



## Half leeg of half vol, dat is de vraag.

Voor de één is het glas eeuwig half leeg en voor de ander altijd half vol. Half leeg is negatief. Half leeg is niet welkom, is moeilijk. En moeilijk daar houden wij niet van. Half vol is goed, is flink, is welkom alom en is een zegen - soms moeizaam bevochten, maar meestal gratis - voor de houder ervan. Mensen slaan zichzelf er weleens om op de borst: 'Mijn glas is altijd half vol, bij mij kan alles'.

Toch zijn half leeg en half vol nog steeds hetzelfde. Zoals de omstandigheden waarin de één een tekort bespeurt en de ander rijkdom maar voor ongeveer tien procent blijken te verschillen. Hoe komt dat nu, dat de één tekorten ervaart waar de ander weet te genieten?

Deels is het genetisch bepaald en wel ongeveer in gelijke delen over de mensheid verspreid. Dit heeft onderzoek aangetoond. Brute pech dus, als je bij de 'half-legers' zit.

Deels heeft het te maken met een oeroude menselijke reflex. Heel simpel: ons lichaam detecteert gevaar en probeert erop te anticiperen. Om hiertoe steeds beter in staat te zijn moet een gevaar waar we aan blootgesteld geweest zijn door ons onthouden worden. Dit onbewuste mechanisme kleurt je herinneringen. Je herinnert je op zo'n manier, dat je hetzelfde een volgende keer niet of juist beter zult doen. Als je bij voorbeeld een heerlijke vakantie hebt gehad, maar één enkele keer op een gladde plank bent uitgegleden en lelijk bent gevallen, loop je de kans je vooral dat voorval van die vakantie te herinneren, of dit toch het meest door te vertellen. Dat zou er evolutioneel gezien voor moeten zorgen dat je een volgende keer beter uitkijkt. Als je dus telkens weer opnieuw over die vakantie begint waarin je-over-die-plank-gedonderd-bent, ben je voor de anderen iemand wiens glas half leeg is.

Maar we glijden toch allemaal wel eens uit en we zijn toch lang niet allemaal klagers? Nee, dat zijn we ook niet. Er is echter nog iets aan de hand. Hoe meer gevaar een mens tijdens zijn eerste jaren gedetecteerd heeft, hoe verfijnder zijn antennes ervoor. Hoe verfijnder de antennes, hoe sneller er gevaar wordt bespeurd. Hoe meer gevaar een mens ervaart, hoe meer hij zich zal trachten te beveiligen en... hoe meer hij dus zijn glas als half leeg ervaart. Foei!

Wat is nu gevaar voor een baby of voor een klein kind? Honger, kou, pijn, een boertje dat in de weg blijft zitten, te lang huilen zonder dat er respons komt, verlating -mama gaat weg... maar mama komt gelukkig weer terug-, echte verlating -mama gaat weg... mama komt nooit meer terug-, te weinig begrenzing, slaag, ondervoeding, geluidsoverlast, geen geluid, verdrukking (door teveel andere kinderen bij voorbeeld, die niet begrensd worden), dubbele boodschappen, verstikking in overbezorgdheid van een schuldige, onzekere of zieke ouder. Er gebeurt in zulke omstandigheden, als ze te vaak voorkomen of te lang aanhouden, iets met het angstcentrum van een kind; het ontwikkelt zich te ver. En het treurige is, dat zo'n kind er een dikke kans op heeft dat het - i.p.v. dat het angst en onveiligheid steeds beter leert hanteren - juist steeds kwetsbaarder wordt en overprikkeld raakt door wat hij aanvoelt als signalen van naderend onheil. Elke tandarts kent dit principe: diegenen die het meeste pijn geleden hebben kunnen er over het algemeen het minste tegen. Ze raken niet gehard. Juist diegenen die niet weten wat echte pijn is zijn vaak de 'dapperen'.

Harding is overigens enkel fysiek mogelijk en is net zo gevaarlijk als de psychische noodgreep die op harding lijkt, te weten: afsluiting van de eigen emoties. Afsluiting van wat je voelt kan een scala aan negatieve gevolgen hebben en maakt je op den duur alleen nog maar kwetsbaarder. Al is het bijvoorbeeld maar door kinderen die zich van je distantiëren omdat je er emotioneel nooit bent als het erop aankomt. Fysieke harding gaat goed op bij het trotseren van kou en berust op het verdoven en zelfs doden van de uiteinden van zenuwen die koude bespeuren. Die signaleren dan geen kousensatie meer. Maar daarom koelt het lichaam nog niet minder af als het aan te lage temperaturen blootgesteld wordt en lopen de verder onder de voor en door kou verdoofde huid liggende organen nog niet minder gevaar.

Wat gebeurt er nu als een vanuit zijn vroege jeugd met angst geïnjecteerd persoon, die dus klaagt over zijn half lege glas; die treurt om de helft die hij niet heeft; die negatieve zaken altijd onthoudt en herhaalt; die aandacht nodig heeft die weinigen geneigd zijn te blijven geven; die kortom eeuwig op de 'noodstand' staat, de boodschap van zijn omgeving krijgt -en die komt vroeg of laat geheid!- dat hij het 'positiever moet zien', dat hij anders moet zijn, dat hij 'vanuit rijkdom moet leven', dat hij niet

het half lege maar juist het half volle glas moet zien?

Juist, hij krijgt een lesje. Hij is niet goed zoals hij is. Hij zegt kennelijk de waarheid niet. Het mag niet zijn. Hij mag niet zijn. Dus ... hij detecteert gevaar! Zijn plek wordt bedreigd, zijn waarheid en zijn beleving worden afgestraft en ontkend. Wat doet hij bij gevaar? Juist, de oude stellingen betrekken en nog waakzamer geworden. Lesjes helpen niet. Vergelijkingen met 'flinkere' personen helpen nog minder.

Maar wat helpt dan wel? Valt niet helemaal te voorspellen. Begin eens met erkennen wat er blijkbaar bij die ander ís. Houd de rijkdom, waar je jezelf met je halvolle glas op beroemt of simpelweg dankbaar om bent, niet als een rode lap voor die arme stier. Maar schenk uit jouw rijkdom, geef, luister écht, leef je in, bevraag de ander en jezelf. Niemand is bang voor zijn lol, niemand heeft gevraagd om eeuwige angst.