Martine Wieggers en Ronald Duchateau

Manifestaties van liefde: hoe afwijzing liefde kan zijn

Foto: Creative Commons (pexels.com)

De theorie van *manifestaties van liefde*, die ook wel *koppelingen van liefde* wordt genoemd, is in 2004 voor het eerst beschreven. Ronald Duchateau zag in het werken met zijn cliënten gedrags- en gedachtenpatronen die hij in vijf verschillende categorieën heeft ondergebracht. Vier daarvan bevatten patronen waar cliënten zich al dan niet bewust van waren, last van hadden, 'in gevangen zaten' en daar zelf niet uitkwamen, wat tot uiteenlopende klachten en problemen leidde. Onder andere angst- en stemmingsklachten, obsessief-compulsieve gedragingen, emotie-regulatieproblemen, persoonlijkheidsproblematiek, verbindingsproblemen, fysieke (spannings-)klachten en (psycho)somatische klachten. Deze theorie geeft inzicht in het eigen gedrag, maar biedt ook mogelijkheden om gedrag te kunnen voorspellen en verhoogt daarmee de kans op werkelijke gedragsverandering. Dit omdat de client zich begrepen voelt en vertrouwen krijgt als de hulpverlener kan uitleggen hoe de problematiek ontwikkeld is, zich in het dagelijks leven openbaart en zichzelf in stand houdt. Deze theorie geeft een andere kijk op (het ontstaan van) psychische problematiek dan de bestaande theorieën en is daarmee vernieuwend en verrijkend.

Martine Wieggers
GZ-psycholoog, orthopedagoog, regressie- en emotief therapeut, (jongeren)numeroloog

Ronald Duchateau
Psychiatrisch verpleegkundige, emotief therapeut, oprichter en directeur van opleidingsinstituut SET

Het ontstaan van gedrags- en gedachtenpatronen

Belangrijk is te weten dat het grootste deel van onze gedragingen en gedachten onvrijwillig en onbewust ontstaan zijn, gebaseerd op ervaringen uit de veelal jonge jeugd. In die periode beschikken we zelf nog niet over gesproken taal maar verstaan we al wel taal of beschikken in ieder geval over vaardigheden om gesproken en onuitgesproken taal aan te voelen en er betekenis aan te verlenen. De gevoelens en eventuele gedachten die hieruit voortvloeien, kunnen ons gevoel over onszelf en anderen beïnvloeden en vervolgens ook ons gedrag. Deze gevoelens kunnen worden gekoppeld aan de manier waarop liefde wordt ervaren. Van hieruit ervaren en ontwikkelen mensen een manier (gedrag) waarop ze er (mogen) zijn. Onbewust koppelen we bepaald gedrag aan liefde; dat gedrag betekent liefde, leidt tot liefde, is liefde. Binnen de emotieve theorie noemen we dit *koppelingen van liefde*.

Er zijn verschillende varianten. We hebben ze positieve en negatieve koppelingen van liefde genoemd, maar deze benamingen dekken niet de hele lading, omdat positief niet alleen positief is en negatief niet alleen maar negatief. We hebben namelijk beide koppelingen van liefde nodig om ons te ontwikkelen. Maar balans in deze verschillende ervaringen is wel nodig om tot een evenwichtige persoonlijkheid uit te kunnen groeien.

Verschillende koppelingen van liefde

Positieve koppelingen van liefde ontstaan uit warme, betrokken, stimulerende ervaringen in een veilige omgeving. Uit het gevoel er onvoorwaardelijk te mogen zijn en de ervaring dat ongeacht wat je doet en wie je bent, je ertoe doet, je belangrijk bent, je gewaardeerd en gerespecteerd wordt. De ander ziet, hoort en begrijpt je. En als de ander je niet begrijpt, dan wel de intentie heeft om je te begrijpen, je te steunen en dat je 'gewoon' mag zijn wie je bent. Voor diegenen die de 'cirkel van veiligheid' kennen: dit is een goed voorbeeld van gedragingen die kunnen leiden tot een positieve koppeling van liefde.

Negatieve koppelingen van liefde kunnen ontstaan in situaties waarin kinderen veelvuldig niet gezien, niet gehoord, niet begrepen, afgewezen, veroordeeld, weggestuurd of in de steek gelaten worden. Het kind kan in dergelijke situaties gedachten en/of gevoelens ontwikkelen dat het niet goed genoeg is. Als zo'n ervaring slechts een enkele keer voorkomt, hoeft dat geen probleem te zijn. Zeker niet als er daarna weer positieve ervaringen opgedaan worden waardoor het kind weer de bevestiging krijgt dat het er wel toe doet. Als deze negatief ervaren situaties zich veelvuldig voordoen of een diepe impact hebben, dan kan het zijn dat de persoonlijkheidsontwikkeling van het opgroeiende kind geschaad wordt. Dit omdat de gedachten en/of gevoelens van het kind tot negatieve overtuigingen kunnen leiden en daardoor als waarheid gaan voelen. Wat begint als een enkele gedachte en/of gevoel, kan leiden tot herhalende, repeterende, automatische gedachten, die zich steeds verder kunnen bestendigen als deze door de omgeving niet opgemerkt of gecorrigeerd worden. En na enige tijd kunnen deze gedachten leiden tot overtuigingen en vervolgens een kernovertuiging (zie kader). Negatieve kernovertuigingen zijn de basis van scheefgroei in de persoonlijkheid. Kenmerkend voor deze overtuigingen is dat deze hardnekkig en moeilijk te beïnvloeden zijn. Dat wat het kind denkt en voelt, is zijn of haar waarheid en wat een ander ook zegt of denkt, het kind is ervan overtuigd dat wat hij denkt of voelt klopt. Een 14-jarige jongen vertelde mij ooit: 'Jullie kunnen mij wel zeggen dat ik goed ben en me complimenten geven, maar als jullie mij echt zouden kennen, dan zouden jullie dat niet zeggen.'

Bovenstaande is een beschrijving van een negatief gevolg, maar een negatieve koppeling kan ook positieve gevolgen hebben. Een negatieve koppeling kan ook leiden tot kansen, talenten en vaardigheden. Zo wordt bijvoorbeeld vanuit pijn de mooiste muziek en kunst gemaakt, worden er (sport)prestaties geleverd, worden mensen goede hulp verleners, enzovoort. Belangrijk hierbij is dat ook hier weer balans nodig is om in goede gezondheid te blijven. Als die balans er niet is, dan kan het gedrag destructief worden en bijvoorbeeld tot uitputting, lichamelijke of psychische problemen leiden.

Binnen de emotieve theorie onderscheiden we vier verschillende negatieve koppelingen van liefde: liefde gekoppeld aan prestatie, liefde gekoppeld aan afwijzing, liefde gekoppeld aan afwijzing en prestatie, en liefde gekoppeld aan prestatie en afwijzing. Deze koppelingen zullen we hieronder toelichten aan de hand van een aantal voorbeelden.

Voorbeelden

De koppeling van liefde aan prestatie kan bijvoorbeeld ontstaan als iemand een broertje of zusje krijgt dat gehandicapt is. Het kind voelt (onbewust) de emoties en gedachten van zijn ouders (het verdriet, de angst, de boosheid, schuld, schaamte, enzovoort) en gaat vanuit zichzelf zijn uiterste best doen om zijn ouders niet tot last te zijn. Zijn ouders zijn al druk genoeg met zijn broertje of zusje en het kind doet er alles aan om hen te laten zien dat hij geen aandacht nodig heeft en dat het goed met hem gaat. Het kind ontslaat zichzelf van de liefde van zijn ouders.

De koppeling van liefde aan afwijzing kan ontstaan als een kind niet gezien, oftewel afgewezen wordt. Het kind heeft behoefte om gezien en bevestigd te worden en vanuit die behoefte kan het zijn dat het zich aanpast aan de ander en zichzelf wegcijfert. Het kind toont zijn liefde en ervaart liefde door zich aan te passen en zichzelf weg te cijferen.

De koppeling van liefde aan afwijzing en prestatie kan ontstaan als het kind niet gezien of afgewezen wordt. Het kind kan dan dingen gaan doen die reacties oproepen van anderen, bijvoorbeeld: goed leren, sport- of andere prestaties

Kernovertuigingen

Kernovertuigingen zijn vaste gedachten en ideeën die we over onszelf hebben. Ze helpen ons te voorspellen wat er gaat gebeuren en te begrijpen hoe de wereld in elkaar zit. Deze kernovertuigingen worden in onze kindertijd gevormd en ontwikkelen zich op basis van de ervaringen uit die tijd tot vrij vaste veronderstellingen over: hoe we onszelf zien, hoe we dingen doen, hoe we tegen de toekomst aankijken. Onze kernovertuigingen klinken door in onze automatische gedachten. Hoe negatiever onze kernovertuigingen zijn, hoe negatiever ook onze automatische gedachten zullen zijn.

leveren; mooie tekeningen maken of andere dingen doen om de waardering te krijgen waar het kind behoefte aan heeft. Het kind gaat 'presteren' om gezien, gehoord en gewaardeerd te worden, oftewel liefde te ervaren. Het presteren kan ook bestaan uit het zich focussen op anderen en daarmee zichzelf wegcijferen, wat een afwijzing van zichzelf is. De ander is belangrijker dan jezelf bent.

De koppeling van liefde aan prestatie en afwijzing kan ontstaan als ouders en kind prestatiegericht zijn, maar het kind het in de ogen van zijn ouders of het in zijn eigen ogen niet goed genoeg doet. Kenmerkend is dat het kind ervaart dat de belangrijke ander zijn prestatie afwijst, maar het kan ook zijn eigen ervaring afwijzen. Volwassenen met deze koppeling van liefde krijgen bijvoorbeeld vaak het verwijt: 'Jij bent áltijd aan het werk! Je hebt nooit tijd voor ons!' Personen met deze koppeling van liefde ervaren veelal dat wat zij ook doen, het nooit (goed) genoeg is. Zij gaan vervolgens nog harder werken, nog harder presteren om wel goed genoeg te zijn in de ogen van hun geliefden. Het risico op uitputting, burn-out of andere (lichamelijke) klachten is in hoge mate aanwezig.

Onderliggend aan deze negatieve koppelingen geldt dat er veelal sprake is van (onbewust) trauma en (verborgen) stress (zie kader). Deze gedachten en gevoelens worden (onbewust) 24/7 ervaren, wat de nervus vagus als onveilig ervaart en daarmee dat deel van het autonoom zenuwstelsel activeert dat zorgt voor de vecht- of vluchtreactie. Dit heeft tot gevolg dat het lichaam continu in deze modus is en niet meer tot rust en ontspanning komt. Na verloop van tijd geeft dit een hoog risico op uitputting of andere fysieke en/of psychische klachten.

Voor meer informatie over hoe dit fysiek werkt, is het goed om het artikel 'de emotieve theorie' van Duchateau te lezen op www.integralepsychiatrie.net.

Wat betekent deze nieuwe kennis?

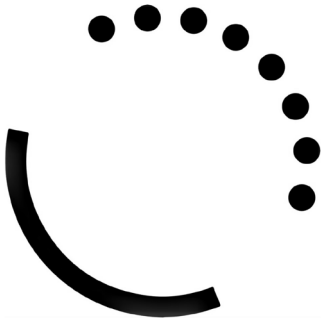
Nu we weten hoe ervaringen uit de vroege jeugd door kunnen werken, worden gedragingen en patronen voorspelbaar. Het is belangrijk om deze voorspelbaarheid altijd te checken bij de betreffende cliënt. In eerste instantie leidt deze check vaak tot verbazing en vervolgens geeft het vertrouwen. Dit vertrouwen is vroeger vaak geschaad, waardoor sommige cliënten niet meer openstaan voor hulpverlening. De voorspelbaarheid kan mensen doen besluiten om zich weer open te stellen voor hulp. Een belangrijk en opmerkelijk gegeven is dat door het toepassen van deze theorie en onderstaande techniek hulpverleners uit de autoriteit blijven, wat een positief effect heeft op het verloop en de uitkomsten van de behandeling.

Nieuwe werkwijze

De relatief nieuwe emotieve ontspanningstechnieken (EOT) kunnen negatieve koppelingen van liefde omzetten. Gevoelens van onmacht die met de negatieve koppeling verbonden zijn, oftewel de gevoelens en gedachten die door de afwijzing zijn ontstaan, kunnen geneutraliseerd worden. De pijn van de ervaring vermindert, waardoor mensen in staat zijn om nieuw gedrag te ontwikkelen. Mensen ervaren andere, meer positieve gevoelens en gedachten, die automatisch leiden tot ander gedrag. Emotieve ontspanningstechnieken kunnen jarenlange gedachten- en gedragspatronen doorbreken. In september 2023 heeft het vakblad SP een artikel gepubliceerd over de emotieve ontspanningstechnieken.

Verborgen stress

Verborgen stress is een term van Gabor Maté. Het verwijst naar (fysieke) stress die niet als zodanig herkend wordt. Dit treedt vaak op als kinderen opgroeien in een stressvolle omgeving. Zij herkennen dit niet als stress, omdat zij niet anders kennen. Het lichaam is wel in stress, met alle gevolgen van dien op de lange duur; zo kunnen er na jaren (over)vermoeidheid en andere fysieke, emotionele en psychische problemen ontstaan.



Bijdragen in transformatie hulpverlening?

In de huidige hulpverlening wordt de DSM-5 gebruikt om psychische problemen te classificeren. De theorie van de manifestaties van liefde kan een goede aanvulling op de DSM-5 zijn omdat deze aansluit op de belevingswereld van de cliënt. Vrijwel alle gevoelens van onmacht en de bijbehorende gedragingen kunnen worden ondergebracht in één van de beschreven koppelingen van liefde. De herkenbaarheid van de theorie maakt dat de cliënt zich gezien en gehoord voelt, wat direct de intrinsieke motivatie van de cliënt verhoogt. Gedachten- en gedragspatronen kunnen op een positieve manier beïnvloed en getransformeerd worden. Simpelweg door het herkennen van deze patronen, deze bewust (voelbaar) te maken en om te zetten naar de uit de emotieve theorie bekende MEL-punten en deze te verbinden met het enterisch zenuwstelsel. Onmachtige, kwetsbare, belemmerende gevoelens en gedragingen houden vrijwel per direct op te bestaan.

Het enterisch zenuwstelsel is in staat om pijn te ontspannen, wat leidt tot werkelijke transformatie. Als de pijn verdwenen is, ontstaat er ruimte voor gezonde, evenwichtige gedachten en gedragingen. Gedrag waarbinnen de positieve koppeling van liefde versterkt en bekrachtigd wordt. Hierdoor ontstaat er een directe versterking van het gevoel van eigenwaarde en hoe iemand zichzelf ziet, waardoor vanuit een gezond zelfbeeld een evenwichtige relatie met anderen kan ontstaan.

Conclusie

De theorie van manifestaties van liefde is een krachtige aanvulling op de DSM-5. Doordat gevoelens van onmacht en de bijbehorende gedragingen vrijwel allemaal ondergebracht kunnen worden in één van de beschreven koppelingen van liefde. Naast deze classificering kunnen emotieve ontspanningstechnieken (EOT) ingezet worden om pijnlijke, onmachtige gevoelens en gedachten te transformeren. Deze nieuwe kennis en technieken sluiten goed aan bij de benodigde transformatie van zowel het individu als van hulpverleningsland. Vrijwel iedereen past in het model en het model past vrijwel iedereen. Dit omdat het ontstaan is vanuit het luisteren naar mensen. Het is een ervaringsmodel, wat door cliënten als prettig ervaren wordt en leidt tot wezenlijke en blijvende verandering. Verandering die voortkomt uit en opgelost wordt door het eigen autonoom (enterisch) zenuwstelsel. Iedereen heeft het en kan het gebruiken. Kennis en technieken zijn in enkele dagen goed uit te leggen en aan te leren. Deze theorie en technieken zijn in de afgelopen twintig jaar op meerdere gebieden zeer efficiënt en effectief gebleken.

Meer informatie: www.integralepsychiatrie.net

Samenvatting

Manifestaties van liefde; hoe afwijzing liefde kan zijn

Martine Wieggers en Ronald Duchateau

Deze theorie (2004) geeft een nieuwe kijk op psychische problematiek. Het geeft inzicht in eigen gedrag, mogelijkheden om gedrag te voorspellen én te veranderen. Het geeft de client vertrouwen als de hulpverlener kan uitleggen hoe problematiek ontwikkeld is, zich in het dagelijks leven openbaart en zichzelf in stand houdt. Ronald Duchateau, psychiatrisch verpleegkundige en therapeut, observeerde in contact met cliënten gedrags- en gedachtenpatronen, welke hij in vijf koppelingen van liefde verdeeld heeft. Hij transformeert al 23 jaar succesvol pijnlijke, onmachtige gevoelens en gedachten met emotieve ontspanningstechnieken.

Summary

Manifestations of love; how rejection can be love

Martine Wieggers en Ronald Duchateau

Deze theorie (2004) geeft een nieuwe kijk op psychische
This theory (2004) offers a new perspective on psychological issues. It provides insight into one's own behavior, possibilities for predicting behavior and how to change it. It gives the client confidence when the health care provider can explain how problems arose, manifest in daily life and persist. Ronald Duchateau, a psychiatric nurse and therapist, observed behavioral and cognitive patterns in his interactions with clients. He categorized these into five different ways how love can manifest in a person's life. He has been successfully transforming painful, powerless feelings and thoughts with emotive relaxation techniques for 23 years.