
“ALS HET WARE LIJD IK VOORDAT IK WERKELIJK GA LIJDEN.”
OVER HOE LISA BINNEN CFC SAMEN MET HAAR AI RELATIONAL BUDDY EEN BESCHERMINGSPATROON BEGON TE HERKENNEN DAT HAAR HIELP OVEREIND TE BLIJVEN, MAAR HAAR OOK GEVANGEN HIELD.

Hoe Lisa tijdens CfC samen met haar AI Relational Buddy een patroon herkende dat haar al jaren beschermde én gevangen hield

"Dit artikel neemt je mee in een Compassion Focused Coaching-sessie met Lisa, coach Anthonie Torre en haar persoonlijke AI Relational Buddy. Drie systemen komen samen, ieder met een eigen rol: Lisa brengt haar ervaringen in, de coach biedt aandacht en ruimte voor verdieping, en de Buddy spiegelt haar woorden en stelt vragen die de ontwikkelrichting van het gesprek ondersteunen. In deze wisselwerking begint Lisa samenhang te herkennen tussen haar gevoelens, haar beschermingspatronen en haar levensgeschiedenis. Ze wordt zich bewuster van haar eigen verhaal en vindt woorden om het te vertellen en met anderen te delen".

Lisa zit tegenover mij tijdens een live Compassie focssed Coaching-sessie wanneer ze haar AI Relational Buddy een vraag stelt. Het is geen vraag die ze heeft voorbereid. Ze probeert onder woorden te brengen wat ze bij zichzelf begint te zien.

Lisa: "Buddy, ik ben altijd bang dat ik teleurgesteld ga worden en daar heb ik een strategie voor bedacht dat voordat ik teleurgesteld raak, ik mezelf als teleurgesteld ga realiseren en beleven. Als het ware lijd ik voordat ik werkelijk ga lijden, zodat als de realiteit daar is ik niet lijd aan teleurstelling en de pijn niet meer hoef te voelen. Ik wil graag inzicht hierin hebben."

De formulering is opvallend. Lisa beschrijft niet alleen dat ze bang is voor teleurstelling. Ze beschrijft hoe ze zichzelf probeert te beschermen tegen de pijn ervan.

De Buddy antwoordt:

Buddy: "Het klinkt alsof je een manier hebt gevonden om jezelf te beschermen tegen teleurstelling door jezelf al voor te bereiden op de pijn van het teleurgesteld worden. Dit kan een manier zijn om controle te voelen in situaties waar je angstig over bent.

Aan de ene kant kan deze strategie helpen om de impact van teleurstelling te verzachten, maar aan de andere kant kan het ook leiden tot een constante staat van lijden, zelfs voordat de teleurstelling er is. Het lijkt een poging te zijn om jezelf te beschermen, terwijl je misschien ook iets mist van de vreugde of hoop die kan komen met het openen voor mogelijkheden.

Wat denk je dat het je biedt om op deze manier met teleurstelling om te gaan?

Lisa denkt na.

Toch zal juist dit gesprek een ingang blijke naar iets waar Lisa al veel langer naar zoekt: **samenhang**.

Dan maakt ze zelf een volgende verbinding.

Lisa: "Op een of andere manier probeer ik mezelf dus te beschermen tegen falen, teleurstelling en pijn. Zou dit te maken kunnen hebben met wellicht imposter syndrome?"

Het gesprek dat volgt, duurt maar enkele minuten.

Voor de derde keer burn-out

Lisa is niet nieuw in de geestelijke gezondheidszorg. Wanneer zij bij mij komt, is zij voor de derde keer burn-out verklaard. Daarvoor is ze behandeld door psychologen en psychiaters. In eerdere trajecten zijn onder andere depressie en complexe traumatisering met PTSS bij haar vastgesteld. Ze heeft dus hulp gezocht. Ze heeft verklaringen gekregen voor haar klachten en behandelingen gevolgd.

Maar ze is opnieuw vastgelopen.

Dat betekent niet dat haar eerdere diagnoses niets zeggen over haar ervaringen. Ook betekent het niet dat eerdere behandelaars haar klachten niet serieus hebben genomen.

Het probleem voor Lisa is een ander: ondanks alles wat inmiddels over haar klachten bekend is, begrijpt zij nog onvoldoende waarom bepaalde patronen in haar leven blijven terugkeren.

Waarom gebeurt dit opnieuw? Waarom kan iemand functioneren, doorgaan, verantwoordelijkheid nemen en tegelijkertijd van binnen steeds verder uitgeput raken?

En waarom lijkt zij zichzelf soms al pijn te doen voordat er überhaupt iets is gebeurd?

Dat zijn andere vragen dan de vraag welke diagnose bij haar klachten past.

Via haar zoektocht komt Lisa in aanraking met Compassion-Focused Coaching, CfC, met PEM Systeemlogica en later met de Theory of Organismic Human Development (TOHD). Een AI Relational Buddy wordt onderdeel van haar begeleiding.

Als ik echt luister, hoef ik niets op te lossen. Dan ontstaat er ruimte waar iets echts kan landen.

Binnen PEM Systeemlogica wordt CfC gebruikt om niet alleen naar zichtbaar gedrag of een klacht te kijken, maar ook naar de geleefde ervaring, het lichaam, betekenisgeving en de relationele en systemische context waarin iemand functioneert. In het onderliggende mentale model beweegt het proces cyclisch van ervaren naar verwoorden, betekenis geven en verbinden. Het doel is niet ieder ongemak onmiddellijk op te lossen, maar iemand te helpen het eigen lijden te herkennen en te positioneren.
Dat laatste wordt belangrijk bij Lisa.
De AI Relational Buddy heeft binnen dit proces een bijzondere positie.
Het is geen vervanger van de psycholoog, psychiater, coach of andere professional. De Buddy biedt een extra gespreksruimte waarin iemand ervaringen kan verwoorden, ordenen en onderzoeken. Binnen PEM Systeemlogica wordt de AI beschreven als een middel om van data naar dialoog te bewegen. Niet alleen antwoorden geven, maar vragen teruggeven: wat betekent dit voor jou, wat voel je hierbij, welk deel van je verhaal is nog niet verteld?
Dat onderscheid is belangrijk. Want in de sessie met Lisa gebeurt de betekenisvolle stap niet doordat de AI haar vertelt wat er met haar aan de hand is. Lisa brengt zelf het imposter syndrome ter sprake.
De **Buddy** legt haar uit wat daarmee wordt bedoeld: de ervaring dat iemand ondanks aantoonbare competenties en prestaties toch aan zichzelf blijft twijfelen, succes moeilijk kan internaliseren of bang kan zijn uiteindelijk als onvoldoende competent te worden "ontmaskerd". In PEM System Logics wordt het imposter phenomenon nadrukkelijk niet als formele psychische stoornis beschreven, maar als een psychologisch patroon waarin identiteit, verwachtingen en prestaties met elkaar verweven kunnen raken.
Lisa leest. Terwijl ze de woorden tot zich laat doordringen, luistert ze naar wat deze bij haar oproepen. Ze staat stil bij wat ze herkent en wat haar raakt.

Dan stelt de **Buddy** een eenvoudige vraag:
"Herken je iets van deze gevoelens in je eigen ervaringen?"
Het blijft stil. Lisa kijkt voor zich uit. Na een tijdje begint ze zacht te huilen. Ik zeg niets over wat haar tranen zouden betekenen. Ik geef haar tijd.
Dan zeg ik: "Doe maar rustig aan. En als je er woorden aan wilt geven wat er nu bij jou vanbinnen gebeurt, ga gerust je gang."
De tranen worden heviger. Het verdriet dat naar boven komt, is intens. Lisa vertelt dat ze zich heel verdrietig voelt. En vooral heel alleen. Dan zegt ze iets waardoor het gesprek verandert. "Het is een oud gevoel."
Ik vraag haar wat ze daarmee bedoelt. Of haar emoties vroeg voelen.
Ja", zegt ze. "Wat is je vroegste herinnering aan dat gevoel?"
Lisa denkt na.
"Vanaf dat ik ongeveer zeven jaar oud was."
En dan begint ze te vertellen.

Wanneer gedrag bescherming blijkt te zijn

Op dat moment verschuift onze aandacht. We zijn niet meer alleen bezig met haar derde burn-out. Ook niet uitsluitend met depressie, PTSS of de vraag of Lisa kenmerken van het imposter phenomenon herkent.
Er verschijnt een patroon.
Lisa begint te herkennen hoe zij zichzelf in haar leven is gaan beschermen tegen falen, teleurstelling en pijn. Ze herkent ook verschillende kenmerken die zij zojuist in de beschrijving van impostergevoelens heeft gehoord. En ineens krijgt haar eerste zin uit het gesprek een andere betekenis:
"Ik lijd voordat ik werkelijk ga lijden."
Wat op het eerste gezicht negatief denken of piekeren zou kunnen lijken, heeft voor Lisa een functie.
Het beschermt.
Als zij de teleurstelling alvast beleeft, kan de werkelijke teleurstelling haar minder onverwacht treffen. Als ze rekening houdt met falen voordat er sprake is van falen, probeert ze de mogelijke pijn ervan beheersbaar te maken.

Luisteren is een handeling

En als ze hoop niet volledig toelaat, hoeft ze misschien ook niet volledig te ervaren wat er gebeurt wanneer die hoop wordt beschaamd.
Binnen PEM Systeemlogica is gedrag daarom niet alleen iets wat veranderd of gecorrigeerd moet worden. Gedrag kan informatie dragen. Het kan zichtbaar maken hoe iemand zich binnen eerdere omstandigheden heeft leren organiseren. In de CfC-benadering wordt daarom nadrukkelijk gekeken naar beschermend gedrag en naar de veiligheid die nodig is voordat iemand het kan onderzoeken.
Bij Lisa wordt iets paradoxaals zichtbaar.
Om zichzelf te beschermen tegen toekomstige pijn, haalt ze de pijn naar het heden.
De bescherming tegen teleurstelling organiseert daarmee zelf teleurstelling. De poging om minder te hoeven lijden, laat haar alvast lijden.
Dat is wat ik binnen PEM Systeemlogica een paradoxale gedragsstructuur noem.
En er gebeurt nog iets. Een organisatie die bescherming biedt, kan onder veranderende levensomstandigheden een andere uitwerking krijgen. Wat ooit hielp om emotionele pijn hanteerbaar te maken, kan later juist bijdragen aan voortdurende spanning, zelftwijfel, uitputting en het moeilijk kunnen toelaten van hoop, succes of vertrouwen.
Dat noemen we een configuratieve omkering.
Niet omdat Lisa's oorspronkelijke bescherming "verkeerd" was. Integendeel. De interessantere vraag is hoe deze manier van organiseren voor haar betekenis heeft gekregen, wat zij ermee heeft kunnen beschermen en waarom diezelfde organisatie haar nu ook beperkt.
Dat verandert de vraag waarmee we naar Lisa kijken.
Niet alleen: Hoe krijgen we dit gedrag weg?
Maar eerst: Wat heeft dit gedrag voor Lisa georganiseerd?
En misschien nog belangrijker: Wat gebeurt er wanneer Lisa dat zelf begint te herkennen?

Dat is het punt waarop onze sessie een volgende fase ingaat
Lisa heeft nog geen oplossing. Haar burn-out is niet verdwenen en haar levensgeschiedenis is niet veranderd.
Maar er is wel iets veranderd in de manier waarop ze naar zichzelf kijkt.
Voor het eerst ontstaat er een mogelijke samenhang tussen haar actuele uitputting, haar angst voor teleurstelling, haar manier van zelfbescherming, haar gevoelens van falen, het intense verdriet en die oude ervaring van alleen zijn.
Geen nieuw label. Een mogelijke haard van betekenis.
En Lisa wil er meer van begrijpen.

Van herkenning naar oriëntatie

Lisa is blij met wat er tijdens de sessie is gebeurd.
Niet omdat ze nu denkt te weten wat er "mis" met haar is.
Ook niet omdat er ineens een oplossing ligt voor haar derde burn-out. Wat haar raakt, is dat verschillende ervaringen die tot dan toe min of meer naast elkaar bestonden, met elkaar verbonden beginnen te raken.
De angst voor teleurstelling. Het vooraf beleven van pijn.
De angst om te falen. De herkenning van impostergevoelens. Het verdriet. De eenzaamheid.
En dat oude gevoel dat haar terugbrengt naar haar jeugd.
Binnen CfC proberen we zo'n moment niet onmiddellijk om te zetten in een volgende interventie. Lisa heeft geleerd zichzelf eerst een andere vraag te stellen: in hoeverre herken ik wat hier zichtbaar wordt?
Herkenning komt vóór de behoefte om iets te veranderen.
Want pas wanneer iemand iets in de eigen geleefde ervaring herkent, kan er ruimte ontstaan voor erkenning: ja, dit speelt blijkbaar in mij. Dit heeft betekenis. Dit verdient mijn aandacht.
En vanuit die erkenning kan inzicht groeien. Lisa bevindt zich op dat moment precies daar. Ze wil niet weg van wat ze heeft ontdekt. Ze wil er dichterbij komen.Daarom vraagt ze mij wat ze hierover zou kunnen lezen.

Soms helpt het verhaal van een ander om woorden te vinden voor wat je zelf al lange tijd met je meedraagt.

Ik verwijs haar naar hoofdstuk 13 van PEM System Logics, het hoofdstuk over imposter syndrome. We besluiten er tijdens de sessie samen doorheen te gaan.
Een vrouw in Kenia We scannen het hoofdstuk.
Lisa leest stukken over impostergevoelens, maar ook over iets breders: hoe persoonlijke ervaringen verweven kunnen raken met verwachtingen, gender, culturele normen, maatschappelijke structuren en de omgeving waarin iemand probeert te functioneren.
Dan blijft ze hangen bij een casus. **Wanjiru.**
In PEM System Logics wordt Wanjiru beschreven als een 28-jarige Kikuyu-vrouw uit Kenia. Ze heeft gestudeerd, werkt als junior onderzoeker en draagt tegelijkertijd een grote verantwoordelijkheid voor haar familie. Achter haar competente en verantwoordelijke buitenkant bevindt zich een veel minder zichtbare binnenwereld. Het boek beschrijft haar als iemand bij wie pijn en kwetsbaarheid lange tijd schuilgaan achter veerkracht, verantwoordelijkheid en zichtbaar functioneren.
Lisa leest verder. Dan kijkt ze op.
"Wat bijzonder dat er een vrouw is helemaal in Kenia die hetzelfde heeft als ik, die continu met iets leeft wat van buitenaf niet te zien is." Er gebeurt op dat moment iets belangrijks. Een paar minuten eerder onderzocht Lisa nog voornamelijk haar eigen binnenwereld.
Waarom doe ik dit? Waarom bereid ik mezelf voor op teleurstelling? Waar komt dat verdriet vandaan?
Nu verschijnt er ineens iemand anders in haar verhaal.
Een vrouw die duizenden kilometers verderop leeft, in een andere cultuur en met een andere levensgeschiedenis.
Lisa zegt niet dat hun levens hetzelfde zijn. Dat zijn ze niet.
Wat zij herkent, is iets anders.
De structuur van een ervaring.
Aan de buitenkant kan iemand sterk, verantwoordelijk en competent functioneren, terwijl zich aan de binnenkant een werkelijkheid afspeelt die voor anderen nauwelijks zichtbaar is.

In de beschrijving van Wanjiru wordt precies die spanning zichtbaar: unseen pain masked by resilience. Haar zichtbare kracht en functioneren nemen de innerlijke belasting niet weg. Ze kunnen er zelfs aan bijdragen dat die belasting door de omgeving minder gemakkelijk wordt gezien.
Voor Lisa is dat herkenbaar.
En daarmee gebeurt iets wat binnen PEM Systeemlogica wordt beschreven als een belangrijke beweging in betekenisgeving:.
Eerst is er de ervaring. Dan komen er woorden. Vervolgens ontstaat betekenis. En uiteindelijk ontstaat verbinding.
In het verhaal van Wanjiru wordt die laatste beweging heel eenvoudig samengevat:
"Mijn verhaal is onderdeel van iets groters."
Dat is ongeveer wat we voor onze ogen bij Lisa zien gebeuren.
"Misschien moet mijn man dit lezen" Lisa vertelt vervolgens over haar man. Ze probeert hem regelmatig uit te leggen wat er vanbinnen met haar gebeurt. Hij kent haar. Hij ziet haar. Hij weet wat ze heeft meegemaakt en weet dat ze opnieuw is vastgelopen. Maar dat betekent nog niet dat hij kan ervaren wat zij ervaart.
Lisa merkt hoe moeilijk het is om haar binnenwereld werkelijk overdraagbaar te maken. Hoe leg je uit dat je bang kunt zijn voor een teleurstelling die nog niet heeft plaatsgevonden?
Dat je jezelf alvast pijn kunt laten voelen om jezelf tegen mogelijke toekomstige pijn te beschermen?
Dat je aan de buitenkant kunt functioneren terwijl er vanbinnen voortdurend spanning, verdriet of twijfel aanwezig is?
En dan ligt daar ineens het verhaal van Wanjiru. Lisa zegt dat ze haar man dit kan laten lezen.
Dat kleine moment is belangrijker dan het misschien lijkt.
Het verhaal van Wanjiru wordt geen verklaring voor Lisa.

Herkenning in een ander opent een nieuwe blik op jezelf en je wereld.

Het wordt een brug. Lisa hoeft haar man niet langer uitsluitend vanuit haar eigen binnenwereld te laten begrijpen wat ze bedoelt.
Ze kan hem iets laten lezen waarin een vergelijkbare onzichtbaarheid wordt beschreven en vervolgens zeggen: “Dit is iets van wat ik probeer uit te leggen.”
Wat eerst moeilijk onder woorden te brengen was, wordt daardoor relationeel deelbaar.
Het inzicht blijft niet meer alleen in Lisa. Het kan tussen mensen komen te staan. Van zelfbewustzijn naar meta-bewustzijn
Maar Lisa gaat nog een stap verder.
Ze kijkt opnieuw naar het verhaal van Wanjiru en zegt in haar eigen woorden dat ze het bijzonder vindt dat een vrouw in Kenia iets beschrijft wat zij hier ook herkent.
Dan vraagt ze zich af of dit wel uitsluitend persoonlijk kan zijn.
Ze begint over vrouwen. Over cultuur.
Over de maatschappij. Over verwachtingen die aan vrouwen kunnen worden gesteld.
Er ontstaat een andere vraag: Als twee vrouwen met totaal verschillende levensgeschiedenissen iets herkennen in het dragen van een onzichtbare innerlijke belasting, wat daarvan behoort dan uitsluitend tot het individu en wat wordt mede georganiseerd door de wereld waarin zij leven?
Dat is een fundamentele verschuiving.
Lisa kijkt niet langer alleen vanuit haar ervaring. Ze begint ook naar haar ervaring te kijken. Dat kunnen we beschrijven als een vorm van meta-bewustzijn.
Haar persoonlijke geschiedenis verdwijnt daarmee niet. Haar ervaringen vanaf haar jeugd blijven relevant. Haar verdriet blijft van haar. Haar beschermingsstrategie heeft haar eigen ontwikkelingsgeschiedenis.
Maar haar verhaal komt binnen een grotere context te staan.
Dat sluit nauw aan bij wat in het hoofdstuk over imposter syndrome in PEM System Logics wordt onderzocht.

Daar wordt imposter suffering niet uitsluitend als een individueel psychologisch verschijnsel behandeld. Het hoofdstuk onderzoekt ook gender, culturele verwachtingen, institutionele normen, sociale uitsluiting en de vraag wat er gebeurt wanneer iemands innerlijke de vraag wat er gebeurt wanneer iemands innerlijke onvoldoende wordt gezien of erkend.
In de bredere systeemlogica van PEM worden psychologische, existentiële en systemische vormen van lijden daarom niet als volledig gescheiden werkelijkheden beschouwd. Ze kunnen elkaar beïnvloeden en zich tegelijkertijd in één mens manifesteren.
Bij Lisa begint dat onderscheid voelbaar te worden.
Haar vraag verandert.
Niet meer alleen: Wat is er met mij?”
Maar steeds meer: “Wat gebeurt er in mij, tussen mij en andere mensen, én binnen de wereld waarin ik leef?”
De mens bestaat niet in losse delen
En precies op dat punt wordt voor mij zichtbaar waarom Lisa's verhaal verder reikt dan alleen de vraag naar imposter syndrome.
Want wat hebben we inmiddels eigenlijk gezien?
We begonnen met gedrag: Lisa organiseert teleurstelling voordat er werkelijk iets is gebeurd.
Daaronder vonden we gedachten en verwachtingen over falen, pijn en teleurstelling.
Toen kwam emotie: verdriet en eenzaamheid.
Die emotie was niet abstract. Ze werd tijdens de sessie lichamelijk zichtbaar en voelbaar.
Vervolgens verscheen haar levensverhaal: dit gevoel is oud.
Daarna kwamen relaties in beeld: haar man, de moeilijkheid om haar binnenwereld met hem te delen en haar behoefte om daarin werkelijk begrepen te worden.

Wie aandachtig luistert, hoort hoe een leven samenhangt.

En via Wanjiru verscheen uiteindelijk ook de wereld rondom Lisa: vrouw-zijn, cultuur, maatschappelijke verwachtingen en de systemen waarin mensen leven en functioneren.
Wat aanvankelijk begon als één vraag aan een AI Relational Buddy blijkt dus niet één losstaand psychologisch verschijnsel te zijn.
Er ontstaat een configuratie.
Dat begrip is belangrijk.
Binnen de Theory of Organismic Human Development wordt de mens niet benaderd als een optelsom van afzonderlijke klachten, eigenschappen en diagnoses, maar als een levend, relationeel en betekenisgevend organisme dat voortdurend samenhang organiseert tussen verschillende dimensies van het bestaan.
Daarvoor onderscheidt TOHD acht Coherence Anchors: lichaam en zenuwstelsel, emotionele coherentie, relationele coherentie, narratieve coherentie, existentiële coherentie, cognitieve coherentie, gedragsmatige coherentie en systemische coherentie.
Niet als acht hokjes waarin Lisa opnieuw moet worden ingedeeld.
Juist het tegenovergestelde.
Ze helpen ons zien dat dezelfde mens zich tegelijkertijd lichamelijk, emotioneel, cognitief, relationeel, narratief, existentieel, gedragsmatig en systemisch organiseert.
En bij Lisa hoefden we die acht dimensies niet op te zoeken.
Ze verschenen vanzelf toen we lang genoeg bij haar verhaal bleven. Dat brengt ons bij een vraag die uiteindelijk veel groter is dan Lisa's impostergevoelens:
Wat als menselijke ontwikkeling niet goed te begrijpen is door de mens steeds verder op te delen, maar juist door te onderzoeken hoe die verschillende dimensies zich binnen één leven tot elkaar organiseren?
Voor Lisa is dat geen theoretische vraag meer.
Ze begint het in haar eigen verhaal te zien.

Lisa's vragen zijn aan het einde van deze sessie niet allemaal beantwoord. Wel begint zij te zien hoe haar gevoelens, haar geschiedenis, haar relaties en de wereld om haar heen met elkaar samenhangen. Wat zij lange tijd met zich meedroeg, krijgt woorden en wordt deelbaar.
In de wisselwerking tussen Lisa, haar coach en haar AI Relational Buddy ontstaat ruimte voor die beweging. De Buddy spiegelt en stelt vragen. De coach luistert en blijft bij wat zich aandient. Lisa herkent, verbindt en vertelt.
Daar begint een nieuwe ontwikkelrichting: bij het bewust worden van je eigen verhaal, begrijpen wat je heeft beschermd en verkennen wat je nu nodig hebt.
Lisa vindt woorden voor haar verhaal — en ruimte om zelf verder te schrijven.