

Inleiding

Wanneer mensen in therapie gaan, missen ze meestal een stukje van de puzzel. Ze zijn angstig of depressief, maar weten niet waarom. Een gesprek met een vriend of familielid heeft hen flink aangegrepen en ze begrijpen niet waarom dit hen zo dwarszit. Ze lopen steeds tegen dezelfde problemen aan op het werk of hebben elke keer dezelfde discussie thuis en weten niet meer wat ze eraan kunnen doen.

Mijn taak als therapeut is om deze mensen te laten inzien wat ze nog niet hebben beseft, uit te vinden of er andere dingen zijn die spelen, welke patronen zij zich eigen hebben gemaakt en op zoek te gaan naar de gemene delers in hun dilemma's. Om ze te helpen bij het beantwoorden van de vraag: 'Wat mis ik?' en ze hun situatie te laten begrijpen zodat ze weten wat er moet veranderen. Mijn doel is om hun bewustzijn en inzicht te vergroten, zodat ze hun opties opnieuw kunnen bekijken en bewustere keuzes kunnen maken die hen dichterbij het gewenste resultaat brengen. Of ze nu willen werken aan gezondere persoonlijke relaties, succesvoller willen zijn op het werk of om de ouder voor hun kinderen te worden, die ze graag voor hen zouden willen zijn. Ik doe dit door verschillende vragen te stellen, vragen die ze zichzelf misschien nog niet hebben gesteld, en door de grenzen van hun wereld te onderzoeken op basis van informatie die buiten hun directe gezichtsveld ligt. Ik zoek naar de gedachten, gevoelens en overtuigingen in hun perifeer zicht die misschien de tot nu toe ongeziene oorzaak kunnen zijn van hun terugkerende uitdagingen. Deze gebieden van fragmentarisch bewustzijn zijn hun 'blinde vlekken'. Dit zijn aannamen en snelkoppelingen die het dagelijkse leven sturen, maar niet op waarheid gebaseerd zijn of op het verleden in plaats van op het heden. Wanneer we weten wat

we missen, kunnen we naar het grotere plaatje kijken en uitzoeken wat er moet gebeuren.

En dat is ook wat ik wil dat je uit dit boek haalt. Om eindelijk betekenis te geven aan de blinde vlekken die je in de weg hebben gestaan, om je de middelen te geven om ze beter te begrijpen, te weten waar ze vandaan komen, hoe ze zich manifesteren in verschillende gebieden van je leven (omdat de manier waarop we ons gedragen met onze vrienden, familie en collega's, vaak erg verschillend is en dat is maar goed ook) en, belangrijker, om je te laten zien op welke manier je die blinde vlekken kunt overwinnen, dingen in perspectief kunt plaatsen en een authentiek, gelukkiger en bevredigender leven kunt leiden.

Het klinkt misschien als een ontmoedigend concept, maar we hebben allemaal blinde vlekken in ons bewustzijn. Het is een kenmerk van de hersenen om langzame cognitieve processen te omzeilen. Onze reacties worden versneld door onze beste optie te kiezen of voorspellingen te doen die gebaseerd zijn op onze eerdere ervaringen. Om te laten zien hoe dit is in het echte leven, neem ik je mee in de cases van mijn cliënten die leerden om hun blinde vlekken te begrijpen, om dingen te zien zoals ze in de werkelijkheid waren en die een beter idee hebben gekregen van hoe ze zich vrij en vollediger door het leven kunnen bewegen. Het boek zal je begeleiden bij de vragen en technieken die zij hebben gebruikt om situaties vanuit verschillende perspectieven te benaderen, zodat je je eigen blinde vlekken kunt herkennen en begrijpen waarom je op een bepaalde manier handelt. In een wereld waar we de waarde van therapie begrijpen maar niet altijd toegang hebben tot de voordelen ervan, zal dit boek je handvatten geven om erachter te komen wat je mist en je in staat stellen om de volgende stap te zetten die goed is voor jou.

Als je ooit naar mijn podcast, die ik presenteer samen met Elizabeth Day, *Best Friend Therapy* hebt geluisterd, ben je bekend met de ongezoete waarheden en gloeilamp-momentjes die uit onze gesprekken komen en hoe ik therapeutische praktijken en theorieën toegankelijk maak, waardoor luisteraars in staat zijn om dit zelf

toe te passen op hun eigen leven en de vruchten ervan te plukken. Mijn doel is dat dit boek je dezelfde combinatie van compassie en gezond verstand biedt. Ik hoop dat ik met de inzichten die ik heb verkregen gedurende mijn carrière als therapeut je kan informeren, versterken en je uit kan rusten om zelf een bevredigender, authentieker en gelukkiger leven voor jezelf te creëren.

Wat mis ik?

Elke dag stellen mijn cliënten mij deze vraag. Het is het startpunt van elke therapeutische reis en is cruciaal voor elke cliënt, ongeacht hun probleem, achtergrond of demografie. Het is deze vraag die ons begrip ontluikt en helpt om dingen in perspectief te zien. Om deze vraag te beantwoorden leg ik vaak eerst uit hoe het bewustzijn werkt.

Aan de achterkant van het oog zit een klein cirkelvormig gebied waar de oogzenuw de oogbal binnenkomt. Op die plek zijn geen fotoreceptoren, licht detecterende staafjes of kegeltjes die het licht opnemen en er beelden van maken. Dit deel van het gezichtsveld wordt onzichtbaar gemaakt en noemen we de blinde vlek.¹ Waarschijnlijk valt deze blinde vlek je in het dagelijkse leven niet eens op, omdat je hersenen die vullen met missende informatie. Je kunt niet de hele straat zien wanneer je op de stoep loopt, maar je weet wat er is of in ieder geval wat je kunt verwachten. Je hersenen vullen deze gaten dus voor je in.

De waarheid is dat, hoewel we veel belang hechten aan de waarheidsgetrouwheid van ons zicht en woorden gebruiken als ‘zonneklaar’ of ‘kristalhelder’ om te laten zien hoe zeker we zijn over iets, de informatie die onze ogen doorgeven aan onze hersenen maar het halve verhaal is. Zelfs wanneer je kunt zien wat er om je heen gebeurt, vertrouwen je hersenen niet alleen maar op je ogen om het te begrijpen. Onze zintuigen zijn langzaam en wanneer we uiteindelijk een beeld tot informatie omzetten, is het moment dat we het beeld

zagen al voorbij. We zouden nooit een bal wegslaan als we alleen reageerden op wat we zien, we zouden minder gecoördineerd zijn en waarschijnlijk gewond raken als we enkel op ons zicht zouden vertrouwen. In plaats daarvan voorspellen onze hersenen de manier waarop de bal op ons afkomt voordat het gebeurt. Het vertelt ons een verhaal over waar de bal naartoe gaat en dit verhaal wordt onze realiteit. Het wegslaan van de bal is gebaseerd op de voorspelling en niet op het exacte moment.² Het gehoor is ook contextueel en onze hersenen zullen geluiden tot een seconde later opnieuw horen, en keren terug om onze oorspronkelijke perceptie bij te stellen, als een soort auditieve autocorrectie.

Het vermogen van je hersenen om aan te vullen, te voorspellen en te herformuleren is een evolutionair voordeel van ons biologisch systeem. In de wildernis is het veiliger om op herkenning te vertrouwen dan een tweede blik te werpen.

Je hersenen vullen de gaten met perceptie en niet met de realiteit. Dit je las verkeerd.

Het vermogen om door elkaar gehusselde woorden toch te kunnen lezen, komt eerder voort uit de herkenning van sequenties door je hersenen, dan uit een onhandige noodzaak om letters te lezen. Hiermee kun je individuele fouten overslaan en de de hele zin lezen (zonder dat je de herhaling van ‘de’ opmerkt).

Je hersenen worden elke seconde gebombardeerd door elf miljoen stukjes informatie, terwijl het maar de mentale capaciteit heeft om er ongeveer veertig te verwerken,³ waarbij ze vertrouwen op de automatische piloot, om zo patronen te vinden en uitkomsten te voorspellen. Op deze manier wordt 90 procent van je keuzes onbewust bepaald.

Welke van de onderstaande reeksen denk je dat hetzelfde patroon volgt, wanneer je de getallen 2 – 4 – 6 – 8 ziet?

2 – 7 – 19 – 25

12 – 14 – 16 – 18

11 – 27 – 44 – 63

Als je, zoals de meeste mensen, in de eerste getallenreeks herkent dat elke reeks met twee cijfers toeneemt, heb je misschien de middelste gekozen als overeenkomstige reeks. Maar wat als ik je zou vertellen dat alle drie de reeksen hetzelfde patroon volgen?

Want het patroon is simpelweg dat de aantallen toenemen.

Je had meer informatie nodig om het patroon nauwkeurig te identificeren, maar je hersenen maken een snelkoppeling en net zoals wanneer we de verkeerde regel op een cijferpuzzel kunnen toepassen, zo kunnen we de verkeerde regel ook toepassen op het echte leven. Onze zintuigen kunnen door voorspellingen en context een vertekend beeld geven van de werkelijkheid en dat geldt ook voor onze overtuigingen.

Mentale gymnastiek

Als we niet alle feiten kennen, kunnen we het complete plaatje niet begrijpen en trekken we conclusies gebaseerd op een vluchtige indruk. Een stok kan bijvoorbeeld worden aangezien voor een slang of we nemen aan dat als we rook zien er ook vuur is, en als het op relaties aankomt, kunnen we net zo snel iemands acties waarnemen voor iets wat ze niet zijn. Of het nou voortkomt uit een verkeerde interpretatie of onwetendheid, onze reacties kunnen hun objectiviteit verliezen en zo disproportioneel worden. Wanneer mijn dochter tijdens een handstand geprikt wordt door een bij, omdat de verkeerde plek en op het verkeerde moment, kan het zo zijn dat ze gedurende de rest van de zomer, of misschien wel de rest van haar leven, gymnastiek vermijdt. Haar vecht-of-vluchtreactie komt naar boven bij gymnastiek en ze moet zichzelf kalmeren om haar radslagen te kunnen doen. Mijn zoon hoeft maar te kijken naar een auto om zich wagenziek te voelen. Dit zijn automatische reacties van het zenuwstelsel dat voorspellingen gebruikt om ons te beschermen.

Ons zenuwstelsel trekt continu onbewuste conclusies, zonder ooit toe te geven: 'Joh, ik gok ook maar wat.' Maar we zullen met meer dan een angst voor bijen of autoritten te kampen krijgen wanneer deze primitieve processen een leidraad zouden zijn van onze kernovertuigingen en levensveranderende beslissingen. Als we het toelaten zullen je hersenen, net zoals ze een pad van een object voorstellen, ook de loop van een gesprek, relatie of carrière voorspellen. In een poging om de verrassing te minimaliseren zullen je hersenen tegenstrijdige of onaangename informatie filteren, om je zo door een tunnel van aannames en snelle oordelen te leiden. Wanneer je visie vertroebeld is door blinde vlekken, zie je iemand misschien niet voor wie die werkelijk is of je versnelt nieuwe scenario's naar de bekende maar ongelukkige conclusie die je verwacht.

Neem bijvoorbeeld een nieuwe baan. Je hersenen bundelen de flarden van informatie over een persoon die je net ontmoet hebt en presenteren je, door middel van generalisatie, de beste optie en een voorspelling voor de toekomst. Handig bij het beoordelen van een nieuwe omgeving, maar wat als de maniertjes die je opmerkt bij je baas je herinneren aan een kritische ouder of een pestkop van school? Misschien merk je dat je van $2+2=5$ maakt. Je hersenen vuren een voorspelling van een aanval af die een selffulfilling prophecy wordt en de angst die daaruit voortkomt, zorgt ervoor dat je niet effectief bent in je werk. Je neemt ontslag of wordt ontslagen, maar het was niet je baas die je het leven zuur maakte, het was je blinde vlek.

De knop omzetten

Ik zie dagelijks de gevolgen van blinde vlekken in mijn praktijk voor psychotherapie. De man die zijn vrouw gaslight en profiteert van haar gevoeligheid voor bedrieglijke gedachten. De werknemer die verlamd is door het impostersyndroom, gebaseerd op een vastge-roest maar vals idee van incompetentie. Het stelletje dat vastzit in

een giftige relatie waarbij vertrouwen het wint van voldoening. Cliënten komen vaak naar therapie wanneer het plaatje dat hun hersenen hun voorschotelt voor problemen zorgt, waardoor ze steeds dezelfde fouten maken of vasthouden aan een kritisch zelfbeeld dat hen tegenhoudt. Ze voelen zich belemmerd door angst of afgevlakt door depressie, begeven zich voortdurend in de verkeerde relaties of zijn gefrustreerd op het werk. Dit zijn de mensen die zich verloren of gevangen voelen en zelf geen uitweg meer zien omdat hun vluchtroute verborgen is door een blinde vlek.

Voor de meeste mensen is de impact van hun blinde vlekken gelukkig niet zo duidelijk of extreem als bij deze voorbeelden. Misschien dat je daarom wel dit boek hebt gekozen, als een startpunt voordat je in therapie gaat om een antwoord te vinden op iets wat aan je knaagt. Het kan ook zijn dat je niet op zoek bent naar antwoorden en gewoon nieuwsgierig bent naar het therapeutische proces of dat je meer wilt leren over wat er onder de oppervlakte gaande is bij jou en je dierbaren. Waar je op dit moment ook bent op je reis, het is mijn doel dat de inzichten in dit boek je helpen om de knop om te zetten waardoor je dingen op een nieuwe manier kunt benaderen en om het doel van therapie te behalen, namelijk: perspectief. Ongeacht waar mijn cliënten vandaan komen, wat hun symptomen zijn of in welk profiel zij passen (daarover later meer), is het mijn doel om elk van hen te helpen met het verwijderen van obstakels en hun leven vanuit een echt, ongefilterd perspectief te bekijken, en dat geldt nu ook voor jou.

Alison

Alison was een cliënt die bij mij in therapie kwam omdat ze het gevoel had dat er geen andere optie meer was. Een onvermoeibare maatschappelijk werker van in de veertig, die niet klaagde. Ze was nog nooit in therapie geweest (omdat ze ook dit egoïstisch vond), maar nu had ze veel last van slopende paniekaanvallen

en ondanks haar inspanningen, bleek dat het focussen op de positieve aspecten in haar leven niet opwoog tegen de overweldigende negatieve aspecten. Vanaf onze eerste afspraak zag ik al dat haar lage eigenwaarde haar in de weg stond, het had haar ervan weerhouden verandering in haar leven aan te brengen, waardoor ze zich angstig voelde. Maar om iets te kunnen veranderen moesten we eerst weten wat ze miste. Ze vertelde dat ze zich ongezien voelde op haar werk en voor lief werd genomen door haar werkgever, maar dat ze ook geen aandacht verwachtte en zichzelf niet belangrijk vond. Haar recente paniekaanvallen hadden haar naar therapie gebracht, maar toen we wat dieper groeven, zagen we dat haar leven altijd al zo was geweest. Ze had een blinde vlek die haar eigenwaarde verborg, wat ertoe leidde dat ze haar eigen behoeften opofferde.

Als het oudste kind, zorgde ze voor haar jongere broers. Ze waste hen en hielp met huiswerk, terwijl haar ouders beneden een café runden en met de vaste gasten een glaasje dronken na sluitingstijd. Sociale verwachtingen versterkten een traditionele vrouwelijke rol van zorg en conformiteit en door haar vaders korte lontje nam ze automatisch de schuld op zich tijdens een conflict. Als volwassene gaf ze anderen nog steeds het voordeel van de twijfel, maar doordat ze aan de frontlinie stond tijdens de pandemie, was ze moe en teleurgesteld. Bezuinigingen en politiek zorgden ervoor dat ze aan het einde van haar Latijn was en ze voelde zich niet in staat om dingen te laten gaan, zoals ze altijd deed.

Na een aantal weken therapie vroeg ik haar: ‘En, waarom denk je dat je ouders jou vroegen om voor je broers te zorgen? Waarom denk je dat je bazen jou vragen om taken op je te nemen die niemand anders wil?’

‘Omdat ik de enige sukkel ben die het wil doen?’ zei ze lachend. ‘En ze zeiden altijd dat ik er goed in was, mijn ouders bedoel ik, ze zeiden dat ik een slimmerik was en dat ze mij vertrouwden.

Dat voelde goed toentertijd. Nu ik erover nadenk, dat is wat mijn bazen me nu ook vertellen, ze weten dat ik alles wat ze mijn kant op sturen aankan. Wat ook waar is, denk ik, maar dat betekent niet dat ik wil dat ze maar dingen naar mij toe blijven schuiven!’

‘Dus je bent er goed in, dat klinkt logisch. Maar waarom zouden zij dit nog meer van je vragen?’ Nu begon ik de druk op te voeren.

Alison keek me niet-begrijpend aan, dus bood ik haar een andere kijk op de gebeurtenissen.

‘Is het mogelijk dat het je ouders wel goed uitkwam om je te overladen met verantwoordelijkheid? Dat het voldeed aan hun behoeften om beneden te werken, of te drinken, terwijl jij voor hun kinderen zorgde? Dat het nu de behoeften van je baas vervult om lastige zaken bij jou te dumpen zodat het hun probleem niet meer is?’

‘Misschien.’ Alison dacht even na. ‘Maar dat zou betekenen dat het niet om mij ging en of ik goed genoeg was of niet. Dat zou betekenen dat het eigenlijk over hen ging en over hun problemen die ik voor ze moest oplossen.’

Dat is wat ze had gemist. Haar blinde vlek had de mogelijkheid verborgen dat haar waarde niet ter discussie stond, het was de manier waarop anderen hadden gekozen om haar op waarde te schatten. Ze was van hoge waarde, maar had nul eigenwaarde voor de mensen die ze ondersteunde en werd gewaardeerd voor wat ze kon betekenen voor anderen, zonder zelf van belang te zijn. Haar veerkracht werd aangemoedigd wanneer het anderen uitkwam, maar gedurende het proces was ze haar identiteit verloren.

De weken erna moest Alison in het reine komen met de ongemakkelijke informatie die haar blinde vlek jarenlang verborgen had gehouden, zoals de fouten die haar ouders hadden gemaakt in het verleden, de werkgever die haar slecht behandelde in het heden, en de wrok die ze op beide punten koesterde.

Gedurende onze gesprekken begon ze de dingen te zien zoals ze in werkelijkheid waren en vond ze de eigenwaarde, die zo lang verborgen was gebleven, terug. Ze kaartte haar klachten aan bij haar managers en zette een aantal veranderingen in gang op haar werk die haar niet alleen zouden beschermen, maar ook de patiënten die zij bijstond.

Alison was bevooroordeeld geweest over mensen en situaties, gebaseerd op haar blinde vlek. Dit betekende dat ze verwachtte dat ze een eindeloze steun kon zijn voor anderen en dat ze zich aangetrokken voelde tot relaties en situaties die haar onderwaardeden en haar lage zelfbeeld bevestigden. Haar hersenen waren, net als de onze, minder bezig met het vinden van vervulling en richtten zich meer op voortdurende overleving en er was een zekere veiligheid in de bekendheid en voorspelbaarheid van relaties die vergelijkbaar waren met die waarmee ze was opgegroeid en het beste kende.

We gebruiken het verleden om de toekomst te voorspellen en het bekende om het onbekende te voorzien, zelfs wanneer die eerdere ervaringen vertroebeld waren door hun unieke context en waarschijnlijk onderhevig waren aan de blinde vlekken van anderen. Individueel gezien kunnen deze flarden van begrip, verzameld uit momenten van subjectieve interne interpretatie, ons en onze hersenen niet nuttig dienen als een fundering waarop we overtuigingen kunnen bouwen en beslissingen kunnen nemen. Desondanks is het deze lappendeken van patronen en vooroordelen, met al zijn inherente blinde vlekken, die zich een weg door ons leven baant, zelfs wanneer de gebeurtenissen waarop die is gebaseerd klein, onbeduidend of onbegrepen lijken voor ons objectieve, volwassen zelf. Als we onze overtuigingen of gedragingen niet blijven bevragen, kunnen deze vooroordelen, gebaseerd op fragmenten van informatie of geruchten, bepalen of we verwachten te slagen of te mislukken in het leven, of we op anderen kunnen vertrouwen of dat we het alleen moeten doen,

of de wereld een plaats van vijandigheid of hoop zal zijn. Zoals Alison al had ontdekt, is dit therapeutische proces precies dat: therapeutisch en niet egoïstisch. Als we niet stoppen om naar het verleden te kijken, zullen we voortleven in de duisternis.

Vooroordelen versus oordelen

De onbewuste aannames die voortkomen uit de blinde vlekken kunnen ongemerkt onze keuzes in het leven bepalen. Ik ben hierop geen uitzondering. De universiteit was geen gelukkige tijd voor mij en ik concludeerde dat ik niet geschikt was voor de academische wereld. Ik ging ervan uit dat ik het probleem was, dat ik het gewoonweg niet in me had en dat ik niet slim genoeg was om anderen bij te houden. In de jaren daarna las ik helemaal niks meer en moest ik er niet aan denken om mijn mening te geven in het openbaar. Uiteindelijk vond ik mijn weg door zelf in therapie te gaan en raakte ik gepassioneerd door de psychologie van wat ons drijft. Ik schreef me in voor een opleiding tot therapeut, maar nu op mijn eigen voorwaarden en in een vakgebied waar ik gepassioneerd over was. Ik realiseerde me dat ik mezelf verkeerd had ingeschat. Ik was niet het probleem, het was een ouderwetse instelling doorspekt met haar eigen blinde vlekken die mij in steek had gelaten.

Als we niet terugblikken naar het verleden en onze aannames controleren, en vervolgens objectiviteit, invloed en bewustzijn aan dit proces toevoegen, lopen we het risico onze eigen levens te beperken en niet open te staan voor uitdagende ervaringen. We missen de kans om de handstand te doen waar en wanneer we dat willen, saboteren zelf onze relaties en nemen onbewuste vooroordelen mee naar ons huis en werk. We vallen terug op vooroordelen om onszelf te beschermen, maar ontdekken dat ze ons alleen maar gevangen houden. En hoe vaker we onze blinde vlekken verdoezelen, hoe meer

ingesleten ze zullen raken, totdat we onszelf ervan hebben overtuigd dat wij de dingen duidelijk zien in tegenstelling tot anderen.

Vroeger probeerde Alison vriendelijk te zijn, om nooit anderen te veroordelen uit angst om het bij het verkeerde eind te hebben of om te kwetsen. Maar terwijl oordelen vaak gezien wordt als een negatieve eigenschap in onze samenleving, richten we grotere schade aan door niet bewust te oordelen. Je mond houden lost onze verschillen niet op, niemand heeft op deze manier wat aan de discussie en wanneer er geen groei plaatsvindt, zal er ook niks veranderen. Elke week oefende Alison de vaardigheden die ze nodig had om eerlijk naar zichzelf te kunnen kijken en enige maanden later kon ze zichzelf eerlijk beoordelen vanuit een duidelijker zelfbeeld en gezondere grenzen op haar werk.

Rekening houden met het slechtste scenario of op het beste hopen, rode vlaggen negeren of verandering uitsluiten, zou conflicten kunnen vermijden maar zorgt er ook voor dat je een toeschouwer van je eigen leed wordt en soms zelfs een medeplichtige bent. Dus raad ik je aan om in een wereld waarin je alles kunt zijn niet vriendelijk hoeft te zijn, maar je verantwoordelijkheid te nemen en wanneer het tijd is om een kant te kiezen, zorg er dan voor dat je de situatie vanuit elke kant hebt bekeken. Oordelen – van het verlichte, geïnformeerde, verantwoordelijke soort – is het tegengif voor veroordelen en het medicijn tegen blinde vlekken. Mijn doel is dat je met dit boek je eigen blinde vlekken zult ontdekken, zoals Alison, en om niet langer gebukt te gaan onder het gewicht van dat wat je tegenhoudt. Stap in het leven met een open blik en geniet ervan, volledig en vrij.

Blinde vlekken

Tijdens mijn gesprekken met cliënten komt het onderwerp blinde vlekken altijd al snel naar voren. Het is een therapeutische lens waar ik als eerste doorheen kijk wanneer iemand weet dat hij of zij

een probleem heeft, maar niet weet waar dat vandaan komt. Het begint allemaal met één essentiële vraag die ervoor zorgt dat we openstaan voor verschillende perspectieven en nieuwe alternatieven: wat mis ik? Om je te helpen deze vraag voor jezelf te beantwoorden zal ik een aantal verhalen van cliënten delen die hun eigen blinde vlekken onder de loep hebben genomen. Hierdoor werden zij zich bewust van begrenzen aannames en van het feit dat ze onbewust oogkleppen ophadden die hen tegenhielden. Ik zal beschrijven hoe zij hun blinde vlekken hebben herleid naar de oorsprong, hoe ze inzichten hebben gekregen, alternatieven hebben verzameld en hoe zij nu met een wijde blik in het leven staan. Echter, de namen en identificeerbare details zijn aangepast in verband met vertrouwelijkheid, en overeenkomsten met individuen zijn puur toeval.

In de vijftien jaar dat ik dit werk doe, heb ik de vier meest voorkomende blinde vlekken bij mijn cliënten geobserveerd en deze ontwikkeld tot ‘profielen’ om zo de kenmerken ervan te kunnen identificeren. Dit zijn vier typische manieren waarop mensen zich gedragen, gebaseerd op snelkoppelingen of blinde vlekken die hun hersenen hebben gevormd, waarbij elk profiel genoemd is naar de manier waarop ze zich manifesteren in het leven: de Rots, de Gladiator, de Hosselaar en de Brug. In de volgende hoofdstukken geef ik je de mogelijkheid om zowel je eigen blinde vlekken als die van anderen te herkennen. Door gebruik te maken van deze profielen, te kijken naar hoe ze worden gevormd en wat voor impact ze hebben in ons leven, onderzoeken we niet alleen de bevooroordeelde relaties die we met onszelf, anderen en de wereld hebben ontwikkeld, maar pakken we ook de veelvoorkomende problemen aan die zij veroorzaken: van het impostersyndroom tot verslaving en van burn-out tot wederzijdse afhankelijkheid.

Aan het einde van dit boek heb je de middelen om blinde vlekken bij jezelf en bij anderen te herkennen. Je zult zien hoe jouw blinde vlekken ervoor hebben gezorgd dat je je anders gedraagt in verschillende situaties. Je zult begrijpen waarom je steeds tegen dezelfde

punten aanloopt, waarom mensen om je heen de verkeerde indruk van je krijgen en hoe blinde vlekken samen frictie en verwarring kunnen veroorzaken in je persoonlijke en professionele relaties. Je zult wat je tegenkomt niet altijd leuk vinden, maar je weet wel waar je mee te maken hebt. En een reeks reflectieve oefeningen zal een licht werpen op wat je anders moet doen om conflicten op te lossen, gezonde relaties op te bouwen en vol vertrouwen beslissingen te nemen, om zo een leven te leiden dat intentioneel en vervullend voelt.

Wat mis je?

Mentale vlakten

Ik maak gebruik van een visueel beeld wanneer ik aan cliënten uitleg hoe onze hersenen worstelen om oude blinde vlekken los te laten en waarom het soms moeilijk kan zijn voor onze hersenen om te zien wat we missen, vooral als we gewend zijn het verhaal te lezen zoals het voor ons is geschreven.

Stel je voor dat je gedachten een uitgestrekte open vlakte is vol hoog gras. Om verbinding te maken met een gedachte moeten we van de ene kant van het veld naar de andere kant komen en onze hersenen zijn ontworpen om de makkelijkste route te nemen. Het zal een pad zijn dat we al eerder hebben belopen, waarbij het gras platter is en de route geen obstakels heeft. Onze hersenen maken de oversteek gebaseerd op de herkenbaarheid van de gedachte en elke keer wanneer je oversteekt, wordt deze route de meest voor de hand liggende.

Veel van jullie zullen bekend zijn met mindfulness, die ons leert om onszelf los te zien van de gedachten die we hebben. Deze gedachten moeten gezien worden als mentale gebeurtenissen die ons overkomen, want de gedachten zijn namelijk niet wat wij zijn, ze moeten dus gezien worden als gedachten,

en niet als feiten. Wanneer we een herhalend, opdringerig of onbehulpzaam patroon willen veranderen, moeten we kijken naar onze mentale vlakke en opmerken hoe gemakkelijk onze hersenen ons over hetzelfde, belopen pad sturen. En dat wij het vermogen hebben om onszelf terug te sturen naar het begin van het pad en om daar andere opties op te merken, oftewel andere paden die we kunnen nemen. We zullen misschien door hoog gras moeten lopen en in het begin weerstand voelen, maar uiteindelijk, als we onszelf steeds terug blijven sturen naar het begin, zullen we andere paden creëren die beter bij ons passen en die ons dichterbij ons doel brengen. Het zal verleidelijk zijn om terug te gaan naar de oude paden die we jarenlang hebben belopen, maar als we ons lang genoeg verzetten tegen die aantrekkingskracht, zal het gras op de belopen paden uiteindelijk weer teruggroeien en zullen ze niet meer zo aantrekkelijk zijn.

Het goede nieuws is, zoals ik mijn cliënten vertel, dat we niet het volgende, het juiste of het beste pad proberen te vinden. Eerst willen we alleen maar een enkele stap zetten op een ander pad dan het oude vertrouwde pad. We moeten ons eerst openstellen voor de aanwezigheid van andere paden en gedachten en het oorspronkelijke pad wat laten vervagen. Wanneer de aanwezigheid van alternatieve mogelijkheden bestaat, kunnen we onderzoeken welk pad nu als een juiste optie voelt.

Het is niet makkelijk om nieuwe wegen in te slaan en een ander pad te bewandelen, maar je toekomstige zelf zal je huidige zelf dankbaar zijn voor het verkrijgen van perspectief en dat het je op het goede spoor heeft gezet naar een gelukkigere, gezondere bestemming.

Nieuwe perspectieven

Het is je misschien opgevallen dat ik het woord ‘perspectief’ nu een paar keer hebt gebruikt. Alhoewel dat voor sommigen van jullie, die moeite hebben met dingen helder zien, misschien aantrekkelijk klinkt, zal het voor anderen, die dit boek lezen uit nieuwsgierigheid in plaats van bezorgdheid, vrij onschuldig klinken. De realiteit is echter dat ‘perspectief’ een onbekende held is van onze mentale gezondheid. Of we het ons nou realiseren of niet, ons oordeel wordt constant vertroebeld door onze levenservaringen die door de jaren heen een blokkade zijn geworden en die ons ervan weerhoudt om te komen waar we moeten zijn. Het doel hiervan, van ons hoofd boven het maaiveld uitsteken, is om te zien wat er precies gebeurt, om perspectief te krijgen dat zal onthullen waar we tegenaan zijn gelopen en hoe we ons erdoorheen kunnen bewegen. Daarom noem ik het ons therapeutische doel: hoe meer we onze blinde vlekken verwerken, hoe dichterbij we komen om een compleet en echt perspectief te krijgen. Hierover later meer, maar voordat we kijken naar hoe we moeten genezen, kijken we eerst of we kunnen identificeren op welke manieren jouw blinde vlekken invloed op je hebben.