



Mooie bladen kunnen ook  
best inhoud hebben

PAGINA 58



De PlayStation 3 is er!  
Moeten we die kopen?

PAGINA 59

REIZEN: Nog even chic  
skiën in Lech am Arlberg

PAGINA 61

CD: Knappe, verdekt  
opgestelde dub van Pole

PAGINA 63



PAGINA 65/67

## ‘Dat komt door je gespannen moeder-zoonrelatie!’

Iedereen is een beetje  
amateurpsycholoog,  
tegenwoordig. Vandaar  
dat mensen de hele tijd  
elkaars persoonlijkheid  
analyseren. Dat heeft  
voor- en nadelen,  
weten **Karin Brugman** en  
**Petra Boers**, zelf ook  
psychologische betweters



Illustratie Eliane Duvekot

**W**at een dominante bitch!” Je vriend komt thuis van zijn nieuwe baan en heeft nu al problemen met zijn vrouwelijke manager. Ze snoert hem voorturend de mond, zegt hij, en neemt zijn ‘innovatieve ideeën’ niet serieus. Jij doorziet het meteen. Het komt door zijn gespannen moeder-zoonrelatie, leg je hem uit, daarom doet hij zo. Je gaat er eens goed voor zitten, maar hij reageert smalend: „Heb je onze psycholoog weer.”

Bah. Waarom doet hij zijn voordeel niet met jouw scherpzinnige analyse?

### EMPATHISCH LUISTEREN

Je hebt dat wel vaker. Heb je bijvoorbeeld niet een boek gelezen, of een artikel in een tijdschrift als *Psychologie Magazine* of *Management Team*, over empathisch luisteren. Plotseling zie je allerlei situaties waarin mensen dit juist niet doen. En je snapt ineens precies waarom het zoontje van je vriendin zo opstandig op haar reageert sinds hun verhuizing: ze luistert niet empathisch naar hem! Hij zegt dat hij zijn vriendjes zo graag wil zien, zij blijft gewoon de boodschappen in de koelkast ruimen en zegt: „Je kunt hier toch ook voetballen?” Ze negeert duidelijk dat hij zijn gevoelens van eenzaamheid wil delen. Weet jij. Terwijl je je vriendin haarfijn uitlegt hoe logisch de reactie van haar

zoontje is, zie je verbaasd dat haar ogen zich vullen met tranen.

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 reageert die omgeving dan steeds zo afwerend? En waarom blijf je zelf achter met dat lege gevoel?

Wij weten het. We hebben ons er uitgebreid in verdiept. Op de dvd *Voice Dialogue Series* van de Amerikaanse klinisch psychologen Hal en Sidra Stone wordt die innerlijke alweter beschreven als de *psychological knower*: „Een autoriteit op het vlak van psychologische en spirituele zaken. Deze autoriteit observeert, bestudeert en analyseert het eigen gedrag en dat van anderen, en deelt haar kennis liefst met iedereen.”

### 30.000 PSYCHOLOGEN

Het echtpaar Stone, grondleggers van de therapeutische methode ‘voice dialogue’, beschouwt de psychologische alweter als een zogenaamde subpersoon: één van de ‘ikken’ of rollen waaruit onze persoonlijkheid is opgebouwd. Tegenwoordig werken allerlei coaches, trainers en zelfhulpboeken vanuit het idee dat mensen bestaan uit zulke 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 subpersonen ontwikkelen we al op heel jonge leeftijd: ze beschermen ons tegen pijn en helpen ons sociaal te overleven. Door bijvoorbeeld lief klein kind te spelen, voorkomen we pijnlijke kritiek, en een perfectionist kan niet betrappt worden op fouten. Maar als volwassene kunnen die subpersonen ons in de weg gaan zitten. Het lieve kleine kind maakt dat we niet over ons salaris durven onderhandelen, de perfectionist dat we dagelijks overwerken. 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’.

De Psychologische Alweter is de subpersoon die ontrafelt waar communicatie misgaat en hoe het beter kan, hoe relaties werken, hoe je je dromen kunt verwezenlijken. Hij leest en 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.

En dat zijn steeds meer mensen. Boeken met opvoedkundige adviezen, artikelen met tips voor betere relaties, bewustzijnsverhogende trainingen, Oprah-achtige praatprogramma’s: ze zijn overal en ze vormen allemaal voedsel voor de psycholoog in je. De verkoop van zelfhulpboeken en spirituele lectuur is de afgelopen decennia spectacu-

*Bah. Waarom doet hij  
zijn voordeel niet met  
jouw slimme analyse?*

lair gestegen. Dr. Phil en *Supernanny* zijn ongekend populair. In het kielzog van het succes van *Psychologie Magazine* en *Happinez* – beide ‘tijdschriften van het jaar’ geworden – wordt dit voorjaar een nieuwe glossy over de psyche gelanceerd op de Nederlandse bladenmarkt.

Volgens het CBS zijn er ruim 30.000 afgestudeerde psychologen in Nederland. En jaarlijks beginnen bijna 4.000 nieuwe studenten aan een studie psychologie; voor 2007 is op alle tien de Nederlandse universiteiten een numerus fixus ingesteld. Ruim een kwart van de werkende Nederlanders krijgt hulp van een coach, bleek in 2005 uit een onderzoek van coachingsorganisatie TC-Dialogue. 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.

„De psychologische alweter bezit zeer nuttige kennis”, stelt Sidra Stone op de dvd. „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.”

Maar zo’n alweter in jezelf heeft niet alleen maar voordelen. Bert Meertens (41) medewerker bij een telecombedrijf, volgde voor zijn werk een cursus klantgericht communiceren. „Kort daarna diende ik bij een winkel een klacht in over een kapotte camera. De elektroni-

caverkoper verdedigde zich en gaf mij de schuld. Dat was precies wat een verkoper niet moet doen, had ik geleerd.” Dus kwam Berts psychologische alweter direct in actie: „Het lijkt me klantgerichter als u eerst naar mijn klacht luistert en deze samenvat, zei ik.” Dat viel slecht. „De verkoper riep zijn manager om de zaak verder met mij af te handelen.”

### VRIENDSCHAP KAN STUKLOPEN

In persoonlijke relaties kan de alweter nog grotere schade aanrichten. Vriendschappen kunnen erop stuk lopen, relaties bekoelen – vooral als een van de partners aan persoonlijke groei doet en de ander niet. Marian Venstra (29) vertelt: „Mijn man weigert zichzelf onder de loep te nemen. Hij komt uit een familie die niet over dingen praat en kropt alles op. Daardoor heeft hij veel conflicten met zijn baas. Nooit zal hij eens nagaan wat een conflict eigenlijk over hemzelf zegt. Ik wijs hem er telkens op, maar hij wordt alleen maar ontzettend kwaad.” Marian vreest voor haar relatie als haar man niet ‘aan zichzelf gaat werken’.

En coach Sabine Ruijters (39) vertelt: „Onlangs waren mijn ouders op bezoek. Kibbelend zaten ze op de bank. Uitgedrukt in termen van Transactionele Analyse zat mijn moeder in het ‘rebellie kind’ en reageerde mijn vader erop van

degelijk kwetsbaar voelde, weet de alweter in haar: „Eigenlijk was ik weer acht jaar en wilde ik alleen maar dat mijn ouders zouden stoppen met ruzie maken.” Had haar psychologische alweter de toegang tot die gevoelens niet geblokkeerd, dan had ze misschien gezegd: ‘Ik voel me heel verdrietig als jullie ruzie maken!’

Maar de psychologische alweter treedt, net als andere subpersonen, op de voorgrond om te voorkomen dat we ons kwetsbaar voelen, zeggen Hal en Sidra Stone. Het gevolg: anderen merken dat écht contact verbroken wordt. Zij krijgen het gevoel dat ze niet meer tegen een persoon praten, maar tegen een psychologische stroming of een boek. In feite is de psychologische alweter dus een sta-in-de-weg voor echt contact. De alweter praat niet mét de ander, tegen de ander. Hij stelt zich boven de ander. Het is een betweter.

### KUSJE!

Gelukkig is een ander basisidee binnen voice dialogue dat we onze ikken – zowel de leuke als de minder leuke – kunnen leren herkennen en accepteren, om vervolgens zelf het roer over te nemen. De ironie wil dat je je eigen alweter dus nodig hebt, om eruit te kunnen stappen. Pas als je inziet dat je anderen rationeel zit te analyseren, kun je ermee stoppen.

De sleutel ligt in het herstellen van contact. Coach 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 je, zei een ander. 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; daardoor voelde onze collega zich eerder belagd dan gesteund. Daarin ontbrak namelijk net dat ene: echt contact.”

De situaties in dit artikel zijn afkomstig uit de trainings- en coachingspraktijk van de auteurs.

Meer informatie: *The Voice Dialogue Series* - dvd (2004) Sidra L. Stone & Hal Stone  
*Thuis komen in jezelf: Voice Dialogue Handboek* (2006) Hal en Sidra Stone



Bij tv-opnames  
klapt steeds  
vaker betaald  
publiek

Pagina 58



Vloet over Knut,  
het Berlijnse  
ijsbeertje

Pagina 59



Zwagerman over  
het Van Gogh-  
monument

Pagina 61

## Zie de schrijvers spreken



Connie Palmen



Adriaan van Dis

Elke laatste zondag van de maand spreekt Pieter Steinz in de Rotterdamse Boekhandel Donner (Lijnbaan 15, Rotterdam) met twee schrijvers over hun nieuwste boek en hun oeuvre. Op zondag 25 maart om 14.30 uur zijn Connie Palmen en Adriaan van Dis te gast in *Lezen & cetera Live*. Voor abonnees van NRC Handelsblad is de toegang gratis tegen inlevering van deze advertentie. Niet-abonnees betalen € 5,-. Reserveren verplicht: [nederlands.donner@selexyz.nl](mailto:nederlands.donner@selexyz.nl) of tel. 010-217 52 41. Kijk voor meer informatie op: [www.nrc.nl/webshop](http://www.nrc.nl/webshop).