

# DE MENTALITEITENTHEORIE

## Samenvatting

In de mentaliteitentheorie wordt uitgegaan van de doorwerking van angst en onzekerheid in het menselijk bestaan. Angst en onzekerheid worden van buitenaf opgeroepen door anderen en worden van binnenuit gereduceerd door op een bepaalde manier met anderen om te gaan: de zogenaamde zelf-anderkoppelingen. Die zelf-anderkoppelingen moeten emotionele zekerheid in relatie tot anderen opleveren en kunnen beschreven worden in termen van verbondenheid en gescheidenheid in combinatie met actieve of passieve zelfbevestiging (resp. handhaving of aanpassing). Zo ontstaan er vier koppelingen die door Pieter van de Griend *mentaliteiten* genoemd worden. Elke mentaliteit kent haar eigen dynamiek. De verschillen tussen de vier mentaliteiten zijn zo diepgaand, dat veel onbegrip, misverstanden, irritaties en conflicten tussen mensen daaruit verklaarbaar zijn.

## Angst en angstreductie

In het tussenmenselijk verkeer spelen psychische dreiging, angst en onzekerheid een belangrijke rol. Dat geldt voor huwelijkspartners, ouders en kinderen, vrienden, collega's. Mensen die iets met elkaar hebben, zich met elkaar verbonden voelen, kunnen ook bedreigend zijn voor elkaar, elkaar emotioneel onder druk zetten.

**Voorbeelden:** Bij angst valt te denken aan: angst om niet geaccepteerd te worden; om afgewezen te worden; om gekwetst te worden; om in de steek te worden gelaten; om overheerst te worden; om niet gezien, niet erkend te worden; bang voor aantasting van je gevoel van eigenwaarde; angst voor conflicten enzovoort. Mensen verwoorden die angsten en onzekerheid zelf als volgt: 'Aan andermans genade overgeleverd te zijn, boezemt me angst in. Ik heb, meer dan andere mensen, de behoefte de baas te zijn'; 'Ik ben nooit voor vol aangezien. Ik was niet goed op school en ben altijd blijven opkijken naar mensen met een titel. Maar ik heb er alles aan gedaan om respect te oogsten in mijn directe omgeving'; 'Als minister ben ik nog steeds mijn minderwaardigheidscomplex aan het sublimeren. Ik heb nog steeds de neiging me te bewijzen. Tegenwoordig vraag ik me wel eens af: waarom doe je het, waarom heb je het nog nodig?'; 'Ik ben lang verteerd door onzekerheid, door de vraag: ben-ik-wel-goed-genoeg? Ik sliep wel, maar altijd was er die slopende onzekerheid'; 'Eigenlijk vind ik mezelf onvoldoende waard. Daardoor ga je jezelf overschreeuwen. Dat is wat er al vijftig jaar met mij aan de hand is. Eigenlijk ben ik stikonzeker. En als gevolg daarvan loop ik de hele tijd te toeteren: kijk eens...hallo! Hier ben ik...'; 'In mij zit een soort mensenschuwheid. En tóch willen optreden voor publiek. Dat maakt me nog steeds doodzenuwachtig: lachen ze om me of lachen ze me uit?'; 'Bang voor conflicten, hé. Het pleaserige zit in me - altijd willen pleasen. Ik ben bang voor kritiek. Als iedereen me maar aardig vindt'; 'Ik ben mijn leven lang onzeker geweest. Dat zit in de aard van het beestje. Bij elk optreden weer de angst door de mand te vallen'; 'Ik probeer het goed te doen. Maar als verwachtingen naar mij zo stellig worden uitgesproken dat er geen ontsnappen meer mogelijk is, dan krijgen ze voor mij iets beangstigends'; 'Ik ben als de dood, dat mensen dichterbij komen. Dan doen ze me pijn, 'nemen me over'. Dat heeft ook te maken met de angst om anderen teleur te stellen'; 'Bij mij speelt een ontzettende angst om anderen te kwetsen. Ik vind het héél moeilijk om dingen te zeggen tegen een ander, waarvan ik weet dat dat niet leuk is voor die ander. Daar heb ik heel veel moeite mee'; 'Ik ben eigenlijk geleefd omdat ik

voortdurend bezig was om de anderen aan te voelen, gerust te stellen, ter wille te zijn. En waarom? Ik denk: eigenlijk vanuit de angst dat ze me in de steek zouden laten'; 'Ik ben heel bang door anderen beoordeeld te worden. Ik probeer de beoordeling vóór te zijn door mijn eigen oordeel al klaar te hebben'; 'In persoonlijke relaties is er bij mij de angst voor ruzies of meningsverschillen of angst om iemand te verliezen, waardoor je heel veel inlevert, dus op de toppen van je tenen gaat lopen'.

Deze voorbeelden illustreren de gevarieerdheid van angst- en onzekerheidservaringen, die mensen meestal een leven lang parten spelen, en zeggen in een aantal gevallen ook iets over het angst- en onzekerheidsreducerend gedrag waarin de ervaringen worden omgezet. Ervaring en gedrag zijn twee kanten van dezelfde medaille. Wat wij meestal van elkaar zien is het gedrag, niet de ervaring daarachter. Op die achterliggende ervaring wil de mentaliteitentheorie meer zicht bieden.

De voorbeelden laten ook zien, dat mensen emotioneel op elkaar betrokken zijn: ze voelen zich onzeker, bedreigd en die onzekerheid en dreiging reduceren ze door op een bepaalde manier met anderen om te gaan. Mensen zijn immers juist op zoek naar *emotionele zekerheid* in relaties tot anderen. Mensen zijn niet alleen bedreigend voor elkaar, maar hebben anderen ook nodig. Iemand die bijvoorbeeld in de omgang met anderen last heeft van gevoelens van minderwaardigheid heeft die anderen ook nodig om die gevoelens weg te werken doordat ze hem of haar het gevoel geven dat hij of zij niet minder of gelijkwaardig is. Zo zijn mensen dus ook op anderen aangewezen voor hun zekerheidsstreven. Ze zoeken steun en zekerheid bij elkaar op een meestal ondoorzichtige manier. En wat de een zekerheid geeft, kan voor een ander juist bedreigend zijn. Zo vertelde laatst een vrouw, dat ze last had van een collega die in haar ogen niet 'open' was en van wie ze geen 'hoogte' kon krijgen. Dat riep bij haar irritatie en spanning op. Aan al te introverte types kreeg ze al vlug een hekel. Haar onzekerheidsreducerend gedrag was gericht op het verkrijgen van duidelijkheid van de ander. Die collega vertelde later, dat het voor hem lastig was de duidelijkheid te geven die zij van hem wilde omdat hij gewoon vaak niet goed wist wat hij precies wilde. Hij voelde zich door haar onder druk gezet. Zijn onzekerheidsreducerend gedrag was er op gericht aardig te blijven in de hoop dat zij haar druk dan zou verminderen. In dit geval krijgen beiden niet van de ander wat ze graag willen: zij krijgt de gewenste duidelijkheid niet en hij komt niet af van de druk die zij op hem uitoefent. Maar beiden zetten hun streven wel gewoon door en houden elkaar zo in een houdgreep.

Kunnen we in dat streven naar zekerheid ook patronen herkennen? Dat streven werkt door in de zogenaamde zelf-ander-koppelingen. Daarin worden vier manieren of patronen onderscheiden die **mentaliteiten** genoemd worden: de afhankelijke, de onderwerpende, de isolerende en de conformerende mentaliteit. In de *afhankelijke* mentaliteit ben je uit angst voor verlies van steun gericht op het verwerven van sympathie en waardering. Dat doe je door over het algemeen aardig voor anderen te zijn in de hoop dat anderen ook aardig zijn voor jou en met jouw behoeften en wensen rekening houden. Je zoekt jezelf in het contact en met behulp van anderen. De *onderwerpende* manier is: vanuit de angst niet erkend of gezien te worden of gevoelens van minderwaardigheid ben je gericht op bevestiging van jezelf in de ogen van anderen. Dat kan ook door de ander te beheersen om jezelf te zijn vanuit gerichtheid op macht of controle over je omgeving. In het *isolerende* patroon ben je beducht voor bemoeienis en bang gekwetst te worden. Je kijkt goed hoe je anderen tevreden kunt stellen of je op hen af kunt stemmen zodat ze je met rust laten. Je bent de ander ter wille en je gaat je eigen gang vanuit gerichtheid op vrijheid. In de *conformerende* mentaliteit ben je uit angst niet geaccepteerd te worden er actief mee bezig het anderen naar de zin te maken en als je daarin slaagt krijg je het gevoel dat je geaccepteerd wordt. Je bent gericht op het veilig stellen van de relatie en je vermijdt in de ander jezelf vanuit gerichtheid op het gemeenschappelijke.

Zo krijgen we het volgende *angst en angstreductieschema*:

	ISOLEREND	AFHANKELIJK
	gericht op vrijheid	gericht op sympathie, waardering
<b>ANGST</b>	voor bemoeizucht, gekwetst te worden	voor verlies van steun, er alleen voor te komen staan
<b>ANGST-REDUCTIE</b>	goed kijken hoe je mensen tevreden kunt stellen of je op hen af kunt stemmen in de hoop dat ze je met rust laten	aardig voor anderen in de hoop dat anderen ook aardig zijn voor jou en met jouw belangen en behoeften rekening houden
	passieve zelfbevestiging	passieve zelfbevestiging
<b>ANGST</b>	niet geaccepteerd te worden	niet erkend of gezien te worden, gevoelens van minderwaardigheid
<b>ANGST-REDUCTIE</b>	actief gericht op het anderen naar de zin te maken en zo gevoel te krijgen dat je geaccepteerd wordt	zorgen dat anderen niet om je heen kunnen door de aandacht op jezelf te vestigen, je te onderscheiden
	actieve zelfbevestiging	actieve zelfbevestiging
	gericht op veilig stellen van relatie tussen jou en de ander	gericht op bevestiging van jezelf in de ogen van anderen
	CONFORMEREND	ONDERWERPEND

Het zijn *patronen* die zich al op heel jonge leeftijd –waarschijnlijk vóór het derde levensjaar– ‘vastzetten’ in ons mensen als een soort “emotionele blauwdruk” (Piet Vroon) en de rest van ons leven onze relaties met anderen kleuren. Zo handhaven we ons in het ‘mensenpark’.

### **Verbondenheid en gescheidenheid** (betreft: *binnencirkel in model*)

De mentaliteiten (zie *model* op pag. 6) wordt kunnen beschreven worden in termen van verbondenheid/gescheidenheid en actieve/passieve zelfbevestiging (handhaving/aanpassing). Het menselijk bestaan beweegt zich tussen de beide polen verbondenheid en gescheidenheid. Iedereen kan dat bij zichzelf nagaan: ieder mens voelt een diepe verbondenheid met andere mensen en tegelijk voelt hij zich ook gescheiden,- al was het maar als lichamelijk subject. Je kunt zeggen, dat de mens een ingewikkelde knoop is van verbondenheid en gescheidenheid. Beide polen komen niet los van elkaar voor, ze vormen een eenheid en ze spelen gelijktijdig een rol in een onderling verdringingsmechanisme dat een gevoel van spanning kan veroorzaken. Een van de twee is overheersend. Dat zien we bijvoorbeeld op een moment dat iemand erg emotioneel bij iets of iemand betrokken is. De emotionele verbondenheid is op dat moment sterker dan de gescheidenheid ofwel het ontbreekt iemand dan aan voldoende distantie. Als zo iemand dan het advies krijgt even ‘tot tien te tellen’ en hij geeft daar gehoor aan, krijgt de gescheidenheid of distantie meestal de overhand tegenover de emotionele verbondenheid. Nog een voorbeeld om het verschil te verduidelijken: iemand signaleert iets bij een ander. Die ander reageert anders dan normaal, bijvoorbeeld wat norser, minder

vriendelijk. De een betreft dat onmiddellijk op zichzelf en wordt onzeker,- in die reactie overheerst vanuit onze benadering de emotionele verbondenheid. Terwijl een ander het wel ziet, maar denkt 'dat kan met van alles te maken hebben; als het met mij te maken heeft, hoor ik het wel' en in die laatste reactie overheerst de gescheidenheid, distantie.

Aan één van beide polen ontlene mensen zekerheid. Aan de **linkerkant van het model (isolerend en conformerend)** ontlene mensen zekerheid aan de emotionele ervaring van gescheidenheid van anderen. Vanuit de ervaring van een kloof tussen ik en anderen gaat iemand contact leggen met of zich afstemmen op anderen. Emoties mogen daarbij niet in de weg staan: die worden met behulp van het verstand gefilterd of weggedrukt. Het denken kan het voelen hier beter sturen. Op die manier komt het contact of de verbondenheid tot stand. Een vrouw die isolerend functioneert, verwoordde het eens als volgt: 'Ik heb zo mijn eigen wereldje. In gezelschap ben ik wat afwachtend. Ik ben geïnteresseerd in anderen en meer met anderen bezig dan met mezelf. Ik luister en kijk vooral naar anderen om ze te leren kennen. Ik heb geleerd om vriendelijk te zijn naar buiten toe dat kost me weinig moeite- maar dat voel ik niet'. Zo kijk je –met behoud van distantie- of er contact mogelijk is. Ook vanuit het conformerende patroon probeer je contact te maken maar blijf je buiten de verbondenheid die ontstaat. Die afstand geeft zekerheid. Daarom zijn conflictsituaties waarbij emoties een grote rol spelen lastig te hanteren, want dan is er geen afstand. Als er iets wringt in contacten, wil je daar het liefst een rationeel gesprek over om het uit de wereld te helpen.

De mentaliteiten aan de **rechterkant in het model (afhankelijk en onderwerpend)** daarentegen ontlene hun zekerheid juist aan de ervaring van emotionele verbondenheid met anderen en proberen van daaruit hun gescheidenheid te ontwikkelen. Hier is het denken meer in de ban van het voelen, omdat de eigen persoon in het geding is: die moet uit de verf komen. De eigen individualiteit, uniciteit of eigenheid moet worden bevestigd. Als iemand bijvoorbeeld zegt: 'Ik vind het lastig in een bepaald gezelschap mijn eigen gang te gaan', dan klinkt daarin door een overheersen van verbondenheid met omgeving die blijkbaar als remmend wordt ervaren boven gescheidenheid en tegelijk de spanning die door betrokkene in die situatie wordt ervaren. Dat zou kunnen wijzen in de richting van een afhankelijk patroon: iemand voegt zich, maar blijft zitten met een ongemakkelijk gevoel. Een heel andere zelf-ander-ervaring, waarin niettemin emotionele verbondenheid met omgeving de boventoon voert, klinkt door in de woorden van een moeder die zegt: 'Ik zit er bij mijn kinderen te veel bovenop'. Daaruit blijkt een grote emotionele verbondenheid die wordt omgezet in een actieve bemoeienis met anderen. Of een man die over zichzelf zegt: 'Ik ben nogal ambitieus. Dat heb ik van jongs af aan gehad. Ik wilde dat mensen me kennen, beroemd zijn. Als peuter wilde ik mijn oudere broertje al overvleugelen en het is me gelukt beter en sneller te zijn dan hij'. Hij vergelijkt zichzelf met zijn sociale omgeving en wil daar bovenuit steken, zichzelf onderscheiden. We zien hier dus een streven dat vanuit emotionele verbondenheid met omgeving gericht is op gescheidenheid, je onderscheiden van anderen.

### **Actieve en passieve zelfbevestiging (of: handhaving en aanpassing) (betreft: *buitencirkel*)**

De termen verbondenheid en gescheidenheid verwijzen naar de interne omgeving, die in het model wordt gesymboliseerd door de binnencirkel. Die betreft de aard van het gevoelsleven zoals dat al op heel jonge leeftijd gevormd is en waarbij ofwel de ervaring van gescheidenheid en distantie van omgeving (meer gesloten binnencirkel aan de linkerkant) of die van emotionele verbondenheid met omgeving (meer open binnencirkel aan de rechterkant) zekerheid geeft. De buitencirkel staat voor de ervaring van externe omgeving als relatief constante oriëntatie op de buitenwereld met inbegrip van de dispositie voor bepaald gedrag. Dat heeft dus te maken met de *waarneming* en selectie van signalen van anderen en de inschatting van een situatie. Ervaar je die als vertrouwenwekkend of vijandig, als aanvaardend

of afwijkig? Elk perspectief is een vertekend perspectief vanuit de eigen mentaliteit. Bij dispositie voor bepaald gedrag valt te denken aan: impulsief, geremd, beheerst etc.

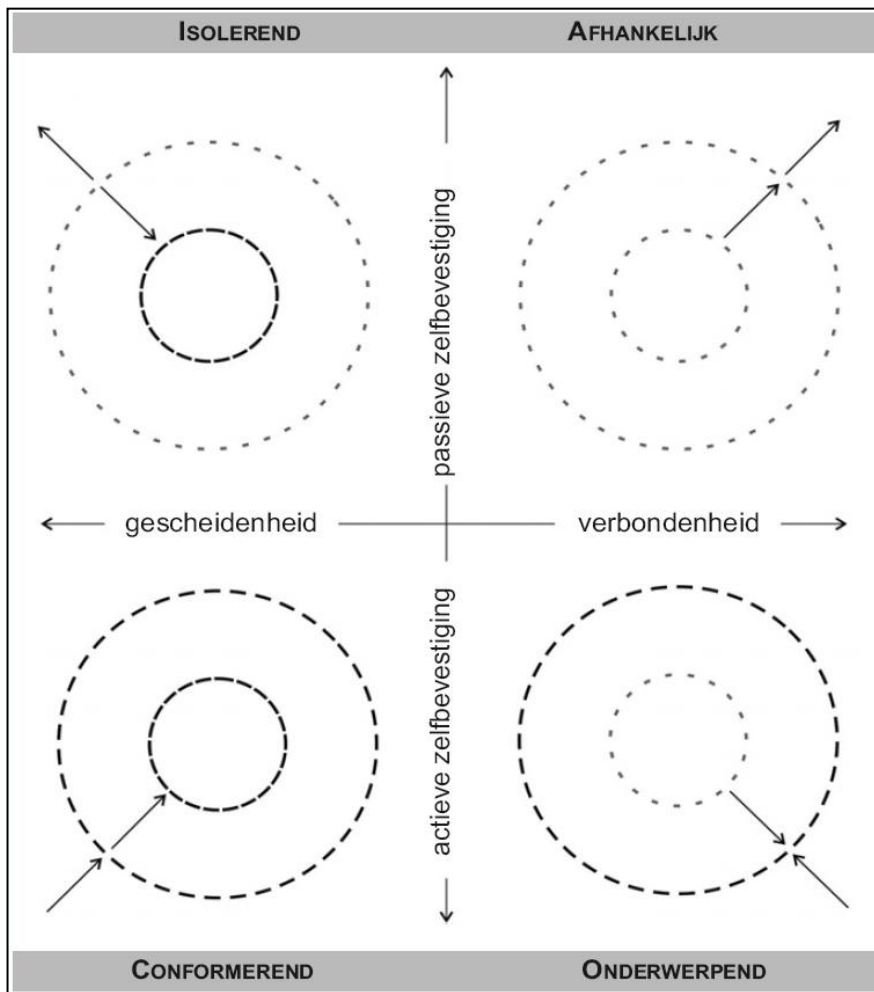
Binnen (de interne omgeving) en buiten (de ervaring van externe omgeving) worden gesitueerd in het individu en hangen onlosmakelijk samen.

Buiten kan vervolgens beschreven worden in termen van passieve (meer open buitencirkel – boven in het model) en actieve zelfbevestiging (meer gesloten buitencirkel – onder in het model).

**Passief / aanpassend (isolerend en afhankelijk)** betekent natuurlijk niet, dat iemand helemaal niets doet. Het duidt op een houding waarbij je niets afdwingt van je omgeving. Je laat het meer van de omgeving afhangen of de gewenste bevestiging ook werkelijk tot stand komt. Je doet iets en hoopt er het beste van. In het afhankelijke patroon ben je over het algemeen aardig tegenover anderen, maar wil je ook dat met jouw wensen en verlangens rekening wordt gehouden doordat anderen oppikken wat jij wilt zonder dat je daar duidelijk voor uit komt. Als die anderen dat niet doen of als in jouw ogen verdiende waardering uitblijft, kun je behoorlijk gepikeerd zijn of laat je het verder afweten. Een vrouw, die overspannen thuis zat, formuleerde het aldus: ‘Op mijn werk liep het niet lekker. Voor mijn gevoel deed ik ontzettend veel, maar werd dat te weinig gezien. Of ik bereidde iets voor en een ander maakte er mooie sier mee. Dat gaf een wat ontevreden gevoel. Ik liet dat wel op mijn manier merken, ik ‘sputterde’ wat. Maar niemand pakte dat op’. Er wordt dus vlug naar de omgeving gekeken als verklaring voor de ontstane problemen. Vanuit het isolerend perspectief kijk je allereerst naar jezelf: wat kan ik anders doen? Je bent gericht op wat anderen van je verwachten en je probeert daar aan te voldoen. Je wilt mensen niet teleurstellen. Je neemt weinig ruimte in voor jezelf. Een isolerende vrouw over zichzelf: ‘Wat mij in het algemeen typeert, is –denk ik- slecht of in elk geval weinig grenzen stellen. Verder, en dat zal er wel verband mee houden, ben ik erg gericht op anderen, weinig ruimte voor mezelf vragend. Hoe meer ruimte je aan de ander geeft, des te minder ruimte je voor jezelf houdt. Dat patroon –denk ik – kenmerkt mij wel. Ook op mijn werk vind ik dat lastig. In een vergadering kan ik soms wel ruimte innemen, maar dan altijd in het algemeen belang, nooit persoonlijke ruimte. Dat zou ik wel wat meer mogen doen’.

**Actieve zelfbevestiging / handhaving (conformerend en onderwerpend)** betekent hier, dat je iets afdwingt van je omgeving. Of de gewenste bevestiging tot stand komt, hangt hier meer van jezelf af: je moet daar zelf voor zorgen. Een vrouw zegt over haar opstelling op haar werk: ‘Ik hoef tijdens vergaderingen niet per se gelijk te krijgen, maar wél erkenning van mijn argumenten. Als ik die niet krijg, houd ik niet op en ga ik net zo lang door tot ik die erkenning wel krijg’. Of de man die van zichzelf zegt: ‘Op mijn werk heb ik een dienstbare functie. Ik ben voorlichter, maar doe dat niet op een dociele manier, ik cijfer mezelf niet weg. Een goede voorlichter *is* er in mijn ogen. Dat is geen ‘nobody’, je bent het smoel van de gemeente. Zo presenteer ik me ook. Bij ceremoniële gebeurtenissen hoef ik niet in het middelpunt te staan, maar ook niet in de schaduw. Ik ben niet de wethouder van Juinen’. Iemand wil dus duidelijk als persoon gezien worden, zich onderscheiden, geen grijze muis zijn in de ogen van anderen. In het algemeen kun je zeggen dat ‘onderwerpend’ zijn omgeving zó moet hanteren, dat hij positieve bevestiging krijgt of gedaan krijgt wat hij wil,- en dat kan ook zijn: weerwoord of serieuze kritiek krijgen waar hij iets mee kan. Het werkt als een dwingende kracht van binnenuit net als in het conformerend patroon met dit verschil, dat het er in de conformerende variant niet om gaat als persoon te worden bevestigd. Je drukt wel waar nodig je stempel, maar dan vanuit gerichtheid op het algemeen belang. Een mooi voorbeeld daarvan gaf een burgemeester van een grote stad in dit land: ‘Mijn talent is –denk ik- anderen opstoten. Ik wil anderen de mogelijkheid geven om hun talenten te ontplooiën. Ik vind het –in voetbaltermen- heel bevredigend om alleen de voorzet te geven. Ik hoef zelf niet te scoren’. Een vrouw vertelt: ‘In het algemeen kan ik zeggen, dat ik me verantwoordelijk voel voor het goed

houden van de relatie met anderen. In privé relaties stem ik me af op een ander door goed te kijken hoe een ander zich op zijn gemak voelt en verwacht dat de ander ook rekening houdt met mij. Ik span me er voor in dat het goed loopt. Dan voel ik me geaccepteerd en ontspannen. Als het niet loopt, ga ik mijn best doen om het weer goed te krijgen. Ik ben er dan op gericht het weer goed op elkaar af te stemmen. Ik neem daarin zelf initiatief. Ik voel me verantwoordelijk ook al treft de ander in mijn ogen schuld'. Conformerend wordt hier dus gebruikt in de betekenis van 'samen vormend', waarbij de individuele vorm wordt onderdrukt, die in de onderwerpnde variant juist de volle aandacht moet krijgen. Zo zien we **vier mentaliteiten** met hun eigen dynamiek:



Met nadruk moet met hierbij gezegd worden dat de beide cirkels **samen** de specifieke oriëntatie op de medemenselijke omgeving bepalen.

We kunnen **de vier mentaliteiten** of spanningsverhoudingen nu in het kort als volgt omschrijven:

**1.** In de *afhankelijke* mentaliteit overheerst de ervaring van verbondenheid met anderen en openheid naar de buitenwereld. Die verbondenheid is geruststellend, je staat er niet alleen voor. Je bent aardig voor anderen en hoopt dat zij dat ook voor jou zijn. Er is weinig distantie ten opzichte van de buitenwereld. Vanuit de emotionele verbondenheid moet de individuele

gescheidenheid op een herkenbare manier (in de zin van: ik ben iemand) ontstaan doordat iemand zich als persoon door anderen gewaardeerd voelt. Die waardering wordt op een overwegend passieve manier verkregen.

Dit levert een specifieke **spanningsverhouding** op: iemand voelt zich nauw verbonden met anderen, maar wil in het contact ook zijn eigen wensen doorzetten zonder daar vaak duidelijk voor uit te komen. Dat laatste zou immers tot botsingen kunnen leiden en ten koste kunnen gaan van het gevoel met iedereen op goede voet te staan.

Het middelpuntvliedende karakter (zie de beide naar buiten gerichte pijlen in het schema) kan aanleiding geven tot uiteenlopende symptomen (die aanwezig kunnen zijn, maar niet per se hoeven te zijn) als: volgzzaamheid in combinatie met kritische gezindheid, zelfbeklag en grootheidsfantasieën, geremdheid en vluchtreacties die niet als een werkelijke breuk in relaties worden ervaren, optimisme en vertrouwen, afgewisseld met gevoelens met somberheid en mislukking.

De **kracht** van het patroon is de openheid en de wendbaarheid ervan, maar de **zwakte** ligt in de onbestuurbaarheid van het geheel.

**2.** De pijlen in het schema voor de **onderwerpende** mentaliteit markeren een specifieke spanning: je voelt je emotioneel verbonden met anderen, maar in die verbondenheid kunnen allerlei ongewenste gevoelens een rol spelen (zoals: gevoel van minderwaardigheid, zich niet serieus genomen voelen, geen of onvoldoende aandacht krijgen etc.) die je zelf in gewenste gevoelens moet omzetten. Je moet zelf met name van voor jou belangrijke anderen de bevestiging afdwingen dat je je als persoon positief onderscheidt, dat je gezien, gehoord of gewaardeerd wordt, kortom dat je er toe doet. Je moet zelf zorgen dat je dat lukt. Dat creëert **spanning**, druk.

De manifestatie van de onderwerpende mentaliteit naar buiten toe kan zeer gevarieerd zijn (uiteenlopend van charmant, innemend tot dwingend, autoritair) en ook (snel) wisselend zijn. Maar de actieve zelfbevestiging in de gegeven situatie is daarbij steeds aan de orde (ook al neemt dit de vorm aan van zich terugtrekken). Het centrale motief is de omzetting van zwakte in kracht.

De **kracht** van het patroon is het vermogen snel en doeltreffend op allerlei situaties in te spelen, binnen en buiten vrijwel tegelijk en zeker met elkaar te verbinden. De **zwakte** is dat zekerheid situatiegebonden blijft, niet geïnternaliseerd kan worden en interne angst niet opheft.

**3.** Binnen het **isolerende** patroon ben je vanuit de ervaring van relationele gescheidenheid, van een kloof tussen jou en ander gericht op inschatting van de ander, op de mogelijkheid van contact. In het algemeen lukt het een welwillende houding ten opzichte van anderen aan te nemen, zodat ze je met rust laten en je niet het risico loopt gekwetst te worden.

Word je door een ander in positieve zin geraakt dan probeer je de ander te begrijpen als sleutel tot contact. Je stemt je op de ander af. Zo kan een gevoel van verbondenheid ontstaan, maar die mag niet ten koste gaan van je gescheidenheid. Dat creëert hier de **spanningsverhouding**. In je verbondenheid met de buitenwereld houd je die buitenwereld op afstand. Dat geeft zekerheid. Te grote verbondenheid die kan ontstaan doordat de ander te veeleisend is, kan heftige afweer oproepen.

Andere mogelijke symptomen zijn: ambivalentie, kwetsbaarheid, geblokkeerde zelfexpressie en het intra-punitieve karakter. Dat laatste wil zeggen dat je vanuit je gevoel van verantwoordelijkheid geneigd bent bij problemen eerst te kijken naar je eigen aandeel: waar ben ik tekort geschoten? We zien hier ook de overheersing van rationaliteit boven emotionaliteit, waarmee samenhangt een relatief grote bewustheid van het eigen functioneren.

De **zwakte** van dit patroon is gelegen in de kwetsbaarheid van het geheel, de **kracht** daarentegen in het vermogen om emotie en ratio, binnen en buiten min of meer onafhankelijk van elkaar tot hun echt te laten komen.

4. In de **conformerende** mentaliteit ben je vanuit de ervaring van gescheidenheid, van een kloof tussen jou en de ander actief gericht op het doen ontstaan en handhaven van contact, van verbondenheid. Als je bang bent niet geaccepteerd te worden door anderen moet je er zelf voor zorgen dat je geaccepteerd wordt. Je moet de kloof overbruggen. Dat kan doordat je je eigen omgeving creëert en daarin zoekt naar wat gemeenschappelijk is. Daar voel je je dan verantwoordelijk voor. Je moet het geheel beheersen, blijven besturen. Als dat lukt, voel je je geaccepteerd en kun je je weer terugtrekken.

Dat levert de volgende **spanningsverhouding** op: je bent gericht op het tot stand brengen van contact maar je kunt je niet overgeven aan de verbondenheid omdat dat ten koste zou gaan van de besturing van het geheel en van de eigen gescheidenheid.

Mogelijke symptomen zijn: ‘de boel bij elkaar houden’, dwangmatigheid, hardnekkig vasthouden aan standpunten maar zonder daar conflicten voor te riskeren.

De **kracht** van dit patroon betreft de bestuurbaarheid van het geheel. De **zwakte**: de geringe wendbaarheid

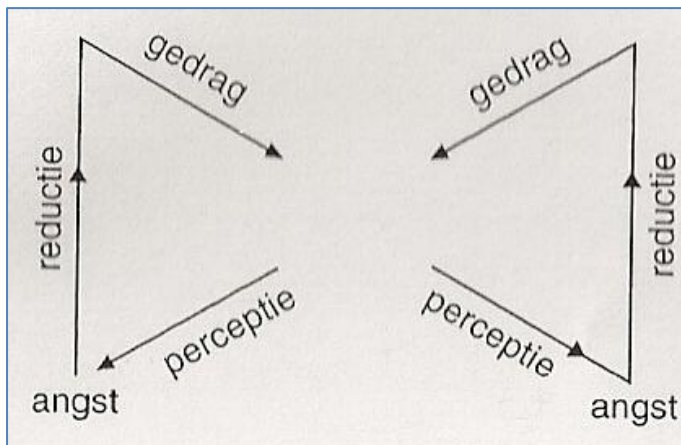
### **Interacties tussen mentaliteiten**

De mentaliteitentheorie is een algemene theorie van de subjectieve ervaring die mensen van zichzelf hebben in relatie tot anderen. Het betreft in het algemeen de manier van omgaan met anderen en specifiek bijvoorbeeld het omgaan met kritiek en conflicten. Emoties spelen hierbij een belangrijke rol. Door de onlosmakelijke samenhang tussen binnen en buiten (in het schema: de binnen- en buitencirkel) kent elke mentaliteit een specifieke dynamiek. In ieder van ons werkt een bepaalde mentaliteit en dus een bepaalde dynamiek door. De **vier dynamieken** verschillen qua emotionele huishouding zo diepgaand van elkaar, dat ze makkelijk aanleiding geven tot misverstanden en onbegrip tussen mensen.

We hebben bij interacties tussen mensen niet alleen te maken met de vraag *Hoe bestaan anderen als omgeving voor mij?*, maar ook met de vraag *Hoe besta ik zelf als omgeving voor anderen?* De mentaliteiten komen in werkelijkheid niet los, in zuivere vorm voor, maar alleen in een concrete context en functioneren in wisselwerking met elkaar: ze vormen elkaar, houden elkaar in stand en veranderen in relatie tot elkaar. De concrete manifestatie van elke mentaliteit in iemands gedrag zal variëren al naargelang hij of zij te maken heeft met iemand met dezelfde mentaliteit of met iemand met een mentaliteit van een andere signatuur. Iedereen neemt vanuit zijn eigen mentaliteit en dus vanuit zijn eigen vertekening de andere mentaliteiten waar en treedt ze van daaruit tegemoet. Daarmee samenhangend **onbegrip** tussen mensen zien we dan ook overal. Niet voor niets gaf Van de Griend aan een van zijn boeken de titel *Ons aller probleem: de medemens*. Dat geldt over en weer: de medemens is een probleem voor jou en jij bent een probleem voor je medemens. Van het eerste zijn de meeste mensen zich maar al te goed bewust, van het tweede helaas veel minder. Wat het eigen gedrag lastig maakt voor de medemenselijke omgeving is iets waar veel mensen zich nauwelijks bewust van zijn. Zo ontstaat er een complexe wisselwerking tussen mensen, tussen individuele mentaliteiten.



Een voorbeeld van zo'n onbegrip tussen mensen hebben we gezien op pagina 2. Van de Griend illustreert de interacties tussen twee mensen m.b.v. de zgn. 'achtjes'.



Dit schema vormt een soort gesloten circuit door middel waarvan twee mensen met elkaar verstrikt raken. De zelf-anderkoppeling wordt hier dus in zijn tegelijk ervarings- en gedragsaspect weergegeven. Zo krijgt het geheel een nieuwe dimensie. De herhaling wordt niet alleen van binnenuit, maar ook van buitenaf tot stand gebracht..

In het voorbeeld zijn de vrouw (O / onderwerpente mentaliteit) en haar mannelijke collega (A / afhankelijke mentaliteit) beiden bezig met reductie van angst en onzekerheid. Omdat beiden vanuit hun eigen mentaliteit het gedrag van de ander percipiëren ontstaat er in de interactie gemakkelijk een onbedoelde escalatie die kan uitgroeien tot een conflict.

In een tweepersoonsrelatie – met name die tussen partners- zijn twee individuen elkaars omgeving, waarbinnen ze er op gericht zijn zich ten opzichte van elkaar te handhaven. Ze zoeken de gewenste zekerheid bij elkaar. Beide partijen zijn bezig in aansluiting bij de ander, de ander ook te laten aansluiten bij de zelf gewenste ander. Het invullingsproces is wederzijds. Zo ontstaat een kader waarbinnen beiden reageren op elkaars gedrag –en zelden op de ervaring die daaraan ten grondslag ligt- met als resultaat dat je uitlokt wat je niet wilt. Zo kunnen conflicten ontstaan.

Rondom **conflicten** spelen allerlei emoties. Voor mensen aan de **linkerkant van het model** (isolerende en conformerende mentaliteit) geldt, dat daarbij **de relatie in het geding** is.

Aangezien je vooral gericht bent op de ander en het goed houden van de relatie met de ander is een conflict zeer bedreigend. Voor isolerend geldt dan, dat je eerst kijkt naar je eigen aandeel en vervolgens samen met de ander kijkt of en hoe je er uit kunt komen. Vanuit conformerend perspectief moet een conflict liefst voorkomen worden en als dat niet lukt, moet het zo snel mogelijk de wereld uit. Daar voel je je verantwoordelijk voor. De relatie moet hersteld worden en dan kan de ander zelfs gelijk krijgen ook al heeft hij dat in jouw ogen niet. Hier speelt het verschil tussen passieve en actieve zelfbevestiging (aanpassing / handhaving) ook door. Voor mensen aan **de rechterkant van het model** (afhankelijke en onderwerpente mentaliteit) is bij conflicten vooral **de eigen persoon in het geding**. Voor afhankelijke mensen die graag op goede voet blijven met anderen is een conflict bedreigend en bovendien lastig te hanteren vanwege hun geringe distantie. Voor onderwerpente mensen maken conflicten eerder onderdeel uit van het leven: it's all in the game. Je pikt niet alles van een ander en verwacht dat van anderen ook niet. Niet leuk, maar soms wel nodig om je gemoed te luchten of de lucht te klaren. Ook hier zien we het verschil tussen passieve en actieve zelfbevestiging terug.

Ook in het ontvangen en geven van kritiek zien we grote verschillen tussen de vier mentaliteiten.

## **Zelfkennis door toepassing**

Toepassing van de theorie op jezelf is niet altijd makkelijk. Je kunt je daarbij een aantal vragen stellen: hoe ga ik met anderen om? Hoe leg ik contact? Ben ik afwachtend of neem ik daarin initiatief? Als ik afwachtend ben, is dan dat vooral om er achter te komen hoe een ander in elkaar zit om me des te beter op die ander af te kunnen stemmen of om te kijken wat voor vlees ik in de kuip heb zodat ik kan bepalen wat ik van mezelf laat zien en hoe ik mezelf laat zien? Je kunt je ook de vraag stellen: hoe ga ik om met kritiek? Ben ik erg kritisch en laat ik dat ook horen om daaraan iets als waardering te ontleen of houd ik kritiek eerder voor me om de ander niet te kwetsen. Als ik kritiek lever, is dat dan vooral zakelijke kritiek of spelen daar meteen allerlei emoties doorheen? En hoe ga ik met conflicten om? Probeer ik ze hoe dan ook te vermijden? Voel ik me vooral onthand bij conflicten? Of ga ik conflicten niet uit de weg en ga ik ze zo nodig aan?

Antwoorden op die vragen kunnen samen naar een bepaalde mentaliteit verwijzen. Heel uitgesproken vertegenwoordigers van een bepaalde mentaliteit zullen die wel herkennen. Veel mensen zullen twijfelen welke mentaliteit op hen van toepassing is. Maar vaak hebben die mensen toch wel een zekere affiniteit met een bepaalde mentaliteit. Dat kan een houvast zijn. Kijk niet alleen of een bepaalde beleving of gedrag verklaarbaar is vanuit een bepaalde mentaliteit, maar zie vooral ook onder ogen wat eventueel daar niet mee klopt. Ook de feedback van anderen kan daarbij behulpzaam zijn. Maar het gaat wel altijd om het hele *proces*, om het patroon in zijn geheel (binnen en buiten) en niet om één aspect dat er uit wordt gelicht. Als je tenslotte de juiste mentaliteit op jezelf toepast, levert dat zelfkennis op in de zin van: zo ga ik met anderen om en dat kan ik, terugkijkend, als een rode draad door mijn leven zien.

## **Conclusie**

De mentaliteitentheorie leent zich allereerst voor toepassing op jezelf (zelfkennis). Daarnaast biedt de theorie inzicht in en kan praktisch gebruikt worden bij interacties, wrijvingen en conflicten tussen twee personen (hulpverlener en cliënt, collega's, partners, ouders en kinderen) door iedereen die beroepshalve anderen begeleidt (zoals hulpverleners, supervisors, coaches, loopbaanbegeleiders, decanen, therapeuten).

Gerard Snels / juni 2011