

in ieder gesprek of interactie met anderen neem je psychologische bagage mee. Dat zorgt soms voor frustraties, omdat de ander dat niet weet. Trainer en psycholoog Gerda Bos helpt je die onderstroom bij jezelf te herkennen - en ermee om te gaan.

OVER TRIGGERS, BEWUSTZIJN EN VERANTWOORDELIJKHEID

HERKEN JIJ JE ONDERSTROOM IN JE REACTIES NAAR ANDEREN?

Misschien herken je onderstaande discussie wel. Zo zag het er bij ons weleens uit: We zitten tegenover elkaar aan de keukentafel. 'Begrijp je dan niet hoe vervelend het is als jij weer met zo'n praktische oplossing komt? Ik wil gewoon dat je luistert. Dat je me begrijpt!' Ik val stil. Een verdrietig en machteloos gevoel neemt het over. Dan komt de boosheid opzetten. Wat denkt ze wel. Ik ben niet gek hoor. Dit is gewoon een goede aanpak. Laat ze niet zo zeuren en het gewoon oplossen. Gefrustreerd kijk ik weg van mijn dochter.

JE NEEMT ALTIJD BAGAGE MEE

Hoe graag ik ook de ideale moeder wil zijn, ik blijf een menselijke versie van mezelf. Want ik neem mezelf mee met mijn oud zeer, angsten, automatische reacties en overtuigingen.

En dus reageer(de) ik soms anders dan mijn dochters graag zouden willen. Blijkbaar is er een onderstroom in mijn systeem die, soms zonder dat ik het door heb, invloed uitoefent op mijn gedrag.

WE HEBBEN ALLEMAAL ONZE EIGEN TRIGGERS

Inmiddels weet ik dat dit bij het mens-zijn hoort. En dat we allemaal allerlei gevoelige plekken, angsten, automatische reacties en overtuigingen hebben, die ons flink dwars kunnen zitten in onze relaties. Of dat nou op het werk is of thuis. We reageren allemaal weleens op een manier die verwijdering brengt, terwijl we behoefte hebben aan verbinding. Want in het gedrag of in de woorden van iemand anders kan iets zitten wat ons raakt. Dat ons triggert. Soms leidt dat tot een gevoel van hulpeloosheid of machteloosheid (bevrozen), soms tot een geïrriteerd of boos gevoel (vechten)

en soms tot de neiging zo snel mogelijk weg te willen (vluchten).

Waardoor we getriggerd worden, kan bij ons allemaal verschillen. Zo kan een diepe zucht van een collega voor de één een teken van ontspanning zijn en voor de ander een trigger waarbij hij zich weer dom voelt (net als vroeger, toen vader altijd zo zuchtte terwijl hij hielp met huiswerk).

Een ongevraagd advies van de manager kan voor de één een behulpzaam gebaar zijn, voor de ander een teken dat de manager geen vertrouwen in hem heeft. Een afwezige blik van een bezoeker kan bij de één niet eens opvallen, terwijl de ander zich weer compleet ongezien voelt. Net als vroeger.

DE OBJECTIEVE FEITEN VERSUS DE ONDERSTROOM

In voorgaande voorbeelden zijn er een paar objectieve feiten te melden:





een hoorbare zucht, iemand die je een advies geeft en iemand die je niet (echt) aankijkt. Bij de mensen die getriggerd werden, zien we soms een zichtbare reactie, zoals zich verdedigen. Vaker is de reactie onzichtbaar, omdat er van alles ín ons gebeurt. Zoals het even niet meer weten, nog harder je best te gaan doen, piekeren, fiksen, je aanpassen, je schuldig voelen en ga zo maar door. We noemen dat de onderstroom.

DIEPER GRAVEN

Die onderstroom is heel persoonlijk. Deze heeft te maken met jouw lichaam, jouw emoties, jouw oud zeer en jouw overtuigingen. Zullen we eens kijken wat je allemaal merkt van die onderstroom? Laten we bij het lichaam beginnen. Als je getriggerd bent, ervaar je lichamelijke sensaties. Zoals je adem die stokt, kippenvel, warmte die door je heen stroomt, je hart dat sneller gaat kloppen...

Daarnaast voel je emoties, zoals boosheid, verdriet, angst, machteloosheid of onrust en bij iets leuks: vreugde.

Die emoties zijn ook in je lichaam voelbaar. Bijvoorbeeld bij je keel, je hart of in je buik.

Het is trouwens heel normaal om meerdere (en soms tegenstrijdige) emoties tegelijkertijd te voelen.

Als we nog dieper graven naar de onderstroom, komen we erachter dat die emoties gekoppeld zijn aan allerlei onprettige ervaringen uit ons leven. Oud zeer, dus! Een leraar die je onterecht de klas uitstuurde, kan maken dat je getriggerd wordt als iemand macht inzet. Een ouder die nooit complimenten gaf, kan ertoe leiden dat je altijd het gevoel hebt dat je meer dan je best moet doen voordat je -misschien- gezien wordt. Een ex-partner die zei dat je te dik was, kan ertoe leiden dat je je onzeker voelt als een ander naar je kijkt.

De onderstroom bepaalt dus hoe je dingen interpreteert. Je bekijkt een situatie vanuit jouw ervaringsbril.

En tot slot blijkt de onderstroom ook nog aangestuurd door allerlei overtuigingen waarvan we ooit dachten dat deze waar waren. Zoals 'Ik mag geen fouten maken' en 'Anderen zijn leuker / slimmer / beter dan ik'.

NEEM VERANTWOORDELIJKHEID VOOR JOUW ONDERSTROOM

Het gedrag van iemand anders kan de AANLEIDING (de trigger) zijn van hoe we ons voelen, maar nooit de OORZAAK. Dat gevoel en de bijbehorende herinneringen en reacties zitten in onze onderstroom. Ze wonen al lang in ons. Dus de enige die daar iets mee kan doen ben jij! Je kunt er verantwoordelijkheid voor nemen door ervoor te gaan zorgen. Dat doe je door je onderstroom te leren

7 TIPS OM JE BEWUST TE WORDEN VAN JE ONDERSTROOM

1. Wat zijn de, objectief vast te stellen, feiten? Wat gebeurde er?
2. Observeer je eigen neiging: Wil je vechten (ook oplossen voor anderen is een soort vechten: ik tem die beer wel voor jou), vluchten of bevries je?
3. Wat voel je in je lichaam gebeuren? Welke emoties ervaar je?
4. Welke overtuigingen zijn geraakt?
5. Wat heb je nu nodig? Hoe kom je tot rust?
6. Wat is je verlangen, je behoefte? (erkenning, gezien/gehoord worden, serieus genomen worden, vertrouwen krijgen, verbonden zijn, etc.)
7. Reageer niet onmiddellijk. Vraag je af welke reactie je de verbondenheid gaat geven die je verlangt.

kennen en herkennen. Door jezelf te stabiliseren als je getriggerd bent. Door je te realiseren dat je nu niet meer zo machteloos bent als toen. Je bent namelijk nu volwassen en vaardig!

In het hier en nu kun je contact maken met je verlangen en voelen wat je nodig hebt. Misschien wil je een beetje ruimte of af en toe een compliment.

Als het belangrijk voor je is, kun je je collega, manager of andere gesprekspartner, als je tot rust gekomen bent, aangeven wat je nodig hebt. Op een volwassen en professionele manier.

TUSSEN TWEE PERSONEN ZIJN ER TWEE ONDERSTROMEN

Wees je ervan bewust dat niet alleen jij een onderstroom hebt. Je gesprekspartner heeft natuurlijk ook een onderstroom. Als er bij jou oud zeer getriggerd is door bijvoorbeeld een reactie van een collega en je reageert automatisch vanuit je onderstroom, dan kun je onbedoeld reageren op een manier die ook oud zeer bij je collega triggert. In zo'n situatie kom je in een dynamiek terecht die je niet wilt. Je voelt je allebei steeds onveiliger bij elkaar. Let op: we kunnen de reactie van de ander niet veranderen. We kunnen wel verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen onderstroom. In onderstaand plaatje zie je onderstroom zichtbaar gemaakt.

HOE HET BETER HAD GEKUND

Weten wat ik anders had kunnen doen in het voorbeeld waarmee ik dit artikel begon?

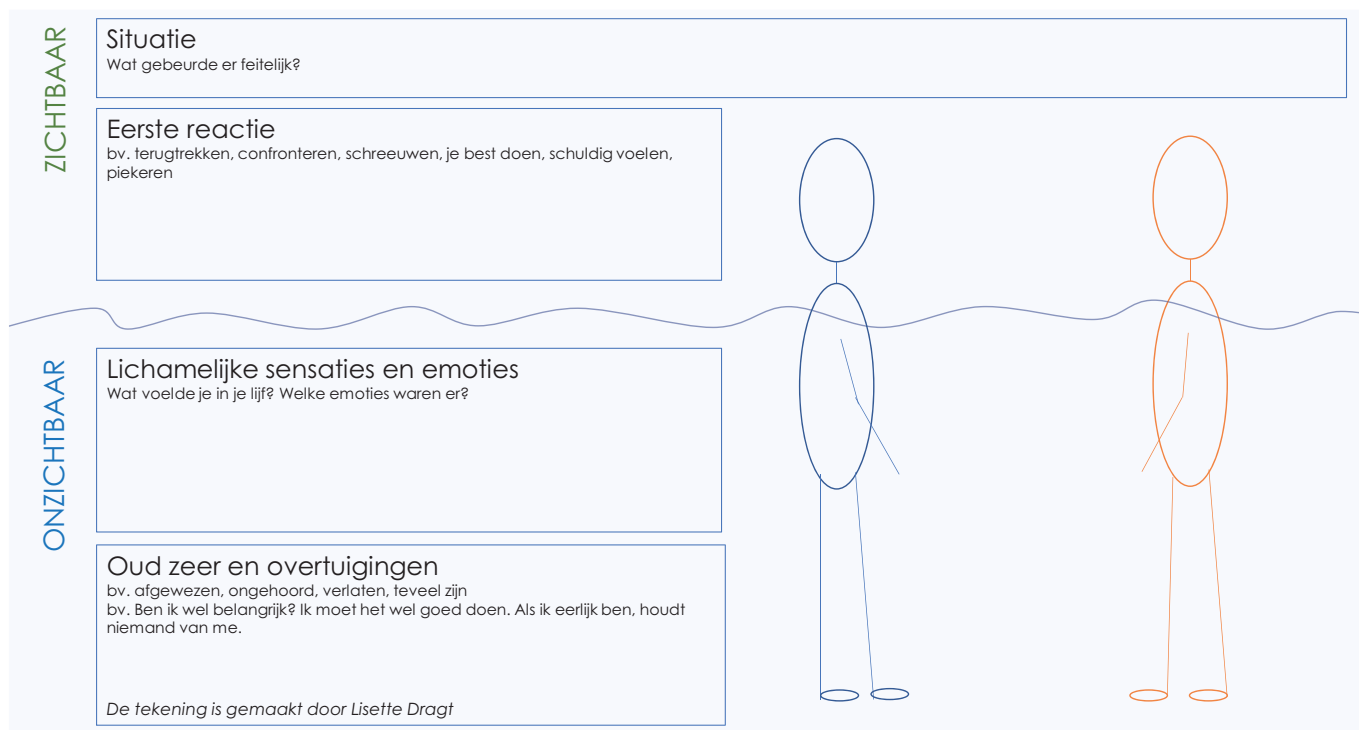
Stap 1: Objectief de feiten vaststellen: Mijn dochter deelde iets met me waar ze mee worstelt. Toen ik een advies gaf, gaf ze aan dat ze wil dat ik luister en geen oplossing geef.

Stap 2: Mijn neiging was oplossen en fiksen (vechten, dus), dus gaf ik een ongevraagd advies. Toen mijn dochter reageerde op mijn advies, keek ik weg.

Stap 3: Ik voelde onrust. Kreeg een benauwd gevoel op mijn borst. Voelde ook pijn in mijn hart omdat mijn kind zich niet gelukkig leek te voelen. Toen ze geïrriteerd reageerde, voelde ik me verdrietig, machteloos en daarna boos.

Stap 4: Blijkbaar heb ik de overtuiging dat mijn kinderen altijd gelukkig moeten zijn. Waarschijnlijk zelfs: als mijn kinderen ongelukkig zijn, heb ik het niet goed gedaan.

Stap 5: Wat ik nodig had, was geruststelling dat ik oké ben, ook als mijn kinderen worstelen met de dingen van het leven en ook als ik iets niet perfect doe. Dat ik ook dan liefde waard ben.





VOLG ONZE TRAINING: PERSOONLIJK LEIDERSCHAP

Tijdens de Training Persoonlijk Leiderschap krijg je allerlei tools om je onderstroom te leren kennen en vooral ook om stabiel te blijven als je getriggerd bent. Dat is handig in alle situaties waar je mensen tegenkomt.
(managementsupportacademy.nl)

Die geruststelling kan ik mezelf geven, want ik weet natuurlijk diep van binnen best dat ik oké ben als mens en moeder. En dat ik sowieso liefde waard ben. Dat is ieder mens!!

Stap 6: Mijn verlangen is verbinding met mijn dochter(s).

Stap 7: Ik had iets kunnen zeggen als: 'Sorry dat ik direct met een advies kwam. Vertel me eens precies waar je mee zit. Waar het je raakt. Wat heb je nodig?'

Waarschijnlijk was de verbinding dan snel hersteld geweest.

Dit voorbeeld belicht alleen mijn kant van het verhaal. Waarschijnlijk speelde bij mijn dochter het verlangen om gehoord te worden een rol. Ze wilde dat haar gevoelens er gewoon mochten zijn. Misschien voelde ze zich zelfs wel miskend na mijn advies, omdat ze natuurlijk best in staat was zelf een oplossing te

'Wees je ervan bewust dat niet alleen jij een onderstroom hebt'

bedenken. Ze wilde zich vooral verbonden en begrepen voelen.

PERSOONLIJK LEIDERSCHAP

Je onderstroom kennen, geeft je meer leiderschap over je leven. Je weet beter wat er omgaat in jezelf, waardoor je effectiever communiceert op je werk en thuis. En je hoeft je niet stoerder voor te doen dan je bent, omdat je je realiseert dat we allemaal mensen zijn met heel menselijke trekjes. Dat maakt je zachter naar jezelf en milder naar anderen. De clashes met mijn dochters hebben

me veel geleerd over mezelf. Want waar word je zó uitgedaagd als in de relaties met mensen die je zo dierbaar zijn?! Inmiddels is Lisette Dragt, een van mijn dochters, aan het werk als psycholoog en lichaamsgericht therapeut. De laatste jaren hebben we onderzocht welk patroon er gaande is tussen ons. Welke onderstromen bij ons beiden spelen. Dat heeft ons inzicht gegeven en vooral veel verbinding gebracht. Zoveel zelfs dat we besloten hebben dat we die kennis graag delen, omdat we ook anderen deze inzichten en verbinding gunnen.

Advertentie



Professioneel etiketten printen

- **Etiketten** en meer
- Gratis Design & Print **Software**
- **Duurzaam** assortiment
- Avery.nl



Our Labels. Your World.