

Voel jij je bekritiseerd door een collega? Niet serieus genomen? Het helpt om binnenin jezelf te kijken waarom dit je zo raakt. Als jij jouw 'onderstroom' beter leert kennen, schrijft psycholoog Gerda Bos, dan sluit je jezelf niet onnodig meer af van anderen.

ZELFINZICHT

Herken jouw innerlijke conflicten

Begin bij jezelf en krijg door met wie of wat jij regelmatig de strijd aangaat.' Ik bekeek een LinkedIn-post van

bewustzijnsexpert Geraldine Caraballo. Zij legt daarin uit dat wat we in de buitenwereld zien, een weerspiegeling is van wat er in onze binnenwereld gebeurt. Ze nodigt ons daarom uit om met de strijd in onze binnenwereld aan de slag te gaan. Want als iedereen dat zou doen, zijn alle oorlogen over.

Het bericht van Geraldine inspireerde me om wat van haar tips uit te werken. Omdat ik er ook in geloof dat we onze binnenwereld beter mogen leren begrijpen. Dat we daar rustiger, milder en zachter van worden. Soepeler in de omgang met onze dierbaren en de mensen op ons werk. En dat we ons daardoor meer en dieper verbonden voelen met anderen. Collega-psycholoog en -trainer Lisette Dragt en ik noemen deze vaak onzichtbare en ongekende binnenwereld 'de onderstroom' in onze training Persoonlijk Leiderschap.

Als we die onderstroom leren kennen en er zorg voor dragen, gebeurt er iets moois! Lees je mee? Dan stel ik je een aantal vragen voor wat zelfonderzoek.

KAN IK OP MEZELF REFLECTEREN?

Als je geïrriteerd raakt door iemand, voer je dan (innerlijke) discussies om je te verdedigen of onderzoek je je gevoel



van boosheid, angst of gekwetstheid? Zo voelde ik me laatst bozig op mijn Lief, omdat hij niet op de afgesproken tijd klaar was om weg te gaan. Toen ik onderzocht waarom me dat raakte, realiseerde ik me dat ik me niet serieus genomen voelde. Ik had hem expliciet gevraagd of het oké was dat we op dat tijdstip weg zouden gaan. Waarom was dat niet genoeg? Mijmerend realiseerde ik me dat ik daar een oude pijn heb. In een vorige relatie is mij verteld dat ik niet overtuigend genoeg mijn wensen en grenzen aangaf en werden deze regelmatig niet serieus genomen. Bij het zoeken

naar een nieuwe partner heb ik gezocht naar iemand die juist heel goed luistert naar mijn wensen en grenzen. Behalve deze keer...

De irritatie kwam dus voort uit angst om (weer!) niet serieus genomen te worden. Er zat dus iets in mezelf dat maakte dat ik bozig had kunnen reageren naar mijn Lief. En dan hadden we zomaar een conflict kunnen krijgen.

IS MIJN HART OPEN IN ONS CONTACT?

Als ik me bedreigd, niet serieus genomen of niet gehoord voel, gaat mijn

hart dicht. Veel te gevaarlijk om iemand dichtbij te laten komen.

Tenminste... dat denkt mijn systeem. Vroeger was dat misschien ook wel waar. Toen was ik nog niet vaardig genoeg om met een open hart te zeggen 'wat ik op mijn hart' heb.

Gelukkig is dat veranderd. Zo ook bij mijn Lief. Terwijl we onderweg gingen, legde ik hem uit wat ik gevoeld had en uit welke oude pijn mijn reactie voortkwam. Het eerste wat hij zei was: 'Ik snap wel dat je geïrriteerd was. En dat je je niet serieus genomen voelde. Ik werd afgeleid door wat appjes die mogelijk

**'De overtuiging dat
iedereen menselijk is
en integer probeert te
zijn geeft mij ruimte'**



belangrijk zijn voor een nieuwe ZZP-opdracht. Dus ik heb me ook niet aan onze afspraak gehouden. Sorry.'

Met een open hart, zonder wrijving liepen we verder. Allebei gezien en gehoord.

Ik merk dat mijn hart ook vaak een beetje dicht is als ik in de regelmoden sta.

Taakgericht ben ik dan allerlei zaken aan het regelen. Op zulke momenten vind ik het moeilijk om over te schakelen naar rustig en met een open hart luisteren. Ik accepteer dat dat zo is en vertel het soms ook: 'Mag ik hier later op terugkomen om goed naar je te luisteren? Ik merk dat ik nu te veel in de actiestand sta.'

BEN IK TRANSPARANT?

Natuurlijk probeer ik integer te zijn, maar soms is het spannend om helemaal eerlijk te zijn. Zelfs tegen mezelf.

Een bekende reageert soms wat heftig op wat ik zeg of doe. Dat maakt dat ik voorzichtig word met hoe ik de dingen zeg. Vaker zwijg ik, want als ik niks zeg, komt er ook geen gedoe.

Je voelt het al, denk ik. Dit is een situatie waarin mijn hart dichtgaat, ik op mijn hoede ben en op mijn tenen ga lopen. Maar ik ben ook niet eerlijk. Ik word onzichtbaar en dus onleesbaar. En dus onveilig voor de ander. Eigenlijk verdwijn ik. Ik trek me terug.

Laatst heb ik de stoute schoenen aange trokken en mijn verlangen uitgesproken om samen een gezondere relatie op te bouwen. Door vaker uit te spreken wat ik fijn vind en wat niet. Door eerlijk aan te geven wat het met me doet als ik een bepaalde reactie krijg. En door bij mezelf te onderzoeken waarom ik de neiging heb te doen wat ik doe. Een spannend proces, maar ik voel ook dat ik nu meer mezelf ben in de relatie. Ik ben er weer!

HEB IK INZICHT IN MIJN PATRONEN?

Zoals je in het vorige voorbeeld al zag, heb ik een patroon waarin ik mezelf terugtrek. Als ik me ongemakkelijk voel

of niet gezien, heb ik de neiging (een patroon) om mezelf terug te trekken en uit verbinding met de ander te gaan. Mijn hart gaat dan dicht en ik creëer een veilige bubbel om me heen. Door een boek te lezen. Of door iets te gaan doen dat me afleidt.

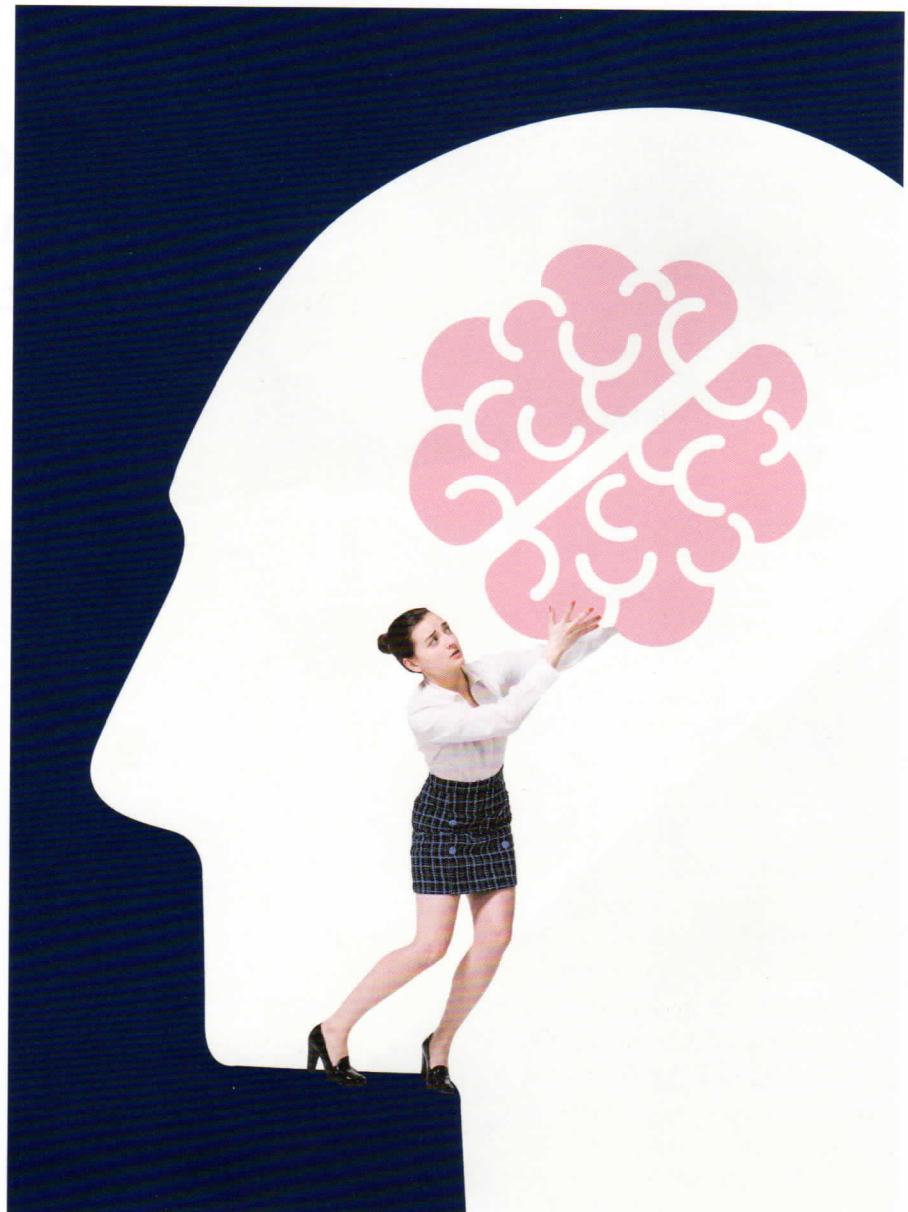
Als ik me realiseer wanneer ik mezelf terugtrek, kan ik proberen de verbinding weer te herstellen door te vertellen wat er met me gebeurt of door de ander te vragen waarom deze reageert zoals deze reageert.

Een ander patroon is dat ik me kan verdedigen als ik denk dat iemand kritiek

op me heeft. Ik ervaar een bedreiging, want 'ze zien mijn integriteit niet', dus moet ik het uitleggen. De ervaring heeft me geleerd dat dat niet altijd de beste manier is. Want het is maar de vraag of de ander bedoelt wat ik denk dat de ander bedoelt.

Iemand vertelde me laatst dat hij het koud vindt in ons huis. Dat klopt, want we stoken minder dan vroeger. Nu kon ik me gaan verdedigen en uitleggen waarom we minder stoken, maar ik besloot dat niet te doen.

Ik stelde een nieuwsgierige vraag: 'Wat maakt dat je dat zo zegt?' Hij legde uit



dat hij thuis ook minder is gaan stoken en dat hij dus heel goed merkt waar het kouder en waar het warmer is. Hij deed gewoon een feitelijke constatering, gerelateerd aan iets waar hij zelf mee bezig was. Verdedigen was dus helemaal niet nodig.

Het had ook gekund dat hij had gezegd dat hij het koud had. Dan had ik hem gevraagd wat hij nodig had. Een dekentje? De verwarming wat hoger? En dan was het ook opgelost geweest. Oordeelvrije nieuwsgierigheid is dus een mooi antwoord als je denkt dat de ander kritiek op je heeft.

Veel voorkomende patronen zijn: aanvallend reageren als iemand je kritiek geeft. Kritische opmerkingen maken als de ander doet wat jij diep van binnen ook graag zou willen doen (bijvoorbeeld rust nemen). Irritaties uiten als de ander niet doet wat jij graag wilt, omdat je dan eigenlijk een gebrek aan controle ervaart. Je terugtrekken als je je buitengesloten voelt, in plaats van aangeven wat je nodig hebt. Enzovoort.

WELKE OVERTUIGINGEN VEROORZAKEN CONFLICTEN?

Overtuigingen zijn gedachten over hoe we geloven dat de wereld in elkaar zit en hoe we ons zouden moeten gedragen in de wereld.

Een herkenbare overtuiging is dat het leven rechtvaardig zou moeten zijn. Terwijl de realiteit ons dagelijks laat zien dat het leven onrechtvaardig is. Goede mensen gaan dood en mensen die veel narigheid bezorgen, lijkt het soms voor de wind te gaan.

Veel voorkomende overtuigen zijn: 'ik ben niet goed genoeg', 'anderen zijn slimmer dan ik', 'ik moet alles perfect doen' en 'anderen zijn niet te vertrouwen, dus ik kan het maar beter zelf doen'. Ik heb tot mijn 36ste geleefd met de overtuiging dat ik de 'ideale' moeder, dochter, werknemer en partner moest zijn. Dat was enorm vermoeiend en het lukte nooit. Sterker nog: ik kreeg er een burn-out van. Ik moest dus wel

'Oordeelvrije nieuwsgierigheid is een mooi antwoord als je denkt dat de ander kritiek op je heeft'

nadenken of mijn overtuiging klopte. En natuurlijk klopte deze niet. Hoe kan ik menselijk zijn en tegelijk perfect? Ik ben juist perfect menselijk en dus per definitie imperfect. En dat is juist fijn, want sinds ik ervan overtuigd ben dat we allemaal menselijk zijn, kan ik veel meer gedrag van mezelf en anderen met liefde bekijken in plaats van met een oordeel. Mijn nieuwe overtuiging werd: ieder doet gewoon zijn of haar best, meestal met goede intenties. Dat is een fijne overtuiging, want nu hoef ik alleen maar te onderzoeken waarom bepaald gedrag me raakt. Of ik kan er de ander een vraag over stellen.

De overtuiging 'iedereen is menselijk en probeert integer te zijn' heeft me ruimte gegeven. Voor mezelf, want ik doe mijn best, dus goed is 'goed genoeg'. En voor hoe ik naar andere mensen kijk. Ik heb dus een innerlijk conflict (oorlog) in mezelf opgelost door anders naar mezelf en de wereld te leren kijken.

Andere herziene overtuigingen die me helpen zijn: 'Ik ben precies zoals ik bedoeld ben', 'bij elke kwaliteit hoort een valkuil, dus ik kan en hoef niet perfect te zijn', 'anderen zijn goed in hun kwaliteiten, ik in de mijne', 'een ander doet het anders dan ik en dat is ook oké' en 'iemand die lelijk doet, heeft pijn'.

MET WIE OF WAT BEN IK AAN HET STRIJDEN?

Ik heb gemerkt dat mijn hoofd de neiging heeft om te strijden met anderen als ik me niet gezien of gehoord voel. Als ik merk dat mensen niet waarderen wat ik voor ze doe. Of als ik niet goed voor mezelf zorg en iemand met wie ik samenleef of samenwerk wel de tijd voor zichzelf neemt. Dan kan de irritatie door mijn lichaam gaan en voel ik van

alles. Vooral een onrust waarvan mijn brein denkt dat deze over gaat als ik mijn irritaties op aanvallende wijze uit. En laat dat nou net niet waar zijn. Pas als ik reflecteer (waar komt dit gevoel uit voort?), mijn hart weer open en (dus vanuit zachtheid) transparant ben over wat er bij mij gebeurt en wat ik graag zou willen, ontstaat echte verbinding met de ander en voel ik me gehoord. Door langzamerhand steeds bewuster te worden van mijn patronen, heb ik steeds meer ongezonde overtuigingen ontdekt en geprobeerd deze om te zetten naar overtuigingen die me een stuk minder stress geven. En ja, dat heeft me milder en toegankelijker gemaakt, waardoor ik meer verbinding voel in belangrijke relaties in mijn werk en thuis. Zin om een duik in jouw 'onderstroom' te nemen? Voel je dan welkom bij de training Persoonlijk Leiderschap die Lisette Dragt en ik samen verzorgen.

OVER DE AUTEUR



Gerda Bos is trainer, coach en psycholoog. Haar werk richt zich op thema's rond com-

municatie, leiderschap, samenwerken, veranderen, zelfmanagement en loopbaanontwikkeling. Bij Management Support verzorgt Gerda trainingen zoals 'Effectief Communiceren', 'Persoonlijk Leiderschap', 'Zelfverzekerd omgaan met hoogsensitiviteit' en 'Teamleider van het secretariaat'.

Bekijk de opleidingen op:
managementsupportacademy.nl/
Meer weten over Gerda?
Ga naar coachzoetermeer.nl