was aandacht een schaars goed.

Een krant had beperkte ruimte.

Een televisieprogramma had een beperkt aantal minuten.

Een spreker had een beperkt publiek.

Het internet veranderde alles.

Vandaag kan één zin, één video of één uitspraak binnen enkele uren miljoenen mensen bereiken. Dat lijkt een enorme vrijheid en dat is het ook.

Maar iedere vrijheid heeft een keerzijde want in een wereld waarin iedereen kan spreken, ontstaat een nieuwe strijd:

Wie krijgt de meeste aandacht?

Het gevecht om seconden

Sociale media werken volgens een eenvoudig principe:

Aandacht is waardevol. Hoe langer iemand kijkt, hoe waardevoller een gebruiker wordt voor het platform.

Daarom worden berichten geselecteerd die mensen vasthouden.

Niet noodzakelijk de meest wijze. Niet noodzakelijk de meest genuanceerde.

Maar vaak de meest emotionele. Een rustige uitleg over een ingewikkeld probleem krijgt minder reacties dan een harde uitspraak die mensen boos maakt. Een genuanceerd gesprek verdwijnt soms tussen berichten die schreeuwen.

Waarom boosheid zo krachtig is

Boosheid heeft een belangrijke functie.

Het beschermt ons.

Wanneer iemand onrecht ervaart, kan boosheid energie geven om iets te veranderen. Boosheid is niet slecht.

Maar boosheid zonder reflectie kan gevaarlijk worden. Wanneer iemand voortdurend wordt blootgesteld aan berichten die angst en woede oproepen, kan de wereld steeds vijandiger gaan lijken. Iedereen wordt een tegenstander. Iedere mening wordt een aanval. Iedere nuance voelt als verraad.

Het brein raakt gewend aan strijd en strijd kan verslavend worden.

Een van de krachtigste technieken binnen beïnvloeding is het creëren van een duidelijke tegenstelling. Wij tegenover zij.

De illusie van onkwetsbaarheid

De mensen die het begrijpen tegenover de mensen die "wakker moeten worden". De sterken tegenover de zwakken.

De winnaars tegenover de verliezers. Dit geeft mensen een gevoel van identiteit. Want ergens bij horen is een fundamentele menselijke behoefte.

Een groep geeft betekenis.

Een groep geeft bescherming.

Een groep geeft erkenning.

Maar een groep die alleen bestaat door een gezamenlijke vijand, blijft afhankelijk van conflict. Zonder vijand verdwijnt de samenhang.

Veel beïnvloedende bewegingen gebruiken een vergelijkbaar patroon.

Eerst:

"Jij ziet iets wat anderen niet zien."

Dat geeft een gevoel van bijzonderheid.

Daarna:

"De meeste mensen begrijpen het niet."

Dat creëert afstand.

En vervolgens:

"Alleen wij hebben de echte waarheid."

Dat maakt de groep sterker.

Maar het maakt kritisch denken moeilijker.

Want twijfelen voelt dan niet meer als nadenken.

Twijfelen voelt als verraad.

Een belangrijk onderdeel van veel online boodschappen is schaamte.

Niet altijd zichtbaar maar vaak aanwezig.

De boodschap kan zijn:

"Je bent zwak omdat je niet succesvol bent."

"Je bent minderwaardig omdat je geen controle hebt."

"Je bent zelf verantwoordelijk voor alles wat misgaat."

Schaamte kan iemand tijdelijk motiveren.

Maar langdurige schaamte breekt mensen af.

Gezonde groei ontstaat vanuit verantwoordelijkheid én zelfrespect.

Niet vanuit zelfhaat.

De illusie van onkwetsbaarheid

Het verschil tussen verantwoordelijkheid en schuld is essentieel.

Verantwoordelijkheid zegt:

"Ik kan iets doen aan mijn leven."

Dat geeft kracht.

Schuld zegt:

"Alles wat misgaat bewijst dat ik waardeloos ben."

Dat vernietigt.

Een gezonde boodschap helpt mensen groeien.

Een schadelijke boodschap houdt mensen gevangen in schaamte.

Terug naar echte kracht

De digitale wereld beloont vaak de luidste stem.

Maar volume is geen wijsheid.

Zelfvertrouwen is niet hetzelfde als waarheid.

Een persoon die nooit twijfelt, is niet automatisch sterk.

Soms is juist twijfel een teken dat iemand nadenkt.

De meest volwassen mensen zijn niet degenen die overal een antwoord op hebben. Het zijn degenen die moeilijke vragen durven stellen, ook aan zichzelf.

De anatomie van manipulatie

"De meest effectieve manipulatie begint niet met angst. Ze begint met begrip."

Dat klinkt tegenstrijdig. Toch is het vaak precies zo.

Wanneer iemand direct probeert te controleren, ontstaat meestal weerstand.

Mensen willen vrij zijn, ze willen zelf beslissen en ze willen niet het gevoel hebben dat iemand anders hun keuzes bepaalt.

Daarom begint beïnvloeding vaak anders.

Niet met:

"Je moet mij volgen."

Maar met:

"Ik begrijp jou."

Dat is één van de diepste menselijke behoeften.

De illusie van onkwetsbaarheid

De eerste stap: herkenning

Veel mensen die invloed krijgen op anderen beginnen met iets wat op zichzelf positief lijkt:

Ze benoemen een echte pijn.

Eenzaamheid bestaat.

Onzekerheid bestaat.

Mensen kunnen zich verloren voelen.

Jongeren kunnen moeite hebben met hun identiteit.

Mannen kunnen worstelen met verwachtingen.

Vrouwen kunnen worstelen met maatschappelijke druk.

Mensen kunnen zich niet gehoord voelen.

Wanneer iemand deze gevoelens onder woorden brengt, ontstaat herkenning.

"Eindelijk iemand die begrijpt wat ik voel."

Dat moment kan enorm krachtig zijn.

Maar daarna komt de belangrijkste vraag:

Wat gebeurt er ná de herkenning?

Wordt iemand geholpen om zelf sterker te worden?

Of wordt iemand afhankelijk gemaakt van degene die de herkenning biedt?

De tweede stap: de simpele oplossing

Het echte leven is ingewikkeld.

Psychische problemen ontstaan meestal door een combinatie van factoren.

Opvoeding, ervaringen, genetische aanleg, omgeving, relaties, stress, verlies en trauma.

Maar ingewikkelde problemen hebben zelden een eenvoudige oplossing

.

Toch zijn eenvoudige antwoorden aantrekkelijk.

"Je probleem komt door één oorzaak."

"Als je één regel volgt, verandert alles."

"Als je deze groep volgt, begrijp je de waarheid."

Het geeft rust maar rust is niet hetzelfde als waarheid.

De derde stap: wij tegenover zij

Een mens heeft behoefte aan verbondenheid.

Dat is geen zwakte maar het is biologisch bepaald.

We zijn groepsdieren. We zoeken mensen die ons begrijpen.

De illusie van onkwetsbaarheid

Maar er ontstaat gevaar wanneer verbondenheid wordt gebouwd op afwijzing van anderen.

Dan verandert:

"Wij horen bij elkaar."

in:

"Wij zijn beter dan zij."

Dit patroon zien we door de geschiedenis heen.

Bij extremistische bewegingen.

Bij destructieve groepen.

Bij ongezonde relaties.

Bij organisaties waar macht belangrijker wordt dan mensen.

De techniek verandert.

Het mechanisme blijft hetzelfde.

De vierde stap: het creëren van afhankelijkheid

Gezonde begeleiding heeft één belangrijk doel:

Iemand helpen zichzelf weer te vertrouwen.

Ongezonde beïnvloeding doet vaak het tegenovergestelde.

De boodschap wordt:

"Zonder mij begrijp je het niet."

"Zonder mijn regels kom je nergens."

"Alleen ik vertel je de waarheid."

Langzaam verschuift de verantwoordelijkheid.

Niet meer:

"Ik leer zelf nadenken."

Maar:

"Ik moet luisteren naar degene die het antwoord heeft."

Dat is een fundamenteel verschil.

De vijfde stap: schaamte als controlemechanisme

Schaamte is een krachtige emotie.

Iedereen kent het gevoel:

"Er klopt iets niet aan mij."

Bij trauma kan die overtuiging diep geworteld raken.

Daarom zijn boodschappen gebaseerd op schaamte zo gevaarlijk.

De illusie van onkwetsbaarheid

Bijvoorbeeld:

"Je bent zwak."

"Je bent mislukt."

"Je hebt geen discipline."

"Niemand respecteert je."

Voor iemand die al worstelt met eigenwaarde kunnen zulke woorden hard binnenkomen.

Maar schaamte leidt zelden tot duurzame groei.

Schaamte maakt mensen kleiner.

Zelfrespect maakt mensen sterker.

De vraag achter de boodschap

Wanneer iemand een krachtige boodschap verkondigt, is het waardevol om niet alleen te vragen:

"Heeft deze persoon gelijk?"

Maar ook:

"Wat gebeurt er met mij wanneer ik deze boodschap geloof?"

Word ik rustiger?

Word ik verantwoordelijker?

Word ik empathischer?

Word ik vrijer?

Of word ik:

Bozer?

Angstiger?

Afhankelijker?

Harder?

Meer afgesloten van anderen?

Dat verschil vertelt veel.

Echte kracht geeft vrijheid

Een gezonde boodschap maakt mensen zelfstandiger.

Een gezonde mentor zegt uiteindelijk:

"Je hebt mij niet meer nodig. Je kunt zelf verder."

Een ongezonde machtspositie zegt:

"Blijf bij mij. Zonder mij red je het niet."

Ware kracht wordt gedeeld en schijnbare kracht wordt bewaakt.

De illusie van onkwetsbaarheid

De wond achter de woede

"Soms is boosheid verdriet dat nooit heeft geleerd om te huilen."

Woede is een krachtige emotie.

Ze kan mensen beschermen.

Ze kan onrecht zichtbaar maken.

Ze kan energie geven om grenzen te stellen.

Zonder boosheid zouden veel vormen van onrecht nooit zijn aangepakt.

Boosheid heeft dus een functie. Maar er bestaat ook een andere vorm van

boosheid. Een boosheid die niet meer beschermt. Een boosheid die vernietigt.

Een boosheid die relaties beschadigt. Een boosheid die uiteindelijk vooral

degene die haar draagt gevangen houdt.

De vraag is dan niet alleen:

"Waarom is iemand zo boos?"

Maar ook:

"Welke pijn wordt door die boosheid beschermd?"

De taal van pijn

Niet iedereen heeft geleerd om pijn uit te spreken.

Sommige mensen kunnen zeggen:

"Ik ben verdrietig."

"Ik voel mij afgewezen."

"Ik ben bang om verlaten te worden."

"Ik voel mij onzeker."

Maar anderen hebben die woorden nooit geleerd. Misschien omdat emoties vroeger werden genegeerd, misschien omdat kwetsbaarheid werd afgestraft, of misschien omdat niemand ooit vroeg:

"Hoe gaat het echt met je?"

Wanneer verdriet geen woorden krijgt, zoekt het soms een andere uitweg.

En één van de krachtigste uitwegen is boosheid.

Waarom boosheid veiliger kan voelen dan verdriet

Verdriet maakt kwetsbaar.

Wanneer iemand verdriet toont, zegt diegene eigenlijk:

"Dit raakt mij."

Dat vraagt vertrouwen.

Dat vraagt veiligheid.

Boosheid voelt vaak anders. Boosheid geeft energie, geeft richting en geeft tijdelijk het gevoel van controle.

De illusie van onkwetsbaarheid

Voor iemand die zich machteloos heeft gevoeld, kan dat enorm aantrekkelijk zijn.

Niet:

"Ik ben bang."

Maar:

"Ik laat niemand mij ooit nog klein maken."

Niet:

"Ik voel mij afgewezen."

Maar:

"Niemand verdient mijn vertrouwen."

De pijn verandert van vorm maar verdwijnt niet.

Van slachtoffer naar dader

Een moeilijk onderwerp binnen trauma is dat mensen die pijn hebben meegemaakt soms zelf pijn kunnen veroorzaken.

Dat is een waarheid waar we zorgvuldig mee moeten omgaan.

Trauma verklaart gedrag.

Maar trauma maakt schadelijk gedrag niet automatisch acceptabel.

Een persoon kan slachtoffer zijn geweest én verantwoordelijkheid dragen voor zijn keuzes.

Beide kunnen tegelijkertijd waar zijn.

Dat is een van de moeilijkste lessen binnen herstel.

Je verleden verdient begrip.

Maar je verleden mag geen vrijbrief worden om anderen te beschadigen.

De aantrekkingskracht van macht

Wanneer iemand zich jarenlang klein heeft gevoeld, kan macht voelen als genezing omdat macht het tegenovergestelde lijkt van machteloosheid.

Iemand die ooit geen stem had, kan verlangen naar een stem die iedereen hoort. Iemand die ooit werd vernederd, kan verlangen nooit meer vernederd te worden. Iemand die ooit geen controle had, kan controle boven alles gaan stellen.

Maar er zit een gevaarlijke valkuil in.

Wanneer je eigenwaarde afhankelijk wordt van macht over anderen, blijf je verbonden met de oorspronkelijke wond.

Je bent dan nog steeds bezig met het verleden.

Alleen vanuit de andere positie.

Veel destructieve patronen beginnen met dezelfde menselijke ervaring:

De illusie van onkwetsbaarheid

Vernedering.

Iemand voelt zich minderwaardig, onbelangrijk, afgewezen en ongezien.

Daaruit ontstaat schaamte en schaamte verandert soms in boosheid.

Boosheid zoekt een doelwit. Het doelwit wordt kleiner gemaakt.

En tijdelijk voelt de persoon zich groter maar de onderliggende wond blijft bestaan.

Daarom heeft vernedering een gevaarlijke eigenschap:

Wie voortdurend vernederd wordt, kan leren dat vernederen de enige manier is om niet meer degene onderaan te zijn.

Een veelvoorkomend beeld is dat harde mensen geen pijn kennen.

Maar vaak is het tegenovergestelde waar.

Sommige mensen bouwen juist een harde buitenkant omdat de binnenkant ooit te veel pijn heeft ervaren. Het pantser is echt en de pijn eronder ook.

Het probleem is niet dat iemand bescherming heeft ontwikkeld.

Het probleem ontstaat wanneer iemand vergeet dat het ooit een bescherming was en dan wordt het pantser de identiteit.

Gezonde boosheid zegt:

"Dit doet mij pijn. Hier ligt mijn grens."

Beschadigende boosheid zegt:

"Omdat ik pijn heb, mag ik jou pijn doen."

Gezonde boosheid beschermt relaties.

Beschadigende boosheid vernietigt relaties.

Het doel van herstel is daarom niet om boosheid weg te nemen.

Het doel is om te leren luisteren naar wat boosheid probeert te vertellen.

Een mens wordt niet sterker door nooit meer boos te worden.

Een mens wordt sterker door te begrijpen waarom die boosheid er is.

De moed zit niet in het ontkennen van pijn. De moed zit in het onder ogen zien ervan. Dat vraagt iets wat vaak moeilijker is dan hard worden:

Eerlijkheid.

De vraag:

"Wat zit er eigenlijk onder mijn woede?"

kan één van de belangrijkste vragen van een mensenleven zijn.

Want achter woede kan verdriet zitten.

Achter verdriet kan verlies zitten en achter verlies kan een diepe behoefte zitten:

Gezien worden, gehoord worden en er mogen zijn.

De illusie van onkwetsbaarheid

De generatie van de verloren jongens

"Een mens die nergens bij hoort, zal bijna alles aangrijpen om ergens onderdeel van te zijn."

Er groeit een generatie op die op een bijzondere manier verbonden is.

Ze zijn altijd online.

Ze hebben toegang tot meer informatie dan iedere generatie voor hen.

Ze kunnen binnen seconden contact maken met mensen aan de andere kant van de wereld.

En toch voelen velen zich alleen.

Dat lijkt een tegenstelling.

Maar het is misschien één van de grootste paradoxen van deze tijd.

Nooit waren we zo verbonden.

Nooit voelden zoveel mensen zich zo alleen.

De onzichtbare crisis van verbondenheid

Een mens heeft meer nodig dan informatie. Meer dan entertainment en meer dan volgers. Een mens heeft verbinding nodig, echte verbinding.

Iemand die je kent, iemand die je ziet, iemand bij wie je niet hoeft te bewijzen dat je waardevol bent.

Veel jongeren groeien echter op in een wereld waarin prestaties zichtbaar zijn.

Cijfers, uiterlijk, geld, populariteit, aantal volgers en succes.

Alles lijkt meetbaar en wanneer alles meetbaar wordt, ontstaat de angst dat je voortdurend tekortschiet.

De jonge jaren zijn een periode waarin een mens zichzelf probeert te vinden.

Wie ben ik?

Wat kan ik?

Waar hoor ik bij?

Wat maakt mijn leven betekenisvol?

Dat zijn geen nieuwe vragen.

Iedere generatie heeft ze gehad.

Maar de omgeving waarin jongeren deze vragen moeten beantwoorden is veranderd.

Ze worden dagelijks geconfronteerd met duizenden beelden van mensen die lijken te slagen. De ondernemer die rijk is. De influencer met een perfect lichaam. De persoon met een droomleven. Maar wat je zelden ziet, is de weg ernaartoe. De momenten waarop ook zij niet wisten hoe verder te gaan.

De illusie van onkwetsbaarheid

Wanneer onzekerheid een identiteit wordt

Een gevaarlijk moment ontstaat wanneer iemand niet alleen denkt:

"Ik voel mij onzeker."

Maar:

"Ik bén onzeker."

Wanneer een tijdelijke emotie verandert in een identiteit.

Dan gaat iemand zichzelf bekijken door de bril van tekortkoming.

Niet:

"Ik heb moeite met relaties."

Maar:

"Niemand zal ooit van mij houden."

Niet:

"Ik heb nog geen richting gevonden."

Maar:

"Ik ben een mislukkeling."

Deze overtuigingen kunnen diep wortelen en juist dan kunnen sterke, eenvoudige boodschappen aantrekkelijk worden.

Veel extreme online bewegingen bieden niet alleen ideeën.

Ze bieden een identiteit.

Een nieuwe manier om naar jezelf te kijken.

Van:

"Ik ben niemand."

naar:

"Ik behoor tot een groep die de waarheid kent."

Van:

"Ik heb geen controle."

naar:

"Ik word iemand met macht."

Van:

"Ik ben afgewezen."

naar:

"Anderen hebben mij verkeerd behandeld."

Die overgang kan emotioneel enorm krachtig zijn omdat het pijn omzet in betekenis.

Er wordt veel gesproken over wat jongens fout doen.

Maar minder vaak wordt gevraagd:

Wat hebben jongens nodig?

Jongens hebben ook behoefte aan voorbeelden.

De illusie van onkwetsbaarheid

Aan begeleiding, aan grenzen, aan waardering en aan het gevoel dat zij ertoe doen.

Een jongen die alleen hoort wat hij niet mag zijn, gaat uiteindelijk zoeken naar iemand die hem vertelt wat hij wél mag zijn.

Daar ligt een belangrijke les.

Als gezonde stemmen geen ruimte bieden voor onzekerheid, groei en ontwikkeling, zullen andere stemmen dat gat vullen.

Er zijn twee fouten die we kunnen maken.

De eerste fout:

Alle problemen bij mannen leggen.

Alsof mannelijkheid zelf het probleem is. Dat creëert alleen maar meer vervreemding.

De tweede fout:

Doen alsof schadelijke ideeën geen gevolgen hebben. Alsof alles zomaar een mening is.

Beide uitersten helpen niet. De werkelijke uitdaging is veel moeilijker:

Jongeren serieus nemen én grenzen stellen aan schadelijke overtuigingen.

Een jonge man die zegt:

"Ik voel mij verloren."

heeft niet alleen kritiek nodig.

Hij heeft een gesprek nodig.

Niet:

"Je denkt verkeerd."

Maar:

"Vertel eens waarom dit je aanspreekt."

Niet:

"Je mag dit niet voelen."

Maar:

"Laten we onderzoeken waar dit gevoel vandaan komt."

Pas wanneer iemand zich werkelijk gehoord voelt, ontstaat ruimte voor verandering.

Jongeren leren niet alleen van woorden. Ze leren van gedrag.

Een volwassen voorbeeld laat zien:

Dat fouten maken normaal is.

Dat verantwoordelijkheid nemen kracht is.

Dat emoties geen vijand zijn.

Dat respect geen zwakte is.

Dat succes zonder menselijkheid leeg kan worden.

De illusie van onkwetsbaarheid

Een echte mentor maakt iemand niet afhankelijk.
Een echte mentor helpt iemand groeien.
Achter veel boosheid zit een jongen die ooit iets nodig had.
Erkenning, veiligheid, aandacht.
Dat betekent niet dat iedere boze jongen onschuldig is.
Maar het betekent wel dat we verder moeten kijken dan het gedrag alleen.
Want als we alleen de boosheid bestrijden, maar nooit de onderliggende pijn begrijpen, blijft dezelfde leegte bestaan en leegte zoekt altijd iets om haar te vullen.

De prijs van de muur

"Wat je bouwt om jezelf te beschermen, kan uiteindelijk ook de plek worden waar je opgesloten raakt."

Iedereen bouwt muren. Soms bewust en soms zonder het te merken.
Een muur kan ontstaan na verraad, afwijzing, verlies, geweld of na jaren waarin iemand heeft moeten vechten om overeind te blijven.
Een muur is niet altijd een teken van zwakte.
Soms is een muur het bewijs dat iemand een periode heeft overleefd waarin er geen andere bescherming was.
Dat verdient erkenning.
Maar er komt een moment waarop een belangrijke vraag ontstaat:
Beschermt deze muur mij nog steeds, of houdt hij mij inmiddels gevangen?
Wanneer iemand herhaaldelijk pijn ervaart, zoekt het brein naar oplossingen.
Het zegt eigenlijk:
"Dit mag nooit meer gebeuren."
En vervolgens ontstaat bescherming. Niet meer vertrouwen en niet meer afhankelijk zijn. Geen emoties tonen. Alles zelf oplossen en geen hulp vragen.
Altijd voorbereid zijn op gevaar. Dit zijn geen willekeurige keuzes maar het zijn overlevingsstrategieën. Ze zijn ooit ergens ontstaan op het moment dat iemand wellicht toen klein was, geen keuze had of kwetsbaarheid daadwerkelijk gevaarlijk was.
Het probleem met een beschermingsmechanisme is dat het niet altijd automatisch verdwijnt wanneer het gevaar voorbij is.
Een soldaat die terugkomt uit een oorlog kan nog steeds reageren alsof hij op het slagveld staat.
Een kind dat jarenlang op zijn hoede moest zijn, kan als volwassene nog steeds zoeken naar gevaar.

De illusie van onkwetsbaarheid

Een persoon die diep is verraden, kan nieuwe mensen beoordelen alsof zij dezelfde schade zullen veroorzaken. Het lichaam onthoudt wat het heeft geleerd, zelfs wanneer de situatie veranderd is.

De illusie van totale controle

Een van de krachtigste boodschappen in de moderne wereld is:

"Als je alles onder controle houdt, kun je nooit meer gekwetst worden."

Maar dat is onmogelijk. Het leven bevat onzekerheid.

Mensen veranderen. Relaties veranderen. Gezondheid verandert.

Omstandigheden veranderen.

Wie probeert iedere vorm van pijn uit te sluiten, moet uiteindelijk ook steeds meer van het leven uitsluiten.

Geen risico, geen vertrouwen, geen diepe verbinding, geen echte kwetsbaarheid en zonder kwetsbaarheid blijft ook echte nabijheid buiten bereik.

Op het eerste gezicht lijkt de onkwetsbare persoon sterk.

Hij heeft niemand nodig. Hij vertrouwt niemand. Hij laat niets binnen.

Maar de vraag is: Is dat vrijheid?

Of is het eenzaamheid vermomd als onafhankelijkheid?

Een mens kan jarenlang zeggen:

"Ik heb niemand nodig."

Maar diep vanbinnen blijft vaak dezelfde menselijke behoefte bestaan:

Gezien worden, begrepen worden en ergens veilig mogen zijn.

Kwetsbaarheid wordt vaak verkeerd begrepen.

Veel mensen denken dat kwetsbaarheid betekent dat je zwak bent.

Dat je geen grenzen hebt. Dat iedereen zomaar toegang krijgt tot jouw pijn.

Maar gezonde kwetsbaarheid betekent iets anders.

Het betekent dat je eerlijk kunt zijn zonder jezelf te verliezen.

Dat je kunt zeggen:

"Dit raakt mij."

"Ik weet het even niet."

"Ik heb hulp nodig."

"Ik ben bang."

Daar is geen zwakte voor nodig.

Daar is veiligheid voor nodig.

Wantrouwen lijkt soms op kracht.

Alsof iemand zegt:

"Ik zie de wereld zoals hij werkelijk is."

De illusie van onkwetsbaarheid

Maar soms is wantrouwen ook een poging om opnieuw pijn te voorkomen.
Want als je niemand vertrouwt, kan niemand je teleurstellen.
Als je niemand dichtbij laat komen, kan niemand je verlaten.
Het probleem is alleen:
Je voorkomt niet alleen pijn, je voorkomt ook liefde.

Het verschil tussen grenzen en muren

Dit onderscheid is essentieel.

Een grens zegt:

"Ik respecteer mezelf en ik bepaal wat gezond voor mij is."

Een muur zegt:

"Niemand mag ooit dichtbij komen."

Een grens beschermt je.

Een muur isoleert je. Gezonde mensen hebben grenzen nodig.

Maar geen gevangensmuren. Herstel betekent niet dat iemand alle muren afbreekt. Dat zou onveilig zijn.

Herstel betekent dat iemand leert een deur te bouwen. Een deur met een slot.

Een deur die open kan wanneer vertrouwen groeit. Een deur waardoor verbinding mogelijk wordt. Dat is volwassen veiligheid.

Niet:

"Niemand kan mij ooit meer raken."

Maar:

"Ik kan geraakt worden, en ik vertrouw erop dat ik mezelf kan beschermen en herstellen."

De grootste vergissing van de onkwetsbare mens is denken dat geen pijn voelen hetzelfde is als gelukkig zijn.

Maar een mens die niets meer durft te voelen, voelt uiteindelijk ook minder vreugde. Geen diepe liefde. Geen echte verbondenheid. Geen verwondering.

Het hart dat nooit meer gekwetst wil worden, loopt het risico ook nooit meer volledig geraakt te worden door iets moois.

Liefde, macht en controle

"Wie liefde probeert vast te houden met controle, verliest uiteindelijk precies datgene wat hij probeert te beschermen."

Liefde is één van de grootste menselijke behoeften.

Iedereen wil gezien worden, iedereen wil ergens thuishoren.

Iedereen wil voelen:

"Ik ben belangrijk voor iemand."

De illusie van onkwetsbaarheid

Maar juist omdat liefde zo belangrijk is, kan de angst om haar te verliezen enorm zijn.

En waar angst groot wordt, ontstaat soms controle.

Niet altijd bewust, niet altijd vanuit slechte bedoelingen, maar wel met gevolgen.

Er bestaat een fundamenteel verschil tussen:

"Ik hou van jou." en: *"Jij bent van mij."*

De eerste zin gaat over verbinding.

De tweede over eigendom.

Toch worden deze twee soms met elkaar verward.

Sommige mensen geloven dat jaloezie een bewijs van liefde is.

Dat controleren betekent dat iemand geeft om je.

Dat macht een teken van betrokkenheid is.

Maar liefde die vrijheid wegneemt, verandert langzaam in een gevangenis.

Achter controle zit vaak angst.

De angst om niet genoeg te zijn.

De angst om vervangen te worden.

De angst om opnieuw pijn te ervaren.

Deze angst kan diep verbonden zijn met eerdere ervaringen.

Een kind dat emotioneel onveilig opgroeit, kan later moeite hebben met vertrouwen.

"Dichtbij mensen zijn betekent risico lopen."

Mensen nemen hun geschiedenis mee in relaties.

Iedereen.

Sommigen hebben geleerd:

"De wereld is veilig en mensen zijn betrouwbaar."

Anderen hebben geleerd:

"Ik moet oppassen, want mensen kunnen verdwijnen."

Of:

"Ik moet zorgen dat mensen blijven, anders raak ik ze kwijt."

Deze overtuigingen beïnvloeden hoe iemand liefde ervaart.

Soms zoekt iemand voortdurend bevestiging. Soms houdt iemand juist afstand.

Soms probeert iemand de relatie volledig te controleren.

Het is niet omdat liefde ontbreekt maar omdat veiligheid ontbreekt.

In sommige online culturen wordt een relatie beschreven als een machtsverhouding. Er moet een winnaar zijn, een leider.

De illusie van onkwetsbaarheid

Iemand die bepaalt. Dit lijkt overzichtelijk maar gezonde relaties werken anders. Een sterke relatie bestaat niet uit een bovenliggende en een onderliggende persoon.

Zij bestaat uit twee mensen die verantwoordelijkheid nemen.

Twee mensen die invloed hebben.

Twee mensen die elkaar respecteren.

Een misverstand over kracht is dat een sterk persoon altijd de baas moet zijn.

Maar echte kracht heeft geen constante bevestiging nodig.

Een sterk persoon hoeft anderen niet klein te maken om zichzelf groot te voelen.

Een veilig persoon hoeft niet voortdurend te bewijzen dat hij waardevol is.

Een volwassen persoon kan luisteren zonder zich bedreigd te voelen.

Kan toegeven wanneer hij fout zit. Kan sorry zeggen.

Kan veranderen. Dat zijn eigenschappen die vaak veel meer kracht vragen dan dominantie.

Soms worden schadelijke gedragingen verpakt als bescherming.

"Ik doe dit omdat ik van je hou."

"Ik controleer je omdat ik om je geef."

"Ik bepaal dit omdat ik het beste met je voor heb."

Maar liefde vraagt niet dat iemand zijn vrijheid opgeeft.

Bescherming zonder respect wordt controle.

Zorg zonder vrijheid wordt verstikking.

Aandacht zonder gelijkwaardigheid wordt macht.

Trauma stopt niet bij de voordeur. Het reist mee.

Een persoon die vroeger voortdurend werd afgewezen, kan extreem gevoelig worden voor afstand. Een persoon die vroeger geen controle had, kan later controle zoeken. Een persoon die nooit veiligheid kende, kan moeite hebben om veiligheid te ontvangen. Dat betekent niet dat relaties gedoemd zijn.

Integendeel.

Een gezonde relatie kan juist een krachtige herstelervaring zijn.

Maar alleen wanneer beide mensen bereid zijn eerlijk naar zichzelf te kijken.

De mooiste vorm van liefde is niet:

"Ik heb jou nodig omdat ik zonder jou niets ben."

Maar:

"Ik kies jou, terwijl ik ook mezelf blijf."

De illusie van onkwetsbaarheid

Niet:

"Ik bezit jou."

Maar:

"Ik respecteer jou."

Niet:

"Ik ben bang om je kwijt te raken, dus ik controleer je."

Maar:

"Ik vertrouw erop dat liefde alleen kan bestaan wanneer er vrijheid is."

Controle geeft tijdelijk een gevoel van veiligheid.

Maar vertrouwen geeft echte veiligheid.

Controle zegt:

"Ik moet zorgen dat er niets fout gaat."

Vertrouwen zegt:

"Als er iets fout gaat, kan ik ermee omgaan."

Dat verschil bepaalt vaak het verschil tussen overleven en leven.

De machine achter de boodschap

"Een boodschap wordt pas machtig wanneer een systeem haar blijft versterken."

Wanneer mensen spreken over invloedrijke internetfiguren, ontstaat vaak de neiging om alles terug te brengen tot één persoon.

De charismatische leider.

De opvallende uitspraken.

De controverses.

De persoonlijkheid.

Maar invloed werkt zelden zo eenvoudig. Achter iedere grote online beweging zit een ecosysteem, een netwerk van aandacht, van technologie, van geld, van gemeenschappen en van emoties.

De persoon is zichtbaar, de machine erachter vaak niet.

In de digitale wereld is aandacht één van de meest waardevolle grondstoffen geworden. Daarom ontstaat er een voortdurende strijd om menselijke aandacht. En in die strijd gelden bepaalde regels:

Wat sterk emotioneert, valt op.

Wat verdeelt, krijgt reacties.

Wat boosheid oproept, wordt gedeeld.

Wat nuance vraagt, krijgt vaak minder ruimte.

Dat betekent niet dat alles wat populair is automatisch slecht is.

Maar het betekent wel dat populariteit niet hetzelfde is als kwaliteit.

De illusie van onkwetsbaarheid

Controversiële uitspraken hebben een bijzondere eigenschap.

Ze trekken aandacht.

Mensen die het ermee eens zijn delen ze.

Mensen die er boos over zijn delen ze ook.

Zelfs kritiek kan daardoor bijdragen aan verspreiding.

Een uitspraak die niemand raakt, verdwijnt vaak snel.

Een uitspraak die mensen diep emotioneel raakt, blijft circuleren.

Dat creëert een vreemd mechanisme:

Hoe meer verdeeldheid een boodschap veroorzaakt, hoe groter soms het bereik wordt.

Mensen veranderen niet alleen door de boodschap zelf.

Ze veranderen ook door de groep waarin die boodschap wordt ontvangen.

Een gemeenschap kan steun geven.

Mensen hebben verbinding nodig.

Maar een gemeenschap kan ook een omgeving creëren waarin twijfel moeilijk wordt.

Wanneer iedereen dezelfde overtuiging bevestigt, lijkt die overtuiging steeds sterker.

Voor veel mensen is de aantrekkingskracht van een online gemeenschap niet alleen de inhoud.

Het is het gevoel:

"Ik hoor ergens bij."

Dat gevoel is enorm belangrijk.

Voor iemand die zich jarenlang afgewezen heeft gevoeld, kan een groep voelen als thuiskomen. Daarom is alleen zeggen:

"Die groep heeft ongelijk."

vaak onvoldoende.

Want mensen verdedigen soms niet alleen een idee.

Ze verdedigen de plek waar ze eindelijk erkenning vonden.

Een gemeenschap kan gezond zijn wanneer zij ruimte laat voor verschil.

Maar ongezonde groepen hebben vaak één kenmerk:

Twijfel wordt gezien als zwakte. Kritiek wordt gezien als aanval.

Mensen buiten de groep worden gezien als vijand.

Dan verandert verbondenheid in uitsluiting en identiteit wordt afhankelijk van tegenstanders.

Sociale mediaplatforms zijn geen neutrale doorgeefluiken.

De manier waarop inhoud wordt geselecteerd, bepaalt mede wat mensen zien.

De illusie van onkwetsbaarheid

Wanneer een systeem vooral beloont wat veel reacties oproept, zullen sterke emoties een grotere rol spelen.

Dat is geen complot maar het is een gevolg van hoe digitale systemen zijn ontworpen. Daarom ligt er een gezamenlijke verantwoordelijkheid:

Bij platforms, bij makers, bij gebruikers, bij opvoeders, bij onderwijs en bij de politiek.

De beste bescherming tegen manipulatie is niet dat mensen nooit meer worden beïnvloed. Dat bestaat niet, iedereen wordt beïnvloed.

De echte bescherming is leren vragen stellen.

Niet:

"Vind ik dit prettig om te horen?"

Maar:

"Is dit werkelijk waar?"

Niet:

"Geeft dit mij een goed gevoel?"

Maar:

"Maakt dit mij een beter mens?"

Een groot probleem van onze tijd is dat nuance vaak minder aantrekkelijk lijkt.

Een genuanceerde boodschap zegt:

"Het ligt ingewikkeld."

"Er zijn meerdere kanten."

"We moeten onderzoeken."

Dat klinkt minder krachtig dan:

"Ik heb het antwoord."

Maar de werkelijkheid is bijna altijd ingewikkelder dan een korte video of een krachtige uitspraak kan uitleggen.

Volwassen denken betekent leren leven met complexiteit.

De oplossing is niet om iedere sterke stem het zwijgen op te leggen.

De oplossing is dat mensen sterker worden in hun eigen denken.

Dat zij leren herkennen:

Wanneer iemand mijn pijn benoemt.

Wanneer iemand mijn angst gebruikt.

Wanneer iemand mij afhankelijk maakt.

Wanneer iemand mij kleiner maakt om mij vervolgens een identiteit te verkopen. Bewustwording geeft vrijheid.

De illusie van onkwetsbaarheid

De schade achter de schermen

"Een gedachte wordt een overtuiging. Een overtuiging wordt gedrag. En gedrag heeft gevolgen."

Veel discussies over invloedrijke personen blijven hangen bij woorden.

Een uitspraak.

Een video.

Een interview.

Een controversiële mening.

Maar woorden bestaan niet in een leegte. Woorden vormen beelden.

Beelden vormen overtuigingen en overtuigingen beïnvloeden keuzes.

De belangrijkste vraag is daarom niet alleen:

"Wat wordt er gezegd?"

Maar:

"Wat gebeurt er wanneer mensen dit jarenlang gaan geloven?"

Een van de grootste gevolgen van onrealistische idealen is dat mensen zichzelf voortdurend vergelijken.

De boodschap:

"Word sterker."

kan gezond zijn.

Maar wanneer zij verandert in:

"Zoals je nu bent, ben je niet goed genoeg." ontstaat schade.

Veel mensen leven al met een innerlijke criticus.

Een stem die zegt:

"Je faalt."

"Je bent minderwaardig."

"Je doet het niet goed genoeg."

Wanneer externe boodschappen deze stem versterken, wordt de strijd tegen jezelf steeds groter.

Een mens kan duizenden contacten hebben en toch alleen zijn.

Dat lijkt vreemd maar verbinding gaat niet over hoeveelheid.

Het gaat over kwaliteit.

Wanneer iemand leert dat kwetsbaarheid gevaarlijk is, kan hij steeds meer afstand houden.

Aan de buitenkant lijkt dat onafhankelijkheid, aan de binnenkant kan het voelen als leegte.

De illusie van onkwetsbaarheid

Relaties onder druk

Ideeën over macht en controle hebben gevolgen voor relaties.

Wanneer iemand gelooft dat liefde een strijd om positie is, verandert de manier waarop hij naar een partner kijkt.

Een partner wordt dan niet langer iemand naast je.

Maar iemand tegenover je. Discussies worden wedstrijden.

Fouten worden aanvallen. Kwetsbaarheid wordt een risico.

Maar een relatie kan niet groeien wanneer twee mensen voortdurend bezig zijn met winnen.

Een gezonde relatie vraagt iets anders:

Samenwerken.

Luisteren.

Verantwoordelijkheid nemen.

Herstellen na schade.

Jonge mannen bevinden zich vaak in een periode waarin zij zoeken naar identiteit. Dat is normaal.

Zij willen weten:

Waar ben ik goed in?

Wat betekent volwassen worden?

Hoe word ik gerespecteerd?

Wanneer het antwoord alleen wordt gezocht in status, geld, uiterlijk of dominantie, ontstaat een smalle definitie van waarde.

Een jongen leert dan:

"Ik ben pas iemand als ik boven anderen sta." Maar volwassenheid is niet over boven anderen staan. Het gaat over stevig staan.

De invloed op jonge vrouwen

Ook vrouwen kunnen schade ervaren wanneer relaties worden bekeken vanuit macht en controle.

Wanneer een vrouw wordt gereduceerd tot uiterlijk, gehoorzaamheid of een bepaalde rol, wordt haar volledige menselijkheid genegeerd.

Maar ook vrouwen kunnen gevangen raken in onrealistische verwachtingen.

Altijd mooi.

Altijd zorgzaam.

Altijd succesvol.

Altijd sterk.

Iedereen kan slachtoffer worden van een beeld waarin een mens wordt teruggebracht tot één functie.

De illusie van onkwetsbaarheid

Een gevaarlijk gevolg van constante blootstelling aan harde boodschappen is dat hardheid normaal kan gaan lijken. Respectloos gedrag wordt "eerlijkheid". Onverschilligheid wordt "sterkte". Gebrek aan empathie wordt "realistisch". Maar hardheid en kracht zijn niet hetzelfde. Menselijke kracht heeft altijd een verbinding met menselijkheid.

De schade van schaamte

Schaamte is één van de meest vernietigende menselijke emoties.

Schuld zegt:

"Ik heb iets gedaan wat niet goed was."

Schaamte zegt:

"Ik bén niet goed."

Dat verschil is enorm.

Gezonde groei ontstaat wanneer mensen verantwoordelijkheid nemen voor gedrag. Maar wanneer mensen voortdurend worden verteld dat zij fundamenteel tekortschieten, ontstaat vaak geen groei.

Er ontstaat verdediging, boosheid, ontkenning en afstand.

Een persoon die nooit heeft geleerd om met pijn om te gaan, kan onbewust pijn doorgeven.

Een vader die nooit emoties mocht tonen, kan moeite hebben met de emoties van zijn kind.

Een partner die nooit vertrouwen heeft gekend, kan controle verwarren met liefde.

Een mens die zichzelf voortdurend afwijst, kan moeite hebben om anderen volledig te accepteren.

Daarom is herstel zo belangrijk.

Niet alleen voor jezelf maar ook voor degenen die na jou komen.

.Van slachtoffer naar eigenaar van je verhaal

"Je verleden heeft invloed op je leven, maar het hoeft niet de schrijver van je toekomst te zijn."

Iedereen heeft een verhaal. Momenten die hebben gevormd wie je bent geworden. Sommige hoofdstukken zijn mooi. Andere zijn pijnlijk.

Sommige mensen dragen herinneringen die nog steeds zwaar voelen.

De vraag is niet of die gebeurtenissen belangrijk zijn.

Dat zijn ze. De vraag is:

Blijft je verleden de baas over je toekomst?

De illusie van onkwetsbaarheid

Een van de moeilijkste onderdelen van herstel is het leren maken van een belangrijk onderscheid.

Schuld zegt:

"Het is mijn fout dat dit gebeurde."

Verantwoordelijkheid zegt:

"Ik heb invloed op wat ik vanaf nu doe."

Die twee worden vaak door elkaar gehaald.

Een persoon die trauma heeft meegemaakt, draagt niet automatisch schuld voor wat hem of haar is aangedaan.

Maar herstel betekent wel dat iemand uiteindelijk verantwoordelijkheid mag nemen voor het eigen leven.

Niet voor het verleden, wel voor de toekomst.

Wanneer iemand lang genoeg heeft geleden, kan de pijn onderdeel worden van de identiteit.

Niet bewust maar langzaam.

"Ik ben mijn trauma."

"Ik ben wat mij is aangedaan."

"Ik ben iemand die nooit gelukkig zal worden."

Deze gedachten zijn begrijpelijk.

Maar ze beperken een mens tot één deel van zijn verhaal.

Een mens is nooit alleen zijn verwondingen.

Mensen hebben een bijzondere eigenschap. Wij kunnen betekenis geven aan wat ons overkomt. Dat betekent niet dat alles wat gebeurt een reden heeft.

Sommige dingen zijn gewoon verschrikkelijk.

Maar mensen kunnen wel kiezen wat zij met hun ervaringen doen.

Iemand kan zeggen:

"Mijn pijn bewijst dat de wereld slecht is."

Maar iemand kan ook zeggen:

"Mijn pijn heeft mij geleerd hoe belangrijk menselijkheid is."

Beide reacties bestaan. De keuze ontstaat niet altijd meteen.

Soms duurt het jaren voordat iemand die ruimte weer voelt.

Een veelvoorkomende misvatting is dat herstel betekent dat het verleden geen pijn meer doet. Dat is niet realistisch.

Sommige gebeurtenissen blijven onderdeel van iemands levensverhaal.

Herstel betekent niet:

"Het heeft nooit bestaan."

Herstel betekent:

De illusie van onkwetsbaarheid

"Het bepaalt niet meer alles."

De herinnering mag bestaan zonder dat zij iedere dag de leiding neemt.
Een mens die zichzelf begrijpt, wordt minder gemakkelijk gestuurd door oude patronen.

Wanneer je weet:

"Ik raak snel bang voor afwijzing."

kun je anders reageren.

Wanneer je weet:

"Ik zoek controle wanneer ik mij onzeker voel."

kun je nieuwe keuzes leren maken.

Wanneer je weet:

"Mijn boosheid beschermt verdriet."

kun je luisteren naar wat er werkelijk speelt.

Zelfkennis maakt ruimte tussen gevoel en gedrag en juist in die ruimte ontstaat vrijheid.

Veel mensen met een traumageschiedenis voeren jarenlang een innerlijke oorlog. Ze haten hun angst, reacties, gevoeligheid en hun herinneringen. Maar een mens geneest zelden door zichzelf te bevechten.

Een wond wordt niet beter door haar uit te schelden.

Herstel begint vaak met een andere houding:

"Ik begrijp waarom ik zo heb leren reageren."

Daarna ontstaat ruimte voor:

"Maar ik mag ook iets nieuws leren."

Trauma kan iemand het gevoel geven dat alles wordt bepaald door het verleden.

Maar herstel betekent langzaam ontdekken:

Er is weer keuze. Niet altijd over wat je voelt.

Wel over wat je ermee doet.

Niet altijd over wat er gebeurt.

Wel over hoe je ermee omgaat.

Die kleine momenten van keuze vormen uiteindelijk een nieuw leven.

De illusie van onkwetsbaarheid

De kracht van kwetsbaarheid

"Het tegenovergestelde van kracht is niet kwetsbaarheid. Het tegenovergestelde van kracht is het verliezen van jezelf."

Er bestaat een hardnekkig beeld dat kwetsbaarheid en kracht tegenover elkaar staan.

Alsof er maar twee mogelijkheden zijn.

Of je bent sterk.

Of je bent kwetsbaar.

Of je houdt jezelf overeind.

Of je valt.

Maar het leven werkt niet zo.

De meest krachtige mensen zijn niet degenen die nooit vallen.

Het zijn degenen die leren opstaan zonder te ontkennen dat ze gevallen zijn.

Veel mensen besteden een groot deel van hun leven aan het beschermen van een beeld. Het beeld dat alles goed gaat. Dat ze alles aankunnen.

Dat ze geen hulp nodig hebben. Dat ze geen angst voelen.

Maar een masker heeft een prijs. Want een masker beschermt niet alleen tegen afwijzing. Het voorkomt ook dat anderen werkelijk kunnen zien wie je bent. Een mens kan jarenlang bewondering krijgen voor een versie van zichzelf die niemand echt kent en toch diep vanbinnen eenzaamheid ervaren.

Kwetsbaarheid betekent risico.

Wanneer je eerlijk bent, kan iemand je afwijzen.

Wanneer je liefde toont, kan iemand je pijn doen.

Wanneer je vertelt wat je voelt, kan iemand het niet begrijpen.

Daarom kiezen veel mensen voor bescherming.

Dat is menselijk.

Maar bescherming heeft een grens.

Wanneer bescherming belangrijker wordt dan verbinding, begint het leven kleiner te worden.

Er bestaat een belangrijk verschil tussen gezonde kwetsbaarheid en jezelf volledig onbeschermd blootstellen.

Kwetsbaarheid betekent niet:

Alles tegen iedereen vertellen.

Geen grenzen hebben.

Iedereen vertrouwen.

Je eigen veiligheid negeren.

Gezonde kwetsbaarheid betekent:

Weten wie veilig genoeg is, weten wanneer je iets deelt.

De illusie van onkwetsbaarheid

Eerlijk zijn zonder jezelf kwijt te raken. Dat vraagt juist kracht en zelfkennis.

De moed om eerlijk te zijn

Sommige van de meest moedige zinnen in een mensenleven zijn eenvoudige zinnen:

"Ik weet het niet."

"Ik heb hulp nodig."

"Dit heeft mij pijn gedaan."

"Ik was fout."

"Ik ben bang."

Voor iemand die jarenlang heeft geleerd dat emoties gevaarlijk zijn, kunnen deze woorden enorm moeilijk zijn.

Een mens kan geen diepe verbinding ervaren zonder iets van zichzelf te laten zien.

Niet het perfecte deel.

Niet alleen het succesvolle deel.

Maar het echte deel.

Relaties groeien niet doordat mensen elkaar overtuigen dat ze geen problemen hebben.

Relaties groeien wanneer mensen ervaren:

"Ik mag hier mens zijn."

Een bijzonder voorbeeld van kwetsbaarheid is verantwoordelijkheid nemen.

Een excuus.

Niet:

"Sorry dat jij het zo hebt opgevat."

Maar:

"Ik zie dat mijn gedrag jou heeft geraakt. Ik neem verantwoordelijkheid."

Dat vraagt nederigheid.

En nederigheid wordt soms gezien als zwakte.

Maar iemand die zichzelf niet hoeft te verdedigen tegen iedere fout, bezit juist innerlijke zekerheid.

De kwetsbare leider

Ook leiderschap wordt vaak verkeerd begrepen.

Sommige mensen denken dat een leider altijd de sterkste persoon in de ruimte moet zijn. Altijd het antwoord moet hebben. Nooit twijfel mag tonen.

Maar goede leiders doen iets anders. Zij durven te luisteren, zij erkennen fouten, zij vragen hulp wanneer dat nodig is, zij creëren veiligheid voor

De illusie van onkwetsbaarheid

anderen. Een leider die angst zaait, krijgt gehoorzaamheid. Een leider die vertrouwen creëert, krijgt betrokkenheid.

De genezende kracht van gezien worden

Voor veel mensen met trauma is één ervaring bijzonder belangrijk:

Dat iemand eindelijk ziet wat zij hebben gedragen.

Niet om medelijden te krijgen.

Maar om erkenning te ontvangen.

"Wat jou is overkomen was moeilijk."

"Je reactie had een reden."

"Je hoeft dit niet alleen te dragen."

Erkenning verandert het verleden niet.

Maar het kan wel veranderen hoe iemand zichzelf ziet.

Het doel van herstel is niet om een mens zacht te maken in een harde wereld.

Het doel is om een mens heel te maken.

Iemand kan krachtig zijn. Grenzen hebben. Voor zichzelf opkomen.

Ambitieus zijn. Discipline tonen en tegelijkertijd empathisch blijven.

De mens die zegt:

"Niemand mag ooit zien dat ik pijn heb."

blijft vaak gevangen in de angst voor pijn.

De mens die zegt:

"Ik heb pijn gehad, maar ik ben er nog."

heeft iets veel belangrijkers gevonden.

Niet onkwetsbaarheid.

Maar vertrouwen in zichzelf.

Een nieuwe definitie van mannelijkheid en vrouwelijkheid

"Volwassenheid begint waar de behoefte om boven een ander te staan eindigt."

Door de geschiedenis heen hebben samenlevingen beelden gemaakt van wat een "echte man" en een "echte vrouw" zouden moeten zijn.

Deze beelden veranderen door de tijd.

Maar bijna altijd bevatten ze verwachtingen.

Een man moet sterk zijn.

Een vrouw moet zorgzaam zijn.

Een man moet winnen.

Een vrouw moet ondersteunen.

Een man mag geen angst tonen.

Een vrouw moet aantrekkelijk zijn.

De illusie van onkwetsbaarheid

Sommige mensen vinden houvast in zulke rollen.

Dat is begrijpelijk.

Rollen kunnen structuur geven maar het probleem ontstaat wanneer een rol verandert in een gevangenis.

Geen enkel mens past volledig in één model.

Er zijn gevoelige mannen. Krachtige vrouwen.

Zachte leiders. Vastberaden verzorgers.

Mensen die graag zorgen.

Mensen die graag bouwen.

Mensen die graag beschermen.

Mensen die graag creëren.

Menselijke eigenschappen zijn niet het bezit van één geslacht.

Ze behoren toe aan mensen.

Veel ideeën over traditionele mannelijkheid draaien rond respect.

En die behoefte is begrijpelijk. Iedere mens wil serieus genomen worden.

Iedere mens wil betekenis hebben. Iedere mens wil voelen dat hij ertoe doet.

Maar respect kan op twee manieren worden gezocht.

De eerste manier:

"Ik dwing respect af door sterker te zijn dan anderen."

De tweede manier:

"Ik verdien respect door hoe ik met anderen omga."

Het verschil lijkt klein.

Maar de gevolgen zijn enorm.

De eerste manier creëert angst. De tweede manier creëert vertrouwen.

Een misvatting over kracht is dat kracht betekent dat je niets voelt.

Maar een mens zonder gevoelens is niet sterk.

Een mens zonder gevoelens is afgesloten.

Echte kracht betekent dat je emoties kunt verdragen zonder dat ze je beheersen.

Dat je boos kunt zijn zonder te vernietigen.

Dat je verdriet kunt voelen zonder jezelf te verliezen.

Dat je grenzen kunt stellen zonder anderen te vernederen.

Vrouwelijkheid zonder beperking

Ook vrouwen hebben vaak te maken met tegenstrijdige verwachtingen.

Wees sterk, maar niet intimiderend.

Wees ambitieus, maar blijf bescheiden.

De illusie van onkwetsbaarheid

Wees zelfstandig, maar zorg ook voor iedereen.
Wees aantrekkelijk, maar word niet beoordeeld op uiterlijk.
Deze tegenstrijdigheden kunnen veel druk veroorzaken.
Een volwassen samenleving geeft vrouwen ruimte om volledig mens te zijn.
Niet alleen een rol.
Gelijkwaardigheid betekent niet dat iedereen hetzelfde is.

Mensen verschillen.

In karakter.

In talenten.

In voorkeuren.

In ervaringen.

Gelijkwaardigheid betekent iets anders:

Dat verschillen geen reden zijn om waardeverschil te creëren.

De ene mens is niet meer waard dan de andere.

De ene stem is niet belangrijker dan de andere.

Wanneer iemand voortdurend moet bewijzen dat hij boven anderen staat, vertelt dat vaak iets over innerlijke onzekerheid.

Een persoon met een stevig zelfbeeld hoeft anderen niet kleiner te maken.

Een persoon die zichzelf respecteert, hoeft geen vernedering te gebruiken om zich groot te voelen.

Daarom is de vraag achter machtsgedrag vaak:

"Wat probeert deze persoon te beschermen?"

Niet om gedrag goed te praten.

Maar om het mechanisme te begrijpen.

Een volwassen beeld van mannelijkheid

Een volwassen man is niet iemand die nooit bang is.

Hij is iemand die verantwoordelijkheid neemt ondanks angst.

Hij is niet iemand die nooit pijn voelt.

Hij is iemand die pijn kan dragen zonder anderen pijn te doen.

Hij is niet iemand die iedereen overheerst.

Hij is iemand bij wie anderen zich veilig kunnen voelen.

Kracht zonder compassie wordt gevaarlijk.

Kracht met compassie wordt beschermend.

De illusie van onkwetsbaarheid

Een volwassen beeld van vrouwelijkheid

Een volwassen vrouw hoeft niet kleiner te worden om geliefd te zijn.

Ze hoeft niet minder te spreken om geaccepteerd te worden.

Ze hoeft niet perfect te zijn om waardevol te zijn.

Zachtheid kan kracht zijn.

Grenzen kunnen kracht zijn.

Ambitie kan kracht zijn.

Kwetsbaarheid kan kracht zijn.

Voorbij de strijd

Een samenleving wordt niet beter wanneer mannen en vrouwen tegenover elkaar komen te staan.

Niet wanneer één groep de schuld krijgt.

Niet wanneer één groep de waarheid bezit.

De echte vooruitgang ontstaat wanneer mensen elkaar niet meer hoeven te verslaan om zichzelf waardevol te voelen.

De nieuwe boodschap

Niet:

"Word harder dan iedereen."

Maar:

"Word sterker in wie je werkelijk bent."

Niet:

"Zorg dat niemand macht over jou heeft."

Maar:

"Ontwikkel zoveel innerlijke zekerheid dat je niet hoeft te overheersen."

Niet:

"Verberg je zwakte."

Maar:

"Leer jezelf volledig kennen."

"Een samenleving wordt niet sterker wanneer mensen leren elkaar te overheersen. Een samenleving wordt sterker wanneer mensen leren elkaar te begrijpen."

De afgelopen hoofdstukken hebben we gekeken naar de aantrekkingskracht van de boodschap van onkwetsbaarheid.

De belofte is verleidelijk:

Word harder.

Laat niemand je raken.

De illusie van onkwetsbaarheid

Vertrouw niemand volledig.
Zorg dat jij degene bent met de macht.
Op het eerste gezicht lijkt dit bescherming te bieden.
Voor iemand die pijn heeft gekend, kan het zelfs voelen als bevrijding.
Eindelijk geen slachtoffer meer.
Eindelijk controle.
Eindelijk sterk.
Maar er zit een verborgen prijs aan deze boodschap.
Want een mens die alles doet om nooit meer gekwetst te worden, loopt het risico ook niet meer werkelijk te leven.

De cirkel van angst

Veel schadelijke patronen beginnen met iets menselijks:
Angst.
Angst om afgewezen te worden.
Angst om niet genoeg te zijn.
Angst om machteloos te zijn.
Angst om opnieuw pijn te ervaren.
Angst is niet de vijand.
Angst probeert ons vaak te beschermen.
Maar wanneer angst de leider wordt, verandert bescherming in beperking.
Dan gaan mensen keuzes maken niet vanuit waarden, maar vanuit vermijding.
Niet:
"Wat wil ik opbouwen?"
Maar:
"Hoe voorkom ik dat ik opnieuw verlies?"
Een mens kan zijn hele leven bezig zijn met verdedigen.
Tegen kritiek.
Tegen afwijzing.
Tegen teleurstelling.
Tegen kwetsbaarheid.
Maar een leven dat alleen bestaat uit verdedigen wordt klein.
Want verbinding vraagt altijd een stukje risico.
Vriendschap vraagt vertrouwen.
Liefde vraagt openheid.
Samenwerking vraagt kwetsbaarheid.
Zonder risico bestaat er misschien minder pijn.
Maar ook minder betekenis.

De illusie van onkwetsbaarheid

Een belangrijk onderdeel van herstel is begrijpen wat iemand is overkomen. Maar er komt ook een moment waarop iemand opnieuw eigenaar wordt van zijn leven. Dat betekent niet:

"Wat gebeurd is, doet er niet toe."

Integendeel.

Het betekent:

"Wat gebeurd is, heeft mij gevormd, maar het bepaalt niet iedere keuze die ik maak."

Dat is een moeilijke overgang.

Want boosheid kan soms voelen als de laatste verbinding met het verleden.

Loslaten kan voelen alsof je toegeeft dat het niet belangrijk was.

Maar loslaten betekent niet vergeten.

Het betekent dat het verleden niet langer alle ruimte inneemt.

De verleiding van vijanddenken

Wanneer mensen pijn ervaren, zoeken zij vaak naar verklaringen.

Het brein wil begrijpen waarom iets gebeurde.

Maar soms wordt een verklaring een vijandbeeld.

Dan verandert:

"Sommige mensen hebben mij pijn gedaan."

in:

"Een hele groep mensen is het probleem."

Daar begint verdeeldheid.

Want individuele ervaringen worden dan gebruikt om miljoenen mensen te beoordelen. Een wond zoekt een oorzaak.

Herstel vraagt uiteindelijk meer dan alleen een schuldige aanwijzen, het vraagt begrijpen.

Het is gemakkelijk om hard te worden.

Hardheid voelt soms als bescherming.

Maar menselijkheid bewaren wanneer je pijn hebt gekend, vraagt veel meer kracht.

Een mens die ondanks teleurstelling blijft vertrouwen.

Een mens die ondanks verdriet blijft liefhebben.

Een mens die ondanks onrecht niet verandert in degene die hem pijn deed.

Macht wordt vaak gezien als invloed over anderen.

Maar er bestaat ook een andere vorm van macht.

De macht over jezelf.

De macht om te kiezen hoe je reageert.

De illusie van onkwetsbaarheid

De macht om patronen te doorbreken.

De macht om verantwoordelijkheid te nemen.

De macht om te zeggen:

"Dit is wat mij is overkomen. Maar dit is niet wie ik volledig ben."

Als we werkelijk iets willen veranderen, begint dat bij de volgende generatie.

Kinderen hoeven niet te leren dat ze nooit pijn mogen voelen.

Ze hoeven niet te leren dat huilen zwakte is.

Ze hoeven niet te leren dat waarde afhankelijk is van winnen.

Ze moeten leren:

Dat emoties normaal zijn.

Dat grenzen belangrijk zijn.

Dat fouten maken onderdeel is van groei.

Dat kracht en zachtheid samen kunnen bestaan.

De keuze die ieder mens heeft

Iedereen draagt iets mee.

Iedereen heeft momenten gehad waarop hij gekwetst werd.

Iedereen heeft beschermingsmechanismen ontwikkeld.

Maar uiteindelijk komt er een moment waarop de vraag ontstaat:

Blijf ik leven vanuit wat mij heeft beschadigd?

Of ga ik bouwen vanuit wat ik belangrijk vind?

Dat is geen eenvoudige keuze maar het is wel een menselijke keuze.

Kracht is niet:

Nooit huilen.

Nooit twijfelen.

Nooit hulp nodig hebben.

Nooit fouten maken.

Kracht is:

Kunnen voelen zonder eraan ten onder te gaan.

Kunnen luisteren zonder jezelf te verliezen.

Kunnen liefhebben zonder te bezitten.

Kunnen veranderen zonder jezelf te haten.

"De sterkste mens is niet degene die nooit gebroken is. Het is degene die heeft geleerd dat gebrokenheid niet het einde betekent."

Jarenlang heeft de mens gezocht naar bescherming.

De illusie van onkwetsbaarheid

Tegen pijn.

Tegen afwijzing.

Tegen verlies.

Tegen machteloosheid.

We bouwen muren.

We dragen maskers.

We ontwikkelen strategieën om overeind te blijven.

En soms zijn die strategieën noodzakelijk geweest.

Ze hebben ons geholpen om moeilijke periodes door te komen.

Maar er komt een moment waarop iedere mens voor dezelfde vraag komt te staan:

Blijf ik leven vanuit bescherming, of durf ik opnieuw te leven?

De boodschap van totale onkwetsbaarheid klinkt aantrekkelijk.

Nooit meer gekwetst.

Nooit meer afgewezen.

Nooit meer afhankelijk.

Nooit meer zwak.

Maar deze belofte bestaat niet. Want kwetsbaarheid hoort bij mens-zijn.

Wie liefheeft, kan verliezen. Wie vertrouwt, kan teleurgesteld worden.

Wie iets durft, kan falen. Het vermijden van iedere pijn betekent uiteindelijk ook het vermijden van alles wat het leven betekenis geeft.

Een pantser kan redding bieden. Maar niemand kan een heel leven in een harnas leven.

Een soldaat die altijd in gevechtsmodus blijft, kan vergeten hoe vrede voelt.

Een mens die altijd op gevaar wacht, kan vergeten hoe veiligheid voelt.

Een persoon die altijd controle nodig heeft, kan vergeten hoe vertrouwen voelt. Wat ooit bescherming was, kan uiteindelijk een last worden.

De grootste misleiding is niet dat mensen kracht zoeken.

Dat is juist gezond. De fout zit in de definitie van kracht.

Als kracht betekent:

Nooit twijfelen.

Nooit voelen.

Nooit toegeven.

Nooit afhankelijk zijn.

Dan wordt kracht een gevangenis. Maar als kracht betekent:

Eerlijk zijn.

Verantwoordelijkheid nemen.

Grenzen stellen. Kunnen herstellen.

De illusie van onkwetsbaarheid

Dan wordt kracht bevrijdend.
De wereld heeft geen mensen nodig die perfect zijn.
Geen mensen zonder fouten.
Geen mensen zonder verleden.
Geen mensen zonder littekens.
De wereld heeft mensen nodig die bewust zijn.
Mensen die hun pijn kennen, maar niet worden bestuurd door hun pijn.
Mensen die hun boosheid begrijpen, maar niet gebruiken om anderen te vernietigen.
Mensen die kracht bezitten, maar die kracht gebruiken om te beschermen in plaats van te overheersen.
Voor iemand die zich verloren voelt, zou de boodschap niet moeten zijn:
"Word harder."
Maar:
"Leer jezelf kennen."
Niet:
"Vertrouw niemand."
Maar:
"Leer wie veilig is."
Niet:
"Laat niemand ooit macht over jou hebben."
Maar:
"Bouw zoveel innerlijke kracht dat je jezelf niet verliest wanneer iemand je pijn doet."
Iedere generatie krijgt de kans om iets anders te doen.
Om oude overtuigingen te onderzoeken. Om schadelijke patronen te stoppen.
Om kinderen iets mee te geven wat misschien zelf nooit ontvangen is.
Meer veiligheid.
Meer begrip.
Meer ruimte om mens te zijn.
Wat blijft er over wanneer de illusie van onkwetsbaarheid verdwijnt?
Geen zwakte. Geen machteloosheid. Geen afhankelijkheid.
Wat overblijft is iets veel meer waardevoller.
Een echt mens, met grenzen, met fouten, met kracht, met emoties, met littekens en met mogelijkheden.

De illusie van onkwetsbaarheid

Het laatste woord

De grootste kracht is dat je weet:

"Zelfs wanneer het leven mij raakt, kan ik mezelf terugvinden."

Dat je kunt zeggen:

"Mijn verleden heeft mij gevormd, maar het bezit mij niet."

"Mijn pijn verdient erkenning, maar bepaalt niet mijn toekomst."

"Ik hoef niet onkwetsbaar te zijn om waardevol te zijn."

Want een mens wordt niet waardevol doordat hij nooit valt.

Een mens wordt waardevol doordat hij blijft zoeken naar menselijkheid, zelfs nadat hij gevallen is.

De illusie van onkwetsbaarheid

Praktisch deel

Herkennen, begrijpen en herstellen

Deel 1

Herkenningspunten: wanneer wordt kracht een pantser?

Onderstaande vragen zijn geen diagnose.

Ze zijn bedoeld als uitnodiging tot zelfonderzoek.

Mijn relatie met kwetsbaarheid

- Vind ik het moeilijk om toe te geven dat iets mij raakt?
- Heb ik geleerd dat emoties tonen zwakte betekent?
- Voel ik mij ongemakkelijk wanneer iemand dichtbij komt?
- Vind ik het makkelijker om boos te zijn dan verdrietig?
- Heb ik het gevoel dat ik altijd sterk moet blijven?

Mijn relatie met controle

- Vind ik het moeilijk om anderen te vertrouwen?
- Probeer ik situaties volledig voorspelbaar te maken?
- Voel ik spanning wanneer ik geen controle heb?
- Denk ik vaak: "Als ik het niet zelf doe, gaat het mis"?

Mijn relatie met macht

- Heb ik het gevoel dat ik respect moet afdwingen?
- Voel ik mij sterker wanneer anderen minder sterk lijken?
- Ervaar ik meningsverschillen snel als aanvallen?
- Vind ik excuses aanbieden moeilijk?

Mijn relatie met boosheid

- Gebruik ik boosheid om andere gevoelens niet te hoeven voelen?
- Reageer ik soms sterker dan de situatie vraagt?
- Zit er onder mijn boosheid vaak verdriet, angst of schaamte?
- Heb ik geleerd mijn emoties te begrijpen?

De illusie van onkwetsbaarheid

Deel 2

Herstellvragen

Over mijn verleden

- Welke ervaringen hebben mij gevormd?
- Welke overtuigingen heb ik meegenomen uit mijn jeugd?
- Welke bescherming heb ik ontwikkeld om te overleven?
- Helpt deze bescherming mij nog steeds?

Over mijn identiteit

- Wie ben ik naast mijn pijn?
- Welke eigenschappen waardeer ik in mezelf?
- Welke oude overtuigingen wil ik niet langer geloven?
- Wat wil ik doorgeven aan anderen?

Over relaties

- Kan ik dichtbij iemand zijn zonder mezelf kwijt te raken?
- Kan ik grenzen stellen zonder een muur te bouwen?
- Kan ik luisteren zonder meteen te verdedigen?
- Kan ik verantwoordelijkheid nemen wanneer ik iemand pijn heb gedaan?

Over echte kracht

- Waar ben ik werkelijk trots op?
- Wanneer was ik moedig zonder hard te worden?
- Welke keuzes passen bij de persoon die ik wil zijn?
- Welke vorm van kracht wil ik ontwikkelen?

De illusie van onkwetsbaarheid

Deel 3

Een nieuwe persoonlijke afspraak

Ik hoef niet perfect te zijn om waardevol te zijn.

Ik hoef niet onkwetsbaar te zijn om sterk te zijn.

Ik mag erkennen wat mij heeft geraakt.

Ik mag verantwoordelijkheid nemen voor wat ik doe.

Mijn verleden verdient begrip.

Mijn toekomst verdient aandacht.

Ik mag grenzen hebben zonder muren te bouwen.

Ik mag krachtig zijn zonder anderen kleiner te maken.

Ik mag mens zijn.

De illusie van onkwetsbaarheid

Tot slot

Herstel betekent niet dat iemand nooit meer pijn voelt.

Herstel betekent dat pijn niet langer de enige stem is die gehoord wordt.

Dankwoord

Een boek als dit ontstaat nooit volledig alleen.

Het ontstaat uit gesprekken.

Uit ervaringen.

Uit verhalen van mensen die hun pijn hebben gedeeld.

Uit mensen die hebben gezocht naar antwoorden op moeilijke vragen.

Mijn dank gaat uit naar iedereen die ooit de moed heeft gehad om eerlijk te vertellen:

"Dit heeft mij geraakt."

"Ik weet niet hoe verder."

"Ik wil begrijpen waarom ik ben geworden wie ik ben."

Juist deze openheid laat zien dat kwetsbaarheid geen zwakte is.

Het is een vorm van moed.

Dank aan alle mensen die zich inzetten voor psychische gezondheid, traumaherstel, opvoeding en menselijke verbinding.

Aan hulpverleners die iedere dag opnieuw proberen te begrijpen wat achter gedrag verborgen ligt.

Aan mensen die anderen ondersteunen zonder te veroordelen.

En vooral aan iedereen die probeert oude patronen te doorbreken.

Want iedere keer dat iemand kiest voor begrip in plaats van haat, verantwoordelijkheid in plaats van schuld, en verbinding in plaats van afstand, verandert er iets.

Misschien niet meteen de hele wereld maar wel de wereld van een ander mens.

De illusie van onkwetsbaarheid

Bronnenlijst en inspiratie

Dit boek is gebaseerd op inzichten uit verschillende gebieden: psychologie, traumawetenschap, sociologie, gedragswetenschap en onderzoek naar menselijke beïnvloeding.

Onderstaande werken en thema's vormden belangrijke inspiratiebronnen.

Trauma en herstel

- The Body Keeps the Score
Over de invloed van trauma op lichaam, geheugen, emoties en herstel.
- Trauma and Recovery
Een belangrijk werk over trauma, veiligheid en herstel.
- What Happened to You?
Over de verschuiving van schuld naar begrip van levensgeschiedenis.

Hechting en relaties

- Attached
Over hechtingsstijlen en de invloed daarvan op relaties.
- Onderzoek naar hechting van John Bowlby en Mary Ainsworth.

Schaamte, kwetsbaarheid en verbinding

- Daring Greatly
Over kwetsbaarheid, moed en menselijke verbinding.
- Onderzoek naar schaamte, zelfbeeld en sociale verbondenheid.

Beïnvloeding en groepsdynamiek

- Influence: The Psychology of Persuasion
Over beïnvloedingsprincipes en besluitvorming.
- Onderzoek naar groepsdruk, sociale identiteit en polarisatie.

De illusie van onkwetsbaarheid

Digitale cultuur en algoritmes

- Onderzoek naar de invloed van sociale media op:
 - aandacht en gedrag;
 - emotionele verspreiding;
 - online groepsvorming;
 - radicalisering en polarisatie.

Belangrijke kanttekening

Dit boek is geen psychologische diagnose van individuen en ook geen wetenschappelijk onderzoek naar één persoon of beweging.

Het onderzoekt patronen.

Patronen die zichtbaar kunnen zijn in online culturen, relaties, groepen en persoonlijke overtuigingen.

Het doel is niet om mensen te reduceren tot hun gedrag.

Het doel is om beter te begrijpen hoe ideeën ontstaan, waarom ze aantrekkelijk kunnen worden en hoe mensen zichzelf kunnen beschermen tegen schadelijke beïnvloeding.

Einde