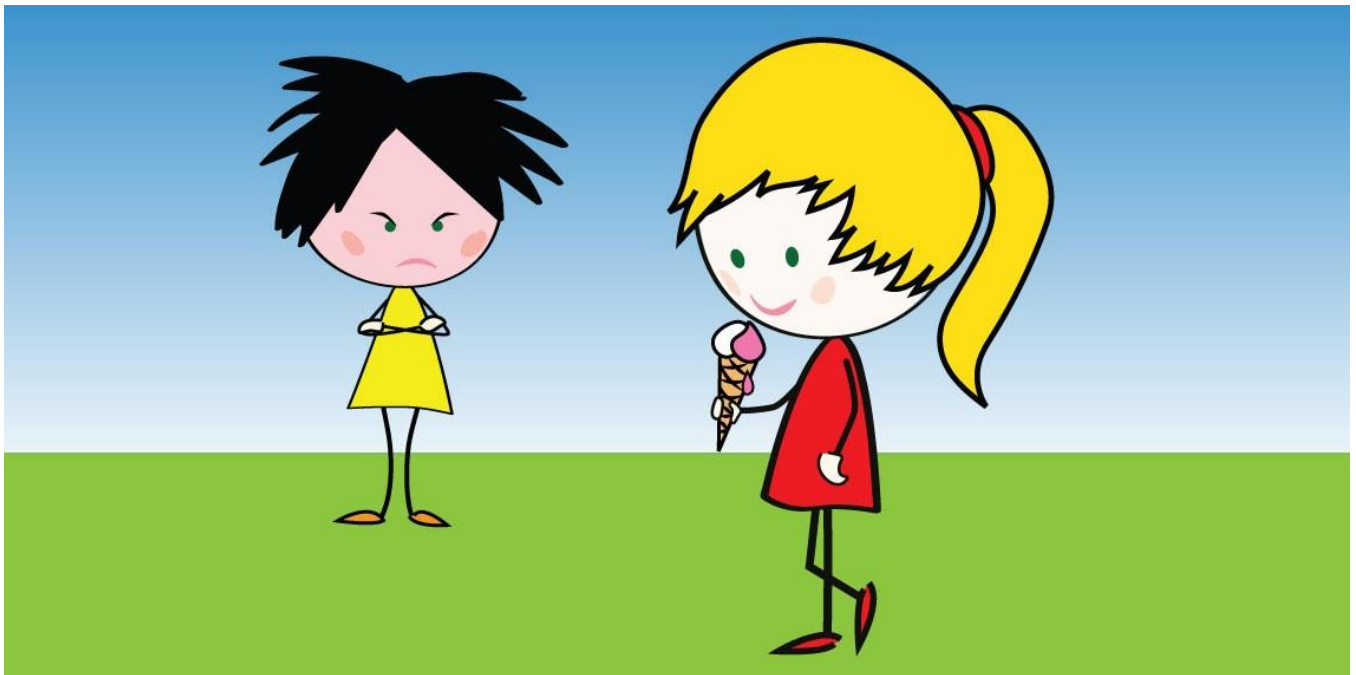


wraak!  
✓  
Jaloezie: de pijn van het hart



## Inleiding

Jaloezie wordt omschreven in de encyclopedie als 'slechte karaktertrek', 'vervelend gevoel als iemand anders iets leuks of moois heeft', 'het gevoel tekort te komen' en 'wensen hetzelfde te hebben of de ander het te misgunnen'.

Wat volwassenen 'jaloezie' noemen is slechts wat er aan de buitenkant wordt waargenomen. De vraag is natuurlijk: wat gebeurt er van binnen? Jaloezie is slechts de uitingsvorm, een verzamelnaam, een symptoom, zoals niesen een symptoom kan zijn van verkoudheid of heel iets anders. Jaloezie is de vergaarbak waarin volwassenen van alles stoppen. Een kind, dat woest is, omdat het broertje wel mag opblijven en hij niet: we constateren jaloezie. Terwijl het kind wellicht geen slaap heeft en zich niet gezien voelt. Het kind dat boos is 'omdat jullie haar altijd voortrekken': we constateren 'jaloers'. Wellicht wordt de specifieke aandacht die dit meisje nodig heeft niet gegeven en komt het kind op voor haar eigen behoeften. Laten we kinderen niet tekort doen door te snel hen te 'beschuldigen' van jaloezie. Het gevaar is immers dat volwassenen tevreden zijn met deze 'diagnose' en vervolgens de opdracht geven 'Niet doen! Stop daarmee! Wees toch niet zo jaloers! Doe niet zo kinderachtig/egoïstisch'. Alsof het kind daarmee geholpen is. De pijn van kinderen is echt. Waarom helpen we hen dan niet? Voor het gemak gebruik ik in dit artikel de term 'jaloezie', hoewel de gevoelens in de binnenwereld (de oorzaak van jaloezie) natuurlijk veel belangrijker zijn.

## Objecten van jaloezie

Laten we eerst eens onderzoeken waar kinderen jaloers op kunnen zijn. Welke objecten van jaloezie zijn er in verschillende situaties? Van belang daarbij is de dynamiek tussen de mensen te onderzoeken: de onderlinge relatie. In dit artikel nemen Carola, Brigitte en Annet een prominente plaats in. Ik stel ze aan je voor: Carola is vriendin van Brigitte. Ze wil graag met Brigitte spelen. Het liefst met de bal.

Brigitte is een allemans-vriendin. Ze speelt met iedereen. Dat is lastig voor Carola.

Op dit moment is Brigitte aan het ballen met Annet. Carola kijkt boos. Is ze jaloers? Op wie? En hoe pakt ze deze situatie aan?



## Situatie

Annet (meisje A) en Brigitte (meisje B) zijn aan het ballen. Carola (Meisje C) staat aan de kant en kijkt boos. Dat Carola pijn heeft is duidelijk. Achter 'boos' kan elke emotie(pijn) schuil gaan. Zie ook: poster 'Aan de buitenkant boos ... en aan de binnenkant?'

## Observaties

De volgende gedragingen kunnen zichtbaar zijn aan de buitenkant:

- Carola richt haar acties op het spel: ballen.
- Carola richt haar acties op het object: de bal.
- Carola richt haar acties op haar concurrent: Annet.
- Carola richt haar acties op haar vriendin: Brigitte.
- Carola richt haar acties intern: naar zichzelf.

## Oplossen van de pijn achter 'jaloezie'

Jaloezie is pijnlijk. Welke pijnen zitten achter 'jaloezie'?

*Verlatingsangst:* als zij met haar speelt, gaat ze haar leuker vinden en dan is ze mijn vriendin niet meer. En dan ben ik alleen.

*Identiteitsverlies:* als zij met haar speelt, kijkt ze niet meer naar mij en dan 'besta' ik niet meer. Iedereen vergeet dat ik besta.

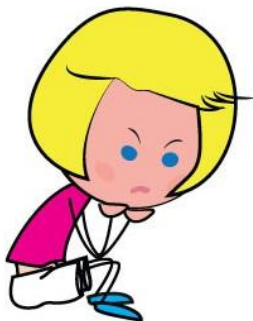
*Hiërarchie:* eerst was ik de belangrijkste en nu niet meer. Ik doe er niet meer toe. Ik kan net zo goed dood zijn. Dat maakt haar toch niks uit.

*Minderwaardigheidsgevoelens:* het is logisch dat ze met haar speelt, want ik kan niks, ben niet leuk, te dik/te dun/te lelijk

*Eenzaamheid:* ik ben helemaal alleen en niemand vindt mij leuk

*Leeg gevoel:* de wereld is vreselijk, ik voel nooit wat, ik vind niks leuk, niemand weet wie ik ben

*Machteloosheid:* ik weet niet hoe ik moet spelen/contact maken



En zo zijn er nog veel meer destructieve overtuigingen, die d.m.v. jaloezie aan de oppervlakte komen. Help kinderen te onderzoeken waar het werkelijk omgaat.

Zoek de echte pijn en los die met het kind op.

Kinderen houden verborgen wat er echt in hen omgaat, omdat ze te vragen krijgen die ze niet kunnen beantwoorden (Waarom deed jij dat?), overweldigd zijn door hun eigen emoties (Ik weet niet wat ik voel en waarom ik dat deed) en te vaak op beschuldigende en verwijtende toon worden toegesproken (Nou verpest je het weer! Ze waren net lekker bezig en dan kom jij het weer verpesten!).

Kinderen voelen zich niet begrepen, kunnen volwassenen niet als hulpbronnen herkennen en bedenken zelf een oplossing om van hun pijn af te komen.

Van belang is te achterhalen welke stappen het kind zet om van de (interne) onderliggende pijn af te komen. Meestal richten kinderen zich op de 'trigger' in de buitenwereld. De trigger = datgene wat *aanleiding geeft* tot pijn. De buitenwereld heeft geen toegang tot de binnenwereld van Carola. Dat heeft zij alleen zelf. Wanneer Carola een interne 'blauwe plek' heeft die vraagt om genezing, kan elke trigger Carola doen voelen waar ze last van heeft. Kinderen (en de meeste volwassenen ook) richten zich op de trigger. Ze denken zich beter te voelen wanneer de trigger is uitgeschakeld.

### Acties om de triggers uit te schakelen

In het geval van Carola, Annet en Brigitte heeft Carola t.a.v. de triggers in de buitenwereld, de volgende actiemogelijkheden. Ze kan zich richten op het spel, de concurrent, haar vriendin of het object wat hen bij elkaar brengt.

#### Actie gericht op het spel (ballen)

Doel: Verstoren van het spel. Ik wil dat jullie (Annet en Brigitte) niet ballen.

Zo'n actie wordt meestal geformuleerd als: Jullie mogen (hier) niet ballen. Ik ga het zeggen hoor!

Doel: het spel (ballen) stoppen of denigreren.

Voorbeeld reactie: Ballen is stom. Dat doen alleen kleine kinderen.

Doel: het ballen met A. stoppen; Ik wil niet dat jij met mijn vriendin Brigitte balt. Voorbeeld reactie: Jij kunt niet ballen. Je balt stom. Jij kan niet eens goed vangen.

Doel: ingrijpen op het plezier van A. met B. ; zij voelen dan ook wat ik voel. Als ik niet mag ballen, dan mag niemand ballen.

Voorbeeld reactie: Ik pak de bal af, want jullie mogen hier helemaal niet ballen. Carola kan ingrijpen naar het ballen *als spel*:

Doel: Als ik *ook* bal, voel ik me weer blij.

Voorbeeld reactie: Ik ga met een ander meisje spelen die een bal heeft. Ik vind jullie toch stom

#### Actie gericht op het object (de bal)

Doel: specifiek *dit object* in bezit krijgen

Voorbeeld reactie: Ik pak de bal af, want nou mag ik. Jullie zijn al heel lang!

Doel: zo'n *zelfde object* in bezit krijgen.

Voorbeeld reactie: Ik krijg ook zo'n bal van mijn moeder!

Doel: wraak; het object vernietigen

Voorbeeld reactie: de bal stuk maken/over het hek gooien/op het dak gooien

In de verbeelding van Carola: ze maakt de bal stukt met een scherp mes! Lekker puh!

#### Actie gericht op de concurrent (Annet)

Doel: Annet in diskrediet brengen bij Brigitte

Voorbeeld reactie: Gisteren zij je nog tegen mij dat je Brigitte stom vind. En nou speel je met haar!

In de verbeelding van Carola: ze stuurt een bliksemschicht op Annet af; dan is ze dood en heb ik Brigitte weer voor mijzelf!

## Actie gericht op de vriendin (Brigitte)

Doel: schuldgevoel bij Brigitte activeren

Voorbeeld reactie: Jij bent mijn BFF en nu speel je met haar! En je zou altijd met mij spelen. Doel: afwijzen en afhankelijkheid van Brigitte activeren

Voorbeeld reactie: Jij bent mijn BFF niet meer en ik speel nou nooit meer met jou! En je mag ook niet op mijn feestje komen!

In de verbeelding van Carola: nu is er een ijsklomp om mijn hart en hou ik niet meer van jou.

En jij mist mij dan heel erg, maar mij maakt het niks uit!

## Actie gericht op zichzelf

Doel: de pijn van de jaloezie stoppen

Voorbeeld actie: in zichzelf (hardop of imaginair) praten en zichzelf kleineren (jij bent stom/te klein/kinderachtig).

In de verbeelding van Carola: ze ziet een mislukt klein misbaksel dat haar minachting verdient.

## Gevolgtrekking over de buitenwereld

Kinderen en volwassenen trekken allerlei conclusies over zichzelf en anderen, n.a.v. wat zij zien in de buitenwereld en hoe anderen op hen reageren. Wanneer mensen geen contact maken met elkaar om te onderzoeken hoe het echt is, bedenken mensen zelf hoe de wereld in elkaar zit. En wat ze zelf bedenken is vele malen erger dan de werkelijkheid. Wanneer een kind niet geholpen wordt om liefdevol naar zichzelf te kijken, kun je verwachten dat een kind een minderwaardigheidscomplex ontwikkelt of juist het tegenovergestelde: een meerderwaardigheidscomplex.

### Mogelijke conclusies van Carola over Annet en Brigitte

- Annet doet het om mij te pesten
- Annet is veel leuker/mooier/slimmer dan ik
- Brigitte vindt mij niet meer lief
- Het is ook logisch dat Brigitte niet met mij wil spelen, ballen, want ik ben lelijk, stom, niks waard

### Mogelijke conclusies over het object: de bal

- dit is de beste, mooiste bal, die er is
- alleen met deze bal, kan je zo fijn spelen

### Mogelijke conclusies over het spel: het ballen

- ik word pas gelukkig als ik ook mag ballen
- als ik niet nu mag ballen, blijf ik altijd ongelukkig!



## Onderzoek: hoe voel jij je van binnen?

In de Integratieve Kindertherapie zijn we altijd op zoek naar de gevoelens achter het gedrag. Het gedrag komt immers voort uit een gevoel. Wanneer een kind blij huppelend door het leven gaat, heeft hij/zij niet eens zin om zich te bemoeien met anderen.

Een gelukkig kind is een kind wat alle gevoelens, die er zijn kan benoemen en herkennen, zodat er over gesproken kan worden en het kind hulp kan krijgen bij het verdragen en oplossen van de gevoelens die achter de jaloezie schuil gaan.

Jaloers op activiteit, ding of persoon.

Bij jaloezie wordt er, zoals in de voorbeelden duidelijk is gemaakt, verschil gemaakt tussen jaloezie op een persoon, een ding of een activiteit. Jaloezie vindt plaats tussen vriendjes en vriendinnetjes, maar ook binnen het gezin. Dat laatste is lastig, omdat er thuis dan geen rust is. Het kind komt het broertje, zusje voortdurend tegen.

### Plaats, vorm en inhoud in het gezin

De drie volgende gebieden spelen een rol bij jaloezie in relaties in het gezin: plaats, vorm en inhoud.

#### *Plaats in het gezin*

- Welke plaats heb ik in het gezin: oudste/middelste/jongste?
- Welke plaats heb ik ten opzichte van elk gezinslid en met name naar vader en moeder toe: liefste/kleinste/vrolijkste?

#### *Vorm van de relatie*

- Welke vorm heeft deze relatie: in het gezin geboren, geadopteerd?
- Bloedband wordt voortdurend genoemd: jij bent immers mijn zoon.

#### *Inhoud op gevoel in de relatie*

- Wat voel ik voor elk gezinslid: is het normaal om meer van je moeder te houden dan van je vader?
- Wat voelt elk gezinslid voor mij: vinden ze mij lief, omdat ik het ben of omdat ik toevallig het broertje/zusje/oudste/jongste/zoon/dochter ben?

### Plaats vorm en inhoud in liefdesrelaties

#### *Plaats in de relatie*

- Welke plaats heb ik in de relatie: mooiste/liefste/rustigste/gezelligste/geliefde?

#### *Vorm van de relatie*

- Vaste verkering/speeltje/getrouwd/samenwonend/toy boy

#### *Inhoud op gevoel in de relatie*

- Wat voel ik voor mijn geliefde/BFF?
- Wat voelt hij/zij voor mij?



## Twijfel over de inhoud van de relatie

Wanneer kinderen twijfelen aan hun gevoel voor de ander en of het gevoel van de ander voor hen, stellen kinderen vragen over vorm en plaats:

*Plaats:* Hou je van mij? Vind je me lief? Vind jij mij liever/belangrijker dan .. ? Wie vind je het liefste/de belangrijkste?"

*Vorm:* Wou jij wel een kindje/ jongetje/meisje? Jij wou een baby'tje ... maar wou je wel mij?

## Betrekingsniveau, inhoudsniveau en betekenisgeving

Binnen de volwassen communicatie wordt gesproken over twee niveaus waarop mensen met elkaar kunnen communiceren, namelijk betrekingsniveau en inhoudsniveau.

Ik voeg daar 'betekenisgeving' aan toe.

Bij kinderen (en de meeste volwassenen trouwens ook) is de betekenisgeving van essentieel belang met betrekking tot hun welbevinden.

Voorbeeld. Een ouder zegt tegen het kind: "Ruim je kamer op." De vertaalslag van het kind op drie niveau's plaats vinden.

*Betrekingsniveau:* het kind concludeert 'Mijn ouder kan mij gebieden mijn kamer op te ruimen. Zo ligt de relatie kennelijk: hij is de baas'.

*Inhoudsniveau:* het kind concludeert (letterlijk) 'Hij wil dat ik mijn kamer opruim.'

*De betekenisgeving,* die het kind aan deze zin geeft is heel persoonlijk. Het ene kind zal constateren: ze hebben zorg om mij en willen dat ik een prettige ruimte om me heen heb. Het andere kind denkt misschien: Ze bemoeien zich overal mee. Ze houden me klein.

Bij de communicatie is het daarom van belang om altijd te vragen naar de betekenis, die een kind toeschrijft aan uitspraken, ge- en verboden etc. Het zorgt ervoor dat je relatie met je kind zoveel fijner wordt.

Wil je nog meer tips en adviezen over fijn opvoeden? Kijk dan op [www.sleuteltrainingen.nl](http://www.sleuteltrainingen.nl) en doe mee met de training *HarTgrondig opvoeden*.