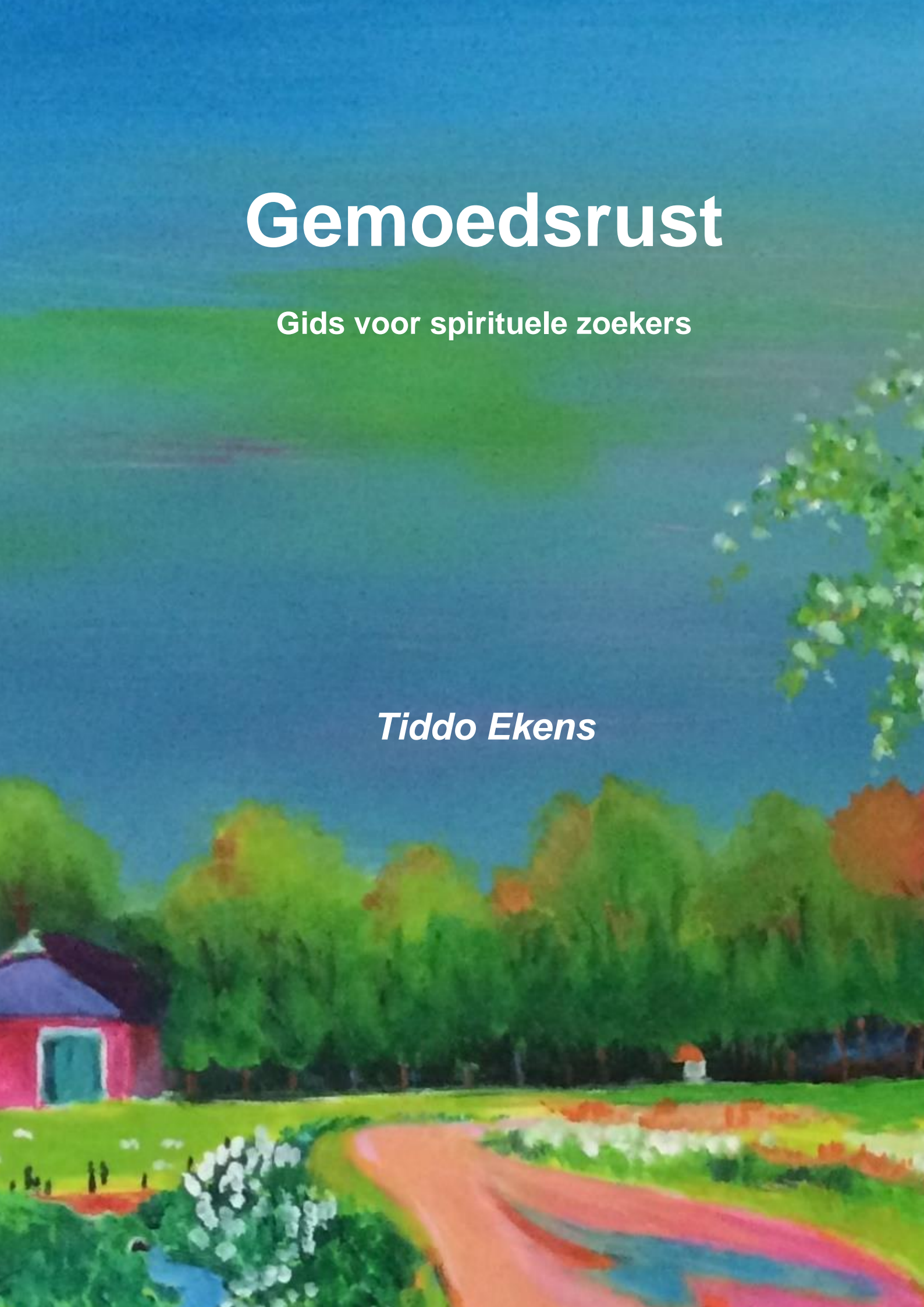


Gemoedsrust

Gids voor spirituele zoekers

Tiddo Ekens



Gemoedsrust

Gids voor spirituele zoekers

Tiddo Ekens

Interesse in het hele boek?
Stuur een mail naar info@ekens.nl

© Tiddo Ekens, Groningen 2022

Omslagillustratie: Jan F. Bogema, *Omgeving Winneweer* (2008)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, film, fotokopie of welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van auteur en uitgever.

Inhoud

Voorwoord	7
<u>DEEL 1 DE WEG NAAR BINNEN</u>	8
Hoofdstuk 1 Ik en mezelf	9
Wie ben jij?	10
Jezelf kwijtraken	16
Jezelf terugvinden	20
Hoofdstuk 2 De ander en ik	26
Wie is aan het woord?	27
Verantwoordelijkheid nemen	32
Bewust zijn van je rol	37
Hoofdstuk 3 Oordelen loslaten	41
Hoe maak ik mezelf ongelukkig?	42
Wat zegt mijn oordeel over mezelf?	46
De ander ben je zelf	49
Hoofdstuk 4 Tegenslag	54
Verliezen	55
Verklaren of ervaren?	60
Vasthouden, loslaten, vrijlaten	64
Hoofdstuk 5 Gevoelens als gids	68
Kijken naar emoties	69
De geest onderzoeken	75
Wijsheid van negatieve emoties	79

DEEL 2 DE WEG NAAR BUITEN **83**

Hoofdstuk 6 Regelmaat en rust **84**

Alles op zijn tijd 85

Bloei en vergankelijkheid 91

Maak een plan 96

Hoofdstuk 7 Meditatie en contemplatie **102**

Meditatie: herken de afleiding 103

Het lichaam brengt de geest thuis 108

Contemplatie: stilstaan bij ervaringen 113

Hoofdstuk 8 Yoga **118**

Ontspanningsoefeningen 119

Zes yogahoudingen 123

Opbouw van een yogasessie 129

Hoofdstuk 9 Ademhaling **134**

Bewuste ademhaling 135

Geleide meditatie 139

Ontvangen en geven 143

DEEL 3 DE WEG NAAR BOVEN **148**

Hoofdstuk 10 Eenvoud **149**

Zachtmoedigheid 150

Matigheid 154

Bescheidenheid 160

Hoofdstuk 11 Eenheid	164
Monotasking: enkelvoudig leven	165
Een worden met wat je doet	169
Via mystica: de weg naar verlichting	173
Hoofdstuk 12 Overgave	179
Niet-doen	180
Zwijgen	184
Aanwezig-zijn	188
Noten	

Voorwoord

Gemoedrust beschrijft een zoektocht naar harmonie en zingeving. Ruim zeven jaar geleden maakte ik intens mee wat wij allen ooit eens meemaken: we verliezen iets belangrijks in ons leven. Dat kan van alles zijn: een relatie, vrienden of familie, werk, gezondheid of plezier in het leven. Zo'n verlies heeft tal van namen. Bij mij ging het om het kwijtraken van gezondheid, identiteit en inkomen. Een jarenlange speurtocht voerde me vervolgens langs spirituele klassiekers, zelfhulpboeken en meditatie- en retraiteweken. Na zo'n vijf jaar ervoer ik door al deze hulpbronnen weer vaste grond onder mijn voeten. Dan krijg ik ironisch genoeg een transient global amnesia (TGA), een acuut optredend, volledig geheugenverlies. Ineens wist ik niet meer wie ik zelf was. Bij alles wat ik deed, zag of hoorde, was na enkele seconden de herinnering hieraan alweer volledig weg. Ook miste ik van het ene op het andere ogenblik de toegang tot alle rituelen, oefeningen en teksten die me de voorbije jaren zo tot steun waren geweest.

Op het moment dat mijn geheugen en daardoor mijn besef van een zelf weer terugkeerde, besloot ik de belangrijkste spirituele inzichten op te schrijven. Na twee jaar was de basistekst van *Gemoedrust* geschreven, maar lang kon ik niet van dat moment genieten. Onderzoek wees uit dat ik kanker met uitzaaiingen had. De fysieke en psychische impact van deze diagnose gebruikte ik om de proef op de som te nemen. Werken de 36 spirituele inzichten? Helpen ze om lichamelijke, psychische en geestelijke stress te verdragen dan wel om te buigen? Mijn zevenjarige spirituele rondreis bewees gelukkig volop haar nut. Hoe fijn is het dan niet als anderen hieruit ook dezelfde kracht en inspiratie zouden kunnen putten. Daarom deel ik graag dit verhaal met iedereen die op levensreis is.

DEEL 1 DE WEG NAAR BINNEN

Hoofdstuk 1 Ik en mezelf

Niets staat dichterbij ons dan onze eigen ik of zelf. Juist daardoor is het soms moeilijk te zien wie je nou 'echt' bent: je bent te dichtbij. Makkelijker is het om naar anderen te kijken en daar iets van te vinden.

Dit hoofdstuk heeft als titel 'Ik en mezelf'. Maar wie is die ik, en wie of wat is dat zelf? Aan de hand van psychologen, filosofen en mystici verkennen we het domein van het ik en het zelf. Dat zelf is nogal veranderlijk, zeker als je jezelf kwijtraakt, en ook als je jezelf dan later weer terugvindt.

Identificatie met onze omgeving of met gebeurtenissen leidt in het leven tot een steeds duidelijker identiteit maar na een identiteitscrisis, of een zelf geambieerde verandering, kunnen we ook weer een ander worden. En is die ander dan je echte zelf? En was de vorige dan een valse zelf?

Ons vertrouwde denken over het zelf kent enkele misverstanden. We denken ten eerste dat we iemand zijn los van de omgeving. Maar wie was je als je niet in Nederland maar in India geboren was? Of: wie was je als je duizend jaar geleden in Nederland geboren was? Omgeving doet ertoe, het vormt en ontwikkelt ons. Een ander misverstand is dat we denken hetzelfde wezen te zijn van geboorte tot dood. Voor de burgerlijke stand en de buitenwereld is dat zo maar al je spieren van vandaag bestaan over zo'n tweeënehalf maand niet meer; ze zijn volledig vervangen door andere. Je verandert voortdurend, van de eerste tot de laatste ademhaling, en dat geldt ook voor alles wat zich in de ruimte van je bewustzijn verzamelt: het komt, het blijft een tijdje en het gaat.

Ondanks die voortdurende uitwisseling met de buitenwereld en ondanks die zich vanzelf voortstuwende verandering van binnenuit, praten we vaak over het ik en het zelf als iets wat een vaste waarde is. In dit hoofdstuk is het zelf juist geen vaststaand object maar een zich telkens vernieuwend subject. En daarmee is dat dynamische zelf de basis voor alle veranderingen in ons persoonlijke leven.

Wie b en jij?

Op zoek naar de eigen persoonlijkheid

Een raadsel

‘Wie b en jij?’, roept een medecursiste verwonderd uit. Ik schrik. Wat moet ik antwoorden? Het is voor haar een raadsel wie ik ben. Toch heb ik mezelf in de cursusgroep laten zien, ik reageer op inbreng van anderen en ook breng ik weleens een onderwerp in. Met de cursiste heb ik vaak gesproken over privé en werk. En nu vraagt ze na een jaar wie ik ben. Maar weet ik dat zelf wel?

Op zoek naar mezelf

Het is moeilijk elkaar te leren kennen. Dat verraadt het woord persoon al. Het woord is afgeleid van het Latijnse persona en betekent oorspronkelijk toneelrol of masker. Een persoon is zo gezien iemand die zichzelf verbergt, achter een rol of masker. Een ander ziet wel het masker maar niet wie daarachter schuilgaat. De etymologie van het woord persoon vertelt daarmee dat het logisch is dat de een niet kan weten wie de ander is.

Geldt dat ook voor de vraag naar iemands identiteit? Identiteit verwijst naar de juridische gelijkheid tussen naam en persoon.¹ Maar net als bij persona (masker) is er ook hier een onderscheid tussen schijn en wezen, afgaande op de betekenis van identiteitsbewijs: ‘bewijs dat men de persoon is waarvoor men zich uitgeeft’.² Ook bij identiteit laat een persoon iets zien aan de buitenwereld - ‘hij geeft zich voor iets uit’ - zonder dat we weten wie het individu zelf is dat er achter schuilgaat.

De juiste vraag is daarom misschien beter: wat is mijn ego? Volgens psychologe Roos Vonk is het ego ‘het stemmetje van binnen dat we allemaal kennen’.³ Volgens haar kun je een klein ego hebben, dat is de tobber, of een groot ego, dat is de zelfverheffer. In beide gevallen vervormt het stemmetje de werkelijkheid. De tobber maakt de wereld en

zichzelf negatiever dan nodig is, terwijl de zelfverheffer een indrukwekkender variant van zichzelf presenteert. Ook hier is er weer een zelf dat zich aan andermans oog onttrekt, en een zelf dat aan de buitenwereld wordt getoond. Net als persona en identiteit heeft ook ego dus een dubbelhartig karakter: een mens verbergt zich en laat wat anders zien. Bij persona en ego heeft dat een vaak negatieve betekenis. Een masker verbergt immers en gebruik van het woord ego is zelden positief: iemand is bijvoorbeeld egoïstisch - lees: niet goed - of men zegt verontwaardigd 'wat een ego!'

Ik heb mezelf nog niet gevonden

De begrippen persoon, identiteit en ego helpen niet de vraag te beantwoorden wie een mens is, of wie ik ben. Eén ding is duidelijk: in ieder mens zijn meerdere personen werkzaam. Dat klinkt als een psychiatrische diagnose maar in het alledaagse taalgebruik schrikken we niet terug voor onze meervoudige persoonlijkheid:

- Ik word helemaal gek van mezelf.
- Ik kwam mezelf flink tegen toen ik alleen op vakantie was.
- Als ik sport of in de tuin werk, kom ik echt thuis bij mezelf.
- Ik ben mezelf helemaal kwijtgeraakt omdat ik alleen nog maar aan het werk was.

We vinden het gewoon om een dubbele persoonlijkheid te hebben. Moeiteloos onderscheiden we bij onszelf een ik en een ander, vaak als zelf aangeduid. En behalve die ik en dat zelf is er ook nog een derde partij, namelijk degene die deze zin kan denken en uitspreken. Dat zijn er dus al drie. Ons echte zelf is moeilijk te lokaliseren, zoveel is wel duidelijk. Wie is die ik in deze zinnen? En wie of wat is het zelf waar naar verwezen wordt? En wie is de persoon die de zin over het ik en het zelf uitspreekt?

Zelfloosheid en zichzelf vergeten

In de westerse samenleving komen we het zelf tegen in belangrijke waarden als zelfontplooiing en zelfbewustzijn. En als we daar hulp bij nodig hebben zijn er *zelfhulp*boeken. Toch zijn er ook spirituele stromingen die het bestaan van het zelf relativeren. Sterker nog, in boeddhistische en taoïstische vertellingen bestaat er geen vaststaande zelf. Omdat je voortdurend verandert, kun je je afvragen of het zelf überhaupt wel bestaat. Een bekende vertelling gaat als volgt:

Niemand is ooit zo welwillend en meelevend geweest als Boeddha was in zijn tijd. Een van zijn neven was de kwade Devadatta, die altijd jaloers was en erop uit was om hem slecht voor de dag te laten komen. Hij was zelfs bereid om Boeddha te vermoorden. Op een dag, terwijl Boeddha rustig aan het wandelen was, gooide zijn neef Devadatta vanaf een heuvel een zware steen naar hem. De steen kwam naast Boeddha terecht en dus was Devatta's poging om hem te vermoorden mislukt. Boeddha bleef onbewogen, zelfs nadat hij zich realiseerde wat er was gebeurd, en hij bleef glimlachen.

Dagen later kwam Boeddha zijn neef tegen en vriendelijk zei hij hem gedag. Devatta vroeg hem verrast: 'Ben je dan niet boos?' 'Nee natuurlijk niet,' verzekerde Boeddha hem.

Nog altijd onthutst vroeg Devatta hem: 'Waarom niet?' En Boeddha zei: 'Omdat jij niet langer diegene bent die de steen gooide en ik niet langer dezelfde persoon die er was toen de steen gegoid werd.'⁴

Deze ode aan de veranderlijkheid van het leven komt overeen met de bekende zegswijze dat je nooit twee keer in dezelfde rivier kunt stappen. *Panta rhei* - het besef dat alles stroomt en verandert - leidt in verschillende spirituele stromingen tot een relativering van het zelf of het ego.

Zelfloosheid is in het boeddhisme zelfs een voorwaarde voor spirituele ontwikkeling. Laat de mentale projecties los van wie je zelf denkt te zijn. De oproep is om niet meer of minder te zijn dan de ademteug die op dit moment je longen binnenstroomt. Al het andere is illusie, een hersenspinsel, een loze gedachte. Ook het taoïsme relativeert het ik en het zelf. Zhuang Zi schrijft dat een helder afgebakende ik of zelf niet bestaat:

Is het niet dat ik zo ben omdat ik van iets anders afhankelijk ben? En dat waarvan ik afhankelijk ben, is dat op zijn beurt ook niet afhankelijk van iets anders, dat het zo laat zijn als het is? (...) Hoe kan ik er achter komen waarom ik zo ben? En hoe kan ik erachter komen waarom ik niet anders ben?

(...)

Bedenk dat (...) mensen tegen elkaar 'Dat ben ik' zeggen, maar hoe kunnen ze weten dat wat hun 'ik' als 'ik' betoont, niet 'ik' is? Als jij bijvoorbeeld droomt dat je een vogel bent die hoog aan de hemel vliegt, of dat je een vis bent die in diepe wateren duikt, hoe kun je dan beseffen of de woorden die je nu uitspreekt de woorden zijn van iemand die ontwaakt of van iemand die aan het dromen is?'⁵

Wat moet je volgens deze opvattingen met dat niet-bestaande zelf aanvangen? Je hebt dat zelf immers toch ook hard nodig. Het besef van een zelf is in ons alledaagse, westerse leven een onmisbaar voertuig om bijvoorbeeld je kost te verdienen, een opleiding te volgen of met anderen om te gaan.

Het zelf in psychiatrie en psychologie

Sinds de jaren vijftig verkondigt een wetenschappelijke stroming een vergelijkbare boodschap als het boeddhisme en taoïsme. Het systeemdenken beschrijft namelijk vanuit een holistische kijk het gedrag

van mensen en organisaties. Psychiater Rudie van den Hoofdakker legt dat helder uit aan de hand van een casus uit zijn praktijk. Hij beschrijft hoe een depressieve vrouw volgens de beste medische traditie wordt gediagnosticeerd.⁶ De vele behandelaars beschrijven haar symptomen, zoals een mogelijk laag gemiddelde intelligentie, en stress doordat ze waarschijnlijk moeite heeft met het ouder worden. Ook beschrijven behandelaars veertien soorten toegediende medicijnen en de effecten van deze medicijnen. De vrouw wordt als een afzonderlijk wezen beschreven, en vooral haar biologische eigenschappen staan centraal, inclusief de chemische invloeden die de medicijnen op haar fysiek en psychisch functioneren hebben.

Van den Hoofdakker stelt een ruimere aanpak voor waarin er een zelf beschreven wordt dat in voortdurende wisselwerking staat met de omgeving. Naast het bovengenoemde beeld van de vrouw ontstaat dan een existentiële beschrijving. De patiënte verliest namelijk haar rol als boerin doordat het boerenbedrijf verkocht moet worden. Haar verstandelijk beperkte zoon wordt vanwege intensieve zorg uit huis geplaatst. En in dezelfde periode neemt de boerin de mantelzorg op zich voor haar tachtigjarige tante. De patiënte verliest zowel haar vertrouwde omgeving als haar vertrouwde rollen, waarna ze vereenzaamt en psychische klachten ontwikkelt.

Van den Hoofdakker pleit voor een integrale, systeemtheoretische benadering. Kijk niet alleen naar een patiënt - en naar het zelf - als een lichaam met psychische klachten of disfunctionerende hersenen, maar kijk naar de totale context. Er is niet alleen een (biologisch) zelf, er is altijd een context die invloed uitoefent. Om het zelf te begrijpen, en het gezonde functioneren ervan te kunnen beïnvloeden, kijk je dus ook naar de interactie tussen persoon en omgeving. Psychiater Paul Verhaeghe houdt een vergelijkbaar pleidooi voor een dergelijke holistische visie en komt met een neologisme op de proppen: bekijk de medemens en jezelf 'biopsychosociaal'.⁷

Van den Hoofdakker en Verhaeghe beschouwen het zelf als iets wat verandert en voortdurend beïnvloed wordt door de context.

Wat zeg ik een volgende keer?

Als je die ene vraag krijgt - wie bèn jij? - wat kun je dan antwoorden? Het eerlijkste antwoord is misschien: 'Dat weet ik zelf ook niet.' Een meer filosofisch-spirituele reactie zou zijn: 'Ik ben niet iemand. Ik bèn.' Je kunt de vraag ook retourneren: wie of wat ziet de ander op dit moment voor zich? Maar misschien vind je de meeste rust wel in de gedachte dat je helemaal niet 'iemand' hoeft te zijn en in voortdurende verandering bent, als een voortdurende ademhaling, als de natuur.

Jezelf kwijtraken

Verlies maakt ruimte

Alsof je doodgaat

Waarom voelt het alsof er iets van jezelf doodgaat als je je werk verliest, als je een langdurige relatie beëindigt, of als je failliet gaat? Soms gaan gepensioneerden letterlijk dood als ze hun rol als werkende kwijtraken. Waarom kan een gepensioneerde niet gewoon blij zijn dat zijn werkzame leven erop zit en hij alle tijd voor zichzelf heeft? Ook bij het lege-nestsyndroom is er sprake van een pijnlijke overgang. Waarom springen ouders geen gat in de lucht als hun kinderen de deur uitgaan? Ze hebben bijna twintig jaar intensief voor hun kinderen gezorgd en een investering gedaan van ongeveer een ton per kind. Eigenlijk zou het lege-nestgeluk een passender omschrijving zijn. Maar het is pijnlijk. Want we verliezen iets heel belangrijks, namelijk een deel van onze identiteit. Iets sterft in ons. We dachten een onmisbare of belangrijke ouder, werknemer, of partner te zijn maar alles gaat ook zonder ons door. We zijn geïdentificeerd met onze rol, en het doet pijn om die rol kwijt te raken. Ook een reclame om te stoppen met roken, onderkent de identificatie van de roker met zijn gedrag: 'Als we stoppen met roken lijkt het alsof we een deel van onszelf verliezen.' Maar dat lijkt niet zo, dat is ook zo. Je denkt dat je een gezellige of tevreden roker bent, je hebt er allerlei ontsnapmomentjes aan te danken, maar wie of wat ben je nog als je niet meer rookt?

Identificatie gaat vanzelf

Identificeren gaat automatisch en onbewust. We staan vanzelf bekend, bij onszelf of bij anderen, als die goede hardloper, een allervriendelijkste buurvrouw of de hardwerkende zzp'er. We zijn onze naam, ons beroep, we zijn partner of echtgenoot, vader of moeder, maar we zijn ook het huis waarin we wonen, de auto die we rijden en de kinderen die we wel of niet

hebben. Wat zeg je als iemand vraagt wie je bent? Noem je dan dingen die je doet, zoals werk, burgerlijke stand, hobby's of waar je woont? En b en je dat dan ook ten diepste? Vaak is het makkelijker om de etiketten, maskers of rollen te noemen dan te zeggen wie je echt bent, want vaak weten we dat zelf helemaal niet zo zeker.

We gedragen ons vaak naar onze identiteit. Wij worden vaak vrijwillig het beeld, een afbeelding van onszelf. Zelfs een negatieve identiteit wordt gekoesterd: we zijn soms ook vol overtuiging de lastpak die het bloed onder andermans nagels vandaan haalt, of de scherpe criticus, of de oom die echt niet grappig is en dat ook van zichzelf weet. We zijn ook de stevige drinker, of de spijkerharde autoritaire leider. En soms is onze drang naar identificatie zo groot dat we liever een slechte naam hebben dan geen naam. Liever iemand dan niemand. Identificatie is de drang iemand te willen zijn, goedschiks dan wel kwaadschiks.

Hoe kun je iets verliezen wat er niet is?

Volgens het taoïsme, boeddhisme en holistische systeemdenken bestaat er helemaal geen vaststaande, geïsoleerde ik of zelf. Onder invloed van de omgeving en alle prikkels die een mens krijgt, verandert iemand voortdurend, soms bewust, maar vaak ongemerkt. Het zelf is hooguit een mentale constructie van wie iemand denkt te zijn. Maar die mentale constructie is zo overtuigend dat we denken dat het ook echt zo is. We kunnen ons er niet meer van losmaken. Het is alsof we naar een film kijken en niet meer beseffen dat het projecties op een wit scherm zijn. We schrikken, huilen of lachen om een scène. Onze reactie is echt, ook als het beeld bedacht en virtueel is. En deze emotie is er zelfs nog als we beseffen dat het allemaal alleen maar verzonnen is, een verhaal, een film
....

Als we onze identiteit verliezen, verliezen we eigenlijk helemaal niet ons zelf, maar slechts het beeld dat we van dat zelf hadden gemaakt. Toch is het ingrijpend als we onszelf kwijtraken.

Identiteitscrisis: de verhalen kloppen niet meer

Een identiteitscrisis is het bewijs dat een vastomlijnde identiteit niet bestaat, want er zijn ineens meerdere botsende identiteiten. Dan ontstaat er een crisis. Vooral na een *life event* is dit merkbaar. Na het kwijtraken van een dierbare, van je gezondheid, werk of inkomen, of na het verlies van een langdurige relatie of een ouderrol ontstaat er niet zelden een identiteitscrisis. Twijfels dienen zich aan: 'Wie ben ik nog? Hoe moet ik verder? Alles wat ik altijd gedaan heb, werkt ineens niet meer.' Als je vervolgens hulp zoekt, wordt er een diagnose gesteld, en word je bijvoorbeeld iemand met een aanpassingsstoornis, stressgerelateerde klachten of burnoutachtige verschijnselen. Hoewel er dan nog niks behandeld of opgelost is, is er in ieder geval het begin van een nieuwe identiteit: je bent nu iemand met een stoornis, stress of burnout. Alweer een identiteit...

Het verlies van de ene identiteit, en het krijgen van een nieuwe, schept een bevrijdend inzicht, namelijk dat je identiteit niet in steen gebeiteld is. Je creëert immers zelf een identiteit, of neemt afscheid van een oude identiteit als van een afgedragen jas. Een mens kan zelfs identiteitsloos proberen te worden, zoals Japi in het verhaal *De uitvreter* van Nescio. Zijn streven is 'niets willen worden':

Voor de aarde was de zaak eenvoudig genoeg. Die draaide maar om z'n as en vervolgde zijn baan om de zon en had er geen weet van. Maar de mensen erop tobden met moeite en zorg en veel verdriet door de dagen, alsof 't zonder die moeite, die zorg en dat verdriet geen avond zou worden.

Japi wist wel beter. De zon kwam van zelf wel weer bij de Walcherse duinen in zee terecht.

(...)

je verheugen in het zonnetje als 't er was en in den regen als 't er niet was, en niet denken aan den dag van morgen, niets willen worden, niets te verlangen dan af en toe wat mooi weer. ⁸

Geestelijke ruimte

In meditatie kan de beoefenaar eveneens verlies van identiteit ervaren, en net als Japi opgaan in wat zich aandient. Als iemand in meditatie zijn gedachten en gevoelens loslaat, en het mentale beeld van zichzelf uit kan zetten, dan ontstaat er een verrassende ruimte. Dat is een geestelijke ruimte waarin je kunt bewegen zonder weerga, onbegrensd, vrij, waarin je gewoon alleen maar aanwezig hoeft te zijn. Je bent niemand en tegelijk ben je iedereen. Meister Eckhart beschrijft deze geestelijke ruimte als je thuis. Hij roept op om naar binnen te keren. In jezelf vind je het eigenlijke, de kern van alles, daar vind je 'alle dingen': 'Want het eigenlijke leeft in het binnenste van de ziel. Daar zijn alle dingen voor jou tegenwoordig, innerlijk levend en zoekend en op hun best en in hun zuiverste vorm. Waarom bespeur je daar niets van? Omdat je niet thuis bent.'⁹

In het spirituele denken kun je deze ervaring verlichting noemen. Dat is het moment dat je zonder oordeel of gedachte bent, in volle bewustzijn van jezelf, van de ruimte in jezelf en van de ruimte om je heen. Zo'n moment hoeft niet per se spectaculair te zijn. Misschien is het wel het moment dat je 's ochtends vanuit de keuken naar buiten kijkt, en een roodborstje ziet zitten dat naar jou kijkt. Jullie kijken elkaar aan, zonder gedachte, met aandacht. Het zelf lost op, er is enkel de ervaring. Jezelf kwijtraken is dan bepaald niet pijnlijk, integendeel.

Jezelf terugvinden

Op reis door het niemandsland

Geen verandering zonder weerstand

Verandering hoort bij het leven. Sterker nog: leven is veranderen. Dit inzicht leeft in veel zegswijzen zoals: panta rhei (alles stroomt), je kunt niet twee keer in dezelfde rivier stappen, 'alles van waarde is weerloos'. De beste films, boeken en gedichten gaan over een onontkoombare verandering die een hoofdpersoon doormaakt. Niet alleen verandert alles voortdurend, ook roept verandering dikwijls weerstand op. Mensen hechten aan stabiliteit en voorspelbaarheid, en verandering betekent vaak verlies, en doet pijn. Maar weerstand of niet, de verandering voltrekt zich toch wel, het maakt niet uit hoe we tegensputteren. En als we het een keer helemaal voor mekaar hebben in ons leven - een goede gezondheid, de liefste relatie in het gezelligste huis met de beste baan - dan weten we dat dat allemaal op een dag anders zal zijn. We worden ziek, we gaan dood, een relatie gaat uit of de partner gaat dood, en die prachtige baan zal misschien vervelen of gewoon verdwijnen, we worden ontslagen of gaan met pensioen. Over verandering hoeven we ons dus niet te verbazen. Eerder is het bijzonder dat we ons keer op keer blijven verzetten tegen veranderingen die zich toch wel voltrekken.

Ongemak is een goed teken

In de theorievorming over leren en ontwikkelen - veranderingsprocessen bij uitstek - wordt verzet gezien als een gezond en noodzakelijk onderdeel van de verandering. Voel je ongemak, rusteloosheid of angst? Dan is dat een goed teken: je leert, en je verandert. Dat maakt onder andere de *learning pit* duidelijk, ook wel vertaald als de leerkuil. Iemand die iets nieuws leert, begint te twijfelen aan zijn huidige kennis. Klopt het wel wat ik altijd dacht? Zou het ook niet anders kunnen zijn? Deze vragen leiden naar het diepste punt van de leerkuil: je twijfelt en krijgt het gevoel dat je

minder weet dan eerst. Er is een conflict tussen alles wat je altijd dacht en hoe het misschien ook zou kunnen zijn. Juist deze twijfel zorgt ervoor dat iemand nieuwe inzichten verwerft en andere samenhangen gaat zien. Zo klimt iemand uit zijn leerkuil en voelt hij zich rijker uit de verandering komen.

In persoonlijke ontwikkeling komt zulke twijfel, gevolgd door groei, ook voor. Die periode van twijfel kun je het niemandsland noemen. Dat is het gebied tussen het bekende en het (nog) niet gekende. Het niet gekende noemen sommigen datgene wat we nooit kunnen leren kennen, ook wel 'het heilige'. In dat tussenliggende gebied tussen het bekende en het heilige zwerft de veranderende mens. Zo'n spiritueel niemandsland heeft verwantschap met wat de dichter T.S. Eliot omschrijft in *The waste land*, het barre land. Over de betekenis van dit gedicht bestaan verschillende lezingen. Eliot schreef het gedicht vlak na De Eerste Wereldoorlog en was een tijd opgenomen in een psychiatrische kliniek, en was zichzelf, naar we mogen aanemen, helemaal kwijt. Volgens zijn poëzie-opvattingen dient een dichter zich op te offeren en zijn eigen persoonlijkheid voortdurend te vernietigen. Dat klinkt destructief als het om zijn fysieke persoon zou gaan, maar hij doelt op zijn persoonlijkheid. Schrijver-dichter Graa Boomsma ziet het gedicht als een queeste vanuit een geestelijke woestijn naar (religieuze) genade. Waar eindigt dat niemandsland van T.S. Eliot? De laatste regels van het gedicht klinken bemoedigend:

Geef, voel mee, beheers

Vrede vrede vrede¹⁰

Van sommigen mag je niet veranderen

Verandering is niet alleen voor de hoofdpersoon ingrijpend, ook de omgeving kan met weerstand op deze verandering reageren. In het gunstigste geval accepteren anderen het nieuwe gedrag en geven ze de

reiziger op het levenspad de ruimte om zich te ontwikkelen, in welke richting dan ook, zelfs als dat van hun vandaan is.

Maar zo'n verandering kan ook een direct verlies betekenen voor de omgeving. Familie, vrienden en bekenden zien de veranderaar liever zoals hij was. Zij ervaren de verandering bijvoorbeeld als onnatuurlijk ('doe even normaal, zo ben jij niet') of als een verlies ('het is met jou niet meer zoals het was, jij bent erg veranderd') of zij ervaren het als een afwijzing ('vroeger deed je dat allemaal wel voor mij!'). Stuk voor stuk zijn dat middelen om de veranderende mens terug in zijn mand te krijgen. Soms wordt emotionele chantage ingezet om de verandering ongedaan te maken: 'Jij deed dat altijd voor mij en nu ineens niet meer. En je weet dat ik het niet zelf kan. Wat heb ik aan jou?'. Zulke reacties zijn positief: deze weerstand laat zien dat je trouw blijft aan jezelf, en niet meer de speler van een rol bent die het belang van een ander dient.

Als je niet meer de oude bent, maar ook nog niet de nieuwe...

Wie verandert, krijgt een nieuwe relatie met vertrouwde anderen. Weerstand hoort daarbij. Sommigen bewegen mee, anderen niet. In dat laatste geval verlies je elkaar uit het oog. Dat maakt veranderen onaantrekkelijk. Niemand wil familie en vrienden kwijtraken, niemand wil in de steek gelaten worden. Dus waarom zou je veranderen als je ogenschijnlijk alleen maar verliest? Juist dat is het niemandsland: de oude basis van identiteit, ego of het zelf is verlaten, je snakt naar het nieuwe maar je hebt nog geen idee waar je uitkomt. Terugvallen op het oude lukt niet meer. Het onbekende voorland lonkt maar jaagt ook angst aan. Het is de angst van een overgang.

De avonturen in het niemandsland zijn niet altijd groots en meeslepend, misschien eerder klein en onbenullig. Drie van zulke voorvallen laten zien hoe verandering eruit kan zien: wat doet de omgeving en hoe voelt dat?

Trouw blijven aan jezelf

Anne is enkele dagen op stap met goede bekenden. Het is half elf 's avonds en zij is moe na een lange reis en een slechte nacht. De anderen gaan op stap. Anne zegt dat zij naar bed gaat. Een arsenaal aan manipulerend taalgebruik is haar deel:

- 'Wat? Doe even normaal. Nou al? Belachelijk.'
- 'Mietje! Wat ongezellig.'
- 'Nou zeg, slapen kun je thuis wel.'

Vroeger ging Anne dan mee, zelfs als zij bekaf was. Dus waarom nu niet nog een keer? Anne aarzelt en wil toegeven zodat ze van het gezeur af is. 'Nee', antwoordt Anne, 'ik ga naar bed. Ik zie jullie morgenvroeg weer.' Zij gaat tegen de eisen en verwachtingen van haar omgeving in. Het voelt even als verraad. Maar deze keer verraadt ze zichzelf juist eens niet. De volgende dag heeft trouwens niemand het er nog over. Anne was even bang geweest hen te verliezen omdat ze vroeg ging slapen en tegen hun wil inging. Tegelijk denkt ze: vrienden die me geen goede nachtrust wensen, hoeven niet mijn vrienden te blijven.

Niet terugschieten

Bij het ontbijt schept Anne yoghurt op. Ze schept haar bakje vol. Verwijtend roept een tafelgenoot uit: 'Wat ben jij aan het doen?!' Het is geen vraag, al klinkt er een vraagteken in door. Het is een uitroep: jij schept (te) veel yoghurt op. Er klinken allerlei onduidelijke oordelen in door. Een andere tafelgenoot snuift minachtend en kijkt Anne hoofdschuddend aan. Anne zegt: "Euh, ik schep yoghurt op want dat vind ik lekker.'

Maar waarom zou zij uitleggen wat ze doet? Anne wil nog zeggen dat zij zich ook niet met de hoeveelheden wijn bemoeit die de anderen drinken. Maar ze houdt zich in. Waarom zou ze terugschieten? Haar devies: ik volg mijn behoefte en geniet van de yoghurt.

De ander vrijlaten

Het is halverwege de ochtend, de zon schijnt. Het is ergens midden december, circa vier graden. Anne wandelt met een stel vrienden en trekt haar handschoenen aan. Een wandelpartner reageert met afkeurend gesnuif: 'Wat doe jij? Handschoenen? De mussen vallen dood van het dak! Het is een hittegolf.' Anne is verbaasd en twijfelt even of ze gaat uitleggen waarom ze haar handschoenen aantrekt. Maar waarom zou ze? Laat de ander maar even gaan.

Onnozel?

Deze reis door niemandsland lijkt niet zo verheffend, en weinig met persoonlijke verandering te maken te hebben. Het lijkt kinnesinne en geneuzel. Op het oog onbetekenend gedrag van Anne wordt aangegrepen om haar terug in het hok van vertrouwd gedrag te krijgen. Annes nieuwe gedrag leidt tot weerstand. Dat betekent dat ze op de goede weg is door het niemandsland. Het losmaken is begonnen. Anne raakt anderen eventjes kwijt, maar ze blijft trouw aan zichzelf en vindt haarzelf daarmee terug. Het contact met anderen herstelt vanzelf wel, en zo niet, dan accepteert ze dat het voorbij kan gaan.

Oefenen in gelijkmoedigheid

In de ervaringen van Anne spelen drie spirituele concepten een rol: onvoorwaardelijke liefde, liefdevolle vriendelijkheid en gelijkmoedigheid. Annes onvoorwaardelijke liefde houdt in dat ze accepteert dat anderen moeite hebben met haar verandering. Ze rekent de anderen daar niet op af, en evenmin zichzelf. Anne gaat gewoon slapen en de anderen mogen dat belachelijk vinden. Hun reactie maakt hen voor haar niet belachelijk of slecht. Liefdevolle vriendelijkheid jegens zichzelf en anderen ervaart Anne als zij geniet van de yoghurt, ondanks afwijzing door anderen. Het is het besef dat ze niet aan verwachtingen van anderen hoeft te voldoen, en anderen evenmin aan de hare. Gelijkmoedigheid tot slot is de ervaring van

Anne dat zij handschoenen draagt en dat anderen daar welke mening dan ook over mogen hebben.

Het is een rare reis door dat niemandsland. Onschuldige incidenten zoals Anne ze meemaakt zijn betekenisvolle richtingwijzers naar een nieuwe bestemming, misschien wel een heilige, in ieder geval een 'nog niet gekende'. De weerstand in het niemandsland helpt jezelf terug te vinden.

Hoofdstuk 2 De ander en ik

Hersenonderzoekers en psychologen verwijzen graag naar onze spiegelneuronen die ons in staat stellen met anderen te communiceren. Onze kennis van onszelf verloopt vaak via de ander. Als baby zijn we al geboren imitatoren: we lachen terug als iemand boven onze wieg naar ons lacht. Dat kost geen enkele inspanning, het gaat vanzelf. Ook imiteren we op latere leeftijd - als we in goed contact met elkaar staan - de lichaamshouding, gebaren of mimiek van onze gesprekspartner. Als je erop let is het bijna hilarisch hoe je gelijktijdig de armen over elkaar slaat, samen als in een choreografie het ene been over het andere slaat, of je hoofd ondersteunt met je hand. En de vraag is wie wie imiteert ...

De scheiding tussen de ander en het ik is dunner dan we denken. In de psychologie en psychiatrie vormt de interactie met de ander het fundament van tal van theorieën en behandelwijzen. De transactionele analyse baseert zich op de nauwe verwevenheid tussen de ander en jezelf. Elk contact is een transactie, ieder neemt een rol in, en bewustzijn van die rol kan helpen om ongewenste gedragingen, gevoelens of gedachten te veranderen. Het belang van interactie is onomstotelijk. Daarom gaat dit hoofdstuk over patronen die onszelf vastzetten in het leven. Het OVK-model, de drama- en groeidriehoek en de Roos van Leary bieden hulp om ons te bevrijden uit verstikkende patronen. Ze wijzen de weg en laten zien welke andere afslagen genomen kunnen worden. Als je een rol kunt leren omdat die ooit in je leven voordelen bracht, kun je die rol ook afleren op het moment dat je er vooral nadeel van ondervindt.

Wie is aan het woord?

De opvoeder, de volwassene en het kind in ons

Het onbewuste zelf

Iedereen zegt weleens iets waar hij achteraf spijt van hebt. Stom, stom, stom. Had ik het maar niet gezegd. Hoe kan ik zo'n opmerking dan toch gemaakt hebben? De transactionele analyse werpt licht op wat er in zo'n *split second* gebeurt. Welk (onbewust) deel van onszelf is aan het woord als die betreunde opmerking wordt gemaakt? Wie spreekt er op dat moment?

De transactionele analyse baseert zich op de patronen die een kind aanleert als hij wordt opgevoed door ouders of anderen. Er zijn drie rollen: de rol van ouder (O), volwassene (V) en kind (K), tezamen het OVK-model. Omdat we als kind niet alleen opgevoed worden door ouders, maar vaak ook door verzorgers, grootouders, oudere broers of zussen, leerkrachten, wordt hierna de term opvoeder gebruikt.

In onze vroegste jeugd leren we de drie OVK-rollen aan, daarna herhalen we ze in ons verdere leven. Als we in conflict raken, of als we in de war zijn, helpt het om de rollen van opvoeder, volwassene en kind bij onszelf en de ander te onderscheiden.

Een voorbeeld. Een ander zegt: 'Hou nou eens op met dat getik met die pen!'. Vanuit het OVK-model zijn dan grofweg drie reacties mogelijk.

Vanuit de opvoedersrol zou iemand als volgt kunnen reageren: 'Jij moet je niet altijd zo snel ergeren aan alles.' Een woord als 'moeten' is populair bij de opvoedersrol. De opvoeder corrigeert, vermaant en voedt op. Dat is de O van OVK.

De K van de kindrol maakt een volgende reactie mogelijk: 'Dat bepaal ik zelf wel, het is mijn pen.' In de kindrol ziet iemand de ander vaak als een opvoeder, en zo wordt ook gereageerd, soms weerbarstig, soms gedwee.

De V staat tot slot voor de volwassen rol die uitnodigt tot een ander script: 'O ja, sorry, dat is inderdaad irritant, ik stop ermee.' Bij de volwassene spreekt de redelijkheid: de persoon verplaatst zich in de ander, is constructief en houdt rekening met de belangen van zowel de ander als zichzelf.

Als we anders reageren dan we eigenlijk zouden willen, is het OVK-model een gereedschap om te kijken of de opvoeder, de volwassene of het kind aan het woord is. Totaal worden er zes rollen onderscheiden:

- de kritische opvoeder
- de verzorgende opvoeder
- de volwassene
- het vrije kind
- het aangepaste kind
- het opstandige kind

Herken je de rol van waaruit je onbewust lijkt te gaan reageren? Dan kun je je reactie aanpassen en bewust reageren. Het herkennen van de rol kost oefening. Het reactiepatroon is immers onbewust, maar door herhaling en reflectie breng je het onbewuste patroon naar het bewustzijn.

De kritische of verzorgende opvoeder in ons zelf

Of opvoeders veel of weinig van kinderen houden, ze corrigeren hoe dan ook. Al was het alleen maar omdat een opvoeder niet wil dat het kind met modderige laarzen over de net gedweilde vloer loopt. Ook wil de opvoeder niet dat kinderen gevaar lopen en zegt daarom streng: 'Pas op, een auto. Let op de volgende keer!'

Opvoeders reageren niet alleen kritisch maar ook verzorgend of voedend. Dat kan door bijvoorbeeld te zorgen voor eten of door kleren te wassen, maar ook door te troosten: 'Nou, dat geeft niet hoor. Die vloer dweil ik straks opnieuw.' Of: 'Leg eens uit hoe je hier het beste kunt oversteken'.

Het gedrag dat iemand als kind bij zijn opvoeders ziet, herhaalt hij moeiteloos als volwassene, soms tot zijn eigen schrik. Iemand zegt bijvoorbeeld tegen een collega: 'Je moet je eens wat beter aan de afspraken houden.' Of indirecter: 'Zo hebben we dat niet afgesproken hoor.' Daar spreekt twee keer een kritische opvoeder. De verzorgende opvoeder reageert anders: 'Nou, als het je niet lukt, dan help ik je wel even hoor. Dat doe ik graag voor je.'

Een ander voorbeeld. Iemand zegt tegen een goede vriend: 'Je hebt de slaapkamer mooi opgeknapt maar de keuken is nu nodig toe aan een stevige opknapbeurt.' Ondanks het compliment spreekt hier ook een kritische opvoeder: mooie slaapkamer maar je keuken ziet er niet uit. In dezelfde situatie kan de verzorgende opvoeder zeggen: 'Wat heb je je huis goed opgeknapt!' Of: 'Als je ooit nog eens hulp nodig hebt, help ik graag een keer mee.'

Het aangepaste, vrije of opstandige kind in ons zelf

Volgens het OVK-model neemt het kind een aangepaste, vrije of opstandige rol in, of het kind schakelt tussen de drie rollen, afhankelijk van het gedrag van de opvoeder. Uit de drie mogelijke rollen ontstaat meestal een voorkeursrol:

Koen wil als jongste kind graag wat zeggen als het gezin 's avonds aan tafel zit te eten. Zijn eerste pogingen zijn die van het vrije kind. Koen vertelt enthousiast over de racebaan die hij heeft gebouwd en waar hij zo trots op is. Waarschijnlijk omdat zijn enthousiasme geen respons oproept, gooit hij het de volgende keer over een andere boeg. Zijn ouders praten tijdens het eten meestal over wat die dag in hun winkel is voorgevallen. Als aangepast kind mengt Koen zich in het gesprek, dat wil zeggen, hij doet een poging zich bij de wereld van volwassenen aan te sluiten. Dat lukt niet erg goed want een van zijn (kritische) ouders zegt: 'Jij moet niet praten over

dingen waar je geen verstand van hebt.' Koens kindertrucendoos is echter nog niet leeg, want daarna reageert hij als opstandig kind en denkt 'Ik zeg lekker nooit weer iets' waarna hij non-verbaal laat merken dat de onderwerpen aan tafel hem totaal niet interesseren. Na het eten rent Koen naar boven waar zijn racebaan hem wacht...

Koen ontwikkelt in dit voorbeeld de voorkeursrol van rebellerend kind, hij is het oneens met de opvoeders, vermijdt contact en vlucht in zijn eigen werkelijkheid. Ook als hij allang niet meer aan tafel eet met zijn ouders, gedraagt Koen zich vaak nog als rebellerend kind. Niet zozeer uit eigen keuze, het gaat hem gewoon het makkelijkste af. Als zijn collega's gaan wandelen tijdens de lunch, doet hij graag een spelletje op zijn telefoon.

De verstandige volwassene in ons zelf

In de kindertijd doen we met de volwassen rol weinig ervaring op. Dat is misschien wel de tragiek van de gezinsdynamiek. Als iemand behandeld wordt als kind, gedraagt hij zich ook als kind. Dankzij opvoeders die zich als opvoeders gedragen. Of dankzij oudere broers en zussen die jou als kleintje behandelen, of dankzij jongere broers en zussen die jou als grote zien. Dat is het principe van roltoewijzing: je kiest niet een rol, de rol kiest jou, betergezegd, die rol wordt jou door een ander opgedrongen. En hoe lastig dat is, verwoordt de spirituele leraar Eckart Tolle: 'Als je denkt dat je verlicht bent, moet je eens een week bij je familie gaan logeren.'

In de wereld van coaching en training is de rol van volwassene meestal de voorkeursrol die we dienen te ontwikkelen. Iemand luistert wat de ander zegt, geeft zijn persoonlijke reactie en kijkt hoe hij er samen met anderen uit kan komen. Dat is mooi. En wenselijk. Maar vooral lastig. Waar de opvoedersrol en de kindrol instinctief en onbewust verlopen, handelt de volwassene bewust en met beleid. Hij neemt de hele context mee in zijn reactie. Dat kost een hoop verstand, tijd, zelfkennis en empathisch

vermogen. Sommigen krijgen dat mee in hun opvoeding, maar anderen leren dat al vallend en opstaand in hun leven. Of ze leren het nooit. Het trainen van sociaal-communicatieve vaardigheden of het contact met rolmodellen kan iemand helpen om de rol van volwassene eigen te maken. Je leert hoe je assertief reageert, zonder beschuldiging feedback geeft, of geweldloos communiceert. Maar ook als iemand die (technische) vaardigheden beheerst, blijft er een uitdaging staan, namelijk om je af te stemmen op je emotionele ervaring. In die ervaring praten het aangepaste, vrije en rebellerende kind en de kritische en verzorgende opvoeder soms flink door elkaar heen. Het is alsof je als klein kind weer aan de etenstafel zit. Alles wat je geleerd en meegemaakt hebt, botst met elkaar, zeker in crisissituaties. Wat denk je dan écht? Wat voel je écht? En als je een keer boos bent hoe de ander reageert op het getik van jouw pen, wat is dan de beste reactie? Verstandig doen, ermee stoppen en sorry zeggen? Of je gevoel volgen dat je je nooit meer laat betuttelen door anderen? Moet je misschien niet nog harder met die pen gaan tikken?

Wat te doen met deze wijsheid?

Hoe blijf je uit een niet gewenste, oude rol? Het OVK-model helpt om de stemmen te onderscheiden die als vanzelf het woord nemen. Herken de stem en kies daarna wat je wilt zeggen. Of je kiest niet en biedt ruimte aan oude rollen, zoals Willem Wilmink in het laatste refrein van zijn gedicht *'s Avonds laat*:

O, moeder, moeder, kwam je maar.

Of ben je soms op reis?

Ik zit te woelen in mijn haar.

Het wordt al grijs.¹¹

Verantwoordelijkheid nemen

De aanklager, het slachtoffer en de redder

De Bermuda-driehoek van gevoelens

Volgens de transactionele analyse handelen we onbewust, vanuit oude rollen. De term transactioneel verwijst naar de rol die je van een ander krijgt opgedrongen, of naar de rol die je een ander opdringt. Er is sprake van een transactie of een overdracht van rollen. In het OVK-model gaat het om de rol van de opvoeder, de volwassene en het kind. Herkennen van een rol helpt om bewust te leren handelen, en om eigen gedrag te kiezen.

Naast het OVK-model bestaat er binnen de transactionele analyse ook de dramadriehoek. Dat bestaat uit drie rollen die voortdurend van eigenaar veranderen en waarbij de deelnemers elkaar de diepte intrekken: de aanklager, het slachtoffer en de redder. In een drama speel je moeiteloos alle drie rollen. Het is een rondootje waarbij je elkaar vliegensvlug de bal toespeelt, of afpakt. Tot je door je knieën zakt van ellende.

Een script voor een soap

De dramadriehoek is ideaal voor scriptschrijvers van soaps. Eenmaal in de driehoek kun je honderden afleveringen vooruit. En iedereen herkent zich erin. Want vaak leven we in zo'n soap van elkaar beschuldigen, ons gekwetst voelen en proberen de boel te redden. Tal van relaties voeden zichzelf met dit drama. Een voorbeeld:

Een stel rijdt terug van vakantie, eerst over een slingerende bergweg, nu over de snelweg:

A: 'Kunnen we straks even pauzeren op een parkeerplaats?'

B: 'Ja, dat is goed.'

(enkele minuten gaan voorbij...)

A: 'Waarom stop je nou niet?' *(aanklager)*

B: 'Ja sorry hoor, maar ik zie gewoon geen parkeerplek, ik kan er ook niks aan doen.' (*slachtoffer*)

A: 'Als je iets meer van mij zou houden zou je weten hoe misselijk ik me voel.' (*respectievelijk aanklager en slachtoffer*)

B: 'O dat zeg je nu. Dat wist ik niet. Ik neem de eerstvolgende afrit en dan stoppen we wel op een andere plek.' (*redder*)

A: 'Nee, het hoeft niet meer. Rij nu maar door.' (*slachtoffer*)

B: 'Wat wil je nou?! Zit je spelletjes met me te spelen of zo?' (*aanklager*)

A: (...) (*aanklager en slachtoffer: silent treatment*)

B: 'Sorry dat ik zo uitviel maar ik wist het gewoon echt niet dat je misselijk was.' (*redder*)

A: 'Oké, excuses aanvaard. Maar het zou helpen als je niet zoveel met jezelf bezig was.' (*aanklager*)

B: 'Ja, maar ik ben toch aan het autorijden, ik kan toch niet steeds naar rechts kijken om te checken hoe het met je gaat. Ik dacht dat je alleen maar zin in koffie had of zo.' (*slachtoffer*)

A: 'Laat maar zitten, laten we erover ophouden. Hier heb ik geen zin in.' (*aanklager*)

B: 'Maar we kunnen het er toch over hebben? Ik wist het echt niet.' (*redder*)

A: 'Zie je dus wel dat je niet om mij geeft!' (*aanklager*)

B: 'Ik word helemaal gek van jou!' (*aanklager*)

Wordt altijd vervolgd....

Verantwoordelijkheid ontkennen, weggeven of afpakken

De dramadriehoek wijst aan zijn spelers drie rollen toe: aanklager (of dader), slachtoffer of redder.

De aanklager beschuldigt, valt aan en vindt dat hij oneerlijk behandeld is. Hij loopt weg van zijn eigen verantwoordelijkheid en wil gelijk krijgen. De

ander moet veranderen. De aanklager creëert een slachtoffer, waarna hij ineens weer redder kan worden om het slachtoffer te helpen...

Het slachtoffer kan er zelf niets aan doen en staat alle verantwoordelijkheid af. Omstandigheden krijgen de schuld, of anderen. Doordat het slachtoffer geen verantwoordelijkheid neemt, wordt de bal bij de ander gelegd. Daardoor wordt die ander in een relatie al snel de redder. Als het slachtoffer niet zijn zin krijgt, wordt hij aanklager: hij valt de redder aan.

De redder denkt te weten wat goed is voor de ander. Daar zit een superieure overtuiging in, namelijk de gedachte dat de ander niet voor zichzelf kan zorgen. Hij neemt de verantwoordelijkheid af waardoor de ander zich juist slachtoffer gaat voelen.

Van drama naar groei: drie nieuwe rollen

De dramadriehoek kan ook een groeidriehoek worden. De groeidriehoek kent drie rollen: de verantwoordelijke, de onderzoeker en de ondersteuner. De voormalige aanklager neemt verantwoordelijkheid voor zijn eigen gedrag en respecteert de verantwoordelijkheid van de ander. De verantwoordelijke spreekt zich open, eerlijk en nieuwsgierig uit. Hij wil weten hoe het zit, en wat hij kan doen voor de ander.

Het voormalige slachtoffer kiest in de groeidriehoek de rol van onderzoeker, durft zich kwetsbaar op te stellen en onderzoekt wat hem dwarszit of pijn doet. De onderzoeker is bereid hulp te vragen en neemt verantwoordelijkheid voor de gevolgen van eigen keuzes.

De voormalige redder wordt ondersteuner en geeft de ander ruimte om te leren van zijn ervaringen. Deze ondersteuner is empathisch, biedt hulp aan maar laat de ander zelf beslissen wat die wil doen. De aangeboden hulp is niet dwangmatig maar vrije keuze.

In de groeidriehoek wisselen de spelers niet van rol. Dat hoeft niet meer omdat ze verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen rol. Ze blijven trouw aan zichzelf en geven de ander ruimte.

Als we het eerdere soapscript in de autoscène herschrijven, ontstaat de volgende autorit:

Een stel rijdt terug van vakantie, eerst over een slingerende bergweg, nu over de snelweg:

A: 'Kunnen we straks even pauzeren op een parkeerplaats?'

(verantwoordelijke)

B: 'Ja, dat is goed.' *(ondersteuner)*

(enkele minuten gaan voorbij...)

A: 'Ik merk dat ik misselijk ben door die slingerende bergwegen. Ik heb wat frisse lucht nodig. Dus als het kan, mag je zo snel mogelijk stoppen.' *(verantwoordelijke)*

B: 'Oké, ik zie nog geen parkeerplek maar we kunnen over twee kilometer de eerstvolgende afrit nemen. Wat zou jij willen?'

(onderzoeker en ondersteuner)

A: 'Neem die afrit maar. Dank je.' *(verantwoordelijke)*

B: 'Doen we.' *(verantwoordelijke en ondersteuner)*

The end!

Niet in één keer van de hel in de hemel

Net als de verstandige, volwassen rol in het OVK-model, roept dit laatste script misschien weerzin op. Te verstandig, te gepolijst, te hemels misschien? Dat kan. Maar je kunt het ook omdraaien, namelijk dat het gek is dat we zo gewend zijn - soms zelfs verslaafd - aan het drama in de destructieve driehoek. Als de dramadriehoek je te veel wordt, weet dan dat je een keuze hebt om als verantwoordelijke, onderzoeker of ondersteuner te handelen. En als dat niet lukt, troost je dan met de gedachte dat drama menseigen is, en kunst, film en cultuur hun bestaan er voor een groot deel aan te danken hebben. Sinéad O'Connor laat in haar wereldhit *Troy* alle hoeken van de dramadriehoek zien:

Het liefdevolle harmonieuze begin

We thought that everything

We could possibly do were the right

De aanklager voelt spijt

And I never meant to hurt you

I swear I didn't mean

Those things I said

De aanklager wordt slachtoffer en reageert jaloers

Oh, does she love you

What do you want to do?

Does she need you like I do?

Het slachtoffer werpt zich op als redder

Oh, I love you

God, I love you

I'd kill a dragon for you

De redder wordt aanklager

But you're still spitting fire

Make no difference what you say

You're still a liar¹²

Bewust zijn van je rol

Boven of onder, samen of tegen

Elke rol roept een reactie op

Ver voordat de transactionele analyse het OVK-model of de dramadriehoek introduceerde, trakteerde Joost van den Vondel ons op het volgende sociaal-psychologische inzicht:

De wereld is een speeltoneel.

Elk speelt zijn rol en krijgt zijn deel.¹³

We spelen allerlei rollen, en elke rol roept een reactie op bij anderen. Daardoor krijgen we vaak ons deel. Wat we terugkrijgen van de wereld kan goed of slecht zijn. Het contact met de een loopt als een trein, je hoeft er niets voor te doen, en je bent helemaal op je gemak. Bij een ander voel je je onrustig, niet gezien en raak je geïrriteerd. Dat moet wel aan die ander liggen want je hebt immers genoeg contacten die wel soepeltjes verlopen. Of kan het misschien toch aan jou liggen? Ja, het ligt altijd aan jou. En aan de ander. De Roos van Leary maakt dat op een simpele manier duidelijk. Het beantwoordt twee cruciale vragen: welke rol speel ik, en welke rol dringt een ander mij op? Weet je het antwoord op beide vragen? Dan weet je welk deel je krijgt, om met Vondel te spreken.

Welke rol kies je?

De Amerikaanse psycholoog Timothy Leary heeft ons rollenspel uitgewerkt in een model met twee assen. De ene as gaat over de vraag wie de macht heeft. Wie gedraagt zich boven en wie gedraagt zich onder, kortom: wie is de baas, en wie is de knecht? De andere as gaat over de vraag of we samen optrekken of tegenover elkaar staan. Helpen we elkaar of bevechten we elkaar? De Roos van Leary helpt niet alleen de

werkelijkheid beter te begrijpen; het laat ook zien welke keuze je hebt om van rol te veranderen.

Leary's roos bestaat uit acht blaadjes, dat zijn acht posities die je in relatie met een ander kunt innemen. Boven-samen kent twee blaadjes: leidend (nadruk op boven) en helpend (nadruk op samen). Een leidende persoon zendt de volgende boodschap uit: jij moet naar me luisteren. De helpende persoon maakt iets anders duidelijk: we mogen elkaar. Beiden nemen door hun bovenpositie de regie.

Onder-samen kent eveneens twee gedragsrollen: aanpassend (meer nadruk op samen) of afhankelijk/onderdanig (meer nadruk op onder). De aanpassende persoon zegt: ik doe wat jij wilt, zeg het maar. De afhankelijke persoon zegt: help me, ik weet niet wat ik moet doen. Beiden laten de regie aan een ander.

Onder-tegen kent de rollen wantrouwig (nadruk op onder) of opstandig (nadruk op tegen). De wantrouwige persoon zegt: bemoei je er niet mee, laat me met rust. De opstandige persoon zegt: bekijk het maar, het maakt me niet uit wat je van mij vindt. Beiden verzetten zich passief tegen de ander.

Boven-tegen maakt tot slot onderscheid tussen agressief (nadruk op tegen) en concurrerend (nadruk op boven). De agressieve persoon vindt: kijk maar uit voor mij, ik krijg je wel. De concurrerende persoon denkt: zie je wel dat ik beter ben dan jij. Beiden verzetten zich actief tegen elkaar.

De beste rol bestaat niet

Er is niet zoiets als de beste rol. In Nederland lijkt de positie samen en gelijk in macht (niet onder, niet boven) de wenselijke, als je het land al in een rol zou kunnen duwen. Het poldermodel straalt dat in ieder geval uit: we hebben elkaar nodig om er samen uit te komen, en als het even kan, doen we dat met de benen op tafel in een ontspannen sfeer. We laveren als land tussen de helpende rol en de meewerkende rol.

In het alledaagse leven wisselt een mens voortdurend van rol. De ene keer is iemand leidend als hij merkt dat hij meer van iets afweet dan de ander. Dan is de rol boven-samen. De andere keer kan dezelfde persoon volgend zijn omdat hij iets nieuws doet, bijvoorbeeld een eerste yogales. Dan kiest hij de rol samen-onder. Verschillende situaties, verschillende rollen. Maar ook in één situatie kan dezelfde persoon variëren in rollen, zoals de volgende scène laat zien:

Tim neemt op een donderdagavond een taxi bij station Utrecht. Hij moet naar Overvecht. De taxi rijdt weg. De chauffeur informeert belangstellend: 'Bent u bekend in Utrecht?' Tim antwoordt naar waarheid dat hij alleen het centrum een beetje kent. Hij stelt zich daarmee aanpassend en afhankelijk op (samen-onder). Niet lang daarna neemt de chauffeur een afslag die precies tegenovergesteld is aan de richting waarin Overvecht ligt. Tim zegt 'Overvecht is toch die andere kant op?' Zijn rol verandert naar wantrouwig (onder-tegen). De chauffeur antwoordt kort: 'Het is koopavond, de parkeergarages stromen leeg, deze weg gaat dan sneller.' De chauffeur zit boven-tegen, misschien het blaadje concurrerend (hij laat zien dat hij de weg beter kent dan Tim), maar misschien ook het blaadje agressief (je moet je stilhouden en mij vertrouwen). Na een half uur rijden, een ongewenste excursie door het zuiden en oosten van Utrecht, en 35 euro armer, staat Tim in Overvecht. Hij voelt zich opstandig en boos. Het blaadje van onder-tegen is zijn deel geworden. Tim wil een klacht indienen en deze taxichauffeur laten berispen (boven-tegen: agressief) maar hij heeft zijn naam niet en ook geen bonnetje...

Wat te doen na deze rollercoaster van rolwisselingen die sneller gaan dan Tim zich op dat moment bewust is? Assertief reageren en de chauffeur dwingen anders te rijden? Een klacht indienen? Niet betalen? Nooit weer

een taxi nemen? Daarop geeft de Roos van Leary geen antwoord. Wel verschaft het inzicht in het speeltoneel, op zomaar een donderdagavond in een taxi.

Boven en tegen zijn ook goed

Hoewel de drie blaadjes leidend, helpend en aanpassend de voorkeursrollen lijken, zijn de overige vijf blaadjes niet meer of minder deel van het leven. Ze zijn niet goed, ze zijn niet slecht. De roos van Leary velt geen oordeel, het maakt hooguit zichtbaar welke rol iemand vanzelf inneemt. Daarmee doet de roos iets wezenlijks en existentieels: het laat keuzemogelijkheden zien en maakt reflectie op gedrag mogelijk. Wil ik deze rol eigenlijk wel? Past een andere rol misschien beter in deze situatie? Je hebt een keuze. En als je niets anders doet of kiest, bewijst de roos ook zijn nut: het geeft inzicht in je interactiepatronen met anderen. Dat bewustzijn helpt om jezelf te aanvaarden, of om jezelf juist te veranderen.

Noten

¹ Woordenboek der Nederlandse taal

² Kramers woordenboek, 1917

³ Psychologie Magazine:

<https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/bevrijd-je-van-je-ego/>,
geraadpleegd oktober 2022

⁴ ontleend aan guusvandenekart.nl

⁵ Zhuang Zi, De volledige geschriften, het grote klassieke boek van het taoïsme, Atlas Contact, 2020 (respectievelijk pagina 71 en 120)

⁶ R.H. van den Hoofdakker, De mens als speelgoed, Bohn Stafleu Van Loghum, 1995

⁷ Paul Verhaeghe, Intimiteit, De Bezige Bij, 2018

⁸ Nescio, De uitvreter, Nijgh & Van Ditmar, 1984

⁹ Meister Eckhart, Over God wil ik zwijgen, Historische uitgeverij, 2018 (p 113)

¹⁰ In de vertaling uit het Sanskriet van Paul Claes

¹¹ Willem Wilmink, 's Avonds laat, Verzamelde liedjes en gedichten, Bert Bakker, 1986

¹² Sinéad O'Connor, Troy van het album The Lion and the Cobra uit 1987

¹³ Joost van den Vondel, gedicht uit 1637 ter gelegenheid van de opening van de nieuwe Amsterdamse Schouwburg aan de Keizersgracht 384