



ZATERDAG

NEDERLANDS DAGBLAD : 28 NOVEMBER 2020

10 : INTERVIEW

Ontluikende bomenliefde

Martin Hermy wil mensen helpen de juiste boom voor hun tuin te kiezen, zodat die boom volwassen kan worden.

12 : ACHTERGROND

Breien als medicijn

Terrorisme-expert Loretta Napoleoni vond heling in breien: 'Het houdt je bezig, het is troostend en rustgevend.'

15 : RELATIES

Geen prins op 't witte paard

Tegen familie en vrienden zegt Anja de Jong (61 en single): 'Corrigeer mij gerust, maar wel in liefde.'



Relatietheater

4: ZEVEN DEUGDEN

Psycholoog en theatermaker David Blom (36): 'Het probleem is dat veel mensen niet met zichzelf kunnen omgaan.'

Een gesprek over de zeven deugden:
wijsheid, rechtvaardigheid, dapperheid, matigheid, geloof, hoop en liefde.

‘Pas op voor je kinderbrein in een relatie’

TEKST HUGO DE BRUIJNE BEELD NIEK STAM

In je eerste twee levensjaren en later in je puberteit wordt je brein gevormd of misvormd. Dat kinderbrein neem je later mee in je relatie. Als je dat niet doorhebt, maak je brokken. Psycholoog en theatermaker David Blom (36) weet het uit eigen ervaring.

ZATERDAG

ZEVEN DEUGDEN



David Blom: 'Treed je de ander niet eerlijk tegemoet, dan verleid je hem mee te doen aan jouw schijnwerkelijkheid en breng je hem op een pad dat niet bij hem en zijn waarden past.'

ZATERDAG

ZEVEN DEUGDEN

Wijsheid

'Wat is wijsheid? Ik ben cum laude afgestudeerd en gepromoveerd in de psychologie, mensen zien mij als wijs persoon. Maar geeft kennis wijsheid? In de universitaire wereld zag ik professoren die niet veel wijsheid toonden. Ze deden onderzoek naar gezond gedrag, terwijl ze elkaar het leven zuur maakten met politieke spelletjes en ellebogenwerk. Wijsheid moet doorleefd zijn. Een boer met verstand van gewassen, die van daaruit een levensfilosofie over groei ontwikkelt, vind ik veel wijzer dan iemand met tig doctoraten.

Ik streef naar wijsheid waarmee ik recht kan doen aan wat er is: mooie dingen laten groeien, wat destructief is waar mogelijk temperen. Wijsheid associeer ik met hulp bieden en barmhartigheid. Deugden zijn niet los verkrijgbaar: waar de ene groeit, komt de andere mee. Hoewel, bij een van de keerpunten in mijn leven was dat niet het geval.

In mijn jeugd ben ik getreiterd door oudere jongens. Ik heb er lang een trauma van gehad. Jaren later zat ik in een café in Utrecht met een vriendin die was opgegroeid in een volkswijk. Ik zag een van die jongens van toen binnenkomen en vertelde haar dat ik weer dat beklemmende gevoel van vroeger ervoer. "Nou," zei ze, "dan weet je wat je te doen staat."

En hoe onrechtvaardig ook (misschien was die jongen wel veranderd, misschien had ook hij een moeilijke jeugd gehad), ik stond op en gaf hem een flinke optater. Daarna heb ik nooit meer last van dat trauma gehad. De café-eigenaar gooide ons eruit en buiten vroeg die jongen: "Wie ben jij?" Er ontstond een gesprek, ik bood excuses aan en hij begreep en accepteerde het. Al die deugden zijn mooi, maar soms moet je in het leven iets anders doen.

Eerder, in groep 6 van de basisschool, is er ook een keerpunt geweest. Een leerkracht hield mij, een dagdromer, voor dat het niks met mij werd als ik zo zou doorgaan. Op dat moment besloot ik mijn best te gaan doen. Mijn latere academische ontwikkeling kwam eruit voort, evenals mijn neiging tot perfectionisme.

Een derde keerpunt volgde toen ik ging werken in een traumakliniek met veteranen, Bosniëgangers. Ze zeiden tegen mij: "Wie ben jij? O, je hebt gestudeerd. Goed zo ... Ben je een man?" Ik was aangenomen bij wijze van experiment: zouden zij een man – met mannen hadden ze vanwege hun oorlogservaringen veelal een gespannen relatie – kunnen gaan respecteren? Ik moest mezelf opnieuw uitvinden om hun vertrouwen te winnen.'

Liefde

'Psychologie is mij met de paplepel ingegoten. Mijn oudere halfzus, uit een eerdere relatie van mijn vader, heeft schizofrenie en zit sinds haar zestiende in gesloten inrichtingen. Als kind kwam ik er veel en ik deed er ervaringen op met mensen. Zoals met Paul, van de afdeling longstay, die ooit een doek van Van Gogh kapot had gesneden. Hij kwam samen met mijn zus bij ons thuis en gaf me dan fantastisch bijles natuurkunde.

Mijn vader was paranoïde, hard, niet betrokken. Het ontbrak hem aan empathie. Het was een kant van hem die niet iedereen kende. Mensen zagen hem als grappig en ontwikkeld. Hij was knap en populair: acht keer werd hij uitgeroepen tot beste docent van de hogeschool waar hij werkte.

Ik was tien toen er iets bij hem knapte en zijn wegloupedrag begon. Hij sloeg ook. Zes jaar later strandde het huwelijk. Hij begon een nieuwe relatie en hield ons voor hoe fijn het was met de kinderen van die vrouw. Twee jaar geleden is hij overleden. Ik heb hem niet meer gezien, zijn lichaam had hij aan de wetenschap gedoneerd. Drie jaar daarvoor had ik het contact verbroken. Ik had hem kunnen vergeven voor wat er vroeger is gebeurd, maar de laatste jaren schoot hij door in zijn lelijke kanten. Na een paar pogingen bedacht ik: het is niet meer de moeite waard. Je kunt als mens "ziek" zijn, jezelf niet in de hand hebben, maar dat ontslaat je niet van je verantwoordelijkheid. Als ik het idee heb dat je genoeg kansen hebt gehad in het leven, is het voor mij klaar. Soms is een hufter een hufter. Voor mij geldt dan gewoon oog om oog, tand om tand, eerder dan iemand de andere wang toekeren. Je moet als mens ook voor je recht opkomen.

Al blijft het moeilijk. Had mijn vader straf verdiend?

Nee, hij heeft geen misdaad begaan. Maar gedrag heeft consequenties en door die te aanvaarden, neem je verantwoordelijkheid.

Momenteel heb ik geen relatie. Mensen zoals ik, die onveilig gehecht zijn, nemen vaak een vlucht naar achteren



David Blom: 'Psychologie is mij met de paplepel ingegoten.'

of naar voren en zijn niet transparant, want altijd speelt die vraag: ben ik wel goed genoeg? Hoewel ik mezelf dankzij al mijn kennis begrijp, blijft de liefde voor mij lastig. Ik vind een gesprek aangaan zonder in mijn angst voor afwijzing te schieten, of zonder iemand juist te willen veroveren, lastig. Die laatste impuls zou vooral zelfbevestiging zijn.'

Hoop

'Met mijn zus, ouderenpsycholoog en schrijver, mijn broer, ontwikkelingspsycholoog en singer-songwriter, en mijn moeder, actrice en beeldend kunstenaar, geef ik educatief theater. Heel veel relaties stranden, vaak doordat mensen zichzelf niet begrijpen. Wat in de vorming van je kindbrein is misgegaan – gebrek aan liefde en aandacht, een gevoel van afwijzing, verwaarlozing (en vaak gaat het mis doordat ouders simpelweg niet aan alle behoeften kunnen voldoen) – neem je onbewust mee in latere relaties. Sterker nog: je gaat bij die ander alsnog zoeken of claimen wat je tekortkwam. Als je tegenover de ander gaat staan met zinnnetjes als: "Jij bent áltijd, je doet nóóit ...", dan is je kindbrein aan het woord.

Vaak zijn mensen zichzelf beu in een relatie en ontstaat er een verkeerde hoop: als ik opnieuw begin, kan ik een nieuw persoon worden. Iemand anders vindt jou geweldig, die vlinders zijn er weer. Die drug is vaak de reden waarom mensen vreemdgaan, ze willen zichzelf heront-

dekken. Maar het probleem is dat veel mensen niet met zichzelf kunnen omgaan. Het is mijn missie ze daarin verder te helpen. Zodat ze dankzij zelfinzicht een omslag kunnen bewerken. Ontwikkel jezelf eerst eens tot een goede partner en kijk wat dát teweegbrengt. Perspectief bieden is belangrijk, want dat geeft energie. Het mentale vermogen om je een positieve toekomst voor te stellen, is een van de krachtigste levensbronnen. Hoop voed je door orde te scheppen in wat er allemaal bij je speelt, stappen te zetten en daaruit kracht te halen. In relatietherapie is het hopen dat mensen hun verantwoordelijkheid nemen. Als ze beseffen dat ze de neiging hebben de ander te onderdrukken doordat ze niet met ervaringen in hun eigen leven kunnen omgaan. Verontschuldigen zijn de mooiste momenten: de opgeblazen ballon wordt klein, de persoon wordt kwetsbaar, waardoor de ander er met liefde op kan reageren.'

Gerechtigheid

'Als Israëliërs nederzettingen bouwen in Palestijns gebied, met argumenten die fungeren als rookgordijn, dan is dat onrechtvaardig. Oneerlijke handel is vooral gericht op eigen gewin.

Recht doen is voor mij dan ook eerlijk zijn, de ander de gelegenheid geven jou te kennen zoals je bent. Treed je de ander niet eerlijk tegemoet, dan verleid je hem mee te doen aan jouw schijnwerkelijkheid en breng je hem op een pad dat niet bij hem en zijn waarden past.

Een van de pijlers van mijn promotieonderzoek was verbittering. Die ontstaat als mensen systematisch niet op waarde worden geschat of in diskrediet worden gebracht. In de zorg is sprake van verbittering. Mijn zus werkt daar en in sommige situaties word ik ingeschakeld. Met hulp van dagblad *Trouw* hebben we eens een verhaal naar buiten gebracht over een mishandelingszaak die zich maar voortsleepte, samenhangend met slecht management en schrale zorg. Zulke werkvloeren doen geen recht aan degenen die er werken, die ooit de zorg in gingen om een verschil te kunnen maken. Zij werden er verwelkomd met mooie slogans en beloften (google maar eens op het woord “zorgverlener” en je ziet bijna alleen stralende gezichten), maar belandden in een rea-

ben aangelegd, maar kan mezelf niet uitstaan als ik zwicht voor iets waarin ik niet geloof.’

Geloof

‘Ik match goed met gelovige mensen. Leven vanuit een bron die kracht geeft, dat spreekt me aan. Zelf ben ik niet gelovig, en in ons gezin speelde het geen rol. We gingen wel met iedereen om. Ik weet nog dat we bij islamitische vrienden thuis waren, die tien minuten gingen bidden. We vonden het apart en zaten er wat lacherig bij. Later kreeg ik aardig wat christelijke vrienden. Maar als iets niet vertrouwd is voor je en je het niet hebt meegekregen, neem je het niet een-twee-drie over. Ik denk dat ik mijn waardesysteem langs een andere

‘Een buurjongen sloeg mij elke drie weken in elkaar. Ik schaamde me.’

liteit die uitermate schraal en frustrerend bleek. Juist deze zorgverleners kunnen enorm verbitterd raken, met alle gevolgen van dien. Gelukkig proberen de meeste zorglocaties recht te doen aan alle betrokkenen, hoe moeilijk soms ook, maar bij enkele “rotte appels” is het verborgen leed groot.

Managers kunnen maar beter eerlijk zijn en degenen die in de zorg gaan werken vertellen dat het een prachtig vak is, dat ook moeilijk en zwaar kan zijn.’

Matigheid

‘Mijn familie en ik hebben inmiddels al voor 300.000 mensen voorstellingen gegeven. Ons theaterstuk *Dag mama*, over demantie, is populair. Maar onze toegangsprijs is nog net zo hoog als toen we er vijf jaar geleden mee begonnen. We maximaliseren de winst niet. Ik vind matigheid heel belangrijk. Moet ik geld onttrekken aan anderen die dat misschien wel hard nodig hebben? Ook matigheid heeft te maken met recht doen, aan anderen en jezelf, als onderdeel van iets groeters. Zelfbeheersing hoort voor mij bij matigheid, niemand heeft recht op de hele koek.’

Dapperheid

‘Ik heb talenten van mijn vader: onderwijzen, humor, muzikaliteit. Mooie eigenschappen, waarvoor ik dankbaar ben. Ook angst is mij niet vreemd. Angst voor afwijzing, voor het onbekende.

Ik groeide op in een dorpje bij Utrecht, een besloten gemeenschap. Op school zaten dertig kinderen. Ik heb nare dingen meegemaakt op het vlak van geweld en overrompeling. Het dorp was een heksenketel. Een buurjongen had aanpassingsproblemen en sloeg mij elke drie weken in elkaar. Ik schaamde me ervoor, bleef binnen en ik herinner me die tijd als een hel. Nog steeds als er iets spannends gebeurt, word ik bang. Bang voor een situatie die ik niet kan beheersen. Ik ben faalangstig uit vrees iets niet perfect te doen, want wat komt daaruit voort? Mijn minimale dosis antidepressiva werkt hield.

Dapperheid vind ik heel belangrijk. Mijn grootvader, die eigenlijk mijn vaderfiguur werd, was in de oorlog hoofd van het verzet op de Utrechtse Heuvelrug. Hij was een lichtend voorbeeld voor mij, strijdend voor wat goed is. Zelf treed ik soms naar voren in het publieke debat. Wow, denken mensen dan, wat dapper dat hij het durft op te nemen tegen instanties. Maar ik doe het slechts omdat ik rechtvaardigheid wil nastreven. Dan weiger ik in mijn angst te blijven zitten en dat vraagt om dapperheid.

Je kunt ervoor kiezen dapper te zijn, en daarin groeien. In onze theatershow over hechtingsproblematiek en relaties zeg ik het op een gegeven moment ook: “Het vraagt discipline, moed en toewijding om te veranderen.” Ik weet dat ik bang

weg heb opgebouwd, dat psychologie mijn houvast is. Ik wil de menselijkheid bestuderen. Psychologie leert je om niet te veroordelen.

Wel ben ik ervan overtuigd dat geloof gemis kan compenseren. Neem dat kinderbrein met primaire gevoelens – de niet-gevulde vragen om aandacht en liefde, het gemis. Ik ben er niet helemaal in thuis, maar als je Jezus Christus als een echt persoon binnenlaat en je voelt zijn liefde, kan dat denk ik dat gat in je binnenste vullen. Ik vind dat heel mooi om te zien bij christelijke vrienden van me. Dat ga ik niet relativiseren, het is hun echte ervaring die ze vieren in connectie met anderen. Die verbinding is belangrijk. Ik heb heel eenzame mensen gekend die zich in hun adoratie voor een muziekstroming of kledingstijl konden verbinden met gelijkgezinden in een groep. Zo delen gelovige mensen de liefde van Jezus, van God, met elkaar. Dat is ijzersterk.’ ◀

THEATER BIJ HUIS

Dichterbij is de titel van een theaterstuk waarmee David Blom (36), zijn jongere zus Sarah, zijn oudere broer Misha en hun moeder Lydia hun publiek inzicht geven in de wortels van veel relatieproblemen.

In normale tijden gaan ze het land in, naar grotere zalen, of treden ze op in een knus theater bij hun boerderijcomplex, net buiten de stadsmuren van Buren. Daar wonen ze met elkaar, en ook het gezin van zus Sarah, allemaal in een eigen woongedeelte. De gebouwen zijn kleurrijk van binnen en van buiten en ook de tuin, met sfeervol zwembad, doet mee aan die uitbundigheid. Is er 's avonds een voorstelling, dan gaan de lichtjes aan en kan het publiek zich met een ontvankelijk hart overgeven aan wat komt.

David Blom groeide op in Oud-Zuilen onder de rook van Utrecht, studeerde klinische en gezondheidspsychologie en is gepromoveerd op het thema verbittering. Hij was werkzaam in traumakliniek het Sinai Centrum te Amersfoort en deed vanaf 2009 wetenschappelijk onderzoek naar de invloed van vroege levenservaringen op emotie, cognitie en gedrag binnen (intieme) relaties.

De laatste jaren zet hij zijn psychologische kennis ook om in theatervoorstellingen.

psychologieintheater.nl