

De essentie van 'volwassen' zijn

Door: Saskia Baardman

**'Zie je wel, ik moet altijd alles alleen doen!
'Of: 'ja hoor, dat heb ik weer.' De meeste mensen hebben wel eens zo'n vervelend 'zie je wel'-gevoel. Wat je precies doet in dit patroon laat de Transactionele Analyse zien. Een persoonlijkheidstheorie die als praktisch hulpmiddel dient voor persoonlijke groei en verandering. Saskia Baardman volgde een praktijkcursus die de tools geeft om uit dit patroon te stappen, om er 'volwassen' mee om te gaan vanuit het hier en nu.**

Wat moet een ander doen om jou over de rooie te krijgen? Met deze vraag start de cursus. Pieter gaat bijvoorbeeld door het lint als hij denkt dat iemand hem negeert, juist op het moment dat hij door diegene gezien wil worden. Zijn logisch denken verdwijnt en hij geeft de persoon in kwestie scherp zijn mening. Marieke bevriest juist vanbinnen als mensen verbaal agressief worden.

Elly Voorend, trainer bij Corael Opleidingen, vraagt door. 'Hoe reageren jullie als iemand tegen je zegt: jij moet..., of dat weet jij zeker niet? En reacties als: het wordt nooit wat met jou.' De herkenning in de zaal is voelbaar. Ieder van ons heeft een trigger waarmee je door het lint kunt gaan. En dat zit in kleine nuances: niet alleen wat iemand zegt, maar ook hoe diegene dat zegt. Op een onbewust niveau word je geraakt. Dat voel je in je lijf, bijvoorbeeld in je buik of in je borst. Ga maar na.

Zie je wel

Volgens de leer van de Transactionele Analyse valt een dergelijk proces terug te voeren op het spelen van een zogenaamd Spel. Binnen een Spel communiceer je met elkaar, verbaal en non-verbaal. Datgene wat je zegt, komt alleen niet overeen met hoe je het bedoelt. Je hebt dus een onbewuste bijbedoeling. Een Spel heeft een 'zie je wel'-gevoel als afloop. Geen prettig gevoel en een voorspelbare uitslag. Het is ook een patroon dat zich dus vaker herhaalt.

Slachtoffer

Pieter vertelt over een terugkerende situatie met zijn manager die soms bepaalde grapjes maakt ten koste van hem. Pieter voelt zich hierdoor aangesproken. Hij voelt zich dan heel klein worden als een kind. Op het moment dat de manager daarmee begint, ziet Pieter dat al aan de twinkeling in zijn ogen en zegt: 'Ik zie alweer welke kant dit opgaat.' Een luchtige reactie, maar wel met een bijbedoeling. Vanbinnen voelt Pieter zich namelijk onzeker en wéér niet serieus genomen, zie je wel...dat gebeurt me iedere keer. En dat gebeurt ook, want zijn baas voelt een stimulans hiermee door te gaan. Hij denkt tenslotte dat zijn 'humor' aanslaat. Ondertussen voelt Pieter zich boos, maar aan de buitenkant blijft hij toch aardig en vriendelijk. Naar de collega's uit hij: 'Moet ik het met deze manager doen?' Zo geeft hij op een onderliggende laag toch even een sneer.

Marieke herkent Pieter's situatie en vertelt dat zij vroeger met 'klotsende oksels' naar haar manager stapte om iets te bespreken, zo bang was ze voor hem. Elly vraagt haar of ze zich juist groot of klein maakte. Waarop Marieke heel eerlijk aangeeft: 'Ik maakte me zo piepklein. Ik voelde me net een dwiel.' Marieke herkent dit gevoel van vroeger ten opzichte van haar vader. En ze herhaalt dit gedrag als volwassene bij iedere manager.

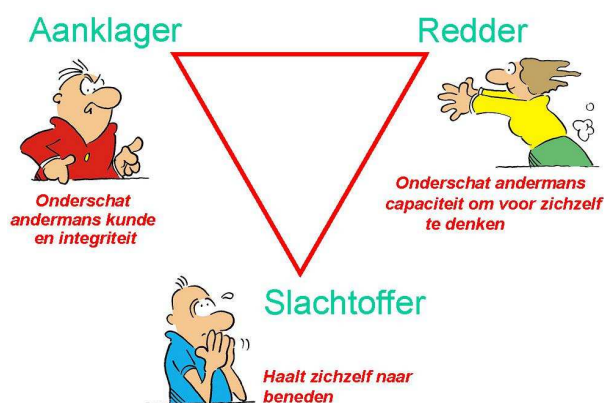
Het patroon doorbreken

Maar wat te doen als deze situatie zich weer voordoet? Elly geeft aan: 'Je hebt het te vertellen. Vertel hem wat het met jou doet.' Op deze manier reageer je vanuit het hier en nu, dus als een 'volwassene' en stap je uit je Spel. En je nodigt de manager op die manier uit om datzelfde te doen.

Een garantie dat hij dat ook doet, heb je niet. Het is natuurlijk een risico om je zo open op te stellen, omdat de reactie onvoorspelbaar is en je je hoofd boven het maaiveld uitsteekt. Je kunt namelijk gekwetst worden. Toch geeft het je tegelijkertijd een enorme kracht en zelfvertrouwen, ondanks of misschien wel dankzij de kwetsbaarheid die je laat zien. Je laat op zo'n moment namelijk jezelf zien en dat brengt je dichter bij je kern.

In je rol

Een oefening op dit thema volgt. Hoe ga je om met iemand die een onoplosbaar probleem lijkt te hebben? Aart trapt in de valkuil... Elke heeft namelijk een probleem met haar leidinggevende en vindt dat die maar moet veranderen. Aart denkt diep na en reikt haar diverse oplossingen aan. Een reeks aan 'ja, maar...'antwoorden volgt. Ze neemt geen enkele verantwoordelijkheid. Vervolgens raakt ze geïrriteerd. Ze vraagt zich hardop af wat ze eigenlijk aan Aart heeft. Hij helpt haar helemaal niet in haar ogen. Vervolgens voelt Aart zich aangevallen.



Hier wordt een Spel gespeeld, waarbij ze wisselen van rol. Aart probeert Elke, het Slachtoffer, eerst te redden, maar eindigt zelf in een Slachtofferpositie. Elke stapt op een gegeven moment uit haar Slachtofferrol en valt Aart ineens aan. Ze wordt de Aanklager.

Deze drie rollen zijn terug te vinden in de zogenaamde dramadriehoek. Rollen die je in verschillende situaties en relaties terug ziet komen, zakelijk maar ook privé. Binnen de dramadriehoek vindt het Spel dus plaats. De eerste stap bestaat uit het herkennen van je eigen Spelen en die van anderen. Bewustwording. Daarop volgt het doorbreken van die Spelen, dus het stappen uit de dramadriehoek. Dat doe je vanuit het hier en nu. Benoem wat het met je doet, wat je ziet gebeuren en toets dit bij de ander. Een volwassen reactie.

Intimiteit

Maar hoe is dat om te reageren vanuit het hier en nu? Tijdens één van de cursusdagen wordt hier uitgebreid aandacht aan besteed. Dat houdt in dat je elkaar in tweetallen vertelt wat je positieve en negatieve ervaring bij de ander is en wat voor beeld of fantasie je op dat moment hierbij hebt.

Jouw beeld, want het is jouw interpretatie. De ander mag slechts kort reageren. Voordat je de ander dit vertelt, kijk je elkaar een hele minuut aan. Een prachtige ervaring blijkt. De stiltes, het aankijken, daar gaat het om bij het directe contact met de ander. Geen lawaai van woorden. Kwetsbaarheid, openheid, respect, maar bovenal staat intimiteit hier centraal. Dit is de essentie van 'volwassen' zijn.

De namen van de cursisten zijn om privacyredenen gefingeerd.

Bron

Dramadriehoek: Steve Karpman

Tekening: EduGraphics