

Ik ben wie ik ben

of misschien toch nog niet helemaal...

Kom dichterbij jezelf!

© M. de Roo

Druk: ClusterEffect

Schrijver: Myriam de Roo

Omslagontwerp: Ed Mutsaers

Vormgeving binnenwerk: Jacky Beerens

Illustraties: Jacky Beerens en Ed Mutsaers

Eerste druk: december 2016

Tweede druk: januari 2018

www.trivalent.org

ISBN 978-90-825252-0-5

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ik ben wie ik ben

of misschien toch nog niet helemaal...

Kom dichterbij jezelf!

Myriam de Roo

Inhoudsopgave

	Voorwoord	9
	Proloog	12
	Inleiding	16
1	Hoezo; mezelf beter leren kennen?	21
1.1	Veranderen op vier vlakken	25
1.1.1	Vergroten van je autonomie	25
1.1.2	In verbinding met jezelf en je omgeving	27
1.1.3	Focus aanbrengen	28
1.1.4	In beweging komen en je doel bereiken	29
1.2	Wie ben ik?	29
2	Tsja, wie ben ik eigenlijk?	32
2.1	Hoe overleef jij strategisch?	33
2.2	Polariteiten	35
2.3	De oorsprong	37
2.4	Existentiële thema's	40
2.5	Listen carefully...	43
	2.5.1 Verboden	44
	2.5.2 Jouw drijvende gedrag	50
2.6	Nodig jezelf eens uit	52
2.7	Hoe jij je levensplan schrijft	53
2.8	Jouw levenspositie	57
2.9	Resumé, Overflakkee...	59
2.10	Jouw karakter en maskers	61
2.11	Overtuigingen verander je niet zomaar...	70
3	Ik en de ander	72
3.1	Jouw wereldbeeld	72
3.2	In de overdracht	73
3.3	Kom maar op met je ego!	77
	3.3.1 Breng jouw ego's eens in kaart	79
	3.3.2 Wat kun je nu eigenlijk met al die ego's?	83
3.4	Stap jij weleens in de metapositie?	87
3.5	Vooronderstel je nu eens...	89

3.6	En wat dacht je van een metamodel? _____	96
3.7	En dan is er ook nog zoiets als een metaprofiel... _____	104
3.7.1	De 13 metaprogramma's in een notendop _____	105
3.7.2	Jouw metaprofiel _____	108
3.7.3	Samen aan het profiel _____	109
3.8	Je eigen rapport samenstellen _____	111
3.8.1	Non-verbaal afstemmen _____	112
3.8.2	Verbaal afstemmen _____	113
3.8.3	Een voorbeeld... _____	114
3.9	Op niveau communiceren met de ander _____	116
3.10	Vol het drama in! _____	120
3.11	Regisseren van kritiek _____	128
3.11.1	Feedback geven _____	128
3.11.2	Regisseer de ontvangst van kritiek _____	132
3.12	Uit jouw tuin _____	135
3.13	Tot slot de metamodelantwoorden _____	137
4	Word de beste versie van jezelf _____	141
4.1	Autobiografie in 5 hoofdstukken _____	142
4.2	Beweging in een flits! _____	145
4.3	Jouw leercurve _____	149
4.3.1	Op naar onbewust bekwaam _____	150
4.3.2	Hoe leer jij? _____	152
4.4	Een aantal principes dat helpt _____	154
4.5	Jouw transitieproces _____	158
4.6	Weten wat je wilt _____	162
4.6.1	Waarom weten wat je wilt? _____	162
4.6.2	Slimme doelen stellen _____	163
4.6.3	Jouw eigen slimme doel _____	165
4.7	Het effect dat visualisatie heet _____	166
4.8	Onbewust bereiken door onbewust vermijden _____	172
4.9	Doorbreek de roulerende rekening _____	175
4.10	Op zoek naar jouw hulpbronnen _____	177
4.10.1	Referentie-ervaringen schalen _____	179
4.10.2	Tijdreizen _____	181
4.10.3	Modelleer een model _____	182

4.11	Zet je hoofd, hart en buik samen aan het werk! _____	183
4.11.1	Hoofd _____	184
4.11.2	Hart _____	185
4.11.3	Buik _____	187
4.11.4	Vluchten – vechten – bevriezen _____	191
4.11.5	Samen aan het werk _____	193
4.12	Zet je lijf in _____	195
4.12.1	Felt sense _____	195
4.12.2	Shiften _____	197
4.12.3	Focussen _____	198
4.12.4	Een innerlijke quickscan _____	201
4.12.5	Kiezen met de energie van je lijf _____	202
4.13	Breng eens wat subjectieve structuur aan... _____	207
4.14	De logica van jouw niveaus _____	214
4.14.1	De logische niveaus _____	215
4.14.2	Wat kun je er mee? _____	216
4.14.3	En nu in de praktijk... _____	218
4.15	Onderhandelen tussen twee gedeelten _____	220
4.15.1	Met al je delen aan tafel _____	221
4.15.2	Onderhandelen met twee delen _____	222
4.16	Tot slot nog een gezonde overpeinzing _____	225
	En toen was er nog een nawoord... _____	226
	Index _____	229
	Bronnen _____	232

Voorwoord

Hier is het dan: mijn allereerste boek. En trots dat ik ben!

Zeker als ik eraan terugdenk dat ik, toen ik in de 90-er jaren nog bij Interpolis op de afdeling Personeelszaken werkte en schijnbaar worstelde met het opstellen van brieven aan sollicitanten, van mijn toenmalige leidinggevende een cursus schrijven aangeboden kreeg. Heb 'm overigens nooit gevolgd ...

Ik heb geprobeerd alles wat ik aan kennis en inzicht over mensen en hun innerlijk heb opgedaan in de afgelopen jaren te bundelen en samen te brengen tot een prettig leesbaar en inspirerend geheel.

Om dit te kunnen, ben ik een heleboel mensen dankbaar. Het is een cliché maar heb gemerkt dat het ook echt zo is: het is ondoenlijk om iedereen die voor mij iets betekend heeft in de totstandkoming van dit boek, te bedanken. Dus op voorhand: als je op de een of andere manier wat met dit boek of mijn eigen leerproces te maken hebt gehad: DANKJEWEL!

Een aantal mensen wil ik in het bijzonder hier graag noemen. Allereerst bedank ik mijn lieve man Julius die me door dik en dun steunt, voor me zorgt en mijn sparringpartner is. En die ervoor gezorgd heeft dat ik een week in de Ardennen aan dit boek heb kunnen schrijven. Zonder hem was dat er niet van gekomen en droomde en zeurde ik nu nog dat ik een boek wilde schrijven.

Ik ben mijn vader en moeder dankbaar dat ze me op de wereld gezet hebben en samen met mijn zus mijn gezin van herkomst zijn. Zij vormen mijn bron, mijn oorsprong. Zij bieden me keer op keer weer waardevolle spiegels over wie ik ben, waar ik vandaan kom en waarom ik doe wat ik doe. En wat ik nog te doen heb om nog dichter bij mezelf te komen en te blijven. Ik kan geen genoeg krijgen van hun verhalen over vroeger want daardoor snap ik hen en mezelf steeds beter.

Vriendin en collega Jeanne van Mierlo die jaloersmakend veel weet over het werken op zijnsniveau, me alert houdt en met wie ik graag over levensthema's spar. Om niet te vergeten elkaar te inspireren met weer een nieuwe gave oefening of instrument in het werken met onze coachees.

Mijn leraressen Iet Mans, Hilde Bolt en Greet Koster-Korsmit hebben een onuitwisbare indruk bij me achtergelaten en me de weg gewezen hoe ik het beste uit mezelf en mijn coachees kan halen. Iet, dank je wel dat ik inmiddels naast je mag staan en dit als helemaal oké en fijn te ervaren.

Ik ben al mijn coachees enorm dankbaar. Het zijn de mensen met wie ik mag werken, die me dichtbij durven laten en zich openstellen in hun wens dicht bij zichzelf te komen. Ik leer telkens weer van ze, kijk door hen in mijn eigen spiegel en ervaar wat werkt en niet werkt.

Ed Mutsaers heeft voor een prachtige boekcover gezorgd. Heerlijk om al 11 jaar met iemand samen te mogen werken die mijn ideeën in prachtige vormgevingen weet te vertalen. Pam van der Heide en Judith Houtman ben ik eeuwig dankbaar dat ze op voorhand mijn boek hebben willen lezen en van feedback hebben voorzien. Ik vond het erg spannend maar het was de spanning waard. Het heeft mijn boek zeker een stuk beter gemaakt.

En tot slot kan ik natuurlijk niet zonder mijn hartsvriendin en persoonlijke assistente Jacky Beerens die me tijdens de week in de Ardennen ontzorgde door mijn mailbox in de gaten te houden, kritisch en oplettend is en me daardoor alert houdt, bij wie ik altijd terecht kan en die er voor me is en die voor een perfecte redactie en lay-out van dit boek heeft gezorgd.

Dank jullie wel allemaal. En aan iedere lezer van dit boek: dank je wel dat je dit boek in je handen hebt en ik wens je veel leesplezier toe!

Warme groet,
Myriam de Roo

Je overtuigingen worden je gedachten
Je gedachten worden je woorden
Je woorden worden je daden
Je daden worden je gewoontes
Je gewoontes worden je waarden
Je waarden worden je lotsbestemmingen

Proloog – *door Julius de Roo*

Myriam riep al lange tijd dat zij een boek wou schrijven. Eigenlijk wil ze drie boeken schrijven. Haar rupsje-nooit-genoege geldt ook hier.

Het kwam er steeds maar niet van. Uiteindelijk heb ik de knoop doorgehakt en hebben we een huis in de Ardennen gehuurd. Weg van huis naar een mooie plek met rust, ruimte en goede verzorging. Wat voor onze kandidaten in Villa Trivalent werkt, werkt toch ook voor ons?!

Zelf ben ik niet zo'n schrijver, meer een denker en een prater. Af en toe kijk ik vol trots naar haar als ze hard aan het werk is en voel ik dat ik van haar hou. Mijn bijdrage aan haar eerste boek bestaat uit het boeken van het huis in de Ardennen, de algehele verzorging en het schrijven van dit stuk over mijzelf. En veel wandelen met onze hond Yara.

In de coachgesprekken die ik met mijn kandidaten voer vraag ik aan het einde wel eens welke nieuwe inzichten ze hebben gekregen. Vaak krijg ik dan het antwoord: "Dat wist ik al van mezelf". Op mijn vraag "Wat heb je er dan mee gedaan?" krijg ik dan weer geen antwoord of ze zeggen "Nou, het is gewoon zo".

Dit is voor mij dan een mooi thema om mee aan de slag te gaan. Nu kan ik ze helpen om dat wat ze al 'wisten' verder uit te zoeken. Waar komt het vandaan en hoe kun je het als kwaliteit inzetten en uit je valkuil blijven? Dat wat je als jong mens hebt geleerd om je staande te houden in je omgeving, je overlevingsstrategieën, is rijk aan kwaliteiten. Soms schiet je door in je kwaliteit en heeft het een negatief effect op je doen en laten; het is je valkuil geworden! Door dit te weten, te onderkennen en gericht in te zetten of om te buigen, ga je lekkerder in je vel zitten. Je wordt meer jezelf.

Jouw gedrag beïnvloedt het gedrag van de ander. Als jouw gedrag niet ondersteunend is aan het geheel maar een last voor jou of je omgeving, dan is dat onprettig. Door jouw gedrag aan te passen, creëer je een ander tegengedrag wat mogelijk wel ondersteunend is voor beide partijen. Het gedrag vanuit jouw karakterstructuren heeft kwaliteiten in zich. Door

jouw gedragskwaliteiten gericht en gedoseerd in te zetten kan je de ander laten ervaren wie je echt bent. En ben je ook meer jezelf vanuit een eigen kracht.

Als kind was ik 'ongewenst'. Ik mocht er niet zijn, was de boodschap die ik meekreeg. Ik had een te jonge moeder in een zeer vervelende thuissituatie, die uit huis is gezet en van wie het kind, ik dus, is afgenomen.

Dat jonge meisje, mijn moeder, was niet in staat om in opstand te komen en mij op te eisen. Mijn biologische vader is nooit meer in beeld geweest. Ik ben grootgebracht door mijn grootouders, niet uit liefde maar vanuit een straf naar mijn moeder.

Het heeft mij in mijn jeugd in materieel opzicht aan niks ontbroken. Maar als klein kind voel je precies aan waar het om gaat en mis je de echte moederliefde. En al heel jong weet je vanbinnen dat het niet klopt en voel je de spanningen die er zijn.

Als peuter wist ik al dat ik bij mamma Riekie (mijn moeder heet Hendrika, roepnaam Riek) hoorde en niet bij mijn opa en oma. Ik heb mezelf jong aangeleerd om afstand te houden en zaken te beschouwen. Ik mocht er niet zijn en trok me daardoor terug in mezelf.

Ik was constant op mijn hoede, stil en tastte iedereen af. Mijn verdriet was van mij en dat deelde ik met niemand. Huilen deed ik als ik alleen was en zonder geluid te maken. Regelmatig keek ik naar buiten of mijn moeder er misschien aan kwam want soms mocht ze op visite komen. Op de vraag wat ik bij het raam deed, antwoorde ik ontwijkend, met een smoes dat ik naar de mensen bij de bushalte keek of naar de wolken of de ondergaande zon.

Ik ben opgegroeid met de broer van mijn moeder, een nakomertje. Ik ben zes maanden ouder dan hij en wij zijn als 'broertjes' opgegroeid. Toen ik 17 jaar was ben ik weggelopen en naar mijn moeder gegaan. Dat ging niet zonder slag of stoot. Maar wat ik in mijn kop heb zitten dat zit niet in mijn kont, zal ik maar zeggen. Op mijn 19de ben ik bij Defensie gaan werken

en vlak na mijn tweede uitzending naar Bosnië, in augustus 1996, is mijn moeder aan kanker overleden.

Te jong en te vroeg is ze van mij weggenomen. Ik denk nog vaak aan haar, mis haar en lach vanbinnen om haar grappen en grollen. En ik ben trots op haar, hoe zij zich staande heeft weten te houden ondanks alle verkeerde keuzes die ze gemaakt heeft in haar leven.

Voor ik bij Defensie ging werken werkte ik korte tijd in een modezaak. Een oudere collega gaf mij de wijze woorden mee dat ik altijd trots moet zijn op mijn moeder. Hij wist niets van de situatie af maar ik vermoed dat hij wel aanvoelde dat er wat speelde.

In een gezelschap trap ik nog weleens in mijn valkuil en trek ik mij terug. Op anderen kom ik dan over als 'niet aanwezig'. Mijn gehoorbeschadiging door het schieten tijdens mijn Defensietijd helpt daar ook niet bij. En is soms ook mijn uitvlucht. Ik ben echter niet afwezig. Ik volg alles en iedereen maar doe niet mee aan de gesprekken.

Wat er bij wie in het gezelschap speelt, dat heb ik wel haarscherp in de gaten. Dat wat er niet of omfloerst gezegd wordt, haal ik er zo uit. Het onderwerp boeit mij niet altijd maar wel wat er onderling en bij het individu speelt.

Wanneer je mij iets vraagt, dan kan ik me ook echt terugtrekken naar binnen. Ik kijk langs je heen en zit in mijn hoofd de vraag te analyseren en te overdenken. Als militair ben ik getraind om goed om mij heen te kijken maar dat was voor mij al normaal gedrag. Wanneer ik een restaurant, een winkel of een andere gelegenheid binnenloop dan neem ik alles in mij op. Ik wil weten dat het veilig is. Zo werkt het voor mij ook in het verkeer, in de auto of op de motor. Ik pik alles op.

Door de ander kan ik dus als afwezig worden ervaren. Hier moet ik in gezelschap op letten om wel gezellig mee te blijven doen. De kwaliteit van het beschouwen zet ik specifiek in bij het trainen van groepen of bij individuele begeleiding. Mijn antennes staan uit en ik heb vaak snel de kern te pakken waar het echt om gaat. Ik heb weleens de feedback van

‘stille kracht’ gekregen. Ik heb dit als compliment ervaren ☺. Door mijn kwaliteiten ‘terugtrekken’ en ‘beschouwen’ in te zetten kan ik mijn coachee goed helpen.

Net als ik heeft iedereen zijn manier van doen en laten. Soms helpt het je en soms werkt het tegen je. Je kan heel oud worden zonder er iets mee te doen en je kan gelukkiger oud worden als je er wel werk van maakt.

Bij iedereen die ik de afgelopen jaren heb mogen begeleiden in mijn rol als loopbaanbegeleider of coach speelde er wel iets wat hem tegenwerkte om met meer plezier in het leven te staan en om zijn doel te halen.

Diegene die mij toeliet om met dat wat er speelde aan de slag te gaan is meer zichzelf geworden en heeft vanuit meer eigenheid zijn weg gevonden. Als ik mijn coachee zie veranderen naar positief gedrag en meer vreugde dan maakt mij dat blij. Ik voel me dan trots vanbinnen en het raakt mij. Ik heb dan het gevoel dat ik er wel mag zijn!

Julius de Roo

Inleiding

Al bijna 20 jaar hou ik mij bezig met het gebied van mens – werk – verandering. Oftewel: ik werk met mensen die een verandering in hun werk ervaren en die hier begeleiding en ondersteuning bij kunnen gebruiken. Het maakt me dan niet uit of het om individuen of om groepen gaat. En of het mensen zijn die uit eigen beweging met een loopbaanvraag bij mij aan tafel schuiven of die gedwongen op zoek moeten naar ander werk. Ook mensen die vastlopen in hun werk, help ik om weer met plezier en vanuit kracht te werken.

In dat werk kom ik steeds vaker in aanraking met persoonlijke thema's die mensen weerhouden hun doelen te bereiken of in hun kracht te staan. Zoals bijvoorbeeld een jonge dame die uit zichzelf besloot weg te gaan bij haar werkgever omdat het werk en de omgeving haar geen voldoening meer gaf. Ze kwam bij mij aan tafel met de vraag 'maar wat dan?'. Die vraag was eigenlijk zo beantwoord. Met een ongekende gedrevenheid en snelheid ging ze op verkenning uit en maakte ze kennis met mensen en hun functies in uiteenlopende branches. Om zo er al snel achter te komen welke branche haar nu het meeste aansprak. Zo gezegd, zo gedaan, zou je denken. Maar niets was minder waar. Door haar onzekerheid over zichzelf durfde ze niet te geloven dat ze goed zou kunnen functioneren en dus zou slagen in dat nieuwe werk. En was ze een kei in zichzelf onderuithalen en de ander belangrijker maken. Die onzekerheid wist ze perfect te combineren met haar vermogen om in haar jongere zelf te blijven zitten, in plaats van de jonge vrouw van dertig die ze was. Dus als het spannend werd, omdat ze bijvoorbeeld op een punt was aangekomen dat ze nu echt keuzes moest gaan maken, begon ze wegtrekkende bewegingen te maken en schuifelend en giechelend beginnen te ratelen. Ik kon niet anders dan in haar begeleiding aan dit deel van haar karakter aandacht besteden. Uiteindelijk kon ze zo vol overtuiging werk gaan maken van haar nieuwe werk en begint ze binnenkort met een opleiding in haar nieuwe richting.

Ik word er blij van als ik mensen die geloven dat ze iets niet kunnen, kan helpen te veranderen in mensen die geloven dat ze dat wél kunnen. En mensen te leren de dingen (vermogens) die ze al kunnen, beter te benutten.

Zijn we eigenlijk wel te veranderen?

Een vraag die me daarbij overigens al een hele tijd bezig houdt is de mate waarin mensen kunnen veranderen. Is het mogelijk om dat wat als het ware in je DNA-structuur zit verweven en wat je genetisch en door overlevering en aangeleerde overlevingsmechanismen meegekregen hebt door het nest waar je uitkomt, radicaal te veranderen en een andere persoonlijkheid aan te nemen? Ik geloof erin dat je de scherpe kanten van je zijn eraf kunt halen, jezelf kunt ontwikkelen en vermogens naar boven kunt halen waar je het bestaan niet van vermoedde. Maar kun je op bestaansniveau echt wezenlijk je identiteit veranderen? Zoals gezegd: een vraag die me al een hele tijd bezighoudt en waar ik het antwoord nog niet op weet. Ik nodig jou als lezer van harte uit om jouw kijk op deze vraag met mij te delen. Ik leer namelijk ook graag van jou!

Mijn inspiratiebronnen

Dit boek is als het ware een hele grote samenvatting van alles (nou ja, bijna alles) wat ik weet over de innerlijke mens. Die kennis heb ik opgedaan in allerlei opleidingen en trainingen. O ja, en natuurlijk ook uit wat eigen levenservaringen. Een belangrijk inzicht dat ik namelijk tijdens één van mijn coachingsopleidingen heb opgedaan is dat je de ander helpt zover als dat je zelf bent.

Tijdens de opleidingen die ik gevolgd heb, zijn me verschillende stromingen en methodieken aangereikt. Ik heb gemerkt dat ik me van nature aangetrokken voelde tot de Transactionele Analyse, NLP, oplossingsgericht en lichaamsgericht werken. Ook de invloeden van het gezin van herkomst op wie je bent en wordt, vind ik reuze interessant. Dit boek is van al die interessevelden een mix geworden.

Al een tijdje ben ik ook gefascineerd door het systeemdenken en het werken met trauma's.

Diegenen die me al langer kennen, weten dat ik ook geloof dat er meer is tussen hemel en aarde. 'Met dank aan de kosmos' is een uitspraak die ik in mijn coachgesprekken vaak laat horen. Ik geloof erin dat er energiestromen en -vormen om ons heen zijn; ook al zien en voelen we die niet altijd. Op de een of andere manier hebben die zo wel hun invloeden op ons en onze omgeving. Ook hier wil ik meer over weten en leren. Om zowel het energetische als het systemische werken in te kunnen zetten in mijn werk met mensen. En om adequaat te kunnen reageren als zich onverhoopt een trauma aandient in de begeleiding. Omdat ik vind dat ik nog te weinig weet van deze 3 thema's en stromingen (systeemdenken, trauma's en energieën) tref je er nauwelijks wat van aan in dit boek. Misschien een idee voor een volgend boek?

Voor wie is dit boek bedoeld?

Ik gun iedereen een innerlijk kijkje in zichzelf. Omdat dat heel tof kan zijn en je er veel over jezelf kunt leren. Eerlijk is braaf: soms is het niet fijn wat je binnen aantreft en kan het beangstigend zijn om naar binnen te gaan maar als je daar een weg in weet te vinden dan kan het zomaar zijn dat je een schat aan rijkdommen ontdekt. En dat gun ik iedereen dus dit boek is bedoeld voor iedereen die nieuwsgierig is naar zichzelf.

Mocht je echt helemaal senang zijn met jezelf en het gevoel hebben dat je leven op rolletjes loopt en dat je het leven leeft waar je altijd al van gedroomd hebt, dan zal mijn boek je weinig kunnen brengen, vermoed ik. Helemaal fijn natuurlijk want wie wil er nu niet een lekker leven leiden. Is het dan een idee om iemand anders in je omgeving blij te maken met dit boek? Want tsja, het zo maar in de kast laten verdwijnen, is ook weer zoiets. Toch? Mocht je toch nieuwsgierig zijn naar onontdekte stukjes van jezelf, wie weet wat voor moois en interessants je dan in dit boek nog aantreft.

Het boek is ook voor iedereen die wat wil leren over de interactie en communicatie met zichzelf en met anderen. En voor degenen die handvatten willen krijgen om te veranderen, in welke richting dan ook.

Daarnaast hoop ik stiekem dat mijn collega-coaches dit boek gaan gebruiken om handreikingen en inzichten te vinden om hun eigen coachees een stukje verder op weg te helpen.

Lees je wijzer

Je kunt dit boek in zijn geheel ineens uitlezen. Net zoals je een reep chocola ineens naar binnen kunt werken. Gewoon omdat het zo lekker is en je er niet van af kunt blijven. Maar dan kan het best eens zijn dat je met al die chocola in je buik behoorlijk misselijk wordt. En dat is natuurlijk niet wat ik je toewens bij het lezen van mijn boek. Dus is het waarschijnlijk handiger de hoofdstukken stuk voor stuk door te lezen. Alsof je een chocoladeblokje van de reep afbreekt. Of een onderwerp uitkiezen dat jou op dat moment bezighoudt of over een kant van jezelf die je wel eens wilt ontdekken. En is het allemaal gewoon veel te lekker, houd je dan vooral niet in en geniet van alles wat je over jezelf te weten komt!

Voor de leesbaarheid gebruik ik in dit boek de mannelijke vorm. Natuurlijk kun je in de plaats hiervan ook de vrouwelijke vorm lezen.

In hoofdstuk 1 wakker ik je motivatie aan om jezelf beter te willen leren kennen. Want tsja, waarom zou je je van alles op de hals halen? Aan de hand van vier aandachtsgebieden leg ik uit op welke niveaus je allemaal kunt veranderen.

Hoofdstuk 2 gaat helemaal over jou. Hoe ben jij geworden tot wie je bent, welke overlevingsstrategieën heb je je aangeleerd, welke maskers heb je opgezet en wat is de karakterstructuur die daaronder ligt?

In hoofdstuk 3 ontdek je hoe jij je tot de ander verhoudt. Wat maakt nu dat het contact met de één als vanzelf loopt en met de ander helemaal niet? In dit hoofdstuk is er volop gelegenheid om in je eigen spiegel te kijken en jouw manier van communiceren te ontdekken. Daarnaast krijg je hand-reikingen om het contact en de communicatie met anderen te verbeteren of te verstevigen.

Hoofdstuk 4 daagt je uit om de verandering aan te gaan. Wanneer kun jij leren en wat zijn handige principes bij dat leren en veranderen? Je leert onder andere doelen stellen, te onderhandelen tussen jouw innerlijke delen en je ontdekt de kracht van visualisatie. Je gaat ook leren hoe je je lijf meer in kunt gaan zetten om je gewenste verandering kracht bij te zetten!

Bij sommige oefeningen en opdrachten is het misschien handig om de opdracht eerst op te nemen op je telefoon door hem in te spreken. Zeker als je op dat moment niemand in de buurt hebt om je te helpen, kan het handig zijn jezelf op deze manier te begeleiden en zo helemaal in de oefening te kunnen stappen.

In het boek vind je veel vragen en opdrachten. Het is raadzaam de antwoorden op deze vragen en opdrachten overzichtelijk bij elkaar te brengen door ze in een schrift of een notitieboekje op te schrijven. Zo kun je er nog eens op terugkijken en het maakt het je makkelijker een rode draad in je antwoorden te vinden.

Mocht je over een specifiek onderwerp meer willen weten, raadpleeg dan de index achter in het boek en vind snel het onderwerp van jouw interesse.

Ik wens je in ieder geval veel leesplezier toe en hoop dat je veel over jezelf zult ontdekken!

1. Hoezo, mezelf beter leren kennen?

Even observing the system will change it - Einstein

In ons dagelijkse leven weten de meesten van ons zich prima staande te houden. We voeren ons werk naar behoren uit, staan in contact met de mensen om ons heen en streven ieder op onze eigen manier geluk, liefde en succes na. So far, so good.

Of misschien toch niet?

Want soms kan er vanbinnen iets knagen. Ervaar je dat je niet in je kracht zit. Blijft het succes uit waar je zo hard naar toe werkt. En ondanks dat harde werken en je goede intenties lukken dingen niet, of te weinig. En dat frustreert. Toch?!

Of je komt op een punt in je leven dat alles eigenlijk wel lekker loopt en je je tegelijkertijd nieuwsgierig afvraagt of er niet meer uit jezelf en het leven te halen valt.

Misschien klinkt het volgende je bekend in de oren:

- Hoe komt het dat ik mijn doelen niet bereik, ondanks dat ik er zo hard voor werk?
- Het lijkt wel alsof ik steeds in dezelfde valkuilen stap en daardoor in rondjes draai
- Ik begin aan van alles en doe ook van alles maar niets lijkt te lukken of af te komen
- Ik vind het lastig om met afwijzingen om te gaan
- Ik durf mezelf niet zichtbaar te maken of anderen mijn hulp aan te bieden
- Mensen in mijn omgeving zien mijn ware 'ik' niet
- Het is alsof een onzichtbaar elastiek me telkens weer terugtrekt
- Het wordt tijd om uit mijn comfortzone te stappen...
- Hoe zou het zijn als ik mezelf een stap verder kan brengen?
- Wie ben ik nu echt?

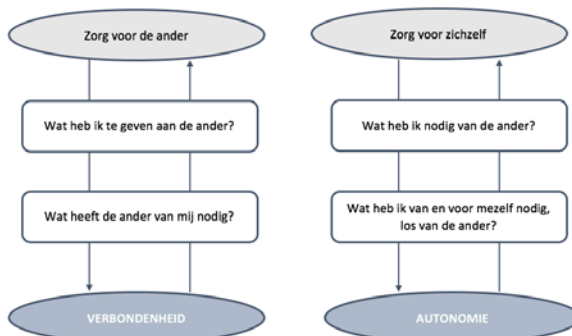
- Hoe krijg ik mezelf en mijn werk/business naar een hoger niveau?
- Wat zou het tof zijn als ik nog authentieker en krachtiger zou worden

Telkens weer blijkt uit onderzoekenⁱ (Bouwkamp en Bouwkamp, 2010) dat ieder mens twee basisbehoeftes heeft en dat hij ernaar streeft die behoeftes te vervullen. Zo hebben we een diepe wens tot zelfvervulling en autonomie en dus tot zelfzorg en een grote behoefte om ons verbonden te voelen, voor de ander te zorgen.

*Wij zijn iemand en
tegelijktijd niemand als
niet iemand ons ziet*

Een goede zelfzorg realiseer je door je de vraag te stellen ‘wat heb ik nodig van de ander?’ en, in mijn ogen de belangrijkste vraag, ‘wat heb ik van en voor mijzelf nodig, los van de ander?’. Met het antwoord op deze laatste vraag geef je weer wie en hoe je wilt zijn, wat je wilt bereiken, hoe je dat wilt bereiken en wat je daarvoor van jezelf nodig hebt.

Zorg voor de ander krijgt vorm door de vragen ‘wat heb ik te geven aan de ander?’ en ‘wat heeft de ander van mij nodig?’. De eerste vraag zegt iets over het soort contact dat ik met de ander wil en wat ik voor hem wil betekenen. De tweede vraag geeft richting aan mijn behoefte om van betekenis te zijn voor de ander en aan zijn wensen en verwachtingen tegemoet te komen.



Behoeftenkwadrant

Hoe ziet jouw behoeftenkwadrant eruit? Wat heb je nodig van de ander? Wat heb je nodig van jezelf? En wat ben je bereid de ander te geven en hoe wil je van betekenis zijn voor de ander?

Ontdek of dit voor verschillende mensen in je omgeving anders is door voor iedere relatie het behoeftenkwadrant eens in te vullen.

Wat die autonomie en die verbondenheid voor ieder van ons precies betekent, kan verschillend zijn. En zullen we ieder op onze eigen manier proberen onze behoeftes te vervullen. Als die pogingen niet het gewenste resultaat hebben, kunnen we vastlopen. Of telkens weer dezelfde pogingen blijven doen met telkens hetzelfde (niet-gewenste) resultaat.

Herken je dit bij jezelf? Vraag je je weleens af wat je zou kunnen doen om meer in je kracht te komen en jezelf te worden? In contact te komen met je verlangen en dit verlangen werkelijkheid te laten worden?

“Uitgenodigd worden om na te denken over je verlangen.

Hoe spannend en mooi is dat?

*Masker af! Laten zien wie je bent,
met alles wat bij je hoort.”*

– Simone (deelnemer Villa Trivalent, 54 jaar)

Wie structureel stappen wil zetten, doet er goed aan om een diepere laag in zichzelf aan te raken. In vaktaal gesproken: op bestaansniveau te werken. De volgende handreikingen helpen je daarbij en geven je een idee van wat je zou kunnen doen als je om wat voor reden dan ook vastloopt of onvoldoende je doelen bereikt.

- Ontdek jouw karakterstructuur en schud je maskers van je af
- Krijg zicht op de pijn en de blokkades die je weerhouden in je kracht te staan en werk ze weg
- Ontdek je overlevingsstrategieën en de bijbehorende patronen
- Word authentieker en werk aan je autonomie
- Ontdek hoe jouw manier van denken en handelen is
- En wat het effect daarvan is op je communicatie en relaties

- Kom in contact met je verlangens en je passie en ontdek waar je goed in bent
- Durf te gaan staan voor wie je bent; met al je plussen en minnen

Als je op dit wezenlijke niveau stappen durft te zetten, garandeer ik je een gelukkig en succesvol leven.

*“Iedereen zei dat het onmogelijk was,
tot dat er iemand voorbijkwam die dat niet wist!”*

Deze zin vat mooi samen hoe ik naar verandering en ontwikkeling kijk. Ik kijk naar de wereld als een plek waar bijna alles al een keer is uitgevonden, geprobeerd en ontstaan. En waarin mensen nieuwe ideeën in allerlei vormen en manieren bedacht en uitgeprobeerd hebben. De ene keer succesvoller dan de andere keer. En wat de een niet lukt, lukt de ander wel. Dus waarom zou het jou dan ook niet kunnen lukken om je doelen te bereiken?

Hoe graag we de wereld ook willen kennen, weten en in hokjes willen plaatsen om haar zodoende grijpbaar en hanteerbaar te maken, ik ga er vanuit dat alles mogelijk is. Totdat het tegendeel bewezen is. Op voorhand sluit ik niets uit en ga ik vooral het veranderproces aan om te ontdekken aan welke elementen in het leven gesleuteld kan worden om het gewenste doel te bereiken. Een aantal jaren geleden heb ik een boek hierover gelezen en dat maakte diepe indruk op me. Ik heb er zelfs 's nachts van wakker gelegen. En ondanks dat het al een aantal jaren geleden is, herinner ik het me nog als de dag van gisteren. Het boek heet 'The millions within: How to Manifest Exactly What You Want and Have an EPIC Life!' en is geschreven door David Neagle. Jawel, lekker Amerikaans maar toch ...

Welke overtuigingen en mening heb jij eigenlijk over de veranderbaarheid van jouzelf of een ander?

Mensen hebben hulpbronnen voor verandering in zich. Een overtuiging die goed samengaat met de overtuiging dat alles mogelijk is. Soms moet de nood behoorlijk aan de man zijn voordat deze hulpbronnen aangeboord kunnen worden maar goed.... Oftewel: het lijden moet groot genoeg zijn om daadwerkelijke verandering in gang te zetten.

Veranderen betekent overigens in mijn optiek niet iemand anders worden maar meer jezelf.

Voordat je verder gaat met lezen, neem eens even de tijd om op een vel papier te noteren wat je aan jezelf zou willen veranderen. Wat jouw onhebbelijkheden zijn. Wat je niet fijn vindt aan jezelf of waar je vaak feedback of commentaar van anderen op krijgt. Ga maar lekker los en schrijf het in jouw eigen woorden. Kijk met regelmaat terug op dit lijstje bij de oefeningen uit dit boek. Want zoals Einstein ooit zei: "Even observing the system will change it".

1.1 Veranderen op vier vlakken

Die verandering kan zich op een of meerdere van de volgende aandachtsgebieden voltrekken:

1. Vergroten van je autonomie
2. In verbinding staan met jezelf en je omgeving
3. Focus aanbrengen
4. In beweging komen en je doel bereiken

1.1.1 Vergroten van je autonomie

Word wie je bent

Ik geloof dat je door aan je autonomie te werken een prettig en fijn leven kunt leiden dat je vervulling geeft en je helpt je doelen te realiseren. Omdat je vanuit een innerlijke kracht en weten in het leven staat en zo met tegenvallers en hindernissen kunt omgaan. En omdat je, als het erop

aankomt, hoe dan ook op jezelf bent aangewezen. Je zult het zelf moeten klaren hier op deze wereld in de tijd die je hier gegeven is.

De voor mij best passende definitie van autonomieⁱⁱ (Bouwkamp en Bouwkamp, 2010) is voor mij de behoefte aan:

- Zelfverzorging:
in staat zijn te zorgen voor de bevrediging van je eigen lichamelijke behoefte zoals rust, voedsel, slaap, seks, lucht, water et cetera
- Zelfbescherming:
het streven om jezelf in lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn te beschermen voor kwalijke invloeden
- Zelfhandhaving:
het streven om jezelf te handhaven en om competent en effectief om te gaan met dat wat zich voordoet en het opkomen voor de eigen behoeften

Met andere woorden: in staat zijn om verantwoordelijkheid voor jezelf en je eigen problemen te nemen en deze problemen op basis van gelijkwaardigheid op te lossen. Keuzevrijheid te voelen en daardoor richting geven aan je eigen leven en in harmonie met jezelf en anderen in deze wereld te leven vanuit de attitude 'ik ben oké, jij bent oké'.

Ik zie mensen te vaak worstelen met hun afhankelijkheid van een baan, een inkomen, partners, relaties en ga zo maar door. Daarin heb ik overigens ook mijn eigen worstelingen gekend en ervaar ik gelukkig op dit moment autonome kracht en rust in wie ik op dit moment ben en waar ik sta. En dat gun ik jou ook graag.

Vertel eens: hoe autonoom ben jij op dit moment? Neem je verantwoordelijkheid voor je eigen leven en wat zich daarin voordoet? Leef je in harmonie met jezelf en de anderen om je heen vanuit de gedachte 'ik ben oké, jij bent oké'?

1.1.2 In verbinding met jezelf en je omgeving

Je bent weliswaar iemand die in zijn geheel aan de wereld deelneemt en bijvoorbeeld nu als 1 persoon dit boek leest maar tegelijkertijd besta je als het ware uit allemaal losse stukken, of met een mooier woord: delen. Als het ware sub-persoonlijkheden die in verschillende rollen of identiteiten vorm krijgen. Zo ben je bijvoorbeeld vader, moeder, baas, strateeg, kapster, buitenbeentje, verhuurder, dochter, broer, accountmanager, filiaalhoudster etcetera. In de ene rol of situatie geloven, denken en handelen we op een andere manier dan in een andere rol of situatie en staat het ene innerlijke deel meer op de voorgrond dan het andere.

In de meest ideale vorm hangen jouw innerlijke delen mooi met elkaar samen, staan ze in verbinding en communiceren ze op een fijne manier met elkaar. Maar soms werken je innerlijke delen elkaar tegen of begrijpen ze elkaar niet zo goed. Door je innerlijke delen te (her-)kennen en weten wat ze nastreven, kun je zoeken naar manieren om ze beter met elkaar te laten samenwerken en te verbinden.

Daarnaast weet je vaak meer dan je weet en kun je vaak meer dan dat je beseft. Dus wat zit er allemaal in je rugzak aan kennis, kunde, waarden, expertise, wensen, ideeën en (onontdekte) talenten? En hoe zit het met je belemmerende overtuigingen en ineffectieve overlevingsstrategieën en maskers? Reken af met deze belemmerende overtuigingen of beelden en ideeën over wie je bent of mag zijn. Door alles wat er in je zit met elkaar te gaan combineren, je innerlijke delen effectief met elkaar te laten samenwerken en die ineffectieve onhebbelikheden van je weg te werken (en de schatten die daaronder liggen naar boven te laten komen), ontstaat er vanzelf een richting waar je je naar toe kunt gaan bewegen. Om zo stappen te zetten in het vergroten van je autonomie en het bereiken van je doelen.

Hoe beter je jezelf kent, des te beter kun je ook het contact met de ander aan. En, zoals onder andere Bouwkamp en Bouwkamp (2010)ⁱⁱⁱ ook aangeven, hebben we naast de behoefte aan zelfvervulling, aan

autonomie ook een diepe wens onszelf verbonden te weten. Oftewel betrokken en verbonden te zijn bij en met een ander of iets in de omgeving. Daarin hebben we de wens en het verlangen iets voor een ander te betekenen en om in harmonie te zijn met die of dat wat men buiten onszelf beleeft. Hoe fijn is het als je vanuit echtheid, empathie, respect en acceptatie er voor de ander kunt zijn of met hem de verbinding aan kunt gaan? Ieder vanuit je eigen rol en verantwoordelijkheid.

De verbinding met de ander of je omgeving kent verschillende vormen zoals

- Van waarde zijn voor de ander; iets voor de ander willen betekenen
- Zelf nodig zijn voor de ander (de ander heeft ons nodig; wil iets van ons)
- Hulpvaardig, dienstbaar zijn voor de ander
- Samenwerken, meewerken aan het verwezenlijken van de wensen of plannen van de ander

Vertel eens: hoe ziet de verbinding met alle delen in jouzelf eruit? Ken je alle delen in jezelf en mogen ze er allemaal zijn? En hoe verhoud jij je tot je omgeving? Herken je de verschillende vormen waarin je je met je omgeving kunt verbinden?

1.1.3 Focus aanbrengen

Wat je aandacht geeft, groeit...

Ik geloof erg in het stellen van doelen en het hebben van een focus. Daarmee doel ik niet op een starre en strakke blik hebben op dat ene zaligmakende eindpunt maar wel een beeld/idee hebben bij waar je op enig moment in je leven wilt zijn. Een focus geeft aan wat je wilt gaan doen en heeft een aantrekkende werking. Focus geeft daarnaast richting aan dat wat je op weg naar je doel nog op te pakken en te ontwikkelen hebt. En geeft richting aan de hoeveelheid aan opties die je kunt inzetten om tot daadwerkelijke verandering te komen. Daarbij is het wel handig om niet te veel in een keer te willen veranderen. Dan moet je je aandacht

over te veel dingen tegelijk verdelen. En dan gaat het volgende gezegde op: *‘Als je twee konijntjes probeert te vangen, heb je ‘s avond geen eten...’*.

1.1.4 In beweging komen en je doel bereiken

Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg!

Als je tevreden bent over wat je altijd krijgt... houden zo! Maar zijn er ook situaties waar je een andere reactie, een ander aanbod of gevolg had willen hebben? Dan ligt hier je kans om eens iets nieuws uit te proberen en zo de gewenste richting in te slaan.

Maar dat betekent ook in beweging komen. Zonder actie geen resultaat! Ik daag je dan ook uit om concrete stappen te zetten. Je zult erop uit moeten, nieuwe dingen en situaties opzoeken, nieuwe manieren gaan uitproberen, het contact met (moeilijke of onbekende) anderen aangaan en ga zo maar door. Om zo te ervaren wat werkt en wat niet werkt. Om zo nog helderder te krijgen wat belemmerende strategieën zijn. Maar ook om succesjes te boeken en zo geloof te krijgen in het kunnen bereiken van je eigen doel.

1.2 Wie ben ik?

Ter afsluiting van dit hoofdstuk geef ik je twee korte oefeningen om je vast in de stemming te brengen over wie je bent.

Een statement over jezelf

Pak een pen en een leeg vel papier. Kijk vervolgens eens om je heen of loop naar buiten. Je kunt deze oefening namelijk ook doen als je de natuur in trekt. Pak een voorwerp waar je blik op valt en wat je aanspreekt.

Pak het eens in je linkerhand vast en daarna in je rechterhand. Laat het door je beide handen glijden. Bekijk het van top tot teen en kijk er ook eens door je wimpers naar. Misschien is het een voorwerp wat geluid met

zich meedraagt, is het iets wat je kunt proeven of zit er een geur aan. Luister, proef en ruik. Zet al je zintuigen maar open en neem waar.

Schrijf nu alle associaties over het voorwerp op. Alles is oké. Durf te associëren en schrijf. Als je hiermee klaar bent, neem dan afstand door bijvoorbeeld even wat anders te gaan doen, kom terug en schrijf nog eens vijf associaties op.

Kies nu de zeven associaties die jou het meeste raken of aanspreken. Maak van deze zeven associaties een volwaardige Nederlandse zin die begint met 'Ik ben'.

Lees de zin hardop en neem waar wat dat van binnen met je doet. Zijn er woorden die je vooral raken of blijven hangen? Of is de hele zin een pakkend statement? Laat de zin maar eens zijn werk doen door hem met regelmaat te herhalen. Je kunt de zin ook opschrijven en hem ergens op een zichtbare plek neerhangen. Of je leeft je uit en je maakt er een hele mooie creatie van en hangt die op. It's up to you!

Ik ben ...

Neem wederom een pen en 10 lege vellen papier. Schrijf op ieder vel bovenaan (met daarachter nog ruimte om de zin aan te vullen) de woorden 'Ik ben'. Vul nu deze 10 startzinnen aan. Denk daarbij aan de rollen die je in je dagelijkse leven inzet, zowel in je werk als privé. Bijvoorbeeld:

- Een man
- Een liefhebbende echtgenote
- Een ondernemer
- Een gepassioneerd spelletjesliefhebber
- Een lezeres
- Een onafhankelijk denker
- Iemand die humor brengt
- Een enthousiaste tuinier
- Et cetera, et cetera...

Breng een rangorde aan in de 10 identiteiten waarbij op nummer 1 de identiteit komt te staan die het belangrijkste voor je is.

Geef vervolgens bij iedere identiteit aan wat je aanspreekt in elk van die rollen. Alle woorden en redenen die bij je opkomen, zijn oké.

Kijk nu nog eens goed naar de antwoorden op de 'wat-spreekt-me-aan'-vraag. Zitten er thema's in die telkens terugkomen? Zit er een rode draad in? Noteer die thema's of rode draad op een apart vel. Maak nu een alinea over jezelf waarin je deze alinea begint met 'Ik ben ...'

2. Tsja, wie ben ik eigenlijk?

*De grootste kunstenaar kan niet verzinnen
Wat niet vooraf al in de steen bestaat
Maar als zijn hand niet met zijn geest meegaat
Zal hij het nooit van het ruwe marmer winnen.*

Michelangelo

Vanaf het moment dat we door onze biologische ouders verwekt worden, begint onze reis op de wereld. De eerste negen maanden in de buik van onze moeder en daarna in de grote buitenwereld. Als we op de wereld komen, zijn we in principe een compleet, heel en autonoom wezen. Een heel kleintje weliswaar maar toch ...

En dan staan we voor de taak onszelf overeind te houden. Te overleven en ervoor te zorgen dat we liefde, aandacht en voeding krijgen van onze ouders. Of als die er onverhoopt niet zijn, degene die dan wel in onze nabijheid zijn en voor ons zorgen.

En zo klein als we zijn, leren we al snel hoe de wereld werkt en wat niet werkt. Hoe we ons daarin het beste staande kunnen houden. Wat werkt het beste om je honger te stillen? En hoe krijg je de liefde en de aandacht van je opvoeders? Tijdens deze vroegtijdelijke ervaringen ontwikkel je je eigen levenspatroon; jouw overlevingsstrategieën. De manier waarop je omgaat met de zaken die je in je verdere leven tegenkomt.

Overigens kun je al in de buik van je moeder emotionele ervaringen op doen die je meeneemt in jouw reis op de wereld en die onderdeel gaan uitmaken van jouw levenspatroon. Bijvoorbeeld doordat je moeder tijdens haar zwangerschap zelf verdrietige, emotionele of traumatische ervaringen meemaakt.

2.1 Hoe overleef jij strategisch?

Voordat ik je verder meeneem in alles wat je in je jonge leventje al tegen kunt komen en waartoe je kunt besluiten, ben ik benieuwd of je je eigen overlevingsstrategieën al kent. Het heeft bij mij in ieder geval wel even geduurd.

Misschien herken je je in een van de volgende reacties:

- Te snel reageren, geïrriteerd reageren, een kort lontje hebben en er vervolgens spijt van hebben en jezelf bekritisieren.
- Al opgestaan zijn om voor iemand te zorgen, voordat het gevraagd wordt en dan misschien het idee krijgen over je grenzen heen te (laten) gaan.
- Geen nee durven zeggen als iemand je iets vraagt en doen wat er gevraagd wordt, terwijl je dat eigenlijk helemaal niet wilt.
- Net doen alsof het je niet interesseert en je sterker voordoen dan je bent, terwijl je je vanbinnen kwetsbaar of verdrietig voelt en je een arm om je heen zou willen hebben.
- Jezelf verwijten dat je iets fout hebt gedaan, terwijl je erg je best hebt gedaan en het eigenlijk wel goed ging, maar anderen deden het beter (dacht je).
- Goed is niet goed genoeg, het moet perfect en daarom kun je nooit tevreden zijn...
- Sociale omgang met mensen vermijden omdat je bang bent voor wat ze van je vinden, terwijl je rationeel weet dat de meeste mensen gewoon aardig reageren.

Of misschien brengt de volgende lijst een 'aha'-moment bij je naar boven. Het is een overzicht met seksspecifieke overlevingsstrategieën. Lees ze eens door en omcirkel de gedragingen die je bij jezelf herkent. Overigens is de lijst niet uitputtend. Voeg er gerust gedragingen aan toe als er naar jouw idee wat ontbreekt.



Figuur 2.1. Overlevingsstrategieën van vrouwen en mannen

Omcirkel eens de drie meest voorkomende strategieën die jij vaak inzet, bewust of onbewust en in welke situatie dan ook. Ze zijn vaak het meest herkenbaar in stressvolle situaties. Dus als je ruzie hebt met je partner of als er tijdens een vergadering een impactvolle beslissing medegedeeld wordt. Let er de komende tijd eens op. Probeer deze strategie nu en dan net even een stukje minder te doen. Net even anders en merk wat daar de gevolgen of effecten van zijn.

Mocht je in allebei de rijtjes wat herkennen, dan betekent dat waarschijnlijk dat jij zowel je vrouwelijke als je mannelijke kant aan hebt staan. Dat besef kan op zich al een aardige eyeopener zijn om een overlevingsmechanisme op het spoor te komen. Zo kon ik me bijvoorbeeld vroeger stoerder voordoen dan ik werkelijk was. Ik had mijn mannelijke kant aardig aanstaan (en soms nog). Om allerlei redenen vond ik het moeilijk om mijn vrouwelijke zachte kant te laten zien (en soms nog 😊).

Houd de gekozen strategieën in gedachten als je de paragrafen hierna leest. Probeer zo eens achter de oorsprong en drijfveer van die strategie te komen. Oftewel: ontdek waarom je doet zoals je doet.

2.2 Polariteiten

Een andere mooie manier om naar jezelf te kijken en zicht te krijgen op thema's die spelen, is het werken met polariteiten.

Een polariteit is de aanwezigheid of het merkbaar zijn van twee tegengestelde of contrasterende principes of tendensen.

Een kenmerk van polariteiten is dat de twee punten onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Zoals schuld – onschuld of liefde – haat. Zolang de polariteiten in harmonie met elkaar bestaan, voel je je goed en evenwichtig. Je raakt in onbalans wanneer het evenwicht tussen de polariteiten is verstoord. Dan kan het goed zijn te onderzoeken welke polariteit je aandacht vraagt en wat deze nodig heeft om weer in balans te komen.

Vaak hebben we een aantal primaire polen waar we vaak naar grijpen. Je zult inmiddels al wel snappen dat die primaire polen worden ingegeven door de overlevingsmechanismen of karakterstructuur die je hebt aangenomen.

Op het moment dat je merkt dat je primaire pool niet werkt, bijvoorbeeld omdat je begint te lijken op een langspeelplaat die blijft hangen, kan het helpen om de tegenovergestelde pool wat meer aandacht te gaan geven. Polariteiten zijn communicerende vaten. Dus als je van de een wat meer doet, wordt de ander vanzelf minder.

In de volgende tabel tref je een aantal polariteiten aan. Ga eens na hoe sterk ze op dit moment in je leven spelen. Geef per polariteit aan hoeveel tijd je aan de ene en daarmee vervolgens aan de andere pool besteedt. Zet op elke polariteitsbalk een streep om de verdeling tussen de twee polariteiten aan te geven. Samen vullen ze altijd de gehele schuifbalk (100%).

Verlangen	Angst
Overgave	Strijd
Loslaten	Beheersen
Eigen behoeften	Behoeften van anderen
Liefde	Haat
Vreugde	Verdriet
Speels	Serius
Zijn	Doen
Echt/Authentiek	Onecht/Geveinsd
Schenken	Ontvangen
Denken	Voelen
Mannelijk	Vrouwelijk
Hard	Zacht
Competitief	Constructief
Defensief	Open staan voor
Naar voren	Terug
Ik	De ander
Halen	Brengen
Schuld	Onschuld
Moeten	Mogen

Kijk nu eens naar je uitkomsten. Wat valt je op? Ben je er tevreden mee? Welke polariteit zou je graag veranderen? Wat heb je daarvoor nodig? Of wat weerhoudt je?

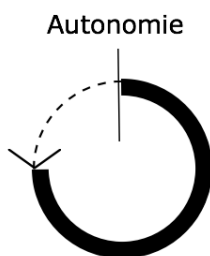
Laat een ander dit lijstje ook eens voor jou invullen en vergelijk jullie uitkomsten. Vraag door bij die ander als er polariteiten of verdelingen zijn ingevuld die je niet (her)kent.

Neem de meest in het oog springende polariteiten in gedachte mee bij het lezen van de volgende paragrafen. Het kan zo maar zijn dat je op de oorsprong van deze polariteiten stuit en daarmee dus ook een antwoord krijgt op hoe je hier een verandering in kunt brengen. Als je dat zou willen.

2.3 De oorsprong

In de volgende paragrafen over existentiële thema's, het ontstaan van overlevingsstrategieën en karakterstructuren heb ik gebruik gemaakt van de werken van Stewart & Joines^{iv} en Veenbaas, Goudswaard en Verschuren^v.

Ons gezin van herkomst is van grote invloed op ons en onze ontwikkeling. En op de manier waarop we ons door het leven bewegen. Door dat wat we in dat gezin tegenkomen, het appel van de buitenwereld of de leefomstandigheden en de sfeer in onze familie, worden we soms miskend in existentiële thema's zoals het welkom zijn in deze wereld, mogen zijn wie je bent en jezelf vrijuit neerzetten. Bij een miskennen kunnen we vaak niet anders dan van onze pure, autonome kern afgaan en een overlevingsreactie opbouwen.



Figuur 2.2 Visuele weergave van het begrip 'autonomie'

We willen van nature namelijk onze essentie beschermen en zijn nog erg afhankelijk van onze omgeving. Daarbij is een kind loyaal naar zijn ouders omdat het door zijn ouders ontstaan is. En zo neem je al op jonge leeftijd een aantal besluiten die verworden tot diepgewortelde overtuigingen en overlevingsstrategieën en die tot uiting komen in je gedrag en in de interactie met je omgeving.

Een jong kind neemt deze besluiten overigens niet op een manier waarop wij als volwassenen tot besluiten komen. Bij baby's en hele jonge kinderen is de ratio namelijk nog niet ontwikkeld. Het kleine kind zet zijn gevoel en fysieke sensaties in om te 'besluiten'. En zo ontstaat als het ware ons celgeheugen of lichaamsgeheugen. Bovendien ligt in dat celgeheugen het weten van zeven voorgaande generaties al opgeslagen. Met weten bedoel ik pijn, potenties, tragedies, patronen, overlevingsmechanismen, emoties en ga zo maar door.

Laten we even kort stil staan bij wat ik hier nu stel. Toen ik hier voor het eerst over hoorde, dacht ik: 'pfoeh, dat is nogal wat'. Stel je eens voor dat er een aantal dingen in jou zijn waar je niks aan kunt doen, die er gewoon zijn. Die je door de overlevering hebt meegekregen en waar je dus mee te dealen hebt. Van tradities en gebruiken ('zo doen we dat in dit land of in deze familie') is het voor de hand liggend. Vaak worden dergelijke gebruiken vergezeld van verhalen over vroeger. Maar dat wat er diep in ons ligt opgeslagen aan pijn, tragedies en wereldbeelden en wat ontstaan is in het leven van onze voorouders ligt meestal niet zo voor het grijpen. En is niet altijd te beïnvloeden of heeft even tijd nodig om tot stilstand te komen.

Zoals de familie waarbinnen drie generaties vrouwen op hun zestiende ongewenst zwanger werden. En waarbij alle drie de jonge moeders zich voornamen ervoor te zorgen dat hun kind dit niet zou overkomen. En toch ...

Of de vrouw die in het dagelijkse leven telkens de verkeerde mannen tegenkwam met wie het opbouwen van een duurzame relatie maar niet

wilde lukken. Totdat ze ontdekte dat een van haar voorouders een prostituee was geweest.

De meest makkelijke manier om dit zeven-generaties-ding te begrijpen, vind ik als je denkt in termen van recepten die van oma op moeder op dochter overgegeven worden. En die oma op haar beurt weer via haar eigen moeder van haar oma geleerd heeft. De recepten zullen in de loop der jaren (lees: generaties) door allerlei invloeden aangepast zijn. Bijvoorbeeld doordat een bepaald ingrediënt niet meer voorhanden was of dat de smaakpapillen van een generatie vroegen om meer zout of zoet of een dunnere saus of zo. En zo verandert het oorspronkelijke recept qua inhoud en textuur en blijven tegelijkertijd een aantal kernelementen nog behouden. Totdat het oorspronkelijke recept door alle toevoegingen door alle generaties heen verwaterd is en soms ophoudt te bestaan.

En zo werkt het dus ook met wat door onze voorouders aan ons is doorgegeven. Maar helaas dan minder grijpbaar. Want tsja, een oud schriftje met grootmoeders recepten is misschien nog wel op de zolder van je moeder te vinden maar eventuele trauma's en tragedies liggen vaak minder voor het oprapen.

Maar goed, weten dat er veel in je lijf ligt opgeslagen, helpt je misschien al te snappen dat er dus dingen kunnen zijn die je echt wel graag anders wilt maar dat er zo'n ongrijpbare elastiek lijkt te zijn die je iedere keer terugtrekt. Het kan dan raadzaam zijn om eens terug te gaan in je eigen familiegeschiedenis. De meest voor de hand liggende manier is je ouders het hemd van het lijf vragen over 'vroeger'. En natuurlijk je grootouders, als die nog leven. Mocht dat om welke reden dan ook niet gewenst, lastig of niet mogelijk zijn dan kan het werken met familieopstellingen heel heilzaam en inzichtgevend werken.

Weer terug naar het kind. In de logica van het kind is het regel om te 'redeneren' vanuit het specifieke naar het algemene. En zo kan bijvoorbeeld een ziekenhuisopname op jonge leeftijd een gevoel van eenzaamheid opleveren en kan het kind besluiten dat het er niet toe

doet.

Een ander voorbeeld. Stel dat een moeder inconsistent reageert op de gevoelens van haar kind; soms komt ze wel als hij huilt en soms komt ze niet. Het kind kan daar niet alleen uit op maken dat zijn moeder onbetrouwbaar is en dat ze er niet altijd voor hem is, maar mogelijk besluit hij ook tot 'mensen zijn niet te vertrouwen' of zelfs 'vrouwen zijn niet te vertrouwen'.

Hoewel de ouders de besluiten van het kind niet kunnen bepalen, hebben ze er wel een belangrijke invloed op. Vanaf de eerste levensdagen van het kind brengen ouders namelijk boodschappen op hem over. En op basis hiervan trekt het kind dus conclusies over zichzelf, anderen en de wereld. Deze boodschappen worden zowel verbaal als non-verbaal overgebracht en zijn het belangrijkste kader waarbinnen het kind zijn besluiten neemt. Over die boodschappen lees je straks meer.

Overigens wil ik graag benadrukken dat het hier niet gaat om een goed of fout van onze ouders. Het ligt geenszins in mijn bedoeling te wijzen naar een vader of moeder met verwijten dat het anders of beter had moeten. Het is gegaan zoals het gegaan is. En zoals we als mens de wereld tot ons nemen via filters en daarmee ons eigen wereldbeeld bouwen, is ook onze kijk op hoe onze ouders met ons zijn omgegaan een vervorming van hoe het werkelijk was.

2.4 Existentiële thema's

Voordat ik dieper inga op de boodschappen die je van je ouders hebt meegekregen, neem ik je graag eerst nog even mee in de thema's die we in ons jonge leven al tegen kunnen komen.

Rond je geboorte, en dus ook al tijdens de zwangerschap, doe je ervaringen op met het eerste thema: **jouw welkom op de wereld**. Hoe gewenst ben je? Mag je er zijn?

Haar moeder had eigenlijk het liefst een zoon gehad. En hoewel ze haar best deed haar dochtertje met liefde te omringen, voelde het meisje dat ze er eigenlijk niet had moeten zijn.

Een volgende ontwikkelingsperiode is gekoppeld aan voeding, warmte en aandacht: **leren omgaan met vervulling en tekorten**. Is er genoeg, voel ik dat er voldoende fysieke en emotionele voeding voor me is?

Hij reikte met heel zijn lichaam uit naar zijn moeder. Handjes naar voren en geluidjes maken. Toen ze er niet op reageerde, veranderden de geluiden in huilen. Toen ze daar ook niet op reageerde, verstomde hij.

In de fase hierna speelt het thema zelfstandig worden, zelfvertrouwen opbouwen en eigen keuzes maken. Experimenteren, nieuwe ervaringen en situaties opzoeken en op onderzoek uitgaan. In nabijheid en op afstand (van ouders en opvoeders) zijn. Zich veilig of onveilig voelen. Mag ik me **los maken uit de verbinding en autonoom worden?**

Door zijn gehoorgebrek als kind, dat pas later ontdekt werd, had hij zich al jong aangewend allereerst op de ander te letten. Dat bood hem veiligheid als hij in een vreemde omgeving kwam. Alleen op zichzelf vertrouwen, gaf onvoldoende houvast.

In deze fase bouwt het kind verder door aan zijn eigen zelfstandigheid en kan het als het nodig is terugvallen op zijn ouders. Als het door omstandigheden op zichzelf is aangewezen, dan doet dit iets met het vertrouwen in de ander. Het thema wordt dan zelfstandigheid versus **kwetsbaarheid vanuit vertrouwen in de ander**.

Toen hij een tijdje na de echtscheiding zelf met zijn broertje naar zijn vader mocht, was er niemand op het station om hen op te halen. Samen stonden ze daar in een vreemde stad. De keer erna was het net zo. Daarna rekende hij nergens meer op ...

In de volgende fase staat het zichzelf durven en kunnen zijn centraal. **Authenticiteit en een vrije wil ontwikkelen.** De woorden ‘nee’ en ‘zelluf doen’ worden vaak gehoord. Als hier druk op komt te staan, verliest het kind de vrijheid in zijn zelfexpressie. Daarvoor in de plaats komen dienstbaarheid, schuldgevoel en verplichtingen. Het thema: worstelen met het erkennen van behoeften en er in vrijheid uiting aan geven.

“Het liefst zou ik uren door het bos willen wandelen of gewoon zomaar op een stoel in de tuin willen zitten. Maar dat mag niet, kan ik niet. Ik voel me dan gelijk schuldig. Wie ben ik dat ik voor mezelf kies?”

Het laatste existentiële thema waar we als kind mee te maken krijgen, is het thema man-vrouw. **Overgave aan de ander en zichzelf.** Het meisje wordt vaders prinsesje en het jongetje weet zeker dat hij later met zijn moeder gaat trouwen. Kwetsingen in deze fase hebben te maken met de vraag: durf ik me open te stellen in een relatie, zowel in intimiteit als in seksualiteit?

“Wat doe je als je moeder je jongetjesliefde afweert en je vader niet veilig voelt? Ik trok me terug maar vroeg tegelijkertijd: kijk eens hoe mooi ik ben! Dit was altijd vermengd met angst voor afwijzing, dus moest ik me nog aantrekkelijker maken. Een gekunstelde beweging.”

Het thema waar we aan blijven haken, is het thema waar in een van de genoemde fasen druk op is komen te staan. Doordat we als kind zelf (onbewust) besluiten hoe we reageren op dat wat we in ons jonge leven tegenkomen, kan het zijn dat kinderen, in dezelfde omgeving grootgebracht, tot hele verschillende levensplannen kunnen besluiten. Zoals de twee broers tegen wie de moeder zei: “Jullie zullen allebei in een inrichting terechtkomen”. Een van hen werd een chronisch psychiatrische patiënt, de ander werd psychiater.

Binnen de Transactionele Analyse noemen ze overigens het geheel aan besluiten een levensscript en omschrijven dat als volgt: een levensplan,

opgesteld in de kinderjaren, bekrachtigd door de ouders, gerechtvaardigd door latere ervaringen en resulterend in een daartoe besloten uitkomst.

Die besloten uitkomst is een variabele waar ik nog op aan het puzzelen ben. Het zou dus betekenen dat de uitkomst van ons leven al vastligt. Op basis van besluiten die we als jonge kinderen genomen hebben. Ik omarm eigenlijk nog graag het idee dat we ons eigen leven vorm kunnen geven. En dat er ergens in ons nog iets is wat ervoor zorgt dat we niet het vooruitgestippelde pad lopen, zeker niet als ons dat moeilijke of pijnlijke situaties oplevert. Maar dat we in staat zijn een gunstigere afslag te nemen. Het gedicht van Portia Nelson (zie paragraaf 4.1) stemt me dan overigens wel weer positief.

In paragraaf 2.10 lees je wat de effecten op je persoonlijkheidsstructuur kunnen zijn als je op een van de genoemde zes thema's druk ervaren hebt of dat niet tegemoet is gekomen aan behoeftes die in de betreffende fase zo belangrijk voor je waren.

2.5 Listen carefully...

Ik zou je ook nog wat vertellen over de boodschappen die je bewust of onbewust van je vader of moeder (of belangrijke andere opvoeders) hebt gekregen. En die bijdragen aan de besluiten waar we het nu al een paar pagina's over hebben. Een kleine lees-je-wijzer-tip: de volgende paragrafen zijn nu typische voorbeelden van die chocoladeblokjes waar ik het in mijn inleiding over had. Waarschijnlijk duizelt het je als je deze en de volgende paragrafen nu in één ruk uit leest. Verstandiger lijkt het me als je een paragraaf leest, het boek weglegt, de inhoud ervan tot je door laat dringen en vanbinnen laat resoneren. Om dan vervolgens het volgende stuk beet te pakken. Maar hé, dat zou ik doen als ik jou was. En ik ben jou niet dus doe lekker je ding.

Nou, hier gaan we dan...

Ouders hebben grofweg twee soorten boodschappen die ze aan je meegeven: verboden en geboden.

De verboden hebben altijd te maken met dingen waarmee de ouderfiguur zelf moeite had, omdat diens ouders er ook al moeite mee hadden. Deze boodschappen worden door de ouder gegeven vanuit het eigen kinddeel. Over het onderwerp 'kinddeel' lees je meer in paragraaf 3.3.

Ouders geven hun kinderen ook bevelen en adviezen. Deze zijn sociaal acceptabel en worden verbaal geuit, bijvoorbeeld: wees netjes en beleefd, denk goed aan anderen, doe je best, zorg goed voor jezelf. Deze kunnen positief en negatief zijn.

Dan is er nog een bepaalde categorie geboden die resulteren in een negatief (niet oké) gevoel. Dat zijn de zogenaamde 'drivers'. Deze geboden lijken positief, maar ze zijn het niet omdat ze impliceren dat je alleen oké bent als je gehoorzaamt aan een of meer van die drivers. Drivers beperken je autonomie en onder stress gaan mensen gemakkelijk driver-gedrag vertonen.

2.5.1 Verboden

Bob en Mary Goulding^{vi} ontdekten in hun werk als therapeuten, dat twaalf thema's steeds weer opdoken als de basis van negatieve vroege besluiten van mensen.

Deze thema's zijn:

- Besta Niet
- Wees Niet Belangrijk
- Wees Niet Jezelf
- Hoor Er Niet Bij
- Wees Geen Kind
- Kom Niet Dichtbij
- Groei Niet Op
- Wees Niet Gezond
- Slaag Niet
- Denk Niet
- Doe Niets
- Voel Niet

Voor je verder leest: lees de 12 thema's nog eens goed door en omcirkel drie thema's die je om welke reden dan ook raken, of iets bij je triggeren.

Nog even een kleine noot: de namen voor deze boodschappen zijn voor het gemak en begrip van je eigen levensplan in verbale termen weergegeven. De boodschappen zelf worden voornamelijk op non-verbale manier aan het kind overgebracht.

Hierna lees je meer over de verschillende thema's.

Besta Niet

Dit is meteen een van de heftigste boodschappen. Als je ooit zelfmoord hebt overwogen, dan is het heel waarschijnlijk dat jouw levensplan de boodschap Besta Niet bevat. Hetzelfde is waarschijnlijk het geval als je jezelf ooit waardeloos, nutteloos of onbemind hebt gevoeld.

Of misschien herinner je je een ouder die iets zei als: "Had ik je maar nooit gekregen!" Ouders kunnen ook dingen zeggen als: "Als jij er niet was geweest, had ik naar de universiteit kunnen gaan, of had ik reizen naar het buitenland kunnen maken, of had ik niet met je vader hoeven trouwen..." Als een ouder een kind fysiek of psychisch misbruikt, wordt daarmee de boodschap Besta Niet openlijk overgebracht.

Gelukkig zijn mensen zeer slim in het zoeken naar manieren om te overleven. Een kind dat in zijn jonge jaren de boodschap Besta Niet met zich meedraagt, neemt waarschijnlijk samengestelde besluiten om zichzelf tegen een noodlottige afloop te beschermen. Die besluiten zullen iets van deze aard zijn: "Ik kan heel goed doorgaan met bestaan als ik maar ...". De zin kan op veel manieren worden afgemaakt, zoals: "... doorga met hard werken" of "... niet dicht bij mensen kom".

Wees Niet Jezelf

Deze boodschap kan aan een kind gegeven worden door ouders die een jongen kregen terwijl ze een meisje wilden, of andersom. Wees Niet Jezelf kan ook in meer algemene zin bedoeld zijn en simpelweg overbrengen "wees niet jezelf, maar wees een ander kind". Ouders houden misschien meer van een jonger kind dan van een ouder kind. Een moeder die afwijzing voelt tegenover haar kind, vergelijkt hem wellicht steeds met andere kinderen. "Pietje van de overkant kan al fietsen - knap hè? En hij is nog wel een jaar jonger dan jij." Deze moeder koestert

waarschijnlijk een beeld van een 'ideaal kind' dat zij zou willen hebben. Ouders kunnen soms ook iets zeggen als: “Je bent al net zo’n mislukkeling als oom Harry”.

Wees Geen Kind

Dit is een boodschap die overgebracht wordt door ouders die zich bedreigd voelen door de aanwezigheid van hun kind. Voorbeeld van zo’n boodschap is: “Er is hier maar plaats voor één kind - en dat ben ik. Maar ik kan je verdragen zolang je je gedraagt als een volwassene in plaats van als een kind”. Wat later komt dat tot uitdrukking in verbale boodschappen als “Je bent te oud om ...”, of “Grote jongens huilen niet”.

Wees Geen Kind wordt ook overgebracht door ouders die zelf nooit kinderlijk mochten zijn en zich nu bedreigd voelen door kinderlijk gedrag. Soms geven oudste en enige kinderen zichzelf deze boodschap. Bij een kibbelpartij tussen zijn vader en moeder kan een enig kind besluiten “Ik ben hier de enige ander. Dus ik moet wel de oorzaak zijn van de ruzie. Daarom is het mijn plicht er iets aan te doen. Ik moet maar gauw opgroeien zodat ik de zaak in de hand kan nemen”. Een oudste kind kan op dezelfde manier besluiten dat hij verantwoordelijk is voor zijn jongere broertjes en zusjes.

Voel je je onhandig met kinderen? Dan zou je de boodschap Wees Geen Kind met je mee kunnen dragen. Hetzelfde is misschien aan de orde als je het lastig vindt om lekker los te gaan, bijvoorbeeld op een feestje. ‘Heb Geen Plezier’ of ‘Geniet Niet’ worden soms beschouwd als varianten van Wees Geen Kind.

Groei Niet Op

Vaak krijgt het jongste kind de boodschap Groei Niet Op. De ouders willen het hebben van een jong kind in hun gezin niet loslaten. Hun eigenwaarde wordt bepaald door de mate waarin zij een goede vader of moeder zijn. Anderzijds kan deze boodschap ook gegeven worden door ouders die zelf nooit opgroeiden. Groei Niet Op wordt soms ook begrepen en vertaald als 'Verlaat mij niet'. De vrouw die tot middelbare

leeftijd thuis blijft wonen om haar veeleisende moeder te verzorgen, draagt deze boodschap wellicht met zich mee.

Slaag Niet

Deze boodschap wordt gegeven door een ouder die jaloers is. Een kind dat besloten heeft om de boodschap Slaag Niet op te volgen, zal in de klas hard werken en alle opdrachten bekwaam uitvoeren. Maar de eindstreep niet halen door bijvoorbeeld niet te slagen voor examens. Misschien raakt hij in paniek en loopt hij het examenlokaal uit. Misschien 'vergeet' hij een essentieel werkstuk in te leveren. Hij kan zelfs ziek worden of merken dat hij ineens niet meer kan lezen.

Doe Niets

Een allesomvattende boodschap die impliceert: “Doe niets, want alles wat je doet is zo gevaarlijk, dat het voor jou veiliger is om helemaal niets te doen”. Als je voortdurend twijfelt over wat je moet doen en als je daarnaast het gevoel hebt dat je niets bereikt, maar tegelijkertijd niet echt iets onderneemt om dit te veranderen, dan draag je wellicht deze boodschap mee.

De boodschap Doe Niets wordt gegeven door een ouder die doodsbang is dat het kind iets ergs zal overkomen als het los van de ouderlijke banden vrij mag rondlopen.

Wees Niet Belangrijk

Mensen die deze boodschap met zich meedragen, raken in paniek als hen gevraagd wordt een of andere leidende rol te vervullen. Het kan zijn dat ze dichtklappen als ze in het openbaar moeten spreken. Iemand die Wees Niet Belangrijk accepteert, kan in zijn loopbaan uitstekend werk leveren in een ondergeschikte positie, maar hij zal niet naar promotie streven of zichzelf de das om doen als zich daartoe een kans voordoet.

Een variant op deze boodschap is 'Vraag niet om wat je nodig hebt'.

Hoor Er Niet Bij

Iemand die met deze boodschap leeft, voelt zich in een groep 'er niet bij horen', stelt zich waarschijnlijk op die manier ook op en zal door anderen wellicht als 'eenzellig' of 'niet sociaal' betiteld worden.

Deze boodschap kan komen van ouders die steeds tegen hun kind zeggen dat hij “anders is dan andere kinderen”, “verlegen”, of “moeilijk”. De boodschap kan worden overgebracht door het kind tot zondebok te verklaren dan wel door hem geregeld te vertellen hoe bijzonder hij is.

Kom Niet Dichtbij

Deze boodschap kent zowel een lichamelijke als een emotionele verschijningsvorm. Bijvoorbeeld door ouders die elkaar of het kind zelden aanraken of uitdragen ‘kom niet emotioneel dichtbij’. Zo’n boodschap kan door vele generaties heen gegeven worden in families waar men nooit met elkaar over emoties praat.

Een variant op Kom Niet Dichtbij is 'Vertrouw niet'. Deze boodschap wordt soms gevoeld door het jonge kind als een ouder plotseling weg gaat of sterft. Het kind is niet in staat de werkelijke reden voor de verdwijning van de ouder te verklaren en kan daarom tot de conclusie komen “Ik zal er nooit meer op vertrouwen dat er iemand is als ik hem nodig heb”. 'Vertrouw niet' kan ook worden opgepikt als de ouder het kind uitscheldt of probeert te bedriegen of te misbruiken. Het besluit wat het kind neemt om overeind te blijven, wordt dan “Ik blijf van je vandaan om mezelf te beschermen”.

Wees Niet Gezond

Stel je twee drukbezette ouders voor, beiden overdag werkend. Zij houden van hun dochtertje, maar hebben niet veel energie meer over om haar aandacht te geven als zij 's avonds thuiskomen en hun dochtertje uit de crèche komt.

Dan wordt het meisje ziek. De moeder neemt vrij van haar werk om voor haar te zorgen. De vader doet wat hij zelden gedaan heeft en leest haar verhaaltjes voor als ze 's avonds gaat slapen.

Het kleine meisje kan nu de conclusie trekken: “Ik moet ziek worden om de aandacht te krijgen die ik hebben wil”. Zonder het te bedoelen of het

zich te realiseren, hebben de ouders haar de boodschap Wees Niet Gezond gegeven. Als zij later in overeenstemming met deze boodschap leeft, volgt zij misschien de onbewuste strategie om ziek te worden als er zaken in haar werk of in haar relaties verkeerd lopen.

Een variant is 'Wees Niet Goed Wijs' die door een psychotische ouder of familielid wordt overgedragen. Het kind krijgt misschien alleen aandacht als het zich gek genoeg gedraagt.

Denk Niet

De boodschap Denk Niet kan gegeven worden door een ouder die steeds het denken van zijn kind bagatelliseert. Eenmaal volwassen zal er waarschijnlijk op problemen gereageerd worden door in de war te raken of er ongelukkig over te zijn, in plaats van na te denken over de oplossing ervan. Twee varianten van Denk Niet zijn: 'Denk Niet over x' (waarbij voor x kan worden ingevuld: seks, geld, enz.) en 'Denk niet wat jij denkt, denk wat ik denk'.

Voel Niet

Voel Niet kan overgebracht worden door ouders die zelf hun gevoelens opkroppen. Er bestaat in een gezin soms een verbod op elke gevoelsuiting. Maar vaker zijn bepaalde gevoelens verboden terwijl andere wel toegestaan zijn. En dan kan de boodschap Voel Niet worden geïnterpreteerd als 'Voel geen woede', 'Voel geen angst', enzovoorts. Soms wordt de boodschap verstaan als: "Ervaar het gevoel, maar toon het niet". Andere kinderen krijgen een nog extremere versie te horen, die hen zelfs voorschrijft een bepaalde emotie niet te ervaren. Kleine jongens krijgen bijvoorbeeld heel vaak van hun vaders te horen: "Grote jongens huilen niet". In sommige gezinnen bevat de boodschap Voel Niet ook nog: "Heb geen fysieke gewaarwordingen". Een kind dat geen honger mag voelen, kan bijvoorbeeld later eetstoornissen krijgen.

Wat zijn jouw boodschappen?

En? Als je dit zo leest, wat zijn dan de boodschappen die gelijk een gevoelige snaar of een snaar van herkenbaarheid raken? Komen die overeen met de drie boodschappen die je eerder had aangewezen?

Vind je dit nog lastig te bepalen, luister dan een volgende keer als je bij je ouders op bezoek bent eens met andere oren naar hun verhalen. Kijk als het ware eens door je wimpers naar hen, hun bewegingen en uitspraken. Wat valt je op aan hun non-verbale en verbale gedragingen? Wat klinkt er bewust of onbewust in door? En wat is het effect daarvan op jou (geweest)?

2.5.2 Jouw drijvende gedrag

Naast de hierboven genoemde verboden zijn er dus ook nog de geboden die ouders aan je mee kunnen geven, de zogenaamde drivers. Onderzoek^{vii} heeft aangetoond dat ook hier een vijftal algemene gedragspatronen te ontdekken zijn. Deze vijf drivers zijn:

- Wees perfect
- Doe de ander een genoegen
- Doe je best
- Wees sterk
- Schiet op

Door aan een van deze boodschappen te voldoen, streef je naar een gevoel van oké zijn. Althans een oké in de ogen van je ouders wat je vervolgens als een waarheid over de wereld aanneemt en internaliseert. Ieder van ons heeft alle vijf de drivers in zich. Maar meestal is er één die bij jou de boventoon voert of heb je er twee die zich afwisselen. Het zijn vaak de drivers die je laat zien als er een appel op je gedaan wordt.

Welke driver pakte jou direct toen je het rijtje van vijf las? Let de komende dagen eens op de gesprekken die je voert. Wat is jouw onderliggende drijfveer op het moment dat het gesprek iet of wat spannend wordt?

Elk van deze vijf drivers is te herkennen aan een kenmerkende combinatie van woorden, intonaties, lichaamshoudingen en gelaatsuitdrukkingen. Drivergedrag voltrekt zich overigens heel snel en het kost dan ook enige moeite om het te leren ontdekken. Maar oefening baart kunst en met volgende aanwijzingen kom je waarschijnlijk een heel eind.

Lichaamshouding:
Ziet eruit als van volwassene.
Rechtop en in goede balans



Wees perfect

Gelaatsuitdrukking:
Ogen vaak naar boven gericht
en naar één kant, vaak als de
spreker pauzeert. Mond is vaak
iets gespannen en mondhoeken
wat naar beneden getrokken.

Woorden:
Maakt gebruik
van tussenzinnen

Intonatie:
Klinkt volwassen. Goed
gemoduleerd. Hoog noch laag.

Gebaren:
Punt 1, 2 wordt
op de vingers afgeteld.
Hand grijpt kin

Lichaamshouding:
Geen speciale houding.
Algemene indruk is die
van agitatie.



Schiet op

Gelaatsuitdrukking:
Frequente en snelle
verandering van blikrichting.

Woorden:
Schiet op. Vluc.
We moeten gaan.
Er is geen tijd om...

Intonatie:
Staccato, als bij een
machinegeweer

Gebaren:
Tikken met de vingers of
de voeten, waarbij deze heen
en weer zwaaien, telkens
op horloge kijken.

Lichaamshouding:
Schouders omhoog en
naar voren. Naar de
ander toegebogen.



Doe de ander een genoegen

Gelaatsuitdrukking:
Hoofd lichtjes schuin.
Kijkt enigszins naar boven naar
de ander. De wenkbrauwen zijn
opgetrokken; rimpels in het
voorhoofd. Soort voortdurende
glimlach die meer gespannen is
dan een echte glimlach.

Woorden:
Een zinsstructuur van
positief naar negatief.
Vraagwoorden of -zinnen:
"Vind je niet?" "Okay?"

Intonatie:
Hoge stem, schril geluid,
aan het eind van elke zin
hoger wordend.

Gebaren:
Uitgestoken handen, meestal met
de handpalm naar boven.
Knikken met het hoofd.

Lichaamshouding:
Vaak "gesloten". Armen over
elkaar. Benen gekruist of in
cijfer-4-positie met de enkel
van het ene been rustend op
de knie van het andere been.
Het lichaam geeft de indruk
van onbeweeglijkheid



Wees sterk

Gelaatsuitdrukking:
Gezicht is uitdrukingsloos
en bewegingsloos.

Woorden:
Waaruit blijkt dat iemands
gevoelens en daden niet diens
eigen verantwoordelijkheid zijn,
maar door machten buiten die
persoon worden veroorzaakt.
Over zichzelf sprekend gebruikt
hij vaak woorden die afstandelijk
werken, zoals: men, je, de
mensen, het, dat.

Intonatie:
Vlak, monotoon,
meestal laag.

Gebaren:
Nauwelijks gebaren.

Lichaamshouding:
Vaak voorovergebogen, waarbij
de handen op de knieën kunnen
rusten. De algemene indruk is van
iemand die zich klein maakt.



Doe je best

Gelaatsuitdrukking:
Twee verticale rimpels boven
de neus. De oogleden en soms
het hele gelaat kunnen tot een
rimpelig geheel worden
samengetrokken.

Woorden:
Gebruikt vaak het woord
"proberen". Men gaat het
proberen, in plaats van het
werkelijk te doen.

Intonatie:
Keelspiers vaak aan-
gespannen, zodat stem
gedempt of geknepen klinkt.

Gebaren:
Hand naast oog of oor,
alsof men zich inspannt
om iets te zien of te horen.
Soms zijn de vuisten gebald.

Figuur 2.3 De vijf drivers

Een driver wordt overigens niet door één enkele aanwijzing bepaald. Zoek voor een betrouwbare bepaling van een driver naar aanwijzingen die zich gelijktijdig voordoen. Dus woorden, intonaties, lichaamshoudingen en gelaatsuitdrukkingen.

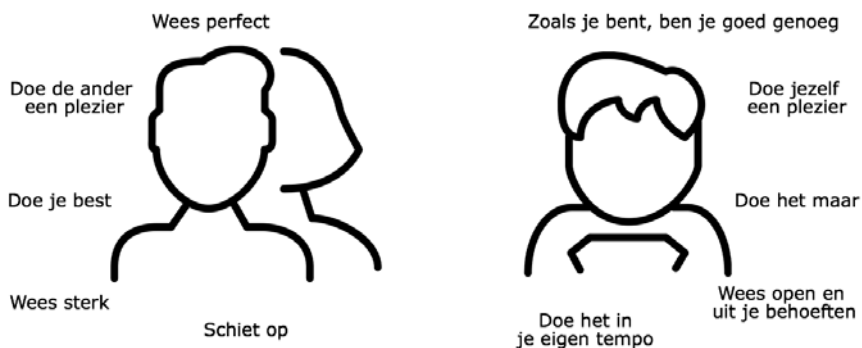
En? Wat kun je nu zeggen over jouw driver(s)? Herkenbaar of juist een aardige eyeopener? Ben je er blij mee of brengt ie je toch wel in lastige situaties?

Mooi! Want daar is wat aan te doen. Jezelf gaan uitnodigen namelijk. Daarover hieronder meer.

2.6 Nodig jezelf eens uit...

Voor elk van de driverboodschappen is er gelukkig een remedie, officieel 'allower' genaamd. Ik noem het liever uitnodigingen. Als je geluk had met je ouders, dan kreeg je sommige van deze uitnodigingen van hen mee. Zo niet, dan kun je ze voor je zelf gaan inzetten. Het zijn als het ware verzoeken aan jezelf om uit je vastgeroeste driverpatroon te stappen.

De vijf drivers en hun uitnodigingen:



Figuur 2.4 Drivers en hun uitnodigingen

Jouw uitnodiging

En? Waar ga jij jezelf de komende tijd toe uitnodigen? Zoals je bent, ben je goed genoeg? Of doe het maar? Of? Welke uitnodiging raakt je het

meest? En weet je intuïtief dat het waar is en tegelijkertijd zo lastig om aan vast te houden?

Een manier om gehoor te geven aan jouw uitnodiging is om als je je bewust bent dat je op het punt staat in je drivergedrag te stappen dit juist niet te doen. Er uit te stappen, door bijvoorbeeld even achterover te leunen in het gesprek, even bewust adem te halen, weg te kijken, wat te drinken gaan pakken of het toilet gaan bezoeken. Om vervolgens in jezelf de uitnodiging uit te spreken. Bijvoorbeeld: “Zoals ik ben, ben ik goed genoeg. Ik hoef me niet anders voor te gaan doen of iets te doen zodat ik aan de verwachting van de ander voldoe. Ik ben goed genoeg”. Of “Ik ga vertellen wat ik graag zou willen en waar ik behoefte aan heb, ongeacht de reactie van de ander”.

Keulen en Aken zijn niet in één dag gebouwd dus verwacht bij jouzelf ook geen directe grote wonderen. Stap voor stap en soms twee stappen vooruit en één terug. Onthoud dat het patronen zijn die je waarschijnlijk je hele leven al bij je draagt en die er nu eenmaal diep ingegroefd zitten. Het kost even tijd om die groef weer op te vullen en te dichten en er een andere groef naast te zetten.

2.7 Hoe jij je levensplan schrijft

Nou, je bent er bijna... nog een laatste belangrijk onderdeel over je levensplan.

De bestudering van het levensplan heeft namelijk nog een ander en belangwekkend feit aan het licht gebracht, namelijk dat er maar zes hoofdpatronen van het proces, ook wel scriptproces genoemd, schijnen te bestaan^{viii}. Of ik nu een Chinees, een Afrikaan of een Amerikaan ben, ik zal mijn levensplan volgens één of meer van deze patronen vormgeven. Dit ongeacht leeftijd, sekse, opvoeding en cultuur.

Dit zijn de zes patronen van het scriptproces:

- Voordat
- Nadat
- Nooit
- Altijd
- Bijna
- Met Open Einde

Elk van deze patronen heeft zijn eigen thema dat de manier beschrijft waarop de persoon in kwestie zijn levensplan in de loop van de tijd vorm geeft.

Het Voordat script

Als je je leven volgens het Voordat patroon vorm geeft, dan is je levensmotto waarschijnlijk “Ik kan geen plezier hebben voordat ik klaar ben met mijn werk”. Hierop bestaan talloze variaties, maar ze gaan er allemaal van uit dat iets aangenaams niet kan gebeuren voordat iets minder aangenaams achter de rug is.

“Ik moet volledig inzicht in mijzelf hebben voordat ik kan veranderen”.

“Na mijn pensioen kan ik reizen gaan maken”.

Het Voordat patroon komt zelfs tot uiting in de structuur van de zinnen die je gebruikt. Let maar eens op: waarschijnlijk zeg je vaak iets 'tussen haakjes', zoals: “Ik zei tegen mijn man - en weet je, dat zei ik gisteren ook nog tegen mijn dochter - dat we iets aan ons huis moeten doen”. Je onderbreekt jezelf midden in een zin om een bijkomende gedachte toe te voegen. Met zo'n spreekpatroon met tussenzinnen geef je de Voordat overtuiging weer: “Ik moet alles gedaan hebben voordat ik kan stoppen”.

Het Nadat script

Het Nadat patroon is het tegenovergestelde van het Voordat patroon. Iemand met een Nadat script leeft volgens het motto “Vandaag kan ik plezier hebben, maar morgen zal ik ervoor moeten boeten”.

“Dit is een fantastisch feest. Maar o jee, wat zal ik morgenochtend een kater hebben!”. “Ik begin de dag graag actief en vroeg, maar tegen de avond word ik erg moe”.

Iemand met een Nadat script zal vaak zinnen beginnen met iets positiefs. Dan keert de zaak om, vaak blijkend uit het woord 'maar', waarna er iets volgt wat aan het positieve afbreuk doet.

Het Nooit script

Het thema van het Nooit script is “Ik kan nooit krijgen wat ik het liefste wil”. Bijvoorbeeld de professional die vaak heeft gedacht dat hij terug zou willen naar de universiteit en afstuderen. Maar hij is nog niet zover gekomen dat hij zich daarvoor heeft aangemeld. Er is geen specifiek taalgebruik wat hoort bij het Nooit script. Maar mensen met een Nooit script praten vaak over de negatieve inhoud van hun leven en herhalen dat als een gebarsten grammofoonplaat. De ene dag vertellen zij jou hun narigheden, en de volgende dag doen zij het weer, alsof zij dat gisteren niet al gedaan hadden.

Het Altijd script

Iemand met een Altijd script vraagt “Waarom moet mij dat altijd overkomen?”.

Mensen met het Altijd patroon kunnen dat in praktijk brengen door van de ene onbevredigende relatie, baan of woonplaats naar de andere te gaan. Een variant hiervan is vasthouden aan de oorspronkelijke onbevredigende keus in plaats van een betere te maken. Iemand met een Altijd script zegt misschien “Het werken met deze coach heeft mij niet veel opgeleverd. Maar ja, ik denk dat ik toch maar met hem verder ga en hoop er het beste van”.

Een woordenpatroon dat kenmerkend is voor een Altijd script is dat er begonnen wordt met een zin, men plotseling verandert van koers en doet dat telkens weer. “Ja, waarom ik gekomen ben is... eh... toen ik op weg hierheen was zag ik mijn vriendin... en tussen twee haakjes, ik heb wat geld bij me en...”.

Het Bijna script

Een veelgehoorde uitspraak van een Bijna-script is “Dit keer is het me bijna gelukt”.

Bij het teruggeven van het geleende boek aan zijn vriend zegt hij “Dank je voor het boek. Ik heb het helemaal gelezen behalve het laatste hoofdstuk”. Vanuit zijn Bijna script heeft Fred telkens bijna promotie gemaakt, maar hoewel hij dicht bij de stoel van de baas is gekomen, heeft hij het toch net niet gemaakt. Hij komt telkens op de lijst van uitverkoren kandidaten, maar op een of andere manier faalt hij telkens bij het sollicitatiegesprek. Er zijn twee typen van het Bijna patroon. Het type dat hierboven beschreven staat, is het 'Bijna Type 1'.

In zijn 'Bijna Type 2' bereikt de persoon in kwestie werkelijk de top van de berg. Maar in plaats van zijn rotsblok met een zucht van verlichting neer te zetten en erbij te gaan zitten, merkt hij nauwelijks dat hij de top heeft bereikt. Zonder een pauze te nemen kijkt hij rond naar een nog hogere top om het rotsblok naar toe te brengen en daar gaat hij weer! Als hij die top ook bereikt heeft zoekt hij naar een nog hogere om die te beklimmen.

Er zijn twee verschillende woordpatronen die duiden op een Bijna script. De spreker begint een zin en maakt vervolgens een gedachtesprong. “Vandaag wil ik college geven over, o ja, wat ik zeggen wilde, ik heb een blad met aantekeningen bij me dat ik zal uitreiken”.

Maar iemand met een Bijna script kan ook een reeks positieve opmerkingen maken die gevolgd worden door een negatieve opmerking. “Zijn de bomen niet prachtig in de herfst? En het is ook nog lekker warm met die heldere zon. Maar de lucht zelf is koud”.

Het script met een Open Einde

Dit patroon lijkt in zoverre op het Voordat script en het Nadat script dat het een bepaald einde heeft waarna de zaken veranderen. Maar voor iemand met een script met een Open Einde is er in de tijd na dat einde alleen maar een enorme leegte. Het is net alsof de slotpagina's van de tekst van een toneelstuk verloren zijn gegaan. Zoals bijvoorbeeld de moeder die zich een paar dagen euforisch heeft gevoeld toen haar volwassen kinderen eindelijk de deur uit waren om vervolgens haar stemming om te voelen slaan in neerslachtigheid. Omdat ze helemaal niet weet wat ze nu met haar tijd moet doen.

Het motto van het script met het Open Einde is “Op een zeker moment in de toekomst zal ik geen raad weten met mijzelf”.

Wat is jouw script?

En? Herken je jezelf in een van deze scripts? Wellicht zijn alle scripts wel op de een of andere manier herkenbaar voor je. En naar alle waarschijnlijkheid zullen er één of twee toch de boventoon voeren.

Zoals ik in paragraaf 2.5 al zei, kan dit best taaie, theoretische stof zijn. Of misschien bracht het je gelijk een ‘aha’-gevoel. Ik kan me het moment nog goed herinneren dat ik deze theorie tot me nam en mezelf ineens beter snapte. Dat ik toen op een Grieks balkonnetje met een heerlijk zonnetje zat, zal ongetwijfeld meegespeeld hebben. Maar dat ik een Voordat-script heb, werd me toen ineens heel helder. Tot op de dag van vandaag betrap ik me op die kenmerkende tussenzinnetjes. En nodig ik mezelf uit minder perfect te zijn want goed is goed genoeg.

2.8 Jouw levenspositie

We gaan nog even door met wat theorie over jou en je leven.

Naast het opstellen van het levensplan neemt een kind namelijk ook al vroeg een levenspositie^{ix} in, gebaseerd op de overtuigingen die hij over zichzelf en de mensen om hem heen heeft gevormd.

Er zijn vier levensposities mogelijk:

1. Ik ben OK
2. Ik ben niet-OK
3. Jij bent OK
4. Jij bent niet-OK

Als we deze posities met elkaar combineren, dan ontstaan de volgende beweringen, ook wel levensposities genoemd:

- Ik ben OK (+ / +) Jij bent OK
- Ik ben OK (+ / -) Jij bent niet OK
- Ik ben niet OK (- / +) Jij bent OK

- Ik ben niet OK (- / -) Jij bent niet OK

Ik ben OK – Jij bent niet OK

In deze positie overwaardeer je jezelf en onderwaardeer je de ander(en). Hierin houd je onvoldoende rekening met de ander of devalueer je de ander of schenk je hem geen vertrouwen. Iemand met deze positie denkt vaak in termen van macht.

Ik ben niet-OK – Jij bent OK

In deze positie onderwaardeer je jezelf en overwaardeer je de ander(en). Iemand met deze positie zal er naar streven aanvaard te worden, geliefd te zijn. De persoon heeft een minderwaardigheidsgevoel, voelt zich onmachtig en vindt zichzelf zwakker dan hij in werkelijkheid is. De uitdaging ligt erin zichzelf te aanvaarden en lief te gaan hebben.

Ik ben niet-OK – jij bent niet-OK

In deze positie onderwaardeer je jezelf en onderwaardeer je tevens de ander(en). Vaak levert dit een situatie van berusting op, een positie van waarnemer van zichzelf en van de anderen. Deze persoon vraagt liever niets, veeleer dan een weigering te krijgen.

Ik ben OK, jij bent OK

Je aanvaardt jezelf en je aanvaardt de ander(en). Je hebt vertrouwen in jezelf en je geeft vertrouwen aan de ander.

Vraagje

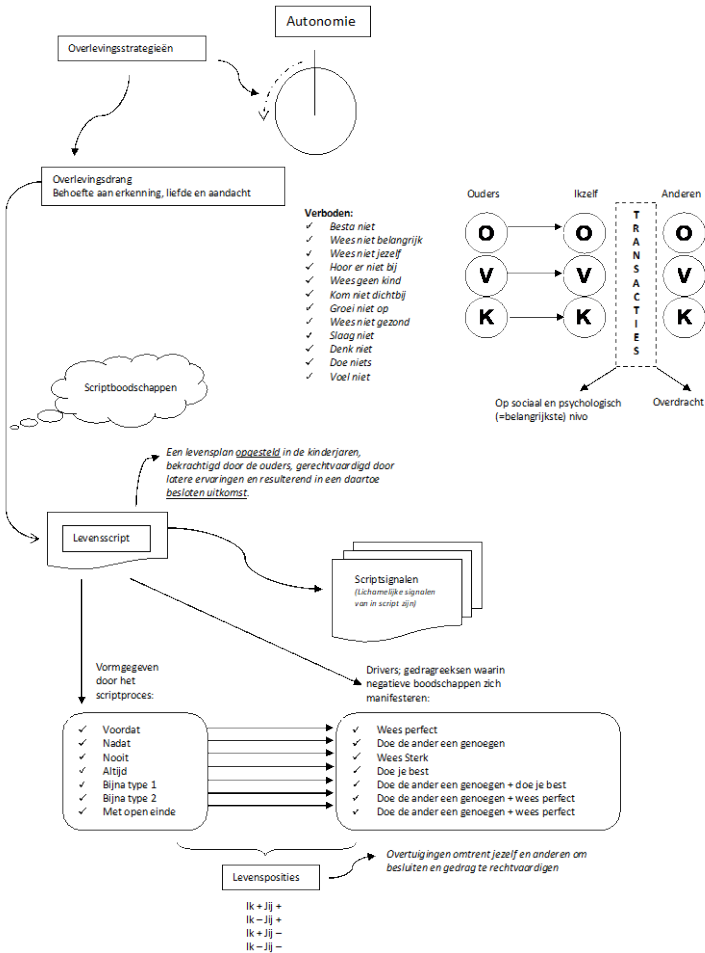
In welke van de vier posities bevind jij je meestal? Vind je dat prettig? Zo nee, in welk positie zou je liever willen zijn? Wat heb je dan nodig om daar te komen?

En nu een positie-opdracht

Neem twee mensen in gedachten, een van wie je vrijwel zeker weet dat deze zich vaak in de +/- positie bevindt en een die vooral in de -/+ positie zit. Beschrijf hun gedrag. Wat irriteert jou en wat vind je juist leuk, interessant of plezierig? Wat zegt dat over jou? Wat kun je van allebei leren?

2.9 Resumé, Overflakkee...

Veel mensen houden van structuur, samenhang en overzicht en gezien de hoeveelheid informatie van dit hoofdstuk tref je hieronder een visual aan die al het bovenstaande nog eens voor je samenvat.



Figuur 2.5 Visuele weergave van de Transactionele Analyse

Nu je dit zo gelezen hebt, begin je misschien wat beter te begrijpen waarom je soms gedrag vertoont dat je liever niet meer laat zien maar dat zo verdomd moeilijk lijkt af te leren. Doordat al jouw ervaringen, besluiten en overtuigingen op jonge leeftijd dus als een soort blauwdruk in je hersenen en lijf zijn vastgelegd. Daarom is het niet gemakkelijk om van deze patronen af te komen. Ze zijn vaak behoorlijk 'ingesleten' en bovendien voelen we ons er 'veilig en vertrouwd' bij. Het heeft je immers gebracht tot wie en waar je nu bent. En dat is toch ook een hele verdienste, nietwaar?! Want samen met de schade die je hier of daar hebt opgelopen, hebben die ervaringen ook kwaliteiten bij je aangeboord. Zoals helder kunnen denken, openlijk je verlangen kunnen uitspreken, oog voor de behoeften van een ander hebben, verantwoordelijkheidsgevoel hebben, moed hebben of jezelf kunnen beheersen. En ga zo maar door.

Als je je levensplan wilt ombuigen, is het noodzakelijk om je bewust te worden van de denkpatronen, de gedragingen, de emoties en de lichaamssensaties die opgeroepen worden. En wanneer ze worden opgeroepen. Vaak is er dan een trigger waardoor je stress of druk ervaart, of het moeilijk hebt.

Mocht je nieuwsgierig zijn naar jouw maskers en overlevingsstrategieën, zoek dan de komende tijd eens heel bewust een moeilijke situatie op en ga hem dan heldhaftig en met kinderlijke nieuwsgierigheid aan. Om daarna even tijd te nemen om op jezelf te reflecteren en stil te staan bij vragen als:

- Wat was je primaire en natuurlijke beweging?
- Gaf je aan deze natuur gehoor of maakte je een andere beweging?
- Wat dacht je?
- Welke overtuigingen flitsten er door je heen?
- Wat voelde je vanbinnen, in je lijf? Welke sensaties werd je je gewaar?
- Welk thema werd geraakt in deze situatie?
- Herken je dit thema in andere situaties?

2.10 Jouw karakter en maskers

*Delf mijn gezicht op, maak mij mooi
Wie wordt ontmaskerd, wordt gevonden
En zal zichzelf opnieuw verstaan
Wibe Veenbaas^x*

Met de antwoorden op de vragen uit de vorige paragraaf nog in gedachten neem ik je mee in de wereld van de karakterstructuren. Dit is in mijn optiek het laatste stuk wat je nog nodig hebt om jezelf helemaal te snappen en te kennen.

Een karakterstructuur zegt iets over jouw manier om je in de wereld te handhaven. Zoals je zo langzamerhand in de gaten hebt, ontstaan die structuren in je gezin van herkomst. Het is het resultaat van hoe jij je als klein kind hebt aangepast aan wat er impliciet of expliciet van je verwacht werd. En wat het masker is wat jij daartoe hebt opgezet.

Wat ik het mooie aan karakterstructuren vind en waardoor ik er dus ook graag mee werk, is dat het alle theorie uit de voorgaande paragrafen bij elkaar brengt en het tot een, voor mij althans, samenhangend geheel maakt. Daarbij merk ik meestal dat het voor de coachees bij wie ik het inzet ook plots veel duidelijk maakt.

Er valt heel veel over karakterstructuren te vertellen en te ontdekken. In deze paragraaf neem ik je mee in de hoofdlijnen ervan. Mocht je er meer over willen weten, dan kan ik je van harte de boeken ‘Word wie je bent’ van Tijn Ponjee^{xi} en ‘De Maskermaker’ van Wibe Veenbaas^{xii} aanbevelen. Net als de online test op www.karakterstructuren.com. Om deze paragraaf te kunnen schrijven, heb ik me onder andere door hun boeken laten inspireren.

In iedere structuur – er zijn er zes - zit een wezenlijke vraag opgesloten die samenhangt met de existentiële thema’s uit paragraaf 2.4. Daarin heb je kunnen lezen dat er thema’s zijn waar we aan blijven hangen doordat

er in ons gezin van herkomst of in ons familiesysteem druk is ontstaan tijdens bepaalde fasen van onze ontwikkeling als kind. Als er onvoldoende tegemoet gekomen is aan de existentiële behoefte die bij de ene of andere fase uit onze ontwikkeling hoort, dan ontwikkelen we een zogenaamde karakterstructuur als antwoord op wat in die fase van ons impliciet of expliciet van ons verwacht wordt. Welke karakterstructuur (of –structuren) dominant in ons aanwezig zijn, is afhankelijk van ons gezin van herkomst en onze kindertijd, de geschiedenis van ons familiesysteem of indringende levensgebeurtenissen. Hierdoor ontwikkelen we overlevingsstrategieën en verdedigingsmechanismen die we onbewust bij elkaar brengen in een masker dat we naar de buitenwereld toe opzetten.

Alle karakterstructuren zitten in ons. In iedere structuur herken je wel iets van jezelf. Dat kan ook bijna niet anders want we krijgen allemaal in het opgroeien als kind met ieder existentieel thema te maken. De kans is echter groot dat een of twee structuren dominant bij je aanwezig zijn. Welke dat dat is, is afhankelijk van je temperament en kan bij eventuele broers of zussen weer anders zijn.

Een karakterstructuur zet zich in ons vast op verschillende lagen:

- In ons energiepatroon – hoe we onze energie inzetten
- In ons lichaam – onze fysieke kenmerken, zoals de houding die we hebben aangenomen
- op emotioneel niveau – onze innerlijke beleving en gevoelswereld
- In onze manier van contact maken – hoe we de ander tegemoet treden
- In onze vermogens – onze kwaliteiten en talenten
- In onze schaduwkanten – onze vervormingen en maskers
- In ons levensplan – het scriptbesluit dat we gekozen hebben

Karakterstructuren herbergen veel informatie over hoe ‘het’ werkt bij jou. Wat jouw typische angsten, conflicten en problemen zijn. Wat je talenten en vermogens zijn. En bovenal wat jouw essentiële behoefte en ontwikkeltaak is.

Iedere karakterstructuur heeft zijn eigen naam. Van oorsprong zijn het namen die nogal heftig zijn en een schrik-effect teweeg kunnen brengen. Wat het mooie aan deze benamingen is, is dat het direct de beweging benoemt die deze structuur maakt om zijn masker op te kunnen houden.

Op de volgende pagina's is iedere karakterstructuur uitgewerkt aan de hand van de volgende onderwerpen:

- Existentieel thema, oorsprong en diepste verlangen – wat is de essentiële behoefte van deze structuur, waar is hij ontstaan en wat is het diepste verlangen?
- Systemisch – wat is er in het familiesysteem wat deze structuur heeft aangewakkerd?
- Scriptbesluit – het geheel aan overtuigingen en besluiten over hoe we tegenover onszelf, de ander en de wereld om ons heen staan
- Vermogens – wat zijn de kwaliteiten en talenten die deze structuur heeft ontwikkeld
- Masker – de manier die deze structuur zich heeft aangeleerd om om te gaan met een vroege kwetsing op een existentieel thema
- Lichaam – hoe de structuur fysiek waarneembaar is
- Ontwikkeltaak – wat heeft deze structuur te doen om weg te bewegen van zijn masker en vervormingen
- Mantra – een korte, krachtige zin die kan dienen als focus en ondersteuning bij de ontwikkeltaak

Om ervoor te waken geen droge, langdradige opsomming van iedere structuur te maken, is ervoor gekozen om iedere structuur beeldend weer te geven in een figuur.

Lees de structuren op je gemak door en omcirkel eens bij iedere structuur de kenmerken die jij bij jezelf herkent.

Ga vervolgens na welke karakterstructuur de meest omcirkelde kenmerken heeft. Hoe herkenbaar is deze structuur? En welke structuur is een goede tweede? Wat is jouw ontwikkeltaak? Wat heb je te doen?

VERMOGEN voeding halen uit onzichtbare werelden reizen van de ziel onzichtbaarheid intuïtief weten inlevingsvermogen beschermen van essentie door creëren eigen gedachte- en droomwereld volledig ergens in op kunnen gaan thuis in de wereld van de ratio analytisch, helder denken beschouwend geconcentreerd waakzaam creatief zich flink houden kost wat kost doorgaan	AFWEZIGE  EXISTENTIEEL THEMA mag ik er zijn? hoe welkom ben ik? wat is mijn bestaansrecht? OORSPRONG – niet welkom voelen SYSTEMISCH – onverwerkte rouw, afwezige familieleden, thema leven-dood of dader-slachtoffer SCRIPTBESLUIT ik ben niet welkom ik zal leven als ik niet voel ik mag/kan/wil hier niet zijn ik heb geen recht van bestaan	MASKER buitenstaander innerlijk terugtrekken/vertrekken vluchten in afwezigheid eigen ruimte nodig onafhankelijk gereserveerd onverschillig/onbewogen arrogant scherm rond het gevoel splitsing tussen denken en voelen uit contact met het eigen lijf uit contact met de ander rationeel intellectueel spel aan gaan oplossingen alleen zoeken opzoeken van extremen benadrukken van bijzonderheid de ander niet nodig hebben de ander als eerste afwijzen bewijsdrang op bestaansrecht door er voor een ander te zijn
ONTWIKKELTAAK het leven beamen in de wereld zijn en actief deelnemer worden thuiskomen in jezelf en bij de mensen om je heen in contact gaan inzetten op verbinding leren spelen met afstand en nabijheid leren voelen	LICHAMELIJK ten dele bewonen van lichaam energetische vluchtroute via bovenkant lichaam gespannen, krampachtige, schrikachtige houding asymmetrie tussen beide lichaamskanten bungelende armen onstevige benen afwezige doorschijnende blik verschrikte manier van kijken gedraaide wervelkolom hoge energie en ademhaling hoge/jonge stem koude handen en voeten onopvallend in een groep	
DIEPSTE VERLANGEN – er helemaal bij horen MANTRA – ik mag er zijn en ik ben welkom		

<p>VERMOGEN</p> <p>oog voor de ander waarnemen wat de ander wezenlijk zorgen voor de ander nodig heeft binnenwarmte die versterkend voor de ander is openlijk eigen verlangens uiten aanvoelen of er voldoende van iets is of dat er een tekort dreigt vriendelijk zachtaardig brede interesse enthousiast en gezellig trouwe vriend</p>	<p>ONVERZADIGBARE</p>  <p>EXISTENTIEEL THEMA verlangen versus genoeg er is niet genoeg verstoord evenwicht tussen geven en nemen</p> <p>OORSPRONG – voeding missen SYSTEMISCH – onverwerkte verlies, onbeantwoord uitreiken, loyaal naar tekort in het familiesysteem</p> <p>SCRIPTBESLUIT Er is niet genoeg Ik kan het niet Ik neem het</p>	<p>MASKER</p> <p>verongelijkheid jaloers een niet te stillen honger onzekerheid over eigen kunnen uitstelgedrag indirect en impliciet vragen; via sluiproutes en ruilhandel iets verkrijgen kadootjes aan een touwtje passiviteit en afhankelijkheid optimistisch over wat mogelijk is nooit tijd genoeg eindeloos vragen stellen gedetailleerd vertellen denken in tekorten voeding als vluchtroute sterke ik-gerichtheid; zichzelf op de 1^e plaats miskennen eigen behoefte ontkennen de ander nodig te hebben grenzeloos; gevoelig voor verslaving moeilijk nee kunnen zeggen machteloosheid dwingend moeite met discipline</p>
<p>ONTWIKKELTAAK</p> <p>aannemen wat er is, vasthouden en genieten stilstaan bij werkelijke behoefte en actief vervullen zichzelf leren voeden rouwen om onvervangbare tekorten zichzelf schonen van wrok zorgen voor gezond en stevig lichaam structuur, vormkracht en discipline in het leven brengen focus en realiteitszin ontwikkelen</p>	<p>LICHAMELIJK</p> <p>eisende of stil smekende of teruggetrokken vragende ogen weinig spierspanning benen hebben weinig draagvlak vastgezette knieën open mond zwakke inademing gevoelig voor infecties en ziekten weinig tot geen reserves stemmingswisselingen gebrek aan energie</p>	
<p>DIEPSTE VERLANGEN – vrij kunnen geven MANTRA – het is genoeg en er is genoeg</p>		

VERMOGEN sensitief vermogen tot verbinding subtiel gevoel voor eenheid en wat er speelt in de wereld van de ander kruipen, bij aan sluiten en mee vervloeien prettig in contact door het aansluiten, voegen en zoeken naar harmonie loyaal scherp waarnemingsvermogen teamspeeler goed gezelschap objectiverend vermogen	VERVLOEIENDE  EXISTENTIEEL THEMA verstoord evenwicht tussen verbinding en eigen ruimte ik weet niet wie ik ben mag/kan ik op mezelf staan? samen versus apart wie ben ik los van de ander? OORSPRONG – autonomie missen SYSTEMISCH – doorgegeven angst door onverwerkte rouw, plekverwisseling en angst voor autonomie elders in familiesysteem SCRIPTBESLUIT Ik ben niemand	MASKER moeite met weten wat je wilt en wie je bent gebrek aan oriëntatiepunt in zichzelf laag zelfbeeld veel bevestiging nodig moeite met keuzes afhankelijk moeite met bij zichzelf te blijven en af te grenzen gericht op de ander aanpassing met daaronder laag van moeilijk doen onrust creëren kameleongedrag moeite met conflicten compromissen sluiten streven naar eenheid
ONTWIKKELTAAK eigenheid ontdekken eigen interesses ontwikkelen leren afbakenen/begrenzen apart durven staan nemen van eigen individualiteit leren kennen van de beweging: ik hier – jij daar zelf keuzes leren maken ervaren en genieten van zelfstandigheid	LICHAMELIJK ingehouden adem onderontwikkelde spieren opgezwollen of slap of transparant soms wisselend gewicht wij-taal; ik = egoïstisch wisselende energie, beweeglijkheid en spierspanning psychisch-emotioneel weinig draakgracht snel overbelast gevoelig	
DIEPSTE VERLANGEN – een eigen identiteit hebben MANTRA – ik ben een autonoom iemand		

<p>VERMOGEN</p> <p>Zichzelf neerzetten</p> <p>Aanpakke en doortastend</p> <p>Actie, initiatief en succes zijn belangrijk</p> <p>Spanning en avontuur geven energie</p> <p>Snel en doelgericht</p> <p>Neemt consequenties van beslissingen</p> <p>Schept ruimte voor zichzelf</p> <p>Auotnoom</p> <p>Houdt overzicht</p> <p>Begrenst en zet dingen duidelijk neer</p> <p>Absoluut en zeker</p> <p>Moedig</p> <p>Gaat confrontaties niet uit de weg</p> <p>Leiderschapskwaliteiten</p> <p>Rots in de branding</p> <p>Krijgt zaken voor elkaar door te verleiden en uit te dagen</p> <p>Vertrouwt en bouwt op zichzelf</p> <p>Charisma en enthousiasme</p>	<p>WANTROUWIGE</p>  <p>EXISTENTIEEL THEMA</p> <p>verstoord evenwicht tussen zelfhandhaving en bedding</p> <p>durven vertrouwen en overgeven</p> <p>OORSPRONG –ontbreken van steun</p> <p>SYSTEMISCH – verstoorde ordening, gemis aan bedding, afwezige ouder, parentificatie</p> <p>SCRIPTBESLUIT</p> <p>ik kan het - ik kan alles</p> <p>ik ben beter en sterk</p> <p>ik moet het alleen doen</p> <p>ik ben oke, jij bent niet oké</p>	<p>MASKER</p> <p>Aanval is de beste verdediging</p> <p>Sterk, slim en krachtig</p> <p>Onafhankelijk</p> <p>Cynisch</p> <p>Wantrouwend en alert</p> <p>Alles is gericht op doorgaan</p> <p>Behoeftte aan podium, succes, schitteren, voorgrond</p> <p>Bewijsdrang</p> <p>Uit contact</p> <p>Hard en onkwetsbaar</p> <p>Winnen op basis van controle, macht en succes</p> <p>Groter voordoen dan werkelijk; zich groot houden</p> <p>Moeite met vragen om steun</p> <p>Wilskracht</p> <p>Verbaal en fysiek krachtig</p> <p>Moeilijk aanspreekbaar</p>
<p>ONTWIKKELTAAK</p> <p>De ander toelaten</p> <p>Vertrouwen terug winnen</p> <p>Leren overgeven</p> <p>Contact vanuit het hart</p> <p>Intimiteit durven aan gaan</p> <p>Zichzelf toevertrouwen</p>	<p>LICHAMELIJK</p> <p>Hoofd hoog om overzicht te houden</p> <p>Scherpe blik</p> <p>Opgetild lichaam</p> <p>Ernergie zit aan bovenkant</p> <p>Benen hebben weinig draagvlak</p> <p>Gepantserde hartenergie</p> <p>Speels en uitdagend door bekkenenergie en ontwapenende houding</p>	
<p>DIEPSTE VERLANGEN – zich laten dragen</p> <p>MANTRA – ik vertrouw en geef me over</p>		

VERMOGEN een groot hart – naasteliefde oog voor het lijden van mensen zorgt voor continuïteit verantwoordelijk uithoudingsvermogen bereid de kar te trekken trouw betrouwbaar vriendelijke groot draagvermogen	OPOFFERENDE  EXISTENTIEEL THEMA verstoord evenwicht tussen dragen en loslaten - verborgen expressie - kiezen voor jezelf in plaats van de ander - mag ik me geluk ervaren zonder schuld? OORSPRONG –zichzelf niet kunnen zijn SYSTEMISCH – lotsverbondenheid met (lijden van) familiesysteem, over- genomen schuld of schaamte SCRIPTBESLUIT ik offer me op, ik mag mezelf niet zijn, ik draag jouw lot, ik wil het niet maar doe het toch	MASKER presteren is een plicht klagen/lijdin in stilte eerst lijden dan genieten klagen ipv zelfhandhaving ingehouden en opofferende houding zoekt de zwaarte op verborgen rancune of plotselinge ontploffing zegels plakken binnenvetter onvermogen om geluk aan te nemen braaf weinig creativiteit ja zeggen, nee voelen moeite met ‘nee’ zeggen, over eigen grens voldoening via de ander, weinig van binnenuit in contact op de 2 ^e of 3 ^e plaats leeft vanuit externe wil legt zichzelf druk op
ONTWIKKELTAAK leren genieten ruimte maken voor geluk ontwikkelen van innerlijke vrijheid, verlangens en expressie balans vinden tussen verantwoordelijkheid voor zichzelf en de ander, tussen nemen wat je aan kan en loslaten wat niet voor jou bestemd is lichtheid van het leven aannemen uiting geven aan boosheid loslaten van druk en spanning door fysieke beweging	LICHAMELIJK compact en massief fysieke binnendruk ingehouden spierspanning gewrichtsklachten gebogen schouders opgeblazen romp last van darmen; moeite met verteren moeizame regelmatige ademhaling zuchtende uitademing lusteloos onverwoestbaar vriendelijk gezicht goed geaard blokkade in keelomgeving	
DIEPSTE VERLANGEN – zichzelf helemaal uiten MANTRA – ik mag en kan mezelf zijn		

VERMOGEN verbeteraar volle expressie helder bewust aanwezig met vitale energie gevoel voor (innerlijke) schoonheid, zowel in zichzelf als in anderen goede smaak krachtig en kwetsbaar innerlijk en uiterlijk zijn in evenwicht plaats voor intimiteit en seksualiteit afmaker aandacht voor detail initiatief, ordening en discipline aantrekkelijk	AFSTANDELIJKE  EXISTENTIEEL THEMA Verstoord evenwicht tussen schepping en vernietiging - verloren overgave – verloren onbevangenheid – afstand versus nabijheid – verlies van vitaliteit OORSPRONG – afwijzing van liefde SYSTEMISCH – plekverwisseling met verwarring op intimiteit en seksualiteit – uitsluiting - schaamte SCRIPTBESLUIT Ik sluit me, ik doe mijn best, ik doe het goed, ik geef mezelf niet werkelijk, ik voel niets	MASKER hoge eisen aan de ander en zichzelf misprijzende blik, scherpe opmerking of kritische toon speelt op safe zit in keurslijf ambitieus verdwalen in perfectie beklemmende controle en discipline competitief; winnen op inhoud koel, gereserveerd, afstandelijk trots, uit de hoogte vol erin; alles of niets moeite met ontvangen en zichzelf geven krampachtig, behoedzaam, waakzaam angst voor afwijzing feedback = mislukking in de regie seksualiteit als ruilmiddel voor contact
ONTWIKKELTAAK leren leven met onvolkomendheid overgave met hart en ziel hoofd, hart en geslacht verbinden durven liefhebben rouwen om het verlies van je onbevangen kind leren buigen voor de man of vrouw in jezelf in contact met de ander leren jezelf te zijn	LICHAMELIJK symmetrische bouw met regelmatige trekken heldere ogen met aanwezige scherpe blik defensieve bekkenenergie of juist beweeglijk en uitdagend beheerste bewegingen opgeheven kin kaarsrechte bovenrug; holle onderrug regelmatige, gecontroleerde en gespannen ademhaling strak gespannen huid en vale huidskleur	
DIEPSTE VERLANGEN – kwetsbaarheid tonen MANTRA – ik open me, verlang en ontvang		

2.11 Overtuigingen verander je niet zomaar...

Tot slot nog een mooie NLP-anekdote die duidelijk maakt dat overtuigingen vaak behoorlijk vast in iemand kunnen zitten en een oefening om je motivatie om te veranderen te onderzoeken.

Een psychiater behandelt een patiënt die denkt dat hij dood is.

Hij stelt deze patiënt een experiment voor.

Hij zegt tegen de patiënt: “Luister, jij bent dood, nietwaar?”.

“Ja dokter, dat klopt helaas”. “Goed jij bent dus een lijk. En lijken, bloeden die volgens jou?”.

“Nee dokter, natuurlijk niet. Ik ben geen arts, maar dat weet ik ook nog wel. Bij lijken zijn alle lichamelijke processen tot stilstand gekomen, dus die bloeden niet meer”.

“Uitstekend”, zegt de psychiater, “daar zijn we het dus over eens. En nu wil ik graag een experimentje met je doen. Kijk, hier heb ik een gesteriliseerde naald. Daarmee wil ik zo meteen even in je vinger prikken, dan kijken we wat er gebeurt. Vind je dat goed?”.

De patiënt gaat natuurlijk akkoord en voorwaar, een klein, vuurrood druppeltje bloed verschijnt op het topje van zijn vinger.

Hij zit er met stomheid geslagen naar te kijken.

Als hij van de schok hersteld is, stamelt hij: “Dokter, dit had ik nooit verwacht! U hebt me de ogen geopend. Mijn hele leven heb ik gedacht dat lijken niet bloedden. Maar nu begrijp ik het: lijken bloeden toch!!”.

Desondanks toch nodig ik je uit om te blijven werken aan die vastgeroeste patronen en overtuigingen. Je kunt het, echt waar!

Wat kan helpen, is een kosten-batenanalyse van overlevingsstrategieën.

Neem hiervoor een leeg vel papier en kies vervolgens een belemmerende overtuiging of overlevingsstrategie die je wil onderzoeken op jouw motivatie voor verandering.

Schrijf bovenaan in het midden van de pagina kort en krachtig de belemmerende overtuiging of strategie.

Deel het vel met een pen in 4 kwarten. Zet in het deel linksboven 'kosten verleden', rechtsboven 'baten verleden', linksonder 'kosten heden' en rechtsonder 'baten heden'.

Inventariseer nu in ieder kwart in korte steekwoorden wat de kosten en de baten waren in het verleden en in het heden van deze overtuiging of strategie.

Dus beantwoord de volgende vragen:

- Wat was vroeger de winst ervan, wat bracht het je (baten)
- Wat was vroeger het verlies, wat verloor je (kosten)
- Wat is nu, in het heden er de winst van, wat brengt het je (baten)
- Wat verlies je nu, in het heden (kosten)

Zorg ervoor dat je in ieder kwart achter de opsommingen nog ruimte overhoudt.

Als je alle kosten en baten in het verleden en heden in kaart hebt gebracht, ken dan aan iedere kost en baat een punt tussen 1 en 10 toe. Hoe belangrijker of invloedruiker de kost of de baat was of is, des te hoger het punt. Begin bij de kosten in het verleden, daarna de baten in het verleden, dan de kosten in het heden en tot slot de baten in het heden.

Tel nu per kwart de punten bij elkaar op. Vergelijk de uitkomsten met elkaar.

Waren vroeger de baten hoger dan de kosten? Of juist niet?

En hoe is dat in het heden? Kost het je meer dan het je oplevert of niet?

Wat zeggen de uitkomsten over je motivatie om deze overtuiging over strategie te veranderen?

Wees gerust: we zijn veel minder volmaakt dan we hopen en veel prachtiger dan we ooit kunnen beseffen.

3. Ik en de ander

In het contact met de ander krijg je vaak een hele mooie kans om in je eigen spiegel te kijken. De manier waarop je op de ander reageert, zegt iets over welk deel in jou 'aan' staat of geraakt wordt. Of er nog niet mag zijn. Relaties of gesprekken die niet lopen en die je op de een of andere manier bezighouden, kunnen een oude pijn of verlangen naar boven halen. Relaties of gesprekken die juist heel erg goed en fijn lopen, kunnen ook een mooie bron van innerlijke informatie opleveren.

3.1 Jouw wereldbeeld

Het vermogen tot anders waarnemen of denken is belangrijker dan de kennis die men heeft vergaard – David Bohm

Voordat we hier verder op inzoomen eerst nog even dit. Het zal je inmiddels duidelijk zijn dat je door je gezin van herkomst en jouw wijze van opgroeien een eigen kijk op de wereld hebt. Die kijk noemen we jouw wereldbeeld. Iedereen van ons heeft zo'n wereldbeeld. En jouw wereldbeeld is net zo waar als dat van een ander.

Stel jezelf eens voor dat wij allebei op hetzelfde moment in dezelfde ruimte tegenover elkaar aan een tafel zitten. Jij ziet waarschijnlijk andere dingen dan ik. Misschien hangt er aan de muur achter mij een schilderij en is die muur wit. Ik kijk misschien uit op een rode muur met daarin een raam waardoor je naar buiten kan kijken en ik zie daar auto's voorbijrijden. Wij zien dus allebei heel verschillende dingen. Het gevaar bestaat dat jij mij (of ik jou) wil overtuigen van jouw blik op de wereld. En toch zijn beide beelden even waar en is mijn beeld niets meer of minder dan het jouwe. Het is alleen anders.

In communicatie gaat het op dit principe vaak mis. Zijn we onvoldoende in staat om het wereldbeeld van de ander te zien en te respecteren. Toch wordt de interactie met anderen zoveel gemakkelijker en effectiever als je bereid bent eens figuurlijk gesproken naast die ander aan de overkant

van de tafel te gaan zitten. Kijk eens wat je dan ziet en laat je verrassen door het begrip wat je mogelijk ineens voor die ander hebt. En nee, helemaal snappen en ervaren hoe die ander zijn wereldbeeld er uitziet kan niet. Simpelweg vanwege het feit dat je niet in de ander kunt kruipen en helemaal die ander kunt worden. Maar door je bewust te worden van het gegeven dat we allemaal ons eigen beeld van de werkelijkheid scheppen en door bewust open te staan voor en te vragen naar de kenmerken van het wereldbeeld van de ander, zul je merken dat een relatie veel vloeiender zal verlopen.

Verderop bij de paragrafen over denkstijlen, het metamodel en de structuur van de subjectieve ervaring krijg je handreikingen om het wereldbeeld van de ander te gaan ontdekken.

3.2 In de overdracht

Als er iets ouds getriggerd lijkt te worden in het contact met de ander in het hier en nu spreken we van overdracht^{xiii}.

Overdracht is het verschijnsel waarbij oude gevoelens worden overgedragen op nieuwe situaties:

- Oud zeer
- Oud verdriet
- Oude teleurstelling
- Oude boosheid
- Oude angsten
- Oud verlangen
- Enzovoorts

Bij overdracht gaat het dus om het onbewust overdragen van vroegere niet-vervulde behoeften of onverwerkte ervaringen op hier-en-nu personen of situaties, die wel associëren met het vroegere, maar er op zich niets mee te maken hebben.

Een soort van ‘unfinished business’, alsof je een schuld uit het verleden wilt vereffenen.

Anita antwoordt negatief op de vraag of ze morgen wil overwerken: "Nee, sorry, ik kan morgen niet". In de manier waarop ze het zegt, klinkt door: "En durf me eens te verplichten". Op deze manier herhaalt Anita de strijd met haar vader die haar weinig ruimte gaf.

Hieronder lees je een aantal voorbeelden van overdrachtsreacties. Misschien herken je er een aantal van?

- Verlies van neutraliteit
- Verlies van je gronding (geaard zijn, in je kracht staan)
- Emotioneel te sterk betrokken raken
- Moeilijk nog kunnen waarnemen van de werkelijkheid; het hier-en-nu
- Onvrijer worden in je handelen en in je houding
- Gevoel van vastzitten
- Verlies van overzicht
- Geen afstand meer kunnen nemen
- Meegesleurd worden

Nog wat andere voorbeelden:

- De ander tot je bondgenoot willen maken
- Bescherming zoeken bij de steun en toeverlaat die de ander is met zijn fantastische levenservaring: de anders als rots in de branding; op een voetstuk plaatsen
- Zich als beschuldigde presenteren en zich opstellen als iemand die aangeklaagd wordt of die reeds veroordeeld is; proberen zich vrij te pleiten, zijn onschuld te bewijzen, en dergelijke (slachtofferpositie in de drama-driehoek (zie paragraaf 3.10)
- Proberen de zekerheid van de ander onderuit te halen en aan het wankelen te brengen; twijfel zaaien, verontrusten, bang maken, onderuithalen
- Je verhaal zo brengen dat de ander hoe dan ook opgezadeld raakt met schuldgevoelens. Altijd schiet de ander tekort, hij luistert niet, hij begrijpt je niet, hij zegt te veel of juist te weinig, enzovoort.

Jouw overdracht kan voor de ander zo maar een uitnodiging zijn tot de inzet van tegenoverdracht. Oftewel: de ander accepteert jouw overdrachtsreactie en zet zijn eigen overdrachtsreactie in. Voor je het weet zit jullie in een neerwaartse spiraal met reactie op reactie.

Natuurlijk kan het ook zo zijn dat de ander begint met een overdrachtsreactie en dat jij deze beantwoordt met een tegenoverdracht. Een nuttige vraag die je jezelf kunt stellen, als je vermoedt dat er mogelijk sprake is van een tegenoverdrachtsreactie, is: past mijn emotionele (innerlijke) reactie bij de situatie die er hier en nu is?

Zoals bijvoorbeeld:

- Situaties die je bezig blijven houden en meer emoties oproepen dan de situatie rechtvaardigt
Het liet haar maar niet los; zelfs 's nachts niet. Alle weerstand die ze daags na een ogenschijnlijk goede vergadering tegenkwam. Het raakte haar en het lukte haar niet om met afstand te kijken naar wat er werkelijk speelde.
- Situaties waarin je gaat twifelen aan je eigen competenties om de situatie te hanteren. Bang voor de mogelijk schadelijke reactie van de ander
Ben ik wel in staat om die collega aan te spreken op zijn gedrag? Want wie weet hoe hij vervolgens reageert.
- Situaties waarin je je sterk tot de ander aangetrokken voelt
Ze checkte meerdere malen per dag haar mail om te zien of die ene leuke vrouwelijke collega al weer wat had laten weten. Wat waren haar berichten toch fijn en vol aandacht en complimenten. Bemerkte ze daar zelfs lichtelijke vlinders? Ze viel echter niet op vrouwen en had dit nog nooit meegemaakt.
- Situaties waarin je merkt dat de ander je verveelt. Je merkt dat je de hechting met de ander niet aangaat
Hij staarde uit het raam terwijl zijn coachee zijn verhaal deed. Hij kon zich maar moeilijk concentreren en interesse opbrengen.

- Situaties waarin je merkt dat je met de ander in competitie gaat.
Waar haalde hij het lef vandaan? Om zijn mening zo plompverloren in te brengen. Ze zou hem wel eens laten zien dat er zo niet met haar kon worden omgegaan.

Haal in gedachten eens een aantal mensen voor je geest met wie je het minst overweg kunt of bij wie je reacties hebt zoals hierboven omschreven. De kans is groot dat je wat van deze mensen kunt leren. Ja, echt wel! Ze hebben vaak een belangrijke les voor je. Want bedenk eens wat die mensen doen waardoor jij je aan hen irriteert of een andere emotionele reactie op ze krijgt. Wat zegt dat over een kwaliteit of talent die deze mensen hebben? Zit er wellicht ook een overlap of rode draad tussen deze mensen? Wat kun jij van deze mensen leren? Welk stuk van hen zou jij wat meer mogen hebben? En zou het kunnen zijn dat je wellicht in de tegenoverdracht gaat bij hen?

Je kunt overdracht bij jezelf leren herkennen. Ga eens in gedachten terug naar een gesprek of een situatie waarin het niet lekker liep. Probeer het in gedachten ook zo goed als mogelijk te herbeleven. Stap er als het ware weer even in. En ga dan eens na wat jouw reactie was toen het niet liep zoals jij graag wilde.

- Wat dacht je?
- Wat voelde je?
- Wat deed je?
- Wordt er bij jou een oude emotie geraakt: oud verdriet, oud zeer, oude pijn, oude angst, oude kwaadheid, oude onvervulde liefde, oude onmacht, oude schaduwkanten van jezelf?
- Welke (oude) overtuiging diende zich onmiddellijk aan?
- Wat was belangrijk voor je, waar niet aan werd voldaan?
- Met welke schaduwkanten van jezelf confronteert die ander jou?

En om eventueel het patroon te gaan doorbreken: hoe zou je er liever mee om willen gaan? Wat zou je anders kunnen/willen doen?

Wat kun je nu doen als je merkt dat je in de overdracht of tegenoverdracht gaat?

- “Stop” zeggen (hardop of in jezelf)
- Gronden, aarden, achteroverleunen, dus: afstand scheppen ten opzichte van de ander en verbinding maken met jezelf
- Bij overdracht van de ander: besef “ik ben het mikpunt niet”, oftewel “het komt wel op mijn bord terecht, maar het is niet tegen mij gericht”
- Bespreekbaar maken van wat er vanbinnen met je gebeurt
- Bespreekbaar maken van wat er tussen jullie gebeurt
- Ingaan op wat de ander aan gevoel uitstraalt en zeggen wat je ziet aan de ander
- Afleidingstactiek: bewust overschakelen op een ander spoor en zo het initiatief weer in eigen hand nemen
- Vraag aan de ander (vooral een vraag om in te zetten door de coaches onder ons): “Als niet ik hier zit, maar iemand anders, wie zou dat dan kunnen zijn?” en dit samen verder uitwerken

Ook het wisselen van metaposities kan een handige manier zijn om uit je overdracht te stappen. Over metaposities lees je meer in paragraaf 3.4.

3.3 Kom maar op met je ego!

“Onthoud dat als er iemand binnenkomt, niet alleen een volwassene maar ook een kind binnenkomt. Appelleer daaraan!”

Woorden van een van mijn leermeesters. Woorden die indruk maakten en die ik in mijn oren geknoopt heb en me met regelmaat herinner. Bijvoorbeeld als ik een nieuwe groep mag gaan trainen en hen bij binnenkomst welkom heet, of als er een nieuwe potentiële coachee kennis komt maken. Maar wat bedoelde ze er precies mee? Welnu, de Amerikaanse psycholoog Eric Berne^{xiv} kwam tot het inzicht dat mensen zich op drie verschillende manieren in relatie tot de ander of hun omgeving kunnen manifesteren, zich laten zien. Die manifestatie wordt

ook wel een egopositie genoemd. Berne onderscheidde drie egoposities: Ouder, Volwassene en Kind^{xv}. Er wordt bewust gebruik gemaakt van hoofdletters om het verschil aan te duiden met de gangbare zelfstandige naamwoorden zoals de werkelijke ouder van een kind.

De Volwassene

Als je je gedraagt, handelt, denkt en voelt op een manier die past bij de persoon die je nu bent en de mogelijkheden die je nu hebt, dan zit je in de Volwassene egopositie. De Volwassene in ons is dat stuk van onze persoonlijkheid dat in staat is om afgewogen keuzes te maken. De volwassene in ons laat zich niet zomaar drijven door kinderlijke gevoelens of ouderlijke normen of regels. De volwassene kiest. De Volwassene staat tussen het Kind en de Ouder in. Daarmee staat het voor de niet gemakkelijke taak om soms grenzen te stellen aan de Ouder en soms aan het Kind. Dit heeft overigens niets te maken met volwassen zijn. Kinderen hebben al een Volwassene egopositie als ze zes jaar zijn.

De Ouder

Het kan ook zijn dat je denkt, voelt en handelt zoals je ouders of andere belangrijke personen ooit deden. Je hebt dit in de loop der jaren geïnternaliseerd als een heel eigen reactie. Deze positie is herkenbaar als je in een situatie met een (innerlijk) oordeel reageert. Positief of negatief. Alles wat je vader, je moeder, leraren op school, de politie, de kerk, grotere broers of zussen, kortom alle gezagsdragers in je leven je meegeven aan regels, normen en waarden wordt opgeslagen in de Ouder. In deze Ouder bevinden zich allerlei nuttige en handige regels. Bijvoorbeeld: je moet altijd rechts rijden in het verkeer, je moet grote mensen met u aanspreken, je moet nooit met onbekende mensen meegaan. Maar er kunnen zich ook allerlei destructieve regels in bevinden. Bijvoorbeeld: je moet zorgen dat je altijd de beste bent, je moet nooit met een buitenlander trouwen, je moet altijd bij deze kerk blijven, je moet ...

Bij de Ouder egopositie wordt vaak nog een splitsing aangebracht tussen de Kritische Ouder (beschermend, oordelend, bekritiserend, controlerend) en de Voedende Ouder ((ver)zorgend, troostend, aandacht

gevend). Klinkt dit alles je bekend in de oren? Ongetwijfeld denk je nu even terug aan de boodschappen en drivers waarover je in het vorige hoofdstuk hebt gelezen.

Het Kind

Het kan tot slot ook zijn dat je denkt, voelt en handelt zoals je deed toen je nog een klein kind was. Het Kind in ons staat voor het mooie, naïeve en speelse in onze persoonlijkheid. Vanaf je geboorte is het Kind aanwezig. Het is dat stukje van je persoonlijkheid dat de wereld wil ontdekken, dat het graag naar zijn zin wil hebben, dat kan fantaseren, dat alles gelooft. Hier zit je creativiteit en nieuwsgierigheid en ook je kwetsbaarheid en de verleiding tot verkeerde dingen en keuzes.

Ook bij de Kind-positie kennen we twee varianten: het Aangepaste Kind (dat deel in jou dat zich conformeert aan de lessen die het als jong kind geleerd heeft om zich staande te houden in deze wereld) en het Vrije Kind (handelend zoals jij dat wilde, jezelf een plezier doend).

Een voorbeeld van de drie egoposities uit de dagelijkse praktijk:

Drie vriendinnen zijn een avondje uit en zitten gezellig in een restaurant, in afwachting van hun eten dat helaas wat lang op zich laat wachten.

Vriendin 1: “Heel erg druk is het niet. Ik zal nog 5 minuten wachten” (Volwassene). Vriendin 2: “Zo wordt het hier nooit wat als ze zo met klanten omgaan” (Ouder). Vriendin 3: “Ik wou dat we lekker op het terras konden zitten” (Kind).

3.3.1 Breng jouw ego's eens in kaart

Met behulp van de volgende vragenlijst kun jij jouw ego's eens in kaart brengen en een eigen egogram^{xvi} maken. Je kunt in beeld brengen welke ik-toestand in jouw communicatiestijl toonaangevend is en welke je geneigd bent minder in te zetten. Noteer bij elke stelling de score waarvan jij vindt dat deze het beste past bij jouw gedragingen. Zet de scores vervolgens over naar de scoringslijst en maak een staafdiagram.

niet passend bij mij = 0
gedeeltelijk passend bij mij = 1
passend bij mij = 2
echt passend bij mij = 3

Typierend voor mij	Score
1. Ik vertel anderen met stelligheid hoe zij zich moeten gedragen.	
2. Ik heb de neiging dingen eerst te beredeneren alvorens ze uit te proberen.	
3. Ik doe dingen zoals het mij verteld wordt.	
4. Ik gedraag mij welwillend ten opzichte van mensen met problemen.	
5. Ik geniet echt wanneer ik met anderen samen ben.	
6. Ik geniet ervan om voor anderen te zorgen.	
7. Ik vind het prettig om problemen op een systematische en logische wijze op te lossen.	
8. Ik vertel anderen wat zij moeten doen.	
9. Ik laat anderen zonder schroom weten hoe ik mij werkelijk voel.	
10. Ik ben aardig en beleefd.	
11. Ik doe het tegenovergestelde van wat anderen van mij verwachten.	
12. Wanneer iemand nieuw is, doe ik een poging hem te laten zien waar alles is.	
13. Ik blijf rustig in een panieksituatie.	
14. Wanneer ik weet dat ik gelijk heb, sta ik erop dat anderen naar mij luisteren.	
15. Ik stel veel vragen wanneer ik nieuwsgierig ben.	
16. Ik ben erg enthousiast over mijn werk.	
17. Anderen rekenen erop van mij het antwoord te horen.	
18. Ik word veelal gevraagd mij te bekommeren over nieuwkomers.	

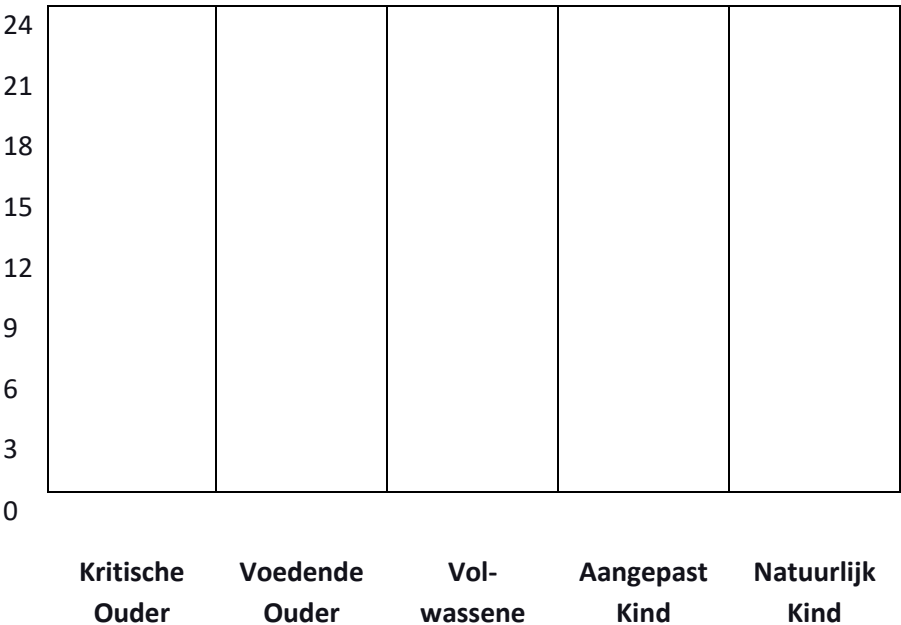
Typend voor mij	Score
19. Ik kan goed overweg met mensen die aardig voor mij zijn.	
20. Ik blijf in staat om zelfs onder druk logisch te denken.	
21. Mijn werkaanpak is systematisch en geordend.	
22. Ik draag naar het werk graag vergelijkbare kleren als anderen.	
23. Ik doe graag dingen voor anderen wanneer ik denk dat zij niet voor zichzelf kunnen zorgen.	
24. Ik kan putten uit mijn vroegere ervaringen wanneer problemen overheersen.	
25. Anderen zeggen vaak dat ik creatief en vindingrijk ben.	
26. Ik hou ervan zelf de leiding te nemen in plaats van een ander te volgen.	
27. Ik maak mij te druk om anderen.	
28. Ik ben te emotioneel in vergelijking met anderen.	
29. Ik reken erop dat mijn leidinggevende mij een instructie meegeeft.	
30. Ik neem alle gezichtspunten door voordat er een beslissing wordt genomen.	
31. Ik daag anderen uit hun eigen kwaliteiten te tonen.	
32. Anderen klagen over mijn bazigheid.	
33. Ik besteed veel tijd om te kunnen genieten.	
34. Anderen zeggen dat ik uitermate beleefd ben.	
35. Ik val op door mijn rustige en beheerste optreden.	
36. Ik toon mijn gevoelens, of ik mij gelukkig of ongelukkig voel, zodat anderen mij kunnen gelukwensen of ondersteunen.	
37. Ik heb anderen gecontroleerd, zelfs wanneer zij zichzelf kunnen redden.	
38. Ik heb de neiging grappen uit te leggen, waardoor ik het voor anderen bederf.	
39. Anderen doen wat ik zeg.	
40. Ik doe precies wat anderen van mij willen.	

Scoretabel Egogram

Zet jouw scores in de tabel naast het nummer van de vragen en tel vervolgens de scores van elke stijl op.

Kritische Ouder		Voedende Ouder		Volwassene		Aangepast Kind		Natuurlijk Kind	
1		4		2		3		5	
8		6		7		10		9	
14		12		13		11		15	
17		18		20		19		16	
24		23		21		22		25	
26		27		30		29		28	
32		31		35		34		33	
39		37		38		40		36	
totaal		totaal		totaal		totaal		totaal	

Teken een staafdiagram van de totaalscores bij de verschillende types



En? Wat valt je op? Ben je tevreden met het beeld dat ontstaat?

Laat jouw egogram ook eens door iemand anders invullen en vergelijk jullie uitkomsten met elkaar. Dit kan vaak hele boeiende en soms confronterende info over jezelf opleveren. De ander leert er ongetwijfeld ook van.

3.3.2 Wat kun je nu eigenlijk met al die ego's?

Je hebt inmiddels enig zicht op hoe het zit met al die ego's die in jou huishouden. Dit nu wetende, wat kun je er vervolgens mee?

Waar de posities vooral veel voor gebruikt worden is bewustwording van jezelf en de ander in jullie communicatiestijlen. We hebben in het communiceren met anderen de optie te kiezen uit de vijf egoposities. Daarbij onderscheiden we een drietal soorten conversaties.

De complementaire conversatie

Zolang jij of de ander reageert vanuit een egopositie die aangesproken en dus verwacht wordt, is er sprake van een complementaire conversatie.



Ook als iemand je aanspreekt als Kritische Ouder en jij reageert vanuit het Aangepaste Kind, is er sprake van een complementaire conversatie.



De gekruisigde conversatie

In dit gesprek reageert de ander vanuit een andere egopositie dan waartoe hij is uitgenodigd.



Je hebt de ander waarschijnlijk uitgenodigd om vanuit zijn Volwassene te reageren maar hij reageert vanuit zijn Kritische Ouder. Daarmee nodigt die ander jou mogelijk weer uit naar je Kind-positie te gaan (*sorry, ik bedoelde het niet zo, je hebt gelijk, we redden het vast wel*). Of je reageert opstandig vanuit je Kind-positie.

In een gekruisigde conversatie wordt de communicatie verstoord en zal of de een of de ander uit de aanvankelijke egopositie moeten stappen om de communicatie weer te herstellen.

De verborgen conversatie

Omdat we niet alleen met woorden communiceren, maar vooral ook non-verbaal met gebaren, mimiek en intonatie, geven we meerdere signalen tegelijk af. Als we congruent zijn en zeggen wat we laten zien en horen, dan klopt het allemaal. Maar zodra we ook nog iets anders bedoelen met dat wat we zeggen, dan is er sprake van een verborgen conversatie. Dat kan bewust zijn, maar ook onbewust.



Op het eerste oog lijkt dit een conversatie vanuit de ene Volwassene naar de andere Volwassene maar onder de oppervlakte vindt het eigenlijke gesprek plaats. Jij vanuit de Ouderpositie en de ander vanuit de Kindpositie.

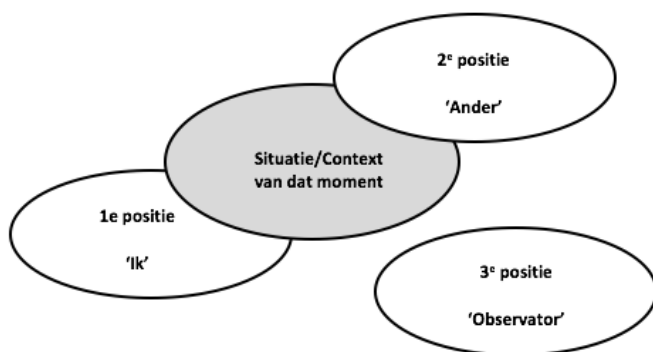
Er valt nog veel te vertellen over de egoposities maar voor nu nodig ik je uit om je vooral eens gewaar te worden wanneer je welke positie kiest. Wanneer stap je in je Aangepaste Kind-positie? En wanneer in je Vrije Kind? Als je in je Aangepaste Kind bent, welk oude thema wordt dan bij je geraakt? En wat is dan je voornaamste primaire reactie? Levert het het gewenste effect op? Krijg je wat je wilt? Als dat niet het geval is, wat heb je nodig om een volgende keer vanuit een Volwassene-positie te reageren?

Als je het lastig vindt om te bepalen in welke positie je stapt, kies dan een recent gesprek met iemand uit. Het maakt niet uit of dit een moeilijk of juist fijn gesprek was. Lees dan de uitleg over de verschillende posities nog eens terug. Sta vervolgens even stil bij iedere positie, loop het gesprek in gedachten nog eens na en bepaal of je de uitingen van de betreffende positie wel of niet hebt gedaan.

En let ook eens op de positie die de ander inneemt. Wees je bewust van het onbewuste appel wat die ander op je doet. Kun je eruit blijven? Of ga je er pats-boem in mee?

3.4 Stap jij weleens in de metapositie?

In de interactie met de ander kunnen we verschillende waarnemingsposities innemen. Zo kunnen we in de eerste, tweede en derde positie gaan. De derde positie noemen we ook wel de metapositie. Dit is een waarnemingspositie van waaruit je op een afstand naar je totale omgeving, inclusief jezelf en de ander(en) kijkt. Je stapt als het ware even uit je lichaam en zweeft naar een plek in de ruimte waardoor je overzicht krijgt op dat wat zich in die ruimte afspeelt.



Figuur 3.1 Metapositions

De eerste positie - ik

Dit is jouw eigen positie. Je ziet de situatie door je eigen ogen, ervaart je eigen gevoelens. Jouw belangen, jouw criteria staan 'aan'. De centrale vragen bij deze positie:

- Wat is belangrijk voor mij?
- Wat wil ik?
- Wat vind ik?
- Wat ervaar ik nu?
- Wat voel ik?
- Waar ligt mijn grens?

De tweede positie – de ander(en)

Dit is de positie van de ander of anderen. Door in de tweede positie te gaan, bekijk je de interactie van de ander. Je staat als het ware in de

schoenen van de ander. Hoe de ander naar de wereld kijkt en die belangrijk vindt, staat centraal. In deze positie staan dezelfde vragen centraal als bij de eerste positie, maar dan uiteraard bezien vanuit de ander:

- Wat is belangrijk voor mij?
- Wat wil ik?
- Wat vind ik?
- Wat ervaar ik nu?
- Wat voel ik?
- Waar ligt mijn grens?

De derde positie – observator (metapositie)

Deze positie is een soort helikopterview. Je verlaat dus als het ware even je lichaam (of je gaat even naar het toilet, of staat op voor een glaasje water; misschien wat makkelijker te doen) en je zweeft naar een plek in de hoogte van waaruit je goed overzicht hebt op de situatie en de interactie. Je neemt afstand, observeert feitelijkheden en ziet de effecten van het gedrag van jezelf en de ander. Dit is de positie van overzicht, zonder dat je oordeelt over goed en fout. Vragen die helpend zijn in deze positie:

- Wat doe ik met mezelf?
- Wat doe ik met de ander?
- Wat doet de ander met mij?
- Wat doet de ander met zichzelf?

Het wisselen van positie kan helpen als je in een communicatie met iemand zit die niet soepel loopt of die, hoe hard je ook je best doet, maar niet de goede kant uit wil gaan. De kans is groot dat je de situatie slechts vanuit de eerste positie bekijkt. Wissel eens van positie en kijk eens wat dat oplevert.

Stap nu zelf eens in de eerste, tweede of derde...

Het beste ervaar je de verschillende posities door de situatie letterlijk op te stellen, door bijvoorbeeld drie stoelen in de ruimte neer te zetten.

Deze stoelen staan voor de drie waarnemings-posities. Zet de derde stoel iets verder weg van de eerste en tweede stoel.

Leef je nu in in de situatie, word als het ware die situatie door op de eerste stoel te gaan zitten en dus in de eerste positie te stappen. Beantwoord daarbij de vragen die eerder genoemd staan bij de eerste positie. Schrijf ze eventueel op. Verhuis dan naar stoel nummer twee. Verplaats je in de ander en beantwoord de vragen die horen bij de tweede positie. Schrijf ook deze antwoorden eventueel op.

Ga vervolgens naar de derde stoel en neem letterlijk afstand. Neem de tijd om de interactie tussen jou en de ander te beschouwen. Let niet zo zeer op de inhoud maar op wat er vanbinnen bij ieder van jullie gebeurt en welke mechanismen getriggerd worden. Welke criteria zijn belangrijk bij ieder van jullie? Wat doen jullie met elkaar? Zie hiervoor de genoemde vragen bij de derde positie.

Ga nu weer terug naar de eerste positie en ervaar of er wat veranderd is.

3.5 Vooronderstel je nu eens...

In het contact met de ander en ook in het gesprek met onszelf kunnen we soms vastlopen, blijven steken. Niet meer weten hoe nu verder terwijl je wel het gevoel hebt dat het moet kunnen om die ander of jezelf te bereiken. Maar hoe?

In mijn communicatie met de ander, maar zeker ook met mezelf, heb ik al meer dan 20 jaar geleden een aantal vooronderstellingen uit de NLP-wereld omarmd en tot diepgewortelde overtuigingen gemaakt. Die hebben me heel veel gebracht. Inzicht in mezelf en waarom ik de dingen doe die ik doe. Maar ook compassie naar de ander toe en ruimte om met die ander te werken of in contact te blijven. Ik neem je graag mee in die overtuigingen in de hoop dat ze jou ook ruimte en mogelijkheden voor verandering bieden.

In communicatie bestaat geen mislukking, alleen feedback

Dit is een hele fijne overtuiging. Zeker voor de mensen die vaak in de levenspositie 'ik ben niet OK' zitten. Als je denkt in termen dat iets

mislukt is of niet goed gaat, zit je focus vooral op het resultaat dat je niet wilde. Terwijl je dit resultaat, dus het effect van je inspanningen, ook kunt zien als feedback over wat werkt of niet werkt. Om vervolgens op basis van deze informatie je aanpak bij te sturen. Waar mislukking een doodloper is, geeft feedback je richting over hoe je dan wel je doel kunt bereiken.

Thomas Edison is iemand van wie je op het gebied van feedback veel kunt leren. Hij staat vooral bekend om zijn uitvinding van de gloeilamp maar was zijn hele leven een gedreven uitvinder. Zijn grote kracht was het uitproberen van nieuwe ideeën, waarbij hij van 'onverwachte resultaten' leerde en ideeën uit mislukte experimenten in andere uitvindingen opnieuw testte. Terwijl andere mensen de duizenden pogingen van Edison om een gloeilamp te maken als mislukkingen opvatten, beschouwde Edison elke poging simpelweg als nog een manier om te leren hoe je een gloeilamp niet moet maken.

Of kijk eens naar de levensgeschiedenis van deze man:

31 jaar: hij faalde in het bedrijfsleven

32 jaar: hij werd verslagen bij een plaatselijke verkiezing

34 jaar: hij faalde opnieuw in zaken

35 jaar: hij maakte de dood van zijn geliefde mee

36 jaar: hij kreeg een zenuwinzinking

38 jaar: hij verloor een verkiezing

43 jaar: hij verloor een campagne voor het congres

46 jaar: hij verloor een campagne voor het congres

48 jaar: hij verloor een campagne voor het congres

55 jaar: hij verloor een campagne voor het senatorschap

56 jaar: hij werd niet gekozen tot vicepresident

58 jaar: hij verloor een campagne voor het senatorschap

60 jaar: hij werd president van de Verenigde Staten

Zie hier het levensverhaal van Abraham Lincoln. Had hij president kunnen worden als hij al zijn verkiezingsnederlagen gezien zou hebben als falen? Vast niet.

Wat je tegenhoudt, bepaalt wat je nodig hebt

Als je je hindernis weet, kun je effectief en doelgericht je blokkades aanpakken. Dus wat houdt je tegen?

Ieder gedrag heeft een positieve intentie

Dit is even een doordenker en eentje waar je aan moet wennen wellicht. Deze overtuiging daagt je uit om in de tweede positie te gaan, want het gaat niet om jouw interpretatie van de positieve intentie van het gedrag van de ander. Het gaat om datgene wat de ander voor zichzelf probeert te bereiken met het gekozen gedrag.

Ieder gedrag wordt gedreven door een intentie, een bedoeling om iets te bereiken of ergens van weg te blijven. Voor die persoon heeft het bereiken ervan een positieve lading. Het zegt namelijk iets over een drijfveer of een belangrijke norm of waarde van die ander.

Zo'n intentie kan op verschillende manieren (gedragingen) tot uitdrukking komen en bereikt worden. Kort gezegd: alles wat de ander doet, staat bewust dan wel onbewust in het teken van het halen van die waarde.

En nogmaals: daar hoeft jij het helemaal niet mee eens te zijn. Maar als jij in dat contact iets wilt, dan kan het handig zijn om je te verdiepen in de intentie waarmee de ander iets doet. Door het gedrag en de intentie van de ander los van elkaar te zien ontstaat meer ruimte en respect voor wat hij doet.

Daarnaast geeft het de mogelijkheid om iemand gedragsalternatieven aan de hand te doen. Zodra die gedragsalternatieven in het wereldbeeld van de ander passen en die hem beter in staat stellen zijn intentie te bereiken, kan het zo maar zijn dat hij het andere gedrag gaat laten zien.

Haar collega's hebben echt wel even moeten wennen aan Sandra's manier van reageren toen ze net op de afdeling kwam. Als ze haar een vraag stelden, dan leek het wel alsof ze de vraag niet had gehoord en maar starend voor zich uit bleef kijken. Geen knikje, hummetje of welke reactie dan ook. Haar collega's hadden

het gevoel dat ze er dan niet bij was of dat hun vraag niet belangrijk voor haar was. Maar niets was minder waar. Sandra was juist hard aan het werk. In haar hoofd. Vanuit haar bedoeling om een goed en volledig antwoord te geven waarbij ze de vraag van alle kanten had overdacht, keerde ze zich als het ware even naar binnen, nam even de tijd om tot een antwoord te komen om vervolgens de vraag te beantwoorden. Sinds haar collega's wisten hoe het bij Sandra werkte en dat het geen vorm van desinteresse was konden ze haar wat makkelijker haar bedenktijd geven. En Sandra oefende met het in contact blijven terwijl ze hard nadacht.

Ook in gesprekken met jezelf is het nuttig om jezelf de vraag te stellen: "Wat is de positieve intentie van mijn gedrag?". Als je je afvraagt waarom je bepaald gedrag blijft vertonen terwijl je daar eigenlijk heel graag vanaf wilt, dan is er nog een deel in jou dat door dat gedrag iets haalt en bereikt. Troosteten is daar een mooi voorbeeld van. Je kunt jezelf op je kop geven als je op het einde van de avond toch weer zwicht voor dat lekkere koekje of die chocoladereep. Je gedrag veroordelen werkt waarschijnlijk minder effectief dan op zoek gaan naar de positieve intentie achter het eten van iets zoets. Misschien is het een vorm van aandacht geven aan jezelf of van jezelf belonen omdat je zo hard gewerkt hebt en vindt dat je iets verdiend hebt. Zodra je weet dat het gaat om bijvoorbeeld een beloning kun je makkelijker op zoek naar iets wat voor jou eveneens een beloning is, maar minder calorierijk.

Janet heeft als jongste van vijf kinderen, zo lang ze zich kan herinneren, last van rugpijn gehad. De doktoren hebben nooit een oorzaak kunnen vinden. De moeder van Janet was een egocentrische, wispelturige vrouw, die meer geïnteresseerd was in feesten dan in haar gezin. Toen ze klein was, werd Janet feitelijk verzorgd door haar oudere broers en zusjes.

Haar rugpijn werd pas echt een probleem nadat haar dochter was geboren. Dus deed haar man alle boodschappen en zorgde hij voor de baby. Het kleine meisje groeide op als moeders hulpje, dat altijd en overal klaar moest staan. Toen Janet uiteindelijke

toestemde om in therapie te gaan, was ze in staat te erkennen dat haar slechte rug een psychosomatische oorzaak had. Ze beseftte dat het haar manier was om de liefde en aandacht te krijgen waar ze als kind altijd naar had gehunkerd, maar die ze nooit van haar moeder had gekregen.

De kaart is niet het gebied

*Het gaat er niet om andere landschappen te zien,
het gaat erom hetzelfde landschap met andere ogen te bekijken*
- Proust

In een van de vorige paragrafen hebben we het gehad over wereldbeelden. De representatie oftewel de kaart die ieder van ons maakt van de wereld en werkelijkheid om ons heen. We reageren vanuit dit eigen gecreëerde wereldbeeld op wat zich in ons leven voordoet.

Waarbij het ene wereldbeeld in principe niet meer of minder waar is dan het andere. Ieder wereldbeeld heeft zo zijn eigen mogelijkheden en beperkingen. Jouw communicatie met de ander loopt beter als je aansluiting zoekt bij en respect hebt voor het wereldmodel van de ander.

Een kinderlijke plattegrond van de wereld...

Een politieagent zit in zijn dienstwagen met zijn politiehond en ziet een jongetje naar hem staren. Het jongetje vraagt hem: "Is dat een hond die je daar in de auto bij je hebt?". "Ja", bevestigt de politieagent, "dat is inderdaad een hond". Het jongetje krijgt een verbijsterde blik in zijn ogen en vraagt vervolgens "Wat heeft die hond dan gedaan, dat je hem hebt gearresteerd?".

Dat de kaart oftewel jouw representatie van de werkelijkheid echt niet het gebied is, blijkt ook als je een fietser, een wandelaar of een automobilist op pad stuurt om van punt A naar punt B te komen. Ze hebben namelijk alle drie een andere kaart van hun omgeving nodig om op punt B te komen.

Tot slot nog een voorbeeld van hoe onze kaarten werken. Stel je voor dat ik je nu vertel dat ik vanmiddag in het dierenasiel een nieuw hondje ga halen. Zo'n schattig klein bruin hondje. Als ik nu het vermogen zou hebben ons gesprek stil te zetten en onze beider innerlijke plaatjes van die hond zou kunnen tekenen, durf ik mijn hand eronder te verwedden dat jouw plaatje van 'mijn' bruine hond er anders uit ziet dan mijn plaatje.

En als het bij iets simpels als een gesprek over de aanschaf van een hond al zo werkt, dan beseft je waarschijnlijk hoe belangrijk en nuttig dat deze vooronderstelling is.

De betekenis van je communicatie is de reactie die erdoor wordt opgeroepen

De winst van deze vooronderstelling is dat je je bewust bent van het feit dat jouw communicatie van invloed is op de ander. En dat dit goed en minder goed kan uitpakken. Want soms leveren jouw vragen of opmerkingen niet het door jou gewenste effect op. Dan kun je natuurlijk de vraag nog een keer gaan herhalen (dit keer misschien op een wat hardere of meer uitgesproken toon), in de hoop dat de ander nu wel snapt wat je bedoelt. Of je registreert dat jouw vraag voor die ander kennelijk iets anders betekent en je stelt je vraag bij. Door beter te gaan letten op de reactie die je krijgt, ga je effectiever communiceren.

Lichaam en geest zijn een eenheid

We hebben het al eerder gehad over het cel- en lichaamsgeheugen. Je lichaam en je geest staan in continu contact met elkaar en resoneren op elkaar, beïnvloeden elkaar. Denk maar aan de tijd dat je verliefd was. Je hoefde maar aan die ander te denken en je voelde direct vlinders in je buik. Of de gedachte aan je eerstvolgende bezoek aan de tandarts laat het angstzweet bij je uitbreken.

Het 16-jarige meisje zat in de stoel bij haar therapeut en ze spraken over de gewelddadige incest die haar in haar kinderjaren was overkomen. Ondertussen 'sprak' haar lichaam mee door de

striemen om haar polsen van destijds weer naar voren te laten komen.

In onze westerse wereld hebben we in de loop der tijd onze ratio en dus ons hoofdkantoor erg belangrijk gemaakt. We onderschatten soms wat ons lijf ons te vertellen heeft. En dat ons lijf ook een mooie ingang kan zijn om verandering te weeg te brengen.

Het onbewuste is even belangrijk als het bewuste denken

In het verlengde van de eerdergenoemde vooronderstelling nemen we veel meer waar dan dat we denken waar te nemen. En zijn er energieën waar we ons niet bewust van zijn. Een mooi voorbeeld wat je ongetwijfeld herkent, is dat je aan iemand denkt die je al lang niet meer gezien hebt en plots kom je hem of haar een paar dagen later tegen. Verhip...

Zonder dat ik het wetenschappelijk kan verklaren gaat ons onbewuste aan het werk en zet het energieën om ons heen aan het werk.

Dit gegeven heeft een grote invloed op ons denken, onze verwachtingen, onze waarneming en ons gedrag. Waarschijnlijk zonder dat je je er bewust van bent, vertrouwt je er op dat je een onbewuste hebt wat meer weet dan jij. Dat zorgt ervoor dat je meer dan alleen je hoofd gebruikt bij het zoeken naar oplossingen en het vinden van hulpbronnen om stappen vooruit te zetten.

Als de een iets kan, kan ik het leren

Zij kunnen omdat zij denken het te kunnen
- Vergilius

Deze gedachte gaat uit van mogelijkheden en niet van beperkingen. En zoals net al aangegeven, weet je vaak meer dan je weet en kun je ook meer dan je denkt te kunnen. Je hebt de hulpbronnen voor verandering al in je zitten. Het is alleen nog maar een kwestie van ze opsporen en inzetten. Daarbij kom je verder in het veranderen als je ervan uit gaat dat

jij kan leren wat een ander kan. Het praktische nut van deze vooronderstelling is 'verder te komen', dus kom maar op met de rolmodellen uit jouw omgeving en bestudeer ze eens uitvoerig.

Je krijgt wat je aankunt

Oftewel: problemen doen zich pas voor, als je de hulpbronnen hebt om ze op te lossen. Hiervan uitgaan geeft je de mogelijkheid, of de vanzelfsprekendheid, bij elk zich voordoend probleem op zoek te gaan naar de juiste hulpbronnen en tot de ontdekking te komen dat je er al over beschikt. Het op zoek gaan naar hulpbronnen is de meest adequate manier om uit de problemen en bij je doel te geraken.

Tot slot een korte oefening om het effect van deze vooronderstellingen te ervaren:

1. Je gaat in gedachten terug naar een moment dat het niet lekker liep. Of je denkt vooruit aan een moment waar je tegen op ziet.
2. Vervolgens kies je willekeurig een van de hierboven genoemde vooronderstellingen.
3. Stap vervolgens als het ware in die situatie (associeer ermee) en stel je vervolgens levendig voor: 'Ik ben in die situatie en ik ga voor 100% uit van deze vooronderstelling.'
4. Merk op of er wat verandert en zo ja, wat dan?

3.6 En wat dacht je van een metamodel?

In onze communicatie maken we dagelijks gebruik van generalisaties. We veralgemenen onze ervaringen, indrukken en overtuigingen zodat we ons op een samenhangende manier kunnen uitdrukken. Het maakt het ook makkelijker om met een ander te communiceren want anders zouden we teveel in details spreken. Het is bijvoorbeeld makkelijker om te zeggen "Het was druk op de markt" dan om in detail in te gaan op het aantal mensen dat er op de markt was.

Heel handig dus, maar er schuilt ook een gevaar in. Door die generalisaties, die we allemaal op basis van ons wereldmodel maken, denken we vaak dat we elkaar snappen maar is de kans aanwezig dat dat juist niet het geval is. Want wat voor mij druk is, kun jij heel anders beleven.

En hier komt het handige metamodel^{xvii} om de hoek kijken. Door met een ander oor te gaan luisteren naar uitspraken van anderen en daar de juiste vragen op te stellen, kan een dieper begrip ontstaan over wat die ander nu precies probeert te zeggen. Om vervolgens beter aan te kunnen sluiten bij het wereldbeeld van die ander.

Afhankelijk van wat je in het contact met die ander wilt, kun je hem vervolgens uitnodigen en stimuleren zijn wereldbeeld aan te passen, bij te stellen of te verfijnen.

Het metamodel bestaat uit typen uitspraken die je kunt leren herkennen en waarop je met bepaalde vragen (uitdagingen genoemd) reageert. Daarmee geef je de ander (of jezelf als je met jezelf het gesprek aangaat) de mogelijkheid om nieuwe generalisaties te maken. Het model is met name effectief bij het opsporen en veranderen van belemmerende overtuigingen.

Uitspraken

Hieronder lees je welke type uitspraken we zo al gebruiken waarop je jezelf of de ander kunt gaan uitdagen. De uitspraken zijn in drie categorieën onder te verdelen: weglatingen, vervormingen en generalisaties.

Kleine opdracht vooraf: neem bij het lezen van de voorbeeldzinnen eens waar welke wedervraag er primair bij je opkomt.

- **Weglatingen**

Je voelt intuïtief aan dat de zin eigenlijk niet volledig is.

“Ik ben kwaad” of “Zij heeft me geraakt”.

- **Halve vergelijkingen**

Dit zijn een speciaal soort weglatingen; de ene helft van de vergelijking wordt niet genoemd.

"We zijn beter af na de reorganisatie" of "Ik vind dat leuker".

- **Impliciete vergelijkingen**

In deze uitspraken wordt een woord gebruikt dat een vergelijking veronderstelt zoals echte, pure, ware, onmisbare, wezenlijke, elementaire, essentiële, fundamentele enzovoorts.

"Ik wil een wezenlijke verandering zien in onze relatie".

- **Uitspraken zonder referentie**

Groepen mensen, objecten, plaatsen of persoonsvormen gebruiken in plaats van het specifieke bedoelde.

"Ze luisteren niet naar mij" of "Er wordt gepraat" of "Als vrouw heb je weinig in te brengen".

- **Werkwoord is multi-interpretabel**

Het werkwoord wat in de uitspraak gebruikt wordt is vaag en voor velerlei uitleg vatbaar.

"We gaan die zolder eens onder handen nemen" of "Die afdeling moet nodig gereorganiseerd worden".

- **Nominalisatie**

Bij een nominalisatie wordt een levend, dynamisch, doorgaand proces als een ding weergegeven, als een zelfstandig naamwoord. Een mooi ezelsbruggetje om een nominalisatie te ontdekken is na te gaan of je dat zelfstandig naamwoord als het ware ook echt vast zou kunnen pakken. Dus is het een tastbaar iets?

"Ik moet mijn communicatie verbeteren" of "De beslissing is gevallen".

- **Alles-of-niets-uitspraken**

Dit is een leuke en makkelijk herkenbare uitspraak. Ga maar eens opletten hoe vaak woorden gebruikt worden als alles, niets, overal, nergens, altijd, nooit, iedereen.

- **Modale operatoren**

Dit is een lastig woord voor uitspraken waarin werkwoorden voorkomen die een onmogelijkheid uitdrukken of een noodzakelijkheid aangeven.

Voorbeelden van onmogelijkheden:

"Ik kan niet zomaar mijn baan opzeggen" of "Ik kan hem de waarheid niet vertellen".

De werkwoorden die bij deze uitspraken horen zijn: niet mogen, niet kunnen, niet in staat zijn, het vermogen niet hebben, niet horen enzovoorts.

Voorbeelden van noodzakelijkheden zijn:

"Ik moet voor haar zorgen" of "Dit moet vanavond af" of "Je dient zorgvuldig te zijn".

Woorden die een noodzakelijkheid uitdrukken zijn moeten, zullen, horen, dienen enzovoorts.

- **Oorzaak-gevolg uitspraken**

Nog zo'n leuke! In deze uitspraken is er een externe factor die een interne reactie oproept. Er wordt een samenhang verondersteld. Door X ontstaat Y.

"Jij maakt mij verdrietig" of "Door zijn komst ben ik ineens de pineut".

- **Gedachtenlezen**

Dit is ook iets waar wij mensen heel goed in denken te zijn. Oftewel uitspraken waarin iemand blijk geeft de interne processen van anderen te kennen zonder daar expliciete informatie over te hebben.

"Zij mag me niet" of "Ze willen me niet vanwege mijn leeftijd".

- **Eeuwige waarheid**

Hier wordt een mening gepresenteerd als een feit.

"Koffie is niet goed voor een mens" of "Bankdirecteuren zijn graaiers".

Uitdagingen

Oftewel: wat is de beleving achter de woorden?

Laten we nu al dit soort uitspraken eens gaan uitdagen. Door de juiste uitdagende wedervraag te stellen, kunnen we namelijk nauwkeurige informatie krijgen over het wereldmodel van de ander. Of van onszelf als we onszelf gaan uitdagen. Vervolgens biedt het de mogelijkheid om dat wereldmodel aan te passen, bij te stellen of te verfijnen, als dat gewenst is.

Hoe weet je nu welke wedervraag je het beste kunt stellen? Dit heeft alles te maken met de setting waarin je je bevindt, het doel van het gesprek en waar de ander non-verbale onderstrepingen in zijn zin legt. Je zult bijvoorbeeld weinig aanleiding voelen om bij een uitspraak als “Lekker weertje is het vandaag” de ander uit te dagen met een vraag. Terwijl er, als een goede vriend bij je op bezoek komt om te praten over zijn echtscheiding en de moeite die hij daarmee heeft, dan ongetwijfeld een aantal uitdagingen op hun plek zullen zijn. Tegelijkertijd bestaat er de kans dat je, als je de slag te pakken krijgt met het metamodel, de ander aan een vragenvuur onderwerpt wat waarschijnlijk ook niet helemaal de bedoeling is. De kunst is om goed rapport te blijven houden en je te focussen op de onderwerpen die de meeste aandacht vragen in het hier en nu.

Wie zegt
dat?

Wie beweert
dat?



Eeuwige waarheid

Waar?

Wat?

Waarmee?

Waarvoor?

Wie?

Waarover?



Weglatingen

Beter, groter,
meer, anders
dan wat?

Beter, groter,
meer, anders
dan wanneer?

Beter, groter,
meer, anders
dan wie?



Halve vergelijkingen



Impliciete vergelijkingen



Uitspraken zonder referentie



Figuur 3.2 Metamodelvragen

Oefen hier nu eens mee en probeer de juiste metamodelvraag^{xviii} te stellen.

Uitspraak: Kinderen horen geen verantwoordelijkheden te dragen

Uitdaging: _____

Uitspraak: Het lukt mannen vaak niet om zich in de ander te verplaatsen

Uitdaging: _____

Uitspraak: Ik word gek van al die formaliteiten

Uitdaging: _____

Uitspraak: Iedereen heeft me laten vallen

Uitdaging: _____

Uitspraak: Hij heeft zijn bezieling teruggevonden

Uitdaging: _____

Uitspraak: Ik voel me gelukkig een stuk beter

Uitdaging: _____

Uitspraak: Confrontaties ga ik het liefst uit de weg

Uitdaging: _____

Uitspraak: Het moet wel wat niveau hebben!

Uitdaging: _____

Uitspraak: Kleine bedrijven hebben veel meer tijd voor je

Uitdaging: _____

Uitspraak: Zij vinden mij geen goede vader

Uitdaging: _____

Uitspraak: Hij heeft al vrij veel coaching gehad

Uitdaging: _____

Uitspraak: Dat lijkt mij de minst wenselijke optie

Uitdaging: _____

Uitspraak: Hij weigert zich aan te passen

Uitdaging: _____

Uitspraak: ik kan me hier niet concentreren

Uitdaging: _____

Uitspraak: Het moet vanavond af zijn

Uitdaging: _____

Uitspraak: Mijn advies heeft een opleving teweeggebracht

Uitdaging: _____

Uitspraak: Nergens krijg ik erkenning

Uitdaging: _____

Uitspraak: Deze methode werkt sneller

Uitdaging: _____

Uitspraak: Ik ben blij

Uitdaging: _____

Uitspraak: Een goede relatie is een kwestie van onderhandelen

Uitdaging: _____

Uitspraak: Ik zoek veranderdeskundigheid om een nieuwe cultuur binnen de organisatie mede vorm te geven

Uitdaging: _____

Uitspraak: Dit is een absolute sensatie in telecommunicatie!

Uitdaging: _____

Nu ben je waarschijnlijk benieuwd of je de juiste wedervraag hebt weten te stellen? Dat kan ik me voorstellen! Dus blader snel naar de laatste paragraaf van dit hoofdstuk om alle uitdagingen op een rijtje te zien staan.

3.7 En dan is er ook nog zoiets als een metaprofiel...

Van een metapositie, via een metamodel, stappen we nu over naar een metaprofiel. Kun je het nog volgen?

Het woord 'meta' wil in deze contexten niets meer of minder zeggen dan dat je met afstand of een helikopterblik kijkt en luistert naar wat zich voordoet.

Zo ook met een metaprofiel. Een metaprofiel is een combinatie van metaprogramma's die jouw manier van denken omschrijven. Deze denkstijlen karakteriseren iemands manier van waarnemen, denken en handelen. Een metaprofiel geeft niet aan wat iemand denkt, maar hoe iemand denkt en waarneemt.

Jouw manier van denken bepaalt in sterke mate hoe je je voelt en hoe je handelt.

Wat wordt hier bedoeld met denken?

Met het woord 'denken' doelen we niet alleen op jouw gedachten maar ook op wat je voelt en wat je doet. Denken, voelen en doen hangen in sterke mate met elkaar samen. Hoe je denkt bepaalt wat je opvalt en wat je ontgaat: je denkstijl zet als het ware een filter voor wat je ziet en hoort in jouw omgeving. Wat je denkt, wat je waarneemt en wat je voelt bepalen hoe je in een gegeven situatie handelt.

Het mooie aan het werken met metaprofielen is overigens dat ervan uitgegaan wordt dat je in verschillende situaties heel verschillend kunt denken. Op je werk bijvoorbeeld denk en handel je waarschijnlijk anders dan wanneer je met je hobby of je kinderen bezig bent. Mijn ervaring is dat je wel een voorkeursdenkstijl hebt. Een denkstijl (of twee) die in veel situaties 'aan' staat bij je.

3.7.1 De 13 metaprogramma's in een notendop

1. Proactief versus reactief

Ben je een doener of een denker? Neem je zelf initiatief of wacht je op de ander? Voordelen van de pro-actieveeling is dat hij makkelijk in de actiestand komt maar daardoor soms onvoldoende stil staat bij de problemen die zich onderweg voor kunnen doen. De reactieveeling zal dat niet overkomen maar is juist weer wat moeilijker in beweging te krijgen.

2. Naar toe versus weg van

Word je geleid door doelen die je wilt bereiken of door wat je niet wilt dat gebeurt? 'Naar toe' gaat vaak gepaard met moeite om problemen te onderkennen, 'weg van' met moeite om prioriteiten te stellen.

3. Interne versus externe referentie

Intern: je hebt je eigen interne raadgever aan de hand waarvan je situaties, dingen en mensen beoordeelt. Je maakt daarbij gebruik van duidelijke eigen normen en motivatie. De mening van een ander zal niet snel de jouwe worden.

Extern: de normen van anderen en motivatie van buiten jezelf zijn belangrijke richtinggevers. Je kunt soms moeite hebben met zelfstandig beslissingen nemen.

4. Opties versus procedures

Optiegericht: je zoekt naar mogelijkheden, bent goed in procedures ontwerpen en hebt moeite dingen af te maken.

Proceduregericht: je bent goed in het volgen van procedures, maakt af wat er begonnen is en vindt het waarschijnlijk lastig om te improviseren.

5. Matching versus mismatching

Ben je iemand die op zoek gaat naar wat er wel klopt of ben je iemand die let op wat er mis is, wat er nog niet is? Het glas is half vol of het glas is half leeg.

6. Binnen of buiten controle

Ben je iemand die zelf de omstandigheden bepaalt of ervaar je dat je bepaald wordt door de omstandigheden? Binnen de eigen controle ervaart men vaak een verantwoordelijkheidsgevoel en onafhankelijkheid. Buiten de eigen controle is er de neiging de eigen rol en verantwoordelijkheid te onderschatten.

7. Handhaving versus ontwikkeling versus verandering

Ben je gericht op dingen houden zoals ze zijn en heb je een hang naar stabiliteit? Of focus je je liever op permanente verbeteringen? Kan het veranderen je niet snel genoeg gaan dan scoor je waarschijnlijk hoog op de 'verandering'.

8. Globaal versus specifiek

Globaal: gericht op het grote geheel, hoog abstractieniveau, moeite met details.

Specifiek: gericht op details, moeite met het creëren van overzicht.

9. Mensen versus activiteiten versus informatie

Als je mij vertelt over een feestje waar je de vorige avond bent geweest, vertel je me dan over de mensen die je hebt ontmoet, over de dingen die jullie hebben gedaan of over de gesprekken die je hebt gevoerd?

10. Concept versus structuur versus gebruik

Denk je vanuit de conceptdenkstijl dan ben je op zoek naar de essentie van dingen, denk je in principes en zul je vaak de 'waarom-vraag' stellen.

Structuurdenkers zijn op zoek naar de samenhang der dingen en zijn prima in staat een stappenplan te maken.

Gebruikers denken in praktische toepassingen, hoe zet ik dit in in mijn dagelijkse leven?

11. Gezamenlijk versus nabijheid versus alleen

Gezamenlijk: graag verantwoordelijkheden delen, samen een klus klaren, liever niet zelfstandig besluiten nemen.

Nabijheid: elkaar desgewenst helpen maar wel vanuit een eigen winkeltje.

Alleen: liever dingen alleen doen, op eigen houtje.

12. Verleden versus heden versus toekomst

Ben je goed in het toepassen van lessen uit het verleden of ben je meer bezig met wat zich hier en nu aanbiedt? Of ben je meer degene die bezig is met wat er aan zit te komen?

13. Visueel versus auditief versus kinesthetisch

Visuele mensen zijn gericht op beelden, filmpjes, plaatjes. Eerst iets (voor zich) zien om erin mee te kunnen of het te begrijpen.

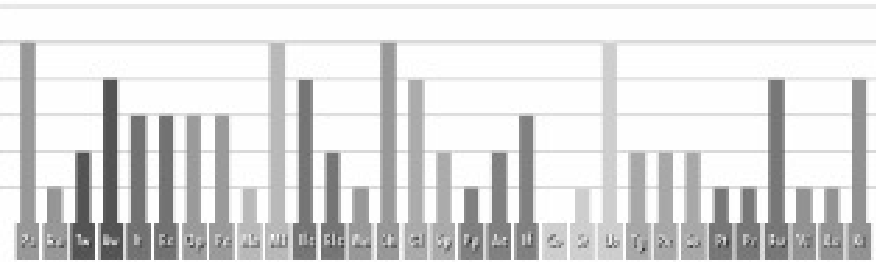
Auditieve mensen zijn gericht op geluiden, verhalen, melodieën en leren het makkelijkst van gesproken woorden.

Kinesthetische mensen denken in gevoelens en bewegingen, leren door te doen, te ervaren, te voelen of iets goed is.

3.7.2 Jouw metaprofiel

Hoe ziet jouw profiel eruit? Hoe denk en handel jij? Neem daarvoor een context in gedachten. Bijvoorbeeld je werk of de relatie met een vriend of vriendin.

Neem een leeg vel en teken een grafiek volgens het volgende voorbeeld.



Figuur 3.3 Grafische weergave van een Metaprofiel Analyse

Per denkstijl heb je 10 punten te verdelen. Dus stel dat je jezelf vooral herkent in de omschrijving van proactief en ook ervaart dat je wel degelijk een reactieve kant hebt, dan zou de verdeling 6 voor proactief en 4 voor reactief kunnen zijn. Als je je erg herkent in de valkuilen van de proactieveeling dan zou de verdeling eerder 8 versus 2 kunnen zijn.

Wees kritisch op jezelf en vul geen sociaal wenselijke antwoorden in. Er zijn namelijk geen goede of foute denkstijlen, wel zijn er effectieve en minder effectieve stijlen, waarbij de context van grote invloed is op je denken en handelen.

Klaar met tekenen? Kijk dan nog eens goed naar jouw grafiek. Wat valt je op? Zijn er uitschieters? Zijn er denkstijlen die niet of nauwelijks

vertegenwoordigd zijn? Wat is een handige manier van denken en dus handelen in de gegeven context? Wat zou je willen veranderen en in welke mate?

3.7.3 Samen aan het profiel

Het mooie aan metaprofielen vind ik dat je niet alleen je eigen handelen beter in beeld krijgt maar ook dat je de ander beter gaat snappen. Door naar zijn gedrag te kijken, naar zijn uitspraken te luisteren en eens een 'wat-maakt-dat...-vraag' te stellen. Door dit naast de verschillende denkstijlen te leggen, ontdek je waarschijnlijk waarom je met die ene collega of vriend als vanzelf klikt en waardoor het met een ander juist helemaal niet soepel loopt. De kans is aanwezig dat degene met wie het lekker klikt een aantal dezelfde denkstijlen 'aan' heeft staan en de ander juist niet.

Jan had al wel vaker gemerkt dat zijn collega's soms kriegelig op hem reageerden. Vooral in situaties waarin er nieuwe veranderingen in het team aangekondigd werden. Hij had alleen geen idee waarom, hij deed juist zijn best om een goede bijdrage te leveren aan het teamresultaat. Hij wilde toch ook vooruit, net als zijn collega's, en de afdeling laten groeien naar nog meer professionaliteit? Zijn collega's ervoeren Jan vaak als iemand die op de rem ging staan bij veranderingen. Het leek dan wel alsof hij niet wilde, niet mee kon in het enthousiasme wat zij wel ervoeren. Toen ze als team samen onderzochten waar het hem nu in zat, kwamen ze tot de ontdekking dat het merendeel van hen de denkstijl 'naar toe' en 'matching' aan had staan en dat Jan vooral mee dacht vanuit 'weg van' en 'mismatching'. Omdat Jan het belangrijk vindt dat veranderingen vooral ook realistisch moeten zijn. Door dit met elkaar te ontdekken en van elkaar te leren begrijpen, kan Jan veel bewuster en effectiever ingezet worden op zijn vermogen om te kijken welke obstakels zich er bij het implementeren van de verandering kunnen voordoen. Tijdens het implementeren kan hij bij tijd en wijle het enthousiasme van zijn

collega's over hoe goed het allemaal gaat wat temperen en ze een realistisch beeld geven van wat er al wel en nog niet is.

Neem wederom een situatie in gedachten waar een ander bij betrokken is. Een situatie waarin je weleens wilt onderzoeken waarom iets lekker of juist niet lekker loopt. Vul met die specifieke situatie in gedachten een denkstijlengrafiek in. Vraag die ander dat ook voor diezelfde situatie te doen en dan wel vanuit zijn eigen positie en dus over zijn eigen denkstijlen. Moet je hem misschien wel deze paragraaf eerst even laten lezen 😊.

Vergelijk nu eens jullie uitkomsten. Wat zijn de denkstijlen die jullie gemeenschappelijk hebben? En welke liggen ver uit elkaar? Wordt het duidelijker waardoor de situatie tussen jullie is zoals hij is? Wat kunnen jullie vanaf morgen anders gaan doen, als jullie het anders willen?

Waarschijnlijk merk je dat als je een andere denkstijl aan wilt zetten of vergroten dat bepaalde waarden en standaarden van belang blijken te zijn. Dit noemen we in de metaprofielenwereld criteria^{xix}. Oftewel waarden, drijfveren of standaarden die iemand gebruikt om besluiten te nemen, beoordelingen te maken of gedrag te vertonen. Door jezelf de vraag te stellen “Wat vind ik belangrijk in deze context?” kom je achter de criteria die van belang zijn in die specifieke setting. De ander dezelfde vraag stellen, kan ineens een wereld van inzicht en begrip opleveren. Want wat jij nastreeft en belangrijk vindt, kan zomaar iets heel anders zijn dan wat ik nastreef. Bij het kiezen van een restaurant let jij bijvoorbeeld op de kwaliteit van het eten en vindt je partner een snelle en goede bediening vooral belangrijk. Je kunt in het kiezen van het restaurant jouw criterium leidend laten zijn maar als je onvoldoende tegemoetkomt aan wat voor de ander belangrijk is, dan kan dat zomaar de sfeer van het etentje beïnvloeden. En dat conflicteert dan waarschijnlijk weer met een ander, mogelijk nog belangrijker en gedeeld criterium, dat jullie graag een gezellige avond met elkaar door willen brengen.

Vaak is het al voldoende om de criteria van elkaar te weten en van daaruit een weg te vinden om vooruit te gaan. Soms is er iets meer werk en aandacht voor nodig. Een belangrijke voorwaarde om de ander met je mee te kunnen nemen of om in beweging te krijgen, is het zogenaamde rapport. Oftewel, het daadwerkelijk in verbinding zijn met de ander waarbij er waardering en vertrouwen is. Daar gaat de volgende paragraaf over. Het werken met delen (waar je meer over leest in paragraaf 4.15 je daarnaast handvatten voor het werken met criteria en gedrag wat elkaar ogenschijnlijk tegenwerkt).

3.8 Je eigen rapport samenstellen

Zoals net al aangegeven is het, in het kunnen werken met de ander of de ander meenemen in jouw gedachtengoed of doelen, belangrijk dat je daadwerkelijk in verbinding bent. Ga maar eens na: wanneer doe jij wat iemand anders zegt. Wanneer volg jij iemands suggesties op?

Waarschijnlijk wanneer je het gevoel hebt dat je begrepen wordt en er sprake is van een goed contact waarbij je de oprechte bedoelingen van de ander ervaart en er vertrouwen is. Dit wordt met een mooi woord ook wel rapport^{xx} genoemd. Je spreekt het niet uit zoals die cijferlijst die we op school krijgen maar op zijn Frans: rappòr.

Als er sprake is van rapport dan herken je dat aan gesprekken en relaties waarbij sprake is van:

- Vertrouwen
- Wederzijdse gevoelsmatige betrokkenheid
- Bereidheid om elkaar te volgen
- Respect voor elkaars wereldmodel
- Op elkaar gerichte aandacht

In ons dagelijks leven ontstaat rapport vaak als vanzelf, zonder dat we ons daar bewust van zijn. We zijn gelukkig in staat, zonder een bewuste beslissing te nemen, vertrouwen in elkaar te hebben, elkaar te respecteren en oprechte aandacht aan elkaar te geven. De oorsprong

vind je daarvoor in onze oertijd waarin de oermens onder andere afhankelijk was van zijn samenwerking met anderen. Een mammoet overwon je namelijk niet in je eentje. Van oorsprong hebben we het ons dus eigen gemaakt om gevoelsmatig en gericht contact te leggen met anderen.

Een goed rapport krijg je door af te stemmen op de ander. Want pas nadat je hebt afgestemd, kun je gaan leiden (als dat je bedoeling is). Afstemmen betekent met je eigen non-verbale en verbale reacties aansluiten bij je gesprekspartner.

3.8.1 Non-verbaal afstemmen

- **Lichaamshouding**

Je gaat in dezelfde houding staan of zitten als de ander. Let maar eens op groepjes mensen in een café. Kans is groot dat ze min of meer dezelfde houding hebben. Ze staan bijvoorbeeld allemaal met hun armen over elkaar. Als vervolgens één iemand een andere houding aanneemt, dan merk je dat de anderen mee zullen bewegen. Tenzij ze van hem af willen.

- **Bewegingen en gebaren**

Je maakt dezelfde bewegingen als de ander. Bijvoorbeeld een vergelijkbaar handgebaar of eenzelfde soort knikken met het hoofd.

- **Ademhalingstempo en -ritme**

Probeer eens af te stemmen op de ademhaling van de ander door bijvoorbeeld net als de ander hoog, oppervlakkig of diep te ademen

- **Spreekvolume en -ritme**

Iemands volume of het ritme waarin hij praat, kan eveneens een variabele zijn waar je op afstemt. Vaak gaat dat onbewust. Als je een enthousiast pratend iemand voor je hebt, is de kans groot dat je ook enthousiaster gaat praten. Je kunt je voorstellen dat er dan makkelijker een klik zal zijn dan wanneer je met een gematigde rustige stem reageert. Je kunt ook even hard of zacht of even hoog of laag praten.

- **Emotionele toestand**

Daar waar het toelaatbaar en oké voor je is kun je ook dezelfde emotionele stemming opzoeken als waar de ander in zit. Overigens, als je al op verschillende andere variabelen aan het afstemmen bent, bevordert dat de emotionele afstemming en vice versa.

3.8.2 Verbaal afstemmen

- **Criteria**

Wat zijn belangrijke waarden en standaarden voor iemand? Appeleer in je reactie en uitspraken daaraan.

- **Sleutelwoorden**

Welke woorden komen telkens terug in iemands verhaal? Wat zijn stopwoorden?

- **Predicaten**

Oftewel de zintuigelijke systemen die iemand in zijn taal gebruikt. Gebruikt iemand vooral visuele woorden zoals: “Ik zie het voor me” of “We zien licht aan het einde van de tunnel”? Of staat zijn auditieve kanaal vooral aan door “toen ging er een belletje bij hem rinkelen” of “zij heeft het daar voor het zeggen”? Een kinesthetisch persoon herken je daarentegen aan zijn gevoelsuitspraken zoals: “Ik heb het gevoel dat we er doorheen zijn” of “Toen drong het ineens tot hem door”.

- **Denkstijlen**

In de vorige paragraaf zijn de verschillende denkstijlen uitgelegd. Je kunt je contact verstoren door vanuit de tegenovergestelde denkstijl te gaan praten. Bijvoorbeeld als iemand graag de details ingaat en jij reageert daarop door woorden als “laten we eens in grote lijnen kijken waar we naar toe willen”.

- **Cultuur**

Iemands culturele achtergrond komt op verschillende manieren tot uiting. Denk bijvoorbeeld aan accent en het gebruik van bepaalde woorden en gebaren of juist het vermijden van bepaalde gebaren. Zoals het wel of niet elkaar de hand schudden. Het dragen van bepaalde kleding behoort hier ook toe. Zo kunnen bankmanagers

bijvoorbeeld iemand in een duur pak eerder vertrouwen dan iemand in een spijkerbroek met trui.

Denk eens terug aan een gesprek van vandaag of gisteren. Waardoor liep dit gesprek nu juist wel of niet? En zoom eens in op de manier waarop je rapport maakte met de ander. Wat valt je daarin op? Op welk moment verloor je even het contact? Of waardoor bleef je samen in de flow?

3.8.3 Een voorbeeld...

Al vijf jaar was George opgenomen in een inrichting, maar niemand wist wie hij was. Gewoon een figuur van rond de vijftientig, door de politie opgepakt wegens vreemd gedrag en vervolgens opgenomen met een rechterlijke machtiging. Het enige begrijpelijk dat hij in al die jaren had gezegd was: “Ik ben George”, “Goeiemorgen” en “Goeiemiddag”. Verder praatte hij voortdurend wartaal: een stroom halve zinnen, geluiden en lettergrepen waar niemand wijs uit werd.

Drie jaar lang zat George op een bank bij de ingang van de afdeling. Gretig sprong hij op iedereen af die maar binnenkwam en begon die persoon dan heel gedreven in wartaal toe te spreken. De rest van de tijd zat hij zijn woordenbrij zachtjes voor zich uit te mompelen. Psychologen, psychiaters, verpleegkundigen en medepatiënten probeerden vaak een begrijpelijk gesprek met hem te voeren, maar steeds tevergeefs. George praatte maar op één manier: de hutspot-manier. Na een jaar of drie bleef hij de mensen die binnenkwamen nog wel begroeten met een korte, onbegrijpelijke uitbarsting maar verder zat hij zwijgend voor zich uit te kijken op zijn bank, zo te zien wat depressief.

Toen ik in dat ziekenhuis kwam werken, begon hij net aan zijn zesde jaar. Van het afdelingspersoneel hoorde ik dat ze naast hem op de bank konden zitten zonder dat hij wartaal praatte, zolang ze hem maar niet aanspraken.

Op grond van deze informatie stelden we een therapieplan op. Een secretaresse noteerde de woordenbrij in steno. Ik bestudeerde de uitgetypte verslagen net zo lang totdat ik een woordenbrij kon improviseren met hetzelfde patroon als die van George. Toen ging ik elke dag een tijdje naast hem op de bank zitten, telkens langer, tot ik tenslotte een uur lang zwijgend naast hem zat.

De volgende keer dat ik met hem werkte, zei ik tegen de lucht: "Ik ben Milton Erickson, ik werk hier". George reageerde niet. De volgende dag zei ik het nog een keer, nu rechtstreeks. Hij spuwde wat boze wartaal uit, waar ik beleefd en welwillend op antwoordde met een gelijke hoeveelheid van mijn eigen wartaal. George keek verbaasd en toen ik klaar was, leverde hij weer een bijdrage, nu op vragende toon. Alsof ik antwoordde ging ik verder. Na een stuk of zes van dit soort uitwisselingen verzonk hij in stilte en ging ik iets anders doen.

De volgende dagen vertoonden ongeveer hetzelfde patroon: we wisselden woordenbrij uit tot hij ermee ophield en dan vertrok ik. Op een ochtend praatte George zijn woordenbrij niet minder dan twee uur achter elkaar, zonder één enkele onderbreking. Het was een hele opgave om een soortgelijk antwoord te geven en ik miste ook nog mijn lunch. George luisterde aandachtig en gaf een antwoord dat weer twee volle uren duurde en waar ik weer even lang vermoeid op reageerde.

De volgende ochtend begroette hij mij in begrijpelijke taal, maar voegde er wel een paar zinnen wartaal aan toe. Ik antwoordde weer op dezelfde manier. Toen zei hij plotseling: "Praat toch geen onzin, dokter!"

"Goed, met alle plezier, wat is je achternaam?" "Odonovan, en het werd tijd dat dat eens gevraagd wordt door iemand die praten kan. Al meer dan vijf jaar zit ik hier in deze koleretent."

Waar hij weer een paar zinnen wartaal aan toevoegde. “Ik ben blij dat ik weet hoe je heet, George, vijf jaar is verdomd lang...” en ik liet weer een paar zinnen hutspot volgen.

De rest van het verhaal verloopt zoals ongeveer valt te verwachten. Er kwam een complete levensbeschrijving, doorspekt met stukken hutspot, als antwoord op vragen waar ook zorgvuldig stukken woordenbrij in waren verwerkt.

Binnen een jaar had George de inrichting verlaten, een redelijk betaalde baan gevonden en kwam hij met steeds langere tussenpozen terug om verslag uit te brengen van zijn vorderingen. Desondanks begon of eindigde hij zijn verhaal stevast met wat woordenhutspot en verwachtte hij van mij hetzelfde. Waarbij hij soms droogjes opmerkte: “Er gaat niks boven een beetje wartaal, hè dokter?”

(Erickson, 1980, vrij vertaald^{xxi})

3.9 Op niveau communiceren met de ander

Als je gewerkt hebt aan een goed rapport dan ben je er helaas nog niet. Goed rapport is een startsein en leidt je als het ware naar de poort van een goed gesprek. In een gesprek zijn er verschillende lagen te onderscheiden; niveaus waarop men wel of niet met elkaar in gesprek is.

Deze niveaus zijn:

1. Contextniveau
2. Inhoudsniveau
3. Procesniveau
4. Betrekkingsniveau
5. Bestaansniveau

In feite kom je ze in elk gesprek tegen, maar gebruik je ze meestal niet bewust. Als je dat wel doet, kun je een gesprek sturen. Dit noemen we schakelen en dat is dus het (bewust) wisselen tussen de vijf niveaus.

Context

Dit niveau gaat over *de totale omgeving* waarin het gesprek zijn betekenis krijgt. Dit betreft zowel de fysieke omgeving (waar het gesprek plaatsvindt) als de achtergrond, aanleiding of kader waarbinnen het gesprek ontstaat. Als je bijvoorbeeld met een vriend in een kroeg zit, zal de omgeving een andere invloed op jullie gesprek hebben dan dat je met een collega in gesprek bent omdat jullie een opdracht van de directie hebben meegekregen om binnenkort een presentatie te verzorgen voor een groep klanten.

Dit lijkt een open deur maar door aandacht te hebben voor de context waarbinnen een gesprek zich afspeelt, kun je rekening houden met innerlijke, maatschappelijke, culturele of bedrijfspatronen die onuitgesproken in het gesprek aanwezig zijn. En gericht naar de gewenste uitkomst toewerken.

Binnen dit niveau kun je je gesprek sturen door te zorgen dat het referentiekader voor jou en de ander goed helder is en aan te geven wat binnen de discussie valt en wat niet. Bijvoorbeeld door verduidelijkende vragen te stellen over de context en het referentiekader.

Inhoud

Hier staat het *wat* centraal. Bijvoorbeeld het werk dat gedaan moet worden, het onderwerp van gesprek, de lesinhoud, het agendapunt dat aan de orde is, het probleem dat opgelost moet worden, het besluit dat genomen moet worden of het resultaat dat gehaald moet worden. Op dit niveau komen taak- en resultaatgerichte mensen vaak aan hun trekken en zullen zij op dit niveau vragen stellen.

Het niveau is vaak te herkennen aan samenvattingen, doelen en resultaten die verhelderd worden en vragen die het thema of probleem of de opdracht helder maken.

Om een gesprek op inhoudsniveau goed te voeren, zorg je er bijvoorbeeld voor dat:

- Het doel duidelijk is voor iedereen
- Je informatie of belangrijke wetenswaardigheden deelt of de ander hiernaar vraagt
- Je regelmatig samenvat en toetsvragen stelt over het inhoudelijke deel van het gespreksonderwerp

Proces

In dit niveau staat het *hoe* centraal. Hoe gaan we het bespreken of aanpakken? Welke werkwijze kiezen we? Welke methode zetten we in? Voorbeelden zijn het opstellen van een agenda, werkvormen kiezen voor een te houden presentatie, uitzetten van een tijdspad en de manier waarop er met conflicten omgegaan wordt.

Sturen op procesniveau doe je bijvoorbeeld door:

- Rolafspraken te maken: wie doet wat?
- Verantwoordelijkheden van iedere deelnemer helder hebben
- Tijdsafspraken maken of tijdspad helder krijgen
- Waar zal er gewerkt worden of hoe ziet de omgeving eruit?
- Agenda maken
- Werkvormen of technieken inbrengen om de gewenste uitkomst te bereiken
- Grenzen aangeven
- Checken of de gekozen werkvorm past bij het tijdspad
- Zorgen dat het voorgestelde proces voor iedere betrokkene akkoord is

Betrekking

Oftewel: hoe gaan we met elkaar om? Hoe verhouden wij ons tot elkaar? Hier staat *de relatie of het groepsproces* centraal. Op dit niveau gaat het om wat er tussen jou en de ander is. In een groep gaat het om wat er tussen de groepsleden speelt. In een gesprek met de ander speelt hoe dan ook altijd mee hoe jij en de ander zich tot elkaar verhouden, ieder voor zich. Vaak onzichtbaar en daardoor niet tastbaar maar het is er wel

degelijk. Thema's als leiderschap, macht - onmacht en positie innemen kunnen zich hier aandienen.

Een gesprek op dit niveau goed voeren doe je onder andere door:

- Ervoor te zorgen dat ieder zijn zegje kan doen, zijn inbreng kan hebben, zich gehoord en gezien voelt
- De ander niet in de reden vallen
- Open te staan voor en alert zijn op de behoeften en belangrijke criteria van de ander(en)
- Je eigen behoeften en belangrijke criteria (onder)kennen en hier open over zijn
- Actief te werken met het metamodel en de juiste vragen stellen
- Je gewaar te worden welke posities (leider – volger, boven – onder, actief – passief) jijzelf en de ander(en) innemen en daarop acteren
- Evaluatiemomenten inbouwen om zo even te checken hoe het met de ander(en) is en of iedereen nog aangehaakt en oké is.

Bestaan

Op dit niveau staat *het individu* centraal. Thema's zoals veiligheid, erbij horen, respect, erkenning, waardering, zelfverwerkelijking, gezien worden en zingeving kunnen hier een rol spelen. Op bestaansniveau spelen ook gevoelens een rol: blijheid, inspiratie, energie, opwinding, maar ook onzekerheid, angst, schuld, onmacht. Dit niveau heeft raakvlakken met het vorige niveau (de betrekking) omdat dat wat er op bestaansniveau speelt van invloed kan zijn op jouw relatie en gesprek met de ander. Zowel van jou naar de ander als omgekeerd.

Misschien herinner je je uit hoofdstuk 1 de twee basisbehoeften van een mens nog: autonomie en verbondenheid. Vooral op dit niveau speelt autonomie een rol. Daarin streeft een mens naar erkenning en waardering. Erkenning en waardering dat je er bent, voor wat je kunt en voor wie je bent als persoon en ook erkenning en waardering voor jouw schaduwkanten.

In een gesprek op bestaansniveau reageren, doe je door:

- Op je eigen gevoelens en die van de ander(en) te letten
Spelen er mogelijk gevoelens van angst, onzekerheid, schuld, onmacht? Bij jou of de ander(en)?
- Openheid te stimuleren door bijvoorbeeld zelf open te zijn over eigen ervaringen en gevoelens
- Een niet-veroordelende, nieuwsgierige, vragende houding te hebben
- Waardering en respect uitspreken en de ander erkennen in zijn aanwezigheid en zijn bijdrage

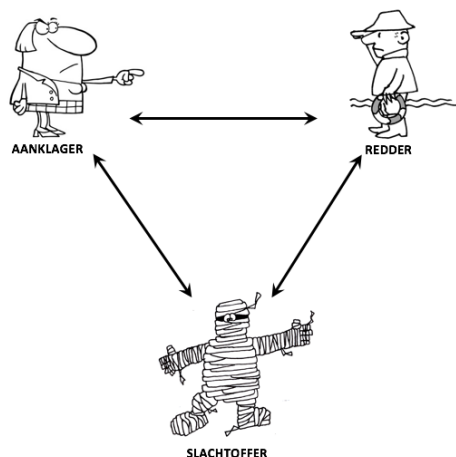
3.10 Vol het drama in!

Soms heb je van die gesprekken of een overleg waarbij je bijna als vanzelf op voorhand weet te voorspellen hoe het zal gaan. En dan bedoel ik dit keer niet de gesprekken of overleggen die vol van energie, inspiratie en souplesse zitten. Nee, juist die momenten waarop je je ergert, denkt “daar gaan we weer!” en vertrekt met het gevoel dat er niets is opgelost of bereikt. Het lijkt wel alsof er zich telkens een bepaald patroon afspeelt, zonder dat dat van tevoren is afgesproken.

De kans is groot dat jij en de ander(en) op zulke momenten in de dramadriehoek zitten. De dramadriehoek is een begrip uit de Transactionele Analyse en is ontwikkeld door Karpman^{xxii}.

De dramadriehoek beschrijft 3 rollen die elke deelnemer aan het gesprek of overleg kan aannemen:

- Aanklager
- Redder
- Slachtoffer



Figuur 3.4 Dramadriehoek

Het aannemen van een van deze rollen gebeurt vaak onbewust, Ingegeven door (ver)ouder(d)e strategieën om zo van de wereld te krijgen wat we willen. Want als we krijgen wat we willen, dan werken we zo langzaam maar zeker naar die besloten uitkomst van ons levensplan. Weet je nog? In paragraaf 2.4 vertel ik er kort wat over.

Door die strategieën te blijven voeren en daar waar nodig in de dramadriehoek te stappen, spaar je als het ware zegeltjes in je spaarboekje. En als dit boekje vol genoeg zit, kun je het inruilen voor de uitkomst waartoe je als klein kind besloten had.

Zoals de vrouw die telkens mannen uitzoekt die bij aanvang van hun relatie aardig en voorkomend zijn maar haar verderop in de relatie steeds slechter gaan behandelen. In het begin van de relatie nam ze zelf de positie in van de lieve verdraagzame vrouw om plots van gedachten te wisselen en de relatie ogenschijnlijk ineens te verbreken. Om naast woede zelfs wat triomf te voelen: “Nú heb ik je!”. Om vervolgens weer in een soortgelijke relatie terecht te komen. Door voldoende woede- en ‘nu-heb-ik-je’-zegels te verzamelen, werkt ze uiteindelijk toe naar een ouderdom in eenzaamheid, nadat ze alle mannen die ze ooit kende heeft afgewezen.

Of zoals de coach die toen hij een klein jongetje was, besloot dat het zijn taak was anderen te helpen maar hier onvoldoende in zou slagen. In zijn coachpraktijk koos hij vaak voor de adviesrol en droeg adviezen en ideeën aan over hoe zijn cliënten hun doelen konden bereiken. Om zich vervolgens vaak af te vragen en te verzuchten “waarom doen ze nu niet wat ik zeg?”. Zo bevestigde hij onbewust zijn ooit genomen besluit en leefde hij zijn levensplan als een selffulfilling prophecy.

De dramadriehoek is een mooi instrument om je eigen aandeel en dat van de ander in een interactie onder de loep te nemen. En te ontdekken hoe jullie daarin keer op keer een bepaalde uitkomst voor elkaar krijgen.

Nog even een noot over de gekozen rolnamen: uiteraard kan het zo zijn dat je in een bepaalde situatie daadwerkelijk een slachtoffer of een redder bent. Bijvoorbeeld als je net een verkeersongeluk hebt gehad of hebt gezien. Vandaar dat we, als we het hebben over de rollen in de dramadriehoek, de rollen met een hoofdletter aanduiden.

Laten we eens wat dieper op de rollen ingaan want iedere rol heeft zo zijn eigen kenmerken.

Aanklager

De definitie van een Aanklager in de Dikke van Dale is iemand die aanklaagt en dat betekent een aanklacht indienen, beschuldigen. De Aanklager wijst dus, vaak om zijn eigen zwakte te verbergen, schuldigen aan in zijn omgeving en als het even kan zadelt hij de ander op met schuldgevoelens. Want het ligt immers niet aan hem en hij weet alles beter. Hij voelt zich onkwetsbaar en houdt afstand. De levenspositie van de Aanklager is “Ik ben oké, jij bent niet oké”.

De winst van deze rol is geen blaam treffen, wegblijven van verantwoordelijkheid nemen, anderen op afstand kunnen houden en jezelf beter dan de ander voelen.

Voorbeelden van typische Aanklager-uitspraken:

- “Luister dan ook naar me!”
- “Ik heb nog zo gezegd dat ...”
- “Jullie snappen het ook helemaal niet”
- “Waarom heb je het dan ook zo gedaan?”
- “Jeetje, zo moeilijk is dat nu toch ook weer niet?!”
- “Als jij er niet was, zou ik ...”
- “Na alles wat ik gedaan heb!”

Redder

De Redders herken je direct aan de (ongevraagde) hulp die ze je aanbieden en het zich over je willen ontfermen. Ze nemen heel gemakkelijk de verantwoordelijkheid over waardoor ze anderen afhankelijk maken en zichzelf onmisbaar. Althans dat is hun (onbewuste) bedoeling. Er zit ook een bepaalde arrogantie in (“Ze zullen blij zijn met me...” of “Wat zou je zonder mij moeten?”) want ook de Redder heeft een levenspositie “Ik ben oké, jij bent niet oké”.

Het voordeel van deze rol is dat je jezelf belangrijk maakt en anderen afhankelijk. Daarnaast kun je buiten jezelf (zonder werkelijk contact met je innerlijk) leven en kun je laten zien hoe goed je bent.

Uitspraken van Redders zijn:

- “Geef maar...”
- “Ik zoek het wel even voor je op”
- “Nee echt waar, geen probleem, regel ik wel even voor je, kleine moeite!”
- “Laat mij dat maar even doen”
- “Dat kan ik echt niet aan haar overlaten, hoor!”
- “Het valt ook allemaal niet mee, zal ik ...?”

Slachtoffer

De definitie van een Slachtoffer is iemand die buiten zijn schuld lichamelijke, financiële of geestelijke schade lijdt; iemand die het moet ontgelden. In de dramadriehoek is dat niet anders. Een Slachtoffer voelt zich hulpeloos, kan het niet alleen en heeft de neiging een ander

verantwoordelijk te maken door de eigen verantwoordelijkheid weg te schuiven en zich afhankelijk op te stellen. In ruil voor zorg, hulp, aandacht en genegenheid. Slachtoffers nodigen je ongemerkt uit om voor hen aan de slag te gaan, laten je uitleggen hoe ze iets moeten doen of ze willen dat je het ze voordoet. Of misschien krijgen ze je wel zover dat je een opdracht helemaal alleen uitvoert. De levenspositie van het Slachtoffer is “Jij bent oké, ik ben niet oké”.

Het voordeel van deze rol is je niet hoeft na te denken en te kiezen, geen verantwoordelijkheid hoeft te nemen en er wordt voor je gezorgd. Hoe fijn en makkelijk is dat?!

Een Slachtoffer herken je aan uitspraken als:

- “Daar kan ik toch niks aan doen?”
- “Ja, maar.....”
- “Niemand zit op me te wachten, dat weet ik gewoon”
- “Dat kan ik echt niet, hoor!”
- “Ik doe ook alleen maar mijn best”
- “Hoe kan ik dat nou weten?”

Misschien is het je opgevallen dat iedere rol een miskenning met zich meedraagt. De Aanklager miskent de waarde en waardigheid van een ander. De Redder miskent iemand anders zijn vermogen om zelf na te denken en de eigen verantwoordelijkheid te kunnen pakken. Het Slachtoffer miskent vooral zichzelf en zijn eigen kracht en vermogens.

Ieder van ons kent de drie rollen. De één zal je misschien wat makkelijker aantrekken dan de ander en is bekender voor je. Maar we zijn allemaal in staat in de rollen te stappen en van rol te verwisselen.

Als je je aanvankelijk als Redder opstelt en je wordt niet gewaardeerd, kun je zomaar opschuiven naar Slachtoffer (“Zie je nu wel, men zit ook niet op mij te wachten”) of Aanklager (“Nou zeg, ik wilde alleen maar helpen hoor!”).

Als het Slachtoffer niet goed geholpen is, kan hij een Aanklager worden (“Ben ik weer niet goed geholpen, wat schiet ik hier nu mee op?”). En ga zo maar door.

Jouw eigen dramarol

En? Vertel eens... Welke van deze rollen herken jij vooral in jezelf? Alle drie evenveel? Of voert er één de boventoon?

Een hulpmiddel om jouw dramadriehoek inzichtelijk te maken, is het beantwoorden van de volgende vragen. Pak daartoe weer een recent gesprek wat niet de gewenste uitkomst had.

1. Wat overkomt jou steeds weer, dus ook in dit gesprek?
2. Hoe begint dat?
3. Wat gebeurt er vervolgens?
4. Wat is jouw eigenlijke innerlijke boodschap aan de ander?
5. En wat gebeurt er vervolgens?
6. Wat is de innerlijke boodschap van de ander aan jou?
7. Hoe eindigt het?
8. Hoe voel je je?
9. Hoe denk je dat de ander zich voelt?

Vergelijk ook eens de rol die je automatisch pakt in bijvoorbeeld de relatie met je partner en in de relatie met je collega. Zit daar verschil in? Dienen zich daar andere rollen aan of juist niet?

En hoe werkt het voor jou in stressvolle werksituaties? Neem twee recente voorbeelden in gedachten en vergelijk ze eens met elkaar. Wat deed de ander in dat specifieke geval (in welke rol stapte hij?) en wat was jouw reactie (in welke rol stapte jij?). Hoe was dat bij het andere voorbeeld? Wat zijn de overeenkomsten? Wat zijn de verschillen? Was het uiteindelijke resultaat bevredigend en hoe is je dat gelukt? Hoe heb je jullie rollenpatroon kunnen doorbreken?

Doorbreken van het drama

Je hebt waarschijnlijk al in de gaten dat het niet fijn is om in de dramadriehoek te zitten. Want:

- Het kost energie
- Heeft een herhalend patroon “Daar gaan we weer!”

- Bestaat uit ongelijke rollen omdat de een zich meer of minder voelt dan de ander
- Is een spel van transacties met bijbedoelingen en verborgen boodschappen (veelal ingegeven door oude scriptboodschappen)
- De uitkomst is voorspelbaar: na afloop zit iedereen met een vervelend gevoel
- We spreken de ander niet werkelijk op zijn verantwoording aan
- We onthouden de ander zijn persoonlijke groei- en ontplooiingsmogelijkheden
- We manoeuvreren, door eraan mee te doen, de ander in één van de dramarollen want de ene rol roept een andere op

Bewustwording van je eigen dramatiek en die van de ander is overigens een eerste stap om uit de dramadriehoek te kunnen stappen.

Dus houd de komende week jezelf eens in de gaten en registreer wat het gedrag is dat je vertoont in gesprekken. Mocht je daar al snel een gevoel voor ontwikkelen, let dan ook eens op het gedrag wat die ander vertoont als reactie op jouw gedrag. Actie geeft namelijk reactie.

Of wees je eens bewust van het appel dat die ander op je doet. Probeer eruit te blijven als je uit jullie patroon wilt komen.

Let op wat en hoe je iets zegt of op hoe die ander zich uitdrukt. Zet de volwassene in jezelf aan en stel volwassen vragen en geef volwassen antwoorden. Eruit stappen betekent ook dat je naar je eigen aandeel in het gesprek durft te kijken en je eigen behoefte of verlangen onderkent. Om vervolgens te durven vragen wat je nodig hebt. Vraag ook eens aan de ander wat zijn behoefte of verlangen is.

Nodig iedereen uit de eigen verantwoordelijkheid te nemen en doe dat vanuit een positieve houding. Neem geen dingen van een ander over en laat niet de bekende aap niet op je schouder zetten. Zet niet in op het krijgen van zegeltjes en het vol krijgen van je spaarboekje maar spreek je uit. Benoem bijvoorbeeld wat je niet fijn vindt of wat je graag anders zou willen. Of waar je behoefte aan hebt. Uiteraard aan degene die het

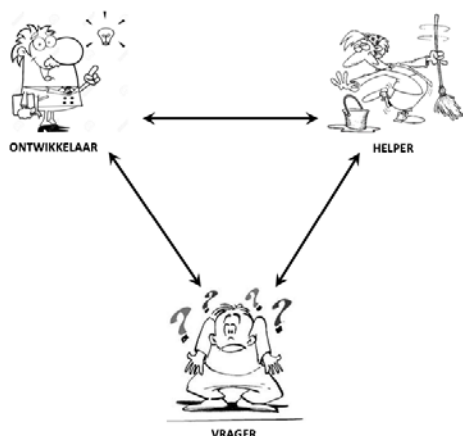
betreft. Neem de levenspositie “Ik ben oké, jij bent oké” aan en reageer positief op wat zich aandient.

Tot slot nog de positieve equivalent van de dramadriehoek: de winnaarsdriehoek. Een ideale manier om uit de dramadriehoek te stappen. De winnaarsdriehoek kent eveneens drie rollen die een uitnodigende werking hebben op de rollen uit de dramadriehoek.

De Aanklager wordt namelijk uitgenodigd de rol van Ontwikkelaar aan te nemen. Door feedback te geven zonder anderen te kwetsen en positief mee te denken en te bouwen aan een situatie die voor zichzelf en voor anderen beter is.

De Redder wordt een Helper. Weliswaar nog steeds met aandacht en zorg voor de ander maar ook voor zichzelf. Zonder gelijk in de bres te springen voor de ander maar simpelweg de vraag te stellen: “Kan ik iets voor je doen?”. Om vervolgens niets meer te doen dan wat is afgesproken. Er van uitgaande dat de ander prima zijn eigen verantwoordelijkheid kan pakken.

Het Slachtoffer transformeert naar een Vrager die zich kwetsbaar opstelt, zich verantwoordelijk weet voor eigen gedachten, gevoelens en behoeften en actief werkt aan problemen en vervelende situaties.



Figuur 3.5 Winnaarsdriehoek

Je zult merken dat als je je bewust wordt van de dramatiek die je zelf oproept of waar je door de ander toe wordt uitgenodigd, dat je je dan ook steeds bewuster wordt wanneer die dramatiek er niet is. Wanneer je een gelijkwaardig, volwassen en prettig contact hebt.

En zoals je weet: wat je aandacht geeft groeit. Dus weg met het drama en kom maar op met het winnaarschap!

3.11 Regisseren van kritiek

Soms kun je nog zo je best doen om je in te leven in de ander en begrip te tonen voor waar hij vandaan komt maar daar zit een grens aan. Nietwaar? Want soms wil je gewoon even je hart kunnen luchten en ongegeneerd vertellen wat je dwars zit. Zonder aanzien des persoons. Maar helemaal uit je panty gaan en rücksichtslos je gal spuien is ook niet helemaal handig. Dat levert waarschijnlijk meer schade op die je nadien te herstellen hebt dan het plezier van het ongezouten kritiek leveren. Maar goed, hoe kun je kritiek geven zodanig dat het jou recht doet en tegelijkertijd goed ontvangen wordt aan de andere kant?

Ik geef je graag een aantal spelregels die je kunnen helpen bij het geven van je feedback. Vervolgens krijg je handvatten om om te gaan met kritiek die je zelf ontvangt.

3.11.1 Feedback geven

De ander beschuldigen of met woorden straffen levert je waarschijnlijk niet het gewenste effect op. Ja, inderdaad, jij bent je verhaal kwijt maar waarschijnlijk ben je de ander ook kwijt geraakt. En dat was vast niet de bedoeling.

Vraag je dus eerst af wat de kern van je kritiek is en wat je de ander precies duidelijk wilt maken. Daarbij zijn de gespreksniveaus uit paragraaf 3.9 een handig hulpmiddel. Ben je het niet eens met de inhoud van het

gesprek, voel je dat jullie gesprek iets doet met jullie relatie of verhouding tot elkaar, stoor je je aan het proces dat gevolgd wordt, is de context niet oké of voel je je in je zijn geraakt? Spreek dat dan uit.

Wees persoonlijk

Let erop dat je niet een mening over de ander verkondigt maar dat je in je boodschap opneemt hoe het voor jou is of voelt. Dus “ik vind dat je raar doet” levert enkel commentaar op dat wat de ander doet. Het zegt niets over jou en wat het jou doet.

Wat jij niet wilt dat u geschiedt...

Geef feedback zoals jij zelf ook graag feedback krijgt. Dit is een voorwaarde voor een fatsoenlijke, respectvolle omgang met elkaar. Bovendien wordt het in een relatie altijd als ongelijkwaardig en onrechtvaardig ervaren, wanneer de ene partij wel iets moet doen en de andere niet.

Wees positief

Geef niet alleen kritische maar ook positieve feedback. De ander zal zich makkelijker open kunnen stellen voor je feedback als je ook regelmatig laat weten wat je aan de ander waardeert. Ieder mens heeft het nodig zich gezien en gewaardeerd te weten in zijn goede intenties, wil hij zich open kunnen stellen voor hulp en feedback.

Wees direct

Soms zijn we (onbewust) bang voor wat onze boodschap bij de ander oproept. Daarom hebben we de neiging om onze reactie wat te verpakken in algemeenheden en onze uitspraken wat af te zwakken door woorden als “een beetje”, “eigenlijk” en “iets”. Zo proberen we te voorkomen dat onze woorden te hard binnenkomen maar heeft het meestal als effect dat je boodschap helemaal niet aankomt.

Een andere vorm van indirecte boodschappen is bijvoorbeeld een uitspraak als “jeetje, wat is het hier koud”. Uiteraard kan zo’n uitspraak puur bedoeld zijn om de temperatuur in de kamer aan te geven. Maar

soms voel je het indirecte appel wat eronder ligt. Herken je dergelijke uitspraken bij jezelf? Vraag je dan eens af waarom je in plaats daarvan niet de volgende vraag stelt: “Ik vind het erg koud hier. Kunnen we de verwarming omhoog schroeven of het raam dicht doen?”

Voor degene die zulke uitspraken tegenkomt en ze normaliter negeert: probeer een volgende keer de ander te vragen naar zijn bedoeling. “Wat wil je? Naar een andere warmere plek of de verwarming omhoog of ...?” Zo nodig je de ander uit zich concreet uit te spreken wat hij wil en daar zijn verantwoordelijkheid voor nemen.

Wees concreet

In het verlengde van ‘wees direct’ ligt ‘wees concreet’. Benoem zo concreet mogelijk de gedragingen van de ander. Dus niet: “Ik word toch altijd zo geraakt als ik zie dat mensen elkaar niet uit laten praten. Ik denk dan altijd bij mezelf dat dat helemaal niet zo hoeft. Het kan zo gemakkelijk anders, echt waar.” Liever spreek je je concreet uit: “Ik vind het moeilijk om te horen dat jullie elkaar niet uit laten praten. Dat raakt me. Het lijkt wel alsof jullie erop gebrand zijn je eigen mening te verkondigen in plaats van de ander uit te laten praten en daadwerkelijk te luisteren naar de ander.”

Interpreteer niet maar onderzoek en toets

We denken al snel te weten wat de ander bedoelt. Wat de ander zijn drijfveer is. “Je zegt dat ik mijn werk niet goed doe. Volgens mij ben je boos op mij en gun je mij mijn succes niet.” Beschrijf liever de effecten van het gedrag van de ander op jezelf zonder de interpretaties en onderzoek of je ingevingen juist zijn. “Je zegt dat ik mijn werk niet goed doe. Dat raakt me en ik snap het eerlijk gezegd niet. Hoe doe ik mijn werk niet goed?”

Geef bruikbare feedback

Geef feedback op gedrag waar de ander werkelijk iets aan kan doen. Het is niet heel zinvol van iemand die moeite heeft met groepen te verwachten dat hij zich laat horen in een nieuwe groep. Het heeft wel zin

iemand die veel ruimte inneemt in een groep te vragen om een tandje terug te nemen en anderen eveneens ruimte te geven.

In het hier en nu

Feedback heeft het meeste effect wanneer deze in het hier en nu gegeven wordt. Dus zo kort mogelijk nadat de ander zijn gedrag heeft laten zien. Daardoor is het gedrag van de ander nog vers in diens geheugen. Daarnaast voorkom je dat irritaties zich opstapelen en je op enig moment uitbarst.

Wees uitnodigend

Laat in je reactie merken dat je je niet superieur voelt en je je niet boven de ander stelt. Dat je graag samen met de ander onderzoekt wat ieder zijn aandeel is in jullie communicatie. Steek daarbij ook de hand in eigen boezem. Eis geen directe verandering van de ander en geef de ander tijd om jouw feedback tot zich te laten komen.

Sta open

Sta open voor het gedrag en de reactie van de ander en onderzoek bij jezelf wat maakt dat dat een reactie bij jou oproept. Want jouw reactie en de daaraan gekoppelde feedback zegt mogelijk meer over jou dan over de ander.

Haal er geen derden bij

Het is soms heel verleidelijk om er een ander bij te halen. Zeker als je merkt dat de ander niet heel gewillig op je feedback reageert. “Ik ben niet de enige die dat vindt, hoor. Gisteren zeiden ze het hiernaast ook al.” Dit is eerder een uiting van onvermogen dan dat het je helpt de ander te bereiken.

Een voorbeeld van het geven van feedback in 5 stappen

1. Korte beschrijving van hetgeen je ervaart.

“Ik heb er veel moeite mee”, “Ik erger me eraan”, “Ik vind het heel verdrietig”

2. Concrete beschrijving van het gedrag van de ander.
“Hoe cynisch jij je uitlaat over hoe ik je probeer te helpen”
3. Concrete uitwerking van de betekenis van het gedrag voor jezelf.
“Het geeft mij het gevoel dat het volledig belachelijk is wat ik doe en daar kan ik niet tegen; ik doe mijn best!”
4. Uiting van het besef hoe deze boodschap zal overkomen op de ander.
“Ik realiseer me dat het vervelend voor je moet zijn dit te horen, omdat je je er niet van bewust bent hoe jouw gedrag op mij overkomt”
5. Uitnodiging aan de ander om op deze boodschap te reageren.

3.11.2 Regisseer de ontvangst van kritiek

Het kan natuurlijk zomaar zijn dat jij het onderwerp van kritiek bent. Dat iemand, of misschien zelfs wel een hele groep, kritiek heeft op jou en wat je doet of niet doet.

Ik weet niet hoe jij daar mee omgaat maar ik vind het nog steeds niet leuk om kritiek te krijgen. ‘Doe je best’ is dan ook een van mijn drivers 😊. En toch, kritiek krijgen is a fact of life. Dus daar hebben we mee te dealen. Dan het maar op een zo goed mogelijke manier doen, nietwaar?

Hieronder tref je een aantal handreikingen aan om de kritiekmomenten glansrijk te doorstaan.

Het zelf over je afroepen van kritiek

Huh? Nee toch zeker? Je denkt misschien nu “ik ga zelf toch niet bewust vragen naar wat er niet goed was?”. Maar misschien is dat toch niet een heel onverstandige gedachte. Door er namelijk zelf om te vragen, blijf je als het ware in de regie. Zo krijg je op een door jou geregisseerd moment feedback op je handelen. In plaats van dat het je zomaar ineens wordt toegeworpen op een moment waarop je er helemaal niet op bedacht was.

Een groot voordeel van er zelf om vragen is dat je je bewuster kunt wapenen tegen de kritiek die er mogelijk komt. Zeker als je weet welke delen in jou geraakt kunnen worden, zoals het onzekere deel of het perfectionistische deel. Als het goed is, weet je inmiddels ook waardoor dat deel er is. Bijvoorbeeld om dat het de driver 'wees perfect' of 'doe de ander een genoegen' in zich meedraagt.

Als je jezelf op deze manier kent, weet je ook dat het een oud patroon of een oude overtuiging is die geraakt en aangezet wordt waardoor je in je kindeel stapt. In het hier en nu kun je er vanuit een volwassen positie voor kiezen om er anders mee om te gaan.

Door bijvoorbeeld een gedachte ernaast te zetten als: "Ik wil mezelf graag ontwikkelen en beter worden in mijn vak, dus kies ik er nu bewust voor om open te staan voor wat ik anders kan doen. Als ik dan mogelijk geraakt wordt in een oud stuk van mij, zal ik het waarnemen en vervolgens loslaten. Omdat het tijd is voor nieuwe patronen."

Of: "Deze feedback zegt niets over of ik wel of niet goed ben in wat ik doe maar geeft mij een indruk van wat de ander belangrijk vindt. Hierdoor kan ik mijn aanpak nog beter afstemmen op wat die ander van mij nodig heeft."

Misschien herken je een aantal vooronderstellingen uit paragraaf 3.5. Zoals 'de kaart is niet het gebied' en 'in communicatie bestaat geen mislukking, alleen feedback'. Allemaal manieren om jouw andere (volwassen) delen aan te zetten en je te helpen krachtiger te worden.

Dus probeer binnenkort eens uit hoe het is om vanuit deze houding luchtig en neutraal aan de ander te vragen hoe hij jou en je handelen ervaren heeft. Stel daarbij de vragen: "Waar ging het niet goed, volgens jou? Wat had ik anders kunnen doen? Hoe voldeed het nog niet aan jouw criteria, aan wat voor jou belangrijk is?"

Grote kans dat de ander gaat reageren en vertelt hoe het nog niet oké was naar zijn mening. Luister open naar wat de kritiek is. Stem op de ander af en werk met hem aan je rapport door de kritiek te herhalen met

dezelfde woorden en op dezelfde toon. Of als er te veel emotie doorklinkt in de kritiek, herhaal de woorden op een neutrale toon.

Het mooie van het herhalen vind ik, is dat je de woorden ook echt even tot je kunt laten komen. Naar binnen kunt laten zakken en je gewaarworden wat het met je doet. Ga ook niet direct de verdediging in met “ja, maar...”. Kauw als het ware even op de woorden. Laat ze in jezelf resoneren en bemerk of oude delen geraakt worden of dat je voelt dat je op het punt staat dat oude inefficiënte patroon uit de kast te pakken en voor je uit te rollen.

Bemerk het en kies er bewust voor om dit keer niet mee te gaan in dat oude stuk door de ander de vraag te stellen hoe jij het voor hem beter had kunnen doen. Luister naar de oplossingen die de ander aandraagt en heb speciale aandacht voor de gedragsmatige tips die hij voorstelt. “Je mag meer X, Y of Z doen” of “als je toen en toen zus en zo had gedaan, was het beter geweest”.

Let op negatief geformuleerde uitspraken en buig ze om naar positief geformuleerde gedragingen. “Als je me toen niet had laten X, Y of Z, dan waren we verder gekomen.” Jouw wedervraag kan dan zijn: “Wat had ik je dan beter wel kunnen laten doen?”

Vraag vervolgens de ander wat het hem had opgeleverd als je dit zo had gedaan. “Dus, als ik jou goed begrijp, had je liever X dan Y gedaan?” Herhaal zo letterlijk mogelijk de woorden van de ander. Kans is groot dat de ander duidelijk instemmend knikt of “ja” zegt. “Wat had jou dat gebracht of opgeleverd als ik dat zo had gedaan?”

Luister naar het onderliggende criterium en ontdek wat de ander belangrijk vindt en nastreeft. Als de ander daar nog niet heel duidelijk in is of je hebt het idee dat er een nog belangrijker criterium onder ligt, vraag dan gerust door. “Wat is hier voor jou belangrijk? Wat streef je na? En wat levert je dat vervolgens op?”

Check dan of dat wat de ander van je vraagt niet jouw eigen criteria overschrijdt of in gevaar brengt. Als dat niet het geval is, stem dan in met dat wat de ander voorstelt. Als je eigen criteria wel in het gedrang komen, ga dan na welk criterium zich met name laat 'horen'.

Reageer door uit te spreken wat voor jou belangrijk is in deze context en onderzoek samen hoe aan jullie beide criteria voldaan kan worden. "Hoe kunnen we ervoor zorgen dat zowel aan 'criterium A' als 'criterium B' voldaan wordt? Wat zou daarvoor nodig zijn?"

De 'hoe-vraag' impliceert dat het mogelijk moet zijn om aan allebei de criteria te voldoen en zet jullie beider breinen aan tot het bedenken van passende oplossingen.

Achter ieder gedrag zit een positieve intentie en zo is kritiek niets meer en niets minder dan een verzoek van de ander om aan zijn criteria te voldoen. Door naar die criteria te vragen, kom je die ander tegemoet in het appel wat hij op je doet. Zo ontstaat er ruimte om een meer gewenste beweging te maken, zodat er zowel bij jouzelf als bij die ander een tevreden gevoel ontstaat en jullie samen je weg kunnen vervolgen.

3.12 Uit jouw tuin

Aan het einde van dit hoofdstuk over jou en de ander nog een korte oefening die je helpt om mensen uit jouw eigen persoonlijke veld te houden. We kennen vast allemaal wel van die momenten dat een ander ineens (figuurlijk gezien) in jouw persoonlijke ruimte komt en alleen al door daar te zijn, het nodige teweeg brengt en jou uit je kracht haalt. Deze oefening helpt je om jouw eigen persoonlijke ruimte leeg te maken en weer bij jezelf te komen.

Ga ontspannen zitten en haal eens diep adem. Stel je nu voor dat je in je eigen tuin bent. Dat mag je eigen werkelijke tuin zijn maar je kunt je ook een compleet nieuwe andere tuin voorstellen. Als het maar voelt als jouw tuin. Een tuin waar je je prettig voelt en die van jou is. Heb je 'm in gedachten in beeld?

Ga nu eens na hoe die tuin er werkelijk uit ziet. Is ie groot, klein? Staan er bomen in? Is hij groen of heel kleurrijk? Is er gras, water? Zijn er bloemen, paadjes, stenen? Staan er meubels in of juist niet? En merk op of er dieren of mensen in jouw tuin zijn. Alles is oké want het is jouw fijne tuin.

Merk ook op of er een omheining om jouw tuin zit. En zo ja, wat voor soort omheining? Van wat voor materiaal en hoe hoog bijvoorbeeld?

Stel je nu voor dat er iemand in jouw tuin komt met wie je een fijne, warme band hebt en die je graag in je tuin hebt. Wordt je gewaar wat dat van binnen in je lijf met je doet. Stel je vervolgens voor dat er in jouw tuin iemand is die je er niet wilt hebben. Neem waar wat er nu in je lichaam gebeurt en hoe dit anders is dan zojuist bij die fijne persoon. Bedenk nu een manier om die persoon succesvol uit jouw tuin te krijgen. Neem je tijd en blijf zoeken naar een manier want ik weet zeker dat je hem uit jouw tuin krijgt.

Als die persoon eenmaal uit jouw tuin is, sta je nog even stil bij de manier waarop je het voor elkaar hebt gekregen, overzie je je eigen mooie tuin nog eens en kom je weer terug naar het hier en nu door je ogen te openen.

Wrijf even in je ogen, beweeg je lijf wat heen en weer of rek en strek jezelf. Doe wat je lijf nodig heeft om even uit de visualisatie van zojuist te komen. Misschien een goed idee om jouw tuin te tekenen? Zo leg je het nog eens op een andere manier vast. En kun je je tekening als een anker gebruiken en zo weer in jouw tuin stappen, als iemand in jouw persoonlijke ruimte komt.

Jouw mooie tuin staat namelijk voor jouw persoonlijke ruimte. En door te visualiseren en te ervaren dat je iemand uit jouw tuin kunt krijgen, kun je altijd naar deze tuin terugkeren als iemand die je daar niet wilt hebben jouw persoonlijke ruimte binnenstapt. En in gedachten kun je die persoon uit jouw tuin werken.

3.13 Tot slot de metamodelantwoorden

Ik was je nog de juiste uitdagingen op de metamodel-uitspraken verschuldigd. Welnu, hier komen ze!

Uitspraak: Kinderen horen geen verantwoordelijkheden te dragen

Afhankelijk van waar de nadruk op ligt in het uitspreken, of gezien de context, zijn er meerdere uitdagingen denkbaar:

1. **Vaag zelfstandig naamwoord:** Over welke kinderen heb je het precies? En over wat voor verantwoordelijkheden?
2. **Moeten:** Wat gebeurt er dan als ze al verantwoordelijkheden dragen?
3. **Vaag werkwoord:** Wat versta jij precies onder 'verantwoordelijkheden dragen'?

Uitspraak: Het lukt mannen vaak niet om zich in de ander te verplaatsen

Afhankelijk van waar de nadruk op ligt in het uitspreken, of gezien de context, zijn er meerdere uitdagingen denkbaar:

1. **Vaag zelfstandig naamwoord:** Over welke mannen heb je het precies? En in wie precies kunnen zij zich niet verplaatsen?
2. **Kunnen:** Wat weerhoudt ze dan om zich in een ander te verplaatsen?
3. **Vaag werkwoord:** 'Zich in anderen verplaatsen', wat houdt dat precies in?

Uitspraak: Ik word gek van al die formaliteiten

Oorzaak-gevolg: Hoe precies word jij gek van al die formaliteiten?

Uitspraak: Iedereen heeft me laten vallen

Alles of niets: Is er nergens ook nog maar één persoon die jou nog steunt?

Uitspraak: Hij heeft zijn bezieling teruggevonden

Nominalisatie: Wat doet, denkt of voelt hij nu dan anders?

Uitspraak: ik voel me gelukkig een stuk beter

Halve vergelijking: Beter dan wie of wanneer?

Uitspraak: Confrontaties ga ik het liefst uit de weg

Afhankelijk van waar de nadruk op ligt in het uitspreken, of gezien de context, zijn er meerdere uitdagingen denkbaar:

Vaag werkwoord: Hoe precies ga jij ze uit de weg?

Vaag zelfstandig naamwoord: Welke confrontaties met name?

Uitspraak: Het moet wel wat niveau hebben!

Moeten: Wat gaat er mis als het niet genoeg niveau heeft?

Uitspraak: Kleine bedrijven hebben veel meer tijd voor je

Eeuwige waarheid: Wie beweert dat of wie vindt dat?

Uitspraak: Zij vinden mij geen goede vader

Gedachten lezen: Hoe weet je dat of waar leid je dat uit af?

Uitspraak: Hij heeft al vrij veel coaching gehad

Nominalisatie: Wie heeft wat precies met hem gedaan, wat jij 'coaching' noemt?

Uitspraak: Dat lijkt mij de minst wenselijke optie

Halve vergelijking: Minst wenselijk ten opzichte van wat? Minder wenselijk dan wat?

Uitspraak: Hij weigert zich aan te passen

Weglating: Aan wat of aan wie?

Uitspraak: Ik kan me hier niet concentreren

Niet kunnen: Wat weerhoudt je om je te concentreren?

Uitspraak: Het moet vanavond af zijn

Moeten: Wat gebeurt er als het vanavond niet af is?

Uitspraak: Mijn advies heeft een opleving teweeggebracht

Oorzaak-gevolg: Hoe heeft jouw advies voor een opleving gezorgd?

Uitspraak: Nergens krijg ik erkenning

Alles-of-niets: Helemaal nergens?!

Uitspraak: Deze methode werkt sneller

Halve vergelijking: Sneller dan wat?

Uitspraak: Ik ben blij

Weglating: Waarmee of waarover?

Uitspraak: Een goede relatie is een kwestie van onderhandelen

Eeuwige waarheid: Wie zegt dat of wie is die mening toegedaan?

Uitspraak: Ik zoek veranderdeskundigheid om een nieuwe cultuur binnen de organisatie mede vorm te geven

Nominalisatie: Wat moet iemand doen of kunnen, zodat jij hem veranderdeskundig vindt?

Uitspraak: Dit is een absolute sensatie in telecommunicatie!

Impliciete vergelijking: Wat maakt deze sensatie absoluut in vergelijking met andere sensaties op dit gebied?

En? Is het je gelukt om de meeste uitspraken goed te pareren met de juiste uitdaging?

Vrees niet als het je niet in een keer goed afgaat. Het metamodel toepassen is een hele andere manier van met elkaar in gesprek zijn dan wat je normaal gewend bent. Je dient anders te gaan luisteren en dan ook nog eens de juiste, pakkende wedervraag te bedenken. Dat valt niet mee, geloof me.

Dus wees mild naar jezelf en neem je voor om bijvoorbeeld één soort uitspraak een dag lang centraal te stellen. In ieder gesprek wat je die dag voert ga je na of de uitspraak erin voorkomt en als je hem hoort, stel dan de juiste wedervraag. Omdat je maar op één uitspraaksoort hoeft te

letten, hoef je ook maar één soort wedervraag te stellen; dat leert stukken makkelijker!

Is het allemaal nog net wat te veel van het goede? Pas dan in ieder geval het volgende mini-metamodel toe.

1. Daag de 'moetens' en de 'niet kunnens' uit zodra je ze hoort
Ik moet X – wat zou er gebeuren als je het niet deed?
Ik kan niet X – wat weerhoudt je?
2. Specificeer dan alle zelfstandig naamwoorden
Kinderen zijn spontaan – welke met name?
3. Specificeer dan alle werkwoorden
Kinderen zijn spontaan – hoe precies?

4. Word de beste versie van jezelf

“Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn. Onze diepste angst is dat we oneindig machtig zijn. Het is ons licht, niet onze duisternis, waar we het allerbangst voor zijn. We vragen ons af: Wie ben ik dat ik briljant, buitengewoon aantrekkelijk, getalenteerd en geweldig zou zijn? Maar waarom eigenlijk niet? Je bent toch een kind van God? Dat je je kleiner voordoet dan je bent komt de wereld niet ten goede. Er is niets verhelderends aan je kleiner voor te doen dan je bent, opdat de mensen om je heen zich vooral niet onzeker gaan voelen. We zijn geboren om te schitteren, net als kinderen. Wij zijn geboren om glorie van God uit te dragen die in ons woont. Niet in slechts enkelen van ons, maar in ons allemaal. Als wij ons licht laten schijnen, geven we anderen onbewust toestemming dat ook te doen. Als wij bevrijd zijn van onze angst, bevrijd onze aanwezigheid automatisch anderen.”

*Nelson Mandela, Inaugurale rede 1994 Oorspronkelijke tekst:
Marianne Williamson, Terugkeer naar Liefde, p. 127*

Nu je zicht hebt op wie je bent, waarom je bent zoals je bent en hoe je je verhoudt tot je omgeving, dan kan het best zijn dat je een aantal dingen aan jezelf zou willen veranderen. Dat is mooi. Op naar een nog mooiere, autonomere versie van jezelf!

In dit hoofdstuk geef ik je daarbij een steuntje in de rug. En bied ik je handvatten hoe je die verandering vorm kunt geven.

Eerst zetten we even op een rijtje wat de stappen zijn die je hebt te zetten als je een verandering door wilt maken. Want dan weet je wat je te doen staat en dat is wel net zo handig, nietwaar?

Stap 1. Herkennen van overlevingspatronen, valkuilen, allergieën en de samenhang daarvan met je verleden.

Stap 2. Vriendjes worden met deze strategieën en zowel de schaden als de schatten ervan zien en omarmen.

Stap 3. Versterken van je behoefte en de wil om inefficiënte en belemmerende angsten en motivatoren op te geven.

Stap 4. Aanleren en borgen van meer adequate patronen en strategieën door:

- Op zoek te gaan naar je eigen aard en kwaliteiten
- Hiervoor durven te gaan staan en trots inzetten
- Nieuw gedrag en vaardigheden aan te leren
- Oude niet behulpzame overtuigingen te vervangen door nieuwe, behulpzamere overtuigingen

4.1 Autobiografie in 5 hoofdstukken

Jezelf veranderen is zelden een eenmalige gebeurtenis maar een proces van alert zijn en telkens weer nieuwe keuzes maken. Als het ware nieuwe patronen inslijten. Het gedicht van Portia Nelson^{xxiii} omschrijft het heel mooi:

1. Ik loop langs de straat.
Er is een diepe kuil in het trottoir
Ik val erin
Ik ben verloren... ik ben hulpeloos
Het is niet mijn schuld
Het duurt een eeuwigheid om eruit te komen
2. Ik loop langs dezelfde straat
Er is een diepe kuil in het trottoir
Ik doe alsof ik die niet zie
Ik val er weer in
Ik kan niet geloven dat ik op dezelfde plaats ben
Maar het is niet mijn schuld
Het duurt nog steeds lang om eruit te komen
3. Ik loop langs dezelfde straat
Er is een diepe kuil in het trottoir
Ik zie dat die er is

Maar ik val er toch in... het is een gewoonte
Mijn ogen zijn open
Ik weet waar ik ben
Het is mijn schuld
Ik klim er direct uit.

4. Ik loop langs dezelfde straat
Er is een diepe kuil in het trottoir
Ik loop er omheen

5. Ik loop langs een andere straat

Onze hersenen vinden veranderingen overigens eng omdat we dan de vertrouwde weg moeten loslaten terwijl we de nieuwe weg nog niet kennen. Bovendien moet deze weg in sommige gevallen ook nog helemaal aangelegd worden.

Overigens ben je stiekem al beter in veranderen dan je denkt. Want geheid dat jij een groot aantal dingen uit het lijstje hieronder (her)kent terwijl jouw kinderen de betekenis ervan waarschijnlijk op moeten zoeken op Google of social media:

- floppy's of diskettes
- cassettebandjes
- betaalcheques
- telefoon met draaischijf
- videobanden
- telefooncel
- strippenkaart
- na het eten afwassen

Een hilarisch filmpje over een andere grote verandering in ons leven vind je op YouTube. Zoek maar eens op 'Amsterdammers en hun mobiele telefoon 1999'. Kijk, luister, lach en verbaas je hoe de genoemde

weerstanden in ons huidige leven geen issue meer zijn. Voor de meeste mensen althans...

Laten we het nu eens wat dichterbij huis gaan zoeken en jouw veranderkracht opsporen.

Ga terug in gedachten naar een moment in je leven waarop je een essentiële verandering hebt doorgemaakt. Het maakt niet uit wie of wat de aanleiding was om te veranderen. Als het maar om een impactvolle verandering gaat.

Stap als het ware weer even in dat moment en stel jezelf de vraag: wat maakte dat je kon veranderen? Dat je moest of wilde veranderen? Wat werd – op enig moment – in jou wakker of aangeboord waardoor je de verandering kon doormaken? Alle antwoorden zijn oké. Schrijf ze bij voorkeur op en als je lijst compleet is – want het zijn waarschijnlijk meerdere redenen – laat dan de woorden tot je doordringen.

Dit zijn namelijk jouw hulpbronnen en innerlijke bewegingen die je al in staat bent in te zetten en te maken. Deze zitten dus al in je en staan tot je beschikking. Bij iedere verandering die je tegenkomt. Maak er gebruik van en spoor ze weer op. Mocht je er om welke reden dan ook lastig bij kunnen, onderzoek dan of de onderstaande hulpbronvragen je op weg helpen. Ga er eens rustig voor zitten en noteer de antwoorden op iedere vraag. Creëer zo je eigen hulparsenaal!

- Waar word je vrolijk van?
- Wat kalmeert je?
- Hoe stabiliseer jij jezelf als je onrustig bent?
- Hoe ontspant je?
- Wat is er in jouw leven dat je goed doet voelen?
- Wanneer voel je je veilig en geborgen?
- Wat activeert jou?
- Wat helpt je krachtig te voelen?

4.2 Beweging in een flits!

Laten we eens een eerste poging doen om wat beweging te brengen in dat wat vast zit. Een wijze trainer zei ooit tegen mij: “Als een oprecht advies van jou als coach jouw coachee helpt een stap te zetten, waarom dan allerlei andere ingewikkelde interventies uit de kast halen? Doe wat werkt en mocht een advies onvoldoende blijken, zoek dan samen verder en ontdek wat wel werkt”.

Een wijs advies, vond ik dus laten we dit hoofdstuk eerst eens beginnen met wat adviezen om los te komen van onze geijkte patronen en denkbbeelden. Wie weet is dit al voldoende en hoef je de rest van het hoofdstuk niet meer te lezen. Hoe tof zou dat zijn...

Probeer de tips eens een voor een uit en ervaar wat wel en wat niet voor jou werkt. Alles is oké want wat bij de een werkt, slaat bij de ander de plank totaal mis. Neem een bepaalde situatie in gedachte waar je een verandering in wenst en lees alle tips door. Ervaar welke tip bij het lezen alleen al een effect bij je teweegbrengt.

1. Ga na waarom het nu juist allemaal precies goed is

Yep, je leest het goed. Wat je aandacht geeft groeit, dus je hersenen zullen vanzelf uitvinden hoe, als je ze in die richting stuurt. Zeg tegen jezelf: “Deze situatie is goed, omdat...” en laat vijf redenen bij je opkomen. Vind in elke reden een waar punt. Hoe anders ziet het er nu uit?

2. Zet een muziekje op

Kies je favoriete liedje waarmee je in een toffe stemming komt en speel het af. Als het even kan op een lekker pakkend geluidsniveau. Zodra je die toffe stemming te pakken hebt, kijk dan nog eens naar de situatie waar je wat mee wilt of waar je in vast loopt. Wat voor inspiratie geeft de muziek, de beat of de tekst? Hoe anders voelt het nu?

3. Ga naar grote hoogte

Sluit je ogen en vlieg weg als een vogel. Klim steeds hoger en hoger en voel de vrijheid daarboven in de lucht. Als je hoog genoeg bent, laat dan het geweldige uitzicht op je inwerken. Kijk daarna naar beneden, naar de situatie waarin je je bevindt. Wat wordt duidelijk, nu je naar het grote geheel kijkt?

4. Vraag jezelf af: "Wat zou het leuk kunnen maken?"

Brainstorm zelf of met een paar vrienden over de vraag wat deze situatie leuk zou kunnen maken. Laat allerlei ideeën naar boven komen die de situatie plezieriger kunnen maken. Kies er vervolgens een paar uit en probeer ze eens toe te passen.

5. Vraag om een droom

Vraag je brein om tijdens je dromen aan het probleem te werken. Leg een dromen-notitieblok naast je bed. Geef jezelf een paar dagen om de droom te dromen. Het kan enorm voor de hand liggend zijn of toepasbaar door een gebruikte metafoor.

6. Reis vooruit in de tijd

Stel je voor dat je een bezoek brengt aan een geslaagde, oudere versie van jezelf. Een versie die al voorbij deze situatie is, 15 of 20 jaar verder. Vraag je oudere ik hoe die met de situatie is omgegaan. Wat was er echt belangrijk? Welk advies kan hij/zij jou geven?

7. Reis terug in de tijd

Breng een bezoek aan jezelf als kind. Zoek het jongetje of meisje dat je was op, op je favoriete plekje uit je jeugd. Ga zitten en speel een paar minuten met hem/haar. Vraag dan de jongere versie van jezelf wat die van de situatie vindt en wat hij/zij zou willen dat je deed. Welke nieuwe mogelijkheden zie je? Wat gebeurt er met het kind in jou?

8. Zeg de waarheid

Haal diep adem en vertel de waarheid. Inclusief de zaken waar je bang voor bent om ze te delen of waar je je kwetsbaar door voelt. Inclusief de zaken die je hebt onderdrukt of vermeden. Dat zal de dingen zeker opschudden en de stagnatie doorbreken. Wees diplomatiek, wees aardig, wees verstandig en gevoelig - maar vertel de waarheid.

9. Zet jezelf in de schijnwerpers

We zijn heel snel geneigd ons bezig te houden met wat een ander van ons vindt of te oordelen over wat een ander ergens van vindt. Zet jezelf weer in de schijnwerpers. Vraag je af wat je nodig hebt om de aandacht bij jezelf te houden. Breng dat in in de situatie door dit uit te spreken of de omstandigheden aan te passen en ervaar het verschil.

10. Zet je creatieve kant aan

Teken, schilder, boetseer, klei, maak een collage. Maak voor je begint contact met de situatie die je anders wilt, pak het materiaal vast waar je mee wilt werken en laat je handen, je rechterhersenhelft en je intuïtie het werk doen. Oordeel niet over je werk maar ervaar en aanschouw. Neem als je klaar bent afstand van je creatie en laat tot je doordringen wat je ziet en hoe dit in verhouding staat tot je situatie.

11. Ga met de stroom mee

Als er een ding is wat ik inmiddels in de bijna 50 jaar dat ik op deze aardbol rondloop heb geleerd, is dat het leven zijn goddelijke gang gaat. Dat ik nog zo mijn best kan doen om allerlei doelen te stellen en daar hard aan kan werken maar dat het leven soms anders bepaalt door onverwachte of onvermoede dingen op mijn pad te sturen. Het enige wat je dan te doen hebt, is je hieraan over te geven. Met de stroom mee te gaan en er vrede mee te sluiten. Dit is wat het is. Als je dat kunt, merk dan op wat er in de periode die hierop volgt aan nieuwe mogelijkheden en inzichten komen.

12. Haal nieuwe info op

Praat met iemand die bij de situatie betrokken is, maar die er waarschijnlijk anders tegenaan kijkt. Stel vijf open vragen over de situatie. Houd je aan de volgende regels: geen mening of reactie van jouw kant. Enkel korte, nieuwsgierige vragen. Geen 'ja/nee-vragen' maar 'wat'- of 'hoe-vragen. Probeer zo min mogelijk te sturen.

13. Zoek het patroon

Voelt de situatie bekend, vertrouwd? Kom je vaker in dit soort situaties? Zoek naar het patroon; wanneer voelde je je eerder ook zo? Welke elementen komen in al die situaties telkens terug? Hoe draag jij bij aan het ontstaan van deze situaties? Hoe zou je dat anders kunnen doen en daarmee een andere uitkomst krijgen?

14. Beweeg

Beweeg en verander. Door je lijf in beweging te zetten, kun je niet anders dan afstand nemen van je situatie. Dit kun je in het moment zelf doen, dus als je in een situatie vastloopt, stel dan bijvoorbeeld voor ergens anders te gaan zitten of sta zelf even op om koffie te halen of het toilet te bezoeken. Of stel een wandeling voor. Als een situatie je aan het puzzelen en piekeren brengt, is het slim om uit de puzzel- en piekerstand te stappen door te gaan bewegen. Door te bewegen zet je namelijk je hersenen op een andere manier aan het werk. Dus ga sporten, dansen, hoepelen, wandelen, fietsen, zwemmen of doe rek- en strekoefeningen en ervaar na afloop de situatie als anders.

15. Maak een foto

Iemand in je omgeving doet iets dat je moeilijk vindt. Je voelt de spanning opkomen en ziet in gedachten een beeld van vergelijkbare situaties waarin je het moeilijk had. Maak in gedachten een foto van dit moment. Kijk ernaar. Maak het klein. Maak het zwart-wit. Zet er een grappig Instagram-filter overheen. Zet het ver bij je vandaan. Haal diep adem en kijk er nu nog eens naar.

16. Laat je huid stromen

Voel je een sterke fysieke spanning in je lijf? Stel je voor dat de lading die je vanbinnen voelt zich naar je huid verplaatst zodat het als het ware oppervlaktespanning wordt. Laat vervolgens de spanning via je voeten de aarde inzakken en uit je lijf vloeien. Haal in plaats hiervan positieve energie uit de aarde en laat die je lijf instromen.

17. Gooi het duiveltje in de hoek

Deze is vooral handig als je in gedachten een stem hoort die zegt dat je het weer niet goed doet, dat het nooit wat met je zal worden, et cetera. Zie in gedachten een duiveltje voor je die dat zegt. Het kan zijn dat dit duiveltje de trekken krijgt van iemand uit je nabije omgeving. Dat is helemaal prima. Lekker laten gebeuren. Pak hem vervolgens beet en gooi hem met een smak naar de andere kant van de kamer. Of rol hem als een bowlingbal in een hoek van de ruimte. Verzin gerust een andere duivelse beweging als die in je opkomt. Alles wat die duivel in jou het zwijgen oplegt, is geoorloofd.

18. Vecht of vlucht

Je voelt sterk de neiging om, als iemand in jouw omgeving iets doet wat je moeilijk vindt, hem fysiek aan te vallen of juist te vluchten. Stel je nu eens voor dat je dat inderdaad doet. Laat alle oerkracht in jezelf los (in gedachten dan, hè) en val de ander aan. Of ren zo hard je kunt weg van de situatie. Sta vervolgens even stil en vraag jezelf af: wat levert dit me op? Kom ik waar ik naar toe wil?

4.3 Jouw leercurve

Vaak merk ik dat mensen het liefst van vandaag op morgen een verandering door willen maken. Morgen die oude pijn niet meer voelen, volgende maand in een nieuwe baan beginnen of volgende week kunnen stralen door die nieuw aangeleerde competenties.

Toch werkt het normaliter niet zo makkelijk en snel. Zeker als dingen al lang in je denken en lichaam verankerd zijn, dan heeft het tijd nodig om

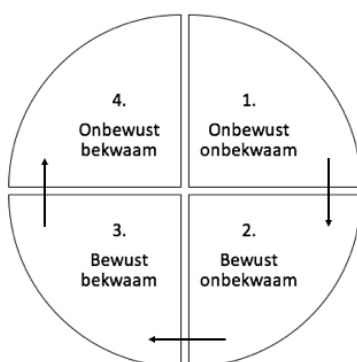
los te laten en ander gedrag aan te leren. Of nog essentiëler te werken aan je identiteit.

Onderzoek^{xxiv} heeft aangetoond dat je gemiddeld 66 dagen nodig hebt om een verandering echt duurzaam door te voeren en het dus nieuw gedrag te laten worden. Let op het woord 'gemiddeld' want het is helemaal afhankelijk van de zwaarte en impact van de gewenste verandering of het je in die 66 dagen lukt. Een simpele verandering krijg je al binnen 3 weken voor elkaar terwijl andere gewoontes, die veel dieper ingesleten zitten, tot wel 254 dagen focus en aandacht en doorzettingsvermogen van je kunnen vragen voordat je er bent.

Dus als het niet een, twee, drie lukt, geef niet op! Gewoon nog even een seizoen doorbijten.

4.3.1 Op naar onbewust bekwaam

Vaak doorloopt je gemoed bij een verandering een aantal fasen. Misschien herken je ze uit eerdere veranderingen waar je doorheen bent gegaan?



Figuur 4.1 Leerfasen

1. **Onbewust onbekwaam**

Je bent je er nog niet van bewust dat iets nog niet is zoals het zou kunnen zijn. Je hebt er nog geen weet van. Dat was bijvoorbeeld misschien wel het geval voordat je aan dit boek begon.

2. **Bewust onbekwaam**

Hier ben je je er bewust van dat je iets nog niet kunt en je hebt daar last van. Het levert je een ongemakkelijk gevoel op want we zijn het liefst niet onbekwaam. En toch is dit een belangrijke stap. Het begint met bewustwording en ontwikkeling van een motivatie dat je het anders wilt. Zo ben je je na het lezen van hoofdstuk 3 misschien wel veel bewuster van de egoposities waar je in stapt. Je merkt bijvoorbeeld dat je wel vaak in de ene of de andere positie zit en snapt waarom je in sommige situaties minder effectief bent. Dit is vaak een fase die niet heel tof is. Je bent je er immers van bewust dat je iets nog niet kunt. Zeker de perfectionisten onder ons vinden dit vaak niet fijn...

3. **Bewust bekwaam**

Gelukkig, de volgende stap heb je gezet. Je bent vooruitgegaan in je ontwikkeling en begint het nieuwe zo langzamerhand onder de knie te krijgen. Soms lijkt het wel een groene zeephelling want je glijdt ook nog wel eens terug naar je oude niveau. Je moet heel bewust nieuwe toe passen maar deze fase geeft je het vertrouwen dat je vooruit gaat en dat het je gaat lukken om het nieuwe echt van jou te maken. Zo lukt het je bijvoorbeeld steeds beter om uit je oude overlevingsstrategiegroef te komen en er ander gedrag naast te zetten.

4. **Onbewust bekwaam**

Joehoe; het is je gelukt! Je hebt je het nieuwe zo eigen gemaakt, zo geïnternaliseerd, dat je zonder erbij na te denken precies het goede doet. Eindelijk!

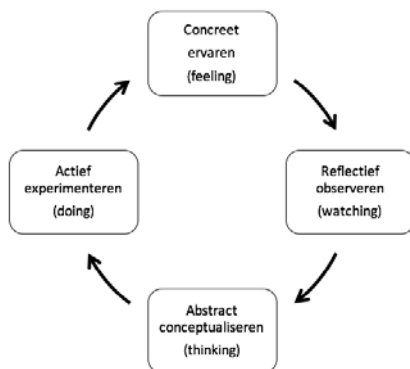
Is het niet heel fijn om te weten dat dit zo werkt? Het maakt het een stuk makkelijker om te accepteren dat nieuwe dingen aanleren zo zijn tijd

nodig heeft. Overigens is het wel zo dat de heftigheid van de aanleiding om te veranderen medebepalend is voor de snelheid waarmee je kunt veranderen. Als er bijvoorbeeld fysiek pijnlijke feedback is, kan de gedragsverandering binnen een uur plaatsvinden. Degenen die kinderen hebben, kennen ongetwijfeld de situatie dat je al 100 keer “nee” hebt gezegd tegen je peuter omdat hij een kaars vast wil pakken. Vervolgens doet hij het stiekem toch, doet zijn handje pijn en laat het daarna voor altijd uit zijn hoofd.

Of degene die na een medische controle ernstige feedback krijgt over zijn gezondheid en van het een op het andere moment het roken of ongezond eten achter zich kan laten.

4.3.2 Hoe leer jij?

De manier waarop je leert, is voor ieder mens anders. Ieder van ons heeft zo zijn eigen aanpak of strategie om een probleem of uitdaging aan te pakken. De een begint met iets te doen en gaat nadenken als het niet lukt, een ander begint met nadenken en gaat dan pas uitproberen. De manier waarop iemand gewend is een leertaak of probleem aan te pakken noemen we een leerstijl. Een alom bekende manier om naar leerstijlen te kijken is de methode van de Amerikaanse psycholoog Kolb^{xxv}. De doener en de denker uit de vorige alinea zijn aan zijn theorie ontleend. Kolb gaat ervan uit dat er vier fasen in leerprocessen te onderscheiden zijn:



Figuur 4.2 Leerstijlen van Kolb

1. **Concreet ervaren (feeling)**

Iets doen en dan ontdekken wat dat voor gevolgen heeft. Op basis van die ervaring je aanpak bijstellen en als het ware door trial and error toewerken naar het gewenste doel.

2. **Reflectief observeren (watching)**

Bekijken wat er gebeurd is, daarover nadenken en erop verder fantaseren. Je ziet niet alleen wat er is gebeurd maar probeert ook de oorzaken en achtergronden daarvan te ontdekken en te bedenken wat de mogelijke gevolgen kunnen zijn. In tegenstelling tot de actiegerichtes leerders zijn dit vooral mensen die reflecteren en daarmee ogenschijnlijk niets lijken te doen.

3. **Abstract conceptualiseren (thinking)**

Je zoekt een theorie (verklaring, model, concept). Hierdoor hoop je aan hetgeen je ervaren hebt en waarover je hebt nagedacht een zekere voorspelbaarheid te kunnen koppelen.

4. **Actief experimenteren (doing)**

Je gaat toetsen of de in de vorige fase ontdekte theorie werkelijk klopt. Niet alleen door je eerste handeling te herhalen, maar ook door die theorie toe te passen op andere, soortgelijke situaties.

Volgens Kolb komen deze vier fasen in elk leerproces voor, echter niet altijd in dezelfde mate en in dezelfde volgorde. En ben je je hier ook niet altijd bewust van. De fase die je het meest aanspreekt, is meestal ook de activiteit waarmee je begint en waar je ook de meeste energie in zal steken.

Hoe leer jij eigenlijk? Wat is jouw manier om iets nieuws onder de knie te krijgen? Als je op dit moment in je leven voor iets nieuws staat waarin je zult gaan leren, wat betekent dat dan concreet? Hoe pak je het aan? Is dat oké? Zou je het liever anders doen? En hoe zou dat er dan concreet uit zien?

4.4 Een aantal principes dat helpt

Het aanleren van nieuw gedrag, overtuigingen of vermogens is zoals al eerder aangegeven niet altijd makkelijk. Het kan je soms aardig bezighouden en een grote puzzel lijken die maar moeilijk gelegd wordt. Zeker als er veel stukje blauwe lucht in de puzzel zitten.

De volgende handreikingen kunnen je helpen bij het vinden van de juiste puzzelstukjes, of in ieder geval helpen de buitenrand alvast te leggen.

Het lichaam geeft als eerste antwoord

Je lichaam is een belangrijke raadgever. Dat zou je soms niet zeggen in onze westerse wereld; we laten de ratio vaak de boventoon voeren en maken zo ons hoofdkantoor erg belangrijk en negeren ondertussen fysieke signalen. Sta jij wel eens stil bij wat jouw lijf je wil zeggen? Of zet je je lijf als instrument in om antwoorden te vinden op je vragen?

Hoe je het weergeeft bepaalt wat het met je doet

We organiseren onze zintuiglijke ervaringen middels taal. Dus achter gesproken woorden zit een hele belevingswereld. Door te letten op hoe je iets zegt, waar je de klemtoon legt bijvoorbeeld, krijg je zicht op wat het met je doet, wat belangrijk is voor je.

Een vermogen is een patroon in stappen

Met een vermogen wordt hier een talent, gave, capaciteit of kwaliteit bedoeld die iemand bezit. Door zo naar vermogens te kijken, wordt het mogelijk een vermogen of een strategie uit elkaar te rafelen en de volgorde van de stappen ervan te ontdekken. Zo krijg je zicht op hoe iemand zijn vermogen doet en daarmee succesvol is. De stappen kunnen bestaan uit gedachten, gedrag en gevoelens. Ook overtuigingen of belangrijke waarden kunnen van invloed zijn en medebepalend zijn voor het vermogen of een strategie.

Misschien herinner je je de vooronderstelling uit paragraaf 3.5 nog waarin ik schreef dat als de een iets kan, de ander het kan leren. Daar

komt dit principe goed bij van pas. Door naar het vermogen van de ander te kijken als een patroon in stappen, kun je samen dat patroon in kaart brengen. Daarmee komt een vermogen wat ogenschijnlijk ver van je af staat, ineens binnen handbereik doordat jij met dat stappenplan in de hand je dat vermogen nu ook eigen kunt gaan maken.

Daarnaast helpt dit principe ook bij het doorbreken van ineffectieve strategieën. Volgens Van Dale is een strategie een plan van handelen en de bekwaamheid om met behulp van de ter beschikking staande middelen een gesteld doel te bereiken.

Handig als je een onhebbelijkheid hebt die je in problemen brengt of telkens weer in dezelfde valkuil laat stappen. Want het is vast niet je hele strategie of vermogen die je in problemen brengt, maar ergens onderweg gaat het mis.

Om een verandering door te voeren, is het slim om jouw strategie, jouw plan van handelen, te kennen. Veelal is dat een onbewust plan en heb je je aangeleerd op die manier zaken aan te pakken. Pas als je jezelf de vraag stelt 'hoe doe ik eigenlijk [gedrag X]?' kun je ontdekken dat er wel degelijk sprake is van een aanpak die uit verschillende kleinere stappen bestaat.

Door jouw strategie uit elkaar te rafelen en te analyseren kun je ook de stap ontdekken waar je de verkeerde afslag neemt. En op zoek gaan naar een manier waarop je op de rechte weg blijft.

Neem bijvoorbeeld mijn vermogen om altijd te laat te komen. Een vermogen wat niet altijd handig en effectief is, zoals je zult begrijpen. Door te onderzoeken hoe ik te laat kom, hoe ik dat precies doe, ontdek ik op welk moment ik als het ware ervoor zorg dat ik ook telkens te laat kom. In mijn geval zijn dat meerdere dingen. Zoals teveel in een half uur willen stoppen, dus een onjuiste tijdsbeleving hebben, en dingen gaan doen die er op dat moment eigenlijk niet toe doen en die ook later gedaan kunnen worden. Door mezelf hiervan bewust te zijn, kan ik met

mezelf het gesprek aangaan op het moment dat ik bijvoorbeeld dat ene mailtje nog wil versturen. Of in mezelf de vaardigheid 'een goede tijdsbeleving' ontwikkelen en zo op die snelweg, die me naar bestemming 'te laat' stuurt, op tijd een betere afslag nemen.

De feiten kunnen van alles betekenen

Er is niets goed of slecht maar ons denken maakt dat ervan
– William Shakespeare

Op basis van ons innerlijke DNA koppelen we aan feiten bepaalde betekenissen. Bijvoorbeeld "Belgen zijn bourgondische mensen". Waarschijnlijk hebben we dan in het verleden een aantal ervaringen met Belgen gehad die ons ervan overtuigd heeft dat Belgen van lekker eten en drinken houden. Dus als we een Belg tegenkomen die aan het eten is, is de kans groot dat we denken: "Aha, weer een bourgondische Belg". Maar het kan zo maar zijn dat deze mijnheer helemaal niet zo bourgondisch is, maar iemand die voeding ziet als een functie om te overleven en dat het net de tijd was om zijn maag te vullen.

Het mooie is dat wij als mensen de vrijheid van conclusie hebben en dat we dus aan feiten verschillende betekenissen kunnen koppelen. Zeker als die betekenissen ons niet verder helpen maar in de weg staan. Bijvoorbeeld de oudere werkzoekende die aan de vele afwijzingen de betekenis koppelt dat er geen plaats meer is voor vijftigplussers op de arbeidsmarkt. In plaats van de betekenis er aan te koppelen dat hij wellicht slimmere manieren moet zoeken om aan tafel te komen bij werkgevers.

Overtuiging bepaalt gedrag en overtuiging is een keuze

Overtuigingen bepalen:

- Wat je doet
- Hoe je het doet
- En met welk succes....

En overtuigingen zijn een keuze! Weliswaar soms diepgewortelde keuzes zoals je in hoofdstuk 2 hebt kunnen lezen maar je kunt in het hier en nu een andere overtuiging kiezen.

Marja draaide al een jaar succesvol mee binnen een belangrijk project in haar organisatie. Meedoen met het project was een mooie stap vooruit in haar ontwikkeling. Ze liet kwaliteiten zien waar ze zelf geen weet van had en deze nieuwe omgeving zette haar meer in haar kracht. Maar ze had er moeite mee om zo naar zichzelf te kijken. Ook de vele complimenten die ze steeds van haar directe collega's kreeg, kwamen maar moeilijk binnen. Tot ze na een jaar besloot om eindelijk toch maar eens haar collega's te gaan geloven ("want tsja, als ze al een jaar lang dit over mij zeggen dan zal het wel waar zijn"). En zo ging ze eindelijk echt in zichzelf en haar kwaliteiten geloven.

Associatie geeft gevoel, dissociatie geeft ruimte

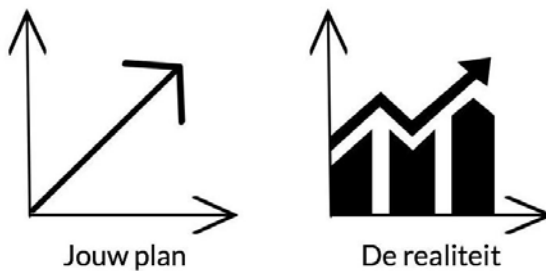
Soms kun je zo in een situatie zitten dat je, ondanks dat je niet fysiek in die situatie aanwezig bent, toch de hele ervaring in je lijf voelt.

Verliefd zijn is daar een mooi positief voorbeeld van. Negatieve feedback op iets wat je gedaan hebt, kan een ander minder tof voorbeeld zijn want het kan je bijvoorbeeld 's nachts wakker houden en in je gedachten blijven rondspoken. Met daarbij een akelige brok in je keel of knoop in je buik.

Als dit speelt, dan ben je geassocieerd met je ervaring. Want geassocieerd zijn geeft gevoel. Als het een prettig gevoel is, lekker erin blijven, zou ik zeggen. Mocht het een vervelend gevoel zijn en je op de een of andere manier blokkeren, dan is dissociëren aan te raden. Oftewel de gebeurtenis of situatie bekijken en beluisteren als van een afstand en jezelf daarin observeren. Dissociatie geeft namelijk ruimte. Het biedt overzicht en afstand en het geeft je de mogelijkheid de situatie eens op een andere manier te bekijken en wellicht tot andere oplossingen of ideeën te komen. We kennen allemaal wel de ervaring dat je bij het oplossen van een puzzel soms helemaal vast zit en maar niet verder

komt. Totdat je even een blokje om gaat of een boodschap gaat doen en vervolgens plotsklaps het antwoord of de oplossing ziet. Overigens speelt je onbewuste hier een belangrijke rol. Die blijft namelijk, ondanks dat je er letterlijk afstand van hebt genomen en bewust met andere dingen bezig bent, doorgaan met zoeken naar antwoorden en oplossingen.

4.5 Jouw transitieproces

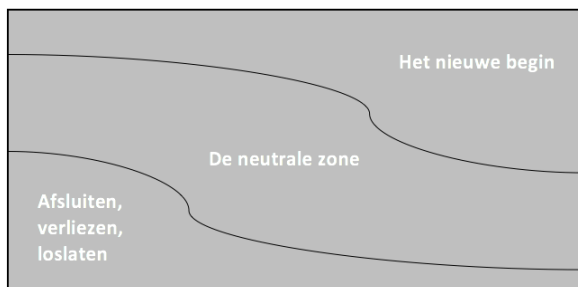


4.3 Een verwacht versus een realistisch transitieproces

Wat zou het fijn zijn als jouw weg van verandering in een rechte lijn omhoog zou lopen. Net als in het bovenste plaatje. Het enige wat je dan hoeft te doen, is te klimmen en je weg naar boven, je doel, te bestijgen. Dat klimmen kan best pittig zijn, maar met de top in het vizier is dat nog best te doen.

Maar een verandering gaat helaas gepaard met ups en downs en hobbeligheden, goeie momenten en momenten waarop je weer terugvalt. Daar kan ik helaas niets aan veranderen.

Wat wel kan helpen, is te weten hoe de weg van verandering geplaveid is. Zodat je snapt waar je ergens uithangt als op enig moment je doel ver weg lijkt en het moeilijk lijkt om de wil en motivatie te herpakken.



Figuur 4.4 Het transitieproces van William Bridges

Zo begint iedere verandering namelijk met een einde. Je hebt immers iets los te laten, je verliest iets. Hoe klein of hoe groot ook het verlangen naar het nieuwe, je raakt altijd iets kwijt als je naar iets nieuws toewerkt. Je moet immers afscheid nemen van bewuste en onbewuste werkwijzen en rollen die materiële en immateriële beloningen opleverden, voldoening schonken en resultaten boekten. Zelfs het verhuizen naar een nieuwe woning of het krijgen van een kind, waar doorgaans reikhalzend naar uitgekeken wordt, begint met een einde. Bij een verhuizing laat je bijvoorbeeld je oude huis achter, vol met herinneringen, en neem je afscheid van het sociale netwerk dat je in de buurt hebt opgebouwd. Bij het krijgen van een kind neem je (voor een tijdje) afscheid van onverstoord nuchter en onbezorgd door het leven gaan. Geen grote onoverkomelijke dingen maar stilstaan bij wat je kwijtraakt, draagt bij aan een soepelere overgang naar de nieuwe situatie. Op precies dezelfde manier werkt het ook bij het loslaten van onbehulpzame gedachten en innerlijke patronen.

Jouw transitieproces begint dus met het loslaten van een oude realiteit en oude identiteit.

*Elke nieuwe waarheid die ooit is geopperd zorgt een tijdje
voor ellende; zij levert ongemak en vaak verdriet op,
soms doordat ze de sociale en religieuze status quo verstoort en soms
puur omdat zij oude en dierbare opvattingen ontwircht...
en als een waarheid niet alleen heel nieuw, maar ook heel groot is,
kan zij zelfs ernstige schade aanrichten.
– Henry Thomas Buckle, Brits historicus*

Na dit einde dient zich de volgende fase aan: de neutrale zone. Een soort niemandsland. Een verandering zoals een verhuizing of de start bij een nieuwe werkgever of het beëindigen van een relatie beleven we op het eerste oog vaak heel feitelijk en kan zich relatief snel voltrekken. Op de 1^e van de maand rijd je niet meer de gebruikelijke route naar kantoor maar vertrek je in tegengestelde richting omdat je nieuwe werkgever elders in de regio zit. Bij een nieuw huis kook je van het ene op het andere moment in een andere keuken en doe je boodschappen bij een andere supermarkt. Als je weg bent gegaan bij je partner, slaap je plots alleen of op een andere plek en kom je in een leeg huis thuis.

Ogenschijnlijk lijkt de verandering zich voltrokken te hebben en zijn we klaar voor het nieuwe begin. Maar niets is minder waar. De psychische transitie voltrekt zich veel langzamer. De kans is namelijk heel groot dat zich eerst dat niemandsland aandient; de neutrale zone. Een periode waarin je je realiseert dat het oude er niet meer is en dat het nieuwe ook nog niet vertrouwd is. Afhankelijk van de (heftigheid van de) verandering kun je deze periode beleven als een emotionele achtbaan waarin je voor je gevoel alle kanten opgeslingerd wordt. De ene dag kun je de wereld aan en zie je je toekomst zonnig tegemoet. De andere dag kruip je het liefst onder de dekens want je verlangt terug naar het oude of je weet even niet hoe je verder moet.

Je realiseren dat deze fase bij jouw transitieproces hoort, kan helpen milder naar jezelf en je gemoedstoestanden te kijken. En je helpen deze fase te doorstaan. Voor een daadwerkelijke transitie is deze fase namelijk onontbeerlijk. Hoe moeilijk, pijnlijk, oncontroleerbaar of beangstigend ook, het is ook dé fase waarin je uitgedaagd wordt bij je essentie te komen. Creatief te worden, naar oplossingen te zoeken, jezelf opnieuw te definiëren, oude patronen los te laten, nieuwe uit te proberen en een nieuw evenwicht te vinden.

Iets wat helaas niet in 1 dag gaat. Zeker als je op een diepere laag in jezelf een verandering wilt doormaken, kost dat tijd.

*Men ontdekt geen nieuwe landen als men
er zich niet bij neerlegt dat men lange tijd
de kust niet zal zien. – André Gide, Frans schrijver*

En dan, hè hè, eindelijk breekt dan dat nieuwe begin aan. De fase waar we vaak reikhalzend naar hebben uitgekeken. Het gevaar bestaat dat door de transitie in fasen te beschrijven het lijkt alsof je lineair door deze fasen heen gaat. Van de ene in de andere overstapt, alsof je een straat oversteekt en een nieuwe wijk binnenstapt. Niets is minder waar. In het plaatje aan het begin van deze paragraaf zijn ook bewust het einde, de neutrale zone en het begin in een golfbeweging afgebeeld. Ook zijn alle drie de fasen vanaf het begin van de verandering aanwezig.

Ergens word je op een dag wakker en ervaar je dat je in een nieuwe periode bent aanbeland. Het begin. Of eigenlijk dat nieuwe zijn waar je naar uitkeek en waarvan je je soms afvroeg of dat wel voor jou weggelegd zou zijn. Op zo'n moment besef je waarschijnlijk dat je stiekem al midden in dat nieuwe begin zit. En dat je het moment waarop dat nieuwe begin zich daadwerkelijk aandiende niet heel precies meer weet. Dat komt omdat zo'n nieuw begin geleidelijk en met kleine beetjes in je leven komt. Zoals ik daarnet al beschreef stap je deze fase niet in alsof je door een deur gaat en een nieuwe ruimte binnen stapt. Het is soms veel meer te vergelijken met een groene-zeep-helling waarvan je soms net zo vaak terugglijdt als dat je probeert naar boven te komen. Door de veerkracht die in je zit en de wil om te overleven (om het maar even zo te zeggen) blijf je proberen naar dat nieuwe gewenste begin te komen en vermengt het nieuwe zich steeds meer met het oude. Totdat er zoveel nieuw is dat het oude vanzelf verbleekt of opgaat in het nieuwe.

En dat is het moment waarop je wakker wordt en denkt: ik ben er weer!

*Wee degenen die geen geduld hebben!
Welke wond heelt er niet in fasen? – William Shakespeare*

4.6 Weten wat je wilt

Toen Alice in Wonderland aan de Cheshire Cat vroeg welke kant ze uit moest lopen om van hier weg te gaan, zonder duidelijk idee over waar ze heen wilde gaan, antwoordde de Cheshire Cat dat Alice beslist ergens zou uitkomen als ze maar lang genoeg doorliep. Stel je voor wat er gebeurt als je, net als Alice, de volgende keer naar een station gaat en een treinkaartje naar zomaar ergens koopt. Of maandag achter je computer zit en maar ziet wat er gebeurt.

Als je vooruit wilt en doelen wilt bereiken, zul je duidelijk moeten zijn over wat je wilt bereiken. Het brein heeft een doel nodig.

4.6.1 Waarom weten wat je wilt?

In 1979 deed Harvard onder hun afgestudeerden onderzoek naar doelen en plannen. Wat bleek:

- 84% had geen doelen gesteld
- 13% had doelen gesteld, maar had deze niet aan het papier toevertrouwd
- 3% had doelen gesteld en opgeschreven, tezamen met een plan

In 1989 ondervroeg men de afgestudeerden nogmaals. De resultaten:

- De mensen die doelen hadden gesteld (13%) verdienden gemiddeld twee keer zo veel als degenen die geen doelen hadden gesteld (84%)
- Degenen die hun doelen en de bijbehorende plannen hadden opgeschreven (3%) verdienden gemiddeld tien keer zo veel als de overige afgestudeerden (97%).

In dit geval werd het resultaat met geld meetbaar gemaakt. Het gaat hier niet zo zeer over materieel gewin. Het leert ons dat doelen en plannen een belangrijke bijdrage leveren aan het bereiken van dingen die je belangrijk vindt.

Het geeft richting. Het maakt duidelijk wat je wel en wat je niet wilt. Het verkort het proces. Je weet waar je jezelf op wilt richten en hierdoor kan je je energie en tijd meer gericht besteden. Niet in de laatste plaats

omdat het stellen van aantrekkelijke doelen helpt om vol te houden als het onderweg tegenzit.

Door te denken aan wat je wél wilt in plaats van wat je niet meer wilt of last van hebt, creëer je namelijk een positieve, productieve, emotionele beleving. Je doorbreekt daarmee een eventuele fixatie op het probleem. Het in rondjes blijven ronddraaien en je ergeren aan wat zich voordoet waardoor het probleem kan blijven voortbestaan.

Zoals gezegd geeft een doel je richting en het verbetert je proces. Je kunt namelijk gericht op zoek gaan naar passende hulpbronnen. En je kunt bij elke activiteit beter beoordelen hoe het past bij jouw beoogde doel.

Als je een stip op de horizon hebt gezet en je vergelijkt die stip met jouw hier en nu, kun je makkelijker opsporen wat het is dat je tegenhoudt, wat je belemmeringen zijn. En wat je tegenhoudt, bepaalt wat je nodig hebt.

Als je je doelen ook slim weet te formuleren (zie de volgende paragraaf) dan neem je jezelf als vertrekpunt en kun je proactief aan de slag in plaats van reactief wachten tot de situatie wellicht verandert.

Doelen helpen je ook te toetsen of je op de goede weg bent en hoe ver je er nog vanaf zit of er juist weer heel dichtbij bent.

En tot slot helpt het anderen jou beter te helpen. Want soms heb je externe hulpbronnen nodig om te komen waar je wilt komen. Anderen kunnen je daar dan weer bij helpen.

4.6.2 Slimme doelen stellen

Nou, dat klinkt logisch, nietwaar?! Want een dom doel stellen is ook weer zoiets... Maar wat is nu een slim doel? Mogelijk ken je de veelgebruikte term 'SMART'. Een methodiek die met name in het bedrijfsleven gebruikt wordt om resultaatgerichte afspraken met elkaar te maken. Daarbij staan de letters 'smart' voor:

- Specifiek
- Meetbaar
- Acceptabel
- Resultaatgericht
- Tijdgebonden

Voor het veranderen van een innerlijke toestand maak ik liever gebruik van de volgende vormvoorwaarden van een doel^{xxvi}:

1. Formuleer het doel positief!

Geef aan wat je wél wilt in plaats van wat niet.

2. Het doel moet toetsbaar zijn

Hoe zal je weten dat je je doel bereikt hebt? Wat is het bewijs dat je je doel hebt bereikt? Wat zal je dan zien, horen, voelen, doen?

3. Leg het doel binnen jouw controle

Is het doel jouw initiatief en heb jij er controle over? Hangt het resultaat uitsluitend van jou af?

4. Heb de context duidelijk

Binnen welke context wil je je doel bereiken? Waar, wanneer en met wie wil je dit?

5. Is je doel ecologisch verantwoord?

Een verandering heeft vaak gevolgen voor het hele systeem waarbinnen het plaatsvindt, ook op de langere termijn. Een doel is ecologisch verantwoord als het geen belangrijke negatieve bijverschijnselen heeft en eventuele positieve neveneffecten van het probleem vervangt (door andere positieve effecten) of overbodig maakt. Wat zou er allemaal in je leven veranderen als je dit doel zou bereiken? Kleven er nadelen aan? Welke voordelen van het probleem kunnen wegvallen?

4.6.3 Jouw eigen slimme doel

Laten we deze theorie nu eens in jouw praktijk gaan toepassen. Neem een probleem in gedachten waar je graag aan wilt werken en vul vervolgens de volgende vragen in.

Doel

Wat wordt mijn doel? Wat wil ik bereiken in deze situatie, bij dit probleem?

Toetsbaar

Hoe zal ik weten dat ik mijn doel bereikt hebt? Wat zal ik (anders) horen, zien, voelen en doen?

Binnen eigen controle

Ligt het bereiken van mijn doel binnen mijn eigen controle?

Als je deze vraag met nee beantwoordt, ga dan weer terug naar je doel en formuleer het zo dat het binnen je eigen controle komt.

Context

Waar, wanneer en met wie wil ik mijn doel bereiken?

Ecologie

Is mijn doel ecologisch verantwoord? Wat zijn de effecten op langere termijn of in het systeem waar je deel van uitmaakt? Kleven er nadelen aan? Wat zou er mis kunnen gaan als je dit doel bereikt? Welke voordelen van de huidige situatie vallen weg?

En? Hoe is dat om te doen? Maakt het je doel een stuk concreter en tastbaarder? Geeft het je het gevoel dat alleen hierdoor al je doel meer binnen handbereik komt? Goed zo!

Als opstapje voor de volgende paragraaf nog wat aanvullende vragen over hetzelfde doel.

Interne hulpbronnen

Welke hulpbronnen bezit ik momenteel om mijn doel te bereiken?

Obstakels

Wat zijn mogelijke obstakels die ik bij het bereiken van mijn doel tegen kan komen?

Omzeilen

Hoe kan ik ervoor zorgen dat deze obstakels het bereiken van mijn doel zo min mogelijk in de weg staan?

Concreet

Welke concrete stappen ga ik na vandaag zetten?

Externe hulpbronnen

Welke externe hulpbronnen heb ik daar mogelijk bij nodig?

4.7 Het effect dat visualisatie heet

*Wat je ook kunt doen, of droomt te kunnen, begin ermee.
Stoutmoedigheid bergt genialiteit, kracht en magie in zich. - Goethe*

In een eerdere paragraaf heb ik al aangegeven dat we vaak meer kunnen dan we denken te kunnen. We hebben alleen de juiste hulpbronnen in ons nog niet wakker gemaakt. En ons nog niet waarachtig verbonden met die verlangens. En ons verbonden met een diepere laag in onszelf. William Murray^{xxvii} omschrijft dit mooi en pakkend:

“Totdat men zich ergens waarachtig toe heeft verbonden, is er aarzeling, de mogelijkheid zich terug te trekken en altijd ineffectiviteit.

Ten aanzien van alle daden van initiatief (en schepping) geldt één elementaire waarheid die, als men haar niet kent of negeert, talloze ideeën en prachtige plannen in de kiem smoort. Op het moment dat men zich definitief tot iets verbindt, komt de voorzienigheid ook in beweging. Dan gebeuren er allemaal dingen om mee te helpen die anders niet

zouden zijn gebeurd. Uit dat commitment vloeit een hele stroom gebeurtenissen voort, onvoorziene samenloop van omstandigheden, ontmoetingen en materiële hulp, waarvan geen mens had kunnen dromen dat ze op zijn pad kwamen.”

De crux zit ‘m dus in het je daadwerkelijk tot iets te verbinden. En dat iets is, in het licht van dit hoofdstuk, de verandering die je door wilt maken. Dat wat je anders wilt of waar je naar verlangt.

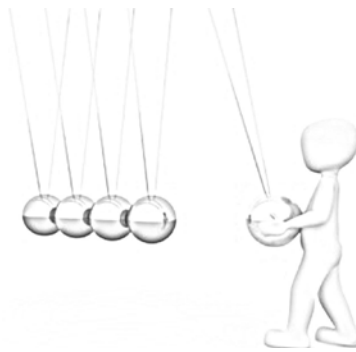
We kennen allemaal wel die onverwachte momenten waarop dingen ineens samen lijken te komen. Alsof een onzichtbare hand je op een hele prettige manier vooruithelpt en alles laat kloppen. Met een mooi woord heet dit alles ‘synchroniciteit’. Oftewel, zoals Carl Gustav Jung^{xxviii} het omschrijft: “Een zinvolle samenloop van twee of meer gebeurtenissen waarbij iets anders dan de waarschijnlijkheid van het toeval in het geding is”.

Een eenvoudig voorbeeld van synchroniciteit is dat je aan iemand denkt die je al lang niet meer hebt gezien om die persoon vervolgens korte tijd later onverwachts tegen te komen.

Een ander voorbeeld uit mijn eigen praktijk is dat ik een tijd geleden een training gaf aan zzp’ers die wilden leren hoe ze hun business een boost konden geven. Een van de opdrachten tijdens die training was het vertalen van de gewenste omzet naar het aantal producten dat dan verkocht moet worden om die omzet te realiseren. Terwijl mijn coachees het invulstaatje aan het maken waren, bedacht ik met ze mee te doen en dezelfde vertaling te maken voor de door mij gewenste omzet. Een van de uitkomsten was dat ik in de komende periode, naast een aantal andere producten, dan graag twee VIP-dagen wilde verkopen. Iets wat ik al wel vaker gedaan had en dat in mijn productenportfolio zit, maar waar ik me op dat moment niet specifiek op focuste om het verkocht te krijgen. Enfin, de coachees waren klaar en ik ging over naar de waan van de trainingsdag en vergat mijn eigen invuloefening. En wat schetste mijn verbazing: binnen twee weken dienden zich twee klanten aan voor wie

het VIP-traject perfect was. En nee, ik ben na de invuloefening niet plots en bewust meer aandacht gaan zetten op het verkopen van VIP-trajecten. Ik ben eerder gewoon doorgedaan met hoe ik bezig was en toch kwam dit op mijn pad.

De beste manier om synchroniciteit aan de hand van een beeld uit te drukken, is bijgaand plaatje: de Newton's cradle. Als je een van de buitenste balletjes op tilt en weer in zijn eigen vallijn laat vallen, dan geeft hij bij het raken van de overige balletjes zijn trilling door, blijven de middelste balletjes op hun plek en beweegt de laatste in de rij van het rijtje af.



Figuur 4.5 Newton's cradle

Wat zou het fijn zijn als ik je nu een handvat kon geven om continu synchroniciteit te ervaren. Heerlijk, van die onzichtbare handen die je telkens vooruithelpen. Ik zou er veel voor over hebben om die onzichtbare handen alleen al in mijn eigen leven te hebben. Laat staan dat ik jou er mee kan verblijden. Maar helaas, zo werkt de wereld niet...

De uitnodiging is telkens weer naar binnen te gaan, je essentie op te zoeken, je instinct te vragen zich te laten horen en je daadwerkelijk te verbinden met dat wat er is en waar je naar toe wilt. En de wereld te beleven als een wereld van mogelijkheden. En het leven door je heen te laten stromen in plaats van het te willen beheersen.

Een mooie manier om je te helpen je te verbinden en contact te maken met je verlangens, je doelen en je wensen is visualisatie.

Visualisatie helpt je namelijk doordat het een slimme manier is om je onderbewuste aan het werk te zetten. En aangezien het onbewuste minstens zo belangrijk is als het bewuste...

De citroen

Met de volgende korte oefening wil ik je de kracht van visualisatie laten ervaren. Lees op je gemak de volgende opdracht door en voer hem daarna uit. Het kan handig zijn een huisgenoot te vragen je te begeleiden tijdens deze visualisatie om helemaal in de ervaring te zakken. Of om het op te nemen met je telefoon en daarna af te spelen en zo jezelf als het ware te begeleiden.

Sluit je ogen, ga er even gemakkelijk voor zitten en beeld je in dat je een citroen op een snijplank ziet. Vervolgens snij je de citroen met een heel scherp mes in tweeën, zodat het glimmende binnenste zichtbaar wordt. De twee helften vallen uit elkaar en je ziet het gele sap langs het lemmet van het mes lopen. Misschien ruik je zelfs de frizure geur van het sap. Stel je voor dat je een dun schijfje van de citroen snijdt. Vervolgens stop je het schijfje citroen in je mond en begint erop te zuigen. Neem waar wat er gebeurt. En open je ogen als je voldoende hebt waargenomen.

Ervoer je dezelfde vreemde sensatie in je mond die je zou hebben als je in het echt op een stukje citroen zou zuigen? Ik weet bijna zeker dat je die sensatie ervoer – ook al bestond de citroen alleen in je verbeelding. Soms kunnen de hersenen namelijk simpelweg geen onderscheid maken tussen verbeelding en realiteit. Twee voorbeelden hiervan:

Een potje golf

Majoor James Nesbeth bracht zeven jaar van zijn leven door als oorlogsgevangene in Vietnam. Gedurende die zeven jaar was hij opgesloten in een kooi van 120 bij 120 centimeter en 130 centimeter hoog. Gedurende de tijd dat hij opgesloten was, zag hij vrijwel niemand, sprak hij niemand en verrichtte hij geen

lichamelijke inspanning. In een televisie-interview beschreef hij hoe hij visualisatietechnieken gebruikte om zijn geestelijke gezondheid te bewaken en zijn hersenen te oefenen.

Elke dag verbeelde hij zich dat hij een potje golf speelde – een potje van 18 holes op zijn favoriete golfterrein. In zijn verbeelding schiep hij beelden van de bomen op het terrein, zag en rook hij het vers gemaaid gras, hoorde en voelde hij de wind en hoorde hij het gezang van vogels. Hij schiep verschillende weersomstandigheden: winderige lentedagen, sombere winterdagen en zonnige zomerdagen. Hij voelde hoe hij de club in zijn handen had als hij in zijn verbeelding zijn slagen maakte. Hij keek hoe de bal een boog over de fairway maakte en precies op de plek landde die hij had uitgekozen. Dat deed hij in zijn verbeelding, zeven dagen per week, zeven jaar lang. Hij deed net zo lang over zijn verbeelde potje golf als hij in het echt zou hebben gedaan.

Nadat majoor Nesbeth eindelijk vrijgelaten werd, speelde hij voor het eerst weer een potje golf op zijn favoriete terrein. Bij die eerste gelegenheid merkte hij dat hij zijn handicap met twintig slagen had verbeterd, zonder in zeven jaar een golfclub aangeraakt te hebben – gewoon door in zijn verbeelding te hebben geoefend.

Basketbal

Een experiment werd uitgevoerd onder een groep basketbalspelers in de Verenigde Staten. Dertig professionele spelers werden geselecteerd en getest op hun vaardigheid in het nemen van strafworpen. Nadat de gemiddelden waren vastgesteld, werden ze in drie groepen van 10 spelers verdeeld. De eerste groep werd naar huis gestuurd met de mededeling uit te rusten en een week lang niet aan basketbal te denken. De tweede groep kwam elke dag bijeen en moest dan een uur lang oefenen op het nemen van strafworpen. De derde groep kreeg de instructie om thuis te blijven en elke dag een half uur lang met de ogen dicht in een stoel te zitten. Ze moesten zich dan voorstellen

dat ze aan het oefenen waren op het nemen van strafworpen en dat ze zichzelf elke keer opnieuw zagen scoren.

Na een week werden de drie groepen bijeengebracht en opnieuw getest. De spelers die niets hadden gedaan, hadden nog steeds hetzelfde gemiddelde. De spelers die elke dag fysiek hadden geoefend, hadden hun score met gemiddeld vijf procent verbeterd. De spelers die elke dag in hun verbeelding hadden geoefend, waren gemiddeld 14 procent beter geworden. Nogal een verschil.

Deze twee voorbeelden en je eigen 'citroenervaring' laten duidelijk zien dat de hersenen het verschil niet kunnen zien tussen verbeelding en realiteit.

Dit is het sterke effect dat het gebruik van visualisatie op je kan hebben. Het traint je geest te verwezenlijken wat jij wilt, met aanzienlijk minder inspanning en op bijna magische wijze.

Tot slot nog een oefening waarbij je zelf fysiek gaat ervaren dat je meer kunt dan je denkt. Hoe gaaf is dat?!

Lees de oefening eerst helemaal door en voer hem daarna uit. Of laat, net als bij de oefening met de citroen, iemand de oefening voorlezen terwijl jij hem doet.

Ga rechtop staan en strek je rechterarm recht naar voren. Breng hem dan in een rechte lijn naar achteren en draai net zo ver door als dat je lichaam aankan. Neem goed waar tot hoe ver je gekomen bent, door bijvoorbeeld de lijn van je arm en je hand denkbeeldig door te trekken tot de muur en dit in je gedachten als punt te markeren. Draai vervolgens je arm in dezelfde lijn recht terug naar voren en laat hem zakken.

Sluit nu je ogen en alles wat ik je hierna vraag te doen, doe je met gesloten ogen en in gedachten. Je doet het niet werkelijk en fysiek maar je stelt je voor dat je het doet. Dus sluit je ogen en steek, in gedachte, je rechterarm weer naar voren. Breng hem wederom naar achteren naar

datzelfde punt als waar je net gebleven was, alleen ga je nu een stukje verder. Allemaal in gedachten dus niet echt. Ga in gedachten een stukje verder en fixeer dat nieuwe punt op de muur zodat je weet hoever je kwam. Draai je arm weer terug naar voren en laat hem zakken.

Dit doe je nog twee keer, met al je aandacht en in gedachte.

Open nu je ogen, schud kort je lijf wat heen en weer en trappel wat met je voeten zodat je even uit de state stapt van zojuist.

Ga nu weer staan, hou je ogen open, strek je rechterarm naar voren, buig hem naar achteren en reik zo ver als je kunt. Neem waar hoe ver je nu komt.

En? Kwam je verder dan de eerste keer? De meeste mensen met wie ik deze oefening doe wel. Bizar hè?!

Ook hier geldt de kracht van visualisatie en de kracht van doelen stellen. Dus neem eens de tijd om jouw doel, je verlangen te visualiseren. Door er bijvoorbeeld een tekening van te maken, hem gedetailleerd hardop uit te spreken en erover te vertellen aan een ander, met lego uit te beelden of er een moodboard van te maken. Laat het daarna los en merk wat er de komende tijd op jouw pad komt....

4.8 Onbewust bereiken door onbewust vermijden

Het nut van het stellen van doelen en het effect wat dat kan hebben, is alom bekend en wordt veel gebruikt. Denk bijvoorbeeld maar aan de goede voornemens die we ons ieder nieuw jaar weer maken en aan functionerings- en ontwikkelgesprekken binnen organisaties.

Toch is zo'n doel gemakkelijker gezegd en gesteld dan gedaan en kunnen er onbewuste processen in gang gezet worden zodra je je een doel stelt, waardoor je niet in beweging lijkt te komen, hoe graag je dat ook wilt.

Dus laten we eens kijken of er een onbewust mechanisme is wat ervoor zorgt dat je je doel niet bereikt.

Hiervoor gaan we aan de slag met de waardenladder, dus pak wederom een leeg vel papier. Neem in gedachten iets wat je graag wilt veranderen of bereiken maar wat op de een of andere manier maar niet lukt of waarvoor je onvoldoende in actie komt. Stel jezelf vervolgens de vraag “Wat levert het niet nemen aan noodzakelijke stappen mij voor positiefs op?”.

Misschien vind je het lastig om te bedenken wat voor positiefs er zit aan het niet in actie komen wanneer je iets wel graag wilt.

Herinner je je de vooronderstelling ‘ieder gedrag heeft een positieve intentie’ uit paragraaf 3.5 nog? Zoek gerust nog even verder, ik weet zeker dat het niet zetten van stappen je iets oplevert. Bijvoorbeeld rust, tijd voor andere dingen, harmonie of gezondheid.

Het antwoord op deze vraag schrijf je linksonder op de pagina en is je eerste waarde. Zorg ervoor dat het één woord is.

Daarna beantwoord je de vraag “Wat is het tegenovergestelde, dus het tegendeel, van dat voordeel?”. Het voordeel is wat je onbewust bewerkstelligt door niet in beweging te komen. Het tegendeel is wat je onbewust wilt vermijden. Stel dat je voordeel rust is, dan kan spanning het tegendeel zijn wat je wilt vermijden. Schrijf het tegendeel rechtsonder op de pagina, op dezelfde hoogte als het voordeel. Hiermee heb je de onderste sport van je waardenladder ingevuld.

Om hoger op de ladder te komen, beantwoord je de volgende vraag over de waarde die aan de linkerkant van de ladder staat: “Wat is nog belangrijker voor me dan [waarde 1]?”. Dit hoeft geen logisch gevolg te zijn van de waarde op de onderste sport. Als het maar belangrijker voor je is.

Zet de tegenpool van deze waarde op de tweede sport aan de rechterkant. Stel dat je antwoord op de vorige vraag ‘vrijheid’ is, dan zou het tegendeel ‘beperking’ kunnen zijn.

Voor deze oefening hebben we minimaal drie sporten van de ladder nodig dus herhaal je nogmaals de laatste twee stappen, wederom vertrekkend vanaf de linkse sport.

Dus:

- Wat is er nog belangrijker dan [waarde 2]?
- Wat voelt er nog beter dan [waarde 2]?

Ook hier schrijf je aan de rechterkant het tegendeel op en daarmee heb je drie treden van je waardenladder gevuld. Ga eventueel nog een of twee treden door.

Kijk nu nog eens goed naar je waardenladder. Bovenaan de ladder staan nu twee waarden die jij het liefst wilt realiseren, dan wel kost wat kost wilt vermijden. En hier is de crux: door niet in beweging te komen en de onderste rechterwaarde te vermijden, dus je linkerwaarde na te streven, steven je uiteindelijk recht op de bovenste rechterwaarde af.

Terwijl je door een klein beetje van de onderste rechterwaarde te accepteren en toe te laten, steeds dichterbij je belangrijkste linkerwaarde komt.

Een voorbeeld van een ingevulde waardenladder:

Vrijheid	Gebonden
Rijkdom	Krapte
Succes	Falen
Veiligheid	Onveilig
Bereiken ↑	Vermijden ↑

In het onbewust nastreven van veiligheid en het niet willen toelaten van onveiligheid, creëer ik dus juist falen en krapte. Terwijl ik, als ik wat onveiligheid accepteer, uiteindelijk vrijheid zal ervaren.

Ter inspiratie vind je een aantal voorbeelden van waarden op de volgende pagina.



4.9 Doorbreek de roulerende rekening

In hoofdstuk 2 vertelde ik al over het gegeven dat ervaringen en gebeurtenissen van zeven voorgaande generaties in ons zitten. Als er in die generaties onrecht is aangedaan, zich traumatische gebeurtenissen hebben voorgedaan, kan deze generatie volgens Ivan Boszormenyi – Nagy als het ware een ethisch recht verwerven waarin ze willen ontvangen wat ze gemist hebben of in het aangedane onrecht onderkend worden. Als men onvoldoende hulpbronnen beschikbaar heeft en men zich van dit recht-mechanisme niet bewust is, neigen mensen ernaartoe dit recht om te zetten naar destructieve acties richting onschuldige derden waarmee ze overigens weer nieuw onrecht veroorzaken.

De balans tussen twee generaties wordt nooit afgesloten. Wanneer een rekening tussen twee generaties niet kan worden vereffend, dan zal zij, in de visie van Nagy, gepresenteerd worden aan de volgende generatie. Onrechtvaardig behandelde kinderen proberen van de volgende generatie te verkrijgen wat zij eigenlijk van de vorige generatie moesten ontvangen. Zo worden onschuldige kinderen op hun beurt onrechtvaardig behandeld en worden zij het kind van de rekening: Het aanbieden van de rekening aan de volgende generatie noemt Nagy de roulerende rekening.

Kinderen zijn bij uitstek degenen die zich geroepen voelen, vanuit een diepgewortelde loyaliteit, om een roulerende rekening van hun ouders te vereffenen.

Peter Levine^{xxix} heeft in het werken met trauma's ontdekt dat de drang om een trauma af te ronden en te verwerken even krachtig is als de symptomen die erdoor worden veroorzaakt. Zo kan er een dwingende behoefte bestaan om een trauma op te lossen door her-ensceneren (opnieuw in scene zetten). We raken onontkoombaar in situaties betrokken die het oorspronkelijke trauma kopiëren, soms overduidelijk en andere keren versluierd. Her-enscenering vindt plaats binnen persoonlijke verhoudingen, op het werk, door middel van herhaalde ongelukken of misstappen en in andere schijnbaar willekeurige gebeurtenissen. Maar her-enscenering kan ook optreden in de vorm van lichamelijke symptomen of psychosomatische aandoeningen.

Her-enscenering is een overlevingsstrategie en een poging van iemand om een gevoel van kracht te herstellen. Door de ervaring als het ware opnieuw op te zoeken en daarmee opnieuw de revue te laten passeren, kan iemand onbewust proberen te leren de situatie te beheersen. Mogelijk zelfs met gevoelens van trots en kracht en het gevoel van regie hebben; de baas zijn, de situatie dit keer wel onder controle te hebben. Een soort reparatiedrift met de kans op nieuwe oplossingen.

Her-enscenering is het gevolg van een poging om de natuurlijke cyclus van activering en de-activering na een traumatische ervaring te voltooien. Als er onvoldoende ontlading is, kunnen we in de herhalende modus terecht komen.

Als je de theorie van Nagy combineert met de visie van Levine dan snap je wellicht waarom gebeurtenissen in je familiesysteem nog zo kunnen doorwerken in jouw dagelijkse leven. Door te heronderhandelen en daarbij je innerlijke wereld en je lichaam in te zetten, kun je een wezenlijke verandering doormaken.

Als je de herhaling kunt zien als een uitnodiging om op onderzoek uit te gaan en als een mogelijkheid om nieuwe wegen in te slaan, kun je loskomen van oude patronen. Onder andere je lichaam is daarbij een geweldige hulpbron!

4.10 Op zoek naar jouw hulpbronnen

Als iemand een doel, een verlangen of een probleem heeft, dan gaat hij zoeken. Zoeken naar een oplossing, naar hulpmiddelen of, zoals wij dat in coachland zeggen: hulpbronnen.

In mijn coachpraktijk kom ik vaak tegen dat coachees best goed weten waar ze naartoe willen of waar ze vanaf willen. Soms vraagt dat doel of probleem nog wat verdieping maar heel veel tijd hoeven we daar vaak niet bij stil te staan.

Als ik ze vervolgens meeneem naar waar mogelijke oorsprongen liggen van hun huidige situatie dan levert dat al mooie inzichten op en dient de eerste verandering zich al aan in de beleving van de situatie en zichzelf.

En heel vaak komt dan de vraag om de hoek: “Allemaal leuk en aardig dat ik nu weet hoe mijn gezin van herkomst van invloed is geweest op mijn huidige zijn en zo, maar hoe los ik mijn probleem nu in het hier en nu op? Wat moet ik nu anders doen?”

Oftewel de grote HOE-vraag.

Omdat ik ervan uit ga dat je meer kunt dan dat je zelf denkt, is een eerste logische stap om op zoek te gaan naar de hulpbronnen die je al in jezelf hebt. Want hoe fijn is het als je dichterbij je doel of verlangen kunt komen zonder dat je daarbij afhankelijk bent van een ander?

Laten we eens kijken wat zoal manieren zijn om bij je innerlijke hulpbronnen te komen.

Wat heb je nodig?

Een eerste simpele rechtstreekse vraag is “Wat heb je nodig?”. Wat heb je nodig om je doel te bereiken? Wat zou je moeten voelen, denken, doen om dit probleem op te lossen?

Let erop dat het antwoord wat je op deze vraag geeft, iets weergeeft van wat in jou zit, waar jij invloed op uit kunt oefenen. Dus niet “dat de buurman zijn rommel niet meer voor mijn deur legt” of zoiets dergelijks. Of “dat mijn partner eindelijk naar mij luistert”. Maar “ik wil me krachtig voelen als ik mijn baas vertel dat ik het er niet mee eens ben” of “ik wil mijn zelfverzekerdheid vergroten”.

Daar waar je struikelt, ligt je schat – Joseph Campbell

Wat houdt je tegen?

Een andere zoekstrategie is vanuit je hindernis naar je doel kijken. Wat maakt dat je dit doel nog niet bereikt hebt? Wat weerhoudt jou om je doel te realiseren?

Het mooie van deze vraag is dat het je aandacht meteen brengt naar dat aspect in je huidige situatie wat verandert dient te worden om je doel te realiseren.

Hoe komt het?

Deze vraag richt zich op de oorzaak van de huidige situatie. Hoe komt het dat het is zoals het is? Wat veroorzaakt de huidige situatie en wat is er voor nodig om hem op te lossen? Antwoorden op deze vraag heb je hoogstwaarschijnlijk gevonden bij het lezen van de hoofdstukken 2 en 3.

Wat is het verschil?

In hoeverre verschilt jouw gewenste situatie van je huidige situatie? Wat is precies het verschil? Paragraaf 4.13 geeft je een hele mooie methode om op detailniveau de verschillen te ontdekken tussen het hier en nu en je gewenste situatie en te ontdekken wat het verschil is dat verschil maakt.

4.10.1 Referentie-ervaringen schalen

Als je eenmaal ontdekt hebt wat je nodig hebt of wat je tegenhoudt, dan kun je de volgende stap gaan zetten. Deze en de volgende sub-paragraaf geeft je handreikingen voor die volgende stap. Ook hier geldt weer: ontdek wat werkt voor jou.

Een krachtige manier voor het zetten van een volgende stap is om op zoek te gaan naar een referentie-ervaring. Oftewel een ervaring waarin je dat wat je nu goed kunt gebruiken, al eens succesvol hebt ingezet.

Neem daarom eens een vel papier en teken ergens op dat vel van links naar rechts een lijn. Schrijf aan de linkerkant van de lijn het getal '0' en aan de rechterkant van de lijn het getal '10'. De 10 staat voor de gewenste situatie dus het doel of het verlangen waar je naartoe wilt. De 0 staat voor precies het tegenovergestelde, dat er nog helemaal niets gerealiseerd is van wat je wilt; het probleem op zijn ergst dus.

Het kan helpen om een aantal steekwoorden bij de 10 neer te schrijven zodat je je doel nog eens even goed voor ogen hebt. En idem dito voor de 0. Je kunt maar beter weten waar je van weg wilt blijven, nietwaar?

Bepaal vervolgens waar je nu staat op deze schaal van 0 tot 10. Markeer dit punt op de lijn en zet er je cijfer en het woord 'NU' bij. Sta hier even bij stil. Realiseer je dat je hier al bent aanbeland. De kans is namelijk groot dat jouw NU-situatie niet op 0 staat. En dat is een compliment of een schouderklopje aan jezelf waard! Want zelfs als je nu op een 1 of 2 staat, bevind je je nog steeds niet in de allerergste vorm van het probleem maar ben je, zagezegd, al van de kade af en onderweg naar je 10.

Stel je nu eens voor dat wonderen bestaan en dat er vannacht tijdens je slaap een toverfee komt die jouw problemen wegtovert en ervoor zorgt dat jouw gewenste situatie er is. Omdat je slaapt, heb je niet in de gaten dat het wonder zich voltrekt. De volgende dag breekt aan en je wordt

wakker. Wat zijn de eerste dingen waaraan je merkt dat het wonder heeft plaatsgevonden?

Noteer deze dingen op de lijn tussen je NU-punt en de 10.

Wat zou sowieso een eerste stap vooruit zijn? Stel dat je NU-punt een 4 is, hoe ziet een 5 er dan uit? Wat is er anders in jou ten opzichte van de 4? Teken op je schaal het eerstvolgende cijfer dat volgt op je NU-punt en schrijf tussen beide cijfers je antwoord op.

Overdenk nu hoe je überhaupt tot je NU-punt bent gekomen:

- hoe is dat je gelukt?
- wat heb je gedaan om dit mogelijk te maken?
- wat was er toen anders?
- welke oplossingen, hulpmiddelen, bruikbare omstandigheden en successen hebben geholpen?
- wanneer stond je al eens, al is het maar heel even, hoger op de schaal?
- hoe is dat je gelukt?

Schrijf je antwoorden op de lijn tussen de 0 en je NU-punt.

Haal dat wat heeft gewerkt weer eens helemaal terug in je herinnering. Beleef als het ware het moment weer opnieuw. In gedachten doe je wat je deed, voel je wat je voelde en denk je wat je toen dacht. Maak als het ware dat deel in jou weer wakker dat ervoor zorgde dat je toen succes had.

Ga nu eens na hoe je dat deel in jou in het hier en nu kunt inzetten of gebruiken om een stapje dichterbij je 10 te komen. Dus van je 4 een 5 te maken, of van je 6 een 7, of van je 2 een 2,5. Want hoe meer je vastzit, des te kleiner zal de stap vooruit zijn. Maar hoe dan ook: je gaat altijd vooruit, dat weet ik zeker!

Nu je dit allemaal zo overdacht, bedacht en in beeld gebracht hebt, wordt het tijd om een afspraak met jezelf te maken. Oftewel: aan de slag! Wat

ga je de komende week eens uitproberen? Wat ga je anders doen? Welke hulpbron uit de 0 tot NU-lijn ga je actief inzetten?

Probeer, ervaar en reflecteer. Wat werkt, wat werkt niet? Pas daar je strategie op aan.

4.10.2 Tijdreizen

Als mens gaan we door verschillende levensfasen heen die ieder hun charme en hun uitdagingen met zich meebrengen. En specifieke hulpbronnen in jou wakker maken. Zo heeft een kind van nature iets onbevangens en iets speels in zich. Een kind heeft nog geen last van regels die we als volwassenen met elkaar bedacht hebben en kunnen daardoor 'out of the box' denken. Kinderen zijn ook vaak puur en eerlijk.

Tachtigers daarentegen hebben vaak een bepaalde rust over zich, weten te relativeren en zijn veel meer bezig met de essentie van dingen. Ze richten hun energie op zaken die ertoe doen en laten overbodige ballast voor wat het is.

Wat zou jij van het kind in jezelf en van je oudere zelf kunnen leren? Laten we dat samen eens ontdekken...

Jouw jongere zelf

Ga in gedachte eens terug naar jouw kindertijd. Zoek naar een periode waarin je het fijn had als kind. Het kan helpen om er een foto bij te pakken van jezelf als kind. Vaak weet je bij het zien van zo'n foto direct weer welke hulpbronnen jij als kind had. Komt het niet zo makkelijk bij jezelf naar boven, vraag dan je ouders, je broer of zus of andere familieleden eens. Maak in gedachte contact met dat kind en word als het ware weer even dat kind. Wat denk/voel/doe je nu, als kind, wat je straks als volwassene ook goed kunt gebruiken? Hoe zou je dat in kunnen zetten in de situatie waarin je verandering wilt?

Jouw oudere zelf

We maken een sprong in de tijd. Vraagje: hoe oud zou je willen worden? Ga er daarbij vanuit dat je tot aan je dood vitaal en energiek blijft. Hoe zie je er dan idealiter uit? Schets eens een beeld van jouw vitaal en energiek bejaard zijn.

Ga nu rustig en ontspannen zitten, haal eens diep adem en blaas lekker uit. Stel je voor dat je nu de deur uitloopt en zo een bos inloopt. Stel je dat levendig voor: hoor de vogels fluiten, voel de wind waaien, neem de lucht, bomen, struiken, planten, water en paden waar en loop steeds dieper het bos in. Geniet van je wandeling en bemerk plotseling dat je op een open plek in het bos bent aangekomen. Aan de overkant van die open plek staat een bank en op die bank zit iemand. Als je steeds dichterbij komt, zie je dat het jouw oudere vitale, energieke zelf is.

Je gaat ernaast zitten en neemt waar hoe het is om naast je oudere zelf te zitten. Leg de situatie uit waar je je nu in bevindt en vraag je oudere zelf om advies en raad. Laat de antwoorden als vanzelf naar boven komen. Als er niets komt, wees dan gewoon even stil. Mogelijk dat er na verloop van tijd wat naar boven komt. Heb er geen oordeel over maar luister naar wat zich aandient.

Hoe kun je het advies van je oudere zelf gebruiken in jouw huidige situatie? Wat vindt jouw huidige zelf van de raad en het advies?

Ga eventueel een dialoog aan met de oudere zelf. Een handige manier daarvoor is om twee stoelen in de ruimte te plaatsen. Eén voor de oudere zelf en de ander voor je huidige zelf. Zorg ervoor dat je van stoel verwisselt en op de juiste zelf-stoel gaat zitten als je vanuit de ene of de andere positie reageert.

4.10.3 Modelleer een model

Als je diep in jezelf gegraven hebt en al het voorgaande werkt niet, dan kan het zinvol zijn op zoek te gaan naar een rolmodel. Oftewel iemand die

je kent en die juist dat gedrag laat zien waarnaar jij op zoek bent of die helemaal geen moeite zou hebben met de situatie die jij nu graag zou willen veranderen. Of die iets kan wat jij heel graag zou willen leren.

Leren van iemand anders en die ander als voorbeeld gebruiken is een hele fijne manier om onvermoede kwaliteiten in jezelf wakker te maken. Daarbij maak ik wederom gebruik van de vooronderstelling dat als de een iets kan, de ander het kan leren.

Je wilt niet weten hoe vaak ik een kleine Ans, Julius, Paul, Greet of let op mijn schouder heb gezet in mijn eigen proces om een goede coach en een autonome Myriam te worden. En zo nu en dan zet ik nog steeds rolmodellen op mijn schouder... Naast al het innerlijke graafwerk dat ik deed, bleek dit een van mijn krachtigste hulpbronnen.

Hoe werkt het? Best eenvoudig als je eenmaal weet hoe:

1. Kies een model – iemand die dus heel goed kan wat jij wilt kunnen
2. Stel je voor hoe die persoon met jouw situatie om zou gaan – wat doet, voelt en denkt diegene?
3. Word in gedachte als het ware jouw rolmodel – doe wat hij zou doen, zeg wat hij zou zeggen en voel je zoals hij zich zou voelen
4. Stap als jouw rolmodel in jouw situatie – hoe zou de situatie er anders uit komen te zien, hoe zou het hem vergaan?

4.11 Zet je hoofd, hart en buik samen aan het werk!

De intuïtieve geest is een godsgeschenk en het rationele verstand een trouwe dienaar. Wij hebben een maatschappij geschapen die de dienaar vereert en die het geschenk is vergeten. – Albert Einstein

Ik heb het hier al eens eerder gezegd: je kunt meer dan dat je zelf denkt. En je hebt meer tot je beschikking om te veranderen dan dat je denkt. Heel veel tools en hulpmiddelen zijn al in je nabijheid. Heel nabij zelfs: je hebt namelijk je hoofd, je hart en je buik. Een intelligente drie-eenheid

waar ongeloofelijk veel kracht en wijsheid te vinden is. En waar menigeen onvoldoende gebruik van maakt.

Het werken met het hoofd – hart – buik-model heb ik geleerd van een van mijn belangrijkste leraressen: Hilde Bolt. Zij heeft hier onlangs een mooi boek (Get your Guts, je instinct als kompas^{xxx}) over geschreven, waar ik me bij het schrijven van deze paragraaf door heb laten inspireren.

4.11.1 Hoofd

In de westerse wereld zijn we er goed in geworden ons hoofd tot onze belangrijkste verblijfsplek te maken. Ons hoofd helpt ons immers zaken te begrijpen, te analyseren en te controleren. We gebruiken het om structuur aan te brengen, overzicht te creëren, zaken te overdenken en beslissingen te nemen. We zetten het in om focus te houden, helderheid te vinden en, met name aan onze rechterkant, creativiteit en inspiratie aan te boren.

Hele waardevolle dingen die we nodig hebben in ons dagelijkse leven en die ons vooruit helpen. Ons hoofd brengt echter ook minder toffe dingen met zich mee. Piekeren, oordelen, boosheid en verontwaardiging zijn voorbeelden van hoe ons hoofd ons op een minder fijne manier aardig bezig kan houden.

En wat dacht je van willen begrijpen? We willen alles kunnen snappen, weten waarom we doen wat we doen, of snappen waarom een ander doet wat hij doet. Vanuit de mythe dat we het hanteerbaar maken en er mee om kunnen gaan als we het snappen, weten en begrijpen.

Zoals Bolt^{xxxi} schrijft, houdt onze voortdurende drang om zaken te willen begrijpen ons echter af van:

- het werkelijk doorvoelen wat iets voor ons betekent
- het daadwerkelijk zetten van stappen
- het aangaan van confrontaties en conflicten met onszelf en anderen
- het ervaren van onze eigen regie
- het nemen van onze eigen verantwoordelijkheid

Alle gedachten en hersenspinsels die we hebben, kunnen ons dus ook afleiden van onze emoties en gevoelens; van werkelijk doorvoelen wat iets betekent. Emoties en gevoelens toelaten die we misschien liever niet voelen. Of die we eigenlijk wel zouden willen voelen maar bang zijn om ze helemaal te ervaren. Denk bijvoorbeeld aan het helemaal toelaten van gevoelens voor een ander. Bang om gekwetst te worden of de controle te verliezen kan het dan soms winnen van de vlinders in je buik.

Vertel eens: hoe vaak zit jij eigenlijk in je hoofdkantoor? Is dat het gebied waar je het liefst en vaak uithangt, tijd doorbrengt? Is dat oké voor je of juist niet? Zou je het anders willen?

De belangrijkste taak die je dan te doen hebt, is je hoofd leeg te maken. Ga eens na op welke momenten jij een leeg hoofd hebt. Voor de een is dat bij een bezoek aan de sauna, voor de ander tijdens een wandeling of sporten of dansen en voor weer een ander is dat door van zich afschrijven. Maakt niet uit. Alles wat jou helpt om je hoofd leeg te maken is oké. En hoe kun je dit nu gebruiken om wat vaker uit dat hoofdkantoor te vertrekken? Wat kun je vandaag al eens anders doen?

Op het eerste oog lijkt dat hoofd een heel handig hulpmiddel. Dat is het ook, want zonder onze ratio komen we ook niet ver. Maar, zoals gezegd, ontzeg je jezelf daarmee soms ook een weg naar een diepere laag in jezelf waar, naast beschadigingen en angsten en onzekerheid, ook een heleboel schatten te vinden zijn.

4.11.2 Hart

Laten we eens een stukje naar beneden zakken in je lijf: naar je hart. De plek van waaruit je relaties aangaat (of juist niet) en waarmee je in verbinding staat met de wereld om je heen. Het is tevens de verbindende schakel tussen je hoofd en je buik (waar je instinct zit) en de plek die gevoelens en emoties aanstuurt.

Volgens Bolt^{xxxii} komen emoties overigens vooral uit het buikgebied, daar waar ons instinct zit. Bij emoties gaat het meestal over primaire, diepe en

instinctieve energieën die vaak opgeslagen liggen in het buikgebied en de benen. Voorbeelden van zulke emoties zijn passie, woede, lust, oerverlangens of oerangst.

Gevoelens zijn een uiting van wat iets werkelijk voor ons betekent in relatie tot onszelf of onze buitenwereld. Denk aan schuld, schaamte, boosheid, angst, dankbaarheid, blijdschap en compassie. Dit zijn energieën die opgeslagen liggen rond de borst, de romp, de keel en de hals.

Je hart heeft het vermogen dankbaar te zijn, zich te verwonderen, zich open te stellen, contact te maken, zacht en kwetsbaar te zijn, liefde en menselijkheid te voelen en te omarmen. Vreugde en geluk te ervaren.

Om dichterbij jezelf te komen en deze hartskwaliteiten naar buiten te laten komen en ten volle in te zetten en te ervaren, heb je mogelijk nog een reis naar je hart te maken. Een reis naar binnen om verbinding met jezelf te maken, met alle plussen en minnen. En om al die plussen en minnen aan te kijken, met liefde waar te nemen en ze te omarmen, te omvatten en te aanvaarden.

Dat is vaak een lastige klus. Want wat zijn wij goed in onszelf veroordelen en wat is onze innerlijke criticus vaak aan het woord. Of we laten de angst voor het onbekende en voor het aangaan van nieuwe dingen en patronen onze keuzes beïnvloeden. En onderdrukken we gevoelens en instincten.

Het behoeft geen uitleg dat dat ontzettend jammer is. Hoe fijn zou het zijn als je, net als je instinctief doet bij een angstig of onzeker klein kind, mild naar jezelf kunt zijn en jezelf op zou pakken, je armen om jezelf heen zou slaan, misschien zelfs wat heen en weer zou wiegen en gerust zou stellen. En zo je angst of je onzekerheid als het ware aan te kijken, het er te laten zijn, niet te veroordelen en er niet van weg te lopen. Maar het te aanvaarden als een stuk van jezelf wat zich kennelijk nu even wil laten horen.

Om deze beweging fysiek kracht bij te zetten, kun je bij alles wat je aan angst, boosheid, blijheid, onzekerheid, weerstand en vreugde voelt, je hand op je hart leggen. Leg tegelijk een hand op je buik en zeg 'ja' in jezelf en tegen dat wat je ervaart. Niet meer en niet minder. Je maakt je gevoel of emotie niet groter of kleiner, je hebt er geen oordeel over maar je laat het gewoon zijn. En met je hand op je buik en je andere hand op je hart zeg je enkel 'ja' in jezelf. En daarmee zeg je 'ja' tegen jezelf.

Durf jij volmondig 'ja' tegen jezelf te zeggen? Vanuit liefde en mededogen naar jezelf te kijken?

4.11.3 Buik

Vanuit je hart kun je nog een stuk verder afdalen in je lijf en aankomen in je buikgebied. Een gebied waar heel veel te ontdekken valt en waar we, veelal door ervaringen uit het verleden, niet heel vaak vertoeven. Terwijl in dit gebied juist onze instinctieve wijsheid ligt. Een wijsheid die ons kompas kan zijn, die ons persoonlijke levensverhaal kent en antwoorden kan geven.

Wat weerhoudt ons eigenlijk om wat meer te leven vanuit onze buik en dus ons instinct? Vaak omdat we bang zijn voor de consequenties ervan voor onze omgeving. Voor onze relaties, ons leven en omstandigheden waarin we ons nu bevinden. Want we hebben al jong geleerd hoe we ons dienen te verhouden tot de buitenwereld. Hoe we het beste passen binnen het systeem waartoe we behoren en hoe we hier zo succesvol mogelijk doorheen kunnen komen. Vanuit een oerdrang om te overleven.

Ergens hebben we onderweg 'bedacht' dat het verstandiger is niet meer zo te luisteren naar ons instinct, verlangens en behoeften. We hebben er een sluier overheen gegoooid. Bij de een heeft de sluier misschien een fijne wijdmazige structuur en ligt het buikgebied bijna voor het grijpen. Bij de ander kunnen het meerdere grote, dikke zware dekens zijn waar je niet zomaar onder kunt.

Deels komt dit door de tijdgeest waarin onze ouders en voorouders leven en geleefd hebben en de maatschappij die ons met haar normen en waarden bepaalde kaders meegeeft. Deels vindt het ook zijn oorsprong in ons gezin van herkomst en dat wat we meemaken als we opgroeien en ons leven leven. Terwijl het werkelijk leven vanuit je instinct je zoveel kan brengen. Vanuit ons instinct weten we namelijk wat goed voor ons is en wat niet. Ons interne systeem geeft bijvoorbeeld aan wanneer we moe zijn, behoefte hebben aan contact, honger of dorst hebben, wanneer we zelf een grens overgaan of wanneer een ander over onze grenzen heen gaat en wanneer een ander goed voelt of juist niet. Het is ons meest betrouwbare informatiesysteem en toch durven we er vaak niet naar te luisteren. Omdat ons hoofd en hart er dan allerlei argumenten en bezwaren bij gaan halen waarom we maar beter niet naar ons instinct kunnen luisteren.

Volgens Van Dale^{xxxiii} is de definitie van instinct:

“Een aangeboren aandrift bij (dierlijke) wezens om onbewust doeltreffend te handelen”.

Als we wat verder inzoomen op de afzonderlijke woorden zinkt de betekenis van het woord ‘instinct’ nog verder naar binnen.

Ons instinct is **aangeboren**; dus van nature eigen en met onze geboorte verworven. Een **aandrift** is een inwendig gevoel dat tot handelen aanspoort. **Onbewust** betekent instinctmatig, onwillekeurig en niet bewust wordend. **Doeltreffend** te **handelen** staat voor effectief te werk gaan.

Dus we beschikken over een van nature eigen, inwendig gevoel dat ons instinctmatig tot handelen aanspoort en waarmee we niet bewust wordend effectief te werk gaan. Hoe mooi is dat!

Maar ook een bijzondere paradox als je erbij stil staat. Juist dat stuk wat ons kan helpen te overleven, hebben we uit overlevingsdrang weggestopt en onszelf geleerd er niet meer naar te luisteren. Bizar eigenlijk...

Het mooie aan ons instinct is overigens dat het een heel eenvoudig en duidelijk systeem is. Het kent namelijk maar twee standen, twee antwoorden, twee reacties: ja of nee. En het spreekt direct. De kunst is je die reacties gewaar te worden en er vervolgens naar te handelen. Soms moet je, voor je ernaar kunt handelen, eerst onderzoeken wat de betekenis van die instinctieve respons is. Maar hoe dan ook: deze respons geeft je informatie die per definitie waar is.

Dit is ook het moment waarop het hoofd en hart zich laten horen. Allerlei gedachten, stemmetjes en gevoelens dienen zich aan in een poging om ons weg te houden van ons instinct. Vaak ingegeven door onze angst om een relatie te verstoren of te verbreken of het systeem stuk te maken. Ook een gevoel van onmacht kan zich van je meester maken.

Een mooi sprekend voorbeeld uit eigen doos was toen een goede vriendin mij een tijd geleden plots belde met de vraag of ik zin had om weer eens samen een opleiding te volgen. Een opleiding die al een hele tijd bovenaan ons beider verlanglijstje stond en waar zij zich in ieder geval voor ging inschrijven. En hoe gaaf zou het zijn als we weer, for old time's sake, samen in de schoolbanken zouden zitten? Vereerd met haar belletje en vraag voelde ik echter ook meteen in mijn buikgebied een 'nee'. Ik had immers een tijdje eerder met mezelf afgesproken voorlopig even niet te investeren in opleidingen.

Ik zie mezelf nog in mijn huiskamer zitten op dat bewuste moment. Luisterde ik naar mijn instinctieve reactie? Ho maar, niks ervan! Want hoe fijn is het als een vriendin laat weten dat ze je graag in haar buurt heeft? En als iemand naar je uitreikt, dan sla je iemands hand niet neer, dan ga je gewoon in op de vraag en doe je mee.

Mijn hoofd draaide op dat moment overuren in een poging om uit de ontstane spagaat te komen. Weliswaar handelde ik dan niet naar mijn instinctieve respons, ik had hem wel degelijk waargenomen.

“Eigenlijk zou ik nu nee moeten zeggen want ik heb toch met mezelf afgesproken dat ik voorlopig even geen geld meer uit wilde geven aan dure opleidingen.”

“Maar ja, het is natuurlijk wel een hele gave opleiding en ooit zal ik die toch willen doen, dus tsja, waarom dan nu niet? Kan ik hem samen met haar doen en dat is ook fijn.”

“Maar ik heb er nu het geld niet voor en ik wilde toch eerst zaken in huis aanpakken?”

“Ja maar, zo wordt zij nog slimmer dan jij en weet ze straks nog meer over dit onderwerp. Wil je dat laten gebeuren?”

“Ik wil haar ook niet teleurstellen want ze vraagt me niet voor niks mee”

“Jee, hoe red ik me hier nu goed uit zonder haar pijn te doen?”

“Ik weet het al: ik koop wat tijd door te zeggen dat ik het echt heel erg tof vind dat ze aan me dacht en dat ik het serieus in overweging neem maar dat ik er nog wel even een nachtje over wil slapen en wat meer informatie wil opzoeken over de opleiding.”

En aldus geschiedde. Nou ja, je merkt het al: ook bij deze timmerman kraken de deuren nog wel eens...

Overigens heb ik er nog heel wat nachtjes over geslapen om echt bij mezelf te rade te gaan wat ik nu het beste kon doen, wat ik wilde, en wat goed voor me zou zijn. Achteraf gezien gaf mijn instinctieve respons direct het juiste antwoord voor me, maar had ik ook echt tijd nodig om tot een goede, gedragen keuze te komen. Tijd die ik gebruikt heb door mijn hoofd, mijn hart en mijn lijf in te zetten om een antwoord te vinden.

Niet om de manier waarop mijn hoofd aan het werk was tijdens het telefoongesprek maar wel om helderheid en overzicht te creëren in wat nu de voors en tegens waren van de opleidingsvraag. En om vanuit mijn hart mild naar mezelf te kijken en te onderzoeken waarom ik het wel of niet zou willen. Welke angsten en belemmerende overtuigingen dienden zich aan als ik aan de nee-kant ging staan? Welke aan de ja-kant? Wat is de essentie van die angsten en belemmeringen? Waar draait het voor mij in wezen om in dit stuk?

Mogelijk heb je de indruk dat je bij het waarnemen van een instinctieve respons ook direct en primair moet handelen. Dat is niet het geval. Zie de respons als een signaal, een uitnodiging om aan zelfonderzoek te doen.

Uiteindelijk heb ik een lichaamsgerichte oefening gedaan waarmee ik mijn lijf, en dus mijn instinctieve wijsheid, gevraagd heb me te helpen bij het vinden van een antwoord. Dat is gelukt. Ik koos ervoor om de opleiding niet te gaan doen, mijn vriendin dat te laten weten en te kiezen voor wat ik eigenlijk te doen had: in de ruststand, vertragen, nietsdoen. Hoe moeilijk en lastig ik dat ook vind.

Was het daarmee voor eens en altijd duidelijk en had ik geen enkele twijfel meer? Welnee! Mijn hoofd bleef nog wel een tijdje proberen me toch over te halen. Maar de lichaamssensatie die ik tijdens de oefening voelde bij het antwoord 'nietsdoen' was overduidelijk. Door daar telkens weer aan terug te denken als mijn hoofd weer 'zou je toch niet...'-spelletjes met me ging spelen, kon ik blijven bij wat goed voor me was. Vanuit mijn hart was ik daarnaast ook mild voor mezelf. Het kiezen voor rust en nietsdoen was weliswaar als eerste uit de bus gekomen, het volgen van de opleiding was een hele goede, dikke tweede. Iets waar ik dus ook naar verlangde. Bij twijfelmomenten realiseerde ik mezelf dat weer en nam ik dat verlangen in mij even waar en serieus. *"Ja, het klopt dat ik ook nog steeds erg graag die opleiding wil volgen en dat ga ik ook vast nog een keer doen. Maar de weg die ik nu eerst te gaan heb, is niet doen. Daarna dient zich wel of niet die opleiding aan. Het is goed zo."* Zo werd het steeds rustiger in mij en kon ik helemaal achter mijn keuze gaan staan.

4.11.4 Vluchten – vechten – bevroren

In het buikgebied zitten tot slot een drietal universele en primitieve verdedigingsmechanismen. Bij dreiging van acuut gevaar wordt er aanspraak gemaakt op je overlevingsdrang en kies je instinctief om te vechten, te vluchten of te bevroren. Deze keuzes zijn niet doordacht. Ze

gebeuren als het ware in een split second en worden aangestuurd door ons brein, het reptielen- en limbisch brein om precies te zijn.

Het vechten en vluchten zijn vast bekend. Het bevriezen is een overlevingsmechanisme die pas later ontdekt is en toegevoegd is aan het vecht of vlucht-principe. Een pakkende uitleg over de functie van bevriezen geeft Peter Levine in zijn boek 'De tijger ontwaakt, traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie'^{xxxiv}.

Een kudde impala's staat ontspannen maar waakzaam te grazen in een sappige weide. Een sluipend jachtluipaard ziet zijn kans en springt plotseling tevoorschijn. De kudde springt als één groep snel naar een beschermend bosje aan de waterkant. Een jonge impala struikelt echter, maar herstelt zich snel. Maar het is te laat. Het jachtluipaard sprint op het dier af en er ontstaat een wilde achtervolging met hoge snelheid. Vlak voordat de impala gegrepen zal worden door het jachtluipaard stort het zich op de grond en beweegt helemaal niet meer, het lijkt wel bevroren. Het dier doet niet alsof het dood is, het is een ander bewustzijnsstadium binnengegaan, een stadium dat alle zoogdieren gemeen hebben als de dood nabij lijkt.

De natuur heeft onbeweeglijkheid om twee redenen ontwikkeld. Ten eerste dient het als een allerlaatste overlevingsstrategie. De impala zou namelijk, nadat het jachtluipaard het naar een voor hem veiligere plek gesleept heeft en zijn jongen is gaan halen om aan het feestmaal te beginnen, kunnen ontwaken en op een onbewaakt ogenblik alsnog de benen kunnen nemen. En overleven.

Ten tweede zorgt dit stadium ervoor dat hij geen pijn meer voelt. Dat betekent dat hij niet hoeft te lijden als hij uit elkaar wordt getrokken door het luipaard.

Vaak wordt deze instinctieve overgave gezien als een zwaktebod. We hebben een diepgewortelde angst voor onbeweeglijkheid omdat dit erg lijkt op de dood. Begrijpelijk, maar op biologisch niveau is het belangrijker

dat je overleeft en maakt het eigenlijk niet uit hoe je dat bereikt. De natuur geeft daar geen waardeoordeel over. Bevrozen is misschien zelfs wel het meest belangrijke overlevingsmechanisme.

Overigens zal de impala, eenmaal ontwaakt en buiten de gevarenzone, de sporen van de onbeweeglijkheid letterlijk van zich afschudden. Door middel van trillingen in het spierweefsel reguleert het organisme de overgang tussen de extreme verschillen in activiteit die het zenuwstelsel doormaakt. Bij ons mensen is het te herkennen als dat we staan te trillen en te schudden op onze benen wanneer we een heftige situatie hebben meegemaakt.

Dieren kunnen onze leraar zijn en leven ons voor hoe we kunnen functioneren als onze reacties puur instinctief zouden zijn. Ze illustreren heel mooi het evenwicht van de natuur. Wij mensen beschikken net als dieren over een instinctief genezende kracht. Het dierlijk vermogen zich te herstellen na een gevaarlijke situatie kan voor ons een voorbeeld zijn en een wegwijzer naar ons eigen aangeboren vermogen tot genezing. Het is een geschenk van de vrije natuur om te beseffen dat we het vermogen hebben een bepaalde staat van zijn te betreden en weer te verlaten, om zo eventuele slopende gevolgen van nare situaties te voorkomen.

4.11.5 Samen aan het werk

Hoe fijn is het als je deze drie essentiële gebieden in je lijf optimaal met elkaar kunt laten samenwerken? Dat is helaas niet eenvoudig, want het kan soms kruim en daarmee tijd kosten om uit je hoofdkantoor te blijven, daadwerkelijk verbinding met jezelf of je omgeving te maken of af te dalen naar dat donkere gebied in je buik.

Onderstaande handreikingen kunnen hierbij je gids zijn en je de weg tonen die je te gaan hebt. Het ene zal je makkelijker afgaan dan het andere. Wees je daar ook bewust van. Het is ook weleens fijn om je te realiseren dat je iets al goed kunt. Om pas daarna je aandacht te verleggen naar een gebied waar je het moeilijker mee hebt. Herinner je je

figuur 4.3 nog? Verwacht dus geen grote ommezwaai maar ga op weg, probeer, zet stappen, oefen nog eens, val terug, wees daarover geïrriteerd of boos of wat dan ook, ga weer door en wees mild naar jezelf.

Vanuit je hoofd:

- Gebruik je hoofd om de pijn die je vanuit je hart voelt helder te krijgen, te duiden en uit elkaar te rafelen
- Vraag wat je hart nodig heeft
- Zoek naar de woorden die het gevoel, dat in je hart zit, het beste vertalen
- Vraag je instinct om raad en advies
- Luister naar je instinct en onderzoek wat de betekenis van instinctieve signalen zijn en geef hier middels taal uiting aan
- Gebruik je hoofd om creatieve manieren te bedenken om je verlangen te leven

Vanuit je hart:

- Maak verbinding met je omgeving
- Wees mild voor jezelf
- Laat gevoelens toe
- Gebruik je hart om zaken te nuanceren en te verzachten
- Zet via je hart je speelse, vrije kant aan
- Volg je hart, het klopt
- Zoek via je hart naar je verlangens en behoeften

Vanuit je buik:

- Laat emoties toe en ervaar ze
- Werk aan je gevoel van stevigheid door naar je buikgebied af te zakken en daar veiligheid en vertrouwen te ervaren
- Laat ja-/nee-signalen naar de oppervlakte komen
- Leer goed voor jezelf te zorgen door te luisteren naar instinctieve signalen
- Zoek naar de kracht en stevigheid die in je buikgebied opgesloten ligt
- Volg de natuurlijke bewegingen die je lijf je aangeeft

4.12 Zet je lijf in

In het lichaam zit veel informatie opgeslagen. Ons celgeheugen is enorm, zeker als je je beseft dat er 7 generaties aan informatie in besloten ligt. Je vindt er wijsheid, kracht, schaden en schatten.

Het is vaak een hele kunst om bij die informatie te komen, werkelijk te gaan luisteren naar wat je lichaam je te vertellen heeft. Terwijl het toch best vaak allerlei signalen afgeeft. Doordat we vaak in ons hoofdkantoor vertoeven, zijn we ons echter niet altijd bewust van die signalen. Of we hebben op jongere leeftijd 'bewust' afstand genomen van ons lichaam, omdat dat beter was om staande te blijven in de wereld.

Ik blijf het nog best lastig vinden om werkelijk te luisteren naar mijn eigen lichaam. Met name het betekenis geven aan de signalen die mijn lijf me geeft. Ik heb daar helaas ook nog geen panklaar recept voor. Wel heb ik een paar handreikingen voor je waarmee je je lijf in kunt zetten om antwoorden te vinden op vragen die je hebt en om sowieso meer in contact te zijn met je lichaam.

Twee veelgebruikte begrippen in het werken met je lichaam zijn focussen en felt sense, beide ontwikkeld door Eugene Gendlin, Amerikaans hoogleraar in de psychologie en filosofie. Gendlin onderzocht waardoor sommige cliënten werkelijk baat hadden bij therapie en andere cliënten niet. Hij ontdekte dat 'de succesvolle cliënt' op een bepaalde manier met zichzelf en zijn problemen omgaat. Zo'n cliënt luistert van binnen en tast af hoe iets in zijn geheel aanvoelt, emotioneel en lijfelijk. Veelal is dat eerst vaag, er liggen nog geen woorden voor klaar, om vervolgens nieuwe inzichten en mogelijkheden te ontdekken om om te gaan met dat wat voor hem ligt.

4.12.1 Felt sense

Een felt sense is een gevoel in je lichaam en het gaat over iets in jouw leven. Een felt sense is gevoelig voor aandacht, lieve, vriendelijke

uitnodigende en onderzoekende aandacht. Als je een onderwerp wat je bezighoudt, beet pakt en mee naar binnen neemt, je lijf in, en daar laat resoneren, is er een grote kans dat er ergens in je lijf iets zich roert. Op welke manier en waar dan ook. Je kunt een brok in je keel krijgen, een kriebel in je maag of opwinding in je buik voelen. Bijvoorbeeld als je in een groep zit en iedereen wordt uitgenodigd wat te vertellen. Hoe dichterbij het moment komt dat jij aan de beurt bent, hoe gespannener je wordt en hoe hoger je ademhaling komt. Of het gevoel wat zich van je meester maakt als je, al wandelend, plots een prachtig hert aan de andere kant van de wei ziet staan. Of het gevoel wat van binnenuit naar boven komt als je een vriend aan de telefoon hebt en je je realiseert dat je hem een hele lange tijd niet gaat zien.

Tegelijkertijd kan een felt sense ook veel genuanceerder en subtieler zijn en moeilijk in woorden te vatten. Want hoe mooi de volgende zinnen ook geschreven worden, ervaar bij het lezen ervan maar dat de woorden onmogelijk kunnen uitdrukken wat je er vanbinnen bij voelt:

- het knisperen van de bevroren grassprietten onder je voeten bij de eerste passen in je tuin
- de eerste klanken van een live-concert van je favoriete band
- wijn knoeien op je pas gekochte overhemd
- de geur van de grond na een frisse regenbui tijdens een verhitte zomerse dag
- op het terras ploffen na een dag hard werken

Het gaat dan niet zo zeer over de emoties die dan bij je naar boven komen zoals boosheid, verdriet, jaloezie of blijdschap. Dit is eerder het topje van de ijsberg van de felt sense. Met de felt sense krijgen we namelijk ook toegang tot informatie waar we toe nu toe geen toegang toe hadden, of worden ook verbanden duidelijk die nog niet duidelijk waren.

Laten we eens een oefening doen om de eerste stappen te zetten in het ervaren van de felt sense.

Ga allereerst op dit moment, waar je ook bent en met dit boek in je hand, comfortabel en ontspannen zitten. Neem diep adem en blaas uit. Breng je aandacht nu eens naar het oppervlak waar je op zit, hangt of ligt. Word je gewaar hoe je lichaam contact maakt met dit voorwerp. Voel hoe het je ondersteunt en merk op hoe je huid voelt op de plekken waar het contact met je huid maakt. Zonder oordeel overigens, alleen waarnemen. Merk op hoe je kleren voelen, hoe de stof om je huid zit.

Breng nu je aandacht onder je huid, in je lijf. Wat word je je daar gewaar? Hoe weet jij nu dat je op je gemak bent? Welke lichamelijke innerlijke aanwijzingen zijn er die bijdragen aan dat gevoel van 'op je gemak zijn' en 'je comfortabel voelen'?

Het kan zijn dat het antwoord op deze vragen zich niet ineens aandient. Dat geeft niet, het is tenslotte een eerste oefening. Blijf gewoon met je aandacht naar binnen gericht en scan als het ware je hele lichaam af naar gewaarwordingen die, bij elkaar opgeteld, jou het gevoel van 'comfortabel en op mijn gemak' geven.

Blijf even bij dit gevoel en geniet van dit comfortabele moment.

En stap er weer uit door je aandacht naar iets anders te verleggen of te gaan verzitten.

Iedere ervaring zal aan intensiteit winnen als je je steeds bewuster wordt van je lichaam en je innerlijke gewaarwordingen. Je leert steeds beter signalen herkennen en er betekenis aan geven. Een felt sense laat je weten dat iets klopt.

4.12.2 Shiften

Een felt sense heeft de kracht in zich om te veranderen en daarmee een verandering teweeg te brengen in je gevoelservaring. Die verandering brengt opluchting en spanningsvermindering te weeg.

Stel: je bent onderweg naar vrienden voor een gezellige avond. Je hebt er zin in en kijkt ernaar uit ze weer te zien. Ondertussen knaagt er iets vanbinnen. Je voelt dat je iets vergeten bent maar je weet niet wat.

De sensatie in je lichaam als je je plots herinnert wat het was, is te vergelijken met de gewaarwording van een shift in de felt sense.

Ook als je niet direct actie kunt ondernemen, ontspant je lichaam; er valt iets van je af. Je voelt je anders. Je kijkt nu heel anders tegen de situatie aan, er is een perspectiefwisseling.

4.12.3 Focussen

Focussen is een volgende stap in het werken met de felt sense. Door te focussen zet je de dialoog tussen je hoofd en je lichaam aan. Je maakt de weg vrij om het lichaam het antwoord te laten geven op vragen die je hebt. Want het lichaam weet immers welke kant het op wil.

Om goed te kunnen focussen, is het belangrijk een ruimte op te zoeken waar je alleen bent en waar je in alle stilte door de focusstappen heen kunt. Eveneens is bij focussen belangrijk dat je een bepaalde mate van alertheid behoudt. Dat je niet helemaal wegzakt in de ontspannenheid of in het ervaren problematische gevoel.

Stap 1 Ruimte maken

Neem een ogenblik om te ontspannen en in je lijf te zakken. Diep in- en uitademen kan daarbij helpen. Het kan misschien tijd kosten om in je lijf te zakken. Geef daar geen oordeel over maar constateer dat je gewoonweg tijd nodig hebt om, zoals een omhoog gegooide veer tijd nodig heeft om naar beneden te dwarrelen, naar binnen te gaan en daarbinnen contact te maken met dat wat er is.

Als het lastig blijkt om je aandacht naar binnen te richten, omdat zich allerlei gedachten aan problemen of to-do-lijstjes aandienen, neem ze dan waar en stapel ze als blokjes op elkaar in een hoek van je gedachtewereld. Of zet ze op wolkjes en laat ze uit je hoofd wegwaaien.

Als je aandacht naar binnen gericht is, stel jezelf dan de vraag “Hoe gaat het in mijn leven? Wat is voor mij nu het belangrijkste?”. Wat gebeurt er vanbinnen? Houd je aandacht bij je lichaam. Laat langzaam de antwoorden naar boven komen. Als je de focusoefening doet vlak nadat zich een incident heeft voorgedaan en je dit met behulp van focussen wilt onderzoeken (bijvoorbeeld een onverklaarbare woede-uitbarsting of een plots opkomend gevoel van onrust) zal dit incident zich waarschijnlijk wel aandienen bij de vraag wat nu het belangrijkste is voor je.

Kies in ieder geval een probleem en richt daar je aandacht op.

Stap 2 Het ervaren gevoel – de felt sense

Onderzoek waar je dit probleem in je lijf voelt. In je maag die zich omdraait, je buik die samentrekt, een hoge, snelle ademhaling, een samengeknepen keel... Alles is oké en waar. Ga het probleem niet analyseren en beoordelen maar zoek naar de gewaarwordingen in je lichaam.

Laat het gevoel vrijuit tot je komen en wees nieuwsgierig, ontvankelijk en geef het onderzoekende aandacht. Het kan zijn dat je nog geen woorden kunt geven aan het gevoel omdat je nu vooral iets voelt wat voor jou nog vaag en onduidelijk is. Je bent je alleen bewust van de sensatie in je lichaam. Ook dit is helemaal oké.

Stap 3 Labelen

De volgende stap is het ervaren gevoel weer te geven door het te typeren. Bedenk het niet met je hoofd maar laat een zin, een woord, een beeld of een gebaar vanuit je lijf en het ervaren gevoel naar boven komen. Bijvoorbeeld gespannen, vastgelopen, losgeslagen, als in een lawine, iets drukkends, als een gespannen boog die op springen staat.

Stap 4 Resoneren

Blijf bij je ervaren gevoel en het naar boven gekomen woord (of zin, beeld of gebaar). Wissel je aandacht tussen beide af en ga na hoe ze op elkaar resoneren. Zoek eventueel door naar een nog betere typering en pas het

net zolang aan totdat het woord, beeld, zin of gebaar precies past bij het gevoel. Waarschijnlijk merk je aan een (klein) signaal in je lichaam dat dit de juiste typering is, dat het klopt.

Het kan zijn dat door het labelen en resoneren er al een verandering in je lijf heeft plaatsgevonden en daarmee in de beleving van het probleem. Dan zijn de volgende stappen niet meer nodig.

Stap 5 Vragen

Stel jezelf de vragen “Wat maakt dit probleem zo (noem hier je label dus je zin, je woord, je beeld of gebaar)?” Wat betekent dit werkelijk voor je? Wat is er in dat alles dat je zo doet voelen? Indien ‘het’ zou kunnen spreken, wat zou het dan zeggen? Is er nog iets in dat gevoel dat opgemerkt wil worden? Wil het nog meer zeggen? Wat zit jou in de weg om het ten volle te voelen?

Als er heel snel een antwoord komt zonder verschuiving in het ervaren gevoel, laat dit antwoord dan voorbijgaan. Richt je aandacht weer op het ervaren gevoel en op je label en blijf jezelf de vraag stellen wat dit probleem zo [label] maakt. Wat is het ergste van dit alles?

Zodra je het juiste antwoord op deze vragen gevonden hebt, zul je het merken aan het ‘aha’-gevoel wat je in je lijf voelt. Er verschuift iets, een licht meegeven of een stukje opluchting.

Stap 6 Ontvangen

Wat er ook kwam, ontvang het vriendelijk en heet het welkom. Sta erbij stil dat je lichaam je geholpen heeft en antwoord heeft gegeven. Het kan zijn dat allerlei stemmen zich laten horen over wat je nu zou moeten doen of oordelen over wat je ervaren hebt. Laat dit voor wat het is, schuif het aan de kant. Blijf bij de ervaren verschuiving en het antwoord dat je lichaam je gegeven heeft. Bescherm je ervaring tegen deze (zelf)kritiek en ga ervan uit dat de volgende stap zich vanzelf aan zal dienen.

Het enige wat je nu hoeft te doen, is in het moment te blijven zitten, rustig adem te halen, blij te zijn met dat wat er nu is en niet gelijk een volgende stap willen zetten.

Mocht je het toch niet kunnen laten om wat te doen en in beweging te komen, stel jezelf dan de volgende vragen. “Wat heeft het nodig? Wat zou ontspanning kunnen brengen? Wat mis ik daar nog in? Hoe zou het eruit zien als het opgelost was? Als ik hier niet geblokkeerd was, wat zou er dan kunnen komen?”

Je zult merken dat als je dit vaker doet – *wat je aandacht geeft, groeit immers* – je bedrevener wordt in het herkennen en benoemen van wat er vanbinnen gebeurt.

4.12.4 Een innerlijke quickscan

Focussen vraagt tijd, rust en ruimte. Drie elementen die er in ons drukke bestaan niet altijd zijn. Dus is het handig een korte en krachtige tool in je instrumentenkoffer te hebben waarmee je je lijf even aandacht kunt geven. En zo als het ware een quickscan te doen.

Deze quickscan vraagt niet veel tijd, een halve minuut kan al genoeg zijn. Vind je het fijn om hem langer te doen, doe dat dan gerust.

Zoek gedurende de dag een moment uit waarop je even helemaal alleen bent. Dat kan in de auto zijn, onder de douche of op het toilet. Maakt niet uit waar, als je maar alleen bent zodat je ook even alle aandacht op jezelf kunt richten. Scan vervolgens in gedachten je lijf op spanning. Waar voelt het op dit moment niet helemaal lekker? Zit er een druk achter in je hoofd, heb je een hoge ademhaling, bonkt je hart nogal, welke emotie beweegt zich ergens in je lijf rond? Draait je maag rondjes, kriebelt je buik, heb je een stijve rug, koude handen, zware benen, tintelende voeten? Maakt niet uit wat het is, dit zijn slechts een paar voorbeelden om je op weg te helpen. Je hoeft er niets mee, alleen registreren door alle belangrijke delen van je lichaam langs te lopen.

Laat vervolgens de spanning uit je lijf gaan door alles even te laten hangen. Jawel, alles. Dus hup, je schouders uit opgetrokken stand, je mond naar beneden laten zakken, je buik lekker laten uitbollen, je benen laten bungelen en misschien zelfs even helemaal vooroverhangen. Niet zo

handig natuurlijk als je in de auto zit maar prima te doen op het toilet. Ervaar deze ik-laat-alles-hangen-stand en kies vervolgens je eigen moment om weer in je strakke ik te stappen.

Dat is alles. Doe dit met regelmaat en je lichaam zal je er blij mee zijn.

Een andere korte lichaamsgerichte oefening gaat als volgt. Trek je schouders heel hoog op. Helemaal richting je oren, zover als je kunt. Houd dit even vast en gooi ze daarna los door ze met een flinke uitademende zucht naar beneden te gooien en de spanning weg te laten vloeien door je armen, handen en vingers.

4.12.5 Kiezen met de energie van je lijf

Tot slot nog een oefening die ik graag gebruik als iemand voor een keuze staat en niet kan kiezen. Vaak is dit omdat de lijst in het hoofd met bedachte en onderzochte plussen en minnen niet het verlichte antwoord geeft en er niet duidelijk één keuzemogelijkheid bovenaan staat. Soms speelt angst ook mee in het maken van een keuze. Angst om te kiezen voor het daadwerkelijk leven van je verlangen. Zo heb ik deze oefening gedaan met een loopbaankandidate die diep vanbinnen wist dat ze het liefst haar eigen coachpraktijk wilde starten maar dat om verschillende redenen niet durfde. Ook niet toen deze oefening haar nog eens liet zien dat haar eigen praktijk met stip op nummer één stond.

Het is een oefening die gebruik maakt van de wijsheid in je lichaam en je vermogen om de energie die om je heen is op te pakken en in te zetten bij het maken van keuzes.

De oefening gaat als volgt. Zoek een ruimte op waar volop mogelijkheid is om door die ruimte te bewegen. Maak contact met je innerlijk door even goed geaard te gaan staan, je ogen te sluiten, diep in en uit te ademen en zo goed in je lijf je te zakken. Laat alle gedachten gaan aan waar je mee bezig was of moet en concentreer je op de komende oefening.

Pak net zoveel lege vellen als er keuzemogelijkheden zijn. Schrijf op ieder blad één keuze in de vorm van een woord. Heb je maar twee keuzemogelijkheden, gebruik dan drie blaadjes en schrijf op het derde blad 'overig'. Let erop dat je de woorden klein en niet dikgedrukt schrijft. Het is bij de oefening namelijk belangrijk dat je de woorden op geen enkele manier herkent.

Nu kan het best zijn dat er op dit moment al een keuzemogelijkheid afvalt. Zeker als je de oefening al kent of bij het doorlezen van de oefening de essentie ervan snapt. Want het kan zo maar zijn dat je bij het opschrijven van de keuzemogelijkheden al voelt dat je helemaal niet wilt dat een bepaalde keuze op één kan komen te staan.

Dat overkwam een andere loopbaankandidate van mij die aan het begin van de oefening bij het opschrijven van haar zes keuzemogelijkheden verschrikt naar me uitriep "maar ik wil helemaal niet dat meubelmaker op nummer één komt en dat zo'n baan dus mijn loopbaankeuze wordt!". Waarbij ik glimlachend het meubelmaker-blad wegpakte, verscheurde en zei: "mooi, dat is alvast één keuze minder en goed om te weten. Nog vijf te gaan".

Draai nu de vellen om en schud ze blind door elkaar zodat je niet meer weet welk woord op welk blad staat. Let op: de hele verdere oefening werk je met de blinde vellen. Dat is de crux van de hele oefening. Pas aan het einde draai je ze om, om de uitkomst van de oefening te zien.

Je kunt deze oefening helemaal alleen doen. Om in de energie van de oefening te komen en te blijven, kan het handiger zijn om iemand naast je te hebben die dingen waarneemt en voor je opschrijft wat er tijdens de oefening gebeurt. Let wel: jij bent degene die de keuzewoorden op de vellen schrijft en jij bent degene die de vellen in de ruimte neerlegt (zie hieronder), niemand anders.

Pak de blinde en door elkaar geschudde vellen en ga in een hoek van de ruimte staan. Deze plek wordt je uitvalsbasis waar je telkens naar

terugkeert. Maak even bewust contact met de vellen in je hand (en dus met jouw keuzemogelijkheden) en pak het bovenste vel vast. Leg dit vel vervolgens intuïtief ergens in de ruimte neer. Maakt niet uit waar; ervaar vanbinnen waar dit vel gevoelsmatig het beste ligt. Zorg er wel voor dat het op de vloer is. Eventuele oordelen die in je hoofd opkomen laat je voor wat ze zijn. Vertrouw er simpelweg op dat je het goed doet. Stap vervolgens weer terug naar je beginpositie en leg zo stuk voor stuk alle vellen in de ruimte neer.

Bekijk vanuit je beginpositie hoe de vellen verspreid liggen over de vloer. Is daar toevallig al wat over te zeggen? Valt je iets op aan de manier waarop ze ten opzichte van elkaar liggen? Neem waar, zonder oordeel en onthoud.

Kies vervolgens een eerste vel uit. Maakt niet uit welke. Misschien het vel waar gevoelsmatig je aandacht naartoe getrokken wordt? Of die het verst weg ligt? Of het dichtstbij? Maakt niet uit, kies maar. Loop ernaartoe en ga erop staan. Het enige wat je nu hoeft te doen, is je ogen dicht te doen, je aandacht naar binnen te richten en waar te nemen wat er in je lijf gebeurt als je op deze plek staat.

Welke sensaties neem je waar? Heb je de neiging vooruit of achteruit te gaan? Word je wiebelig op je benen of sta je juist heel stevig? Tintelende handen, vingers, voeten, benen? Verandert er iets in je ademhaling of voel je ergens druk? Dit zijn slechts wat voorbeelden om je op weg te helpen. Je gewaarwordingen kunnen heel divers zijn en alles wat je waarneemt is oké. Zeg hardop wat je waarneemt, onthoud wat je zegt of laat een ander opschrijven wat je zegt.

Als je je binnenste voldoende gescand hebt, stap je ervan af en ga je terug naar je beginpositie. Om het gevoel van het eerste vel los te laten, schud je even je lijf los zodat je weer vrij naar het volgende vel kunt gaan. Kies nu een volgend vel uit en ga hier ook weer op staan, richt je aandacht naar binnen en neem waar wat er gebeurt. Spreek je uit, onthoud of schrijf op. Zo werk je een voor een alle vellen af.

Doe dit overigens in alle rust. Het kan soms best even duren voor je je wat gewaarwordt bij het een of andere vel. Geef je lichaam de tijd en ruimte om het te ervaren en zijn innerlijke wijsheid te laten spreken. Het kan ook zijn dat je helemaal niets waarneemt bij één van de vellen. Ook dat is een waarneming en benoem die gerust. Het gebeurt wel vaker dat coachees met wie ik deze oefening doe bij één van hun vellen uitspreken dat ze op die plek eigenlijk wel comfortabel staan en dat er zich niet iets echt wezenlijks aandient. Dat is prima. Wel is het slim om te benoemen wat de fysieke gewaarwordingen zijn waardoor je je comfortabel voelt. Is dat een rustig gevoel in je buik, een lage ademhaling, rust en stilte in je hoofd of lijf? Geef er maar woorden aan.

Als je deze oefening samen met iemand doet, vraag die ander dan om goed op te letten wat hij aan de buitenkant bij jou waarneemt. Heb je de neiging wat voorover te leunen of juist naar achteren? Verandert je huidskleur of maak je minieme en andere bewegingen met je handen of je mond? Dat zijn vaak de nuances die je zelf niet opmerkt maar een ander juist wel. Let er ook op dat de ander alleen waarneemt en geen oordeel geeft of conclusie trekt.

Ga tot slot bij ieder vel ook na hoe het is om op die positie te staan. Word je er blij van, of juist niet? Wil je er weg van, of roept het nieuwsgierigheid op? Voel je je angstig, of opgewonden? Rustig, of vol energie? Alles is oké. Het gaat om het waarnemen en benoemen.

Als je op alle vellen hebt gestaan, ga dan terug naar je beginpositie en kijk nog eens goed naar het gehele veld voor je. Nu is het de bedoeling een rangorde aan te brengen. Welke posities staan gevoelsmatig onderaan en zou je weg willen halen? Dat zijn vaak de posities die niet prettig voelden, waar je onrustig of wiebelig werd.

Geef alle vellen een nummer waarbij nummer één staat voor het vel of de positie die qua gewaarwording en gevoel voor jou het fijnst was. Nummer twee komt daarna en zo werk je door totdat je alle vellen een cijfer hebt

gegeven en de posities hebt gerangschikt. Dus hoe hoger het cijfer, hoe minder prettig.

Dan komt nu de ontknoping! Want wat staat er nu op één en wat staat er onderaan? Ik ben altijd wel in voor wat spanning en sensatie dus laat ik mijn coachees beginnen met het omdraaien van het vel met het hoogste nummer en dus de minst leuke en fijne positie. Om zo – en dan verzin ik er altijd tromgeroffel bij – toe te werken naar nummer één. Want dat is de positie die voor jou het fijnste was, of die om welke reden dan ook op nummer één kwam.

En? Wat is de uitkomst? Wat staat er bovenaan? En hoe is de verdere rangorde? Wat doet dit met je?

Een tijd terug deed ik deze oefening zelf omdat ik er in mijn hoofd maar niet uit kwam of ik wel of niet een opleiding zou volgen. Ik vertelde er al even over in paragraaf 4.11.3. Ik had vijf keuzemogelijkheden; vier verschillende opleidingen die ik al even op mijn verlanglijstje had staan en ‘nietsdoen’ was de vijfde keuze. Iedereen die mij een beetje kent, weet dat dat laatste een grote opgave voor mij is. Enfin, lang verhaal kort: bovenaan kwam ‘nietsdoen’ en als tweede kwam de opleiding die ik van alle vier het liefst zou willen volgen.

Beide posities waren overigens heel prettig om op te staan en verschilden niet heel veel van elkaar in welke nu fijner was. Op een van die twee plekken voelde ik echter een kriebel in mijn onderbuik, die iets of wat angst opriep, werd ik naar voren getrokken en werd ik vooral nieuwsgierig naar deze plek. Ik had de angstige kriebel in mijn buik leidend kunnen laten zijn door deze plek op nummer twee te plaatsen maar de nieuwsgierigheid en het naar voren getrokken worden wonnen het van de angst. Diep vanbinnen voelde ik en wist ik namelijk ook dat als ik voorbij die angst zou gaan er wel eens iets moois te vinden zou zijn en dat ik me dus niet moest laten leiden door angst.

Zo kwam 'nietsdoen' op nummer één en werd het volgen van die gave opleiding een hele goede tweede keuze. Wetende dat ik nog steeds erg graag die opleiding wil volgen (hij staat immers niet voor niets op nummer twee) maar dat ik als eerste heb te leren om niets te doen.

De loopbaankandidate waar ik in het begin van deze oefening over sprak, heeft overigens na het doen van deze oefening ervoor gekozen om terug te keren naar haar oude functie bij haar toenmalige werkgever. Ze was er nog niet klaar voor. Er was nog iets anders nodig om de stap te kunnen zetten naar een eigen coachpraktijk. Bijvoorbeeld een partner die daar ook volledig achter kon staan. Hoe jammer ik het ook vond dat ze nog niet voor zichzelf en haar verlangen durfde te kiezen, ik had dit te respecteren en haar haar eigen weg te laten vervolgen. Hoe verheugd was ik toen ik na een paar maanden hoorde dat ze haar baan uiteindelijk toch had opgezegd. Het ging niet meer. Er was een te groot innerlijk conflict tussen haar hoofd en haar buik. En met de zegen van haar partner, die zijn vrouw de laatste maanden had zien worstelen, kon ze eindelijk het oude loslaten en de eerste stappen zetten in een nieuwe wereld. Een nieuwe wereld waarin ze nog het nodige te ontdekken heeft en die zeker nog niet is zoals ze hem zou willen maar diep vanbinnen weet ze dat de keuze die ze gemaakt heeft goed is.

4.13 Breng eens wat subjectieve structuur aan...

Soms weet je wel waar je aan wilt werken maar ligt de aanstaande verandering als een zwaar blok op je maag, kijk je er als een berg tegenop. Want tsja, waar moet je nu toch in 's hemelsnaam beginnen?

Het is net zoiets als zoeken naar het beginstukje van een rolletje plakband. Als je het eenmaal gevonden en losgepeuterd hebt, dan rolt het wel, maar voordat je soms dat beginstukje gevonden hebt...!

Wat kan helpen, is de structuur van jouw subjectieve ervaringen eens te gaan onderzoeken.

Deze term komt uit de NLP-theorie^{xxxv}. Iedere ervaring bestaat namelijk uit elementen, onderdelen. Door deze elementen te ontrafelen en zo als het ware de structuur van onze ervaring te onderscheiden, kunnen we die structuur in principe veranderen en daarmee de ervaring zelf.

Uit welke elementen bestaat jouw innerlijke ervaring, wat zijn de eigenschappen van die elementen en hoe hangen ze met elkaar samen? De elementen zijn wat je in gedachten hoort, voelt en ziet. Hoe je je lichaam beweegt, wat je concreet doet, wat je tegen jezelf zegt en van welke overtuigingen je uitgaat en wat voor jou belangrijk is.

Door een ervaring te analyseren aan de hand van de structuur van die ervaring krijg je zicht op welke elementen handig en effectief zijn en welke juist het tegenovergestelde. Alleen al het uiteen rafelen van de structuur van een probleem waar je mee zit, kan wonderen verrichten omdat er zich dan ineens nieuwe perspectieven kunnen aandienen.

Zo'n structuur ziet er als volgt uit:



Figuur 4.6 Structuur van de subjectieve ervaring

We spreken overigens van een subjectieve ervaring omdat jij in eenzelfde context waarschijnlijk anders denkt, voelt en beleeft dan ik. Gewoon vanwege het simpele feit dat ons vertrekpunt, ons wereldbeeld, anders is. Alleen daarom al kan het nuttig zijn om met anderen te praten over wat je bezighoudt en wat je als een probleem ervaart.

Einstein zie immers ooit: “Even observing the system will change it!”

Context – Waar ben ik?

Hier gaat het om iemands waarneming van de situatie. De plaats, tijd, omstandigheden en wat er om je heen gebeurt. De mensen en dingen die erbij betrokken zijn.

Voorkomende problemen die iemand kan hebben met de waarneming van de context:

- Weinig omgevingssensitiviteit. Teveel bezig zijn met het eigen innerlijke proces en daardoor de omgeving niet of nauwelijks in de gaten hebben.

Herkenbaar? Breng dan eens gedetailleerd de context in kaart:

- Waar ben je?
 - In wat voor situatie bevind je je?
 - Wat gebeurt er om je heen?
 - Met wie ben je? Wie zijn erbij?
 - Wat zie je om je heen?
 - Wat hoor je om je heen?
 - Waar en wanneer ervaar je dit?
-
- Niet de juiste waarnemingsfilters aan hebben staan en daardoor belangrijke informatie missen. Als je die feedback wel eens krijgt, probeer dan te leren die dingen waar te nemen die je nodig hebt om een bepaald doel te bereiken.
 - De situatie generaliseren met eerdere situaties, alsof er geen verschil is met voorgaande ervaringen. Hmmmm, kijk nog eens goed, is het echt helemaal hetzelfde?
 - Teveel gericht zijn op je omgeving waardoor je jezelf en je innerlijk helemaal vergeet en overslaat.
Vragen die kunnen helpen om de aandacht op jezelf te vestigen:
 - Wat voel je in die situatie?

- Hoe voel je je?
- Wat word je je gewaar in je lijf?
- Welke sensaties of emoties zijn er?
- In wat voor stemming ben je?

Gedrag – Wat doe ik?

Wat is aan de buitenkant waarneembaar? Wat zie ik je doen? Wat is het gedrag dat je laat zien en hoe handel je? Wat zijn de non-verbale signalen die je uitzendt?

Gedrag is datgene waarmee je je manifesteert, waarmee je je toont aan je omgeving en waardoor je door de ander gekend wordt. De andere elementen van de structuur (met uitzondering van de context) zijn voor een ander met het blote oog niet waarneembaar en zitten als het ware 'onder water'.

Voorkomende gedragsproblemen

- Incongruent gedrag laten zien, oftewel gedrag wat niet past bij de overtuiging of emotie van dat moment. Iets doen waar je niet echt in gelooft of wat niet echt bij je past.
Onderzoek waardoor je ander gedrag laat zien dan wat passend is.
- Gedrag laten zien dat niet effectief is en waarmee je je doel niet bereikt.
Probeer eens wat anders uit. Leer nieuw gedrag aan.
- Je beschikt niet over het benodigde gedrag, omdat je dat bijvoorbeeld nooit geleerd of gezien hebt.
Ga op onderzoek uit en raadpleeg rolmodellen. Zoek naar een manier om nieuw gedrag aan te leren.

Gevoel – Hoe voel ik me?

Wat word je je gewaar in je lijf? Hoe voel je je? Welke emoties of stemmingen treden er vanbinnen op?

Wat zich hier zo nu en dan voor kan doen:

- Niet de juiste emotie of stemming hebben voor het te bereiken doel. Zoek vanbinnen eens de juiste stemming op, of vraag jezelf af wat je vanbinnen weerhoudt om een passende emotie te ervaren.
- Je remt jezelf en je emoties af. Je kropt op; bent een binnenvetter. Daar is ongetwijfeld een reden voor. Waarschijnlijk zijn er ooit aanleidingen geweest om te besluiten emoties niet zomaar te laten gaan. Maar heb je jezelf daarmee niet wat teveel afgeremd? Welk stukje mag misschien toch eens naar buiten komen?
- Je raakt overspoeld door de emotie; bent overweldigd. Zodra dit gebeurt, kan het helpen te dissociëren; letterlijk even afstand nemen en in een andere positie stappen.

Gedachten – Wat denk ik?

Wat zie, hoor en voel je vanbinnen. Wat zeg je tegen jezelf? Of tegen de ander(en)?

Problemen die zich in dit element kunnen voordoen:

- Een incomplete of verkeerde strategie inzetten waardoor het doel niet (goed) bereikt wordt.
Probeer eens succesvolle elementen uit andere strategieën te combineren tot een nieuwe strategie.
- Een verkeerde volgorde hanteren; wel de juiste onderdelen in de strategie klaar hebben staan, maar in de verkeerde volgorde.
Voeg de ontbrekende schakels toe en ervaar wat dit doet.
- Een cirkelstrategie hebben oftewel een gedragspatroon hebben waardoor je jezelf telkens weer in je eigen staart bijt. Bijvoorbeeld alsmaar blijven denken omdat de ene gedachte of vraag weer een andere gedachte of vraag oproept.
Probeer deze vicieuze cirkel te doorbreken door een essentiële stap in het proces tegen te houden (bijvoorbeeld door afleiding te zoeken) en zo te voorkomen dat je rondjes blijft draaien.

Criteria en waarden – Wat vind ik belangrijk? Wat stel ik centraal?

De graadmeters of maatstaven die je gebruikt om te bepalen wat je vindt van de andere elementen (de situatie, je gedrag, het effect enzovoorts). Een waarde is het criterium wat je in deze context centraal stelt.

Veelvoorkomende problemen:

- Niet weten wat belangrijk voor je is, als het ware stuurloos zijn.
Het zou mooi zijn als je een bewustzijn gaat ontwikkelen voor wat je belangrijk vindt.
- Criteria van anderen gebruiken.
Maar wat vind jij nu eigenlijk belangrijk in deze?
- Een te globaal of te specifiek criterium: wel weten wat belangrijk is maar dat niet kunnen vertalen naar een concrete betekenis. Of het tegenovergestelde inzetten en het dus precies zo en zo willen want anders is het niet goed genoeg.
Herkenbaar? Ga dan je criterium concreet maken, geef er woorden aan of ga er met een helikopterblik boven hangen en maak het minder specifiek.
- Te veel of conflicterende criteria. Als er te veel criteria zijn waaraan de situatie moet voldoen, dan zorgt deze combi waarschijnlijk voor een niet te realiseren doel. Als criteria met elkaar conflicteren, dan leiden ze ook bij de andere elementen tot tegenstrijdige gedragingen of emoties.
Breng prioriteiten aan in je criteria of zoek naar de gemene deler in de conflicterende criteria.

Overtuigingen – Wat geloof ik?

Waar ga je in deze context vanuit? Waar geloof je in? Wat is jouw wereldmodel?

Vragen die overtuigingen naar boven kunnen halen, zijn:

- Wat zeggen deze feiten jou over ...?
- Waar ga je in deze situatie vanuit?
- Wat betekent deze situatie voor jou?
- Wat concludeer je uit ...?

- Wat is voor jou belangrijk in deze en waarom? *Eerst vragen naar het criterium en daarna vragen naar de overtuiging die hierbij hoort.*

De problemen en de daarbij behorende oplossingen zijn vergelijkbaar met die van de criteria.

Wat kun je er mee?

Als je je in een situatie bevindt die niet lekker loopt, dan kan het zinvol zijn om aan de hand van de structuur van de subjectieve ervaring je eigen houding en gedrag eens te onderzoeken. In welk element zit je jezelf in de weg? Welk criterium is belangrijk voor je en wordt wellicht niet aan voldaan? Welke onbehulpzame overtuiging sluimert er op de achtergrond?

In het contact met de ander nemen we vaak alleen maar het gedrag waar wat iemand laat zien, rekenen we de ander daar op af. We houden er te weinig rekening mee dat dit maar het topje van zijn 'ijsberg' is. Want onder water zit er dus nog veel meer. Zoals gedachten, gevoel, criteria, waarden en overtuigingen.

Mocht je onverhoopt in het contact met de ander vastlopen, probeer dan zijn structuur eens te achterhalen. Als het ware informatie 'boven water halen', om in de metafoor van de ijsberg te blijven. Je krijgt zo waardevolle input over wat de ander denkt, voelt, drijft en gelooft. Vaak zorgt het voor een beter begrip waarom iemand doet wat hij doet. Vervolgens kun je naar een manier zoeken waarop je elkaar weer kunt vinden, het gesprek weer lopend krijgt. Door begrip te tonen, jouw structuurelementen te verduidelijken, een gemeenschappelijke waarde te zoeken en ga zo maar door. Soms lukt het overigens niet om elkaar te vinden. Maar dan is er in ieder geval een dieper weten over waarom iets niet lukt en kunnen jullie wellicht verder vanuit de gedachte: 'we agree to disagree ...'.

Een andere toepassing is dat je de structuur van de subjectieve ervaring kunt gebruiken om te ontdekken hoe een ander datgene doet wat jij ook

ontzettend graag zo goed zou willen kunnen. Misschien herinner je je nog wel het principe ‘als de een iets kan, kan ik het leren’ uit paragraaf 3.5. Wie in jouw omgeving kan dat wat jij zou willen kunnen heel goed? Hoe doet hij dat? Door aan de hand van de structuur van de subjectieve ervaring de ander te bevragen op hoe hij precies doet wat hij doet, krijg jij als het ware zicht op diens succesformule. En door die vervolgens af te zetten tegen jouw eigen manier van doen, weet je waar je aan te sleutelen hebt.

4.14 De logica van jouw niveaus

Om te kunnen leren, veranderen en communiceren kun je gebruik maken van het model van de logische niveaus. Deze niveaus zijn bedacht door Gregory Bateson^{xxxvi}, een Britse bioloog, antropoloog en filosoof.

Dit model geeft inzicht in jouw manier van denken, doen en voelen op verschillende niveaus. Een goede luisteraar krijgt door dit model ook een goed beeld van het denken, doen en voelen van de ander. Alle niveaus werken samen en ondersteunen elkaar. Daarbij gaat Bateson ervan uit dat veranderingen op een lager niveau kunnen leiden tot een veranderingen op een hoger niveau.

Veranderingen op een hoger niveau zullen altijd leiden tot veranderingen op een lager niveau. Veel mensen hebben bijvoorbeeld de vaardigheden om naar een podium te lopen, de microfoon te pakken en iets over zichzelf te vertellen. Toch vinden velen dat geen prettige opgave, ook al worden ze ertoe uitgenodigd, bijvoorbeeld in een training. Er is iets op een hoger niveau dat hen blokkeert. Misschien een belemmerende overtuiging: “Ik heb niets interessants te vertellen” of een ineffectieve gedachte op identiteitsniveau: “Ik ben niet interessant”.

Hoe hoger het niveau waarop je verandering aanbrengt, hoe krachtiger en duurzamer het effect zal zijn. Wanneer de logische niveaus met elkaar in overeenstemming zijn, krijg je congruent gedrag.

4.14.1 De logische niveaus

Laten we de niveaus^{xxxvii} eens bekijken en er stil bij staan.

1. **Spiritualiteit** – kernwoord: van waaruit?

Jouw levensopdracht. Dit niveau bestaat uit intuïtie omtrent het grotere geheel waar je deel van uitmaakt en de roeping en bezieling die dat geheel verschaft. Het is het fundament van jouw bestaan.

Visie: Waar ben ik een onderdeel van? Wat is het grotere dat mij leidt?



Figuur 4.7 Logische niveaus van Bateson

2. **Identiteit** – kernwoord: wie?

Het beeld of de gedachte over jezelf. Dat wat eigen is aan jou. Het geheel aan kenmerken dat jou uniek en herkenbaar maakt.

Missie: Wie ben ik? Vanwege wat in mij?

3. **Overtuigingen** – kernwoord: waarom?

Overtuigingen zijn beweringen over jezelf, anderen en de wereld om je heen, die voor jou waar zijn. Het zijn geen feiten maar generalisaties, criteria, normen, waarden en verwachtingen.

Waarden: Wat is belangrijk? Waar geloof ik in?

4. **Vermogens** – kernwoord: hoe?

Dit zijn de competenties, kwaliteiten, talenten, inzichten, denkstrategieën, hulpbronnen en tactieken van een persoon. Dit niveau is de spil van de logische niveaus. Door het toevoegen van vaardigheden kunnen veranderingen in positieve zin tot stand komen. De bereidheid om iets nieuws te leren moet wel ondersteund worden door de overtuiging (een logisch niveau hoger) dat het de moeite waard is om dat te doen.

Richting: Wat kan ik?

5. **Gedrag** – kernwoord: wat?

Gedrag is dat wat voor de ander zintuiglijk waarneembaar is, wat je van een ander kunt filmen (houding, gebaren, doen en laten, stemgeluid, ...)

Actie: Wat doe ik?

6. **Omgeving** – kernwoorden: waar, wanneer en met wie?

De omgeving bevat de tijd- en plaatsgebonden omstandigheden waarin je je begeeft en handelt.

Reactie: Wat neem ik waar en waar reageer ik op?

4.14.2 Wat kun je er mee?

Doelen doeltreffend maken

Jouw doel is sneller en gemakkelijker te bereiken naarmate het congruenter is met de boven- en onderliggende logische niveaus. Dus als je een nieuwe vaardigheid wilt aanleren, ben er dan van overtuigd dat je iets nieuws kunt leren. Of als je van plan bent om je baan in loondienst vaarwel te zeggen en als eigen baas verder te gaan, zie jezelf dan als ondernemer.

Innerlijke belemmeringen verhelderen

Als een doel opvallend langzaam of moeizaam wordt bereikt, is het vaak in conflict met bovenliggende logische niveaus.

Zo lukt het Anita, met een ontslag in het vooruitzicht, maar niet om werk te maken van het vinden van nieuw werk door actief de arbeidsmarkt op te gaan. “Niemand zit op mij te wachten”, verzucht ze verschillende malen.

Oplossingen vinden

De oplossing van een conflict ligt op een ander logisch niveau dan het conflict zelf. Je kan een probleem niet oplossen met hetzelfde soort denken dat het probleem veroorzaakt heeft.

Als Anita in contact komt met lotgenoten die succesvol zijn in het vinden van ander werk, verandert de kijk die ze op zichzelf heeft en zet ze voorzichtig haar eerste stappen op de arbeidsmarkt.

Inspanning voor verandering inschatten

De mogelijke complicaties, en daardoor de benodigde inspanning, zijn groter naarmate een verandering op een hoger logisch niveau ligt. Wat je nodig hebt voor effectieve verandering is anders van karakter op de verschillende niveaus.

Het prettige aan de logische niveaus is dat je er zowel op micro- als op macroniveau mee kunt werken. Je kunt een hele organisatie analyseren aan de hand van de niveaus. Wat is hun missie en hun visie op zichzelf? Over welke competenties en vermogens dienen de medewerkers in de organisatie te beschikken? Et cetera, et cetera. Maar je kunt het bijvoorbeeld ook inzetten bij het analyseren van die moeizame relatie met een collega. Of bij het ontdekken waarom je zo succesvol bent in die ene rol op je werk of in je privé-omgeving. Zo kun je de hulpbronnen van de verschillende niveaus meenemen naar een rol die je nog wat moeilijker afgaat. Is dat even tof!

4.14.3 En nu in de praktijk...

Om te oefenen met de logische niveaus en er wat gevoel bij te krijgen, neem je je huidige werk in gedachten. Het maakt niet uit of je in loondienst werkt of voor jezelf. Beantwoord nu eens vanuit die context de onderstaande vragen, niet meer en niet minder.

Omgeving

- Waar ben je?
- Wat is er in jouw huidige werkomgeving?
- Hoe ziet deze eruit, wat hoor je, wat voel je (denk hierbij aan locatie, gebouwen, externe ruis uit de omgeving, sfeer, collega's, andere mensen)?
- Wat is voor jou belangrijk in deze werkomgeving?

Gedrag

- Wat doe je?
- Hoe ziet jouw werkdag eruit?
- Wat zijn jouw taken, werkzaamheden en verantwoordelijkheden?

Vermogens

- Wat kan je?
- Over welke kennis, vaardigheden, kwaliteiten en talenten beschik je om het door jou beschreven gedrag te kunnen vertonen?
- Welke zet je in?

Overtuigingen

- Wat zijn jouw drijfveren, waarom doe je dingen zoals je ze doet?
- Wat vind je in jouw huidige werk belangrijk?
- Waar geloof je in, waarvan ben je overtuigd ten aanzien van jezelf, jouw werk, en jouw contacten?
- Welke overtuigingen heb je om de kwaliteiten in te zetten die je genoemd hebt en om het gedrag te vertonen dat je beschreven hebt?

Identiteit

- Wie ben je, wat is belangrijk voor jou?
- Met wie of wat zou je jezelf kunnen vergelijken als je dit werk doet?
- Welke rol heb je als je jouw functie uitoefent (denk aan het beschreven gedrag, de kwaliteiten en overtuigingen)?
- Hoe zie je jezelf als je werkt? (tip: gebruik een metafoor. Bijvoorbeeld: als een vader, een vriend, Sherlock Holmes, James Bond, een rots, een boom, et cetera)
- Wanneer je dit werk doet, ben je eigenlijk een soort ...?

Zingeving

- Waar sta je voor, wat geeft energie, wat is jouw 'WHY'?
- Wat is de zin/betekenis die je geeft aan de dingen die je doet?
- Wat is jouw doel/missie in dit leven?
- Welk groter doel dien je voor jezelf met wat je doet (een hoger doel dan alleen werk, bijvoorbeeld het ontwikkelen van mensen; meer veiligheid in de wereld, et cetera)?

Tot slot...

En? Hoe was dit om te doen? Was het makkelijk of juist niet? Zet het je aan het denken? Is dit voor jou een fijne manier om een context te bekijken? Als dat zo is, neem dan eens een problematische situatie in gedachte. Eén waar je wel verandering in zou willen. Loop dan bovenstaande vragen nog eens na en vervang alle werkgerelateerde woorden door woorden die passen bij de situatie die je in gedachte hebt.

Als in die situatie een andere persoon een belangrijke rol speelt, bijvoorbeeld een vriend waar je ruzie mee hebt, geef dan niet alleen antwoord op deze vragen vanuit je eigen positie maar leef je in in de wereld van de ander en beantwoord zo ook eens de vragen. Nog mooier is het als je in een gesprek met de ander de niveaus samen kunt doorlopen en zo meer over elkaar te weten kunt komen.

4.15 Onderhandelen tussen twee gedeelten

Helemaal in het begin van het boek in hoofdstuk 1 heb ik het al even gehad over sub-persoonlijkheden, oftewel: delen in jezelf die samen jou maken. In een ideale innerlijke wereld werken deze delen subliem samen en helpen ze je je doelen te bereiken of je verlangen te leven. Op veel momenten in je leven is dat ongetwijfeld ook het geval. Zeker wanneer je in een flow zit en alles lijkt te lukken. Mogelijk zijn er ook tijden waarin je jezelf in de weg zit. Dat je jezelf tegen een ander hoort zeggen dat je “het liefst A zou willen, maar ...” of dat je soms denkt “dat A beter is” maar dan weer twijfelt “of B toch niet slimmer is” of je wilt eigenlijk “A en B maar dat kan niet”. Of “De moeder in mij vindt A en tegelijkertijd vindt de vrouw in mij B”. Of woorden van gelijke strekking. Dit zijn uitingen van verschillende delen in jou die zich laten horen.

Door zo naar jezelf te kijken en te werken met delen^{xxxviii}:

- Verzamel je waardevolle informatie over de achtergronden van problemen
- Kun je op het spoor komen van effectieve hulpbronnen
- Kun je ontdekken wat de positieve bedoelingen zijn van de delen die weerstand bieden
- Kun je innerlijke conflicten oplossen

Om te werken met delen zijn de volgende aannames van belang:

1. Delen zijn intelligent en hebben positieve bedoelingen – delen streven een positief doel na voor jou als geheel. Het kan zijn dat ze, bij gebrek aan betere alternatieven, je tot gedrag aan zetten dat niet effectief is
2. Doelen maken delen – een gedeelte ontstaat of wordt aangezet wanneer jij je een doel stelt
3. Delen doen dingen – een gedeelte stuurt het gedrag aan wat het naar eigen inzicht nodig heeft om het beoogde doel te bereiken
4. Delen moeten mogen blijven – wegsturen of negeren van delen werkt averechts. Ze zijn er niet voor niks, streven naar een positief punt voor jou en je hebt ze nodig

5. Delen gebruiken de beste keuze die ze hebben – delen kiezen het best voor handen zijnde gedrag om hun doel te bereiken. Wanneer ze een alternatief aangeboden krijgen wat sneller, makkelijker en effectiever is dan zullen ze dat alternatief gaan gebruiken

In het werken met delen is het altijd belangrijk om een deel welkom te heten als het zich aandient. Want delen moeten immers mogen blijven en om dat te kunnen, is het van belang ze open te ontvangen. Pas dan zullen ze zich uitgenodigd voelen om mee te werken aan het probleem waaraan jij wilt werken.

4.15.1 Met al je delen aan tafel

Laten we eens een paar delen uitnodigen aan tafel en het gesprek met ze aan gaan. Benieuwd welke informatie dat dat oplevert.

Ga ergens ontspannen zitten en haal een aantal keren diep adem. Blaas uit en zak zo helemaal in je lijf. Laat alle geluiden om je heen en gedachten in je hoofd voor wat ze zijn en concentreer je op je ademhaling en je innerlijke gewaarwording.

Stel je nu voor dat je een ruimte binnenwandelt waar jij je lekker voelt en waar je een tafel voor zeven personen ziet staan.

Neem plaats op een van de zeven stoelen en neem de ruimte en de tafel en stoelen waar. Vraag nu je onbewuste om twee delen van jezelf te benoemen die je heel leuk en plezierig vindt. Als ze zich aandienen, geef ze dan een naam, heet ze welkom en nodig ze uit om aan tafel te gaan zitten. Stel ze eventueel nog aan elkaar voor.

Mocht je het lastig vinden om de namen te onthouden, schrijf ze dan gerust op een apart blaadje en leg de blaadjes voor je neer in de volgorde waarin jouw delen ook aan tafel zitten.

Vraag vervolgens twee delen van jezelf die je echt nuttig vindt. Ook hier geef je ze een naam als ze zich aandienen, heet je ze welkom en nodig je ze uit aan tafel te gaan zitten.

Tot slot vraag je je onbewuste om twee delen van jezelf mee te laten doen die je echt NIET leuk vindt. Ook deze delen geef je een naam, je heet ze welkom en laat ze plaatsnemen.

Probeer het plaatsnemen niet te sturen maar laat het ontstaan.

Kijk nog eens rond naar de zes innerlijke delen die nu bij je aan tafel zitten en vraag vervolgens aan ieder deel afzonderlijk wat hij jou brengt. “Wat is jouw positieve intentie?” “Wat probeer je voor mij te bereiken?”

Luister naar het antwoord en vraag eventueel door: “Wat levert mij dat op, wat jij voor mij probeert te bereiken? En wat levert dat weer op?” Wijs het antwoord niet af maar vraag door.

Ook hier kan het helpend zijn de antwoorden op een blaadje te schrijven, bijvoorbeeld op het naamblaadje.

Bedankt dit deel voor zijn positieve intentie en ga door naar het volgende.

Als je zo ieder deel hebt gehad, aanschouw dan alle positieve intenties die je verzameld hebt en die jouw innerlijke delen voor jou proberen te bereiken. Je hebt hier als het ware zes cadeautjes voor je liggen.

Neem ze tot je door er in gedachten een lijn tussen te trekken, zo een cirkel te vormen en midden in die cirkel te gaan staan.

4.15.2 Onderhandelen met twee delen

Een andere mooie techniek om te werken met delen is onderhandelen tussen twee gedeelten. Deze techniek zet je vooral in als je een verdeeldheid in jezelf ervaart, als er sprake is van delen die ongeveer even sterk zijn en daardoor de situatie in stand houden.

Stap 1. Kies een probleem en benoem de delen

Neem een probleem of situatie in gedachten waar je aan zou willen werken en waarin je een verdeeldheid ervaart. Benoem vervolgens de delen in jou die het probleem in stand houden. Geef deze delen een naam. Zorg dat deze naam positief gelabeld of op zijn minst neutraal is. Dus liever ‘zelfbeschermer’ dan ‘egoïst’, of liever ‘opzettelijke’ dan

‘saboteur’. Andere voorbeelden van namen voor delen zijn: ondernemer, intuïtie, hittepetit, regelneef, actieveling, voorzichtige, avonturier, dorstige, wetenschapper. Iedere naam is goed, zolang het voor jou maar weergeeft welk deel je hiermee aanspreekt.

Stap 2. Plaats de delen in de ruimte

Neem zoveel stoelen als dat er delen benoemd zijn en plaats ze in de ruimte. Plaats ook een stoel voor jezelf als compleet persoon. Dit is telkens weer je vertrekpositie. Als dat handig voor je is, leg of plak je de namen van de delen op de verschillende stoelen. Ga op iedere stoel zitten en neem even de tijd om je aandacht naar binnen te richten en contact te maken met het betreffende deel. Maak het zo levendig mogelijk; voel wat dat deel voelt, denk wat dat deel denkt, doe wat dat deel doet en neem de houding aan die past bij dit deel.

Stap 3. Begroet en waardeer

Als je contact hebt met een deel, heet het welkom, begroet het en waardeer het. Dat kan heel eenvoudig door te zeggen: “Hallo, fijn dat je er bent”. Dit kun je hardop of in jezelf zeggen. Alle andere woorden die begroetend en waarderend zijn, zijn uiteraard oké.

Stap 4. Onderzoek de positieve intenties

Onderzoek nu de positieve intentie van ieder deel. Dit doe je door op een stoel te gaan zitten, contact te maken met het betreffende deel, het te begroeten en te waarderen om daarna de vraag te stellen “Wat wil je met jouw gedrag voor me bereiken?”. Laat als vanzelf het antwoord naar voren komen. Ga het niet bedenken of invullen. Soms moet je wat langer stil blijven en je innerlijk zijn zoekproces laten doorlopen.

Als je het lastig vindt om antwoorden te vinden, dan helpt het wellicht om het deel te vragen “Wat zou ik allemaal gemist hebben als jij er niet was?” of “Wat had er allemaal mis kunnen gaan als jij je niet had laten horen in deze situatie?”.

Als je helder hebt wat de positieve bedoeling is van dit deel, bedank je het voor zijn positieve intentie, ga je naar het volgende deel en zet je dezelfde stappen.

Doe je deze oefening in je eentje en vind je het lastig om de positieve intenties te onthouden? Schrijf ze dan op en leg ze op of bij de betreffende stoel.

Ga vervolgens weer op de stoel zitten die hoort bij jouw complete persoonlijkheid en overzie de informatie die je tot nu toe hebt gekregen over de verschillende delen.

Stap 5. Onderhandelen

Laat ieder deel benoemen wat de intentie achter de intentie is, het doel achter het doel door de vraag te stellen “Wat zou het je opleveren als je dit bereikt? Wat zou het voor jou mogelijk maken?”.

Dit gaat waarschijnlijk het makkelijkst door weer op de betreffende stoel te gaan zitten en contact te maken met dit deel.

Ga vervolgens op zoek naar een uitspraak of formulering over hoe deze hogere intenties met elkaar gecombineerd of geïntegreerd kunnen worden en check of de delen zich hierin kunnen vinden.

Stap 6. Vertalen naar gedrag

Laat de delen nu samen zoeken naar gedragsalternatieven die de gecombineerde of geïntegreerde doelen ondersteunen en helpen. Plaats deze alternatieven in een toekomstige situatie en bemerk wat het effect daarvan is.

Stap 7. Check op bezwaren

Check of er delen zijn die nog niet aan het woord zijn geweest en zich nu plots laten horen. Als dat het geval is, plaats er dan een stoel bij en herhaal vanaf stap 2.

Als zich geen nieuw deel aandient, bedank dan de aanwezige delen voor hun samenwerking en spreek met ze af dat als het nodig mocht blijken, je ze weer zult laten onderhandelen.

4.16 Tot slot nog een overpeinzing

Ik geloof er niet in dat dingen voorbestemd zijn. Dat alles wat op je pad komt, zo hoort te zijn. Daarvoor zijn er te veel mensen op de wereld. Want dan heeft degene die het daarboven in de kosmos allemaal organiseert en regelt wel heel erg druk. Denk je niet?!

Daarnaast doen zich in bepaalde mensenlevens zoveel nare, gruwelijke of vervelende dingen (tegelijk) voor, dat ik het heel moeilijk vind om te geloven dat dit allemaal vanuit een voorbestemd iets op hun pad moest komen.

Tegelijkertijd overkomt ons wel van alles in de tijd die we op deze aarde doorbrengen. Daarin kunnen we niet kiezen. We kunnen ons leven niet samenstellen. Hoezeer we op dit moment in een (ogenschijnlijk) maakbare wereld leven, wij bepalen niet wat op ons levenspad komt.

Waar we wel in kunnen kiezen, is de manier waarop we omgaan met dat wat we tegenkomen. Want dat je soms wordt uitgedaagd, dat staat voor mij vast. En dat je dingen te leren hebt. De een meer dan de ander.

Het enige wat je daarin te doen hebt, is de volledige verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven met alle plussen en minnen. Vanuit mildheid naar jezelf en anderen jouw antwoorden te vinden en de volledigheid van jouw bestaan op te zoeken.

Je krijgt wat je aankunt, daar geloof ik dan weer wel in. Dus kom maar op, toch?!

En toen was er nog een nawoord...

Je bent aan het einde gekomen van jezelf. Euh, oh nee, natuurlijk niet. Je bent 'slechts' aangekomen aan het einde van dit boek. En wel een heleboel over jezelf te weten gekomen, hoop ik!

Ik heb alles wat ik weet over jezelf leren kennen en snappen waarom je doet zoals je doet in boek trachten te vangen. Net als ik je handreikingen heb willen geven zodat je dat kunt veranderen wat je niet meer wilt. Ik ben me er heel goed van bewust dat er nog heel veel andere manieren en zienswijzen zijn om naar jezelf en dat wat is of niet is, te kijken. Hoop van ganser harte dat dit boek je wat gebracht heeft en mocht je de antwoorden waar je naar zocht nog niet gevonden hebben, zoek asjeblieft verder. Ze liggen ergens op je te wachten, dat geloof ik heilig!

Ik vond het hoe dan ook kicken om mijn eerste boek te schrijven en in ieder geval al één persoon gevonden te hebben die het heeft willen lezen.

Heb er zelf weer enorm van geleerd. Men zegt ook dat de beste manier om theorie je eigen te maken, is door er les in te gaan geven. Een boek schrijven is voor mij een stille vorm van lesgeven gebleken want heb met regelmaat echt even moeten graven, puzzelen, denken of hardop uitspreken wat ik nu werkelijk probeerde te zeggen. Of moeten zoeken naar heldere en eenvoudige woorden om mijn visie op de innerlijke mens die al zo in mijn systeem geworteld zit, uit te leggen aan een lezer die daar helemaal nog niet zo in thuis is.

Ook heb ik soms stukken theorie beetgepakt die ik weliswaar al gebruikte maar die nog helemaal niet zo eigen waren. Om zo mijn eigen verdiepings- en leermoment te creëren. Heerlijk!

Ik kan me voorstellen dat alles wat je in het boek leest best een beetje veel is. En dat het je wellicht duizelt. Of dat een aantal onderwerpen je extra zijn bijgebleven, of waar je juist erge weerstand tegen had. Of dat je iets gemist hebt. Dat kan zo maar.

Toch hoop ik vooral dat iets in dit boek je geraakt heeft, aan het denken heeft gezet en je niet meer loslaat. En dat je op weg gaat naar een mooiere, completere, autonomere (of welk woord je er ook aan wilt geven) versie van jezelf.

Heeft iets je geraakt maar weet je tegelijkertijd niet goed wat je er mee moet of zou je graag willen weten wat nu een volgende stap zou zijn?

Dat kan natuurlijk! Zoek een goede vriend of vriendin op of kijk in je eigen kring, netwerk of organisatie rond of er bijvoorbeeld een personeelsadviseur of mensgerichte manager of ondernemer is die je verder kan en wil helpen.

Wil je professionele hulp, dan ga ik graag met je aan de slag. Je bent bij mij altijd van harte welkom en aan de hand van je hulpvraag bepalen we hoe we samen aan de slag gaan. Nieuwsgierig? De deur staat altijd open voor een verkennend kopje koffie!

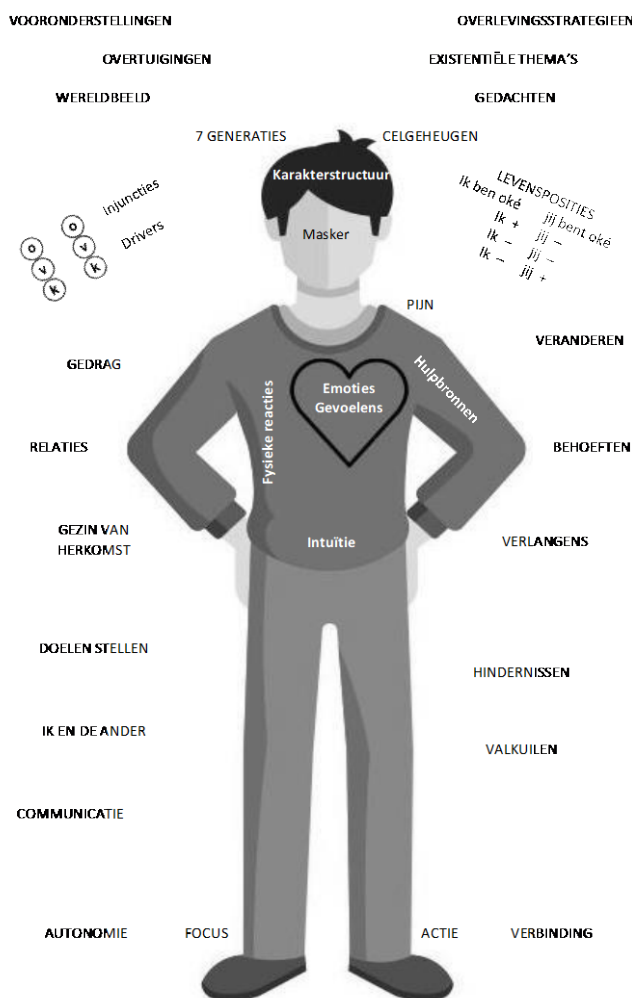
Mail me gerust op info@trivalent.org of laat een bericht achter op de contactpagina van onze website www.trivalent.org.

Ondertussen wens ik je enorm veel plezier met je reis naar binnen om vervolgens die mooie, autonome en authentieke ik naar buiten te laten komen!

Liefs,
Myriam

Index

Hieronder tref je een visuele weergave aan van de onderwerpen die zoal aan bod komen in het boek. Op de volgende pagina's heb ik nog een index opgenomen die het makkelijk maakt om bepaalde onderwerpen terug te vinden.



A

Afstemmen

non-verbaal, 112

verbaal, 113

Autobiografie in 5

hoofdstukken, 142

Autonomie, 26, 38

B

Basisbehoeftes, 23

C

Celgeheugen, 39

Communicatieniveaus, 116

Communicatiestijlen, 83

D

Doelen stellen, 162

Dramadriehoek, 120

Drivers, 51

E

Egogram, 82

Egopositie, 78

Existentiële thema's, 38, 41

F

Feedback, 129

Felt sense, 195

Focussen, 198

G

Geboden, 44

H

Hoofd - hart - buik-model, 183

buik, 187

hart, 185

hoofd, 184

Hulpbronnen, 177

K

Karakterstructuren, 62

L

Leercurve, 149

Levensplan, 54

Levenspositie, 58

Logische niveaus, 214

M

Masker, 62

Metamodel, 96, 137

uitdagingen, 99

uitspraken, 97

Metapositie, 87

Metaprofiel, 104

Modelleren, 182

O

Onderhandelen tussen twee gedeelten, 220

Ouderboodschappen, 44

Overdracht, 73

Overlevingsstrategieën, 34

seksespecifieke, 34

Overtuigingen verander je niet zomaar, 70

P

Polariteiten, 36

Principes, 154

R

Rapport, 111

Regisseren van kritiek, 128, 132

Roulerende rekening, 175

S

Scriptproces, 54

Shiften, 197

**Structuur van de subjectieve
ervaring, 207**

T

Transitieproces, 158

U

Uit jouw tuin, 135

Uitnodigingen, 53

V

Verboden, 44, 45

Visualisatie, 166

**Vluchten – vechten – bevriezen,
191**

Vooronderstellingen, 89

W

Waardenladder, 173

Wereldbeeld, 72

Winnaarsdriehoek, 127

Bronnen

- ⁱ Bouwkamp en Bouwkamp (2010); Handboek Psychosociale hulpverlening, Utrecht: de Tijdstroom, pag. 19
- ⁱⁱ Bouwkamp en Bouwkamp (2010); Handboek Psychosociale hulpverlening, Utrecht: de Tijdstroom, pag. 20-21
- ⁱⁱⁱ Bouwkamp en Bouwkamp (2010); Handboek Psychosociale hulpverlening, Utrecht: de Tijdstroom, pag. 21-22
- ^{iv} Stewart en Joines (2010, 8^e druk); Transactionele analyse, het handboek voor persoonlijke en professioneel gebruik, Amsterdam: Uitgeverij SWP, hfdst. 10
- ^v Veenbaas, Goudswaard en Verschuren (2011, 3^e druk); De Maskermaker; systemisch werken en karakterstructuren, Utrecht: Phoenix Opleidingen, Inleiding en hfdst. 1
- ^{vi} Stewart en Joines (2010, 8^e druk); Transactionele analyse, het handboek voor persoonlijke en professioneel gebruik, Amsterdam: Uitgeverij SWP, hfdst. 14
- ^{vii} Stewart en Joines (2010, 8^e druk); Transactionele analyse, het handboek voor persoonlijke en professioneel gebruik, Amsterdam: Uitgeverij SWP, hfdst. 16
- ^{viii} Stewart en Joines (2010, 8^e druk); Transactionele analyse, het handboek voor persoonlijke en professioneel gebruik, Amsterdam: Uitgeverij SWP, hfdst. 15
- ^{ix} Stewart en Joines (2010, 8^e druk); Transactionele analyse, het handboek voor persoonlijke en professioneel gebruik, Amsterdam: Uitgeverij SWP, hfdst. 12
- ^x Veenbaas, Goudswaard en Verschuren (2011, 3^e druk); De Maskermaker; systemisch werken en karakterstructuren, Utrecht: Phoenix Opleidingen, pag. 24
- ^{xi} Ponjee (2011, 1e druk); Word wie je bent, handboek karakterstructuren, Den Haag, Deltahage
- ^{xii} Veenbaas, Goudswaard en Verschuren (2011, 3^e druk); De Maskermaker; systemisch werken en karakterstructuren, Utrecht: Phoenix Opleidingen
- ^{xiii} Weisfelt (2009, 7^e druk); Nestgeuren; over de betekenis van de ouderkind relatie in een mensenleven; Barneveld: Uitgeverij Nielissen, hfdst. 10
- ^{xiv} Weisfelt (2009, 7^e druk); Nestgeuren; over de betekenis van de ouderkind relatie in een mensenleven; Barneveld: Uitgeverij Nielissen, hfdst. 3
- ^{xv} Goedegebuuren, Goedegebuuren Consultancy (datum onbekend); op 31 maart 2016 opgezocht via http://www.goedegebuure.info/uploads/4/9/4/5/4945326/personal_coaching_reader.pdf
- ^{xvi} Hay (2016, 5^e druk); We lossen het samen wel op, Transactionele Analyse op de werkvloer
- ^{xvii} Derks en Hollander (1996; 2^e druk); Essenties van NLP, sleutels tot persoonlijke verandering, Utrecht: Servire Uitgeverij, pag. 68-76

-
- xviii Hollander en Meijer (1984-2012), Syllabus NLP Practitionersopleiding 2012/2013, Metamodel trainingspak, Instituut voor Eclectische Psychologie
- xix Hustinx en Durlinger-van der Horst (2006, 2^e druk); Voorbij je eigen wijze: effectief communiceren met metaprogramma's in professionele relaties, Uitgeverij Nelissen, Soest, pag 22-24
- xx Derks en Hollander (1996; 2^e druk); Essenties van NLP, sleutels tot persoonlijke verandering, Utrecht: Servire Uitgeverij, hfdst 6
- xxi Derks en Hollander (1996; 2^e druk); Essenties van NLP, sleutels tot persoonlijke verandering, Utrecht: Servire Uitgeverij, pag. 100 - 101
- xxii Stewart en Joines (2010, 8^e druk); Transactionele analyse, het handboek voor persoonlijke en professioneel gebruik, Amsterdam: Uitgeverij SWP, hfdst. 23, pag. 228 - 230
- xxiii Stewart en Joines (2010, 8^e druk); Transactionele analyse, het handboek voor persoonlijke en professioneel gebruik, Amsterdam: Uitgeverij SWP, hfdst. 27, pag. 259-260
- xxiv Philippa Lally (2008); op 3 april opgezocht via http://www.huffingtonpost.com/james-clear/forming-new-habits_b_5104807.html en <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674/abstract>
- xxv Kolb; leerstijlen, op 3 april 2016 opgezocht via <http://www.leren.nl/artikelen/2003/leerstijlen.html>
- xxvi Derks en Hollander (1996; 2^e druk); Essenties van NLP, sleutels tot persoonlijke verandering, Utrecht: Servire Uitgeverij, pag. 118 – 122
- xxvii Jaworski (2013, 9e druk); Synchroniciteit, de innerlijke weg naar leiderschap, Zeist: Christofoor, blz 159
- xxviii Jaworski (2013, 9e druk); Synchroniciteit, de innerlijke weg naar leiderschap, Zeist: Christofoor, voorwoord bij eerste druk
- xxix Levine, 2008, 3e druk; De tijger ontwaakt; traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie, Haarlem, Uitgever Altamira-Becht, hfdst 13
- xxx Bolt (2016, 1e druk); Get your guts, je instinct als kompas, Amstelveen: Leperello Uitgevers
- xxxi Bolt (2016, 1e druk); Get your guts, je instinct als kompas, Amstelveen: Leperello Uitgevers, hfdst. 2
- xxxii Bolt (2016, 1e druk); Get your guts, je instinct als kompas, Amstelveen: Leperello Uitgevers, blz 107 - 108
- xxxiii www.vandale.nl; opgezocht op 30 oktober 2016
- xxxiv Levine, 2008, 3e druk; De tijger ontwaakt; traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie, Haarlem, Uitgever Altamira-Becht, hfdst 1

^{xxxv} Derks en Hollander (1996; 2^e druk); Essenties van NLP, sleutels tot persoonlijke verandering, Utrecht: Servire Uitgeverij, hfdst. 13

^{xxxvi} G. Bateson, op 29 maart 2016 opgezocht via

https://nl.wikipedia.org/wiki/Logische_niveaus.

^{xxxvii} Hollander en Meijer (1984-2012), Syllabus NLP Practitionersopleiding 2012/2013, pag. 18-19

^{xxxviii} Derks en Hollander (1996; 2^e druk); Essenties van NLP, sleutels tot persoonlijke verandering, Utrecht: Servire Uitgeverij, pag. 305

Een deel van de illustraties in dit boek zijn gemaakt met behulp van www.piktochart.com.