

Tuinieren in je hoofd



# TUINIEREN IN JE HOOFD

*Op weg naar een gezond zelfvertrouwen*

Diana de Raaf

Uitgeverij Rheia, 2014

© Diana de Raaf, 2014  
Omslag & DTP: BuroBouws, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden.  
Uitgeverij Rheia  
Vroedschap 28  
1412 NW Naarden

[www.rheia.nl](http://www.rheia.nl)  
[info@rheia.nl](mailto:info@rheia.nl)

[www.tuiniereninje hoofd.nl](http://www.tuiniereninje hoofd.nl)

ISBN 9789492010001

# INHOUDSOPGAVE

Inleiding		9
DEEL 1		17
Waarom het zo moeilijk is om gedrag te veranderen		
<i>Hoofdstuk 1</i>	De Dramadriehoek	19
<i>Hoofdstuk 2</i>	Egoangst	33
<i>Hoofdstuk 3</i>	Egoangst en instinctieve reacties	45
DEEL 2		59
Het Tuintjesidee		
Hoofdstuk 4	Het Tuintjesidee	61
Hoofdstuk 5	De helper	77
Hoofdstuk 6	Het slachtoffer	103
Hoofdstuk 7	De aanklager	123
DEEL 3		141
Je eigen tuin onderhouden		
Hoofdstuk 8	De grenzen	143
Hoofdstuk 9	Gedachten	179
Hoofdstuk 10	Gevoelens	211

Hoofdstuk 11	Gedrag en keuzes	255
Hoofdstuk 12	Gevolgen	279
Hoofdstuk 13	Wensen, verlangens, behoeften	315
Nawoord, bijlage en literatuur		347

# TUINIEREN IN JE HOOFD

*Op weg naar een gezond zelfvertrouwen*

*“What’s the use of knowledge, when there’s no understanding?”*

***Joannes Stobaus***

*Dus laten we beginnen met het te begrijpen.*

Dit boek had niet kunnen ontstaan zonder de steun van een aantal mensen. Han, Pauline, Loes, Linda en Hedwig van Lier van bureau Artemis, die als ghostwriter het boek heeft vormgegeven. Daarnaast wil ik vele anderen bedanken die, ieder op hun eigen manier, mij in de gelegenheid hebben gebracht om dit boek tot stand te brengen, zoals mijn hulp, mijn mentoren en mijn fysiotherapeut, die me leerde om nóg rustiger, bedachtzamer en systematischer te werk te gaan. Ik wil ook mijn dank uitspreken naar diegenen die me inspireerden en zelfs naar degenen die mij ontmoedigden of sceptisch waren. Zij hebben mij geleerd om door te zetten en mij doen realiseren hoe ik in het leven wil staan.





# 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 milieuvervuilende) 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 buren 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 geveld 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 ontzeggen, 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.



# Deel 1

## WAAROM HET ZO MOEILIJK IS OM GEDRAG TE VERANDEREN

*Vraag jezelf af - elke keer als je de verleiding voelt om te reageren  
op je oude manier - of je gevangene wilt zijn van je verleden  
of pionier van je toekomst.*

***Deepak Chopra***

In dit boek ga ik je uitleggen wat Het Tuintjesidee is en hoe je dit kunt gebruiken om tot een gezondere, gelijkwaardige communicatie en relatie te komen met de mensen om je heen.

Maar om volledig te kunnen begrijpen hoe Het Tuintjesidee werkt, moet je eerst iets weten over waar en waarom het nou zo vaak misgaat.

Waarom zeggen we bijvoorbeeld zo vaak ‘ja’ tegen een collega die vraagt of we hem willen helpen, terwijl we eigenlijk ‘nee’ bedoelen? Waarom zeggen we niet tegen onze schoonmoeder dat we het niet prettig vinden wanneer ze onze kinderen corrigeert waar wij bij zijn? Waarom vragen we niet aan onze partner of hij even wil helpen met de boodschap-

pen, in plaats van hem toe te snauwen dat hij ook nooit wat in het huishouden doet?

Het voorbeeld van Johan in de inleiding laat al zien hoe moeilijk het is om dit soort ingesleten reacties te veranderen. Zelfs wanneer je weet dat je jezelf en een ander er geen goed mee doet, lukt het in bepaalde situaties gewoonweg niet om op een andere manier te reageren. In dit deel wil ik graag laten zien hoe dat komt. Want wanneer je begrijpt waar bepaalde gedragspatronen vandaan komen, zal het gemakkelijker zijn om deze te doorbreken.

## 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  
kinderwagen.*

*'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 wagen 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 verkeken.

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.

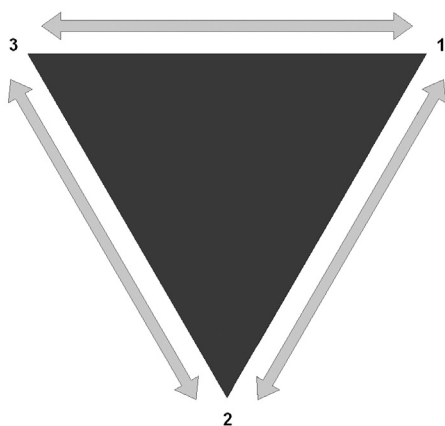
Deze drie sociale rollen vullen elkaar aan en zorgen ervoor dat de communicatie met anderen steeds volgens dezelfde vaste patronen verloopt. Het slachtoffer vraagt om hulp,

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 zijzelf 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?



## EGOANGST

*De angst is sterker dan wapens.*

*Aeschylus*

*‘Een man wil een schilderij ophangen. Een spijker heeft hij wel, maar een hamer niet. De buurman wel. Dus besluit de man maar naar hiernaast te gaan en de hamer te lenen.*

*Maar dan begint hij te twijfelen: wat als de buurman mij de hamer niet wil lenen? Gisteren groette hij ook al nauwelijks. Misschien had hij haast. Misschien deed hij wel net alsof hij haast had en heeft hij iets tegen mij?*

*Maar wat dan? Ik heb hem niets gedaan, hij beeldt zich maar iets in. Wanneer iemand gereedschap van mij wil lenen, geef ik dat meteen. En waarom hij dan niet? Hoe kan iemand zijn medemens zo’n eenvoudig verzoek weigeren? Lui zoals die kerel zijn een pest*

*voor de buurt. En dan verbeeldt hij zich ook nog dat ik op hem aangewezen ben. Gewoon omdat hij een hamer heeft en ik niet. Nou, ik ben het werkelijk zat. De man stormt de deur uit en belt bij zijn buurman aan. De buurman doet open maar nog voordat hij kan groeten, schreeuwt de man hem toe: 'Weet je wat? Je kunt die hamer van je in je haar smeren, klootzak!'.*

Uit: Paul Watzlawick: *Handboek voor ongelukkig zijn.*

Gedrag patronen die we in onze jeugd hebben aangeleerd, hadden in die tijd een functie. Zij zorgden ervoor dat we degenen die ons voedsel, aandacht en bescherming gaven, niet tegen ons in het harnas jaagden.

Als volwassene hebben we de hulp van die ander niet meer nodig. We zouden die aangeleerde patronen dus met een gerust hart los kunnen laten, want we kunnen immers voor onszelf zorgen. Helaas denken onze hersenen daar anders over. Dat hangt samen met onze evolutie.

### ***Evolutie***

Stel je voor dat er op deze wereld geen huizen, landbouwmachines, wapens, transportmiddelen en winkels zouden zijn. Hoe zou ons leven er dan uitzien? We zouden overdag rondzwerven door het bos of de steppe om eten te zoeken en 's avonds doodmoe op een plekje in de open lucht neerploffen om te gaan slapen. We zouden constant op onze hoede zijn voor andere levende wezens die hun oog op onze voedselvoorraad of kinderen hebben laten vallen. We zouden be-

schutting moeten zoeken tegen wind, regen, sneeuw of de hete zon en tegelijkertijd in de buurt moeten blijven van water.

Zou het in die situatie niet heerlijk zijn wanneer je gebruik kon maken van de hulp van een groep? Wanneer je met meerdere mensen bent, zou je de taken wat kunnen verdelen en bovendien kunnen profiteren van elkaars kennis en kracht. Evolutionair gezien is het dus heel handig om anderen om je heen te hebben en is het prettig en nodig wanneer je door een groep wordt geaccepteerd.

Het is dan ook niet zo vreemd dat je je best doet om door een ander gewaardeerd te worden. Je wilt immers niet het risico lopen dat je wordt buitengesloten en de veilige bescherming van de groep verliest. Geen wonder dat we ook nu nog angst voelen en instinctief reageren wanneer we door een ander worden afgewezen.

Hoe onveiliger de omgeving, hoe belangrijker de bescherming van de groep wordt. Wanneer je hut op een beschutte plek in het bos staat, is het misschien nog niet zo erg om daar alleen te wonen. Maar wanneer je weet dat er een paar wolven rondsluipen, is dat heel anders. Op zo'n moment is het prettig wanneer je een aantal mensen om je heen hebt, die je kunnen helpen om jou en je huis te beschermen. Vooral in situaties die we als onveilig beschouwen, probeert onze geest voortdurend te voorkomen dat we worden buitengesloten. Dat doet hij door ons alert te houden voor de reacties van anderen. Hoor ik er wel bij? Ben ik wel wat waard? Wat bedoelde die buurman eigenlijk met die opmerking?

Zelf heb ik dat ervaren toen ik in een buurt woonde waar nogal wat agressie voorkwam. Ik woonde naast een buur-

man die verbaal en fysiek uit kon vallen wanneer we iets deden dat hem niet zinde. Die situatie zorgde ervoor dat mijn geest extra alert was. Continu was ik op mijn hoede. Wat deed de buurman? Kon ik dit wel tegen hem zeggen? Of zou hij dan opnieuw naar mij uitvallen? Later, toen ik naar een andere stad verhuisde en in een prettigere omgeving terechtkwam, verdween die angst en was ik beter in staat om op een onbevangen manier met de mensen in de buurt om te gaan.

Ook toen ik als kind bij mijn moeder woonde, bevond ik me in een onveilige omgeving. Door haar wisselende stemmingen was de situatie thuis erg onvoorspelbaar geworden. Ik wist nooit van tevoren wat ik aan zou treffen en alleen dat al gaf een onveilig gevoel. Bovendien had ik niemand om op terug te vallen en was ik erg afhankelijk van haar. Dat zorgde ervoor dat ik continu op mijn hoede was en mijn moeder in de gaten hield. Was zij nog wel tevreden met mij? Hield ze nog wel van mij? Of moest ik toch nog beter mijn best doen? Omdat het in het huis waar ik woonde niet veilig was, bleef ik in de negatieve rol van helper terugvallen.

Ons instinct vertelt ons dat we de bescherming van de groep nodig hebben en dat we te allen tijde moeten zien te voorkomen dat we buitengesloten worden. Als kind hebben we geleerd hoe we dat kunnen bereiken: door de rol van helper, slachtoffer of aanklager aan te nemen. We weten nu dat we die rol niet meer nodig hebben, maar ons instinct heeft dat nog niet afgeleerd? Dat is ook de reden dat we automatische weerstand voelen wanneer we aangeleerde gedragspatronen proberen te doorbreken.

Hoe groot die angst voor afwijzing kan zijn, laat het verhaal hierboven heel duidelijk zien. De man met de hamer is zo bang dat hij door de buurman wordt afgewezen dat hij er voor de zekerheid van tevoren maar alvast van uitgaat dat dit ook zal gebeuren. Dan komt de klap, later in ieder geval, wat minder hard aan. (Op de langere termijn heeft hij er echter een probleem bijgekregen, want de relatie met de buurman is verslechterd).

Toen ik, een aantal jaren nadat ik het ouderlijk huis verlaten had, geveld werd door mijn ziekte, voelde ik een enorme angst in mij opkomen. Door mijn fysieke staat kon ik niets meer voor anderen doen. Wie zou mij nog waarderen? Ik kon voor niemand meer van betekenis zijn. Zou ik nog wel vrienden overhouden? Mijn angst om alleen te staan was zo groot dat ik dreigde mezelf iets aan te doen. Wat doe ik hier nog?, dacht ik. Laat ik er maar een einde aan maken. Ik was bereid om heel ver te gaan als ik die pijn van afwijzing maar niet meer hoefde te voelen.

Die enorme angst om voor niemand iets te betekenen, om voor een ander van geen enkele waarde of nut te zijn, wordt ook wel aangeduid als egoangst. Het woord ‘egoangst’ heeft voor veel mensen een negatieve bijklank, maar refereert aan een behoefte die vrijwel iedereen in zich draagt: de behoefte door anderen gehoord, gezien, geaccepteerd, gerespecteerd en gewaardeerd te worden. De behoefte om bij de ander te horen en voor die persoon van betekenis te zijn. Egoangst heeft ook een duidelijke functie: het zorgt ervoor dat we ons best doen om door de ander te worden geaccepteerd en ge-

waardeerd. Het zorgt ervoor dat we aardig en behulpzaam zijn voor een ander en dat we ons netjes gedragen en aanpassen aan de groep.

Maar het kan ook een negatieve kant hebben: het kan er voor zorgen dat we voorbijgaan aan onze eigen behoeften of ons anders voordoen dan we zijn. Vrolijker, treuriger, zieliger, sterker, stoerder, rijker, (on)afhankelijker of machtiger. Het kan er ook voor zorgen dat we een ander proberen te imponeren door bepaalde kleding te dragen, onze bezittingen te etaleren of door te laten zien hoe goed we presteren. Of dat we er juist alles aan doen om de eigenschappen die wij van onszelf afkeuren voor de ander te verbergen. Met alle gevolgen van dien.

### ***Negatieve rollen***

Het is ook de egoangst die ons vaak gevangen houdt in de negatieve rollen die we in onze jeugd hebben aangeleerd. Die negatieve rollen hadden oorspronkelijk een functie: ze moesten ervoor zorgen dat degenen, van wie we voor onze verzorging afhankelijk waren, ons niet in de steek zouden laten. Door het gedrag te vertonen dat onze verzorgers goedkeurden, verzekerden we ons van een plekje in zijn of haar leven.

Nu we volwassen zijn, en voor onszelf kunnen zorgen, is onze situatie anders geworden. Geaccepteerd worden door onze omgeving is niet meer een kwestie van leven en dood. We kunnen ervoor kiezen om uit een groep te stappen of met iemand te breken, zonder dat dit ons leven direct in gevaar brengt. Wanneer je je niet prettig voelt tussen je collega's, kun je bijvoorbeeld ander werk gaan zoeken. Wanneer je je

opgesloten voelt in het dorp waar je geboren bent, kun je naar de stad verhuizen. Wanneer je je niet thuis voelt op de voetbalclub, kun je besluiten om te gaan hockeyen.

De beschermende schil van die negatieve rol is dus niet meer nodig en is bovendien zoals we eerder gezien hebben niet effectief. Want we kunnen nog zo ons best doen om een ander aan ons te binden, door hem te helpen (de redder) of te laten merken hoe hard we hem nodig hebben (het slachtoffer) of hem te manipuleren of te intimideren (de aanklager), garanties dat een ander bij ons blijft, hebben we niet. Integendeel zelfs: vaak wekt dit gedrag alleen maar irritaties op en duwen we de ander verder van ons weg, fysiek of emotioneel.

Relaties die gebaseerd zijn op die negatieve rollen uit de Dramadriehoek houden daarom meestal niet lang stand. Tenzij beide partijen zo afhankelijk van elkaar zijn geworden dat ze geen andere mogelijkheid meer zien dan bij elkaar te blijven. Ook dat levert voor beiden niet veel goeds op.

Ondanks het feit dat de relatie met mijn moeder moeizaam verliep, ben ik lange tijd in haar buurt gebleven en heb ik haar regelmatig opgezocht, simpelweg omdat ik dacht dat ik haar waardering nodig had. Om dit vol te houden moest ik er tegelijkertijd voor zorgen dat ik niet te veel bij haar betrokken raakte.

Partners die in een dergelijke afhankelijke relatie verwikkeld zijn leven daarom vaak langs elkaar heen. Of ze zitten, als ze dit niet doen, emotioneel te dicht op elkaars huid – als twee bomen die tegen elkaar aan staan en daardoor te weinig zonlicht krijgen. Net als de bomen kunnen de twee personen

die in een dergelijke relatie terecht zijn gekomen niet goed genoeg groeien. Zo'n verstikkende relatie is ongezond.

### ***Eigenwaarde***

Negatieve rollen leveren ons in ons volwassen leven dus weinig goeds op. Het is daarom veel beter om ze te vervangen door iets anders, namelijk een intrinsiek gevoel van eigenwaarde.

Het woord 'eigenwaarde' verwijst naar de waardering die je voor jezelf hebt. Die waardering hangt samen met het beeld dat je in de loop van je leven over jezelf hebt gevormd. Dat beeld komt niet altijd overeen met de werkelijkheid of de manier waarop een ander jou ziet. Mijn vrienden zeggen bijvoorbeeld altijd dat ik zo vlot contact leg met andere mensen, maar zelf heb ik het idee dat ik heel erg verlegen ben.

Voor je gevoel van welzijn is het belangrijk dat je tevreden bent over jezelf en dus een evenwichtig gevoel van eigenwaarde bezit. Dat betekent niet dat je jezelf alleen maar goede eigenschappen toedicht, maar dat je weet dat er een balans is tussen je positieve en negatieve eigenschappen en dat je door de bank genomen deugt als mens.

Als kind kunnen we echter van onze ouders de boodschap meekrijgen dat we pas deugen wanneer we het door hen gewenste gedrag vertonen. Denk bijvoorbeeld maar weer eens aan dat kleine meisje uit hoofdstuk 1. Wanneer zij lacht, is haar moeder tevreden, wanneer ze huilt, raakt haar moeder boos en geïrriteerd. Zij zou hieruit de conclusie kunnen trekken dat zij alleen wanneer zij vrolijk is een deugdelijk mens



is. Zij ontleent haar gevoel van eigenwaarde aan iets dat buiten haarzelf ligt, namelijk aan de goedkeuring die ze van haar moeder krijgt. En we zeggen wel dat zij een ‘ontleend gevoel van eigenwaarde’ heeft gecreëerd.

Als we de overtuiging hebben dat we alleen wat waard zijn wanneer we aardig zijn voor anderen, we iets heel goed kunnen, we heel veel bezittingen vergaren of wanneer anderen laten blijken dat ze ons waarderen of nodig hebben, ontleenen we ons positieve gevoel van eigenwaarde aan iets dat buiten onszelf ligt. We voelen ons goed over onszelf omdat we de marathon binnen twee uur uit kunnen lopen, omdat onze collega’s zeggen dat we zo hard werken, omdat we dat grote huis hebben kunnen kopen of omdat onze partner of vrienden ons het gevoel geven dat ze ons zo nodig hebben.

Het voordeel van deze ‘ontleende eigenwaarde’ is dat het ons de illusie geeft dat we er controle over hebben. Wanneer we maar hard genoeg werken, goed ons best doen en aardig genoeg zijn dan voelen we ons vanzelf goed over wie we zijn.

De werkelijkheid leert ons echter dat we veel minder controle hebben over deze zaken dan we zelf denken. We kunnen hard trainen voor een marathon maar wanneer we geblesseerd raken, zullen we niet presteren. We kunnen nog zo goed ons best doen op het werk, maar wanneer we door een economische tegenslag ontslagen worden, zullen we dat grote huis toch moeten verkopen.

Een ontleend gevoel van eigenwaarde is dus heel wankel. Er hoeft maar iets te gebeuren en het hele bouwwerk stort in. Dat is ook wat mij overkwam toen ik fysiek niet meer in staat

was om anderen te helpen. Het zelfbeeld dat ik in de loop der jaren zo zorgvuldig had opgebouwd (ik ben een behulpzaam mens en daarom deug ik), stortte in één keer in.

Mensen met een intrinsiek gevoel van eigenwaarde zijn heel prettig om mee om te gaan. Ze hoeven van jou niets meer te krijgen (geen waardering, bevestiging of complimenten) omdat ze van zichzelf weten wat ze waard zijn. Dat stralen ze ook uit. Er hangt een bepaalde rust om hen heen, waarmee ze anderen ook inspireren.

Met een intrinsiek gevoel van eigenwaarde wordt je leven stabiel. Een intrinsiek gevoel van eigenwaarde vertelt je dat je deugt als mens, dat je er mag zijn, gewoon omdat je een mens bent. Dat je waardevol bent, alleen al om het feit dat je bent geboren.

Veel mensen vinden het moeilijk om los van wat ze doen, wat ze presteren, wat ze bereikt hebben in hun leven of hoe anderen hen zien, zichzelf te waarderen. Zo herinner ik me bijvoorbeeld het verhaal van een vriendin. Ze vertelde mij dat haar oma, die jarenlang een heel actief leven had geleid, haar heup brak en van de één op de andere dag in een rolstoel terecht kwam. Wat ze moeilijk vond, vertelde mijn vriendin, was dat haar oma steeds zei dat ze zo van geen enkele nut meer was. Wanneer mijn vriendin vroeg waarom, antwoordde haar oma dat ze niets meer kon: niet werken, niet koken, niet wassen. Daarom vond ze dat ze geen enkele waarde meer had, ze was anderen alleen maar tot last en vond dat haar kinderen beter af zouden zijn wanneer zij onze aarde had verlaten.

Had de oma van mijn vriendin gelijk? Nee, natuurlijk niet. Ook al kon ze niet meer lopen, niet meer met haar kleinkinderen fietsen of wandelen en moest ze steeds vaker bij het huishouden geholpen worden, ze bleef voor mijn vriendin en haar familie nog steeds van waarde. Gewoon omdat ze hun oma was.

We zouden toch vreemd staan te kijken wanneer de regering zou besluiten om alle invaliden, werklozen en bejaarden uit de weg te ruimen omdat ze (in de ogen van bepaalde personen) geen nuttige bijdrage meer kunnen leveren aan onze maatschappij. Omdat ze niet (meer) kunnen presteren, geen marathons kunnen lopen, niet hard kunnen werken of rijkdom kunnen vergaren. De protesten zouden niet van de lucht zijn. En terecht, want ieder mens is van waarde, simpelweg door het feit dat hij geboren is. Dat is de essentie van het intrinsieke gevoel van eigenwaarde.

Het mooie van een intrinsiek gevoel van eigenwaarde is dat het altijd aanwezig is. Ook wanneer je in een situatie verkeert waarin je niet kunt presteren of voor anderen weinig kunt betekenen. Zelfs wanneer je ziek op de bank ligt, te moe bent om je arm op te tillen, je niet meer in staat bent om een inkomen te verdienen of een sportprestatie te leveren, is er het besef dat je van waarde bent. Je hoeft dus niet op zoek te gaan naar manieren om dat nare gevoel van onbeduidend zijn te verdoezelen. Je hoeft anderen niet meer dwangmatig van dienst te zijn, je hoeft de ander niet meer te plezieren, je hoeft geen alcohol, drugs of verdovende medicijnen te gebruiken om je beter te voelen.

Een intrinsiek gevoel van eigenwaarde maken de negatieve rollen die je je als kind hebt aangeleerd overbodig. Het zorgt ervoor dat je vrij bent om zelf te kiezen wat je wilt doen. Wanneer we ons goed kunnen voelen over onszelf, omdat we als mens geboren zijn, hebben we de goedkeuring en waardering van anderen niet meer nodig. Ze hoeven ons niet meer te laten weten dat we van betekenis zijn.

We weten immers dat we er mogen zijn. Gewoon omdat we er zijn.