

Hoofdstuk 5: Onze afweermechanismen



Voor ons geestelijk welbevinden is het noodzakelijk dat wij ons bewust worden van onze afweermechanismen. Hoe ze ontstaan, welke functie zij vervullen, hoe zij zich voordoen en op welk moment zij opspelen.

Wanneer een kind wordt geboren is het volgens de literatuur in principe heel. De heelheid bestaat eruit dat het kind in contact is met zijn ware natuur, zijn grond van bestaan. Dat het een ongedeeld bewustzijn heeft dat ervaringen volledig en onverstoord kan verwerken. En het beschikt over drie centra van intelligentie waarmee het in contact staat met de wereld. Deze centra zijn in balans. Echter, als gevolg van socialisatie en eventuele disfunctionaliteit in de verzorgende omgeving, leert het kind zich te beschermen tegen angst, schuld, schaamte en pijn. Dat doet het door het opbouwen van een ingenieus systeem van afweermechanismen.

Het ontstaan van afweermechanismen

Het eerste conflict ontstaat in de vroegste jeugd wanneer het kind voor de invulling van zijn primaire behoeften volledig afhankelijk is van de verzorgende omgeving. Het ervaart twee polariteiten: iets is prettig of niet prettig. Een situatie die door het kind als niet prettig wordt ervaren kan worden bestempeld als levensbedreigend. De baby kan namelijk niet in de eigen behoeften voorzien, kan niet uit de situatie ontsnappen, heeft geen tijdsbesef en geen relativiseringsvermogen. De doodsangst in combinatie met het gevoel van hulpeloosheid, tegenover het gevoel van tevredenheid wanneer wel aan de behoeften wordt voldaan, leveren een enorme tegenstrijdigheid op. Hiermee kan het kind niet uit de voeten dus moet er een strategie worden ingezet om dit conflict te hanteren en de angst af te weren. De levensbedreigende ervaring kan niet normaal worden verwerkt, dus moet er een andere manier voor gevonden worden.¹

¹ Voor een dieper begrip van afweermechanismen wordt verwezen naar de schrijvers Bosch, Jenson en McCullough.

Eerste afweerlaag: deling van het bewustzijn

De eerste strategie die het kind toepast is verdringing door middel van afsplitsing. De levensbedreigende situatie en de bijbehorende angst worden in een apart deel van het bewustzijn opgeslagen (het deel 'verdrongen waarheid'). Dit deel wordt verder geïsoleerd door het dicht te metselen met diverse lagen afweermechanismen. Het delen van het bewustzijn en het opbouwen van een afweermuur, zorgen ervoor dat we de pijnlijke waarheid kunnen verdringen van *dat we niet kregen waarnaar we verlangden*.

In plaats daarvan gaan we eerst geloven in de illusie van het afweermechanisme en vervolgens gaan wij ons ermee identificeren.

Tweede afweerlaag: schuld

In het proces van de vorming van de afweermechanismen is de eerste laag aangebracht, namelijk de splitsing van het bewustzijn. Hierdoor lijkt het alsof de angst voor en pijn over de onvervulde behoeften verdrongen is. Toch blijft er een verlangen om de behoefte alsnog vervuld te krijgen.

Dus gaan we verschillende dingen uitproberen. Echter, elke keer wanneer iets niet lukt zal het kind voor zichzelf de conclusie trekken dat het niet werkt wat hij doet. De kern van de volgende illusie wordt dat hij niet krijgt wat hij nodig heeft omdat er iets mis is met hem. Het kind gaat zichzelf de schuld geven en dit is het volgende afweermechanisme.

We voelen ons slecht, schuldig, waardeloos en incapabel en dat is ook nog onze schuld. Dit afweermechanisme beschermt ons tegen de pijn van de waarheid, dat je als kind niet (altijd) krijgt waar je behoefte aan hebt. Tevens beschermt schuld ons tegen de verwijten die onze verzorgers ons maken en hebben we op deze wijze de relatie weer hersteld. Als gevolg van dit proces ontstaan hier een hele reeks disfunctionele overtuigingen op identiteitsniveau, van een van de volgende categorieën:

'ik deug niet', 'ik kan het niet', 'ik ben schuldig'.

Je gaat je schamen voor wie je bent en je voelt onmacht en incompetentie. Dit zijn hele vervelende gevoelens, die opnieuw afgeweerd moeten worden. Schuld en schaamte zijn gedeeltelijk overlappende begrippen in die zin dat het emoties zijn die worden opgeroepen vanuit een besef van tekortschieten. Er is echter een verschil in cognitieve evaluatie; bij schaamte wordt primair het eigen karakter beoordeeld, schaamte richt zich naar binnen en wil verhuld worden. Schuld daarentegen evalueert het gedrag t.o.v. de ander en de buitenwereld en is dan ook naar buiten gericht.

Derde afweerlaag: onterechte macht en onterechte hoop

Tegen de tijd dat het kind de cognitieve fase bereikt zal het constateren dat er andere mogelijkheden zijn om de pijn van onvervulde behoeften niet meer te hoeven voelen en ontwikkelt het kind een nieuwe laag van afweer die bestaat uit twee mogelijkheden. Enerzijds de mogelijkheid van onterechte macht (ik kan krijgen wat ik wil als de ander maar verandert) en anderzijds de mogelijkheid van onterechte hoop (ik kan krijgen wat ik wil als ik maar verander).

De kern van de illusie van onterechte macht is dat je krijgt wat je nodig hebt, als de ander nou maar eens zou veranderen (liever zou zijn, beter z'n best zou doen, niet zo zou zeuren of slimmer zou zijn.....etc.). Binnen deze vorm van afweer voelen wij ons verheven boven de schuldige ander, die er voor zorgt dat wij ons onprettig voelen. In het heden houden we met deze strategie de illusie in stand dat onze behoeften hiermee vervuld kunnen worden.

Onterechte macht is te herkennen aan irritatie, agressief of intimiderend gedrag en een veroordelende, superieure houding.

Kenmerk van onterechte Hoop als vorm van afweer is de gedachte dat het wél mogelijk is je behoeften vervuld te krijgen als je zelf verandert. Onterechte Hoop beschermt het kind met de illusie: 'ik kan wél krijgen wat ik nodig heb, als ik maar... (liever ben, beter mijn best doe, slimmer ben, beter ben, zorg dat anderen zich goed voelen, enzovoort)'. Bij de volwassene is deze afweer te herkennen aan aanhoudende pogingen iets tot stand te brengen dat uiteindelijk nooit of niet blijvend succesvol is. In plaats van de oude, pijnlijke realiteit onder ogen te zien, dat we onze behoeften niet vervuld kunnen krijgen, blijven we liever in de realiteit van het heden hoop koesteren.

De vierde afweerlaag: ontkenning van behoeften

Als het kind onterechte macht en onterechte hoop heeft uitgeprobeerd en geconstateerd heeft dat beiden niet werken, wordt dit een nieuw conflict. Dan rest nog maar één mogelijkheid om de pijn hiervan af te weren: 'het ontkennen van de eigen behoeften'.

Kenmerkend voor deze vorm van afweer is dat het kind gaat ontkennen dat het iets nodig heeft, of dat het behoeften heeft. De daaraan gepaarde onlustgevoelens worden afgeweerd met de ontkenning: 'dat het helemaal niet erg is dat je niet krijgt wat je nodig hebt, omdat.....', 'je niets nodig hebt, niet kwetsbaar bent', etc. Uiteindelijk resulteert dit afweermechanisme in afstomping. Dit betekent: het niet meer voelen van sterke gevoelens en het vermijden van alles wat tot die sterke gevoelens zou kunnen leiden. Ontkenning van Behoeften kenmerkt zich dan ook door gedrag dat gericht is op het vermijden van moeilijkheden en conflicten en door uitspraken als: 'ik heb niets nodig', 'maak geen drukte', 'doe maar gewoon', 'het maakt mij niets uit'.

In plaats van de pijnlijke realiteit te voelen dat de behoeften nog steeds niet zijn vervuld en dat de andere strategieën ook niet werken, creëert het kind het idee dat er niets aan de hand is en dat het geen problemen heeft. Hiermee wordt het gehele conflict buiten werking gezet.

Deze vorm van afweer is zeer destructief want hij ontaardt in zelfverdooving. Teneinde je gevoelens te kunnen ontkennen, moet je uiteindelijk ongevoelig worden. Om dit nog enigszins dragelijk te maken kun je op zoek gaan naar kicks in de vorm van verslavingen als seks, hard werken, gokken etc. of je verdiept de verdooving d.m.v. drank, drugs en passief amusement. Tegen de tijd dat de volledige muur van afweer is gemetseld, rondom de onverwerkte ervaring en de pijn, zijn ook alle vier de afweermechanismen beschikbaar. Afhankelijk van de situatie en je sociale strategie, worden één of meer mechanismen afwisselend gebruikt.

Wanneer de derde en de vierde afweerlaag gevormd zijn en de cognitievorming heeft plaatsgevonden, wordt nu, veelal onbewust een bepaalde strategie als voorkeur toegepast wat zich duidelijk uit in herkenbaar gedrag.

Het hanteren van Onterechte macht - 'de ander moet veranderen zodat er gebeurt wat ik wil' - uit zich in gedrag 'tegen mensen in', ook wel dominant, of assertief gedrag. Het richt zich op overleven en de sterkste zijn. Het uitoefenen van macht geeft de illusie de sterkste te zijn.

Het hanteren van Onterechte hoop - 'ik verander zodat er gebeurt wat ik wil' - uit zich in gedrag 'naar mensen toe', ofwel sociaal, meegaand, toegevend gedrag. Want de eigen hulpeloosheid wordt erkend en er wordt steun gezocht in de buitenwereld. Mensen die onterechte hoop hanteren, zoeken naar verbinding door aan de behoeften van anderen te voldoen en bij een aanval van buitenaf, de schuld op zich te nemen.

Het hanteren van Ontkenning van Behoefte - 'ik heb niets nodig' - wordt ingezet als onterechte macht en onterechte hoop niet werken. Als vechten of toegeven niet functioneren, kun je alleen nog maar jezelf terugtrekken. Dit is gedrag 'van mensen af' en wordt ook wel afstandelijk, afhoudend gedrag genoemd. Afstandelijk gedrag is een radicale en effectieve afweer, omdat het 'het conflict' buiten werking stelt. Afstandelijkheid impliceert ook het niet van anderen afhankelijk willen zijn voor de bevrediging van behoeften. Dus om je behoeften dan niet meer te hoeven voelen, moet je ervoor zorgen dat je ongevoelig wordt.

Zoals reeds beschreven wordt een groot deel van onze waarden en normen bepaald door overtuigingen die ons in de eerste levensjaren zijn aangeleerd en waar we veelal heilig in geloven (illusies). Het hierboven beschreven proces maakt gedeeltelijk duidelijk hoe deze illusies tot stand komen en hoe belangrijk ze zijn bij het bestrijden van pijn en innerlijke tegenstrijdigheden. Echter, in het hier en nu vormen onze afweermechanismen een gevangenis van automatische gedachten, emotionele reacties en vaste gedragspatronen. Het is erg moeilijk om deze afweerreacties te herkennen of te keren, omdat ze op zo'n jonge leeftijd zijn ontstaan. Het zijn automatismen die op onbewust niveau opereren en daarmee ons gedrag bepalen. Hoe dat in z'n werk gaat wordt in de volgende alinea beschreven.

Amygdala

Als wij als heel jonge kinderen levensbedreigende en onverwerkte ervaringen uit ons bewustzijn verdringen en afsplitsen, denken wij dat ze daarmee buiten werking zijn gesteld. Echter, de ervaring is dan weliswaar uit ons directe bewustzijn verdrongen, maar hij wordt tevens geregistreerd in een ander deel van de hersenen, in de amygdala.²

Een deel van de ervaring, met name de zintuiglijke waarneming die gekoppeld is aan de levensbedreigende ervaring, wordt als waarschuwingssignaal opgeslagen in de amygdala. Naarmate er na verloop van tijd meerdere bedreigende situaties worden ervaren, die min of meer een relatie hebben met de eerste angstervaringen ontstaat er een associatieketen.

² De amygdala is een deel van het reptielenbrein (Viscerale Hersenen) en een deel daarvan fungeert als een waarschuwingssysteem tegen gevaar.

Voorbeeld

Een meisje groeit op in een omgeving met een vader die geregeld onbeheerst reageert en het kind slaat. Het kind leeft in continue angst. Na verloop van tijd ontdekt zij dat haar vader, voordat hij onbeheerst gaat reageren, eerst een 'bepaalde' blik in de ogen krijgt. Deze blik wordt als waarschuwingssignaal opgeslagen in de amygdala.

Het zijn de zintuigen die een grote rol spelen bij het ophalen van de informatie uit de amygdala, want zij zijn er rechtstreeks aan gekoppeld. Bij verondersteld dreigend gevaar dat zintuiglijk wordt waargenomen in de vorm van een trigger (iets wat ons doet herinneren aan de oude verdrongen realiteit), zorgt de amygdala voor het afgaan van het alarmsysteem. Er wordt adrenaline aangemaakt en het lichaam wordt zowel lichamelijk als emotioneel in de vecht/vlucht/verstar respons gebracht. Dit proces van achtereenvolgens: trigger, angst, respons, gebeurt razendsnel.

Dus in ons voorbeeld: het meisje is volwassen geworden en komt iemand tegen, die in een gegeven situatie die veronderstelde 'bepaalde' blik in de ogen krijgt. Via de associatieketen treedt direct het alarmsysteem in werking en zij zal volkomen 'out of context' reageren. De trigger wordt dus niet eerst geëvalueerd en op juiste waarde geschat, waardoor er eventueel een aangepaste reactie mogelijk wordt.

Verschuiving naar het kindbewustzijn

In principe verschuift als gevolg van trigger, associatieketen en reactie via de amygdala, de aandacht in één ruk naar het bewustzijn waar de oude angstherinneringen zijn opgeslagen. Dit deel noemen we ook wel het kindbewustzijn. Als gevolg van de angst die dit oproept, wordt direct een afweermechanisme geactiveerd.

Het gevolg van de verschuiving naar het kindbewustzijn is, dat we denken dat de oude kindbehoeften, volwassen behoeften zijn en dat wij er nu voor kunnen zorgen dat onze behoeften worden ingevuld. Dit is echter een illusie die wij in stand blijven houden om de pijn niet te hoeven voelen van de leegte die dat met zich meebrengt. Een leegte die toen niet is gevuld en die ook nooit meer opgevuld kan worden. In plaats van te dealen met deze pijn, hebben we een heel arsenaal aan strategieën bedacht om de pijn af te weren. Als kind waren deze overlevingsstrategieën wellicht effectief, voor volwassenen werken zij vooral destructief.

Vanwege de enorme snelheid waarmee ons systeem reageert op een trigger die angst oproept, hebben wij bijna geen invloed op de reacties die erop volgen. Onze aandacht verschuift van de directe werkelijkheid naar een kindbewustzijn met alle associaties en overtuigingen die daarbij horen (en waar we dan ook heilig in geloven, het zogenaamde 'magische' denken).

Dit proces verloopt haast onbewust, zonder dat we het doorzien. Bovendien groeit dit kindbewustzijn niet mee met het volwassen bewustzijn. Vanuit het kindbewustzijn wordt de werkelijkheid vervormd waargenomen en daarmee wordt ook het vermogen om ervaringen gezond te verwerken aangetast. Want om ervaringen volledig en realistisch te kunnen verwerken is het noodzakelijk om de wereld zoveel mogelijk onvervormd te kunnen waarnemen.

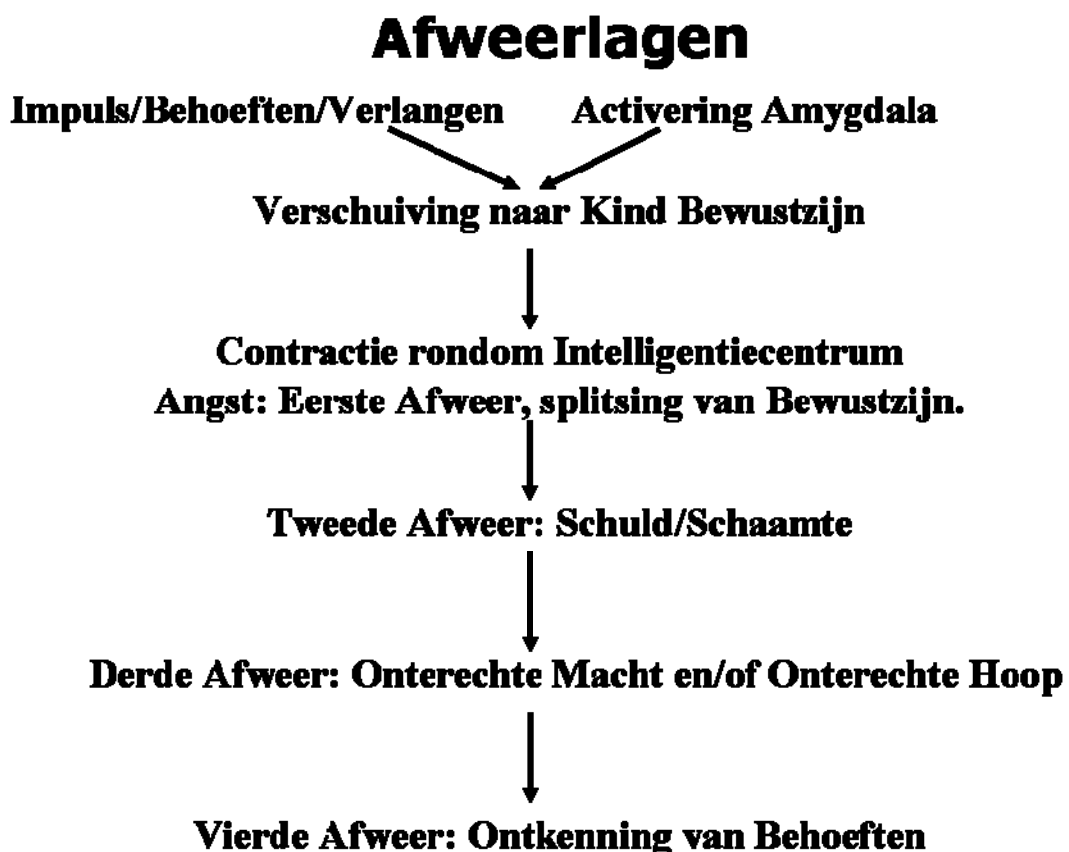
Voorbeeld

Een kind heeft ervaren dat er iets mis is met het verkrijgen van de liefde van zijn moeder en dat veroorzaakt een doodsangst. Daardoor ontstaat er bij deze persoon een niet aflatend verlangen naar liefde, het liefst onvoorwaardelijke liefde maar ook een continue angst dat hij in zijn diepste kwetsbare kern geschaad of beheerst kan worden door het ontbreken van liefde. Dit onderkennen als realiteit is zo pijnlijk dat deze persoon zijn bewustzijn splitst, het verkrijgen van liefde en het verlangen naar liefde opbergt in het kindbewustzijn van zijn brein en de illusie creëert dat hij niemand nodig heeft.

Alles wat nu een relatie heeft tot liefde (intimiteit, zich kwetsbaar opstellen, affectie tonen) triggert de basisangst van deze persoon, waardoor hij direct overstapt op zijn overlevingsstrategie en afweermecanisme: ontkenning van behoefte en onterechte macht.

Een trigger kan zich in vele vormen voordoen. Het kan een persoon zijn, een gebeurtenis, een geur, een object. Eigenlijk kan in alles wat wij waarnemen een trigger schuilen op oude angst, waardoor ons alarmsysteem in werking wordt gesteld. Maar veel van de situaties waar we tegenaan lopen die een trigger bevatten zijn nu niet meer levensbedreigend. Zij worden echter wel als zodanig aangemerkt.

We raken hierdoor in feite het contact met de realiteit kwijt en gaan de situatie waarnemen met de ogen van het kind dat de pijn nog niet heeft verdrongen. De dreiging ontstaat dat de rauwe wond van de onvervulde kindbehoefte open komt te liggen. Ons psychisch immuunsysteem gaat er dan automatisch vanuit dat wij het voelen van die pijn en het toelaten van de waarheid niet kunnen trekken. Dus gaat de alarmbel af en wordt razendsnel een vorm van afweer geactiveerd. De waarheid van het moment wordt ontkend en er wordt een illusie voor in de plaats gezet.



Dit hele proces gaat gepaard met lichamelijke reacties. De verschillende vormen van afweer kennen hun eigen fysieke componenten. Hoe bedreigender (of stressvoller) wij de omgeving ervaren, des te sterker verlaten wij ons op onze afweermechanismen. En des te meer gaan wij lijden onder de bijbehorende fysieke reacties.

Angst leidt tot de productie van stresshormonen die gericht zijn op vechten of vluchten. Wanneer we langere tijd niet opgewassen zijn tegen beangstigende situaties, omdat wij ons incompetent achten om adequaat te handelen, zullen negatieve gedachten en gevoelens van minderwaardigheid passiviteit genererende corticosteroiden aanmaken en ons depressief maken.

Onterechte hoop genereert activiteit veroorzakende stresshormonen (lijkend op adrenaline). Fysiek kan het leiden tot onrust, piekeren, slaapstoornissen hetgeen kan resulteren in overspannenheid, burn-out, chronisch vermoeidheidssyndroom. Onterechte macht genereert ook actiegerichte stresshormonen. Deze kunnen de mens aanzetten tot agressief gedrag. Huiselijk geweld kan hiervan het resultaat zijn. Veel emotionele problemen die het etiket van een psychische ziekte opgeplakt krijgen, worden niet veroorzaakt door tekortkomingen van de mens, maar zijn een rechtstreeks gevolg van de werking van ons psychisch afweersysteem, dat tot het uiterste gaat om de oude pijn weg te houden in de onjuiste veronderstelling hiermee onze overleving te waarborgen.

Opdracht

Hieronder volgt een overzicht van uitingen waaraan je de afweermechanismen kunt herkennen:

Uitingen van Schuld/Schaamte

- 'Ik moet het zelf doen, maar ik kan het niet, het is teveel voor mij'. Oude realiteit: de persoon had iemand nodig die het voor hem deed, maar er was niemand die dat deed.
- Niets zeggen in de vergadering omdat gedacht wordt niets van betekenis te kunnen toevoegen. Mogelijke trigger: Collega's die praten alsof ze alles weten.
- 'Ik ben waardeloos'. Oude realiteit: de persoon werd behandeld alsof hij geen waarde had.
- 'Ik blijf altijd alleen'. Oude realiteit: de persoon was in het gezin alleen.
- Een feest verlaten terwijl men zich een stommeling voelde die door niemand leuk werd gevonden. Trigger: De mensen op het feest die je negeerden.
- 'Niemand mag me'. Oude realiteit: de persoon zijn ouders toonden vaak afkeer voor het kind dat hij was.
- 'Ik kan niks'. Oude realiteit: de persoon zijn ouders waardeerden zijn prestaties niet.
- 'Ik ben slecht'. Oude realiteit: de persoon werd vaak behandeld alsof hij een slecht kind was.
- 'Ik schaam me over mezelf, mijn lichaam etc'. Oude realiteit: de persoon werd behandeld alsof hij nergens voor deugde.
- 'Ik ben dom'. Oude realiteit: de persoon werd behandeld alsof hij niets bij te dragen had.

Welke kun je er aan toevoegen die betrekking hebben op jezelf?

- 1
- 2
- 3

Uitingen van Onterechte macht

- 'Je hebt je maar te gedragen als je hier bent'.
- 'Wie denkt hij wel dat hij is om dat te beweren?'
- 'Stel je niet aan, er is niets om je druk over te maken'.
- 'Ik heb er genoeg van, ze bekijken het maar, ik doe niet meer mee'.
- 'Als het zo moet dan hoeft het niet meer'.
- 'Verwijt me maar wat je wilt, het is volkomen onterecht'.
- 'Bemoei je er niet mee'.
- 'Ik kan jou ook nooit geloven'.

Welke kun je er aan toevoegen die betrekking hebben op jezelf?

- 1
- 2
- 3

Uitingen van Onterechte Hoop

- 'Als ik mezelf opoffer, zullen mijn kinderen me waarderen'.
- 'Als ik aardig ben, zullen anderen niet boos op me worden'.
- 'Als ik alles perfect doe, zal ik geen verwijten krijgen'.
- 'Als ik altijd eerlijk ben, zal niemand boos op me worden'.
- 'Als ik nog harder werk, zal mijn opleider me niet uit de groep zetten'.
- 'Als ik alle verantwoordelijkheid op mijn schouders neem, zal alles goed komen'.
- 'Als ik afval, zullen anderen mij wél de moeite waard vinden'.
- 'Als ik alles in de hand houd, worden er geen fouten gemaakt'.
- 'Als ik er aantrekkelijk uitzie, zullen mensen me aardig vinden'.

Welke kun je er aan toevoegen die betrekking hebben op jezelf?

- 1
- 2
- 3

Uitingen van Ontkenning van Behoeftte

- 'Ik vind het niet zo erg als iemand mij schoffeert, ik laat het gewoon langs me heen gaan'.
- Mijn baas niet laten weten dat ik opslag wil. Trigger: De baas is autoritair en zeer kritisch.
- 'Ik vind het niet erg hoor, om alles alleen te moeten doen'.
- 'Mijn zaakjes kunnen wel wachten, jouw werk is veel belangrijker'.
- 'Ik heb mijn ouders al een halfjaar niet gebeld. Ach, het kan nog wel even wachten. Elke dag op elkaars lip zitten is nergens voor nodig'.
- 'Het maakt mij niet zoveel uit dat hij die promotie kreeg en ik niet'.
- 'Mijn man bepaalt altijd waar we heen gaan op vakantie. Ik vind alles wel best'.
- 'Ik moest gisteren toch wat anders doen, dus ik vind het goed dat ze me niet hebben uitgenodigd om te gaan vissen'.
- 'Ik vertel mijn vrienden niets over mijn problemen. Waarom zou ik?'

Welke kun je er aan toevoegen die betrekking hebben op jezelf?

- 1
- 2
- 3

Het afweren van oude, onverwerkte pijn zorgt in het volwassen leven voor allerlei narigheid. We beleven het hier en nu vanuit een vervormde realiteit en gaan ons gedragen volgens die illusie. Die illusie bestaat, zoals we hebben gezien uit een aantal onterechte overtuigingen over de wereld, over jezelf en over de vermeende acties die je op grond daarvan zou moeten plegen. De lagen van afweer liggen als een dikke schil rondom je ware kern en werpen daarmee een barrière op tegen je authentieke gevoelens en verlangens. Dit leidt natuurlijk weer tot innerlijke conflicten want je kunt niet ongestraft de wensen van je verdedigingssysteem blijven volgen ten koste van je ware verlangens. Dat ondermijnt je vitaliteit.

Het volgende hoofdstuk belicht onze interne conflicten.