

**Bewust
handelen
in
spannende
situaties**



Bewust leren handelen in spannende situaties is een kunst die veel voldoening geeft. Bij weerstand en spanningen staat immers vaak iets op het spel. Des te onbevredigender is het dat veel mensen in dit soort situaties in niet-effectief gedrag schieten. Terwijl je wel degelijk je eigen vrijheid kunt vergroten en bewuster kunt leren handelen. Daarvoor moet je volgens Daan Limburg in de eerste plaats je eigen thema's doorleven die spelen bij weerstand en conflicten.

Vanuit mijn ervaring als trainer en coach valt me op dat opleidingen op gebieden als onderhandelen of conflicthantering vaak veel aandacht besteden aan kennis en vaardigheden, en minder aan de eigen thema's die spelen bij weerstand en conflicten. Terwijl ik ervan overtuigd ben dat elk mens een persoonlijk verhaal heeft op het gebied van zijn omgang met conflicten. Relevante vragen voor dit verhaal zijn: Wat zijn voor mij spannende situaties, wat kan mij uit mijn evenwicht halen? Welk overheersend gedrag wordt dan zichtbaar en in welk patroon kom ik terecht? Welke ervaringen heb ik er van jongs af aan mee gehad? Wat wil ik hoe dan ook voorkomen? De ervaring leert dat dit verhaal doorwerkt in situaties waarin jezelf partij bent en ook in situaties waarin je vanuit een professionele hoedanigheid meer op afstand staat (bijvoorbeeld als adviseur, coach of mediator). Als je zelf bijvoorbeeld slecht tegen machtsvertoon kunt, kan dat ook spelen als je als professional zo'n persoon aan tafel hebt. Op welke manier word je dan beïnvloed? Wat is je neiging om te doen? En hoe lukt het je om in zo'n situatie toch in verbinding te blijven?

Je eigen verhaal kleurt de lens waardoor je kijkt.

Je eigen verhaal kleurt de lens waardoor je kijkt. Je kunt die lens alleen zuiveren door je eigen terugkerende thema's te onderzoeken. Dit zuiveren is een doorgaand proces, waarin zelfkennis en zelfacceptatie centraal staan. Hoe meer je hier zelf in groeit, hoe eerder je op dit gebied ook iets voor een ander kunt betekenen. Hieronder beschrijf ik vijf stappen die bijdragen aan het inspirerende proces om je lens te zuiveren.¹

¹ Er valt natuurlijk nog veel meer over te zeggen, daarom beveel ik de genoemde literatuur van harte aan.

Stap 1: Leven met vragen

De meeste mensen zijn geneigd antwoorden hoger aan te slaan dan vragen. Niettemin vormen vragen vaak de motor achter persoonlijke ontwikkelingsprocessen. Dat geldt vooral voor persoonlijke vragen, die hun oorsprong in het gevoelsleven hebben. Het gevoelsleven geeft een signaal als het evenwicht tussen je binnenwereld en je buitenwereld wordt verstoord. Bij de formulering van een persoonlijke vraag is het luisteren naar die signalen heel belangrijk. Dat is niet altijd gemakkelijk. Je kunt de neiging hebben een persoonlijke vraag te laten verdwijnen in een abstracte formulering. Bijvoorbeeld: 'Hoe ga je nu om met zo'n situatie of met dit type mensen?' Zo'n formulering bevordert ook dat er snel naar tips en oplossingen wordt gezocht. Terwijl het er juist om gaat een vraag 'er te kunnen laten zijn'. Dikwijls verandert zo'n vraag in de loop van het onderzoeksproces.

Ik gebruik als voorbeeld een vraag van mediator Rob: 'Hoe komt het toch dat ik vaak in aanvaring kom met de partij die meer macht heeft?'

Bij deze eerste stap is het je opgave om in alle eerlijkheid onder ogen te zien wat jou bezighoudt, daar verantwoordelijkheid voor te nemen en nieuwsgierig te worden. Het zegt in de eerste plaats iets over jou! En dat geldt zeker voor de omgang met weerstand en conflicten. Je komt daarbij namelijk altijd in de buurt van iets dat wezenlijk is voor jezelf. Dat maakt vragen op dit gebied spannend, maar ook uiterst kostbaar!

Stap 2: Waarnemen van situaties

De tweede stap is de vraag te verbinden aan een situatie waarin de vraag speelt. Ook hier kan de vraag weer verdwijnen als het conflict heel complex of langdurig is of als zodanig wordt gepresenteerd. Het helpt dan om, met je vraag voor ogen, te kiezen voor een kortdurende interactie die veel impact heeft gehad. Bij deze stap gaat het om zicht te krijgen op de feiten, omstandigheden en handelingen. In tegenstelling tot stap 1 staat hier de buitenwereld centraal. Je probeert de gekozen situatie zo

beeldend mogelijk te beschrijven. Je eventuele gesprekspartner moet de gebeurtenissen bijna als een film voor zich kunnen zien. Je leert hiermee de feitelijke situatie te onderscheiden van de emoties, opvattingen en oordelen die de situatie bij je oproept. Door concreet te beschrijven wat zich buiten je afspeelt, wordt de verstrengeling van binnen- en buitenwereld lossler. Je brengt objectiviteit aan in de situatie, en dat alleen al geeft je meer vrijheid om erin te sturen. Daarnaast geeft het ook je gesprekspartner de ruimte om zelf te kijken. Paradoxaal genoeg kan de aangebrachte objectiviteit in de beschrijving maken dat het heel dichtbij komt. Want wat is het meest opvallende als je dan kijkt naar je eigen gedrag, wat is typerend?

Vele krachtige delen van onszelf zijn inactief en wachten om uit de schaduw te kunnen stappen.

Om terug te komen op de vraag van Rob: door in te zoomen op een specifieke interactie werd het Rob duidelijk dat bij hem de knop omging toen hij door een paar opmerkingen het gevoel kreeg niet serieus genomen te worden als mediator. Dat was voor hem de trigger om de strijd met de 'sterkere' partij aan te gaan.

Stap 3: Doorleven

Via de meer op de buitenwereld gerichte stap 2 kun je in stap 3 weer naar de binnenwereld gaan. Voor deze stap wordt vaak geen of onvoldoende tijd genomen. Het gevolg daarvan is dat het niet lukt om patronen in je gedrag te doorbreken. Terwijl je, zolang je maar bereid bent de dieper liggende oorzaak op te sporen, elk gedragspatroon kunt doorbreken.

In stap 3 wordt er aandacht gevraagd voor je 'blauwe plek'. Je hebt in het verleden in meer of mindere mate negatieve ervaringen gehad. Daarbij heb je blauwe plekken opgelopen. Om niet weer op deze kwetsbare plek getroffen te worden, heb je een beschermjas ontwikkeld. Ook Rob kreeg een gevoel dat hem aan eerdere ervaringen deed denken. Hij werd zich bewust van een oude, eigen worsteling met het thema macht. Deze her-innering maakte hem duidelijk waar hij bang voor was. Hij wilde hoe dan ook voorkomen dat iemand met meer macht hem zou vernederen.

Deze manier van kijken vraagt in de eerste plaats mededogen met jezelf. Je beseft de pijn die je ooit hebt ervaren en die heeft gemaakt dat je zo'n sterk verdedigingsmechanisme hebt ontwikkeld. Tegelijkertijd word je je ervan bewust hoe sterk je neiging is om situaties die nu spelen in te kleuren met de bril van het verleden. Je doet hierdoor zowel jezelf als de ander vaak geen recht en zorgt er zelf voor dat je steeds opnieuw met je thema geconfronteerd blijft worden (selffulfilling prophecy). Door je scherp bewust te worden van die gekleurde bril kun je de invloed van je verleden verminderen.

In het verlengde hiervan is het kijken naar je eigen projecties een krachtig instrument. Projectie is een onbewust verdedigingsmechanisme, waarbij je niet kunt erkennen dat je bepaalde gevoelens of eigenschappen hebt, en daarom jezelf wijsmaakt dat een ander die heeft. Zo had Rob last van mensen die veel ruimte innamen. Door zich af te vragen of dit geen projectie was, kwam hij erachter dat hij zelf behoefte had aan zichtbaarheid en macht. Toen hij daar ruimte aan begon te geven, werd hij meteen al minder gespannen in verhouding tot personen die veel ruimte innemen.

Projectie gaat dus gepaard met hardnekkige oordelen. Daarbij kun je jezelf afvragen: 'Welk deel van mezelf vind ik blijkbaar zo moeilijk te aanvaarden? Wat permittteert die ander zich, dat ik mezelf niet toesta?' Vaak zijn het de afgewezen aspecten van je persoonlijkheid, die je afsluiten van je wezenskern. Zolang je ze onderdrukt, ondermijnen ze je groei.

Stap 4: Richting bepalen

Het bovenstaande is in principe een prachtig proces. Zoals Debbie Ford (e.a.) in het boek *Het Schaduweffect* schrijft: 'Een van de opwindendste aspecten van het mens-zijn is het feit dat er letterlijk honderden inspirerende, nuttige en krachtige delen van onszelf inactief zijn en wachten tot ze uit de schaduw kunnen stappen en geïntegreerd worden in de totaliteit van wie we zijn.'

Rob was zich door dit proces bewust geworden dat hij bepaalde aspecten van zichzelf eronder had gehouden. Onbewust hadden deze zijn kijk op andere mensen beïnvloed. Zo was er bij hem een intrinsieke motivatie gegroeid om onbevanger naar mensen te kijken. Hij beseftte dat hij daarvoor ook zichzelf moest herwaarderen. Door meer oog te hebben voor zijn eigen kwaliteiten wilde hij op een proactieve en gelijkwaardige manier gaan staan voor zijn mogelijkheden en beperkingen als mediator.

Hoe krachtig dergelijke inzichten en de bijbehorende intenties ook kunnen zijn, er kan ook sprake zijn van weerstand. Je laat een oud verhaal over wie je denkt te zijn immers niet zomaar los. Dat kan vooral moeilijk zijn als je je al een groot deel van je leven met je blauwe plek hebt geïdentificeerd. Dan ontleen je daaraan de legitimering om te blijven hangen in voor jou bekende patronen. Soms kun je daar zelfs een eigenaardig soort plezier aan beleven. Dan blijf je er maar over denken en praten. In het verlengde hiervan kan het ook moeilijk zijn om je op een goede wijze te verhouden tot mensen die jou je blauwe plek hebben aangedaan. Als je blijft hangen in een slachtofferrol keten je jezelf vast aan degene die de pijn heeft veroorzaakt. Dit raakt ook het onderwerp vergeving, dat buiten het bestek van dit artikel valt.

Stap 5: Nieuwe ervaringen opdoen

Ten slotte ga je, op basis van je richting, concrete stappen formuleren. Dat is weer de beweging naar de buitenwereld, vergelijkbaar met stap 2. En ook hier komt het door de concretisering dichtbij. Dat geldt zeker wanneer je nieuw gedrag wilt oefenen in wat voor jou een spannende situatie is. Kies dus niet voor de moeilijkste situatie, maar een waarin je kans ziet een begin te maken met de door jou gewenste beweging. Rob wilde de voor hem ongebruikelijke stap zetten om zijn excuses aan te bieden aan de 'sterkere' partij. Ik gebruik het woord 'sterkere' hier om een link te leggen met Robs geschiedenis. Voor hem was de bijbehorende lading er inmiddels grotendeels al af. Achteraf liet hij weten dat het excuus en zijn veranderde houding zijn relatie met de partij positief hadden beïnvloed. En, belangrijker nog: hij had nu ervaren dat de aannames, die hem eerder tegenhielden, niet bleken te kloppen. Het zetten van dergelijke concrete stappen is belangrijk omdat je dan pas echt verandert, en een nieuw en positief ervaringsgeheugen begint op te bouwen. Je blauwe plek gaat geleidelijk verkleuren. Overigens kun je in deze fase ook teleurgesteld raken wanneer je te hoge eisen stelt aan jezelf. Daarom nogmaals het advies om je te concentreren op kleine stappen die je voor honderd procent kunt zetten.

In combinatie met anders handelen in de spannende situatie zelf kun je ook concrete stappen zetten in de ondersteunende zin. Zo was Rob ervan overtuigd dat het hem bij zijn ontwikkeling zou helpen als hij zijn profiel scherper zou kunnen krijgen. Hij wilde zijn kwaliteiten doorleven en zich bewust zijn van de rollen en de manier van werken die daarbij hoorden. Door dit ook proactief met klanten te bespreken, kon hij gaan

werken aan duidelijke wederzijdse verwachtingen. Dat zou de kans op het eerder beschreven negatieve patroon verminderen of een ongewenste ontwikkeling in die richting gemakkelijker bespreekbaar maken.

Zolang je maar bereid bent de dieperliggende oorzaak op te sporen, kun je elk gedragspatroon doorbreken.

Tot slot

Dit artikel biedt een kader om je te blijven ontwikkelen in thema's die voor jou spelen op het gebied van weerstand en conflicten. Dat stelt je persoonlijk of professioneel in staat om in verbinding te blijven met een persoon waar je (eerder) moeite mee had. Daarnaast zul je ook als mens vollediger naar buiten komen. Aspecten van jezelf die eerder in de schaduw lagen, komen meer naar buiten. Knoopjes van je beschermingsjas gaan open.

Om daadwerkelijk te leren en te veranderen is het van belang om stil te staan bij alle vijf beschreven stappen. Het is mijn ervaring dat vaak een stap wordt overgeslagen, waardoor leertrajecten soms prachtige ervaringen en voornemens opleveren, maar geen zichtbare verandering in de praktijk.

Literatuur

- Chopra, D. & Ford, D. & Williamson, M. (2010). *Het schaduweffect*. Utrecht/Antwerpen: Servire.
- Komen, S.-H. (2008). *Lichtwerk*. Utrecht/Antwerpen: Servire.
- Korrel, M. (2008). *Het begeleiden van effectieve leerprocessen*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Limburg, D. & Engwirda, I. (2007). *Werken met Verschil*. Amsterdam: Pearson Education.
- Tolle, E. (2009). *De kracht van het NU in de praktijk*. Deventer: Uitgeverij Ank-Hermes.
- IJsseling, G. (2011). *Weg van de eenvoud*. Schiedam: Scriptum.