

Ben jij al Amateurpsycholoog?

Hechtingsstijl. Relatie-EQ. Oud patroon. Enneagram.

Roos van Leary. Overdracht. Tegenoverdracht.

Bindingsangst. Superego. Kritische ouder. Ware ik.

Psychologie inspireert. Een aanzwellende stroom psychologische tijdschriften en zelfhulpboeken zet miljoenen Nederlanders aan tot anders denken ('reflecteren') en leven ('bewust'). Was het 25 jaar geleden nog de 'spychiater' of 'spiegoloog' die ons een spiegel voorhield, anno 2007 doet iedereen het bij iedereen, al dan niet op tv. Ben jij ook zo'n amateurpsycholoog? DOOR PETRA BOERS EN KARIN BRUGMAN



Je moet meer in giraffentaal spreken

Wat een dominante *bitch!* Je vriend komt thuis van zijn nieuwe baan en heeft nú al problemen met zijn vrouwelijke manager. Ze snoert hem de mond, vindt hij, en neemt zijn ‘innovatieve ideeën’ niet serieus. Je gaat er eens goed voor zitten, je hebt hier namelijk net een artikel over gelezen in Psychologie Magazine. Het komt door zijn gespannen moeder-zoonrelatie, leg je hem uit, daarom doet hij zo. Maar hij reageert smalend: ‘Heb je onze psycholoog weer.’ Stom. Waarom doet hij niet gewoon zijn voordeel met jouw verworven kennis. Herkenbaar? Heb je bijvoorbeeld net een stuk over geweldloos communiceren gelezen in Happinez. Volgens de grondlegger Marshall Rosenberg spreken mensen te veel in oordelen en verwijten. Wolventaal noemt hij dat. Plotseling zie jij allerlei situaties waarin mensen wolventaal spreken. Nu snap je hoe het komt dat het zoontje van je vriendin zo boos op haar reageert sinds hun verhuizing. Als hij zegt: ‘Ik wil mijn vriendjes zo graag zien’, antwoordt zij: ‘Je kunt *hier* toch ook voetballen?’ Fout. ‘Je moet tegen je zoontje meer in giraffentaal spreken, de taal van het mededogen en van het hart’, leg je je vriendin haarfijn uit. Haar ogen vullen zich met tranen.

IKKEN

Grote kans dat ‘de psychologische alweter’ in je aan het woord was: je innerlijke expert op het gebied van psychologische zaken. Zijn waarnemingen zijn scherp; je omgeving kan er veel van leren. Maar waarom reageren je collega’s, partner of vriendinnen zo afwerend als je hen een spiegel voorhoudt? En waarom blijf je zelf achter met dat lege gevoel?

Op de *Voice Dialogue Series* van de Amerikaanse klinisch psychologen Hal en Sidra Stone wordt dit fenomeen beschreven als de *psychological knower*: ‘Een autoriteit op het vlak van psychologische en spirituele zaken. Deze autoriteit observeert, bestudeert en analyseert je eigen gedrag en dat van anderen, en deelt haar kennis liefst met iedereen.’ Het echtpaar Stone beschouwt de psychologische alweter als een zogenaamde subpersoon: één van de ‘ikken’ of rollen waaruit onze persoonlijkheid is opgebouwd (zie kader).

Je psychologische alweter is de ‘ik’ die ontrafelt waar communicatie misgaat, hoe het beter kan, hoe relaties werken. Hij leest, leert en bouwt een enorme databank aan psychologische kennis op. ‘In principe ontwikkelt iedereen die interesse heeft voor psychologie zo’n alweter’, vertelt Hal Stone tijdens een workshop in Californië.

JIJ EN JE VELE IKKEN

Tegenwoordig werken allerlei coaches, trainers en zelfhulpboeken vanuit het idee dat mensen bestaan uit *subpersonen*. Zo kan er tegelijkertijd een Perfectionist in je zitten, een Slavendrijver én een Lief klein kind. Afhankelijk van de situatie stappen ze naar voren.

Die ikken ontwikkel je al op heel jonge leeftijd: ze beschermen je tegen pijn en helpen je sociaal te overleven. Door bijvoorbeeld Lief klein kind te spelen, voorkom je pijnlijke kritiek, en een Perfectionist kan niet betrap worden op fouten.

Maar als volwassene kunnen die subpersonen je behoorlijk in de weg gaan zitten. Het lieve kleine kind maakt dat je niet over je salaris durft te onderhandelen, de perfectionist dat je dagelijks overwerkt. De meesten van ons zijn zich er niet van bewust dat een aantal subpersonen het voor het zeggen hebben in ons leven. We hebben ons ermee ‘geïdentificeerd’.

Het begrip subpersoon speelt een belangrijke rol in stromingen als *psychosynthese* van de Italiaanse psychiater Roberto Assagioli (1888-1974) en *voice dialogue* van de Amerikaanse klinisch psychologen Sidra (1937) en Hall Stone (1927).

MARGRIET WEET RAAD

En dat zijn steeds meer mensen. Boeken met opvoedkundige adviezen, bewustzijnsverhogende trainingen, Dr. Phil en Supernanny-achtige programma’s: ze zijn overal en ze vormen allemaal voedsel voor de amateurpsycholoog in je. Waar ooit alleen de rubriek ‘Margriet weet raad’ de Nederlandse vrouw - en haar man - de benodigde psychische inzichten verschaften, zijn er anno 2007 drie dikke maandelijkse glossy’s (Psychologie Magazine, MIND magazine, Aware) en een wekelijks Volkskrantbijlage (Hart en Ziel). Sla bovendien een willekeurig tijdschrift open en de onvermijdelijke psychologische tips, stappenplannen en testjes vliegen je om de oren.

Niet altijd met een positief effect. ‘We passen gewoon niet bij elkaar!’, roept zij, terwijl hij net zijn nieuwe game *Metropolis Street Racer* zit te spelen. ‘Jij vlucht voor je gevoelens, terwijl ik juist een emotioneel type ben.’ Hij ontkent, zijn blik strak op het scherm gericht, maar zij weet het beter. ‘Schat, jij investeert nauwelijks in intimiteit’, analyseert ze. Ze heeft net een test gedaan in Esta en ziet plots haarscherp wat eraan schort. ‘Jij een gevoelstype?’, hoont hij geërgerd, ‘zit ik me eindelijk te ontspannen, ga jij me doorzagen over onze relatie’. Dat bedoelt ze dus, zegt ze kalm: ‘geen wonder dat je voorgaande relaties stukliepen’. ‘Ga iemand anders analyseren’, snauwt hij, terwijl hij op het scherm bijna een vrouw doodracet.



‘Ga iemand anders analyseren’, snauwt hij, terwijl hij bijna een vrouw doodracet

NUTTIGE KENNIS

Dat psychologie *hot* is, blijkt niet alleen op de bladenmarkt. Volgens het CBS zijn er in Nederland ruim 30.000 afgestudeerde psychologen. Jaarlijks beginnen bijna 4.000 nieuwe studenten aan een studie psychologie; voor 2007 is op alle 10 de universiteiten waar je psychologie kunt studeren zelfs een *numerus fixus* ingesteld. De verkoop van zelfhulpboeken en spirituele lectuur is de afgelopen decennia spectaculair gestegen. Ruim een kwart van de werkende Nederlanders krijgt hulp van een coach, bleek in 2005 uit een onderzoek. Van de directeuren en topmanagers zelfs veertig procent. En wie is niet ooit door kennissen uitgenodigd voor een *meeting* van Landmark, Essence of Venwoude? Als zoveel mensen aan persoonlijke ontwikkeling en spiritualiteit doen, is het niet vreemd dat de psychologische alweter steeds vaker opduikt. Daar is niets mis mee. ‘De psychologische alweter bezit zeer nuttige kennis’, stelt Sidra Stone. ‘Mensen ervaren meer grip op hun leven. Het geeft immers rust te begrijpen wat er in de omgang met anderen misgaat, je eigen reacties te kennen en te weten hoe je ermee om kunt gaan.’ Gewoon lekker lezen dus, al die psychologische lectuur. Communicatieadviseur Anne Lansfort (34) bevestigt: ‘Ik krijg een prettig gevoel als ik een situatie doorzie en weet hoe het beter kan.’ Volgens het echtpaar Stone is de psychologische alweter dan ook onmisbaar: ‘Zijn kracht en wijsheid zijn een voorwaarde voor persoonlijke groei.’

SPIEGELTJE, SPIEGELTJE... (1)

Heb ik mijn eigen amateurpsycholoog in de hand?

Denk eens aan situaties waarin jij iemand advies geeft, iets over zijn of haar karakter zegt, of zijn relatie met anderen analyseert.

Zie je vaak goed hoe een ander in elkaar zit en wat die het beste kan doen?

ja nee

Blijf je rationeel als je daarover praat, terwijl de ander emotioneel is?

ja nee

Voel je je dan helder boven de situatie staan en voelt dat goed?

ja nee

Heb je (uit cursussen, boeken, etcetera) veel kennis over de menselijke psyche, bijvoorbeeld over empathisch luisteren, NLP of het enneagram?

ja nee

Reageren anderen wel eens negatief op je kennis en advies:

‘Heb je onze amateurpsycholoog weer?’

‘Ik word doodziek van dat geanalyseer van jou’

‘Wat een onzin!’; ‘Kijk eens lekker naar jezelf, jij...’

ja nee

Reageren anderen wel eens op je kennis en advies door zichzelf af te vallen en jou te adoreren?

‘Jij blijft altijd zo kalm, dat kan ik niet’

‘Jij ziet alles ook veel scherper dan ik’

ja nee

Drie keer ja? Analyseer jezelf dan eerst eens, voordat je je op een ander richt. Je hebt waarschijnlijk je psychologische betweter niet helemaal in de hand. Echt.

KNAGEND GEVOEL

Maar zoals we in de voorbeelden hierboven zagen: de amateurpsycholoog in jezelf kan ook schade aanrichten. Vriendschappen kunnen erop stuk lopen, relaties bekoelen. Coach Sabine Ruijters (39): ‘Pas waren mijn ouders op bezoek. Kibbelend zaten ze op de bank. Uitgedrukt in termen van Transactionele Analyse zat mijn moeder in het “rebelse kind” en reageerde mijn vader erop vanuit zijn “kritische ouder”. Ik voelde ergernis opkomen. Dit doen ze nu al veertig jaar, dacht ik, hebben ze nou echt niet door in welk patroon ze zitten? “Mam, je moet ook duidelijk zijn in wat je wilt”, zei ik toen we in de keuken stonden. Ze zuchtte en begon zwijgend de borden af te wassen. Toen mijn ouders vertrokken, bleef ik achter met een knagend gevoel van onvrede.’

Ze weet zelf hoe dat komt: ‘Zodra mijn ouders begonnen te kibbelen, startte de psycholoog in mij met analyseren - zonder dat ik me daarvan bewust was. Hij schiep helderheid en dankzij hem voelde ik me niet kwetsbaar, maar *in control*.’ Terwijl ze zich onbewust wel degelijk kwetsbaar voelde, weet ze: ‘Eigenlijk was ik weer 8 jaar en wilde ik alleen maar dat mijn ouders zouden stoppen met ruziemaken.’ Had de psychologische alweter de toegang tot die gevoelens niet geblokkeerd, dan had ze misschien gezegd: ‘Ik voel me heel verdrietig als jullie ruzie maken!’

Inderdaad treedt de psychologische alweter op de voorgrond om te zorgen dat we ons niet kwetsbaar voelen, zeggen Hal en Sidra Stone. Het gevolg: anderen merken dat écht contact verboden wordt. Zij krijgen het gevoel dat ze niet meer tegen een *persoon* praten, maar tegen een psychologische stroming, tijdschrift of boek. In feite is de psychologische alweter dus een sta-in-de-weg voor echt contact. De alweter praat niet mét de ander, maar tégen de ander. Hij stelt zich boven de ander. Het is een betweter. En al heb je volkomen gelijk, zodra je alweter een betweter wordt, luistert niemand meer.

SPIEGELTJE, SPIEGELTJE... (2)

Hoe zet ik andermans amateurpsycholoog aan de kant?

Stel een vriend, vriendin of collega zit je te analyseren en het irriteert je mateloos. Je kunt natuurlijk ruzie gaan maken. Maar je kunt ook:

- 1) Vragen om de reactie die je eigenlijk prettig zou vinden:
 - ‘Ik hoor liever dat je het erg voor me vindt.’
 - ‘Nu wil ik vooral steun, geen oplossing of analyse.’
- 2) De ander helpen uit zijn rationele rol te stappen:
 - ‘Hoe zou jij je voelen in mijn situatie?’
 - ‘Heb jij zoiets wel eens meegemaakt?’
- 3) De ander bedanken voor zijn wijze raad: misschien kan je er je voordeel mee doen?
- 4) Als niets helpt: overstappen op een ander onderwerp.
- 5) Noodoplossing: de ander dit artikel laten lezen :-)

De amateurpsycholoog praat niet mét de ander, maar tégen de ander

KUSJE!

Gelukkig kun je al je ikken – dus ook de amateurpsycholoog in jezelf - leren herkennen. Vaak geeft je omgeving je daarvoor waardevolle aanwijzingen: ‘Jij hebt alles altijd onder controle’, ‘Zeg gewoon eens dat het kut is’ of nog duidelijker: ‘Hou eens op met dat gepseudologiseer!’ Zodra je zo’n signaal krijgt, kun je twee dingen doen: weigeren in de spiegel te kijken die de ander je voorhoudt, of jezelf eerlijk afvragen welke kwetsbaarheid jij eigenlijk probeert te verhullen. Wat raakt jou in het verhaal van je vriend, dat je zo’n afstandelijke analyse van zijn moeder-zoonrelatie geeft? Waar voel jij je zo ongemakkelijk over, dat je je vriendin de les leest over geweldloze communicatie? Wat maakt jou eigenlijk zo onzeker, dat je je vriend rationeel en kalm wijst op zijn gebrek aan intimiteit? Als je eenmaal bij jezelf herkent dat je in de rol van amateurpsycholoog zit, kun je er ook weer uitstappen. Bijvoorbeeld door een simpel: ‘Wat rot voor je!’, zonder daarop een goedbedoeld en ongetwijfeld nuttig advies te laten volgen. Altijd ligt de sleutel in het herstellen van contact. Sabine Ruijters: ‘Tijdens een bijeenkomst met een groepje ervaren coaches vertelde iemand over een lastige situatie met een cliënt. “Wat zegt dit over jezelf?”, vroeg de een. “Welk oud patroon herken- de je?”, vulde een ander aan. Terwijl we bezig waren, kwam haar dochtertje slaperig de kamer binnen. Ze zag haar moeder een traan wegvegen. “Mama verdrietig?”, vroeg ze. De mama knikte. Het meisje strekte haar armpjes uit: “Kusje!” Dat was misschien het beste antwoord. Beter dan onze analyses; daarvoor voelde onze collega zich eerder belaagd dan gesteund. Daarin ontbrak namelijk net dat ene: echt contact.’ x

Meer weten?

The Voice Dialogue Series - dvd (2004)
Sidra L. Stone PhD & Hal Stone PhD
Thuiskomen in jezelf. Voice Dialogue Handboek (2006) Hal en Sidra Stone

Tekst

Petra Broers is trainer, adviseur, hoofd- en eindredacteur DUF, Blaadje, enzovoort, en schrijft.

Karin Brugman

is coach en trainer persoonlijke ontwikkeling, enzovoort, en schrijft.