

INLEIDING

Voordat ik verwacht dat een ander verandert, kijk ik eerst naar mezelf.

En daarna voor de zekerheid nog maar een paar keer.

Bron onbekend

Hoe vaak houden we ons niet bezig met een ander? Vaker dan we denken. We maken ons druk om de buurkinderen, die om elf uur 's avonds nog op straat dolen, om onze collega die in een dure (en milieuvervuulende) SUV rijdt, om onze ouders die weigeren in te zien dat ze beter kleiner kunnen gaan wonen, om onze buurman die zijn auto niet netjes genoeg parkeert, om onze vriendin, die zich door haar man laat intimideren maar daar niets aan doet.

Ik herinner me dat ik een keer, omdat ik niet kon slapen, de radio aanzette en midden in een programma viel dat over 'irritaties' ging. Mensen werden opgeroepen om te bellen en te vertellen waar zij zich nou het meest aan ergerden. De telefoon stond blijkbaar meteen roodgloeiend want ik hoorde de één na de ander klagen over dat wat hen het meest irriteerde: honden die loslopen, fietsers die op de stoep rijden, vuilniszakken die te vroeg worden buitengezet, de burens die hun stoepje niet vegen. Iedereen wees daarbij naar een ander en daar ergerde ik me weer aan. Net toen ik me om wilde draaien om de radio uit te zetten, kwam er een man aan de lijn. 'Ik erger me aan de Nederlanders', zei hij. 'Waarom mopperen zij altijd zo? Ze doen altijd zo onvriendelijk en onbeleefd tegen elkaar. Ik heb een paar maanden in het buitenland gewoond en daar gaat het heel anders. Hoffelijker. Maar hier vindt men dat blijkbaar heel moeilijk.'

Ik kon niet anders dan die man gelijk geven. We maken ons altijd zo druk over wat een ander doet, maar vergeten daarbij heel vaak om naar onszelf te kijken. De trend in de huidige maatschappij is gestoeld op individuele verantwoordelijkheid, wat inhoudt dat we aansprakelijk gesteld kunnen worden voor ons eigen gedrag en de gevolgen daarvan. Maar de realiteit is dat we die verantwoordelijkheid vrijwel nooit nemen en naar een ander wijzen als het niet goed gaat in de wereld.

Wat de man op de radio in feite bedoelde is dat we nieuwsgierig over de heg van de burens turen om te controleren of hun tuin wel op orde is en ondertussen vergeten achterom te kijken om te zien of ons eigen grasveld wel goed is gemaaid. En laten we eerlijk zijn: we doen

dit allemaal.

Ik heb van dichtbij mee kunnen maken hoe zinloos en zelfs destructief deze houding kan zijn. Zoals veel mensen groeide ik op in een disfunctioneel gezin. Mijn vader is vlak voor mijn geboorte overleden en mijn moeder was manisch-depressief. Ze kon niet altijd goed voor mij zorgen. Op haar goede dagen probeerde ze lief, aandachtig en zorgzaam te zijn, maar op haar slechte dagen was ze afwezig, chaotisch en ongeïnteresseerd. In een dergelijke periode nam ze vaak impulsieve en onverantwoordelijke beslissingen en had ze iemand nodig die de touwtjes in handen nam. Iemand die niet te veel zeurde maar ervoor zorgde dat alles in huis in orde kwam. Die persoon was ik en hoe jong ik ook was, intuïtief voelde ik dat feilloos aan.

Mijn moeder had vaak ook moeite om mij op een gezonde manier liefde of aandacht te geven. Alleen wanneer ik haar na een manische periode hielp om haar leven weer op orde te krijgen, lukte het haar om mij haar waardering te tonen. De les die ik daaruit trok was dat ik, alleen wanneer ik met mijn aandacht bij anderen was, een deugdzaam persoon was.

Later kwam ik erachter dat ik door deze omstandigheden een negatieve rol had aangeleerd die door Stephen Karpman in 1968 in zijn theorie over de Dramadriehoek, benoemd is als 'helper/redder'. Mensen die zichzelf de negatieve rol van redder hebben aangemeten, hebben een onbedwingbare behoefte om zich bezig te houden met anderen. Niet omdat ze zich in de eerste plaats heel erg bij die ander betrokken voelen, maar vooral omdat dit de enige manier is waarop ze waardering voor zichzelf kunnen voelen.

Toen ik de ochtend na het radioprogramma opstond, realiseerde ik me dat dit de reden moest zijn waarom al die mensen zo aan het mopperen waren over de mensen om hen heen. Ze deden dat niet omdat ze zo'n hekel hadden aan de ander, maar omdat dit de enige manier is waarop ze zich goed konden voelen over zichzelf.

Het is heel menselijk om te verlangen naar waardering. Het probleem is alleen dat de methodes, die wij in onze jeugd hebben aangeleerd om dit te krijgen, niet de juiste zijn. We leren dat we een goede persoon zijn, wanneer we overmatig vriendelijk en behulpzaam zijn, of wanneer we niet te veel aandacht vragen of wanneer we, zoals de mensen in het radioprogramma deden, de ander stevig aanpakken.

Het gevolg is dat we vaak dingen doen, waarvan we weten dat deze niet effectief zijn. De buurvrouw zegt dat ze het zo druk heeft en voor we het weten bieden we aan om op haar kinderen te passen, hoewel we daar eigenlijk geen tijd voor hebben. We hebben veel te veel werk op ons bord, maar durven niet tegen onze baas te zeggen dat we hulp nodig hebben. Onze partner wil niet mee naar de film. Voor we het weten bijten we hem toe dat hij zo ongelofelijk saai en ongezellig is, hoewel we best begrijpen dat hij (hoogstwaarschijnlijk) moe is van het

werk.

In onze communicatie en relatie met anderen gebruiken we strategieën die heel effectief zijn in bedreigende situaties. We vluchten, vechten, bevriezen of onderwerpen ons aan de ander. Wanneer we in levensgevaar zijn, is dit gedrag vaak zeer zinvol maar in een volwassen sociale context werkt het niet. We krijgen niet de waardering waar we zo naar verlangen, maar verslechteren juist de communicatie en de relatie met de ander.

Een aantal jaren nadat ik het ouderlijke huis had verlaten, werd ik gevelld door een slopende ziekte. Tot die tijd had ik mij altijd ingezet voor anderen. Wanneer één van mijn vrienden in de put zat, ging ik langs en voerde ik tot diep in de nacht gesprekken om hem of haar op te beuren. Ik sjouwde mee wanneer er verhuisd moest worden, stak bij iedere verbouwing mijn handen uit de mouwen en wanneer er op het werk iets was, dan werkte ik gewoon een paar uurtjes extra door. Ik delegeerde, controleerde, zorgde voor orde en structuur. Alles liep op rolletjes dacht ik. Ik had werk, een dak boven mijn hoofd, een grote vriendenkring. Alleen met mijn relaties wilde het allemaal niet zo lukken, maar goed: je kunt niet alles hebben, zei ik tegen mezelf.

Maar toen ik ziek werd en ik niet meer in staat was om me op anderen te richten, raakte ik diep in de put. Ik voelde me niets meer waard. Wie ben ik nu eigenlijk?, vroeg ik me af. In mijn beleving was ik niemand meer. Ik had geen hobby's, geen voorkeuren en wist zelfs niet wat mijn eigen behoeften waren. Doordat ik zo druk geweest was om anderen te helpen had ik geen tijd gehad om dat uit te zoeken. Waar leef ik nou eigenlijk nog voor?, waren letterlijk mijn gedachten.

'Het lijkt wel alsof je alleen maar voor anderen leeft', zei mijn therapeut. Zijn woorden kwamen binnen als een schok. Hoezo dan? dacht ik. Je leeft toch allemáál alleen maar voor anderen? Dat doet iedereen toch en het is toch heel normaal. Ik gruwelde van het idee alleen maar voor mezelf te leven. Dat zou erg egoïstisch zijn?

Pas na intense therapie realiseerde ik me dat mijn hulpvaardigheid helemaal niet voortkwam uit de behoefte om anderen te helpen. Sterker nog, met mijn 'hulp' bracht ik de ander vaak helemaal niet vooruit, maar ontnam hem de mogelijkheid om zijn probleem zelf op te lossen op een manier die hij het beste achtte. En dat alleen maar omdat ik dacht dat ik beter wist wat goed voor hem was dan hijzelf. Wat moet die ander zich door mijn handelen gekleineerd hebben gevoeld!

Wat mijn therapeut mij leerde inzien, is dat ik me zo obsessief met de tuin van een ander bezighield omdat ik doodsbang was om naar mijn eigen hof te kijken. Ik was te beducht voor wat ik daar aan zou treffen.

Langzaam maar zeker leerde ik uit de negatieve rol van helper te stappen en meer voor mezelf te gaan zorgen. Ik realiseerde me dat ik daar een beter mens van werd, voor mijzelf en voor anderen.

Naarmate ik de touwtjes meer uit handen gaf, werd de relatie met de mensen in mijn omgeving (vrienden, kennissen, collega's, mijn partner) steeds beter. Eindelijk kon ik me een vrij en gelukkig mens voelen.

Bepaalde situaties bleef ik echter moeilijk vinden. Zoals bijvoorbeeld die met Johan, een kennis die tijdelijk bij mij inwoonde, omdat hij geen huis meer had. Ik leefde heel erg met hem mee en wilde hem graag helpen. Het probleem was alleen dat hij de hele dag achter mijn computer zat. Toen ik hem voorzichtig vroeg om mijn pc een paar uur per dag uit te laten, werd hij boos. Hij zei dat ik hem niet begreep, dat hij die computer nodig had, dat ik hem niet hielp om een eigen leven op te bouwen. En terwijl hij daar zo razend en tierend voor mij stond, voelde ik me ineens schuldig. Ik was een egoïst. Die man had het moeilijk. In plaats hem de toegang tot mijn computer te ontfemen, kon ik hem beter helpen om een huis te vinden. Kortom: ik verviel weer in mijn oude rol.

Ik wist dat ik mijzelf en de ander daar geen goed mee deed. Toch deed ik het weer. Waarom? Ik wist het niet precies. Op zo'n moment leek het wel alsof ik niet meer kon denken en iemand anders het van mij overnam. Later, toen ik er weer rustig over na kon denken, realiseerde ik me dat ik de situatie heel anders aan had willen pakken. Maar op dat moment zelf kon ik het niet laten. Het leek wel een verslaving.

Waarom kunnen we het niet laten om anderen te helpen? Waarom is het zo moeilijk om grenzen te stellen? Waarom lukt het ons maar niet om op te komen voor onze eigen behoeften en verlangens? En waarom mopperen we zo vaak op elkaar?

Het antwoord is dat we instinctief reageren. Bepaalde situaties ervaren we als zo bedreigend dat ons instinctieve brein de regie overneemt en we terugvallen op de automatische reacties die we in onze jeugd hebben aangeleerd. In die situaties lukt het ons simpelweg niet om helder na te denken en om op een gezonde, volwassen manier te reageren.

Wat we nodig hebben is een stuk gereedschap dat ons helpt om uit die instinctieve reactie te stappen. Iets eenvoudigs dat ons helpt om, ook wanneer we niet helemaal helder meer kunnen denken, snel en vlot te zien hoe we het beste kunnen reageren.

Die gedachte leidde mij naar Het Tuintjesidee. Het is door mijzelf bedacht en de vele mensen die het inmiddels hebben toegepast vertellen mij dat het meteen werkt. Het helpt hen om zelfs in lastige situaties toch op een juiste manier te communiceren en op te komen voor hun eigen belangen.

Het Tuintjesidee is een gereedschap waarmee je snel kunt bepalen

waar je grenzen mógen liggen en laat op eenvoudige wijze zien wanneer je door een ander wordt gemanipuleerd. Het helpt je op allerlei fronten te werken aan een gelijkwaardige relatie tussen jou en de ander of dat nou je partner, je baas, je collega, je buurman, je vriendin, je broer, je oma of je tandarts is.

DE DRAMADRIEHOEK

*Op een mooie avond heet de toekomst verleden tijd.
Dan draait men zich om en kijkt men terug op zijn jeugd.*

*Uit het Frans: Un beau soir l'avenir s'appelle le passé.
C'est alors qu'on se tourne et qu'on voit sa jeunesse.*

Bron: Le nouveau crève-cœur

*De bejaarde vrouw buigt zich voorover naar de kindervagen.
'Wat een schattig kind', zegt ze. Ze strijkt met haar wijsvinger
even over de blozende wang van de baby.
'Is het een jongetje of een meisje?'
'Een meisje', antwoordt de moeder trots. Ze pakt haar dochter
uit de vagen zodat de buurvrouw haar nog wat beter kan
bewonderen. Het meisje begint te lachen. De moeder is blij dat
haar kind zo vrolijk is. Ze lacht en wiegt haar dochter zachtjes
heen en weer.*

Wanneer we net zijn geboren, zijn we heel kwetsbaar. We kunnen niets. We kunnen onszelf niet voeden, wassen of kleden. We kunnen onszelf niet verdedigen, onze behoeften niet kenbaar maken, niet vertellen dat we pijn hebben of verdriet. Om te kunnen overleven zijn we volledig afhankelijk van de volwassenen in onze omgeving. Wanneer zij niet voor ons zorgen, zijn onze kansen om op te groeien tot een gezond individu verkleind.

Het is dus niet zo vreemd dat we er als kind alles aan zullen doen om onze verzorgers aan ons te binden. We doen dat door ons op zo'n manier te gedragen dat we de volwassene behagen en tevreden stellen. Ons gedrag is in feite het enige middel dat we hebben om controle uit te oefenen op onze omgeving. Als baby lachen we naar onze moeder omdat we weten dat zij dan teruglacht. Als peuter plassen we op het potje omdat we weten dat onze moeder boos wordt als we het in onze broek doen. Zo beginnen we als kind aan elk gedrag een bepaalde waarde toe te kennen. Lachen is goed en in je broek plassen is verkeerd.

Door gewenst gedrag te belonen en ongewenst gedrag te bestraffen, leren we hoe we ons moeten gedragen. Dat kan zinvol zijn, bijvoorbeeld om ons te behoeden voor gevaar. Door boos te worden wanneer we een drukke verkeersweg oversteken, leren we dat we dat

beter niet zomaar kunnen doen. Maar ouders proberen ons ook te beschermen tegen schaamte en afwijzing. Ze willen graag dat we door anderen worden gewaardeerd en dat we worden opgenomen in een groep. Daarom trekken ze een wenkbrauw op wanneer we als tienermeisje, in hun ogen, te veel make-up op hebben gedaan of een te kort rokje dragen. Daarmee laten ze ons weten dat we het risico lopen door anderen te worden afgekeurd.

Voor een kind is het heel belangrijk om de goedkeuring van hun ouders of verzorgers te krijgen en daarom doen wij er alles aan om afwijzing te vermijden. We proberen zoveel mogelijk het gedrag te vertonen dat onze vader en moeder goedkeuren of belonen en we vermijden het gedrag dat zij waarschijnlijk zullen afkeuren of afstraffen.

Negatieve rollen

Vaak hoeven ouders ons niet eens zo heel expliciet te vertellen welk gedrag zij goedkeuren en welk gedrag niet. We gaan ervan uit dat onze ouders precies weten wat goed en slecht is en dat zij daar zelf ook naar leven. Daarom volgen we vaak hun voorbeeld. Wanneer je vader zich bij zijn baas altijd onderdanig gedraagt of je moeder zich altijd wegcijfert voor een ander, ga je ervan uit dat dit gedrag is dat beloond zal worden en ga je het kopiëren.

Als kind voel je feilloos aan wat door je ouders goed of slecht wordt gevonden. In de inleiding vertelde ik al dat mijn moeder manisch-depressief was en een chaoot van de bovenste plank. Ons huishouden leek op dat van Jan Steen, ook omdat mijn moeder de gewoonte had om alles te bewaren: lege toiletrollen, kroonkurken, plastic zakken, eierdozen, gebruikt inpakpapier, schoendozen en versleten sokken. Overal in huis kwam je spullen tegen.

Wanneer zij in haar manische periode was, zag de huiskamer er nog geen week hetzelfde uit.

Kasten en rommel werden verplaatst; de bank, de stoelen, alles kreeg weer een andere plek. Het zat raar en kronkelig in elkaar in het hoofd van mijn moeder. Zoals het huis eruitzag, zo zag het er, volgens mij, ook uit in haar brein.

Hoewel ik in die periode nog heel jong was, wist ik precies wat ik moest doen om waardering en goedkeuring van mijn moeder te krijgen. Ik moest ervoor zorgen dat de kamer op orde kwam, dat er 's avonds wat te eten was, dat ik afwaste en opruimde. Maar vooral moest ik laten zien dat ik met haar lot begaan was. Daar deed ik dan ook mijn best voor.

Wanneer ik iets voor mijzelf deed, naar een vriendin ging of even winkelen, liet mijn moeder duidelijk merken dat ze me nodig had en dat ze het niet op prijs stelde als ik wegging. Het gevolg was dat ik me goed voelde wanneer ik voor haar zorgde en schuldig wanneer ik iets voor mijzelf deed. Opkomen voor mijn eigen behoeften beschouwde ik

als afkeurenswaardig gedrag.

In onze jeugd leren we allemaal dit soort patronen aan. We worden geconditioneerd om het gedrag te vertonen waarvan we denken dat die door onze omgeving het meest wordt gewaardeerd. Vaak is dit gedrag niet in overeenstemming met datgene wat we werkelijk zouden willen of correspondeert het niet met wie we werkelijk zouden willen zijn. Zo bleef ik bijvoorbeeld bij mijn moeder, hoewel ik liever met mijn vriendin was gaan stappen. Dat is ook de reden dat we een nette broek dragen (hoewel we ons in een kort rokje veel beter voelen), we rechten gaan studeren (hoewel we liever kunstgeschiedenis hadden gedaan), op de kinderen van de buurvrouw passen (hoewel we het eigenlijk veel te druk hebben), uithalen naar een collega (hoewel we er een hekel aan hebben om zo bot te doen).

Het probleem is dat het gedrag dat we ons hebben aangeleerd in de meeste situaties helemaal niet zo effectief is. We vertonen dit gedrag omdat we ons graag goed willen voelen over onszelf, maar dat is niet wat we ermee bereiken. Ik voelde me heel even prettig, wanneer ik zag dat mijn moeder blij was dat ik thuis bleef, maar daarna ging het toch knagen. Op de lange termijn werkt het dus niet.

Bovendien doen we een ander met ons gedrag geen plezier. Sterker nog: de manier waarop we hebben geleerd om te reageren zorgt ervoor dat we niet goed met een ander communiceren, waardoor onze relatie met die ander alleen maar lastiger wordt. De rol die we sinds onze jeugd zijn gaan spelen, is dus meestal helemaal niet zo positief als het lijkt.

De Dramadriehoek

In de jaren zestig was Stephen Karpman één van de eersten die opmerkte dat we in de omgang met anderen de neiging hebben om een (negatieve) rol aan te nemen. Die rollen vatte hij samen in een basisschema en gaf dat de naam: de Dramadriehoek. In 1968 publiceerde hij daar voor het eerst over en sindsdien is de Dramadriehoek een begrip geworden in kringen van (psycho)therapeuten.

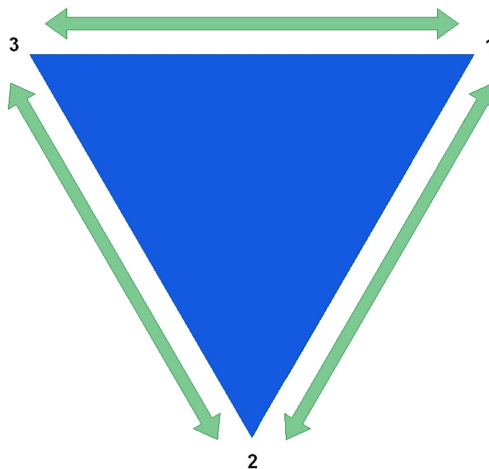
Karpman onderscheidde in de Dramadriehoek drie posities: die van de helper, die van het slachtoffer en die van de aanklager. Hiermee refereerde hij aan de rollen die we ons tijdens onze jeugd hebben aangeleerd.

Deze drie sociale rollen vullen elkaar aan en zorgen ervoor dat de communicatie met anderen steeds volgens dezelfde vaste patronen verloopt. Het slachtoffer vraagt om hulp, de helper, redder geeft (overbodig en ongevraagd) hulp en advies en de aanklager probeert situaties te beheersen door anderen te beschuldigen van incompetent gedrag. Later in dit boek zal ik laten zien dat ze dit doen vanuit een

bepaalde behoefte. Maar waar het in dit hoofdstuk om gaat is je bewust te maken van het feit dat we allemaal wel eens vanuit zo'n negatieve rol reageren en dat we daardoor juist het door ons zo verfoeide gedrag van een ander in stand houden. Het lastige daarbij is dat we ons dit vaak niet realiseren.

Pas toen ik ziek werd, merkte ik hoezeer ik mij de rol van helper eigen had gemaakt. Doordat ik lichamelijk niet meer in staat was om anderen te helpen, voelde ik me ineens niets meer waard. Wie was ik nog, wanneer ik me niet meer voor anderen in kon zetten? Ik kon me niet voorstellen dat mensen bij mij zouden willen blijven en mij nog zouden kunnen waarderen wanneer ik ze niet zou kunnen helpen of ondersteunen. Tegelijkertijd voelde ik me vreselijk in de steek gelaten. Waar bleven al die mensen, waar ik me vroeger zo voor had ingezet? Ze kwamen niet op bezoek, belden niet, stuurden geen kaartje. Heel mijn hebben en houden had ik aan hen gegeven en alles wat ik terugkreeg, was stank voor dank. Ik voelde me het slachtoffer van mijn eigen vrienden.

Dit voorbeeld maakt duidelijk hoezeer deze drie rollen met elkaar verweven zijn. Iedere helper is tegelijkertijd een slachtoffer, iedere aanklager is een helper. Wanneer we in de Dramadriehoek zitten, gaan we vaak in een kringetje rond. Stephen Karpman maakte dat zichtbaar door langs de drie benen van de driehoek pijlen te zetten.



Figuur 1 De Dramadriehoek van Stephen B. Karpman

De redder of de helper

De eerste rol die Stephen Karpman onderscheidde, was die van de helper of de redder. Deze plaatste hij in de Dramadriehoek rechts

bovenaan. Helpers of redders zijn mensen die sterk de neiging hebben om zich op anderen te richten. Ze staan altijd klaar, geven gevraagd en ongevraagd advies, nemen de verantwoordelijkheden van anderen over en lossen die graag voor hen op.

Wanneer je een helper of redder bent, breng je bijvoorbeeld iedere avond een pannetje eten naar je alleenstaande vader omdat je denkt dat hij anders niet gezond eet. Of je komt ongevraagd bij je volwassen zoon langs om zijn huis schoon te maken omdat je denkt dat hij het daar veel te druk voor heeft. Of je zegt tegen je vriendin dat ze nu toch echt eens moet stoppen met roken, omdat het anders niet goed met haar gaat. En wanneer je een echte helper bent, heb je informatie over een 'stoppen-met-roken' cursus bij je waar je haar ongevraagd alvast voor hebt opgegeven, omdat ze daar zelf anders misschien niet toe komt.

Een helper ben je ook wanneer je er alles aan doet om de lieve vrede te bewaren. Wanneer er ruzie dreigt, probeer je de boel te sussen of je besluit je woede niet te uiten, omdat je bang bent dat de boel daardoor ontploft. Als helper blijf je vaak veel in anderen investeren, ook als je daar maar heel weinig voor terugkrijgt. Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer je al je hobby's en behoeften opzijzet omdat je je man graag in zijn carrière wilt steunen, of wanneer je dag en nacht overwerkt, omdat je je baas niet in de steek wilt laten.

Als helper denk, voel en handel je voor een ander zonder eerst met een ander te overleggen wat hij nou eigenlijk precies wil. Je neemt aan dat je vriendin zich wel ongelukkig zal voelen wanneer ze alleen is met kerst. En daarom regel je een uitnodiging voor een spetterend feest. Wat helpers daarbij vergeten is om aan die vriendin te vragen of ze het überhaupt wel vervelend vindt om alleen te zijn met kerst en of ze wel van dit soort spetterende feesten houdt.

Wat uit deze voorbeelden al blijkt, is dat de helpers in deze wereld het vaak goed bedoelen, maar dat hun goede bedoelingen vaak verkeerd uitpakken. Zeker op de langere termijn. Door een ander steeds maar weer te helpen, ontnemen we hem of haar de mogelijkheid om erachter te komen hoe ze zelf hun probleem op kunnen lossen. Als helper stimuleer je afhankelijk en passief gedrag. Wanneer je iedere avond voor je vader kookt, zorg je ervoor dat de goede man nooit zal leren om zelf een pannetje soep te maken en wanneer je dag en nacht overwerkt, zorg je ervoor dat je baas nooit een oplossing hoeft te gaan zoeken voor de te grote werklust.

Het resultaat van je hulp is dat een ander jou steeds nodig blijft hebben en dat is ook de reden waarom helpen vaak zo verslavend is. Later in mijn boek zal ik daar nog iets meer over vertellen.

En dat is niet het enige effect van ons gedrag. Wat we ons vaak niet realiseren is dat we met onze (ongevraagde) hulp of ons advies vanuit de Dramadriehoek een ander heel erg kunnen kleineren. In feite zeggen we tegen een ander dat die zichzelf niet kan redden en dat hij

daarom onze support nodig heeft. Wanneer je je vader iedere avond een pannetje eten brengt, zeg je tegen hem dat hij niet kan koken en dat hij nooit zal leren koken. Wanneer je ongevraagd de was doet voor je zoon, zeg je dat hij niet in staat is om voor zichzelf te zorgen, wanneer je een vriendin adviseert om te stoppen met roken zeg je in feite dat ze te dom is om daar zelf een beslissing over te nemen. Als helper handelen we vaak uit medelijden maar we staan er niet bij stil dat medelijden tonen heel denigrerend kan zijn. Neem bijvoorbeeld de situatie waarin je het zo vervelend vindt voor je vriendin dat ze met kerst alleen thuiszit. Wanneer je ongevraagd een uitnodiging voor een feest voor haar regelt, laat je haar zien dat je het beter voor elkaar hebt dan zij.

Het slachtoffer

Op de tweede hoek van de Dramadriehoek positioneert Stephen Karpman het slachtoffer. Slachtoffers hebben moeite om te geloven in hun eigen kunnen en kracht en hebben daarom de neiging om verantwoordelijkheden, waarvan zij denken dat ze die niet aankunnen, uit de weg te gaan. Het gevolg is dat ze zich vaak onbewust machteloos en afhankelijk van een ander opstellen.

Wanneer je een slachtoffer bent, heb je bijvoorbeeld de neiging om te klagen dat je baas je zo weinig betaalt. Maar je durft hem niet om een loonsverhoging te vragen. Je denkt misschien dat je niet capabel genoeg bent om daarover te onderhandelen of je bent bang dat je die verhoging niet waard bent. Daarom wacht je liever totdat iemand anders het initiatief neemt en een loonsverhoging voor je regelt.

Of je laat je partner bepalen waar je met vakantie naartoe gaat omdat je denkt dat de ander beter op de hoogte is van de leukste bestemmingen. Je vindt jezelf niet capabel genoeg om (samen met je partner) uit te zoeken wat een leuke vakantie zou kunnen zijn. Daarom heb je liever dat je partner dat doet.

Of je gaat sporten omdat een ander zegt dat dit zo gezond voor je is. Je acht jezelf niet capabel genoeg om zelf te beslissen wat goed voor je lijf is en laat die beslissing daarom aan een ander over.

Als slachtoffer denk je vaak dat wanneer je de beslissing aan een ander overlaat, je je gemakkelijk en flexibel opstelt. Maar wat je eigenlijk doet is de verantwoordelijkheid voor die beslissing uit de weg gaan en bij een ander neerleggen. Wat als je partner bijvoorbeeld een verkeerde keuze maakt en de vakantiebestemming toch niet zo leuk blijkt te zijn als hij had gedacht? Jij hebt de bestemming niet gekozen, dus je kunt in ieder geval zeggen dat het niet jouw schuld is. En je kunt tenminste op hem mopperen dat hij bij het boeken niet goed heeft gekozen.

De aanklager

Op de derde hoek van de Dramadriehoek zette Stephen Karpman de aanklager (ook wel vervolger genoemd). Aanklagers zijn vaak erg

perfectionistisch en geloven dat zichzelf en een ander alleen de moeite waard zijn wanneer ze geen fouten maken. Wanneer ze worden geconfronteerd met hun eigen onvolkomenheden voelen ze zich zo waardeloos, dat ze de verantwoordelijkheid voor hun falen liever bij de ander leggen. Zij komen daardoor erg kritisch en rancuneus over en hebben de neiging om anderen veel verwijten te maken.

Het is pijnlijk om te ontdekken dat we geen perfecte wezens zijn en dat we ook fouten maken. Soms ontstaat daardoor zelfs een gevoel van minderwaardigheid. Een aanklager vindt het zo moeilijk om dat pijnlijke gevoel te verdragen dat hij de verantwoordelijkheid voor zijn eigen misstappen liever bij de ander legt. 'Doordat jij zo traag bent, kom ik te laat op het werk.'

Wanneer je een aanklager bent, kun je heel gefrustreerd raken dat je te weinig tijd hebt om het huis goed schoon te houden en leg je de verantwoordelijkheid daarvan bij je man neer: 'Jij doet ook nooit iets in het huishouden.' Of je bent boos omdat je onderweg naar dat feestje verdwaald bent en dus veel te laat komt. Je legt de verantwoordelijkheid daarvoor bij je vrouw neer: 'Jij kunt ook nooit eens fatsoenlijk de kaart lezen.' Of je bent geïrriteerd omdat je in het weekend alleen thuiszit (en dus niet de leuke zondagmiddag had waar je op hoopte). Je legt de verantwoordelijkheid daarvoor bij je kinderen neer: 'Jullie komen ook nooit meer langs.'

Als aanklager ben je je er vaak niet van bewust dat je kritisch en rancuneus overkomt. Je vindt dat je gewoon opkomt voor je eigen verlangens en behoeften. Maar wat je doet is de ander verwijten dat hij jouw verlangens en behoeften niet vervult. En daarmee leg je de verantwoordelijkheid daarvoor bij de ander. Daarin lijkt je dus op het slachtoffer. Het grote verschil tussen jou en het slachtoffer is echter dat jij niet jezelf maar een ander niet capabel genoeg vindt om voor jouw verlangens en behoeften te zorgen.

Eerder in dit hoofdstuk heb ik beschreven hoe ik, toen ik door mijn ziekte de rol van helper niet meer kon vervullen, de rol van aanklager aannam. Diep in mijn hart was ik rancuneus en wrokkig omdat ik, door al dat helpen, nooit aan mijn eigen leven was toegekomen. Mijn hele leven was ik zo bezig geweest met het onderhouden van andermans perkje, dat ik mijn eigen tuin volkomen verwaarloosd had. Dat begon onder de oppervlakte steeds meer te wringen, waardoor rancune zich langzaam maar zeker steeds hoger opstapelde. Dat ging zo ver dat ik in een bepaalde periode een ander alleen nog maar verwijten kon maken: 'Na alles wat ik voor je gedaan heb, heb je dit niet eens voor mij over?'

Hoe groter het offer is dat ik breng, hoe meer recht ik heb op waardering en respect. Dat is de manier waarop een helper redeneert. Wanneer de waardering uitblijft of (in de ogen van de helper) niet groot genoeg is, schiet de helper door naar een andere rol. Waar hij het ene moment nog bereid was om grote offers te brengen (Ik heb

alles voor je over), kan hij het andere moment grote eisen stellen of verwijten maken (Ik vind je verschrikkelijk en wil dat je alles voor mij doet en overhebt).

De Dramadriehoek

Stephen Karpman tekende in de Dramadriehoek drie pijlen om aan te geven dat we als helper, slachtoffer en aanklager vaak in een kringetje rondgaan. In de ene situatie stellen we ons op als helper, in de andere als slachtoffer en in het derde geval als aanklager. Alles hangt samen met de omgeving. Wanneer we bijvoorbeeld op ons werk iemand tegenkomen die zich als slachtoffer opstelt, ontlokt dat bij ons de neiging om ons als helper te gedragen. Komen we iemand tegen die zich als helper opstelt, ontlokt dat bij ons de neiging om de rol van aanklager of slachtoffer aan te nemen.

Het drama in de driehoek van Karpman bestaat er dan ook uit dat we onszelf en een ander in de negatieve rollen gevangen houden. Als helper nemen we het slachtoffer alle beslissingen uit handen en bevestigen we bij hem of haar de gedachte 'dat hij het zelf niet kan'. Hij of zij blijft zich machteloos en incompetent voelen en behoudt het idee dat hij het zonder de hulp van anderen niet redt. Als slachtoffer laten we de beslissingen graag aan de helper over en bevestigen we bij hem of haar de gedachte dat hij de verantwoordelijkheid draagt voor het vervullen van andermans behoeften. Hij behoudt daarbij het idee dat hij alleen de moeite waard is wanneer hij voor de ander zorgt. Als aanklager verwijten we de ander dat hij of zij niet goed voor hem zorgt: 'Ik ben speciaal voor jou eerder naar huis gekomen en moet je zien wat ik daarvoor terugkrijg'. Hiermee bevestigen we bij hem of haar het gevoel dat hij of zij incapabel is.

Wat hieruit blijkt is dat de verhoudingen binnen de Dramadriehoek altijd ongelijkwaardig zijn. De redder en de aanklager gaan uit van de gedachte dat een ander niet capabel is om voor zichzelf of voor de ander te zorgen. Het slachtoffer denkt juist dat een ander het beter weet dan hijzelf. Het is dus zaak om uit de Dramadriehoek te stappen. Ongelijkwaardige relaties zijn voor iedereen ongezond en het is dus van belang om het negatieve patroon, waarin we elkaar gevangen houden, zo snel mogelijk te doorbreken.

Maar waarom vinden we dat vaak zo moeilijk?