

Deel 1: waarom er soms drama is (en hoe dan te handelen)

1. Drama en triggers

Drama

Het thema van dit eerste deel van dit boek is ‘drama’. Waar komt het vandaan? Waarom is het soms zo heftig? En wat kun je er aan doen? Maar voor we hiermee aan de slag kunnen gaan is het belangrijk om eerst een goed beeld te schetsen van wat we nu eigenlijk bedoelen met ‘drama’.

Drama is wat mij betreft een breed begrip waarin alle ‘rauwe randjes’ van vervelend gedrag vallen. Het woord ‘vervelend’ zou je overigens net zo goed kunnen vervangen door bijvoorbeeld: ‘ongewenst’ of ‘onvolwassen’. Sommige mensen kunnen, bijvoorbeeld tijdens ruzies, opeens hun stem verheffen, gaan schreeuwen of zelfs schelden. Anderen gaan huilen en weer anderen keren in zichzelf en ‘schakelen uit’.

‘Nors reageren, schreeuwen, sneren, in jezelf keren en weglopen zijn enkele veelvoorkomende uitingen van drama.’

Er zijn ook mensen die heel goed zijn in het geven van lompe sneren, steken onder water of ze vuren een blik af naar hun partner die je het liefst niet vertaalt met woorden. Dit zijn allemaal vormen van drama en ze zijn allemaal onnodig. Het zijn simpelweg verschillende (vervelende) uitingen van een staat waarin iemand ‘getriggerd’ is. Triggers en drama gaan altijd samen. Laten we daarom meteen ook kijken wat we precies bedoelen met triggers.

Triggers

Je hebt waarschijnlijk wel eens gemerkt dat je partner soms vanuit het niets -in jouw ogen althans- ontzettend sterk kan reageren op iets dat je doet of zegt (of wat je juist *niet* doet of zegt). Dit kan bijvoorbeeld een opmerking zijn vanaf jouw kant die verkeerd valt bij je partner en waarop je een sneer terug krijgt, of waardoor hij/zij ineens stil wordt en zich van je afsluit. De reactie die je partner in dit voorbeeld vertoont noem ik hier '*drama*' of: 'trigger-response' en de actie (van jou) die dit bij hem/haar opriep de '*trigger*'.

Onder water wordt er een gevoelige plek aangeraakt en doorgaans is dit te herleiden naar een oordeel -bijvoorbeeld als reactie op een interne overtuiging van jou- of een negatieve zelfovertuiging. De triggerresponse -of drama- is in feite een stressresponse (fight/flight/freeze/fawn) en afhankelijk van de situatie kan deze erg heftig zijn.

Triggerresponses zijn in mijn optiek te herleiden naar drie triggers: (1) een angst gerelateerde reflex, (2) een normatieve overtuiging, of (3) een negatieve zelfovertuiging.

(1) Angst gerelateerde triggers.

Een angst gerelateerde reflex heeft te maken met je gevoel van veiligheid. Bijvoorbeeld: je rijdt op de snelweg en een andere bestuurder snijdt je plotseling af. Je (emotionele) response is dan waarschijnlijk dat je hiervan schrikt, je hartslag schiet omhoog, je lijf vult zich met adrenaline en je wordt boos op die -in jouw ogen- roekeloze bestuurder. Je lijf reageert direct (primair) als reactie op het dreigende gevaar en het oordeel over de andere bestuurder volgt pas daarna. In dit boek laten we deze triggerresponse verder buiten beschouwing.

(2) Normatieve overtuigingen

Stel je loopt door het park en ziet iemand achteloos een blikje in de bosjes gooien, terwijl er vlakbij een prullenbak staat. Je kan je in zo'n geval behoorlijk geïrriteerd of kwaad voelen wanneer jouw interne overtuiging is: 'dat hoor je niet te doen', 'je mag geen troep in de natuur gooien', 'we moeten allemaal op het milieu letten', of iets van deze strekking. Je emotionele reactie is dan het gevolg van een botsing tussen jouw interne waarheid en de ervaren 'werkelijkheid'.

In mijn ervaring is het herkennen van deze triggers het lastigste. Vaak zijn we onszelf namelijk helemaal niet bewust van onze interne overtuigingen en de rol die ze hebben op onze oordelen in ons dagelijkse leven. Dit komt omdat onze overtuigingen merendeels al in onze kindertijd zijn gevormd en we er ons op latere leeftijd vaak niet eens bewust van zijn. Van overtuigingen die op latere leeftijd zijn ontstaan ben je je doorgaans meer bewust. Een voorbeeld hiervan kan zijn dat je na het zien van een video over hoe dieren worden behandeld tijdens het slachtproces, ineens overtuigd bent geraakt van het belang van vegetarisch eten. Vanuit deze overtuiging kun je vervolgens makkelijk een oordeel vormen over mensen die geen vegetariër zijn en emotioneel reageren wanneer je met hen in discussie gaat.

(3) Negatieve zelfovertuigingen

Stel je voor: tijdens een vergadering ben jij druk bezig iets uit te leggen aan een groepje collega's. Halverwege onderbreekt een collega je en neemt de discussie over. Je emotionele reactie kan dan bijvoorbeeld zijn dat je deze collega een verontwaardigde blik toewerpt. Het kan immers zijn dat je hier intern een normatieve overtuiging over hebt, bijvoorbeeld: 'je hoort elkaar uit te laten praten / door elkaar heen praten is onfatsoenlijk'.

Maar: wanneer je enigszins onveilig bent gehecht kan het ook zijn dat het gedrag van je collega bij jou een interne negatieve zelfovertuiging raakt zoals: 'Ik ben het niet waard om naar te luisteren' of: 'Mijn mening doet er niet toe'. In dat geval kun je soms erg heftig reageren, bijvoorbeeld met een snerende opmerking of een vuist op tafel. Voor de andere collega's kan dit een overdreven reactie lijken wanneer zij deze overtuigingen minder sterk hebben.