

Waarom niet iedereen mij leuk hoeft te vinden

De mythe van de lovejunk

Bert van Dijk

1 DE LOVEJUNK: KRACHT EN ZWAKTE

Vier heldere uitgangspunten

Het verhaal van de lovejunk is een serieuze aangelegenheid, zoals je in de proloog hebt gezien. Mensen kunnen er echt heel veel last van hebben. Ze cijferen zichzelf weg, gunnen anderen alles en zichzelf niets en krijgen vaak ook nog stank voor dank. 'Dan had je maar beter voor jezelf op moeten komen', is wat ze vaak te horen krijgen. Terwijl ze het zo goed bedoelden! En voor zichzelf opkomen is nou net wat ze niet kunnen!

Ik wil daarom zorgvuldig zijn met de lezers die veel herkennen van wat ze in dit boek lezen. Ik wil hun laten weten dat ze om te beginnen mensen zijn met heel goede intenties. Dat dat niet altijd even goed uitpakt, is wel het laatste wat zij zelf willen. Alleen, ze kunnen (nog) niet anders. Mijn bedoeling is dat dit na het lezen van dit boek al een heel stuk minder is. Ik begin met vier uitgangspunten, die ik steeds in mijn achterhoofd houd als ik over dit thema praat of schrijf.

Ten eerste.

Ik wil geen mensen in hokjes stoppen en spreek daarom niet over de lovejunk als een slechte eigenschap of een enge ziekte waar sommige stakkers aan lijden. Een lovejunk is in feite niets anders dan een boodschapper, een 'stem' in jou die je wijsmaakt dat je – in bepaalde situaties – niet iemand bent om van te houden, tenzij anderen het tegendeel beweren. In *De mythe van perfectionisme* noemden we zo'n boodschapper een Gremlin: de innerlijke bron van je problemen⁶. De Gremlin van de perfectionist herhaalt steeds maar weer dezelfde boodschap, zoals: *je moet beter presteren, dit is niet goed genoeg, doorgaan tot het perfect is!*

En hij krijgt zijn zin, zolang jij bang bent om te falen, of de controle te verliezen. De Gremlin maakt gebruik van je emoties om je het leven zuur te maken.

Datzelfde doet de lovejunk. Hij is altijd in de buurt. Als je dan kritiek krijgt van iemand of je het naar vindt om iemand teleur te stellen, is hij er als de kippen bij om steeds dezelfde boodschap te herhalen: *zie je wel, je bent waardeloos; pas op, want ze moeten straks niets meer van je hebben als je zo gedraagt.*

De meeste mensen hebben wel een lovejunk in zich, dus niemand hoeft zich ervoor te schamen, ook niet als zijn stem soms zo krachtig is dat je er geen weerstand aan kunt bieden. Je hoeft je niet te schamen als je het moeilijk hebt met kritiek van anderen, of als je een teleurstellende boodschap maar liever inslikt dan de ander ermee lastig te vallen.

De lovejunk is een deel van jezelf en niet iets buiten jezelf. Je hebt hem ontwikkeld op basis van meningen van mensen uit je persoonlijke verleden, die je belangrijk hebt gevonden. Die meningen heb je als waarheid opgeslagen en ze komen nog steeds, misschien vele jaren later, naar boven op voor jou ongelegen momenten en in situaties die je achteraf gezien meestal heel anders zou hebben aangepakt als je ze niet zo serieus zou hebben genomen.

Die belangrijke mensen uit het verleden hebben met jou, hier en nu, niets meer te maken. Misschien leven ze zelfs niet meer. Jij bent het zelf die de oude boodschappen nog steeds veel macht geeft, waardoor het deel van jou dat er last van heeft, onmacht voelt. Onmacht om te kiezen voor jezelf in plaats van voor wat anderen graag zouden willen.

Ik bedoel in dit boek met 'de lovejunk' dus niet jou als totaal mens, maar dat deel van jou dat zich op gezette tijden op een negatieve manier openbaart. En het doel van het temmen van die boodschapper, die lovejunk, is om jouw onmacht om te zetten in kracht, door hem tot zwijgen te brengen.

Ten tweede.

De intentie van de lovejunk in jou is de oprechte wil om in harmonie met anderen te leven. Hij zal je ertoe aanzetten mensen aan je te binden. Daar is niets mis mee! Omdat je dat al je hele leven doet, ben je er heel bedreven in geworden. Deze kerneigenschap hoef je niet kwijt te raken, als dat al zou kunnen. Het enige wat we gaan doen, is ervoor zorgen dat je er gebruik van blijft maken als je dat zelf nuttig of nodig vindt, *maar dat je er ook voor kunt kiezen om andere eigenschappen in te zetten*. Dat je bijvoorbeeld een conflict aangaat in plaats van het te vermijden, dat je de ander zijn teleurstelling gunt of dat je een afwijkende mening verkondigt, ook als mensen je daarom zullen veroordelen. Je bent nog steeds een goed mens als je, wanneer jij dat nodig vindt, prioriteit geeft aan zaken die voor jou belangrijk zijn.

Ten derde.

Je kunt gedrag alleen veranderen door experimenteren en oefenen. Daarom staan achterin dit boek tips en oefeningen om anders met situaties om te gaan die je tot nu toe erg lastig vond. Het boek lezen zal je helpen nieuwe inzichten op te doen, maar nauwelijks om ook daadwerkelijk anders met bepaalde situaties om te gaan. Immers, als je twintig boeken leest over hoe je een auto moet besturen, zou je inzicht hebben in het besturen van een auto. Maar je zou er in de praktijk nog steeds niet veel van terecht brengen. Je zou binnen de kortste keren tegen een boom rijden, als je het voertuig überhaupt van zijn plaats zou kunnen krijgen. Naast de benodigde kennis moet je dus oefenen, oefenen en nog eens oefenen om een vaardige automobilist te worden. Maar ... we willen het wel leuk houden. We gaan geen zevenmijlslaarzen aantrekken om een stukje verder te komen. Kleine stapjes, haalbare bewegingen. Meer niet. Maar ook niet minder. Net als bij rijles.

Ten vierde.

Iedere verslaving is hardnekkig, ook deze. Als je begint met het afkicken van je verslaving heb je eerst heel sterk het gevoel de controle over je

leven kwijt te raken. Als je je neiging om voor anderen te zorgen los zou laten, lijkt het alsof je heel iemand anders bent geworden en dat is erg eng. Zorg ervoor dat je alleen de 'hard drugs' (overdreven behoefte aan liefde van of voor anderen) aanpakt en realiseer je dat je niet helemaal van deze behoefte af hoeft te komen. Van tijd tot tijd zul je nog steeds een schouderklopje nodig hebben terwijl je eigenlijk wel weet dat je het goed hebt gedaan, soms zul je wat onzeker zijn na een flinke dosis kritiek en je zult nog steeds wel eens een straatje omlopen als je eigenlijk een confrontatie zou moeten aangaan. Dat geeft niet. Het gaat in dit boek om die situaties waarin de lovejunk in jou je belemmert om dat te doen wat je wilt of moet doen om je doelen te bereiken.

Wat is een lovejunk?

Een lovejunk zorgt ervoor dat je primair gericht bent op anderen. Enerzijds is dat prima. Door je betrokkenheid geef je veel positieve aandacht en dat vinden mensen in het algemeen plezierig. Maar anderzijds schuilt in deze gerichtheid op mensen ook het probleem. Want de lovejunk, de naam zegt het al, maakt dat je liefde *van of voor* anderen⁷ nodig hebt om je zeker te kunnen voelen. Daarom maak je er een gewoonte van om het hun naar de zin te maken. Want als je goed bent voor mensen, waarderen ze je en dat is wat de lovejunk in jou steeds weer bevestigd wil zien. Je meet daardoor ook voortdurend aan de reacties van anderen af of je zelf wel 'goed genoeg' bent. Doen ze nog wel aardig tegen je? Geven ze nog wel complimentjes? Op het moment dat je hun gedrag interpreteert als kritisch of negatief, concludeer je dat je geen waarde hebt. Vervolgens ga je je uitsloven, soms op het dwangmatige af, om die ander op andere gedachten te brengen, om ervoor te zorgen dat hij weer positief over je denkt.

Bovendien leg je met je gedrag een behoorlijke claim op je omgeving. Doordat je je het slachtoffer voelt van het 'negatieve' gedrag van mensen, kunnen ze zich schuldig gaan voelen. Je manipuleert hen daarmee, want ze zijn nergens schuldig aan. Het is jouw gebrek aan zelfwaardering

waardoor je hun gedrag veroordeelt. 'Ik doe toch aardig tegen jou, waarom doe je nou zo rot tegen mij?' En vergis je niet: ook al spreek je deze woorden niet uit, de ander zal haarfijn aanvoelen dat je er niet tegen kunt als ze niet aardig tegen je doen. Je non-verbale signalen (gezichtsuitdrukking, lichaamshouding, je stem, et cetera) zijn sterker dan je misschien wel denkt. In zijn behoefte aan liefde en aandacht van anderen, manipuleert de lovejunk zijn omgeving, meestal zonder dat hij dat wil en zich ervan bewust is.

De oorspronkelijke kernkwaliteiten van de lovejunk

Waarom raakt iemand verslaafd aan alcohol? Omdat hij daarmee aan fysieke en psychische behoeftes voldoet. Als hij stopt met alcohol gebruiken, komen die onvervulde behoeftes zo sterk naar voren dat hij ze ervaart als pijn. Die pijn is zo sterk, dat hij genoodzaakt is om ervan af te komen. De enige manier die hij kent om daarin te slagen, is alcohol gebruiken. Bovendien heeft hij steeds meer alcohol nodig om de pijn te verdrijven. Toch raakt niet iedereen die graag een borrel drinkt, verslaafd aan alcohol. Alcohol is de bron, maar niet de oorzaak van het probleem. Hetzelfde geldt voor liefdesverslaving. Een liefdesverslaafde is iemand die liefde en aandacht van anderen nodig heeft om zijn pijn te verdrijven. Zoals de meeste mensen gaat hij graag met mensen om. Hij zorgt graag voor anderen, verkeert graag in goed gezelschap. Toch lijdt niet iedereen aan een liefdesverslaving. Liefde is de bron, niet de oorzaak van het probleem.

Lovejunks zijn van nature fijne mensen met heel goede eigenschappen. Laten we een paar van deze eigenschappen op een rij zetten.

Hij kan zich goed inleven in anderen

Dat betekent dat hij prettig in de omgang is en goed gezelschap vormt, sympathiek gevonden wordt door veel mensen en daardoor dus gemakkelijk goede contacten met anderen kan onderhouden (als hij zichzelf daarvoor de ruimte geeft).

Hij kan mensen aan zich binden

Zijn plezierige karakter zorgt ervoor dat hij niet eenzaam door het leven hoeft te gaan. Als hij niet bang is om het contact met mensen te onderhouden en hen met enige regelmaat te bellen, mailen of op te zoeken, kan hij gemakkelijk duurzame relaties met de meest uiteenlopende mensen onderhouden.

Hij gunt mensen de ruimte om zichzelf te zijn

Omdat hij zichzelf eerder onder dan boven andere mensen plaatst, kan hij goed luisteren. Daardoor geeft hij anderen de ruimte om zichzelf te zijn. Zij zullen zich daar goed bij voelen: 'hij laat mij in mijn waarde', 'dat is iemand die goed kan luisteren', zal hij vaak horen (als hij dat tenminste wil horen!).

Het is fijn om met hem om te gaan

Een lovejunk is van nature iemand die je graag in je kennissen- of vriendenkring hebt. Hij laat je merken dat hij je graag mag, doet graag iets voor je, laat je niet in de steek (als dat niet uit onzekerheid toch gebeurt).

De valkuilen van de lovejunk

Bij de bovenstaande kwaliteiten staat hier en daar al een uitzondering genoemd als: 'als hij niet bang is om ...', 'als dat niet uit onzekerheid gebeurt ...'. Dit zijn al verwijzingen naar de valkuilen die zo dicht onder de oppervlakte liggen en die voortkomen uit zijn kwaliteiten. Juist omdat de lovejunk zo van aandacht en liefde houdt, ligt het voor de

hand dat hij juist deze kwaliteiten inzet bij zijn verslaving. Een paar van die valkuilen heb ik hier nader uitgewerkt.

Hij cijfert zichzelf weg

In zijn ijver om het anderen naar de zin te maken, cijfert de lovejunk zichzelf weg. Hij vindt zichzelf niet voldoende waard om aandacht aan te besteden. Noch anderen, noch hij zelf hoeft zich om hem te bekommeren. Door zijn aandacht en zorg voor anderen voelt hij zich weer even prima.

Hij durft niet te zeggen wat hij werkelijk denkt

De lovejunk is weliswaar een sympathieke en aardige persoon, maar hij zal ongetwijfeld ook zijn negatieve oordelen en ideeën hebben. Het probleem is dat hij die niet durft te uiten. Je kunt er dus niet altijd zeker van zijn of wat hij zegt ook inderdaad is wat hij vindt. Als hij je een compliment geeft, aardige dingen tegen je zegt of iets voor je doet, weet je niet zeker of hij dat meent. Misschien denkt hij negatief over je, maar probeert hij je te vriend te houden. Misschien doet hij iets wel tegen zijn zin, wat je vervelend zou vinden, maar zegt hij dat hij het met plezier doet. En in zekere zin is dat ook zo, want hij vindt het altijd fijn om iets voor je te doen, dat hoort bij zijn natuur. Maar tegelijkertijd laat hij zijn eigen belangen misschien wel liggen en daar kan hij later flink last van hebben. En als hij dat maar vaak genoeg doet, gaat hij het jou uiteindelijk verwijten. En als je dan zelf ook last hebt van een lovejunk, ben je elkaar natuurlijk behoorlijk aan het besodemieteren.

Hij ondermijnt zijn zelfwaardering

Een lovejunk heeft goede redenen om zichzelf aardig te vinden. Hij is immers sympathiek en zorgzaam (zie boven). Toch werkt dat helaas niet zo. Doordat hij zichzelf wegcijfert, zijn kritiek achterhoudt en voortdurend in de weer is om het anderen naar de zin te maken, voelt hij zelden de waardering voor zichzelf die hij nodig heeft om zich krachtig en energiek te voelen. Langzaam maar zeker nemen zijn zelfwaardering en zelfvertrouwen af en voelt hij zich minder krachtig en energiek. Zo kan een bijzondere, fijne en

betrouwbare persoon veranderen in een zichzelf wegcijferende en futloze persoon, die door bijna niemand meer serieus genomen wordt. Als hij in de kamer is geweest, herinnert bijna niemand zich dat. 'Sjors, was die er ook? Niet gezien.'

De lovejunk houdt van iedereen, behalve van zichzelf. Daardoor is het voor anderen moeilijk om echt van hem te houden. Het is niet interessant om je liefde te geven aan iemand die nauwelijks zichtbaar en hoorbaar is en die zijn best doet om van jou te houden, maar die door zijn onzekerheid alles in het werk lijkt te stellen om ervoor te zorgen dat jij geen behoefte voelt om die liefde te beantwoorden.

Maar hoe zit dat nou eigenlijk met de liefde? Waarom maakt je lovejunk je daar zo afhankelijk van?

De balans tussen liefde en haat

Bonobo's (Afrikaanse mensapen) hebben na een conflict seks. Het is hun fysieke manier om de verwijdering van de strijd te compenseren, het weer goed te maken. Intimiteit en nabijheid dienen in dit geval om de balans na een gevecht weer te herstellen. Dat geldt natuurlijk niet alleen voor mensapen, het geldt net zo goed voor mensen. Na een kritische boodschap zijn we geneigd om weer iets aardigs te zeggen, of op zijn minst heel lief te kijken, weliswaar nog lang geen seks, maar wel een vorm van *'liefde na haat'*⁸. Omgekeerd is een milde vorm van *haat*, in de vorm van een conflict of een fikse ruzie, soms nodig als een onweersbui na een periode van warmte. Als de lucht wat al te broeierig wordt, brengt een onweersbui verkoeling. Als de sfeer tussen mensen wat klef⁹ wordt, brengt een stevige ruzie weer helderheid: iedereen weet weer waar hij met de ander aan toe is. *'Haat na liefde'*, twee tegenpolen die elkaar in balans houden. De balans kan echter verstoord raken. Sommige ruzies duren vele jaren, of worden zelfs helemaal niet opgelost. De behoefte aan harmonie bij beide partijen is dan niet sterk genoeg om er samen uit te komen, om de

angst te overwinnen om de eerste stap te zetten. Maar de behoefte is er nog steeds!

Wim en Coby hebben een 'vechrelatie'. Ze schreeuwen regelmatig tegen elkaar en soms is een woord van de één genoeg om de ander tot razernij te brengen. Wat ze ook proberen, er is elke dag wel minstens een aanvaring en meestal loopt die uit op een flinke ruzie. Zowel Wim als Coby hebben er schoon genoeg van. Ze willen graag anders, maar het lukt hun niet. Ze kijken wel eens naar hun vrienden Sjors en Hanna. Die hebben dat niet.

De balans kan ook doorslaan naar de andere kant:

Sjors leeft al jaren samen met Hanna. Buitenstaanders zien een harmonieus huwelijk. Ze doen alles samen en delen lief en leed met elkaar. Toch missen ze beiden iets in hun relatie. Ze durven dingen niet te zeggen uit angst dat er ruzie ontstaat. Hun schrikbeeld is de relatie tussen Wim en Coby. Die vechten bijna altijd en daar moeten ze niet aan denken. Maar toch zouden ze beiden de ander wel eens wat meer willen wijzen op dingen die ze niet zo prettig vinden.

In beide extreme gevallen is de balans verstoord. In het eerste geval in de richting van ruzie, *haat*, en in het tweede in de richting van de harmonie, *liefde*.

Een natuurlijk mechanisme om met moeilijke situaties om te gaan (zoals stress vermijden) is de keuze tussen vechten en vluchten. Zowel mensen als dieren kiezen in het leven regelmatig uit deze strategieën, meestal onbewust. Je zou kunnen zeggen dat Wim en Coby vechters zijn en Sjors en Hanna vluchters. Beide stellen zijn daardoor in een extreme situatie terechtgekomen. Alle vier hebben hun redenen om het maar zo te laten. Ze zijn het immers gewend en voelen zich er daardoor comfortabel bij, ondanks dat ze ook iets missen. Ze blijven dus wel een behoefte voelen. Het is heel belangrijk om die behoefte nader te onderzoeken. We richten ons daarbij op Sjors en Hanna, omdat zij beiden op hun eigen manier last hebben van liefdesverslaving.