



Eerlijk zijn naar jezelf loont

De waarheid onder ogen zien

Hoe eerlijk ben jij naar jezelf? Volgens de Amerikaanse psychiater Keith Ablow verzinnen de meeste mensen van alles om de waarheid maar niet te hoeven zien. Met zijn boek in de hand kun je stap voor stap je eigen ware levensverhaal ontdekken. Eerlijk is eerlijk: het is een pittige reis, maar de eindbestemming is zeker de moeite waard.

Heb je een relatie die niet goed voor je is? Heb je jouw dromen en ambities geparkeerd? Drink, eet of koop je te veel? Is het antwoord op een of meer van deze vragen 'ja', dan is het de hoogste tijd om eens eerlijk naar jezelf te kijken. Het zelfhulpboek 'Wees eerlijk naar jezelf' van de gerenommeerde Amerikaanse psychiater en schrijver Keith Ablow kan je hierbij helpen. Ablow heeft van de zoektocht naar waarheid zijn persoonlijke missie gemaakt. Blijven we liegen tegen onszelf, dan blijven problemen en conflicten ons achtervolgen, stelt hij. 'Je kunt ervoor weglopen, maar de waarheid wint altijd.' De kiem van veel van onze problemen ligt volgens hem in het verleden. Als we ontkennen dat we hebben geleden onder een afwezige vader of een depressieve moeder, ontwijken

de pijn die het gebrek aan liefde heeft veroorzaakt en de gevolgen daarvan onder ogen zien. Wij hoeven onze ouders niet te veroordelen, maar moeten wel erkennen wat er daadwerkelijk is gebeurd.

Pijn werkt als een magneet Stoppen we vervelende gevoelens weg, dan komen deze toch terug. 'Pijn werkt als een magneet,' zegt de psychiater. Als wij bijvoorbeeld niet onderzoeken waarom wij ons steeds tot iemand aangetrokken voelen die niet goed voor ons is, is de kans groot dat wij gedoemd zijn dit patroon eeuwig te herhalen. We trappen steeds weer in dezelfde valkuilen. Ben je niet eerlijk tegen jezelf, dan blijf je de rest van je leven doormodderen, is zijn ervaring.

'Blijven we liegen tegen onszelf, dan blijven problemen en conflicten ons achtervolgen. Je kunt ervoor weglopen, maar de waarheid wint altijd.'

we de pijn. Als kind was het wellicht functioneel om problemen, conflicten en angsten te ontkennen, omdat de waarheid te confronterend, te bedreigend was. Maar de beschermende functie van leugens of ontkenning houdt op zodra wij volwassen zijn, meent Ablow. Dan keren de leugens zich tegen ons en staan ze een gelukkig leven in de weg.

Verhalen verzinnen

Gebrek aan liefde. Een gezin waarin alleen prestaties telden. Nijpend tekort aan geld. Een agressieve vader. In onze jeugd kan van alles zijn gebeurd waar we liever niet aan herinnerd worden. Omdat we ons ervoor schamen, er verdrietig van worden of bang. Als anderen informeren naar onze opvoeding, is ons antwoord meestal vaag of ontwijkend. Of we verzinnen een verhaal dat we goed vinden klinken en dat ons een fijn gevoel geeft. Zo houden we niet alleen de ander, maar vooral onszelf voor de gek. Het heeft geen zin om te vergoelijken dat je als kind op de een of andere manier tekort bent gedaan door je ouders, zegt de psychiater. In plaats van het goed te praten en te doen alsof zij veel van ons hielden, kunnen wij beter

Of Ablow nu spannende thrillers schrijft, optreedt in zijn eigen dagelijkse talkshow, patiënten interviewt of psychologisch commentaar op het nieuws geeft, hij is steeds maar in één ding geïnteresseerd: het ware verhaal. Omdat hij al honderden verhalen heeft gehoord en zelf ook boeken (fictie en non-fictie) schrijft, herkent hij vrijwel meteen inconsistenties in een levensverhaal. Hij noemt het zelf zijn 'zesde zintuig'. 'Als iemand mij vertelt dat hij een gelukkige jeugd heeft gehad, maar op zijn 15de het huis uit is gegaan, gaan bij mij meteen alarmbellen rinkelen.'

In de Verenigde Staten staan mensen in de rij om hun verhaal aan de psychiater te vertellen. Dat verbaast hem niets, vertelt hij onderuitgezaakt op een bank in zijn luxe appartement in de Upper West Side van New York. 'Mensen hebben veel opgekropte emoties die zij eigenlijk graag willen delen. Zij scheuren letterlijk hun hart open en vertellen waar zij mee zitten. Ik geloof dat wij diep van binnen een groot verlangen hebben om ons open op te stellen, ook al zijn we vaak bang voor wat we onderweg kunnen tegenkomen.'

Vragen aan Keith Ablow

Hoe komen we erachter wat ons ware verhaal is?

"Als je dit artikel of mijn boek leest, kun je je afvragen waarom je dat doet. Wat zoek je? Wat gaat op dit moment niet lekker in je leven? Waar loop je tegenaan? Probeer je knelpunten zo concreet mogelijk te formuleren. Dus niet: ik wil gelukkiger worden in mijn huwelijk. Maar: wij communiceren onvoldoende met elkaar. Of: ik moet altijd de sterkste zijn. Wij hebben de neiging om voor veel problemen weg te lopen, terwijl ons innerlijke kompas duidelijk aangeeft dat er iets niet klopt. We voelen het gewoon. Heb je een gevoel van vrede en rust, dan weet je dat het juist is wat je doet. Nu zijn we vaak verwijderd van ons werkelijke zelf, maar echt, je herkent het ware verhaal als je het tegenkomt."

Hoe maak je onderscheid tussen wat goed voelt en werkelijk goed voor je is? Een voorbeeld: een vrouw met een alcoholistische vader wordt verliefd op een alcoholist, omdat hun relatie zo vertrouwd voelt.

"Je kunt voor een alcoholist kiezen, omdat je ervan overtuigd bent dat het feit dat je vader alcoholist was geen afbreuk deed aan zijn liefde voor je. Maar dat deed het wel. Je vergeet voor het gemak dat hij soms te dronken was om je naar school te brengen. Wil je geloven in de liefde van je vader, dan moet je wel blijven vasthouden aan je fictieve verhaal. Iemand uitkiezen die werkelijk voor je kiest en van je houdt, zou heel raar aanvoelen omdat je dat niet gewend bent. Je houdt de mythe in stand. Maar op een gegeven moment begin je weer te lijden, net zoals toen je kind was. Ik heb vrouwen behandeld die twee, drie keer met een alcoholist getrouwd zijn geweest. Pas toen zij inzagen dat hun vader wellicht met hen verbonden was maar uiteindelijk toch de alcohol boven hen verkoos, konden ze werkelijk verder. Ze zagen het ware verhaal. Je kunt dit proces proberen uit te stellen of uit de weg te gaan, maar om te genezen moet je vroeg of laat de waarheid accepteren."

Verzint iedereen verhalen over zijn afkomst?

"Sommige mensen zijn ver verwijderd van hun werkelijke identiteit, anderen staan er redelijk >

Oefeningen Ondervraag jezelf

Probeer onderstaande vragen zo eerlijk mogelijk te beantwoorden. Scheid gevoelens van feiten om een eerlijk beeld te krijgen van je eigen levensverhaal.

Wat is je favoriete verhaal over jouw jeugd? Welk verhaal vertel je het liefst als iemand naar je kindertijd vraagt?

Wat is je minst favoriete verhaal over je jeugd? Welk verhaal mogen je vrienden of geliefden koste wat kost niet horen? Waar schaam jij je voor? Waren er bijvoorbeeld in je jeugd economische, sociale of culturele omstandigheden die pijnlijk voor je waren?

Welke ervaring uit jouw kindertijd of puberteit kostte je de meeste kracht om te overleven?



‘Waarom grijpen we weer naar de wijn of naar een zak chips? Dit zijn geen natuurlijke behoeften, maar afweermechanismen, om niet te hoeven voelen wat er werkelijk aan de hand is.’

dicht bij. Maar de meeste mensen zijn niet eerlijk over zichzelf.”

Wanneer en waarom ontstaat de behoefte om dingen te verzinnen?

“Meestal gebeurt dit in de kindertijd, als ons hart beseft dat het te veel pijn doet om de waarheid onder ogen te zien. Bijvoorbeeld als een dierbare wegvalt of er onvoldoende emotionele zekerheid is. Het is een manier om onszelf te beschermen.”

Gaat dit bewust?

“Onbewust verzinnen we verhalen en ontwikkelen we afweermechanismen. Maar ergens beseffen wij wel degelijk dat hetgeen wij doen niet goed is voor ons. Onbewust vermijden wij herinneringen en gevoelens die wij als onprettig ervaren, terwijl het ontdekken van ware herinneringen en emoties schatten zijn voor je persoonlijke ontwikkeling.”

Vertelt u eens wat meer over onze afweermechanismen.

“Dit kunnen verslavingen zijn, zoals roken, eten, winkelen. Waarom grijpen we weer naar de wijn of naar een zak chips? En op welke momenten? Dit zijn geen natuurlijke behoeften, maar afweermechanismen, om niet te hoeven voelen wat er werkelijk aan de hand is. Nicotine heeft geen controle over jouw brein. Er is geen gen dat maakt dat jij opstaat, naar de winkel gaat, sigaretten koopt, het pakje opent en een sigaret opsteekt. Het zijn complexe handelingen die mensen verrichten, omdat zij zich dan zogenaamd beter voelen. De vraag is: waarom zou jij je beter willen voelen? Wat is er aan de hand? Je moet erachter komen waarom je die sigaretten nodig hebt.

Het voelt oncomfortabel om gewoonten op te

geven. Maar als je een gelukkiger leven wilt, zul je toch echt door dit ongemak heen moeten.

Ga je de pijn uit de weg, dan wordt deze alleen maar erger. Je kunt er beter nu mee leren omgaan dan later - dan is er veel meer werk aan de winkel.”

Waarom is het toch zo moeilijk om eerlijk naar onszelf te zijn?

“Omdat veel mensen bang zijn dat zij zich zullen verliezen in de pijn als ze er eenmaal aan toegeven. Ons verstand zegt ons dat de reis naar de waarheid te gecompliceerd en te pijnlijk zal zijn. We zijn bang om de controle te verliezen. Daarom heb ik dit boek geschreven, om mensen te helpen de waarheid onder ogen te zien. Ik wil laten zien dat dit veel meer oplevert dan slaaf te blijven van je angsten en frustraties.”

Hebt u niet het idee dat mensen hardleers zijn en steeds dezelfde fouten maken?

“Wij hebben een belangrijke achilleshiel: we vermijden de realiteit. We stapelen fout op fout, omdat we de waarheid niet willen zien. We kiezen een verkeerde partner of baan, omdat we het contact met onszelf zijn kwijtgeraakt. Heb je werk dat je geen plezier geeft? Vraag jezelf dan af wanneer en waarom je bent opgehouden te doen wat je werkelijk wilde. En ga dan op zoek naar een baan die werkelijk bij je past in plaats van je tijd daar verder te verspillen.”

U zegt dat de waarheid altijd wint. Waarom moeten we er dan zo hard voor werken?

“Als je blijft wachten tot de waarheid zich aandient, doe je jezelf - en anderen - onderweg veel pijn. Je besteedt onnodig veel tijd aan ongezonde relaties, een baan die niet bij je past, eetstoornissen.”

Veel mensen zijn misschien niet tevreden, maar modderen gewoon voort.

“Omdat ze niet genoeg last van hun problemen hebben. Ze hebben geen fysieke klachten en voelen daardoor geen noodzaak tot handelen. Maar ik ben ervan overtuigd dat wij uiteindelijk allemaal sterker en gezonder worden als we op zoek gaan naar ons ware verhaal. Je hoeft niet akkoord te gaan met een zes of zeven, je kunt ook een negen of tien uit het leven halen. Ik raad mensen aan om vaart te maken met het oplossen van problemen. We hebben niet alle tijd van de wereld. Dat realiseerde ik me tijdens mijn medische opleiding toen ik doodzieke dertigers met longkanker zag.”

Houden we stiekem niet van conflicten? U zegt zelf in uw boek dat een film zonder spanning, zonder confrontaties niet interessant wordt gevonden.

“Wij voelen ons aangetrokken tot conflicten, omdat zij ons herinneren aan het verleden en ons dus een vertrouwd gevoel geven. Het is heel moeilijk om in te zien dat je waarschijnlijk een partner hebt gekozen die geen financiële zekerheid biedt, omdat je vader ook iemand was die veel financiële risico's nam. Krijg je een betrouwbare partner, dan zal dat in het begin heel saai aanvoelen; er is weinig opwindend.”

Is een saai, maar betrouwbare partner uiteindelijk de beste keus?

“Ja. Vergelijk het met een knieblesure. Je kunt je kapotte knie ondersteunen en op een manier lopen waarbij hij zo min mogelijk wordt belast. Maar als je zo blijft doorgaan, ruïneer je op een gegeven moment je heup, je rug en wellicht je hoofd. Als je probeert je knie in de juiste positie te zetten, zal dat in het begin erg ongemakkelijk voelen. Maar je moet erop >

‘Ik heb nog nooit meegemaakt dat iemand aan het onderzoeken van zijn gevoelens ten onder is gegaan. Uiteindelijk worden we er alleen maar sterker én gelukkiger van.’



vertrouwen dat het ongemak over gaat en je je beter zult gaan voelen.”

Wat is een veel voorkomend probleem?

“Waar vrijwel iedereen mee worstelt, is de vraag of er ooit werkelijk iemand van je heeft gehouden. Het is moeilijk om je zelfvertrouwen te ontwikkelen en je hart te volgen als jij vermoedt of er zelfs van overtuigd bent dat dit niet het geval is. Dit gevoel dragen veel mensen een leven lang met zich mee.”

Daar zitten we dan met al onze zelfhulpboeken. We lijken er niet gelukkiger op te worden. Hoe komt dit?

“Het zijn heel zware tijden voor de waarheid. Wij hebben van alles uitgevonden om elkaar en de waarheid op afstand te houden. Er is aanzienlijk minder contact tussen mensen. Door die afstand kunnen we elkaar de vreselijkste dingen aandoen - we voelen er niet zoveel bij. Als oorlogen een soort show op tv zijn, raken ze je niet echt. Jonge mensen die iemand hebben neergeschoten, zijn geschokt dat er bloed en geschreeuw was. Zij hadden geen idee wat er werkelijk zou gebeuren, vertelden ze me.

En kijk naar de jonge generatie die met internet en games opgroeit. Computerspelletjes zijn leuk, maar ze leiden af. Ze gaan niet over echte gevoelens. Hoe zorg je ervoor dat mensen oprecht en eerlijk zijn als zij de mogelijkheid krijgen om via de virtuele wereld ‘Second Life’ op internet een geheel nieuwe identiteit aan te nemen? Het is een techniek die mensen helpt om waanideeën over zichzelf te hebben. Hoe moet je in contact komen met je ware dromen en gevoelens als je alleen maar met fictie bezig bent?

Ook voelen we door medicijnen zoals anti-

depressiva minder. Deze middelen maken dat we niet de behoefte hebben om bij onszelf naar binnen te kijken. Ik vergelijk mensen graag met een Porsche: tot grote prestaties in staat, maar tegelijkertijd heel kwetsbaar.”

Waar komt uw fascinatie voor de waarheid vandaan?

“Ik ben opgegroeid in een heel mooie omgeving in Marblehead, Massachusetts. De buitenkant klopte precies, maar onder de oppervlakte was van alles gaande. Echte emoties werden nauwelijks geuit. Moeilijke gevoelens zoals angst en verdriet werden niet besproken - alles ging zogenaamd prima. Ik wilde dieper gaan. Ik miste de echte verhalen, de echte gevoelens.”

Hoeveel echt eerlijke mensen kent u?

“Te weinig. Ik zie heel weinig authenticiteit.”

Bent u helemaal eerlijk naar uzelf?

“Mijn reis naar de waarheid is zeker nog niet afgerond. Als ik mijn psychiater was, zou ik aan Keith Ablow de vraag stellen: waarom moet je altijd maar presteren? Waarom mag je er niet zijn zoals je bent? Het antwoord: mijn prestatiedrang heeft waarschijnlijk te maken met mijn achtergrond. In mijn familie waren prestaties heel belangrijk en werden ze gekoppeld aan liefde en erkenning.”

Wordt eerlijkheid beloond?

“Als je een fictief verhaal vertelt dat mensen graag willen horen, krijg je vaak meer bijval dan wanneer je vertelt hoe iets daadwerkelijk

in elkaar zit. Mensen horen nu eenmaal niet graag de waarheid. Wat zou het fantastisch zijn als Bill Clinton eerlijk over zijn huwelijk was geweest. Dat Hillary en hij bij elkaar zijn gebleven voor hun dochter en vanwege hun politieke ambities, maar dat er op fysiek gebied al jaren niets meer gebeurt. Veel mensen zouden die gevoelens hebben herkend. Het zou heel bevrijdend zijn geweest. Kijk maar naar Oprah Winfrey, die op tv heel open over haar seksueel misbruik heeft gepraat. Ze zei dat een van de problemen was dat het soms goed voelde. Ik kan me voorstellen dat duizenden vrouwen die hetzelfde hebben meegemaakt toen dachten: ik ben dus niet gek; Oprah heeft hetzelfde gevoel.”

Dus uiteindelijk loont het omarmen van de waarheid het meest?

“Het is zeker de moeite waard om uit te vinden en te worden wie je echt bent. Ik heb nog nooit meegemaakt dat iemand aan het onderzoeken van zijn gevoelens ten onder is gegaan. Uiteindelijk worden we er alleen maar sterker én gelukkiger van.”

‘Wees eerlijk naar jezelf. Leer de kracht van zelfinzicht kennen’, Keith Ablow, uitgeverij Het Spectrum, ISBN 9789027465726.

Meer informatie over Keith Ablow is te vinden op: www.livingthetruth.com

TEKST DOMINIQUE HAJTEMA FOTOGRAFIE SHUTTERSTOCK