

DOE NIET ZO ZIELIG

Hij geeft je te weinig aandacht. Jij mokt, jammert, piept en zeurt. En als hij het dan nog niet begrijpt, ga je een potje janken. Sociaal psycholoog Roos Vonk maakt er korte metten mee. "In het begin is het een trucje, maar voor je het weet ben je werkelijk zo'n zielig prinsesje."

TEKST **ROOS VONK**

In het begin was het magisch. Arjan en Jet gingen helemaal in elkaar op. Ze gingen samen uit, ze dansten, ze praatten, ze zoenden in het park. Ze hadden zinderende sex, lang en vaak. Arjan had een druk sociaal leven, met veel vrienden en activiteiten. Dat was óók al zo leuk aan hem. Maar het liefst zag Jet hem alleen. Dan konden ze onbelemmerd aan elkaar zitten en hoefde ze zijn aandacht niet te delen met anderen. Al snel bleek dat dat voor hem een beetje anders lag. Hij had 's avonds vaak iets te doen, of hij kwam pas rond middernacht bij haar. Hij ging regelmatig weekendjes weg met vrienden. Soms zagen ze elkaar dagen niet en dat leek hij niet eens te merken. Dan belde ze hem en deed opgewekt: "Hé, lang niet gezien!" maar dan zei hij "Hè? Van de week toch nog?"

Jet wilde hem eigenlijk elke dag bellen – "Wanneer zie ik je weer?" – maar ze hield zich in. Als ze steeds aan de telefoon hing, zou dat niet erg aantrekkelijk zijn. Alleen: hoe lang moest je niets laten horen voordat dat gebeurde? Vijf dagen hield ze zich in en belde niet. Hij ook niet.

Bestond ze nog wel voor hem? Had hij iemand anders? De hele week zat ze zich op te vreten. Toen Arjan op een avond spontaan bij haar binnenviel, kreeg hij de wind van voren. Wat voor hem een leuke avond samen had moeten worden, werd een reeks van



TOEN HIJ UIT BED SPRONG ZONDER EERST MET HAAR TE KNUFFELN, SNIKTE ZE: 'BESTA IK DAN NIET MEER VOOR JE?'

verwijten, afwisselend snikkend en tierend uitgesproken.

Het verschil tussen haar verlangens en de zijne werd een terugkerend issue. Ze discussieerden over hoe vaak je elkaar hoorde te zien in een relatie (gemiddeld twee keer per week, dacht hij), vanaf hoe laat (vanaf etenstijd, vond zij) en of je het samen moest vieren als de relatie een halfjaar bestond (niet, meende hij). Ze hobbelden van het ene naar het andere incident: haar boosheid dat hij haar niet steunde toen ze kritiek kreeg van een vriendin, haar huilbui toen hij op een ochtend meteen uit bed sprong zonder eerst met haar te knuffelen ("Besta ik dan niet meer voor je?") haar verbijstering dat hij op oudejaarsavond vrienden had uitgenodigd, "Leuk toch?", en blijkbaar niet knus met haar alleen wilde zijn, "Hoe moet ik dat opvatten?"

Jet werd jaloers op zijn vrienden: ze kon de gedachte niet verdragen dat hij daar was, met anderen plezier had en niet met haar. En steeds vaker klopte dat ook: met anderen had Arjan een leuke avond, met haar niet. Want bij haar kreeg hij telkens het gevoel dat hij tekortschoot. Ze was vaak verdrietig en hij voelde zich schuldig. Als hij opperde dat ze wat meer met andere mensen moest gaan ondernemen, vond ze dat kwetsend: "Hoezo, wil je me kwijt?"

Het verhaal van Jet en Arjan laat zien dat mensen in een relatie in een bepaalde rol kunnen zitten, die ze geleidelijk steeds meer bij elkaar versterken. In zo'n 'scheve relatie' wil de een meer van de ander dan de ander van de een. Voor het gemak noem ik ze de *underdog* en *het baasje*. De underdog is meer afhankelijk dan omgekeerd, en doet vaak een beroep op het baasje: ik heb je nodig. Dat kan boos en claimend zijn, maar ook huilend en hulpeloos. In beide gevallen ervaart het baasje dit als erg onprettig en gaat zich meer terugtrekken. De ongelijkwaardigheid wordt steeds groter, want daardoor gaat de underdog nóg meer jammeren en het baasje nóg meer afstand nemen. Maar voordat het zover is, kan de underdog het gevoel hebben dat

haar (of zijn, want mannen kunnen ook underdog zijn, hoewel dat minder vaak voorkomt) gepiep het gewenste effect heeft. Immers, door te piepen bezorg je iemand een schuldgevoel. Je kunt daarmee afdwingen dat de ander doet wat jij wilt, om jou tevreden te stellen en van het schuldgevoel af te komen.

In de psychologie heet dit soort gedrag *supplicatie*: onderwerping als een manier om je zin te krijgen. Het is een strategie die vrij vaak wordt toegepast, in intieme relaties en in andere situaties waar mensen machteloos zijn. Supplicatie is zo'n beetje het enige machtsmiddel dat je hebt wanneer je afhankelijk bent van een ander. Je kunt niet roepen: "Dan wil ik je niet meer zien!" (Nou ja, dat kun je wel, maar stel dat hij dan oké zegt?) Door je nood en behoefteigheid een beetje te overdrijven, versterk je het appel aan de ander.

Uit een onderzoek dat ik zelf ooit deed bleek dat dit soort gedrag vooral vaak wordt vertoond tegenover de eigen partner. De bedoeling is gewoonlijk steun, troost of aandacht te krijgen, door de eigen problemen te overdrijven, door te klagen (vooral vrouwen) of zielig te doen (vooral mannen). Vrouwen gebruiken deze strategie vaker ook buiten hun relatie, bijvoorbeeld bij hun kinderen of huisarts. Zo vertelde een vrouw dat ze na een verbroken relatie met een fles whisky een nacht op een bankje in het park sliep – lekker dramatisch, want ze had gewoon naar huis kunnen gaan, aan de overkant van de straat, naar haar eigen bed.

Het kenmerk van supplicatie is dat je er nog een schepje bovenop doet, uit effectbejag: je overdrijft je nood om meer gedaan te krijgen van de ander. Meestal gebeurt dat niet bewust. Het is meer zo dat je merkt dat een ander toeschietelijker wordt als je zielig doet. Automatisch, zonder het zelf te beseffen, gaan mensen het gedrag herhalen dat het meeste effect geeft. Zo kun je dus al doende een echte zieligerd worden.

Zelfs stoere, pittige vrouwen die op hun werk ambitie en zelfvertrouwen tonen, kunnen in een liefdesrelatie makkelijk 'onderop' komen en overmatig afhankelijk worden van hun geliefde. Volgens sommigen hangt dit samen met het zogenoemde Assepoester-complex, zo genoemd naar de mooie, lieve, sterke, slimme hardwerkende Assepoester, die toch een prins nodig had om haar uit haar benarde situatie te redden. Het idee is dat veel vrouwen onbewust een diepe behoefte hebben om verzorgd te worden, en angst om echt onafhankelijk te zijn. Een sterke, zelfstandige positie op je werk kan dus juist ook de behoefte oproepen om je in een ander levensdomein over te leveren aan je eigen 'prins'.

Mannen kunnen natuurlijk ook reuze zielig en hulpbehoevend doen, maar zij doen dat gewoonlijk alleen tegen hun partner. Ze horen sterk en autonoom te zijn, dus ze zullen deze tactiek niet gauw aanwenden buiten de privésfeer; dan worden ze voor een watje versleten. Maar zijn mannen eenmaal veilig bij hun geliefde, achter gesloten deuren, dan kunnen ze flink losgaan met de supplicatie. Vaak heeft dat de vorm van kinderlijk zielig doen – "Bèh, ik heb zo'n rottag gehad op de zaak" – of piepen bij ziekte en ander lichamelijk ongemak.

Misschien zijn vrouwen beter in het accepteren van pijn en ziekte, maar als het gaat om ongemak op relationeel vlak, is het juist omgekeerd: mannen accepteren anderen meer zoals ze zijn, ze halen hun schouders op en gaan verder; vrouwen zijn vaker in de weer om het gedrag van hun vriendinnen, schoonmoeder of van hun man te 'verbeteren'. Dat kunnen ze op allerlei manieren doen, maar wanneer je van iemand afhankelijk bent is supplicatie vaak wel de meest effectieve. Als je geen middelen hebt om iemand anders te laten doen wat jij wilt, dan kun je altijd nog een beroep doen op het geweten of het schuldgevoel van de ander. Dat kan heel ver gaan. Zo zijn er

mensen die door het stof kruipen en met zelfmoord of andere radicale stappen dreigen om hun geliefde aan zich te binden. Mensen kunnen de rol gaan cultiveren van iemand die behoeftig is, ziek, zwak, of zelfs depressief of mentaal gestoord. Ook ziekte of een handicap, al dan niet ingebeeld, kan een bron van macht en invloed zijn waarmee je een ander welhaast tot je persoonlijke slaaf kunt maken.

Hoewel het heel sluw kan zijn je hulpeloos voor te doen om een ander voor je karretje te spannen, is het goed te beseffen dat elk soort gedrag zichzelf kan versterken en een gewoonte kan worden. Alles wat je vaak doet, daar word je beter in, het wordt je tweede natuur. Dat gebeurt bij het ontwikkelen van je talenten en kwaliteiten, maar het gebeurt evenzeer bij minder wenselijk gedrag zoals piekeren, roddelen, shoppen als je het moeilijk hebt, en ook: zielig piepen om een ander naar jouw pijpen te laten dansen.

Als je gewend bent je hulpeloos te gedragen, is het na een tijdje niet meer duidelijk of je alleen maar hulpeloos doet of het echt bent. Dat weet je dan zelf ook niet meer, want mensen vergroeien met de rol die ze innemen. Bovendien zul je, wanneer je gedrag het beoogde resultaat heeft en die ander doet wat je wilt, verleren om voor jezelf te zorgen. Je wordt zo afhankelijk en zo klein als je jezelf maakt; je ontnemt jezelf elke gelegenheid om je zelfstandigheid te ontwikkelen. Na verloop van tijd word je precies zo zielig en hulpbehoevend als je je voordeed. Wat een truc was om een ander te beïnvloeden, is werkelijkheid geworden.

Dat gebeurde ook bij Jet. In de relatie met Arjan werd ze almaar afhankelijker van hem en ging ze steeds meer jammeren. Dat had op den duur minder effect, want Arjan verzette zich tegen de claim van het schuldgevoel: "Het kan niet zo zijn dat ik de hele tijd alles doe wat

**BEPROEFDE METHODE: OM
ZIJN AANDACHT TE KRIJGEN,
JE DOET NET OF JE ZIEK, ZWAK
EN MISSELIJK BENT**

HET KAN NIET ZO ZIJN DAT HIJ ALLES DOET WAT JIJ WILT, ENKEL EN ALLEEN OMDAT JIJ ANDERS ZO VERDRIETIG BENT

jij wilt, enkel en alleen omdat jij zegt dat je anders zo verdrietig bent.” Na een jaar verbrak hij de relatie. Hij voelde zich altijd tekortschieten bij haar. Het was nooit goed genoeg. **Bij alles wat hij deed vroeg hij zich af: zou Jet het wel goedvinden? Sprak hij bijvoorbeeld met vrienden af een paar dagen weg te gaan, dan had hij daar het eerste moment zin in, en het volgende moment dacht hij: shit, daar krijg ik gedonder mee. Het was haar gelukt: ze had greep op hem gekregen, en op de gedachten die hij had als zij er niet bij was. Hij zag geen andere manier om zich daarvan te bevrijden dan door het uit te maken.**

Het geweeklaag was niet van de lucht. Dat gebeurt eigenlijk altijd in zo'n situatie. De underdog valt terug op haar vertrouwde en beproefde strategie. Ze kan in zo'n situatie niet anders dan extra gas geven. “Ik kan dit niet aan”, “Ik ga dood zonder jou!” In mijn onderzoek kwam ik ook mensen tegen die huilend en onder zelfmoorddreiging opbelden naar hun ex om hem of haar terug te krijgen. Op zo'n moment culmineert de hele supplicatiegeschiedenis in een wanhopige schreeuw om redding. Ook weken en maanden later nog kan degene die het uitmaakt worden geteisterd met bijvoorbeeld ongepaste telefoontjes of e-mails (denk Heleen Mees), smeebedes voor een verzoening, een dramatische entree of exit in een café of bij vrienden, of publieke scènes die iedereen in verlegenheid brengen.

Het beste wat de underdog dan kan gebeuren is dat het baasje volhoudt en er niet op ingaat. Ook Arjan deed dat, hij zei tegen Jet: “Ik vind het naar voor je, maar ik ben nu de laatste persoon die je kan helpen. Ik ben degene die het uitgemaakt heeft.” Bedenk dat het gedrag van de underdog alleen kan blijven bestaan zolang er iemand is die gehoor geeft aan het appel. Als er geen reactie meer komt op de noodkreten wordt het underdoggedrag zinloos en houdt het vanzelf op. Natuurlijk is dat een heel zware, harde les. Jet dacht dat ze doodging. Ze wilde dat ze doodging. En toch, net als de meeste mensen

die op een bepaald punt in hun leven tot het uiterste getergd worden, ging ze door met ademen.

Alles waar je niet dood van gaat, daar word je sterker van: dat is bij uitstek van toepassing op mensen die een partner kwijtraken van wie ze veel te afhankelijk waren. Noodgedwongen leren ze uiteindelijk weer voor zichzelf te zorgen en dingen te ontdekken waar ze plezier in hebben. De ander, die onbewust hielp het scheve patroon in stand te houden, is er niet meer. Het ongezonde gedrag wordt niet langer bekrachtigd en dooft vanzelf uit.

Het verhaal van de verlaten underdog illustreert een algemener principe van menselijk gedrag: je bent wat je doet – we beoordelen mensen op hun daden, niet op hun woorden – maar ook: je wordt wat je doet. Als je vaak genoeg de rol van hulpbehoevend slachtoffer speelt, dan wordt je het ook. Je sterke, zelfstandige kant gaat verweken. Ook in de ogen van de ander: die gaat jou zien als die lieve arme schat die zelf niks kan. Dat versterkt het patroon nog verder, want je gedraagt je ook naar hoe je behandeld wordt.

Vooraf voor vrouwen is het belangrijk dit te beseffen, omdat die nogal eens gebruikmaken van lief en schattig gedrag om hun doelen te bereiken. De Amerikaanse trainer Jane Elliot zegt dit heel mooi: *‘Women, get over cute. Get smart. Get educated.* Want je bent *cute* tot je een jaar of veertig bent. En daarna ben je een oud wijf. Dan zeg je met je liefste stemmetje tegen je baas: “Ik wil graag voor die promotie in aanmerking komen.” En dan zegt hij: “Maar lieve schat, dat kun jij toch helemaal niet?”

Daarom, op het werk, en in je relatie: gedraag je als een volwaardige partner. Gebruik je sterke, onafhankelijke kant, zodat die óók wordt gevoeld en zich ontwikkelt. Zorg dat je al je verschillende kanten en kwaliteiten kunt uitleven en dat je niet doorschiet in één bepaalde rol. Dan blijf je ook aantrekkelijk en spannend voor je partner. ●

ROOS VONK. JE BENT WAT JE DOET MAVEN € 18,50