

Vanuit vertrouwen bouwen aan je toekomst

De wereld is in beweging. De ontwikkelingen gaan snel. Oude oplossingen werken niet meer. De toekomst is onzeker. Je bent op zoek hoe jij je organisatie door deze tijd heen kunt loodsen. Ervoor kunt zorgen dat je over tien jaar nog bestaat. Je hebt misschien het gevoel dat je te langzaam vooruit gaat. Er komen steeds nieuwe problemen op je pad. Je medewerkers kunnen de slag niet maken. Of ze willen niet. Je opdrachtgevers weten niet goed wat ze willen. Je moet bezuinigen, terwijl je weet dat je nu juist zou moeten investeren. Je voelt je onbegrepen. Jij wilt wel, maar je bent afhankelijk van zoveel factoren. Je hebt het idee dat je wordt bepaald door de omstandigheden.

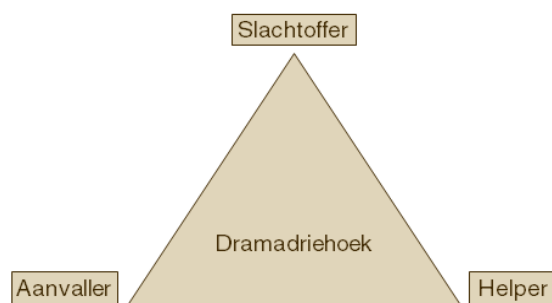
Zo voelde ik me een paar jaar geleden ook. Inmiddels heb ik ontdekt dat het anders kan. Niet dat alles nu vanzelf gaat. Of dat het makkelijk is. Het gaat met vallen en opstaan. En ik kom mezelf regelmatig tegen. Ik voel me nog steeds wel eens slachtoffer, maar ik weet nu hoe ik eruit kan komen. En dat lukt steeds sneller. Het begint te stromen. Het kost me minder energie. En ik ben regelmatig blij verrast door onverwachte wendingen. Dan lijken dingen vanzelf te gaan.

Het was een hele zoektocht om hier te komen. Een tocht die me een aantal inzichten heeft opgeleverd die in combinatie een krachtig instrument zijn om een mooiere toekomst te creëren. Deze inzichten wil ik nu graag met je delen. Want dit gevoel gun ik jou ook.

De dramadriehoek

Problemen die je ervaart, roepen emoties bij je op. Dat kunnen allerlei emoties zijn: onrust, angst, bezorgdheid, spanning, boosheid, frustratie.... Je emotie roept vervolgens een bepaald gedrag op. Welk gedrag dat is kan per persoon en per situatie verschillen. Sommigen gaan vechten, anderen vluchten of verlammen. In alle gevallen is het reactief gedrag. Je reageert op je emotie – en niet op het probleem. Je wilt de vervelende emotie niet voelen. Dus je gaat iets doen om ervan af te komen.

Als je in deze situatie bent gekomen, zit je in de dramadriehoek¹.



¹ Stephen Karpman, 1968.

Het risico dat je in de dramadriehoek belandt is groot als je gericht bent op problemen. Dit kan zich op verschillende manieren (drie rollen) uiten. Je voelt je slachtoffer van een gebeurtenis. Er wordt jou iets aangedaan en je voelt je onmachtig om het op te lossen. Óf je wordt kwaad en geeft een ander de schuld. Je valt de ander aan. In beide rollen (slachtoffer of aanvaller) neem je geen verantwoordelijkheid voor de situatie. Het ligt toch niet aan jou.

Het kan ook gebeuren dat je vanuit je eigen daadkracht en verantwoordelijkheidsgevoel de situatie of een ander gaat redden. Je neemt de situatie over en lost het probleem op voor de ander. Je denkt het goed te doen, maar helpt het ook echt? Eigenlijk geef je de ander het signaal dat je er geen vertrouwen in hebt dat de ander de situatie zelf aan kan. In welke rol je stapt is afhankelijk van de situatie. Je kunt zelfs in één gesprek van rol wisselen.

Een redder kan een persoon zijn. Iemand die je om hulp vraagt – of die jou spontaan komt helpen. Het kan ook iets anders zijn. Sommigen vluchten weg in een verdoving (alcohol, voor de TV hangen, leuke dingen doen om je ellende te vergeten). Sommigen geven anderen de schuld van wat hen overkomt en slaan om zich heen. Dat kan een lekker gevoel geven, omdat je er zelf immers niets aan kunt doen. Wat ook het gedrag is, je komt er niet echt verder mee. Soms los je een probleem wel op. Maar vaak duurt het niet lang of je ziet een volgend probleem. Ook een aanvaller kan een persoon of een omstandigheid/situatie zijn.

In welke positie jij of de ander ook zijn, je zit met elkaar gevangen in de dramadriehoek. En als je daar in zit, lijkt het onmogelijk om eruit te komen.

Gelukkig zijn er meer rollen mogelijk.

Het kan ook anders. Want je focus bepaalt wat je ziet. Onderstaand plaatje kent iedereen.



Je ziet de jonge vrouw, of de oude vrouw. Afhankelijk van waar je je focus op richt. We kennen de voorbeelden allemaal in onze omgeving: je verliest je werk, of een partner door een scheiding, je wordt ziek of een dierbare overlijdt. De ene persoon zal dit zien als iets dat hem overkomt. De ander komt juist in zijn kracht en haalt alles uit de kast om het tij te keren. Sommige oorlogsslachtoffers lijden de rest van hun leven door wat ze meegemaakt hebben, anderen maken juist iets van hun leven en komen tot bijzondere prestaties.

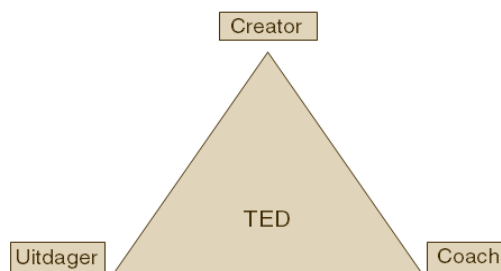
“Wat je aandacht geeft groeit”. Wanneer je een geluid hoort en je richt je aandacht erop, ga je er steeds meer aan irriteren. Wanneer je gericht bent op problemen, zie je er steeds meer. En door het oplossen van problemen ben je nog niet bezig met het bouwen aan iets. Maar dit

is een wetmatigheid die ook in positieve zin geldt. Wanneer je een plant veel aandacht geeft kan hij mooi gaan bloeien.

En dat geeft meteen een alternatief. Door je focus te verleggen van het 'probleem' naar jouw doel of droom stap je uit de dramadriehoek en in de creatiedriehoek².

De creatiedriehoek

De creatiedriehoek is passie gedreven. Je richt je aandacht op wat je wilt bereiken, je visie. En dan zet je een intentie in de richting van je doel. Op elk moment kun je bedenken wat nodig is om je doel dichterbij te brengen. Daarmee ben je aan het bouwen. Niet langer brandjes blussen, maar werken aan duurzame resultaten. Je bent niet aan het reageren – maar aan het acteren. De creatiedriehoek ziet er zo uit:



Als je een speler of een creator bent, dan heb je vertrouwen in jezelf en in anderen. Je bent steeds op zoek naar manieren om je dromen waar te maken of om je doel te realiseren. Een uitdager kan een persoon zijn. Iemand die jou uitdaagt op een positieve manier. Een uitdager vertrouwt erop dat jij in staat bent zelf iets te veranderen aan de situatie. Hij of zij geeft je net dat zetje om in beweging te komen, net wat je nodig had. Dit kan ook een situatie zijn. Je wordt bijvoorbeeld ontslagen en komt tot de conclusie dat dit eigenlijk het beste is wat je kon overkomen. Je gaat nu doen wat je al zo lang wilde..... Als je wordt uitgedaagd, kan een coach je net die vragen stellen, waardoor jij nieuwe wegen ontdekt om stappen te zetten in de richting van je doel. Ook hier kun je afwisselend in een van de drie rollen zitten.

Hoe maak je de overstap?

Het begint bij je intentie. Wil je in de dramadriehoek blijven? Of wil je het anders gaan doen? Wil je speler worden? Creator van je eigen toekomst? Als je dat echt wilt, dan ontstaat er bewustzijn. Je gaat zelf ontdekken wanneer je weer in de dramadriehoek zit. Je kunt er zelfs om lachen. Je kunt het relativiseren. *“Och, ik doe het weer”*. Op het moment dat je je realiseert dat je dit doet, kun je eruit stappen. Zie het als een leerproces. Het gaat met stapjes. En met vallen en opstaan.

² The Empowerment Dynamics (TED) door David Emerald © 2010.

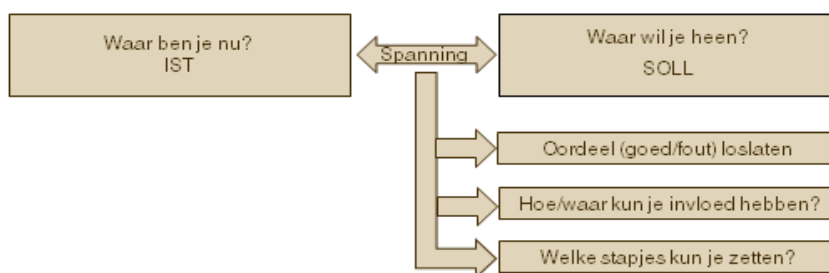
De kracht van intenties

Je intentie is bij dit proces enorm krachtig. Het is de motor die zaken in gang zet. Je intenties zijn als een waterslang – creatiekracht. Elke “ja maar” is een gaatje in de waterslang. Als je heel veel beren op de weg ziet, dan zitten er heel veel gaatjes in je slang en dan blijft er geen creatiekracht over. Je eigen overtuiging dat je iets kunt realiseren bepaalt wat je bereikt. Als je je richt op de beren en in “ja maar” blijft hangen, ondergraaf je je eigen doelen. Dat ligt niet aan anderen, je doet dit zelf.

Als je in de dramadriehoek zit, wacht je vaak tot iemand anders in beweging komt. Hij of zij moet veranderen. Anders kom je er niet. We scheiden ons af van anderen. We hebben niet door dat we met elkaar in hetzelfde spel zitten. Je kunt wachten tot de ander tot inzicht komt, maar je kunt ook zelf anders gaan acteren. Daardoor verander jij niet alleen, maar het spel wijzigt. De ander gaat dan vanzelf anders reageren, omdat het spel anders loopt. We zijn geneigd om anderen te vertellen wat we niet goed vinden aan wat zij doen. In het kader van “wat je aandacht geeft groeit” helpt dat niet erg. Ga bij jezelf maar eens na wat er gebeurt wanneer iemand jou steeds wijst op wat niet goed is. Dat roept emoties op, waar je op gaat reageren. Je duwt iemand daarmee dus vol in de dramadriehoek. Stel dat diezelfde persoon vraagt wat jij het allerliefste zou willen. Hij is echt geïnteresseerd in jou, vraagt door en wil weten wat jou drijft. Dat voelt heel anders. Je voelt je uitgenodigd om te dromen en te fantaseren over wat je wilt bereiken. Je zult in elk geval anders reageren dan in de eerste situatie.

Dit vraagt om je oordeel los te laten. Kijk naar wat er is, zonder in goed en fout te denken. Als je oordeel niet langer in de weg staat, kijk je objectiever. Je ziet het hele plaatje (in plaats van alleen je eigen positie). Dan ontstaat er ruimte en zie je vaak veel meer mogelijkheden om een situatie in beweging te brengen in de richting van het gewenste doel. Vaak mooier dan je zelf had kunnen bedenken. Je zit minder “in je hoofd” en meer in contact met “je buik”.

Hoe kun je van de ene driehoek naar de andere?



Een ander inzicht dat dit denken alleen nog maar versterkt is de gedachte dat alles energie is. Het gaat niet om wat iemand letterlijk tegen je zegt. Het gaat om de energie die hij of zij uitstraalt. Dit gedachtegoed is daarmee ook geen trucje dat je kunt gebruiken om mensen naar

je hand te zetten. Wanneer iemand tegen jou zegt dat hij je enorm bewondert, maar je voelt dat hij dit niet meent. Dan wordt je argwanend. Je hebt het idee dat hij iets van jou wil. Dat hij een dubbele agenda heeft. Je vertrouwt hem niet en kijkt wel uit jezelf bloot te geven.

“Everything is energy and that’s all there is to it. Match de frequency of the reality you want and you cannot help but get that reality. It can be no other way. This is not philosophy. This is physics.”

Albert Einstein

Door de energie die je uitstraalt roep je een reactie op. We staan daar vaak niet bij stil.

Een voorbeeld:

Je hebt een enorm drukke dag achter de rug. Je hebt een pesthumeur. Je komt doodmoe thuis en hoopt dat je partner het eten al klaar heeft. Je komt binnen en hij zit onderuit op de bank met een biertje en de krant. Je schiet meteen uit je slof en komt meteen met allemaal verwijten. Binnen no-time hebben jullie een knetterende ruzie.

Hoe het anders kan:

Je hebt een enorm drukke dag achter de rug. Je hebt een pesthumeur. Je komt doodmoe thuis en hoopt dat je partner het eten al klaar heeft. Je komt binnen en hij zit onderuit op de bank met een biertje en de krant. Je haalt een paar keer diep adem. Je bedenkt dat hij vast ook een heel drukke dag heeft gehad en dat hij het nodig heeft om even “af te schakelen”. Je loopt naar hem toe, geeft hem een aai over zijn bol. Je stelt voor dat jij vast begint met het voorbereiden van het eten. Hij zegt: “nee, hoor dat doe ik zo. Kom er gezellig even bij zitten. Wat wil jij drinken?” Het wordt een gezellige avond samen.

We weten allemaal dat het zo werkt, maar toch handelen we vaak anders. Dat komt omdat we naar de wereld kijken vanuit onze eigen bril. We schieten heel snel in ons oordeel wanneer iets afwijkt van wat wij willen zien. We oordelen doorlopend over anderen, en over onszelf. Ons oordeel bepaalt onze bril. Wanneer jij iemand dom vindt, dan luister jij gekleurd naar zijn antwoorden of reacties. Sterker nog, je draagt eraan bij dat die ander in de rol blijft die jij voor hem geschreven hebt. Wanneer jij op iemand projecteert dat hij heel dom is, dan zal die persoon dat voelen. Niet bepaald omstandigheden waarin je goed tot je recht komt.

De kunst is om je oordelen los te laten. Basis om dat te kunnen doen is het besef dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten en allemaal zoekende zijn. We willen allemaal graag bouwen aan een betere toekomst. Maar net als jij, zit ook die ander (soms) in de dramadriehoek. Vaak zit je er samen in. Je kunt wachten tot die ander eruit stapt. Maar je kunt ook zelf het initiatief nemen en de eerste stap zetten. Besef dat je zelf (deels) verantwoordelijk bent voor de situatie waar je in zit. Het enige waar je direct iets aan kunt doen is je eigen gedrag. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen aandeel.

Dit zijn inzichten die iedereen kan toepassen. Het start met de wil om het anders te doen. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen.

Wanneer je meer mensen in je omgeving meeneemt in dit denken, dan kan het proces veel sneller gaan. Je kunt elkaar uitdagen om uit het moeras te stappen. Vragen die je kunt stellen:

- Waar wil je naartoe? Wat wil je bereiken?
- Als je het zelf helemaal voor het zeggen hebt, wat zou je dan willen?

- Waar word je enthousiast van?
- Wat is er goed aan deze situatie?
- Hoe kun je wat er nu op je pad komt gebruiken in de richting van je doel?
- Hoe kan het wel?

Nieuw gedrag kost soms tijd om in te slijten. Je kunt iemand zoeken die je uitdaagt en/of iemand die je kan coachen. Als je het op gaat pikken en het begint te lukken om je doelen te realiseren, dan komt er veel energie vrij.

Alleen hier en nu kun je iets veranderen

*Yesterday is history
Tomorrow is a mystery
Today is a gift,
that's why we call it the present*

Eleanor Roosevelt

We besteden veel tijd aan het denken over het verleden of de toekomst. We zijn geneigd te blijven hangen in onze herinneringen. “Waarom heb ik het niet anders gedaan, als ik het opnieuw zou kunnen doen, ...”. Schuldgevoel, spijt, schaamte. Rondjes draaien in je hoofd. Slapeloze nachten. Of we denken lang na over onze toekomst. Daar kunnen we dagen mee vullen. En dan zien we welke problemen er allemaal op ons af komen en daar bedenken we alvast oplossingen voor. Allemaal nodeloze energie. Het loopt toch altijd anders dan je had verwacht. Het enige moment waarin je een verschil kunt maken is in het hier en nu. Dat betekent ook dat je steeds weer de kans krijgt om het anders te doen, een nieuwe weg te kiezen, je leven een andere wending te geven. De enige die dat kan ben jijzelf. Het gaat er vooral om dat je jezelf die ruimte geeft.

Wil je je hier verder mee?

- Lees het boek “The Empowerment Dynamics” (TED) van David Emerald.
- Formuleer een uitdagende intentie voor het nieuwe jaar: waar wil jij staan 31 december 2017?
- Geef jezelf de ruimte om hiermee aan de slag te gaan. Durf te dromen!
- Betrek mensen uit je omgeving hierbij, zodat je elkaar kunt versterken.
- Maak een afspraak met Marja Lensink (marja.lensink@matt.nl) of Jolanda Fekkes (jolanda.fekkes@matt.nl) om hier over door te praten.

Jolanda Fekkes en Marja Lensink, organisatieadviseurs bij MATT