

Jon Frederickson

Leugens
die je
jezelf vertelt

*Illusies doorprikken en
de waarheid vinden*



AnkhHermes

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
1 Er is iets mis	13
2 Hoe we de waarheid van ons leven vermijden	37
3 Weigeren de waarheid te aanvaarden	69
4 Sterf voordat je sterft	109
5 Openstaan voor de waarheid	123
6 Omarming	149
Nawoord	181
Dankwoord	183
Noten	185
Over de auteur	189

Voorwoord

Het leven is zwaar, maar psychisch lijden kan zo zwaar zijn dat het ondraaglijk is. Om ons leed te verlichten, roepen we soms de hulp in van een therapeut. Een goede therapeut heeft een innerlijke wijsheid die voortkomt uit pijnlijke ervaringen, een wijsheid die op geen enkele andere manier kan worden verworven. Maar als we zo iemand hebben gevonden, hoe werken we dan met hem samen om een einde aan ons lijden te maken?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden, moeten we begrijpen waarom we lijden en hoe we kunnen helen. We worden ziek door de leugens die we geloven en de leugens die we onszelf vertellen om pijn te vermijden. Misschien geloven we de leugen dat we een slecht mens zijn, in plaats van dat we erkennen dat iemand ons onrecht heeft aangedaan. Misschien maken we onszelf wijs dat 'het wel goed komt', in plaats van dat we aan onszelf toegeven dat onze relatie aan het afbrokkelen is. We kunnen helen door de waarheid van ons innerlijke en uiterlijke leven te aanvaarden. We vertellen onszelf leugens om pijn te vermijden. Dat is menselijk. Het probleem is dat we niet in de gaten hebben dat we onszelf voor de gek houden. Daarom gaan we naar een therapeut. Die kan ons helpen de confrontatie aan te gaan met wat we vermijden.

Dit boek geeft je inzicht in de onwaarheden die het lijden van veel mensen veroorzaken. Het helpt je bij het onder ogen zien van de waarheid, zodat je jezelf van je pijn kunt bevrijden. Ik leg uit hoe therapie eruitziet die tot verandering leidt. Therapie is niet alleen maar een kwestie van praten, het afvinken van een checklist of het 'oplossen' van jouw probleem zoals je dat met een kruis-

woordpuzzel doet. Therapie is een relatie tussen twee mensen die bereid zijn de diepste waarheden van het leven onder ogen te zien, zodat we geheeld kunnen worden.

We nemen de leugens onder de loep die ons ziek maken, zodat we de helende waarheid kunnen omarmen. In deze tijd, waarin onze gezondheidszorg volledig overgereguleerd is, dreigen we de ziel van therapie uit het oog te verliezen. Wie zijn we? Waarom lijden we? Waar zijn we naar op zoek? In dit boek probeer ik deze vragen te beantwoorden. Niet door middel van allerlei omschrijvingen, maar door middel van verhalen uit de praktijk die laten zien hoe het onder ogen zien van wat we vermijden leidt tot echte verandering.

Ik heb in deze voorbeelden gevoelige informatie weggelaten of veranderd om de privacy van de betrokkenen te beschermen. Ik gebruik de verhalen om de waarheden te laten zien waarmee we allemaal worstelen. Ze laten ook zien hoe de meeste mensen die waarheden vermijden. Ze gaan over andere mensen, maar eigenlijk ook over ons. Iedereen vindt het moeilijk om de waarheid onder ogen te zien.

Veel van de mensen die in dit boek aan het woord komen hebben zulke vreselijke pijn ervaren dat je het wellicht moeilijk vindt om te lezen wat ze te vertellen hebben. Probeer je in te leven in *hun* pijn en *jouw* pijn te herkennen in die van hen. Door deze verhalen zul je zien hoe de ogenschijnlijk voor de hand liggende oorzaak van onze pijn meestal niet de werkelijke oorzaak van ons lijden is.

We lijden omdat we wegluchten van het leven, de dood en de lessen die ze ons te bieden hebben. We worden geheeld als we ons innerlijke leven, onze geliefden en het leven zelf omarmen. Is het mysterie van wie jij bent te doorgronden? Nee, maar je kunt wel omarmd worden zoals je bent. Dit boek laat zien hoe je de waarheid over jezelf kunt omarmen.

Inleiding

Een vrouw ging op de stoel in mijn praktijk zitten, zuchtte en zei: 'Ik weet niet wat ik met mijn huwelijk aan moet. Mijn man blijft maar vreemdgaan. We hebben relatietherapie gevolgd, maar dat heeft niets uitgehaald. Hij voelt zich schuldig, althans dat zegt hij. Maar elke keer als hij belooft trouw te zijn, begint hij weer iets met een ander. Ik zou bij hem weg moeten gaan, maar het is gemakkelijker om te blijven dan te scheiden.'

'Hij belooft trouw te zijn, maar begint vervolgens iets met andere vrouwen?' antwoordde ik.

'Ja.'

'Zou het kunnen dat je bij de man blijft die beloftes doet, terwijl je de man met al die affaires probeert te vergeten?'

'Maar ik kan het allemaal niet zomaar vergeten!'

'Je kunt de feiten niet vergeten, maar het klinkt alsof je met zijn beloftes bent getrouwd.'

'Au. Die komt hard aan.'

'Het is niet mijn bedoeling om hard tegen je te zijn. Zijn de affaires van je man ook niet hard voor jou als hij belooft je trouw te zijn?'

'Ja.'

'En als je zijn woorden gelooft in plaats van zijn daden, ben je dan ook niet hard voor jezelf?'

'Ik begrijp wat je bedoelt.'

'Als ik zie dat je jezelf pijn doet door gedrag te negeren dat je eigenlijk onder ogen zou moeten zien, mag ik je daar dan op wijzen, zodat we een einde kunnen maken aan je pijn?'

‘Als je het zo stelt, klinkt het logisch. Maar we slapen al niet meer samen.’

‘Ik begrijp dat je niet meer samen met hem slaapt. Maar aangezien je nog steeds bij hem bent,’ ik wachtte even, ‘kan het dan zo zijn dat je met zijn leugens samenleeft?’

Ze kreeg tranen in haar ogen. ‘Wat moet ik doen om bij hem weg te kunnen gaan?’

‘Dat hoeft niet. De trouwe echtgenote is al vertrokken. Wil je dat ik je help zodat je niet meer wacht tot hij terugkomt?’

Deze vrouw hoopte dat als ze goed van vertrouwen was, haar man voortaan trouw zou zijn, maar dat gebeurde niet. Waarom loog ze tegen zichzelf? Waarom liegen we allemaal tegen onszelf? Het is gemakkelijker om te blijven geloven in wat we graag willen dan de realiteit te accepteren. Tijdens deze sessie kwam ik er nog niet achter waarom ze de leugens van haar man accepteerde. En misschien zou ik er in de volgende sessie ook niet achter komen. Vaak krijg je pas in de loop van de tijd meer inzicht.

Hoeveel we ook over iemand te weten komen, die ander zal altijd een mysterie blijven. Je zou psychotherapie dus ook kunnen zien als een ontmoeting tussen twee mysteries.

Waarom gaan we eigenlijk naar een therapeut? Door de teloorgang van traditionele religies kloppen we steeds vaker aan bij mensen die ons helingsproces kunnen ondersteunen, die een einde kunnen maken aan onze pijn en ons kunnen helpen bij het vinden van zingeving. Therapie is voor veel mensen een soort buitenkerkelijke biechtstoel geworden. Hoewel we eigenlijk iets in onszelf willen veranderen, vragen we anderen of ze ons willen helpen bij het vermijden van verandering. Door ons de bevestiging te geven die we zoeken, ons ‘beter te maken’ of ons te adviseren over hoe we anderen kunnen veranderen. Therapeuten, die het helpen van andere mensen als roeping zien, kunnen ons op onze kromme redeneringen wijzen, kunnen luisteren wanneer we zeggen wat er in ons opkomt, of kunnen inzichten bieden. Dit

zijn allemaal belangrijke ingrediënten van therapie, maar zijn op zich nog geen therapie.

Een therapeutische relatie bestaat nooit alleen maar uit een methode, een techniek of een behandeling die wordt toegepast. Om te helen moeten we de waarheden die we willen vermijden juist achterhalen. Dat vermijden doen we door middel van de leugens die we elkaar en onszelf vertellen. We hebben geen advies nodig, we moeten kijken wat er achter de leugens zit. Alleen dan kunnen we vinden waarnaar we op zoek zijn.

We hoeven niet 'beter gemaakt' te worden. We denken vaak van wel, maar gaan dan meestal niet met onszelf aan de slag, maar met onze fantasieën: de gebroken illusies, het verbrijzelde zelfbeeld en de verworpen ideeën die onze pijn veroorzaken. Alleen door wat vals is los te laten kunnen we het authentieke ervaren. Dan kunnen we onszelf accepteren en de vitaliteit terugvinden die we door onze leugens zijn kwijtgeraakt.

Een verstandige therapeut praat niet alleen over wat en hoe we denken. Therapie is geen relatie tussen hoofd en hoofd. Een verstandige therapeut zit niet stil terwijl wij maar blijven doorratelen, gezellig keuvelen of er alles uit flappen wat er in ons opkomt. Als je zou kunnen helen door alles te zeggen wat er in je opkomt, zou het voldoende zijn om af en toe eens naar een café te gaan en met iedereen om je heen een praatje aan te knopen. Een verstandige therapeut vertrouwt niet alleen op inzicht, want inzicht vanuit het hoofd zal de pijn in ons hart niet helen. Maar hoe vindt heling dan wel plaats?

Een verstandige therapeut nodigt ons uit om te ervaren wie we werkelijk zijn, achter onze woorden, excuses en verklaringen. We omarmen ons innerlijke leven (onze driften, gedachten en gevoelens) maar ook de buitenwereld, die voor ons verborgen is door de leugens die we over anderen en onszelf geloven. Door onszelf te confronteren met wat we steeds vermijden, doorlopen we het heftige innerlijke proces dat we heling noemen.

Als kennis het voedsel van de ziel is, zoals Plato beweerde, vindt heling plaats als we niet meer uit de weg gaan wat we vermijden, zodat we die kennis kunnen opdoen. Medicijnen, drugs en alcohol zijn geen vervanging voor de levende relatie die therapie kan zijn. In dit boek lees je hoe het onder ogen zien van wat we vermijden ons kan helen. De voorbeelden uit mijn praktijk zijn van mensen die worstelen met problemen die we allemaal hebben en met de excuses die we allemaal gebruiken. Ze laten zien hoe mensen, met ondersteuning van een therapeut, het ondraaglijke kunnen leren dragen, zodat ze onder ogen kunnen zien waarvoor ze voorheen zo bang waren.

Met behulp van deze verhalen onderzoeken we de ontmoeting tussen twee mensen, waarbij een patiënt heelt door een ontmoeting van hart tot hart met een therapeut. Hoewel patiënten vaak om advies vragen en clichés blijven herhalen, verlangen ze in wezen naar wie ze werkelijk zijn, hun ware zelf dat nog begraven ligt onder hun lijden. Naar welke kennis zijn ze op zoek? Waarom kiezen mensen nu, in deze tijd waarin de waarheid vaak geen aandacht krijgt, voor psychotherapie om op zoek te gaan naar de waarheid?