

Valkuilen in je leven

Bron: Klosko & Young: Leven in je Leven

Met verbindingen naar 'Allemaal Mensen' (marc america), 'Gegrepen door Emoties' (Paul Ekman), 'Handboek Persoonlijkheidspathologie', 'Emotionele Intelligentie' (Daniel Goleman), 'Allemaal Andersdenkenden' (Hofstede & Hofstede).

Marc America 2011

In mijn boek Allemaal mensen komt herkenning en benadering van gedragsstijlen en persoonlijkheidsstoornissen aan bod; door een combinatie van gedragsstijlen in een dimensionaal model met de ego-veerkracht (Block & Block) en de kernkwadranten van Ofman ontstond een visueel model waarin per gedragsstijl naast de kernkwaliteiten ook zichtbaar werd wat de bijbehorende valkuilen, uitdagingen en allergiën waren.

Het boek "Leven in je Leven" van Young & Klosko gaat een niveau dieper door te zoeken naar de ontstaansmechanismen van valkuilen en door een nieuwe therapie aan te bieden die het mogelijk maakt om uit deze valkuilen te komen.

In het navolgende zal ik de terminologie nader toelichten, de ontstaanswijze en behandeling kort samenvatten en proberen een verbinding te maken met de emotieleer van Paul Ekman en het model Allemaal mensen.

Terminologie: het woord "valkuilen" verwijst in de kernkwadranten van Offman naar een aspect van gedrag waarbij het teveel van het goede /kernkwaliteit (bv "zuinigheid") leidt tot de valkuil ("gierigheid"); dus het woord valkuil verwijst hier naar een enkele gedraging.

Bij Klosko en Young verwijst het woord “valkuil “naar een duurzaam patroon van gedragingen en gedachten dat weliswaar nadelig is voor betrokkene zelf en zijn omgeving, maar dat het enige coping-gedrag is waar hij vertrouwd mee is.

De overeenkomst zit hierin dat mensen die een duurzaam patroon van valkuilgedrag (vlgs de kernkwadranten van Offman) laten zien, in wezen het gedrag van een persoonlijkheidsstoornis laten zien, hetgeen een valkuil is (vlgs de benadering van Klosko en Young).

Bv mensen die zich stelselmatig verwend, verwaand en dwingend gedragen hebben de valkuil van “veeleisendheid“.

Intermezzo:

Veeleisendheid heeft te maken met je vermogen om realistische beperkingen in het leven te aanvaarden. Mensen met deze valkuil voelen zich SPECIAAL. Ze staan erop dat ze altijd onmiddellijk hun zin krijgen. Wat anderen redelijk vinden, wat haalbaar is, de tijd en moeite die iets gewoonlijk kost, en wat het voor anderen betekent, zien ze over het hoofd. Zelfdiscipline is geen sterke kant van hen. Doorzettingsvermogen en uitstel van behoeftebevrediging is hen vreemd.

Veeleisendheid kan op drie verschillende manieren ontstaan/drie typen veeleisendheid

1.Verwende Veeleisendheid

Te weinig grenzen krijgen van je ouders (onduidelijke grenzen, verwennen, niet geleerd om teleurstellingen te verwerken)

Ouders staan vaak model voor zelfcontrole en zelfdiscipline. Ouders zonder zelfcontrole krijgen kinderen zonder zelfcontrole.

2. Afhankelijke Veeleisendheid

Je neemt de afhankelijke incompetente en behoeftige positie in en je verwacht dat anderen sterk zijn en voor je zullen zorgen. Als iemand niet goed voor je

zorgt voel je je slachtoffer, niet agressief maar passief: pruilen, zeuren, hypochondrische lichamelijke klachten

3. Impulsieve Veeleisenheid

Je hebt een probleem met impulscontrole, doet waar je zin in hebt zonder op de gevolgen te letten, geringe frustratietolerantie, gering vermogen tot uitstel van behoeftebevrediging (eten, roken, drinken, drugs, seks)

Veel mensen met deze valkuil werden als kind verwend en verwaarloosd. Er werd van hen niet verwacht dat ze zich inhielden. Ze hoefden zich niet aan dezelfde regels als andere kinderen te houden. Als volwassene worden ze nog steeds razend als ze niet krijgen wat ze hebben willen. (ze voelen zich miskend).

Einde intermezzo

Of mensen die extreem perfectionistisch, dwangmatig, moraliserend en dogmatisch zijn, vertonen obsessief compulsieve trekken; bij een obsessief compulsieve stoornis is de valkuil "extreem hoge eisen".

Intermezzo

Drie typen van Extreem Hoge Eisen

1. Dwangmatigheid

Een dwangmatig persoon zorgt ervoor dat alles perfect in orde is; vaak sprake van een dwangmatige (zelf)controle.

Als je je op andere levensgebieden machteloos voelt (als gevolg van kwetsbaarheid of extreme aanpassing), kan dwangmatigheid een manier zijn om daarmee om te gaan, zodat je wel een gevoel van controle krijgt.

2. Prestatiegerichtheid

Dit is de workaholic; altijd de gedachte “ik heb het redelijk gedaan maar ik had het veel beter gekund”. De valkuil van extreem hoge eisen kan soms een gevoel van mislukking geven, de norm zo extreem dat je er niet aan kunt voldoen.

3. Statusgerichtheid

Extreme nadruk op erkenning en status, rijkdom, schoonheid. Je bent onecht, het is vaak een vorm van bestrijden, om je gevoelens van minderwaardigheid of sociaal isolement te compenseren.

De statusgerichtheid kan een manier zijn om gevoelens van emotionele verwaarlozing te verhullen. Je vult de emotionele leegte met macht, roem, succes en geld in plaats van met echt emotioneel contact.

Bronnen van extreem hoge eisen:

- a. Je kreeg alleen liefde van je ouders op voorwaarde dat je goed presteerde
- b. Een van je ouders (of allebei) was het schoolvoorbeeld van hoge normen die niet reëel waren (hierop meer kans naarmate de ouders hoger opgeleid waren)
- c. De valkuil van de extreem hoge eisen ontstond om je gevoelens van minderwaardigheid, sociaal isolement, verwaarlozing of mislukken te compenseren

Als je last hebt van extreem hoge eisen, streef je altijd naar de allerhoogste prestaties. Je legt in extreme mate de nadruk op status, geld, succes, schoonheid of erkenning, ten koste van geluk, plezier, gezondheid, voldoening en goede relaties.

Waarschijnlijk pas je deze strenge normen ook op anderen toe en ben je heel kritisch. Als kind verwachtte men topprestaties van je en je leerde dat minder dan de top niet goed genoeg was. Je leerde dat eigenlijk niets goed genoeg was. Dit gebeurt als je opgroeit in een sfeer van voorwaardelijke liefde

Einde intermezzo.

Of mensen die extreem oscilleren met hun emoties, overdreven blij of overdreven verdrietig zijn, onvoorspelbaar en impulsief zijn, vertonen borderline kenmerken; onderdeel hiervan is de valkuil verlatingsangst.

Young en Klosko behoren tot de meest prominente psychologen van Amerika; zij hebben een nieuwe therapie ontwikkeld voor de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen, iets waar grote behoefte aan was zowel van de zijde van patiënten als van de zijde van behandelaars omdat de behandelmethoden tot dusverre vaak teleurstellend waren. De problematiek is lastig omdat de patiënten als het ware vastzitten in duurzame patronen waar ze niet alleen anderen maar ook zichzelf mee benadelen. Het zijn patronen die ze al hun hele leven hebben, ze lijken ermee verbonden en vaak wordt dit aangeduid als “zo ben ik nu eenmaal”. In de Nederlandse literatuur worden deze patronen van gedragingen “schema’s” genoemd, Klosko en Young spreken van “valkuilen”. De patiënt wil wel veranderen maar tegelijkertijd verzet hij zich ertegen. Schema’s zijn moeilijk te veranderen, ze worden door je denken, gedrag en gevoel in stand gehouden en de therapie moet al deze gebieden bestrijken.

De ontwikkelde therapie is een geïntegreerde benadering waarin cognitieve, gedragstherapeutische, psychoanalytische en experimentele therapieën worden gebruikt.

Opvallend bij de gedragspatronen van mensen met een persoonlijkheidsstoornis is dat zij niet zulke ernstige symptomen hebben, in het algemeen zijn angsten en depressies niet zo erg; wel hebben ze veel problemen met intimiteit, zij zijn niet gelukkig in hun relaties en dit is al hun hele leven zo. Het gaat om gevoelens van isolement en eenzaamheid, gevoelens van minderwaardigheid, de neiging jezelf teveel op te offeren, ongezonde afhankelijkheid van anderen. Opvallend is ook dat deze valkuilen of schema’s een zekere continuïteit en dus ook voorspelbaarheid in het leven geven; verleden, heden en toekomst zijn een consistent geheel en iedere valkuil kan begrepen worden vanuit zijn ontstaan in de kindertijd; daarom zijn ze ook zo makkelijk herkenbaar, iedereen is in zijn jeugd wel situaties tegen

gekomen die tot vergelijkbare emoties aanleiding hebben gegeven en (afhankelijk van je temperament) tot vergelijkbare reacties leidden.

Zie ook mijn artikel: Persoonlijkheidsontwikkeling en Persoonlijkheidspathologie.

Een valkuil begint in de kinderleeftijd en ontwikkelt zich naarmate we ouder worden. Het begint ermee dat ons iets wordt aangedaan door onze familie of anderen. We worden in de steek gelaten of bekritiseerd, te veel beperkt, misbruikt, buitengesloten of verwaarloosd. Dit roept gevoelens op van woede, verdriet of angst.

Deze eerste emoties in de kinderleeftijd vormen het begin van onze individuele "emotionele print", ze worden nog niet gerelativeerd door een volwassen denk- en referentiekader en worden derhalve krachtig in geprogrammeerd.

Zie "gegrepen door Emoties" van Paul Ekman en "Emotionele Intelligentie" van Daniel Goleman.

Deze emoties kunnen aanleiding geven tot extreme aanpassing, wantrouwen en misbruik, verlatingsangst, minderwaardigheid, veeleisendheid, afhankelijkheid, mislukken en sociaal isolement.

Een van de kerngegevens van de psychoanalytische psychotherapie is dat we de pijn uit onze kindertijd blijven herhalen: kinderen van alcoholisten trouwen zelf weer met alcoholisten, het mishandelde kind wordt zelf een ouder die zijn kinderen slaat, het seksueel misbruikte kind gaat de prostitutie in, het kind van overbezorgde ouders laat zich door anderen de wet voorschrijven.

Dat is vreemd, waarom doen we dat, waarom blijven we onze pijn herhalen, waarom verbeteren we ons leven niet maar zetten we het patroon voort?

Bijna iedereen herhaalt de negatieve ervaringen uit de kinderleeftijd op een zelfdestructurele manier: dit zijn je valkuilen!

"Mensen worden naar hun valkuil getrokken als motten naar het licht."

Zoals ik reeds vermeldde wordt een valkuil een "schema" genoemd. Schema's zijn diepgewortelde overtuigingen over onszelf en de wereld, die we ons vroeg in ons bestaan eigen maken. Je kunt dit vergelijken met de mentale

programmering die leidt tot de kernwaarden van de cultuur waarin we leven (bv wat is goed en wat is kwaad, wat is schoon en wat is vies,).

Zie "Allemaal Andersdenkenden" van Hofstede & Hofstede.

De grondgedachte van de cognitieve therapie is dat de manier waarop we over ons leven denken (cognities) bepaalt hoe we ons voelen (emoties). Mensen met emotionele problemen hebben de neiging de realiteit te vervormen. Valkuilen verstoren onze kijk op de werkelijkheid.

De volgende valkuilen zijn te onderscheiden:

Verlatingsangst

Verlatingsangst is het gevoel dat de mensen van wie je houdt je zullen verlaten en dat je helemaal alleen achter zult blijven. Of je er nu bang voor bent dat ze dood zullen gaan, weg zullen lopen, of je in de steek zullen laten voor een ander; en om die reden klamp je je waarschijnlijk aan hen vast. Gek genoeg loopt het er vaak op uit dat je ze weg duwt. Soms omdat je onevenredig boos en heftig reageert op de normaalste separaties.

De valkuil verlatingsangst geeft aanleiding tot een duurzaam patroon van vastklampen en afstoten.

Wantrouwen en Misbruik

Bij wantrouwen en misbruik staat de overtuiging centraal dat mensen je zullen kwetsen en misbruiken. Je weet zeker dat ze je zullen bedriegen, zullen liegen, je manipuleren, je vernederen, je kwaad doen, je pijn doen of van je profiteren. Als je deze valkuil hebt, verschans je je achter een muur van wantrouwen, om jezelf te beschermen. Je laat mensen niet al te dichtbij komen. Je wantrouwt de bedoelingen van anderen en je bent geneigd het ergste te denken. Je verwacht zelfs dat mensen die van je houden je uiteindelijk zullen verraden. Of je gaat helemaal geen relatie aan of doet maar alsof, terwijl je je in feite niet openstelt voor anderen. Of je gaat relaties aan met mensen die je misbruiken en om je vervolgens boos en wraakzuchtig te voelen.

Afhankelijkheid

Als je gevangen bent in afhankelijkheid, dan voel je je niet in staat om je in het dagelijkse leven staande te houden zonder steun van anderen. Als kind gaf men je altijd het gevoel dat je het echt niet alleen zou kunnen. Nu je volwassen bent zoek je sterke figuren op om je aan op te trekken en je laat hen jouw leven regelen. Op je werk kun je niet zelfstandig functioneren. Je houdt jezelf klein, dat is duidelijk.

Kwetsbaarheid

Je leeft in de angst dat er ieder moment een ramp kan gebeuren. Of dat nu een natuurramp is of een misdrijf. Of je vreest dat je gezondheid op het spel staat of dat je financieel ten onder zult gaan. Je weet zeker dat er iets verschrikkelijks gaat gebeuren. Je voelt je niet veilig. Met deze valkuil heb je als kind geleerd dat het leven niet veilig is. Je werd teveel beschermd door je ouders. Ze waren overmatig bezorgd over jouw veiligheid. Je angsten zijn echt niet reëel en toch beheersen ze je leven. Je steekt er veel te veel energie in om je een beetje veilig te voelen. Je kunt bang zijn voor alles: om een angstaanval te krijgen, om gek te worden of failliet te gaan. Je bent gewoon voor alles bang.

De valkuil kwetsbaarheid geeft aanleiding tot een duurzaam patroon van angst en fatalisme.

Emotionele verwaarlozing

Emotionele verwaarlozing gaat over de overtuiging dat jouw behoefte aan genegenheid nooit door anderen vervuld zal worden. Niemand houdt echt van je of begrijpt je gevoelens. Je merkt dat je je aangetrokken voelt tot mensen die nogal kil en terughoudend zijn. En doordat je zelf ook terughoudend bent is de relatie gedoemd om onbevredigend te blijven. Je voelt je bedrogen en je wordt heen en weer geslingerd tussen woede en eenzaamheid en gekwetstheid. Gek genoeg stoot je boosheid juist mensen af, en zo houdt je je gevoel van tekortkomen in stand.

Dit gaat om mensen die echt geen idee hebben wat liefde is.

De valkuil emotionele verwaarlozing geeft aanleiding tot een duurzaam patroon van afstandelijk gedrag.

Sociaal isolement

Sociaal isolement gaat over je relatie met anderen. Het heeft te maken met je geïsoleerd voelen van de wereld om je heen. Met deze valkuil is het vaak zo dat je je als kind er niet bij voelde horen. Misschien had je iets bijzonders wat je anders maakte. Als volwassene heb je deze valkuil in stand gehouden door vermijdingsgedrag. Je gaat het uit de weg om je aan te sluiten bij groepen of vrienden. Je kunt het gevoel hebben lelijk te zijn of seksueel niet aantrekkelijk, of dat je niet genoeg in je mars hebt of dat je sociale vaardigheden tekort schieten. Je voelt je minderwaardig en daar gedraag je je naar. Het is niet altijd duidelijk dat iemand de valkuil van het sociaal isolement heeft. Veel mensen met deze valkuil functioneren goed in hun priveleven en hebben voldoende sociale vaardigheden. Hun valkuil is vaak niet zichtbaar in een op een relaties. Soms is het verbazingwekkend om te merken hoe angstig en teruggetrokken deze mensen zich in gezelschap voelen, op een feestje, op school, in vergaderingen of op hun werk. Zij hebben iets rusteloos, ze zoeken een veilige plek, maar die vinden ze niet.

De valkuil van sociaal isolement geeft aanleiding tot een duurzaam patroon van vermijdingsgedrag.

Minderwaardigheid

Bij minderwaardigheid voel je je van binnen stuk en besmet. Je gelooft dat je in wezen niet iemand bent om van te houden. Als mensen je echt zouden kennen, zouden ze zien hoe slecht je bent. Als kind werd je niet gerespecteerd. Je werd zelfs door je ouders om je zwakheden bespot en bekritiseerd. Je gaf jezelf de schuld: je was hun liefde immers niet waard. Nu als volwassene ben je bang voor intimiteit. Je kunt haast niet geloven dat mensen je waarderen, je verwacht afkeuring.

De valkuil minderwaardigheid geeft aanleiding tot een duurzaam patroon van angst voor intimiteit.

Mislukken

Bij mislukken geloof je dat je niet in staat bent om te presteren op school, in je werk of bij sporten. Je hebt het gevoel achter te blijven bij je leeftijdgenoten. Als kind heb je dat gevoel al meegekregen. Het zou kunnen zijn dat je een leerstoornis had of dat je niet genoeg discipline hebt geleerd om je bepaalde belangrijke vaardigheden eigen te maken, zoals bijvoorbeeld lezen. Ze noemden je dom, lui of zeiden dat het er gewoon niet inzat. En als volwassene houd je jezelf in deze valkuil door je mislukkingen te overdrijven of door jezelf te dwarsbomen.

De valkuil mislukken geeft aanleiding tot een duurzaam patroon van faalangst en zelfspot.

Extreme aanpassing

Met extreme aanpassing zet je je eigen behoeften en wensen opzij om anderen een plezier te doen of geef je de wensen van anderen voorrang. Je geeft ze deruimte om jouw leven te bepalen. Dat doe je of uit SCHULDGEVOEL (dat je anderen zou kwetsen door jezelf op de eerste plaats te stellen) of uit ANGST (dat ze je zullen straffen of verlaten als je ongehoorzaam bent). Als kind heeft waarschijnlijk een van je ouders je zo naar beneden geduwd. Als volwassene ga je steeds maar weer relaties aan met dominante, overheersende mensen en onderwerp je je aan ze of ga je relaties aan met mensen die zelf tekort zijn gekomen en die jou weinig te bieden hebben.

De valkuilen Extreem hoge eisen en Veeleisendheid zijn hierboven in intermezzo's al besproken.

Hoe ontstaan valkuilen?

Een aantal factoren speelt een rol bij het ontstaan van valkuilen.

A. Temperament

Temperament is aangeboren, het is onze emotionele make-up, onze software. Temperament is bij iedereen verschillend.

Dimensies van temperament

Verlegen vs spontaan

Passief vs agressief

Vlak vs gepassioneerd

Angstig vs roekeloos

Sensitief vs onkwetsbaar

Je temperament is je eigen specifieke mix van deze dimensies

Het ontstaan van je temperament wordt door Goleman neurobiologisch verklaard door enerzijds de prikkeldempel van je amygdala; dit is het centrum waar je emotionele geheugen zetelt. Als de prikkeldempel om de emotie angst te veroorzaken laag is, dan ontstaat bij geringe prikkels al angst. Mensen die een lage prikkeldempel hebben vertonen afwachtend zwijgzaam introvert gedrag. Anderzijds is de activiteit in de prefrontale cortex links en rechts tegenovergesteld; meer activiteit links leidt tot optimistisch positief gedrag, meer activiteit rechts leidt meer tot negatief pessimistisch gedrag.

Dus amygdala en prefrontale cortex spelen een belangrijke rol bij de vorming van je temperament. Zie "Emotionele Intelligentie" van Goleman

B. Basic needs

Onze kindertijd hoeft niet perfect te lopen, maar de meest elementaire basale behoeften zijn:

Veiligheid (als dit ontbreekt dan bestaat de kans op de valkuilen: verlatingsangst, misbruik, wantrouwen)

Verbondenheid (dwz enerzijds intimiteit, anderzijds gevoel ergens bij te horen)

(als dit ontbreekt dan bestaat kans op de valkuilen: emotionele verwaarlozing en sociaal isolement)

Autonomie (als dit ontbreekt dan bestaat de kans op de valkuilen afhankelijkheid en kwetsbaarheid)

Waardering (als dit ontbreekt bestaat kans op de valkuilen minderwaardigheid en mislukken)

Zelfexpressie (als dit ontbreekt bestaat kans op de valkuilen extreme aanpassing en extreem hoge eisen)

Realistische grenzen. (als dit ontbreekt bestaat kans op de valkuil veeleisendheid)

Zo bezien lijkt het goed opvoeden van een kind bijna een onmogelijke opgave maar in wezen komt het op slechts enkele vuistregels aan, die je jezelf voor ogen moet houden, nl wees

LIEFDEVOL , FLEXIBEL , CONSISTENT EN CONGRUENT

Liefdevol onvoorwaardelijk

Flexibel= pas je aan het temperament van het kind aan

Consistent= voorspelbaar, niet continu andere regels

Congruent= eenduidig op alle metacommunicatieve niveau's (zie lezing allemaal mensen)

Als aan deze basisbehoeften is voldaan, dan kan een kind goed gedijen.

Problemen ontstaan als kinderen veel tekortkomen in deze basisbehoeften.

Bij valkuilen gaat het om deze tekorten! Het hangt vervolgens van het temperament van het kind af op welke wijze het reageert op deze tekorten!

Voorbeelden van destructieve omstandigheden in de kindertijd:

1. Een van je ouders misbruikte je, en de ander keek werkloos toe.
2. Je ouders waren afstandelijk en stelden hoge eisen aan je prestaties
3. Er was altijd ruzie, en jij stond ertussen
4. Een van je ouders was ziek of depressief en de ander afwezig. Jij nam de rol van verzorger op je
5. Je werd door een van je ouders geclaimd, als een soort vervangende partner
6. Een van je ouders was fobisch en beschermde je teveel. Hij/zij was zelf bang om alleen te zijn en had jou nodig. Voor zichzelf
7. Je ouders hadden altijd kritiek op je. Niets was genoeg.
8. Je ouders vonden teveel goed. Ze stelden geen grenzen.
9. Je werd door leeftijdgenoten gepest of je voelde je anders.

Het hangt van ons temperament af op welke wijze we reageren op deze destructieve omstandigheden reageren; er zijn 3 stijlen om te reageren

1. overgave

2. vermijden

3. bestrijden

Voorbeeld:

Stel de valkuil is “minderwaardigheid”

Bij de stijl Overgave past > het negatieve aandikken, het positieve over het hoofd zien, je overal voor schamen, telkens sorry zeggen, vrienden en partners kiezen die jou bekritisieren

Bij de stijl Vermijden past> vermijden van hele levensgebieden waar ze zich kwetsbaar in voelen, vermijden van intieme relaties, vermijden van promotiemogelijkheden, vermijden van openbaar optreden

Bij de stijl Bestrijden past> continu naar applaus en bewondering streven, geldingsdrang

Is het eigenlijk wel mogelijk om valkuilen te veranderen?

In het verleden is lang gedacht dat het niet mogelijk is om deze persoonlijkheidsstoornissen te veranderen, te genezen. Dit werd ook wel de “beton theorie “genoemd.

Het is inderdaad erg moeilijk om deze valkuilen, deze levenslange patronen te doorbreken, ze zijn immers zo diep ingesleten.

Veranderen vereist bereidheid om pijn te verdragen, je moet je valkuil begrijpen, je moet discipline hebben, je moet dagelijks je gedrag observeren en willen veranderen, het kost dagelijks veel oefening.

Het veranderingsproces houdt een stappenplan in, waarin de volgende stappen van belang zijn:

1. Benoem je valkuilen
2. Begrijp de oorsprong van je valkuil
3. Toon de onjuistheid van je valkuil aan
4. Schrijf brieven aan je ouder (broer, zus etc) die bijdroeg aan het ontstaan van je valkuil

5. Bestudeer het patroon van je valkuil in detail
6. Doorbreek het patroon
7. Hou vol
8. Vergeef je ouders(broer, zus, etc)
9. Benoem obstakels voor verandering en bedenk een oplossing hiervoor

Het is niet de bedoeling om hier alle valkuilen op te sommen, zie daarvoor het boek *Leven in je leven* van Klosko en Young.

Wel is het zinvol om te benadrukken hoe belangrijk het is om, als je van je valkuil af wil komen, gedragstijlen en persoonlijkheidsstoornissen te herkennen bij mensen waar je voortaan maar beter niet meer moet omgaan.

Bij de valkuil misbruik en wantrouwen geven Klosko en Young een lijst van waarschuwingssignalen in relaties ten einde degenen te beschermen die misbruikt zijn en zich aangetrokken voelen tot bepaalde partners die vermoedelijk je vertrouwen zullen beschamen. Deze lijst komt volledig overeen met de lijst van kenmerken van mensen met een antisociale persoonlijkheidsstoornis: opvliegend, controleverlies, slechte agressieregulatie, liegen en bedriegen en manipuleren, geen rekening houden met jouw behoeften, grensoverschrijdend, geniet van het conflict, maakt misbruik van je goedgeefsheid.

Het nut van zo'n lijst is dat je niet meer naar iedereen wantrouwend hoeft te zijn, maar alleen naar degenen die dit specifieke gedrag vertonen.

De valkuil is nl. als je wantrouwend bent naar iedereen, dat zou storend zijn en niet functioneel.

Echter, wantrouwen naar mensen die antisociaal gedrag vertonen is wel terecht en heel nuttig; in dat geval is wantrouwen geen valkuil.

Marc America