

Loopbaan Visie april 2018
pag. 19-22

Kwetsbaarheid maakt onzeker. Waarom?

Peter van Veen

Kwetsbaarheid is een mooie en ook lastige uitdaging. Waarom en voor wie specifiek? De mentaliteitenleer en de toepassing die Peter van Veen daarbij ontwikkelde kunnen we gebruiken bij het ontdekken van psychologische factoren die bij kwetsbaarheid een rol spelen.

De mentaliteitenleer is een conceptuele persoonlijkheidsleer van Pieter C. van de Griend. Zijn theorie gaat over hoe wij omgaan met zekerheid en onzekerheid in het contact met anderen. In het interpersoonlijke contact reduceren wij instinctief een onbewuste primaire angst, zegt Van de Griend. Bijvoorbeeld de onbewuste angst om geen plaats te hebben (non-acceptatie), of de angst om de mindere te zijn. Het interessante aan de mentaliteitenleer is het uitgangspunt dat niet onze emotionele zekerheid permanent is, maar onze onzekerheid – een omkering van wat we misschien gewend zijn te denken.

Mentaliteiten

Het is de bovengenoemde automatische angstreductie die ons zekerheid verschaft in onze interacties, en dit 'zekerheidsstreven' leidt tot een vast mentaal patroon. Van de Griend onderscheidt vier universele mentale patronen en noemt die *mentaliteiten*. We kunnen deze mentale patronen nummeren als patroon 1, 2, 3 en 4. Van de Griend noemt de patronen: (1) isolerende mentaliteit, (2) conformerende mentaliteit, (3) afhankelijke mentaliteit, (4) onderwerpende mentaliteit. Volgens Van de Griend functioneert ieder van ons in slechts één van de vier mentale patronen, dus niet in combinaties van die patronen. De mentaliteitenleer is bijzonder onder-

scheidend en graaft diep, maar slaat onvoldoende aan vanwege de abstractie. Om de bruikbaarheid te vergroten geef ik er de voorkeur aan om zo'n mentaal patroon te verduidelijken met een kernthema. Dit tweeledige kernthema reist het hele leven met ons mee. Een *kernthema* verwoordt het patrooneigen spanningsveld door een verworven basiszekerheid plus een bijbehorende uitdaging:

- Autonomie & Relatie: kernthema bij patroon 1
- Ordening & Spontaniteit: kernthema bij patroon 2
- Samen & Alleen: kernthema bij patroon 3
- Kracht & Kwetsbaarheid: kernthema bij patroon 4

Basiszekerheid versus uitdaging

Al vroeg in ons leven ontwikkelen we als emotionele basiszekerheid Autonomie, Ordening, Samen of Kracht. Basiszekerheid en uitdaging zijn een vast koppel, een polariteit. Bij het nastreven van de uitdaging (Relatie, Spontaniteit, Alleen of Kwetsbaarheid) tonen we tevens vermijdingsgedrag. Daar kan het namelijk spannend worden. Bijvoorbeeld wie streeft naar Relatie en verbintenis wil niet te gebonden raken (patroon 1); wie streeft naar Alleen en 'een eigen weg vinden', wil zeker niet alle verbinding verliezen of te veel opvallen (patroon 3). Dat zou bedreigend zijn. Het zoeken van de uitdaging mag niet ten koste gaan van de basiszekerheid. De uitda-



ging wordt daardoor nooit volledig bereikt. Hoewel elk kernthema ons wel kan aanspreken, is voor ieder mens één kernthema existentieel.

Nu valt op waar Kwetsbaarheid als ontwikkelpunt het sterkst om de hoek komt kijken. Kwetsbaarheid geldt als specifieke psychologische uitdaging bij patroon 4. Waarom? Kwetsbaarheid betekent: emotionele toegankelijkheid, openheid en eerlijkheid, zich klein mogen voelen. Dit streven blijkt voor patroon 4 een lastige klus. Kwetsbaarheid mag namelijk niet ten koste gaan van de basiszekerheid Kracht. Zodra de persoon te kwetsbaar blijkt, voelt hij zich heel ongemakkelijk (schaamte) en moet daar iets aan doen. Voor wie vanuit patroon 4 functioneert is kwetsbaar en open zijn een grotere uitdaging dan voor anderen. Deze kennis is van belang in loopbaanbegeleiding, supervisie en coaching. Voor een goed begrip omschrijf ik kort de genoemde kernthema's.

Vier kernthema's

Bij patroon 1 gaat de basale tegenstelling over *Autonomie* en *Relatie*. Personen met dit kernthema beschikken over een – voor de omgeving onopvallende – innerlijke distantie. Ze tonen zich welwillend tegenover anderen, maar gaan ook hun eigen gang. Hij of zij is een 'vrij-blijvend' mens en heeft volgens de mentaliteitenleer een primaire angst om te worden overspoeld door de omgeving (bemoeizucht, manipulatie, gekwetst worden). Deze personen streven bewust naar gelijkwaardige relaties. De sterke contactgerichtheid mag echter niet ten koste gaan van de basiszekerheid Autonomie. Hun angstreductie zorgt dat ze goed *afstemmen* op de omgeving, middels uiterlijke aanpassing (niet innerlijk). Kenmerkend is een betrokken-afzijdige houding.

Bij patroon 2 betreft de interne spanning *Ordering* en *Spontaniteit*. De basiszekerheid is dat achter alles een idee, logica of plan zit of zou moeten zitten. 'Het' moet kloppen en voor ieder van ons is er een plaats. Iemand met dit kernthema heeft volgens Van de Griend primaire angst voor non-acceptatie (buiten de gemeenschap vallen) en voor grensoverschrijdende emoties. Het zekerheidsstreven maakt

dat patroon 2 de omgeving met al zijn impulsen rationeel *inpast* in een eigen kader of denkwereld. De uitdaging Spontaniteit staat ook voor flexibiliteit en onverwachte zaken toelaten. Dit alles mag niet leiden tot chaos en ten koste gaan van Ordering. Deze personen zijn te herkennen aan een sturend-dienstbare houding. Ze willen nuttig zijn; het algemene belang weegt meestal zwaarder dan het persoonlijke belang.

Bij patroon 3 verwoordt *Samen* en *Alleen* het spanningsveld. De persoon gaat uit van een basale emotionele verbondenheid met de omgeving, een wij-gevoel dat eigenlijk niet kan ontbreken. Van daaruit probeert hij zichzelf te onderscheiden. Van de Griend noemt als primaire angst bij patroon 3 de angst om alle steun te verliezen en er helemaal alleen voor te staan. Deze angst wordt gereduceerd door *zich aan te passen*. Aardig zijn en aan verwachtingen van de omgeving voldoen, dat geeft zekerheid. Individualiteit mag niet ten koste gaan van de geborgenheid die de basiszekerheid Samen biedt. Dit resulteert in een kritisch-meegaande houding ('ja maar').

Voor patroon 4 is de tegenstelling van *Kracht* en *Kwetsbaarheid* het kernthema. Kracht is de basiszekerheid, die staat voor optimisme, beheersing, gedrevenheid, samen succes behalen, sterke en mooie verhalen, enige competitiedrang, doelgerichtheid, loyaliteit, zelfverzekerdheid, imago. In essentie: niet de mindere willen zijn in de ogen van anderen. Patroon 4 heeft volgens de mentaliteitenleer een onbewuste primaire angst voor gevoelens van minderwaardigheid. Deze personen laten zich niet kwetsen of in de maling nemen. Hun angstreductie maakt dat ze intern gevoelde onzekerheid *omzetten* in uiterlijke zekerheid (dus ook negatief in positief en probleem in kans.) Ze tonen niet zomaar hun zwakke kant en kunnen vrij gemakkelijk 'de knop omzetten'. Patroon 4 is te herkennen aan een beschermend-dominante houding.

Het blijkt wel hoe verschillend de vier kernthema's zijn. Vanwege de onderliggende primaire angst en

de vaste reductie daarvan, kan men niet wisselen van patroon. Basiszekerheid en uitdaging staan voor concepten, vandaar de aanduiding met hoofdletters. Het gaat niet over waarden, idealen of wat iemand al dan niet aanspreekt, maar over wat onderliggend van belang is in ons mentale patroon en de interacties met anderen.

Kwetsbaarheid als uitdaging

Kwetsbaarheid is dus de psychologische basisuitdaging voor patroon 4. De persoon zoekt openheid, menselijkheid en authenticiteit en wil geraakt kunnen worden, maar te veel Kwetsbaarheid is beangstigend. Als patroon 4 zijn eigen zwakte en machteloosheid tegenkomt, raakt hij van streek en is hij 'niet zichzelf'. Het prikkelt immers de onbewuste angst voor minderwaardigheid, die normaal gesproken meteen wordt omgezet in een vorm van meerderwaardigheid en controle. Zo werkt het zekerheidsstreven bij patroon 4. Verdriet bijvoorbeeld blijkt uiteindelijk toch verrijkend, een mislukking wordt een leermoment en kwetsbaarheid een kracht. Prachtig toch? De persoon toont dus wat hij waard is en dwingt aandacht en erkenning af, maar zijn deels onbewuste angst is dat hij niets voorstelt en de verbinding niet waard is. Het motto van patroon 4 luidt volgens Van de Griend: 'Zie mij en ik besta.' Vanwege de genoemde omzetting is er een groot verschil tussen de binnen- en buitenkant van patroon 4. De emotie mag niet over de rand spoelen maar moet bedwongen worden, zoals het water achter een stuwdam. Als begeleider kom je soms niet door het masker heen. De faalangst – die iemand zich wél goed bewust is – is bij patroon 4 de angst om geen succes meer te hebben, te verliezen, door de mand te vallen en ontmaskerd te worden: 'Het lukt me steeds niet!' De truc is dus om tegelijkertijd krachtig te zijn en toch toegankelijk, zonder af te gaan. Hoe doe je dat? Dat kan door beheerste en gedoseerde openheid: zelf bepalen aan wie je wat laat zien en in welke mate. Je schat goed in of iemand te vertrouwen is of niet. 'Waar zitten mijn vrienden c.q. vijanden?' Weet patroon 4 Kwetsbaarheid en Kracht goed te combineren, dan maakt dat

indruk. We kunnen de 'comfortzone' van patroon 4 weergeven in de volgende triade:



Figuur 1. Comfortzone van patroon 4

In begeleiding of coaching kan iemand zijn primaire angst en zekerheidsstreven onder ogen zien en vervolgens relativeren. Op basis van deze bewustwording kunnen andere keuzes worden gemaakt.

Populair

De populariteit van het onderwerp Kwetsbaarheid: denk ik toe te schrijven aan twee factoren. Ten eerste komen in managementfuncties relatief veel patronen 4 voor. Zij stuiten in hun loopbaan vroeg of laat op dit thema. Ten tweede timmeren patronen 4 nogal eens aan de weg. Zodra zij iets belangrijks hebben 'ontdekt', moeten anderen daarvan weten en gaan sommigen er boeken over schrijven om de mensheid verder te helpen. In de praktijk komen wel

De mentaliteitenleer is bijzonder onderscheidend en graaft diep, maar onvoldoende aan vanwege de abstractie

echter ook andere patronen tegen dan patroon 4. Voor hen ligt groeien in kwetsbaarheid anders. Voor iemand met patroon 1, die al weet heeft van de eigen kwetsbaarheid in relaties, betekent het vooral de eigen emoties inbrengen in de communicatie. Voor patroon 2: ongewenste emoties toelaten in plaats van ze negeren; minder sturend zijn. Voor

patroon 3: opkomen voor de eigen behoeften en gevoelens zonder zich te rechtvaardigen of te verdedigen.

Vier risicosituaties

Kwetsbaarheid kan goed gethematiseerd worden in begeleidingssituaties, maar uit bovenstaande blijkt ook dat in vier gevallen iets mis kan gaan.

- a. De begeleider met patroon 4 dringt Kwetsbaarheid als thema op aan een cliënt die functioneert vanuit patroon 1, 2 of 3. Die kan er wel iets mee (zie hierboven), maar anders dan wat de coach beoogt. De cliënt voegt zich deels naar het plan

In het interpersoonlijke contact reduceren wij instinctief een onbewuste primaire angst

en de overtuigingskracht van de coach, of kan erover in discussie gaan. De coach slaat de plank gedeeltelijk mis, wat vermindering geeft van effectiviteit. Hij zou zijn eigen gedrevenheid rond dit thema moeten laten varen en zich verdiepen in de andere drie kernthema's.

- b. De begeleider functioneert zelf vanuit patroon 1, 2, of 3 en doorgrondt onvoldoende de diepgang van Kwetsbaarheid als uitdaging bij een cliënt met patroon 4. De cliënt blijft hierover onwetend en komt er makkelijk vanaf. Hij of zij

kan denken: 'Wat heb ik er aan?' De coach doet er goed aan zich te verdiepen in de structuur van patroon 4.

- c. Zowel begeleider als cliënt functioneren niet vanuit patroon 4. Het onderwerp Kwetsbaarheid kan zeker een goede gespreksingang zijn, maar heeft een andere lading dan bij patroon 4. De begeleider is effectiever als hij aansluit bij het kernthema van de cliënt (dat hij tijdens de coaching of anderszins heeft vastgesteld).
- d. Zowel begeleider als cliënt functioneren vanuit patroon 4, maar beiden onderkennen onvoldoende hun primaire angst en hun zekerheidsstreven. Het onderwerp Kwetsbaarheid wordt vanwege beider dominantie onvoldoende uitgediept of onttaardt in een strijd om het gelijk. De coach zou vanuit bovenstaande theorie eenvoudig kunnen uitleggen hoe het bij hemzelf zit en aan de cliënt vragen of hij dat herkent. Vervolgens kan de coach neutraal doorvragen en reflecteren op de onderlinge interactie.

Het is kortom noodzakelijk dat de begeleider zijn eigen kernthema en dat van de cliënt onderkent en kan uitleggen. Wat is onze eigen betrokkenheid bij het onderwerp Kwetsbaarheid? Het is een herkenbaar thema, maar het is niet zo'n universele uitdaging als soms wordt gesuggereerd. Bij patroon 4 roept het ook schaamte en onzekerheid op. Misschien is kwetsbaarheid dan toch geen kracht, maar een menselijke eigenschap die we gaandeweg mogen omarmen. ■



Peter van Veen

Peter van Veen is opleidingskundige en trainer-coach. Hij is als opleidingscoördinator en docent didactiek parttime verbonden aan de Nederlands Gereformeerde Predikantenopleiding (NGP) te Apeldoorn. Zijn belangstelling betreft het ontwikkelen en bruikbaar maken van concepten. 'Leven vanuit je kernthema' is zijn integrale toepassing van de mentaliteitenleer voor coaching en supervisie. www.kernthema.nl; zie ook www.mentaliteitenleer.nl

noloc

beroepsvereniging van
loopbaanprofessionals en jobcoaches



'Noloc verbindt mij met vakgenoten

- **Up-to-date** kennis via dé beroepsvereniging
- **Groeikansen** via onder meer vakbijeenkomsten
- Opstap naar **Register Loopbaanprofessional** of - **Jobcoach**
- **Voorsprong** bij veel opdrachtgevers
- Vakgenoten als **sparringpartners**

Mirjam van Bruggen | Loopbaanprofessional sinds 20

Ook loopbaanprofessional worden? Ga naar www.noloc.nl