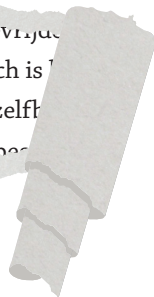


Rick van Asperen

EGGO

STRIPPEN

Ook al vertelt je hofa vaak ander...
held aanwezig! Het vraagt moed om deze held in je te bevrijden...
want daar krijg je vast reacties op vanuit je omgeving. Toch is...
de moeite waard om deze uitdaging aan te gaan. Zet je zelf...
den aan de kant. Je hebt ze echt niet nodig om jezelf te be...
men. Met je eigen verbeeldingskracht



DOE HET ZELF!

Rick van Asperen

EGO STRIPPEN

Ook al vertelt je hoot vaak anders,
held aanwezig! Het vraagt moed om deze held in je te bevrijden,
want daar krijg je vast reacties op vanuit je omgeving. Toch is
de moeite waard om deze uitdaging aan te gaan. Zet je zelf
den aan de kant. Je hebt ze echt niet nodig om jezelf te bevesti-
men. Met je eigen verbeelding.

DOE HET ZELF

Eerste druk februari 2012

Uitgeverij Haystack
Postbus 308
5300 AH Zaltbommel
0418-680180

needle@haystack.nl
www.haystack.nl

Auteur: Rick van Asperen
Corrector: Carolien van der Ven
Vormgeving en opmaak: Foxy Design

ISBN: 9789461260338
NUR: 770, 740, 801

© 2012 Uitgeverij Haystack

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke wijze ook en in een retrieval system worden opgeslagen met schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

INHOUD

VOORWOORD

Fundamenteel in topvorm 6

HOOFDSTUK 1

Moed – Onze angst om onze persoonlijke, onderscheidende identiteit te verliezen transformeren naar behoefte aan uniciteit 10

HOOFDSTUK 2

Gelijkwaardigheid – Onze angst om de geborgenheid te verliezen transformeren naar behoefte aan contact 51

HOOFDSTUK 3

Verantwoordelijkheid – De angst voor verandering en beperking van bewegingsvrijheid transformeren naar behoefte aan stabiliteit en dynamiek 84

NAWOORD

Stap voor stap 113

BIJLAGE 1 – BEHOEFTELIJST 120

BIJLAGE 2 – GEVOELENSLIJST 122

BIJLAGE 3 – LITERATUURLIJST 124

BIJLAGE 4 – DE CONTACT-(K)IT® 125

FUNDAMENTEEL IN TOPVORM

Omdat ik graag een bijdrage lever aan een betere wereld, ben ik blij dat je ervoor kiest echt met egostrappen aan de slag te gaan. Door gestript te acteren ervaar je zelf wat egostrappen voor jou en anderen doet. Zo kan het zich snel verspreiden en help je een omgeving te creëren waarin jij en ik graag willen leven. In dit boek krijg je inzichten, concrete handvatten en oefeningen aangereikt om je eigen ego gestript te houden. Het boek *De kick van je eigen ik* ging voornamelijk over waarom we toneelspelen, wat de effecten daarvan zijn en waarom dit niet werkt als je authentiek wilt acteren. In dit boek beantwoord ik de vraag 'Hoe strip ik mijn trippende ego's?' Om de aansluiting met jezelf, je omgeving en het huidige moment weer te herstellen – en zo je trippende ego's gestript te houden – zijn moed, gelijkwaardigheid en verantwoordelijkheid nodig.

Ook al vertelt je hoofd vaak anders, in je hart is altijd jouw eigen held aanwezig! Het vraagt moed om deze held in je te bevrijden, want daar krijg je vast reacties op vanuit je omgeving. Toch is het de moeite waard om deze uitdaging aan te gaan. Zet je zelfbeelden aan de kant. Je hebt ze echt niet nodig om jezelf te beschermen. Met je eigen verbeeldingskracht, creatiekracht, vormingskracht en verbindingskracht kun je de hele wereld aan. Je zult ervaren dat het je uiteindelijk meer uniciteit, energie, ruimte, contact en ook rust oplevert. 'Leven is het meervoud van lef' is een bekende tekst van Loesje. 'Lef' is echter niet afgeleid van 'leven'; het woord 'lef' komt uit het Hebreeuws en betekent 'hart'. Door je hart te volgen kun je de held in jezelf en anderen ontmoeten.

ten. En ja, het klopt, er is tegenwoordig veel moed en toewijding voor nodig om je hart te volgen en je niet af te laten leiden door alle plaatjes die je jezelf en anderen de hele dag door voorspiegelt.

Vorbij de vorm

De identiteit die je op dit moment aanneemt, is tot stand gekomen door de keuzes die je in het verleden hebt gemaakt. Deze keuzes heb je bewust of onbewust gemaakt om angst te vermijden of plezier na te streven door je behoefte aan acceptatie te vervullen. Misschien heb je nu de overtuiging dat ik in dit boek je ego definitief de nek omdraai. Omdat mijn eigen ego de overtuiging heeft dat dit voor de meesten van ons echt een brug te ver is, richt ik me hier echter in eerste instantie niet op. Je neemt ten slotte door middel van de manifestatie van je ego, in de vorm van je identiteit, deel aan de huidige samenleving. Daarnaast vraag ik me af of je überhaupt totaal egeloos kunt leven. Kun je echt helemaal loskomen van je zelfbewustzijn en zo volledig één worden met je omgeving? Er zijn diverse stromingen die beweren dat dit kan. Wie weet wordt dit de verdiepingsslag voor een nieuw boek over egostrappen.

Laten we ons nu echter eerst richten op het loskomen van de identificaties, hechtingen en onze oordelen over onszelf, anderen, dingen en situaties. Je ego krijgt dan steeds meer ruimte en vrijheid om vanuit je eigen binnenwereld te groeien in plaats van vast te blijven zitten in een trip gericht op het behagen van de buitenwereld.

Hoe FIT ben jij?

Wanneer ik het binnen egostrappen over authenticiteit en persoonlijk leiderschap heb, dan gaat het er voor mij niet om dat je zelfbeelden, identiteiten en imago's weet te creëren en te manifesteren. Wat voor mij 'echt' is, zijn je gevoelens en behoeften

op dit moment, verder zijn het maar verhaaltjes in je hoofd. Ben jij in staat om te herkennen, erkennen en benoemen wat er in je omgaat? De vraag: 'Wie ben ik?' ruil ik in het kader van authenticiteit graag in voor de vraag: 'Wat leeft er nu in mij?' De kunst is om je vervolgens niet te identificeren met deze beleving. Deze komt en gaat namelijk als jij je er niet mee identificeert. Het gaat er mij om dat je leert ervaren hoe op dit moment de aansluiting van je binnenwereld met de buitenwereld is. Ben jij die zoetwatervis die in zout water zwemt of beweeg je je in een voor jou gezondere zoete omgeving? Deze aansluiting heeft nooit een vaste vorm, maar krijgt steeds nieuwe vormen. Om Fundamenteel In Topvorm (FIT) te worden en te blijven, zijn daarom al je acties erop gericht om:

- 1 aangesloten te blijven bij wat er in je leeft;
- 2 aan te sluiten bij je omgeving door af te stemmen;
- 3 aanwezig te zijn in het huidige moment door concrete acties in het heden.

Je trippende ego maakt je duidelijk dat een of meer van deze aansluitingen hersteld dienen te worden. Maskeer dit niet voor de buitenwereld door nog meer egotrips vorm te geven. Je hebt er uiteindelijk alleen jezelf mee, omdat je zo zelf de obstakels creëert die je persoonlijke ont-wikkeling in de weg staan. Het is een hele klus voor die held in je om zich hier steeds weer overheen te werpen. Dodelijk vermoeiend, maar dat herken je zelf inmiddels vast wel.

Door je trippende ego te strippen raak je weer FIT! Wat er in je leeft en wat je deelt met de buitenwereld zijn volledig congruent. Let op, vanaf nu dus geen toneelstukjes meer. In hoofdstuk 1 besteed ik aandacht aan de eerste betekenis van FIT. Welke stappen kun je zelf zetten om Fundamenteel In Topvorm te blijven door

de aansluiting met je eigen uniciteit weer te herstellen? Hier is veel moed voor nodig, omdat je lang gewend bent geweest om te acteren in de betekenis van toneelspelen. Het gaat er niet langer om dat je ergens probeert in te passen, maar om dat je verantwoordelijkheid neemt voor je persoonlijke vitaliteit. Hoe wil je je elke dag voelen? Tevreden, energiek, rustig of blij? Neem hier dan persoonlijk de verantwoordelijkheid voor door het vervullen van de behoeften die hiertoe bijdragen! *It's your life!*

In hoofdstuk 2 slaan we vanuit de herstelde aansluiting met je uniciteit samen de brug naar de mensen in je omgeving. Dit lukt alleen wanneer je jezelf, op basis van je G-spots waarmee je je rollen en functies vormgeeft, niet boven anderen verheft of juist kleiner maakt. Om daadwerkelijk aansluiting te vinden bij je omgeving is gelijkwaardigheid van essentieel belang.

Als laatste stap kijk ik in hoofdstuk 3 met je hoe je in het huidige moment aanwezig kunt zijn en blijven. In het verleden en in de toekomst kun je geen stappen zetten. Het verleden en de toekomst bevinden zich alleen in je hoofd als een soort film waarbij je ooit op 'pauze' hebt gedrukt en vergeten bent verder te kijken. Je kunt alleen in het heden daadwerkelijk bewegen. Nu, op dit moment. Het is gewoon een kwestie van acteren. Niet in de betekenis van toneelspelen, maar door te handelen! Laten we dit nu daadwerkelijk gaan doen!

MOED - ONZE ANGST OM ONZE PERSOONLIJKE, ONDERSCHIEDENDE IDENTITEIT TE VERLIEZEN TRANSFORMEREN NAAR BEHOEFTE AAN UNICITEIT

'Maar Rick, jongen, even serieus! We hebben toch niet voor niets van huis uit allemaal waarden en normen meegekregen? Ik probeer ernaar te leven. Als ik je boek Egostrappen lees, lijkt het er nu voor mij op dat we deze dus allemaal maar massaal overboord moeten gooien omdat ze toch alleen maar ellende opleveren. Lekker zootje zal dat worden, zeg. Ieder voor zich en niemand voor ons allen zeker!' Een dergelijke reactie kan ik, vanwege de mogelijke verwarring die is ontstaan door alle paradigma's die ik van hun sokkel heb getrokken, goed begrijpen. Ontspan nu, zodat je kunt wennen aan de nieuwe temperatuur van het water. Ik weet zeker dat je je dan na het lezen van dit hoofdstuk krachtiger voelt en veel helderder voor ogen hebt wat je te doen staat. Na alle losgewrikte beelden en nieuwe inzichten is het nu tijd dat je stappen gaat zetten! Time for some action! Licht uit, spot weer aan.

Laat ik aan het begin van dit hoofdstuk direct verhelderen dat ik er beslist geen voorstander van ben om volledig normloos met elkaar om te gaan. Met elkaar de norm 'gij zult niet doden' naleven voorziet erg in mijn behoefte aan veiligheid en geruststelling. Ik zou er niet aan moeten denken dat ik tijdens elk optreden het risico loop dat ik als doelwit dien voor messenwerpers of Pisto-

len Paultjes. Ik denk dat ik dan al snel niemand meer zou durven te strippen (van zijn ego). Onthoud dat er in het verleden een beperkte set aan normen is geïntroduceerd om de omgang met elkaar binnen de totale maatschappij te reguleren. Ik heb zelf de overtuiging dat het met z'n allen naleven van een half A4'tje met normen meer dan voldoende is om dit doel te realiseren. Pak de tien geboden of de universele verklaring van de rechten van de mens er maar gewoon bij en laten we die met z'n allen naleven, zonder excuus!

Normen zijn volgens mij ooit geïntroduceerd om het welzijn van individuen binnen de maatschappij veilig te stellen. Tegenwoordig leggen we onszelf en anderen bergen normen op om zo onze welvaart en de daarbij behorende sociale verhoudingen te regelen. We passen ze graag toe op anderen en laten ze net zo gemakkelijk weer schieten als ze ons even niet uitkomen. Hoe bedoel je dat je betrouwbaar bent? Weet dat normen nooit bedoeld zijn om daarmee een sociaal geaccepteerd imago op te bouwen waarmee je zo veel mogelijk welvaart naar je toe kunt trekken. Ook zijn ze niet ingevoerd als bouwstenen om een sociale hiërarchie op te bouwen zodat in sociaal opzicht 'de goeden' en 'de kwaden' van elkaar te onderscheiden zijn. Is het niet gewoon de bedoeling van normen om een bijdrage te leveren aan het scheppen van de ruimte waarin iedereen zijn of haar universele menselijke behoeften kan vervullen zonder daarbij anderen fysiek of emotioneel te schaden? Ik wil nogmaals benadrukken dat ik het bij behoeften niet heb over nieuwe kleding, een speedboot of gelijk krijgen. Dit zijn allemaal strategieën om behoeften te vervullen. Bij behoeften gaat het om zaken als gelijkwaardigheid, veiligheid, geborgenheid en respect. De vervulling van dergelijke behoeften is voor ons mensen van onschatbare waarde. We voelen ons dan tevredener, rustiger en gelukkiger. We hebben de helende werking van normen echter om zeep geholpen omdat we ze nu voor-

namelijk gebruiken voor *ranking the stars*. Hierbij ben jij een van de sterren én zit je in de jury om je concurrenten ten opzichte van jou te kunnen beoordelen. Of dit wel helemaal integer is...

Ik ben écht echt! Echt waar hoor!

What you see, is what you get wordt vaak gezegd om aan te geven dat men zelf de overtuiging heeft authentiek te zijn. Inmiddels weet je gelukkig dat je bij jezelf en anderen inderdaad krijgt wat je ziet, omdat je zelf blijft geloven in wat je denkt te zien. Op het moment dat je *What you see, is what you get* hoort of zegt, herinner je dan dat wat jij ziet in anderen en wat anderen zien in jou niets zegt over jullie authenticiteit, maar over jullie eigen (trippende) ego. En nu we toch bezig zijn: ik wil je ook graag een nieuwe betekenis geven voor de uitspraak 'Doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg'. In de regel bedoelen we hiermee dat je je aan moet passen aan de normen van de massa en daarom vooral niet met je hoofd boven het sociaal wenselijke maaiveld uit moet proberen te steken. Ik wil ervoor pleiten dat je vanaf nu weer gewoon jezelf bent in plaats van te proberen anderen te imiteren. Heb je ooit een olifant gezien die een struisvogel probeert te kopiëren? Je kunt echt van niemand anders leren hoe jij jezelf kunt zijn, omdat er nog nooit iemand volledig in jouw schoenen heeft gestaan. Daarnaast weet je door alle conditionering inmiddels haast zelf niet meer welke schoenen je het best passen. Het is daarom logisch dat je eerder vertrouwt op je trippende ego's dan op het grote onbekende, je eigen potentie. Toch wil ik je in dit hoofdstuk uitnodigen om je angst om je persoonlijke, onderscheidende identiteit te verliezen en zo op te gaan in de massa te transformeren in je behoefte aan uniciteit. Het wordt tijd dat je echt leert te acteren. Alleen niet meer in de trippende betekenis van het woord, maar in de gestripte variant. Je begint met de daadwerkelijke transformatie van toneelspelen naar integer

ANNEMARIE POSTMA:

*Eigenwaarde is de kracht waarmee je
gezonde keuzes kunt maken*

en congruent handelen. Naast aanpassen aan en verzetten tegen reik ik je vanaf dit hoofdstuk een derde alternatieve strategie aan waar je ook voor kunt kiezen: afstemmen met en aansluiten op. Ook al ben je met deze strategie niet bezig met het creëren of in stand houden van je imago, ik heb er alle vertrouwen in dat deze strategie uiteindelijk je imago als persoonlijk leider alleen maar ten goede komt. Durf jij hier ook op te vertrouwen?

Volgens klinisch psycholoog Abraham Maslow is onze 'hoogste' behoefte zelfactualisatie. Heb je dit niveau bereikt, dan ben je in staat om jezelf – met al je onzekerheden – en anderen volledig te accepteren. Je vertrouwt op de kracht van je eigen uniciteit. Nadat eerst je fysieke behoeften aan eten, drinken en veiligheid zijn vervuld en ook je sociale behoeften aan genegenheid, waardering en respect in voldoende mate zijn bevredigd, ben je in staat deze stap naar zelfactualisatie te maken. Vergeleken met de eerdere stappen op de treden van zijn bekende behoeftepiramide is deze stap een trendbreuk. Terwijl je voor de realisatie van je 'lagere' behoeften aangewezen was op anderen, ben je voor het bereiken van deze laatste trede volledig aangewezen op jezelf. Er is veel moed voor nodig om deze stap naar het grote onbekende te zetten. Het betekent dat je je drijfveer om door anderen geaccepteerd te worden definitief inruilt voor zelfacceptatie. Een belangrijke basis hiervoor is dat je niet alleen je eigen behoeften weer leert herkennen, maar dat je ze ook durft te benoemen en te realiseren in contact met de behoeften van anderen. Let nu heel goed

op! Om hierbij te kunnen komen, is het van fundamenteel belang dat je het idee loslaat dat je in essentie niet goed genoeg zou zijn. Je bent namelijk perfect zoals je nu bent. Je hebt niets nodig om dit te bewijzen. Dan zou je namelijk alleen maar demonstreren dat je er zelf nog steeds aan twijfelt en daarom wakker gekust wilt worden uit deze verstikkende nachtmerrie door de goedkeuring van anderen. Zelfactualisatie gaat over behoefte aan kwaliteiten zoals pure schoonheid, wijsheid, liefde en geesteskracht. En dus niet over personal branding of het najagen van een imago als persoonlijk of authentiek leider! Je ontplooit je wil (behoeften), je gevoel en je zuivere waarnemingsvermogen. Ook neem je zelf de volledige verantwoordelijkheid voor de wijze waarop je je uitdrukt. Je keert je daarnaast naar binnen om te horen wat je roeping is. Je weet pas dat iets je roeping is op het moment dat je er helemaal in op kunt gaan zonder dat je bezig bent met gedachten over gisteren en morgen, of over goed en slecht. Je roeping is dus niet wat anderen zeggen dat jij goed kunt. Je eigen roeping wakkert een enorme nieuwsgierigheid bij je aan. Je voelt weer je jeugdige enthousiasme. Voel je het al? Er lijken opeens geen blokkades meer voor je te zijn. De Amerikaanse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi noemt dit flow. Realiseer je hierbij heel goed dat je roeping je niet roept, zoals het woord misschien doet vermoeden, maar juist tegen je fluistert. Je moet heel goed luisteren voordat je je roeping hoort. Als je bang bent je unieke identiteit te verliezen, zul je het zelfs met het allerbeste gehoorapparaat op deze wereld nog niet horen. Je trippende ego zal al je aandacht op blijven eisen. Richt je je op het realiseren van je behoefte aan uniciteit, dan zul je merken dat de stem in jezelf steeds helderder wordt, omdat je de moed toont om er weer naar te luisteren. Wat denk je dat dit doet voor je zelfvertrouwen en vanuit dit zelfvertrouwen voor je betrouwbaarheid? Je staat straks vast versted van de enorme boom die uit het zaadje van jouw eigen potentie voortkomt. Rea-

liseer je hierbij goed dat dichterbij komen niet betekent dat je meer afstand moet nemen van anderen! Het zou snel afgelopen zijn met een boom als hij zich af zou sluiten voor zijn omgeving.

Wat je kunt leren van een boom

Een boom wordt in ons klimaat geconfronteerd met verschillende seizoenen. Tijdens deze seizoenen treden er allerlei veranderingen op in de omgeving van de boom. Zo wijzigt onder andere de temperatuur en verandert de hoeveelheid neerslag. Hierdoor zijn er grote schommelingen in de aanwezige hoeveelheid voeding. In de herfst laat een boom zijn bladeren vallen om voorbereid te zijn op de schaarste aan voeding die in de winter ontstaat. De groei van de boom is tijdens de winterperiode in rust; in de lente openbaart de boom zijn unieke kleur weer. De zomer zou je kunnen zien als een periode van het vieren van de groei van de boom. De vruchten van deze groei houdt de boom uit angst voor een volgende periode van schaarste niet voor zichzelf, maar deelt hij met zijn omgeving. Op haar beurt helpt de omgeving de boom door bijvoorbeeld bepaalde insecten te verwijderen of door het bestuiven van zijn bloesem. Vanuit een natuurlijke verbinding vindt er in de zomer een rijke uitwisseling plaats.

Van deze natuurlijke afstemming van een boom op zijn omgeving kunnen wij mensen veel leren. Door los te laten (herfst), rust te nemen (winter), kleur te bekennen door te kiezen (lente) en ons te verbinden (zomer) kunnen we het niveau van ons trippende eikelgedrag ontstijgen. Laten we deze vier stappen daarom nu met elkaar gaan zetten op weg naar een *brand new day!*

Moedige stap 1: ontwikkel je moed om los te laten

De eerste moedige stap die ik je vraag te zetten, is het vertrouwen in normen, vormen en strategieën voor je sociale acceptatie in te

WILLEMEN POSTEMA:

*Wie bang is zijn zekerheden te verliezen,
kan zeker weten dat het geen
zekerheden zijn*

ruilen voor het vertrouwen in je eigen essentie en je onzichtbare potentie. Dit betekent dat je leert te onthechten en los te laten. Wat is het grote verschil in actie tussen een mens en een boom als ze allebei worden geconfronteerd met een tijdelijke dreigende schaarste in de omgeving? Een boom laat los en bereidt zich zo voor op een tijdelijke afname van de snelheid in groei. Een mens daarentegen gaat in de regel juist meer hechten aan wat hij heeft verworven in het verleden. Kijk maar eens wat er gebeurt zodra er een recessie wordt aangekondigd of als wordt gezegd dat we in een recessie zitten. We bereiden ons dan niet langer voor op onze volgende persoonlijke bloeiperiode, die we elk moment kunnen creëren. We proberen in plaats daarvan door te hechten te voorkomen dat we ten prooi vallen aan de sociale gevolgen van deze recessie. Met dit gedrag vergroot je juist de omvang van het verwachte denkbeeldige tekort. Door te hechten aan allerlei zaken buiten jezelf die zekerheid moeten bieden voor de toekomst, kom je in een situatie van stagnatie terecht. Hiermee geef je namelijk aan dat jij denkt niet in staat te zijn om met jouw persoonlijke kracht met deze ogenschijnlijke tegenwind om te gaan. We rollen zo samen van recessie in recessie. Er is vervolgens geen regering die het lukt om snel de tekorten op te heffen en zo de recessie een halt toe te roepen. Logisch, want hoe kan een regering maatregelen nemen voor iets wat in ons is ontstaan? Recessies lijken ons te overkomen, terwijl we ze in feite zelf veroorzaken door de overtuiging te koesteren dat wij zelf te kort komen. We creëren de recessies in ons hoofd en manifesteren ze door middel van

ons gedrag omdat we zelf niet geloven in onze eigen persoonlijke overvloed. We projecteren vervolgens de oorzaak van het voortbestaan van de 'tekorten' op anderen en vragen ons af welk lot ons morgen weer boven het hoofd zal hangen. We lijken zo op de bange leeuw uit *The Wizard of Oz* die het gouden pad op gaat op zoek naar moed. Loop je mee?

Opheffen identificatie en hechting

De stap die ik nu met je wil zetten in het transformeren van je trippende ego's naar een meer gestript ego, is het opheffen van de identificatie met en de hechting aan je G-spots. Zij bieden je slechts een bepaalde sociale 'zekerheid' tot het moment dat de acceptatie ervan is komen te vervallen. Dit lijkt momenteel steeds sneller te gaan. Betekent dit dan dat je niet meer op een bepaalde manier mag denken? Moet je nu al je spullen wegdoen en op een matje in een klooster gaan zitten? Wat mij betreft niet. Ik wil je alleen vragen om het idee los te laten dat al deze vormen daadwerkelijk iets over je zeggen in vergelijking met anderen. In essentie kun je nooit meer/minder of beter/slechter zijn dan anderen. Laat dit even heel goed tot je doordringen voordat je verder leest.

Je hebt in hoofdstuk vier van *De kick van je eigen ik* kunnen lezen dat iedereen vanuit zijn eigen achtergrond andere betekenissen aan zijn verschillende G-spots en zijn totale identiteit toe zal ken-

RICK:

Als je je hele leven al je materiële bezittingen mee wilt blijven dragen, zul je nooit ver kunnen reizen

RICK:

IDentiteiten - entiteiten = ID

nen. De meeste van deze betekenissen kennen we zelf niet eens. Waarom zouden we dan hardnekkig vast blijven houden aan die specifieke beelden die we nu nog van onszelf hebben? Verhef je malle mallen in de vorm van je oude scripts niet langer tot waarheden. Je vergroot zo niet alleen de afstand tot je eigen essentie, maar ook de afstand tot anderen door de laag van identificatie, hechting en projectie die zich steeds verder verdikt. Als je de G-spots, waarmee je je persoonlijke geloofssystemen bestaansrecht geeft, stript van je identiteit, dan blijft er uiteindelijk slechts een idee (ID) over. Dit idee is je zelfbeeld, dat onder andere is opgebouwd uit allerlei denkbeeldige persoonlijke tekorten gevoed door de geloofssystemen die je onderweg op je pad van anderen hebt overgenomen. Je hebt zo per ongeluk deze anderen tot hoofdrolspelers verheven en jezelf tot figurant op je eigen toneel gedegradeerd. In één klap... weg gelijkwaardigheid!

Wat houdt je tegen?

Wil je echt gelukkig worden, dan kun je volgens Neale D. Walsch, een Amerikaanse schrijver van spirituele boeken, het beste eerst de vraag beantwoorden wat je hierin tegenhoudt. Welke ideeën van schaarste weerhouden jou ervan je eigen potentie ten volle te leven? Je kunt je identificaties, hechtingen en oordelen over jezelf en anderen perfect als ingang gebruiken om hier een antwoord op te vinden. Zet ze daarom niet bij het grof vuil!

Stel, je bent sterk gehecht aan je auto. Je identificeert je hiermee en zegt daarom zelfs dat je een echte BMW-rijder bent. Dit is uiteraard niet wie je in bent, maar hoe je je tijdelijk voordoet als re-

actie op externe prikkels. Wat maakt dat je gehecht bent geraakt aan dit merk auto? Voor welke behoeften van jou staat dit object symbool? Veiligheid? Aandacht? Schoonheid? Acceptatie?

Al je gedachten, gevoeligheden, gedrag en de overige G-spots waar je sterk aan gehecht bent geraakt, staan ergens symbool voor. Je hebt ze in het verleden gekozen en ingezet om te proberen bepaalde denkbeeldige sociale tekorten van je op te heffen. De strategieën waarmee je je conformeerde en verzette, heb je door de inzet van deze G-spots vormgegeven. In hoofdstuk 1 van *De kick van je eigen ik* heb je mogelijk je ego gedefinieerd. Wie of wat ben jij allemaal? Het antwoord op deze vraag zijn de zinnen die beginnen met 'Ik bén...'. Met welke drie identiteiten identificeer je je het meest? Bijvoorbeeld: vader/moeder, adviseur en vriend/vriendin. Wil je voor elk van deze drie identiteiten per G-spot aangeven hoe je deze identiteit hebt vormgegeven? Dus wat zijn de mentale scripts (gedachten)? Hoe acteert dit personage (gevoeligheden, gedrag, gestalte en geluid)? Welke rekwisieten zijn allemaal elementair voor de roluitvoering (goederen en geld)? Ter inspiratie en verheldering werk ik hieronder een concreet voorbeeld voor je uit.

De spanning van Anja tussen werk en privé

Anja is moeder van twee kinderen. Naast de zorg voor haar kinderen en haar man werkt ze ook vierentwintig uur in de week als binnendienstmedewerkster bij een groot internationaal bedrijf. Zowel privé als zakelijk vindt ze het heel belangrijk om een bijdrage te leveren. Voor haar kinderen ziet ze zichzelf als een zorgzame moeder; dit is een van haar personages. Op haar werk wil ze graag een gewaardeerde collega zijn: een ander personage van haar. Geregeld heeft ze een aanvaring met haar eigen moeder over het feit dat ze vierentwintig uur werkt. 'Die vrouw is zo

dogmatisch,' verzucht ze na de zoveelste discussie met haar moeder over dit onderwerp. Haar moeder heeft Anja opgevoed met het idee dat ze thuis hoort te zijn voor haar kinderen. Vanuit dit geloofssysteem voelt Anja zich vaak schuldig. Ook op het werk zorgt de combinatie tussen werk en privé nogal eens voor onrust bij haar. Ze wil graag net zo gewaardeerd worden als haar collega's die fulltime werken. Afgelopen week is ze daarom woedend geworden toen haar leidinggevende Paul zei dat parttimers er nooit zijn wanneer je ze echt nodig hebt. 'Ik werk me uit de naad voor die vent en dan reageert hij zo!' briest ze diezelfde avond nog tegen haar man Frits. 'Ik probeer bij elke bijeenkomst te zijn. Die ene keer dat ik echt niet kan omdat mijn dochter afzwemt, krijg ik zo'n verwijtende opmerking. Wat is die man een botte hork!' Door de strijd die ze op de verschillende vlakken denkt te moeten leveren, voelt ze zich vaak gefrustreerd. Er lijken botsingen te zijn tussen Anja en haar moeder en tussen Anja en haar leidinggevende. Wat er feitelijk gebeurt, is dat er twee personages van Anja met elkaar botsen. Zowel het label 'zorgzame moeder' als de 'gewaardeerde collega' waar ze zich mee identificeert, is op zoek naar waardering en erkenning voor haar bijdrage, elk binnen zijn eigen context. Laten we ons eens samen verdiepen in de verschillende bouwstenen van haar identiteit waarmee ze het ego 'zorgzame moeder' manifesteert.

In de beschrijving van de situatie waar Anja zich in bevindt – zie het kader hiernaast – tref je verschillende oordelen aan. Zo vindt Anja haar moeder dogmatisch en haar leidinggevende Paul een botte hork. Dit zijn de oordelen die ze vanuit haar trippende ego op haar moeder en Paul projecteert. Ze gaan echter niet over hen. Nogmaals: onze egotrips ontstaan vanuit de geadapteerde geloofssystemen waarmee we onze dagelijkse gedachten voeden, die we manifesteren door middel van onze identiteit en de

De G-spots van Anja's identiteit

Gedachten

Om te voorkomen dat mijn kinderen iets te kort komen, moet ik wel werken.

Ik vind het vervelend dat ik er niet voor mijn kinderen ben als ze uit school komen.

Het vinden van de juiste balans tussen werk en privé vraagt veel van me.

Ik kom altijd zo druk en onrustig over.

Mijn moeder is zo dogmatisch.

Gevoeligheden

Als ik door mijn moeder word aangesproken op het feit dat ik er te weinig zou zijn voor mijn kinderen, dan word ik boos.

Als mijn kinderen zouden zeggen dat ik er te weinig voor hen ben, dan voel ik me verdrietig omdat ik zo mijn best doe om hun alles te geven wat ze nodig hebben.

Gedrag

Ik heb mijn moeder er al vele malen van proberen te overtuigen dat haar zienswijze achterhaald is.

Ik bel mijn kinderen op mijn werkdagen altijd even om 15.30 uur, zodat ze weten dat ik aan hen denk.

Gestalte

In mijn houding laat ik zien dat ik niet onderdoe voor mijn moeder.

Ik recht mijn rug.

Naar mijn kinderen probeer ik zo veel mogelijk ontspannen over te komen.

»

Geluid

Ik spreek met mijn moeder niet meer over mijn werk.

Ik deel graag met anderen hoe goed het met mijn kinderen op school gaat.

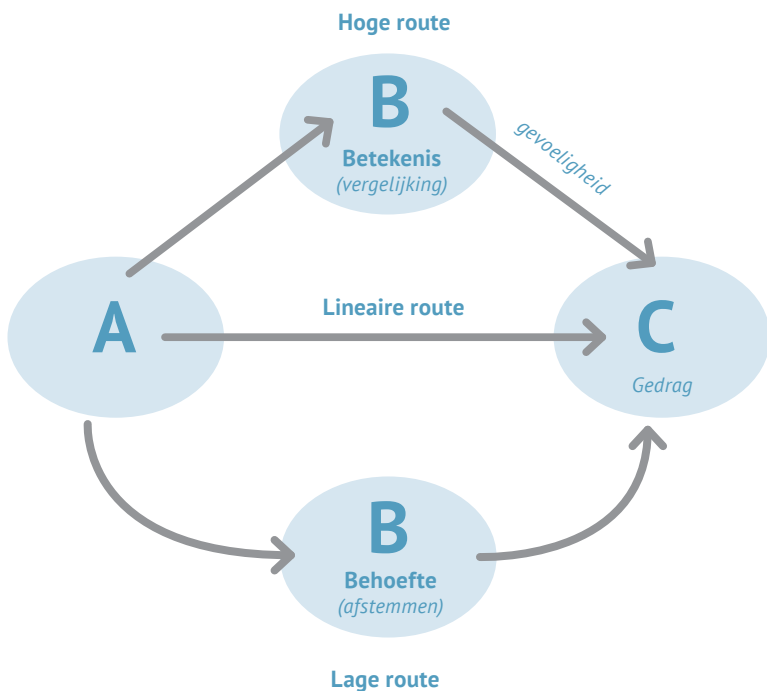
Goederen

Mijn kinderen dragen altijd de nieuwste mode.

Geld

Geld staat bij mij symbool voor vrijheid, veiligheid en zorg.

strategieën van aanpassing en verzet die we door de inzet van deze identiteit vormgeven. Vanuit ons trippende ego houden we anderen verantwoordelijk voor de schaarste die wij zelf denken te ervaren. Onze energie is hierdoor voornamelijk naar buiten gericht, waardoor we verslaafd zijn geraakt aan reageren. We bewandelen zo de lineaire route: de route waarbij we vanuit de leedschaal anderen verantwoordelijk maken voor onze gevoeligheden en ons daaruit voortkomende gedrag. Inmiddels weet je dat anderen hier nooit verantwoordelijk voor zijn maar dat dit wordt veroorzaakt door de betekenis die je zelf geeft aan de aanleiding. Deze aanleiding is slechts de trigger die iets in jou wakker schudt. Als je je hiervan bewust bent, dan bewandel je de hoge route. Op deze route ben je bezig je eigen gedachtepatronen te ontrafelen in plaats van anderen de schuld te geven. Dit is alweer een mooie stap in de gestripte richting. Er is nog een derde route voorhanden: de lage route. Wanneer je je wandeling op deze lage route vervolgt, dan ontdek je dat al je gevoeligheden en het gedrag dat hieruit volgt, voortkomen uit je eigen vervulde en on-



Figuur 1. De drie routes

vervulde behoeften. Om je een helder beeld bij de verschillende routes te geven, heb ik ze in figuur 1 schematisch weergegeven. Anja kan in de eerder beschreven situatie – behalve het proberen te negeren van haar oordelen – een van de drie routes kiezen om met haar oordelen om te gaan. Ze kan aan haar oordelen vast blijven houden door ze tot waarheid te verheffen. Ze blijft dan volharden in het idee dat haar oordelen iets over de ander zeggen. Ze kan er ook voor kiezen om haar oordelen te ontrafelen door ze voor zichzelf ter discussie te stellen via haar tocht over de hoge route. Door vervolgens af te dalen naar de lage route komt ze er op basis van haar oordelen achter wat er nu eigenlijk in haar leeft. Laten we deze routes aan de hand van de bovenstaande situatie eens wat verder uitwerken.

De lineaire route: doordat (A) voel ik mij...

‘Het is allemaal jullie schuld!’ Als Anja kiest voor de eerste route, dan blijft ze vanuit haar trippende ego gehecht aan haar oordelen over haar moeder en Paul. Ze verheft deze oordelen dan tot absolute waarheden: het is gewoon zo! Haar ego is nu overduidelijk aan het trippen. Haar moeder kan namelijk nooit dogmatisch zijn. Ook kan haar collega in essentie geen botte hork zijn. Dit is de manier waarop Anja hen ziet vanuit haar eigen onvervulde behoefte aan onder andere waardering en erkenning. Vanuit deze projecties maakt zij haar moeder en Paul verantwoordelijk voor haar eigen gevoeligheden. Deze gevoeligheden komen uiteindelijk allemaal voort uit haar behoefte aan bijdragen en haar idee dat ze hier geen waardering en erkenning voor krijgt. Doordat haar moeder onder andere zegt dat ze vindt dat Anja thuis hoort te blijven bij de kinderen, wordt ze boos omdat ze dit belachelijk van haar moeder vindt. ‘Het is toch logisch dat je dan boos wordt!’ vindt ook haar vriendin Chantal. Dat klopt ook, als je tenminste samen de lineaire route blijft bewandelen.

De hoge route: omdat ik... denk over A, voel ik mij...

‘Ik maak mezelf boos door me te laten sturen door al die praatjes van mijn eigen personages.’ Ik vertelde je eerder dat de trigger nooit de oorzaak van bijvoorbeeld je boosheid en je daaruit voortkomende gedrag kan zijn, maar dat deze uit je eigen gedachten over deze trigger voortkomen. De lineaire route die Anja neemt, leidt dan ook alleen maar tot het in stand houden van haar eigen trippende ego’s. Gelukkig is er nog een tweede route: de hoge route. Op deze hoge route neemt Anja zelf verantwoordelijkheid voor het veroorzaken van haar eigen gevoeligheden. De oordelen over haar moeder en Paul vormen voor haar de ingang om inzicht te krijgen in wat ze zichzelf over de situaties en de betrokkenen vertelt. In de beschrijving en de uitwerking van het voorbeeld

tref je onder andere de volgende betekenissen aan:

- Ik werk me uit de naad.
- Neerbuigende en verwijtende opmerking.
- Ik kom altijd zo druk en chaotisch over.
- Het vinden van de juiste balans vraagt veel van me.
- Mijn moeder is zo dogmatisch.
- De zienswijze van mijn moeder is achterhaald.
- Paul is een botte hork.

Ik kan me heel goed voorstellen dat Anja zich boos en gefrustreerd voelt als ze zichzelf dergelijke verhaaltjes vertelt. Ze geeft hiermee vanuit haar ego voeding aan haar huidige gevoeligheden en reactieve gedrag. Gevoeligheden komen altijd voort uit je eigen normatieve oordelen. Ze zijn gebonden aan een subject en een specifieke tijd en plaats. Inmiddels beseft Anja gelukkig dat haar moeder en Paul niet daadwerkelijk zo zijn als zij hen ziet. ‘Dat mijn ego hen even zo vindt, wil niet zeggen dat ze in werkelijkheid zo zijn,’ houdt ze zichzelf nu als een soort mantra voor. Door dit besef neemt ze zelf al veel meer verantwoordelijkheid voor haar gevoeligheden en haar gedrag, omdat ze de oorzaak niet langer buiten zichzelf zoekt. Dit is een belangrijke stap in haar stripproces. De naakte waarheid komt langzaam maar zeker tevoorschijn. Nog maar een paar stappen te gaan.

*De lage route: door mijn eigen onvervulde behoefte aan...
voel ik mij...*

Gelukkig is er nog een derde route waardoor ze uiteindelijk uit deze emotionele achtbaan kan komen: de lage route. Op deze lage route maakt ze kennis met haar eigen onvervulde behoeften. Als ze voor het vervullen hiervan, met de overige stappen in dit hoofdstuk, verantwoordelijkheid durft te nemen, dan gaat ze staan voor haar uniciteit. Haar angst om haar unieke identiteit

te verliezen zal hierdoor stukje bij beetje verdwijnen vanwege de moed die ze toont om de volledige verantwoordelijkheid te nemen voor wat er in haar leeft. Uiteindelijk zal ze het idee dat ze in essentie niet goed genoeg is naar het rijk daar fabelen kunnen verwijzen en vanuit gelijkwaardigheid de relatie met haar moeder, Paul en al die anderen aan kunnen gaan. Het is echter nog niet helemaal zo ver.

Zoals je bij de lineaire route en bij de hoge route hebt kunnen zien, spookt er nu nog van alles door Anja's hoofd. Deze mentale spoken kunnen heel nuttig om erachter te komen wat er in je leeft. Het heeft geen enkele zin om ze te negeren. Ze melden zich namelijk vanzelf weer als zich een trigger voordoet die ze wakker schudt. Als ze niet acuut fikken, dan zijn ze op z'n minst als een waakvlammetje in je aanwezig. Het helpt je dan ook meer om ze als nuttig in plaats van als lastig te beschouwen. Je trippende ego laat zich niet met een puntmuts met het woord 'ezel' erop in de hoek zetten. Vraag je daarom liever af waar je oordelen vandaan komen als ze niet door anderen worden veroorzaakt. Je kunt hierachter komen door de lage route te bewandelen. Alle oordelen die je over jezelf, anderen, dingen en situaties hebt, komen voort uit je eigen vervulde of onvervulde behoeften. Wanneer je een oordeel richting een ander uit dat we in de volksmond als positief labelen, dan is er een behoefte van je vervuld. Denk hierbij aan de complimenten die je aan een ander geeft, zoals: 'Jij bent mijn favoriete schoondochter/schoonzoon omdat je altijd zo aardig bent,' of: 'Wat ben jij toch goed in schoonmaken.' Uiteindelijk gaat dit niet over de ander, maar over jouw behoefte die op dat moment vervuld is. Iemand stuurt je bijvoorbeeld een kaartje om je te feliciteren met je nieuwe functie. Dit waardeer je omdat je behoefte aan aandacht is vervuld. Meestal is dit niet de manier waarop we ons uiten. We plakken daarvoor in de plaats op het etiket de ander: 'Jij bent zo attent.' Kijk daarmee uit! Straks ligt er

weer een trippend ego op de intensive care vanwege een overdosis. De oordelen die we normaliter als negatief bestempelen, komen voort uit onze eigen onvervulde behoeften. Ik zeg bewust niet dat dit positieve of negatieve oordelen zijn; alle oordelen zijn nuttig om erachter te komen wat er in je leeft. Het opplakken van het etiket 'positief' of 'negatief' voedt alleen maar de gedachte dat er goede en slechte oordelen zijn. Er zijn alleen gewoon oordelen die iets zeggen over de aanwezigheid van vervulde of onvervulde behoeften. Op den duur zul je overigens wel merken dat je steeds minder vaak de hoge route nodig hebt en direct de afslag na de lage route kunt nemen. Op deze lage route houd je je niet langer bezig met wat je jezelf vertelt over de aanleiding. Je gaat nieuwsgierig op onderzoek uit naar wat deze oordelen je te vertellen hebben over je eigen behoeften en de mate waarin deze op dit moment vervuld zijn. Je richt je aandacht hierbij niet langer op het reageren op de trigger, maar op het ervaren van wat er in je leeft.

Laten we nog eens kijken naar het voorbeeld van Anja. Welke behoeften kunnen er achter de verschillende onderdelen van haar identiteit zitten? In het kader op de volgende pagina's zijn de mogelijke behoeften tussen haakjes weergegeven.

Valt het jou ook op hoeveel verschillende behoeften er gelijktijdig aanwezig kunnen zijn? Is er recentelijk een situatie geweest waarin jij veel boosheid en frustratie voelde? Werk deze situatie als oefening nu eens op de bovenstaande manier voor jezelf uit, zodat je inzicht krijgt in je eigen onderliggende behoeften. In bijlage 1 vind je ter ondersteuning een lijst met behoeften.

In het voorbeeld is Anja tot nu toe voornamelijk bezig geweest om verschillende zelfbeelden en imago's in stand te houden en op te poetsen in plaats van verantwoordelijkheid te nemen voor de vervulling van de verschillende behoeften in haar leven. Hier-

De onderliggende behoeften van Anja's G-spots

Gedachten

Om te voorkomen dat mijn kinderen iets te kort komen, moet ik wel werken (bijdragen aan, zekerheid, geruststelling).

Ik vind het vervelend dat ik er niet voor mijn kinderen ben als ze uit school komen (contact, nabijheid, verbinding).

Het vinden van de juiste balans tussen werk en privé vraagt veel van me (balans, rust, overzicht).

Ik kom altijd zo druk en onrustig over (rust, harmonie, aandacht).
Mijn moeder is zo dogmatisch (flexibiliteit, ruimte, begrip).

Gevoeligheden

Als ik door mijn moeder word aangesproken op het feit dat ik er te weinig zou zijn voor mijn kinderen, dan word ik boos (acceptatie).

Als mijn kinderen zouden zeggen dat ik er te weinig voor hen ben, dan voel ik me verdrietig omdat ik zo mijn best doe om hun alles te geven wat ze nodig hebben (liefde, acceptatie, waardering, geruststelling, erkenning, van betekenis zijn).

Gedrag

Ik heb mijn moeder er al vele malen van proberen te overtuigen dat haar zienswijze achterhaald is (erkenning, gelijkwaardigheid).

Ik bel mijn kinderen op mijn werkdagen altijd even om 15.30 uur, zodat ze weten dat ik aan hen denk (contact, geruststelling, waardering).

Gestalte

In mijn houding laat ik zien dat ik niet onderdoe voor mijn moeder (gelijkwaardigheid).

»

Naar mijn kinderen probeer ik zo veel mogelijk ontspannen over te komen (harmonie).

Geluid

Ik spreek met mijn moeder niet meer over mijn werk (rust, harmonie, luchtigheid).

Ik deel graag met anderen hoe goed het met mijn kinderen op school gaat (acceptatie, waardering, erkenning, viering).

Goederen

Mijn kinderen dragen altijd de nieuwste mode (acceptatie, geruststelling, schoonheid).

Geld

Geld staat bij mij symbool voor vrijheid, veiligheid en zorg (vrijheid, veiligheid, bijdragen aan).

door maakt ze zich continu afhankelijk van de acceptatie door anderen. De relaties die zo ontstaan, zijn sterk symbiotisch van aard. Twee of meer mensen maken zich in een symbiotische relatie afhankelijk van elkaar voor het opheffen van de wederzijdse denkbeeldige tekorten. Anja ervaart hierdoor zelf vaak heftige emoties als angst, schuld en schaamte, terwijl ze haar energie veel liever wil steken in het leveren van verschillende bijdragen.

Vroeger was je als kind om te overleven afhankelijk van anderen. Inmiddels is ook jouw weerbaarheid dermate gegroeid dat je prima in staat bent om vanuit gelijkwaardigheid relaties met

anderen aan te gaan. Deze gelijkwaardigheid kun je pas creëren als je weet welke behoeften er in jou leven. Om dit te ontdekken heb je rust nodig. Over deze rust en het nut hiervan gaat de bespreking van de volgende moedige stap.

Moedige stap 2:

ontwikkel de moed om je eigen rustmomenten te creëren

De tweede moedige stap die je te zetten hebt in het strippen van je trippende ego's, is het creëren van rust. Veel mensen ervaren dit tegenwoordig als een enorme uitdaging. Hoe lang kun jij zonder het gepiep van je mailbox en het gerinkel van je telefoon zonder ontweningsverschijnselen te krijgen? Ik moet eerlijk bekennen dat ik zelf af en toe last heb van een fantoomtelefoon. Ik voel dan mijn telefoon in mijn broekzak trillen terwijl ik deze bewust thuis op mijn bureau heb laten liggen. Griezelig! Ben ik de enige?

Je rust nemen is heel hard nodig om helderheid te scheppen in het troebele water van je oordelen. Zolang je je oordelen blijft beroeren, zul je nooit rust ervaren omdat je jezelf steeds weer verblindt door de effecten van je eigen oordelen. Je blijft reageren op je omgeving in plaats van tijd te investeren in het ontdekken van je eigen behoeften. Je gedachten over het verleden en de toekomst helpen je op dit moment niet aan deze helderheid. Rust kan ervoor zorgen dat de (oor)deeltjes naar de bodem zakken, zodat er helderheid in je hoofd en hart ontstaat. Weet dat rust nemen iets anders is dan niets doen. Rust is met aandacht luisteren naar wat er in je leeft zonder er een oordeel over te hebben. Je observeert je gedachten, je voelt wat er in je leeft en staat ten volle in verbinding met de rijkdom van allerlei zintuigelijke ervaringen. Zodra je hier vervolgens een oordeel over velt, merk je dat je echte rust in één klap weer is verdwenen.

ANONIEM:

Enkele maten rust is ook muziek

Waarom toch altijd die haast?

Een coach stelde me ooit de vraag: 'Rick, waarom toch altijd die haast?' Ik antwoordde: 'Dan heb ik straks rust!' Ze keek me vervolgens vriendelijk maar indringend aan en vroeg: 'Waarom neem je nu geen rust, zodat je geen haast meer hoeft te hebben?' Au... vanuit mijn bekende reflexen wilde ik snel en gevat reageren om haar vraag te vakkundig te beantwoorden. Dit lukte echter niet. Ik stond met mijn mond vol tanden en had echt even rust nodig om haar vraag te laten landen. Om over het formuleren van een antwoord nog maar te zwijgen. Het was alsof ze aan mijn bed stond en me opeens wakker schudde uit een droom waar ik op dat moment nog midden in zat. Opeens besepte ik dat het onmogelijk was om naar rust toe te rennen. Als rust zo belangrijk voor me was, dan stond me maar één ding te doen: nu de rust creëren die ik nodig heb.

Om aansluiting te vinden bij je eigen essentie door middel van het (her)ontdekken van wat er in je leeft, is het belangrijk dat je zeer regelmatig reflectietijd neemt. Deze reflectietijd heb je nodig om via je oordelen en je daaruit voortgekomen gevoeligheden te achterhalen in hoeverre je behoeften op dit moment zijn vervuld en je je daadwerkelijk voelt zoals je je het liefst wilt voelen. Terwijl je gevoeligheden namelijk voortkomen uit je eigen oordelen in vergelijking met anderen, komen je gevoelens voort uit je al dan niet vervulde persoonlijke behoeften. Gevoelens zijn altijd actief in jou aanwezig en nooit reactief naar aanleiding van iets buiten jou.

Door afstand te nemen van je oordelen en deze niet tot waarheid te verheffen, kun je meer inzicht krijgen in wat jou beweegt (of stil doet stan). Wat zeggen deze oordelen over de aansluiting met jezelf? Welke behoeften leven er op dit moment in je die nog niet vervuld zijn? Stel, je voelt je gefrustreerd omdat twee collega's tegenover je al een halfuur gezellig met elkaar zitten te praten terwijl jij je best doet om stapels met moeilijke dossiers weg te werken. 'Het is ook altijd hetzelfde met dat stelletje egocentrische lapzwansen,' hoor je jezelf denken. Je ego zit duidelijk weer in een trip. Je frustratie loopt steeds verder op. Dat deze frustratie niet wordt veroorzaakt door je collega's, weet je inmiddels gelukkig. Welke onvervulde behoeften zouden er op dit moment bij jou kunnen spelen? Dit zou bijvoorbeeld de behoefte aan rust, samenwerking en/of ondersteuning kunnen zijn. Had jij namelijk zelf meer behoefte gehad aan contact en uitwisseling, dan was je waarschijnlijk gezellig bij je collega's aangeschoven. Er was dan geen sprake geweest van frustratie, maar je voelde waarschijnlijk ontspanning en plezier. Welke verantwoordelijkheid ga je nu zelf nemen om de rust, samenwerking en ondersteuning te creëren waar jij op dit moment naar verlangt? Door je collega's in een vijandsperspectief te plaatsen en hier je energie op te richten, kom je steeds vaster te zitten in de plooien van je eigen oordelen.

Rust en reflectie helpen je om te ont-plooien. Hiermee bedoel ik dat je letterlijk uit je oude gedachteplooien leert komen door je bewust te worden van je eigen onbewuste veroordelingspatronen. Doe geregeld als een boom in de winter: richt even wat minder energie naar buiten en wat meer naar binnen ter voorbereiding op je volgende persoonlijke groeischeut. Je kunt een coach inschakelen om dit verinnerlijkingproces te begeleiden. Ook kun je ervoor kiezen om zelf je trippende ego's te strippen. Dit is geen gemakkelijke opgave, omdat je trippende ego steeds zal proberen je weer terug te trekken in je oude, onbewuste patronen. Heb je

wel eens een training gevolgd waar je daarna écht iets mee wilde doen? Hoe snel zat je uiteindelijk weer in je dagelijkse routine? Je hebt geen takken die tot de hemel reiken. Hier is een flinke dosis toewijding en volharing voor nodig!

Alles wat uitzichtloos lijkt, blijkt inzichtloos te zijn

Herken je de situatie dat je ergens mee worstelt en maar niet tot een oplossing kunt komen? De hele situatie lijkt uitzichtloos. Wat er echter ontbreekt, is niet het uitzicht maar het inzicht. Je staat vervolgens lekker onder de douche en terwijl je net even niet bezig was met je worsteling, viel opeens de oplossing binnen. Vaak zeggen we dan dat we deze oplossing hebben bedacht. Maar hoe kan dat nou? Je was er niet eens mee bezig. Feitelijk kreeg je een ingeving. Geen idee van wie of wat je deze ingeving hebt gekregen, hij viel in de rust en ruimte die je op dat moment had. Als je vol in het vuur van de dynamiek staat, dan ben je voornamelijk bezig met reageren. Op het moment dat je afstand neemt, ontstaat er ruimte om te reflecteren. Dit reflectievermogen kun je aanwenden om de oordelen die je hebt niet langer te projecteren op jezelf, anderen, situaties of dingen, maar te gebruiken om dichterbij je eigen behoeften en gewenste gevoelens te komen. Als je essentie en potentie opgesloten blijven zitten in je identiteit en je gewenste imago, dan kunnen zij zich niet ontplooiën. Je kunt vrij gemakkelijk achterhalen of dit het geval is. Je hoort jezelf dan klagen, je houdt je steeds meer bezig met het veroordelen van jezelf en anderen en je ervaart steeds vaker gevoelens van boosheid, frustratie, machteloosheid, verdriet en onrust. Omdat we gewend zijn om op bewegingen in onze omgeving te reageren, gaan we er automatisch van uit dat de omgeving ook de oorzaak is van deze gevoeligheden. In werkelijkheid is het echter tijd dat je weer op het kompas van je eigen gevoelens leert varen. De wijzers hiervan wijzen je, in tegenstelling tot je gevoeligheden

waarbij je pijlen op anderen gericht staan, altijd de goede kant op. Dit kan overigens wel een heel andere kant zijn dan de richting die mensen kiezen met je wie dagelijks omgaat. Je bent hierbij daarom alvast gewaarschuwd voor mogelijke heftige reacties.

Gevoelens

Als je leeft vanuit je eigen essentie, dan voel je je voornamelijk tevreden, zorgeloos, dankbaar, ontspannen, energiek en blij. Dit uit zich in je vrolijkheid, vriendelijkheid, belangstelling, humor en de mate waarin je kunt genieten van alles wat op je pad komt. Je verzet je niet tegen bewegingen vanuit de omgeving door te hechten, maar je stemt je hierop af. Je gebruikt je fantasie en verbeelding om steeds weer nieuwe wegen in te slaan, om zo vanuit je binnenwereld aangesloten te blijven op je omgeving. Je oordeelt niet over jezelf en anderen, maar toont empathie. Hierdoor leer je jezelf steeds beter kennen. Geluk is niet iets waar je je mee kunt identificeren. Dan is het namelijk geen echt geluk, maar een worst die je eigen trippende ego je voorhoudt. Geluk is iets wat je alleen maar kunt voelen en vervolgens uit kunt stralen. Je kunt het niet vasthouden, omdat het dan als een zeepbel uit elkaar spat. Het is een puzzel die uit vele stukjes bestaat. Geluk kun je niet nastreven, je kunt het alleen ontvangen. Als je de ruimte ervoor creëert, dan zal het je vanzelf toevallen. Als je er echter op blijft zitten wachten of hard naartoe probeert te rennen, zal het altijd een vergezicht blijven. Vanuit onze angst voor de gevolgen wanneer we ons kwetsbaar en open opstellen ten opzichte van anderen, stellen we ons niet open voor onszelf. We bouwen muren in plaats van ten volle te ervaren en te benoemen wat er in ons leeft. Juist deze muren maken ons kwetsbaar, omdat elk moment de kans bestaat dat ons trippende ego ontmaskerd wordt. Weg zorgvuldig opgebouwd imago! Deze angst is voor mij op een heel aangrijpende wijze hoorbaar en voelbaar gemaakt in het

nummer 'Wie ben ik?' uit de musical *Les Misérables*. Luister na het lezen van de tekst maar eens even in alle rust en stilte naar dit nummer. Voel zo zelf de intensiteit van de strijd van Jean Valjean tussen het verwachte gevaar vanuit de buitenwereld en de roep om eerlijkheid vanuit zijn eigen binnenwereld.

Hij denkt: die man die ben ik. Voorlopig nog althans.

Die vreemde die hij vond, dat is m'n grote kans!

Waarom z'n huid gered? Waarom die fout hersteld?

Nu alle mensen mij aanbidden als een held?

Als ik spreek: tot slaaf gedoemd.

Zwijg ik, dan weet ik mij verdoemd.

Ik ben Patron van de honderden werkers, hun lot is mijn lot.

Hoe kan ik hen nog werk garanderen vanuit een cachot?

Als ik spreek: tot slaaf gedoemd.

Zwijg ik, dan weet ik mij verdoemd.

Wie ben ik?

Veroordeel ik die man tot slavernij?

Hou ik die blik vol doodsangst weg van mij?

Onschuldige die op mij lijkt

en op de rol der rechtbank prijkt.

Wie ben ik?

*Kan ik verborgen houden wie ik ben,
doordat ik bang en laf mezelf ontken?*

Wat is een naam die tot de dood

slechts alibi en leugen bood?

Wie ben ik?

Durf ik mijzelf nog in de spiegel zien?

Mijn medemens recht in de ogen zien?

*Mijn ziel behoort tot god, ik weet,
ik zwoer die eed die 'k nooit vergeet.
Hij gaf me hoop, toen 't hoop'loos scheen,
om voort te trekken, God alleen.*

*Wie ben ik?
Wie ben ik?
'k Ben Jean Valjean!*

*Ik ben 't Javert. Je wist 't allang.
Sleur deze man niet in 't gevang.*

*Wie ben ik?
24601!*

(‘Wie ben ik’, uit de musical *Les Misérables*, vertaling: Seth Gaaikema)

Het geluk klopt steeds weer bij ons aan. Ook bij jou. Alleen kunnen we het niet altijd horen door alle dikke muren die we hebben opgetrokken om ons te beschermen tegen pijn. Deze muren houden je pijn niet echter binnen, maar sluiten het geluk dat je toekomt wel buiten.

Vraag je eens in alle stilte af hoe jij je het liefst elke dag zou willen voelen. In bijlage 2 tref je ter ondersteuning voor het beantwoorden van deze vraag een lijst met gevoelens aan. Hoe groot het gat ook lijkt tussen je ideale situatie en je huidige, heb er geen oordeel over. Het is alleen een signaal dat er onvervulde behoeften in jou aanwezig zijn. Door zelf verantwoordelijkheid te nemen voor het herkennen, erkennen, benoemen en vervullen van deze behoeften, zul je merken dat het gat steeds kleiner wordt. Door naar je gevoel te luisteren krijg je inzicht in de mate waarin

je bent aangesloten op je eigen behoeften. Als je aangesloten bent op je behoeften en vanuit hier het contact met anderen aangaat, ervaar je steeds vaker momenten van geluk. Je gevoel kun je zien als de barometer die het temperatuurverschil aangeeft tussen je binnenwereld en de buitenwereld. In *De kick van je eigen ik* gebruikte ik daarvoor het voorbeeld van de sauna en het ijskoude bad. Als je je sterk identificeert met en hecht aan je G-spots, heb je naast je ego nog een extra laag tussen de buitenwereld en je gevoel gecreëerd. Deze buitenlaag bestaat uit de trips van je eigen ego. Hierdoor raakt het zuivere afstemmen tussen je gevoel en je behoefte in meerdere of mindere mate verstoord. Je bent dan sneller geneigd om te reageren en anderen verantwoordelijk te maken voor het wakker schudden van je gevoeligheden dan dat je je koers bepaalt op basis van je eigen gevoelens en behoeften.

Alle G-spots waar je aan bent gaan hechten, hebben ooit in een behoefte van je voorzien. Maar let op: deze vormen, die je inzet om je aan te passen aan en/of te verzetten tegen, zijn niet de behoefte zelf. De vraag is of de vorm waar je aan gehecht bent geraakt nog steeds in de huidige behoeften voorziet of dat er een andere vorm nodig is. Het kan zelfs zo zijn dat de onderliggende behoefte niet eens meer bij je leeft. Door vervolgens vast te blijven houden aan de ooit gekozen vorm komt de vervulling van de behoeften die inmiddels belangrijker voor je zijn in de knel. Er

HERMAN KOCH:

*Geluk heeft aan zichzelf genoeg,
het heeft geen getuigen nodig*

komen namelijk elk moment behoeften bij en er vallen behoeften af. Sommige behoeften nemen in belang toe, terwijl anderen juist in belang afnemen. Werkte je eerst nog zestig uur per week vanuit je behoefte aan leren en groeien, nu ben je het liefst thuis om bij je pasgeboren zoontje te zijn. Je behoefte aan contact is nu velen malen groter dan leren en groeien.

Onze behoeften vertonen een hoge mate van flexibiliteit. Helaas geldt dit meestal niet voor de vormen waarmee we onze behoeften proberen te vervullen. Door onze identificatie hiermee en onze hechting hieraan gieten we onze bewegingsvrijheid in beton. We ervaren hierdoor dan ook sneller stagnatie dan flexibiliteit.

Persoonlijke top tien

Maak aan de hand van bijlage 1 een persoonlijke top tien van behoeften die voor jou op dit moment van belang zijn. Breng hier ook een duidelijke onderlinge prioritering in aan. De behoefte die op positie één staat, heeft daarbij voor jou op dit moment de meeste prioriteit. Lees deze behoeftetoptien eens een aantal malen goed door. Kijk er vervolgens in stilte naar. Welke behoeften zijn momenteel voornamelijk vervuld? Welke niet? Gebruik je verbeeldingskracht en stel je eens voor hoe het zou zijn als je deze tien behoeften in de aangegeven volgorde hebt weten te vervullen. Kom je dan dichterbij de door jou gewenste gevoelens? Nee? Dan kun je deze oefening opnieuw doen. Mogelijk leeft er een gedachte bij je die zegt dat bepaalde behoeften niet belangrijk voor je zijn terwijl je voelt dat dit wel het geval is. Dit oordeel komt voort uit oude geconditioneerde (denk)patronen. Is het antwoord 'ja', dan adviseer ik je om voor deze behoefte te kiezen en voor de vervulling hiervan zelf verantwoordelijkheid te nemen. Misschien ontmoet je bij de manifestatie van je keuzes eerst wat tegenwind. Vertrouw erop dat deze aanvankelijke te-

genwind uiteindelijk de wind in je zeilen gaat worden. Tenminste, als je je gevoelens en behoeften als kompas blijft gebruiken en niet verzandt in allerlei beperkende normen, vormen en strategieën. Kop op! Hijs de zeilen. We vervolgen onze tocht naar Kaap de Goede Hoop!

Moedige stap 3: ontwikkel de moed om te kiezen

De derde moedige stap waarmee je je trippende ego kunt strippen en de aansluiting met je eigen uniciteit kunt herstellen, is kiezen. Door te kiezen op basis van de behoeften die er nu in je leven, doorbreek je bestaande belemmerende patronen omdat je met je hoofd in de wind voor je keuzes durft te gaan staan. Ook deze actie vraagt, net als de vorige twee, veel moed. Zo kan naast de angst om je unieke identiteit en je huidige imago te verliezen ook opeens de angst om de geborgenheid van de groep kwijt te raken de kop opsteken.

Bij de bespreking van de vorige moedige stap gaf ik al aan dat je door je keuzes te manifesteren geconfronteerd kunt worden met tegenwind. Zelfs hele sociale wervelstormen en orkanen kunnen je omver proberen te blazen. Door het maken en manifesteren van je keuzes beken je je persoonlijke kleur. Net als een boom in de lente! Je laat de wereld zien waar je voor staat. Als deze keuze afwijkt van wat men van je is gewend, zullen anderen dit niet altijd direct kunnen omarmen. Dat is heel logisch omdat zij, net als jij tot nu toe, anders zijn geconditioneerd. Jij hoeft daarom niet direct terug te kruipen in je schulp. Je kunt gerust volharden en achter je behoeften blijven staan. Het enige dat je daarnaast moet doen, is empathiseren met je omgeving die nog geen afstemmingsstrategie heeft gevonden om met je nieuwe behoeften om te gaan. Anderen kunnen hier nog even niet mee in

contact komen. De onderlinge FIT is tijdelijk verstoord. Over het herstellen van deze FIT gaat het volgende hoofdstuk. Deze derde stap gaat over het durven kiezen voor de behoeften die je wilt vervullen; de volgende stap gaat over het vinden van de vorm om deze behoeften in de wereld te zetten.

Zelfvertrouwen

Hoe kun je zelfvertrouwen en authenticiteit ontwikkelen als je je voor de invulling van je eigen behoeften via acceptatie je afhankelijk blijft maken van anderen? Dit lijkt een grote paradox en dat is het in mijn optiek ook! Als dit de bedoeling was geweest, dan hadden we in plaats van het woord 'zelfvertrouwen' vast het woord 'anderenvertrouwen' gehad. Hoe kun je authentiek zijn als je een deel van jezelf hardnekkig negeert en/of ontkent? Hoe kun je open, eerlijk en betrouwbaar naar anderen zijn als je niet herkent, erkent en benoemt wat er voor jou toe doet? Door onze eerste groeiperiode zijn we veel belang gaan hechten aan acceptatie, waardering, erkenning en erbij horen. Van hieruit maken we sociaal wenselijke, politiek correcte of strategische keuzes. Onze behoefte aan autonomie, eigenwaarde, authenticiteit en kracht komen hierdoor geregeld in de schaduw te staan. Ik hoor wekelijks mensen tijdens een training zeggen dat je je kwetsbaar opstelt als je je eigen gevoelens en behoeften benoemt. Met name in een zakelijke context wordt dit vaak als zodanig ervaren. Jaarplannen worden volgeschreven met termen als 'eerlijkheid' en 'openheid'. Hoe kun je deze doelen nu met elkaar bereiken als je zelf niet eerlijk en open bent? Als we het hebben over kwetsbaar opstellen, dan lijkt het alsof een ander je zou kunnen kwetsen als jij open en eerlijk bent. Dit is onmogelijk. Als je je eigen muur hebt afgebroken, kan deze namelijk nooit meer door een kogel van een ander worden doorboord. Neem even de tijd om dit voor je te zien voordat je verder leest.

Alles wat je bij jezelf hebt geaccepteerd en open hebt gedeeld, daar ben je niet meer op 'te pakken'. Het verdriet, de teleurstelling of de woede die je voelt door een opmerking van een ander, komt doordat je zelf de lineaire route of de hoge route hebt genomen. We nemen deze routes al snel als er een interne strijd in ons woedt tussen onze eigen persoonlijke behoeften (uniciteit) en onze sociale behoeften (erbij horen). Je ontkent je eigen behoeften dan door je angst voor afwijzing dominant te maken aan deze behoeften. Wat de ander zegt naar aanleiding van jouw openheid en eerlijkheid is geen afwijzing van jou of jouw behoeften, al lijkt dit misschien zo. Het gaat in werkelijkheid over een onvervulde behoefte die op dat moment bij de ander aanwezig is. Dit zou bijvoorbeeld harmonie, voortgang of emotionele veiligheid kunnen zijn. Houd je niet in én verbreek het contact niet. Probeer er in plaats hiervan achter te komen wat er in de ander leeft. In het volgende hoofdstuk reik ik hier inzichten en concrete handvatten voor aan. Je zult merken dat dit uiteindelijk een enorme *boost* geeft aan je zelfvertrouwen én aan de kwaliteit van je contact met anderen.

Door eerlijk en open te zijn over je eigen gevoelens en behoeften ontstaat er congruentie tussen je binnenwereld en wat je uit naar de buitenwereld. Je verbale en non-verbale communicatie zijn dan volledig met elkaar in harmonie. Authenticiteit en congruentie gaan hand in hand bij het bouwen aan onderling vertrouwen. Alleen jijzelf kunt hierin de eerste stap en alle vervolgstappen zetten door aan je zelfvertrouwen te bouwen. Geloof in jezelf!

*Diep in jezelf, daar waar geen mens jou kent
Daar vind je de weg, naar wie je werkelijk bent
Geloof in jezelf, geloof in wat je doet
Dan is niets ooit vergeefs komt alles altijd goed.*

*Geloof in je warme kloppend hart
Geloof in je helder verstand
Geloof het en zo wordt het waar
Het lag al klaar hier in je hart.*

*Geloof in jezelf en graaf naar de schat
De moed die je zocht heb je altijd gehad
Dus open die deur en kijk, je bent al vrij
Als je gelooft in jezelf
Als je gelooft in jezelf
Als je gelooft in jezelf, komt het goed
Geloof dat maar van mij.*

(‘Geloof in jezelf’, uit de musical *The Wizard of Oz*)

Manifesteren van je eigen top tien

Je hebt nu de eerste stappen gezet om los te komen van de vormen en strategieën waarmee je je huidige identiteit hebt opgebouwd. Via je gevoelens ben je gaan onderzoeken welke behoeften er bij je leven. Daar heb je een top tien van samengesteld. Ook heb je in beeld gebracht welke behoeften uit je behoeftetoptien op dit moment zijn vervuld en welke niet. Nu wordt het tijd om een nieuwe realiteit te creëren door te kiezen welke behoefte van jezelf je graag wilt vervullen.

Met de keuzes die je nú gaat maken, verleg je je aandacht naar het realiseren van je huidige behoeften. Je stapt hiermee uit de rollen die je momenteel vervult op basis van de keuzes die je in

het verleden hebt gemaakt. Je ruilt je excuses vanuit je angsten in voor het nemen van verantwoordelijkheid. Wat je van een ander verlangt of vindt dat je te weinig krijgt, ga je voor jezelf creëren. Uiteraard kun je anderen vragen je hierbij te ondersteunen. Samenwerken en ondersteunen zijn tenslotte ook menselijke behoeften. Maak anderen echter niet verantwoordelijk voor de vervulling van jouw behoeften. Mocht het je nog niet zijn gelukt om je eigen behoeftetoptien samen te stellen omdat je moeilijk bij je eigen behoeften kunt komen, dan kan wat je van een ander verlangt je hier wellicht alsnog inzicht in geven.

Geloven omdat je het ziet of zien omdat je het gelooft?

Naast verantwoordelijkheid nemen voor je gevoelens en je behoeften is ook volharden belangrijk om je behoeften te realiseren. Je bent je oude patronen gewend en kent je nieuwe realiteit nog niet. Vandaar dat het gemakkelijk is om je nieuwe pad al snel weer te verlaten en een bekend donker steegje in te schieten. Daarnaast kun je vanuit je omgeving met reacties van onbegrip of weerstand worden geconfronteerd. Daar sta je dan met je goede voornemens. Aan de ene kant fluit je eigen trippende ego je terug en aan de andere kant doen de trippende ego's van de mensen in je omgeving dat. Hier is even niet aan te ontkomen. Ontspan en wen aan deze nieuwe temperatuur. Het enige dat je nu kunt doen, is de wereld blijven geven wat je zelf graag wilt ontvangen. Empathie! Dit schept uiteindelijk een hoop helderheid. Als jij niet voor je eigen behoeften gaat staan, wie doet het dan voor je? En tegen welke prijs? Welke schuld bouw je hiermee op? Vertrouw op je eigen verbeeldingskracht, creatiekracht, vormingskracht en verbindingskracht. Je hebt alles in je om je behoeften te vervullen én daarbij in contact te blijven met de mensen in je omgeving.

Heb jij wel eens meegemaakt dat je voor een belangrijke keuze stond in je leven en er een strijd gaande leek te zijn tussen je gevoel en je verstand? In je 'buik' is allang duidelijk welke keuze je het liefst wilt maken, maar je 'hoofd' vertelt je dat je weet wat je nu hebt en niet weet wat je na deze keuze krijgt. Angstvallig doe je je best om je hoofd gerust te stellen door te kijken of je alvast een plaatje van de toekomst kunt maken waar je je aan vast kunt houden. Alle voors en tegens weeg je tegen elkaar af om zo tot een logische keuze te komen. Uiteindelijk merk je dat je na een aantal maanden nog steeds geen helderheid hebt over de gevolgen van je keuze voor de toekomst.

Op de dag dat ik de beslissing nam om mijn carrière binnen het bankwezen achter me te laten door te stoppen met mijn rol als onderdirecteur, kreeg ik de volgende spreuk van Paulo Coelho in mijn mailbox: 'Pas als je de moed toont je weg te gaan, toont de weg zich aan jou.' Ik heb ervaren hoe waar deze spreuk voor mij was. Bij mijn vertrek bij de bank zei ik niet tegen mijzelf: 'O, nu weet ik wat ik ga doen. Ik ga ego's strippen.' Nee, dit pad lag nog verborgen achter de struiken. Ik kreeg deze helderheid pas toen ik op het nieuwe gouden pad ging lopen. Op dit pad leerde ik nieuwe mensen kennen. Van een goede vriendin kreeg ik het boek *Een nieuwe aarde* van Eckhart Tolle cadeau. Op 14 januari 2006 schreef ik in dit boek dat ik persoonlijk mijn bijdrage wil leveren aan het creëren van deze nieuwe aarde.

Een paar jaar later viel me in Amsterdam de term 'egostrippen' in. Als door een bliksemflits geraakt. Eureka... dit is waar mijn hart ligt! Door vanuit dit hart met hoofd en handen aan het werk te gaan, ontstonden er allerlei nieuwe vormen: trainingen, presentaties, een website, egostripkaarten, de CONTACT-(K)IT® en nu ook de boeken *De kick van je eigen ik* en *Doe het zelf!* »

Ondanks mijn bedrijfskundige achtergrond had ik van tevoren geen ondernemersplan geschreven waarin ik dit allemaal had gepland. Alles is ontstaan door te luisteren naar mezelf, de signalen in mijn omgeving op te pikken en in het huidige moment daadwerkelijk te doen. Neem eens een moment rust om te ontdekken wat jou nú te doen staat. Ervaar jij het huidige pad waarop je loopt als je eigen gouden pad?

Moedige stap 4: ontwikkel de moed om je te verbinden

Je weet nu waarschijnlijk welke behoeften je graag wilt vervullen. De vraag is alleen nog: hoe? Heb je eerst je G-spots losgelaten om bij je eigen gevoelens en behoeften te kunnen komen, nu heb je juist weer G-spots nodig om je behoeften zichtbaar te maken voor anderen. Je zult merken dat je pas dan wordt geconfronteerd met de consequenties in de vorm van allerlei reacties. Je kunt je behoeften bijvoorbeeld kenbaar maken aan anderen door het gebruik van je stem (G-spot geluid) en je houding (G-spot gestalte). Je G-spots kun je op eindeloos veel manieren combineren om zo je behoeften te vervullen. De kunst is dat je hierbij in verbinding blijft met de onderliggende behoeften in plaats

MAHATMA GHANDI:

*De wereld biedt genoeg voor
ieders behoefte, maar niet
voor ieders hebzucht*

van verstrikt te raken in de gekozen vormen en strategieën. Ook dit vraagt moed, omdat we nu eenmaal leven in een wereld waar mensen meer aandacht lijken te hebben voor vormen dan voor vormeloze zaken zoals gevoelens en behoeften. Toch zijn het juist deze vormen die het contact met anderen in de weg kunnen staan. Ons contact is dan van norm tot norm, vorm tot vorm en strategie tot strategie en niet van behoefte tot behoefte en gevoel tot gevoel.

Verbinden gaat over het verbond aangaan met je gekozen behoeften zonder dat je een vorm tot een vaste methode verheft. Zo blijft je persoonlijke flexibiliteit in stand en kun je in verbinding blijven met alle bijzondere bewegingen in je omgeving. Die zijn er tenslotte altijd. Kijk in de zomer eens om je heen en ervaar wat voor prachtige resultaten deze vier moedige stappen de natuur opleveren. De natuur hoeft deze stappen echter niet bewust te zetten. De natuur doet gewoon waar zij van nature goed in is. Nu jij nog!

Verstand en fantasie

Waar je logica door je geïnterpreteerde ervaringen uit het verleden vaak zegt dat iets niet kan, heeft je fantasie altijd genoeg wegen die je naar Rome kunnen leiden. Naast de heldere verbinding met de behoeften die je wilt realiseren, heb je ook rust en ruimte nodig om in te zien hoe je je behoeften kunt vervullen. Stel dat op de eerste plaats in je behoeftetoptien je behoefte aan autonomie staat. Je werkt op dit moment in een organisatie die heel sterk groeit. Je bent er begonnen toen het nog een kleine informele organisatie was; jullie moesten alles nog ontdekken en vormgeven. Deze vrijheid wordt momenteel steeds minder. Mede door jouw inzet groeide de organisatie als kool. Door deze groei komen er steeds meer regels en procedures om jouw gedrag en dat van je collega's te reguleren. Je hebt tijdens je werk nu veel

vaker dan vroeger gevoelens van boosheid, frustratie en moedeloosheid omdat je meer ruimte wilt om zaken op je eigen manier in te vullen. Je laat je leidinggevende dan ook vaak weten dat je het zat bent dat alles maar van boven wordt opgelegd. 'Al die stomme regels frustreren me mateloos!' deelde je zojuist nog met haar. Het zijn echter niet die regels waardoor je frustratie wordt veroorzaakt. Hier liggen heel andere oorzaken aan ten grondslag. Het feit dat je de regels verantwoordelijk maakt voor je frustratie, houdt je in een egotrip van waaruit je het idee blijft voeden dat je hier geen invloed op uit kunt oefenen (lineaire route). Je eigen oordelen over deze regels bepalen een groot deel van je boosheid, woede en frustratie (hoge route). En als laatste belemmert je eigen hechting aan je huidige rol met bijbehorende 'zekerheden' je om zelf fundamentele stappen te zetten om zo in je behoefte aan autonomie (lage route) te voorzien. In plaats daarvan projecteer je de oorzaak van je gevoeligheden op je bazin en je omgeving. Op basis van de aangegeven gevoeligheden is het duidelijk dat de huidige strategie je niet de situatie oplevert waarin je het liefst werkt. Ook helpen de genoemde oorzaken van je frustratie je niet in de richting van de door jou gewenste autonomie. Mogelijk is je leidinggevende je geklaag straks zo zat dat ze besluit je je rol als voorman af te pakken om zo je negatieve invloed op de groep te beperken. Je hebt dan nog veel minder autonomie.

Vast in oude strategieën

Hoe kan het nou dat je vast blijft houden aan bepaalde vormen en strategieën van aanpassing en verzet als zij je niet het plezier opleveren dat je zou willen en je ook niet dichterbij het realiseren van je behoeften brengen? Dit komt omdat er onder je huidige strategie ook weer een behoefte schuilgaat. In het bovenstaande voorbeeld zou dit de behoefte aan financiële zekerheid en voorspelbaarheid kunnen zijn. Omdat net je tweede dochter is gebo-

ren, vind je het heel belangrijk dat je zeker bent van je salaris. Bij je huidige werkgever heb je een vast contract. Daarnaast heb je inmiddels aardig wat financiële rechten opgebouwd mocht het toch ooit tot een ontslag komen. Door ervoor te kiezen bij je huidige werkgever te blijven hoop je je behoefte aan financiële zekerheid en voorspelbaarheid te blijven vervullen. Neem even afstand en vraag je eens af welke behoefte van je nu daadwerkelijk op positie één staat. Is dit nog steeds je behoefte aan autonomie? Of is deze plaats, door de geboorte van je tweede dochter, inmiddels overgenomen door je behoefte aan financiële stabiliteit? Stel dat dit laatste het geval is. Mogelijk denk je dan dat je huidige strategie de enige mogelijkheid is om deze behoefte te vervullen. Wellicht was je je niet eens bewust van deze verschuiving in je behoeften. Het kan ook zijn dat je geen mogelijkheden ziet om je behoefte aan autonomie én financiële zekerheid gelijktijdig te vervullen.

Gaan voor in plaats van verzetten tegen

Vanuit het vasthouden aan eerder gekozen strategieën verzetten we ons tegen bepaalde bewegingen in de omgeving. Vanuit het inzicht in je eigen huidige behoeftehiërarchie beschik je over de benodigde helderheid om hiermee juist de aansluiting weer te herstellen. Waarom worden er normen en regels ingevoerd, denk je? Hier zitten vaak behoeften achter zoals stabiliteit, voorspelbaarheid en uniformiteit. In plaats van je weerstand tegen de regels te blijven uiten, zou je ook voor kunnen stellen om een werkgroep op te richten die in kaart gaat brengen hoe je de voorspelbaarheid kunt vergroten én daarnaast de autonomie van jou en je collega's in stand kunt houden. Jij bent zelfs bereid hier vrijetijd in te steken. Wat denk je dat er uiteindelijk met je financiële stabiliteit gebeurt als jij en je collega-werkgroepleden met ideeën komen die ervoor zorgen dat de voorspelbaarheid binnen de organisatie wordt vergroot en daarnaast ook nog de kosten kunnen worden

verlaagd doordat het controleapparaat kan worden verkleind?
Trek de kurk maar vast van de fles, zou ik zeggen!

Niet langer 'ten koste van' maar 'samen met' elkaar

Op basis van je gevoel kun je op elk moment achterhalen in hoeverre je eigen geadapteerde normen, vormen en gekozen strategieën nog aansluiten bij je huidige behoeften en de bewegingen in de omgeving. Je krijgt deze helderheid juist door je contact met andere mensen. Zij kunnen je namelijk wakker schudden en je bewust maken van je onvervulde behoeften. Nogmaals, geef hun niet de schuld van je onvervulde behoeften. *Don't shoot the messenger!* Maak hen ook niet verantwoordelijk voor de realisatie hiervan. Stop met de acties projecteren van je eigen gelijk, verzetten tegen de realiteit van de ander, conformeren aan anderen door je eigen behoeften ondergeschikt te maken aan die van anderen en hechten aan G-spots die je in het verleden een dienst hebben bewezen maar je nu alleen nog maar in de weg lijken te staan. Dit gedrag zorgt op lange termijn nooit voor gelijkwaardigheid in relaties. Realiseer je dat wanneer je woede, angst, frustratie of machteloosheid bij jezelf tegenkomt, dit altijd over onvervulde behoeften van jou gaat. Ontmoet je dergelijke gevoeligheden bij anderen, dan mis je de aansluiting bij de behoeften die er nú bij deze persoon leven. Uiteraard ben jij niet verantwoordelijk voor het vervullen van deze behoeften. Wel is het raadzaam om hierbij aansluiting te vinden. Je kunt namelijk niet zelf Fundamenteel In Topvorm komen en blijven als je de aansluiting met je omgeving kwijt bent. Je loopt nooit alleen op je pad. Net als Dorothy Gale uit *The Wizard of Oz* ben jij ook constant op je weg terug naar huis. Waarschijnlijk niet letterlijk maar figuurlijk. Op je pad kom je mensen tegen die graag meer moed willen, net als de bange leeuw uit *The Wiz*. Of mensen die graag meer vanuit hun hart willen leren spreken en acteren, zoals de blikken man uit deze musical.

Mogelijk ontmoet je onderweg de vogelverschrikkers die graag meer hersenen zouden willen hebben. Door samen op pad te gaan en moed te tonen, jullie hart te laten spreken en jullie hersenen te gebruiken, versterk je elkaar en kom je uiteindelijk thuis bij jezelf. Misschien vind je de vergelijking met het verhaal uit *The Wizard of Oz* wat ver gezocht. Ik zou zeggen: doe jezelf eens een avondje theater cadeau en ontdek hoeveel wijsheid er in de gesproken en gezongen teksten van musicals zit.

Het volgende hoofdstuk gaat over het opbouwen en uitbouwen van de aansluiting met anderen. De inzet hierbij is dat we niet langer onze gekozen vormen en strategieën ten koste van elkaar inzetten, maar juist onze behoeften met elkaar realiseren. Op basis van onze ego's en onze trippende ego's lijken we sterk van elkaar te verschillen. Je zult in het volgende hoofdstuk merken dat we op het niveau van onze gevoelens en behoeften volkomen gelijkwaardig aan elkaar zijn. Het wordt weer tijd voor nieuwe lenzen, zodat ook jij dit kunt zien.

GELIJKWAARDIGHEID - ONZE ANGST OM DE GEBORGENHEID TE VERLIEZEN TRANSFORMEREN NAAR BEHOEFTE AAN CONTACT

Hoe kun je, terwijl iedereen voor de vervulling van zijn eigen behoeften gaat, toch vreedzaam met elkaar samenleven? Wat komt ervoor in de plaats als we stoppen met onszelf en elkaar een groot aantal sociale normen op te leggen? Wellicht knaagt er nog steeds een trippend egootje aan je oorlelletje dat je vertelt dat het uitermate egocentrisch is als iedereen vanuit zijn of haar eigen behoeften handelt. Heb je je wel eens afgevraagd waarom je überhaupt elke dag weer in beweging komt? Wat maakt dat je er wel voor kiest om dagelijks naar de supermarkt te gaan terwijl je net tegen je buurvrouw hebt gezegd dat je deze week geen tijd hebt om bij haar langs te komen? Omdat het één op dat moment voor jou in een behoefte voorziet die je onbewust een hogere prioriteit hebt gegeven dan het ander. Is dat egocentrisch? Nee! Want als jij jezelf niet toestaat je behoeften te vervullen, is het voor jou dan wel oké als anderen dit voor zichzelf doen? Of heb je hier dan allerlei verwijtende oordelen over? Leer ook al deze oordelen te vertalen in onderliggende behoeften. Je gaat dan ervaren dat je veel creatiever met ogenschijnlijk tegenstrijdige behoeften om leert gaan. Je krijgt als beloning een beter contact met jezelf en met de mensen om je heen.

In het vorige hoofdstuk heb ik je onder andere laten zien hoe de plaatjes die je van jezelf, anderen, dingen en situaties hebt gemaakt je in de weg kunnen staan bij het herontdekken van je eigen uniciteit. Al die gestolde zelfbeelden en oordelen over anderen lijken de toegang tot deze uniciteit te versperren. De hechting aan dergelijke plaatjes komt voort uit je angst voor het verlies van je onderscheidende identiteit: 'Hoe kan ik ooit nog een Musical Award of een Oscar winnen als niemand me meer uit de massa kan vissen?' Deze angst voor het verlies van je onderscheidende identiteit hebben we inmiddels ingeruild voor het realiseren van je behoefte aan uniciteit. Eindelijk niet langer toneelspelen, maar handelen op basis van wat er in je leeft. De vraag: 'Wie b n ik?' heb je hierbij vervangen door de vraag: 'Wat leeft er in nu mij?' Voed elk moment van de dag je hongerige hart in plaats van je piekerende hoofd. Zo onthecht je langzaam maar zeker van je opgebouwde zelfbeelden, identiteiten, G-spots en denkbeeldige imago's.

Omdat we vanaf onze vroege jeugd al zijn geconfronteerd met het wegvallen van onvoorwaardelijkheid vanuit onze omgeving, schuiven we geregeld onze eigen behoeften naar de achtergrond en ruilen we deze in voor acceptatie door anderen. Door applaus na te streven en boegeroep te voorkomen proberen we onze persoonlijke ruimte te vergroten. Zie je nu uiteindelijk hoe bijzonder deze strategie eigenlijk is? We zijn er massaal in gaan geloven dat dit zo hoort en ook werkt. 'Maar het is toch gewoon egocentrisch om je eigen behoeften centraal te stellen!' hoor je jezelf denken. Dit is een geconditioneerde reflex vanuit je eigen trippende ego waarmee je uiteindelijk alleen maar de leedschaal in stand houdt. Geloof jij dat leed je gelukkig gaat maken? Ik geloof hier in elk geval niet in. Daarom nodig ik je nogmaals uit om op je gevoel in plaats van je gevoeligheden te vertrouwen en voor je behoeften te gaan staan. Je gevoelens en behoeften openen namelijk samen

de deur naar je essentie en maken je zo veel toegankelijker voor anderen. Als je niet op je eigen gevoel mag vertrouwen en voor je behoeften mag gaan staan, sta je anderen dan wel toe dit te doen? Treed je hen wel onvoorwaardelijk tegemoet? Of probeer je hun bewegingsvrijheid te beperken omdat je het idee hebt dat zij dit ook bij jou doen? Door je te verbinden met wat er in je leeft, lukt het je steeds beter om Fundamenteel In Topvorm te komen en te blijven. Dit lukt je echter niet alleen. Hier heb je soms andere mensen voor nodig. Je kunt je behoefte aan bijvoorbeeld contact, uitwisseling en samenwerking tenslotte niet in je eentje vervullen. Vandaar dat we in dit hoofdstuk samen kijken hoe je aansluiting kunt vinden bij anderen zonder je eigen uniciteit op te geven. Dit is de tweede betekenis van FIT: aansluiten bij anderen door af te stemmen. Je herstelt hiermee de verbinding met de behoeften van je publiek in plaats van te blijven acteren op basis van vaste scripts. Deze scripts waren misschien in de tijd van de 'stomme film' interessant voor een voorstelling, maar als jij deze voorstelling inmiddels 100.000 keer hebt gespeeld, vind je het niet boeiend meer. De grappen waar je vroeger hoge ogen mee scoorde, voorzien niet meer in de huidige behoeften van je publiek aan dynamiek en vernieuwing. Laat die scriptschrijvers en regisseurs maar in de coulissen staan. Kijk eens wat je allemaal kunt creëren door de behoeften die je publiek je podium op slingerd te combineren met je eigen behoeften. Het is continu een kwestie van improviseren en dat kun je leren! Als je tenminste vanuit gelijkwaardigheid de relatie met je publiek aangaat en je jezelf niet als 'de (vallende) ster' gaat zien omdat jij toevallig op het podium staat.

Egocentrisme

Doordat we massaal in de mythe zijn gaan geloven dat we onze eigen behoeften niet mogen vervullen, proberen we onbewust ook

RICK:

We willen zelf graag uniek zijn terwijl we iedereen die afwijkt van onze standaard abnormaal vinden

anderen te belemmeren om hun behoeften te vervullen. Terwijl we zo druk bezig zijn met het bouwen van ons imago, raken we niet alleen steeds verder verwijderd van onze eigen kern maar ook van die van anderen. De tijd die we investeren in het bouwen aan ons eigen imago kunnen we namelijk niet besteden aan het empathiseren met anderen.

Egocentrisme is een term uit de psychologie. Mensen die als egocentrisch worden bestempeld, hebben een verminderd vermogen om zich in een ander of diens standpunten of gevoelens te verplaatsen. Je kunt ook zeggen dat hun empathisch vermogen minder sterk is ontwikkeld. Authenticiteit en empathie zijn twee van de drie fundamentele pijlers onder egostrappen. De laatste pijler wordt in hoofdstuk drie behandeld. Omdat we vaak weinig aandacht besteden aan zelfempathie, is het voor ons soms ook heel moeilijk om ons in te leven in anderen. Als je niet empathisch om kunt gaan met je eigen gevoelens en behoeften, hoe wil je dit dan doen met de gevoelens en behoeften van anderen? We vertrouwen daarom eerder op ons beoordelingsvermogen. De taal van ons hoofd wordt dan dominant aan de taal van ons hart. Als je de taal van empathie tegen jezelf 'spreekt', is het veel gemakkelijker om je in deze taal uit te drukken. Je kent tenslotte het vocabulaire en het effect al. Je laat je hierbij steeds minder afleiden door allerlei symbolen in de vorm van G-spots. Je weet tenslotte dat het hier niet echt om gaat.

Als iemand jou bijvoorbeeld iets verwijt, dan kun je dit persoonlijk opvatten en vervolgens een nieuw verwijt terug briesen of in je schulp kruipen. Dit domineren of conformeren noem ik juist egocentrische daden. Denk je nu echt dat het verwijt van de ander daadwerkelijk over jou gaat? Zet jij jezelf zo in het centrum van het leven van anderen? Vat het niet persoonlijk op; dit gaat niet over jou! Ook al vertelt je trippende ego je vanaf je podium wat anders. Reageer niet direct, maar probeer je in te leven. Er speelt momenteel een onvervulde behoefte bij die ander. Alleen heeft diegene dit zelf misschien nog niet door. Daarom is de enige manier waarop de onvrede over deze onbewuste onvervulde behoefte geuit kan worden, in een verwijt of beschuldiging richting jou. Laten we in dit hoofdstuk kijken hoe je vanuit je eigen behoeften de aansluiting kunt vinden bij de onderliggende (on)vervulde behoefte van anderen. Het is net als in een koor een kwestie van afstemmen zodat de verschillende melodielijnen een harmonieus geheel gaan vormen. Heb je zelf wel eens ervaren hoe rijk, gevarieerd en verrassend een dergelijke stapeling aan diversiteit kan zijn? Dit geeft een heel andere beleving dan wanneer vijftig koorleden hetzelfde monotone deuntje brommen.

*Elke sage en legende
Ieder sprookje, elk verhaal
De geringste anekdote
Oud of nieuw, in elke taal*

*Als een tijdloos web van woorden
Dat de eeuwen overspant
Genoteerd voor generaties
Of geschreven in het zand*

*Vol van vreugde, nat van tranen
Warm en teder, scherp en zwart
Over duizend personages
Of een eenzaam kloppend hart*

*Elk verhaal van alle mensen
Dat ons doorgegeven wordt
Gaat uiteindelijk over liefde
En het menselijk tekort*

(‘Het gaat altijd over liefde’, uit de musical *Aida*)

Afhankelijkheid inruilen voor gelijkwaardigheid

Op basis van de grote verscheidenheid aan symbolen die we gebruiken om ons een identiteit aan te meten waarmee we ons sociaal acceptabele imago proberen te pimpen, zou je haast gaan denken dat we als mensen onderling sterk van elkaar verschillen. Je zou zelfs in het sprookje kunnen gaan geloven dat er een hiërarchie tussen mensen bestaat. Help! Ik dacht dat we in de westerse wereld de slavernij allang hadden afgeschaft. Hoe kan de een nu beter of slechter zijn dan de ander? Is iemand uit het Gooi een beter mens dan iemand uit de Schilderswijk in Den Haag? Wie bepaalt hiervoor de norm? En waarom is dan juist deze persoon gerechtigd om de sociale meetlat te bepalen?

Binnen egostrappen streef ik ernaar om het contact met iedereen op basis van gelijkwaardigheid aan te gaan. Als je door al je identificaties, hechtingen, projecties en G-spots heen kijkt, zie je tenslotte altijd een mens die probeert pijn te vermijden of plezier na te streven. Hoe realiseren we dit? Door middel van het vervullen van onze behoeften. Vaak doen we dit onbewust ten koste van elkaar omdat we de behoeften van onszelf en/of de ander niet kennen. Ook ben je soms zo bezig met het je toe-eigenen van een

zo groot mogelijk stuk van de schaarse taart dat je vergeet stil te staan bij de behoeften van anderen die tegelijk met die van jou spelen. Geloof me, er is echt een andere weg waarop je je behoeften kunt vervullen. Dit hoeft niet ‘ten koste’ van elkaar te gaan. Het kan ook prima met elkaar. Ruil hiervoor je wens om geaccepteerd te worden door de ander op basis van je imago in voor de acceptatie van je eigen behoeften én de behoeften van de ander. Op deze acceptatie heb je namelijk zelf volledige invloed, zelfs al begrijp je in de eerste instantie geen snars van de behoeften die er onder het huidige gedrag van de ander zouden kunnen liggen. Let op, ik ga je helpen aan een unieke manier om hier in de toekomst mee om te gaan. Hier volgt echt dé gouden tip! Concentreer je eerst heel goed. Adem in via je buik... en weer uit. En nu nog vier keer. Kijk vervolgens met bewuste en volledige aandacht naar je linker wijsvinger. Ja, doe maar gewoon mee. Dit wordt een sensationele ervaring voor je! Haal je wijsvinger over het randje van je oren. Zie al het stof dat op deze oren ligt. Loop naar de kast. Pak hieruit een stofdoek. Maak deze licht vochtig en neem hiermee je oren af. Yes! Er kan nu eindelijk weer geluid naar binnen. Hoor al die ‘rare vogels’ toch eens zingen hoe ze gebekt zijn.

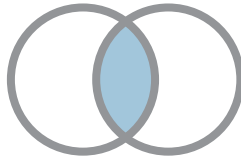
Relatievormen

Relaties kun je op drie verschillende manieren vormgeven: symbiotisch, assertief en FIT. Deze verschillende vormen – weergegeven in figuur 2 – zijn niet alleen te herkennen in liefdesrelaties, maar bijvoorbeeld ook in de omgang met familie, vrienden, collega’s en je leidinggevende.

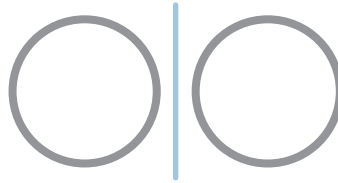
Symbiose: ik doe wat voor jou en jij voor mij!

In een symbiotische relatie heb je een ‘sterke’ en een ‘zwakkere’ partner. Deze relatievorm kent een grote mate van onderlinge afhankelijkheid. De rollen van sterk en zwak kunnen steeds wis-

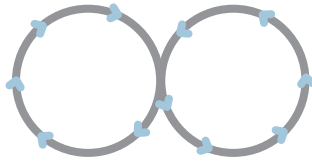
Symbiose



Assertiviteit



FIT



Figuur 2. Drie relatievormen

selen afhankelijk van de situatie. De partners in een symbiotische relatie denken elkaar nodig te hebben om de eigen tekorten op te heffen. De onderlinge stortingen in de relatie dienen steeds weer vereffend te worden. Dit zorgt regelmatig voor teleurstellingen, frustraties en machteloosheid wanneer het idee ontstaat dat dit in onvoldoende mate gebeurt. Herken je hierin de eerder gepresenteerde leedschaal?

Assertiviteit: ik ga nu echt voor mezelf!

Na een symbiotische periode komt vervolgens vaak het moment dat de relatie zich beweegt richting het andere uiterste: assertiviteit. Waar men eerst voornamelijk gericht was op het samensmelten met de ander, staat men nu juist lijnrecht tegenover die ander. ‘Het wordt tijd dat ik nu eindelijk eens opkom voor mezelf!’ is een mantra waaraan je deze relatievorm kunt herkennen. Het

kan het signaal zijn van een ophanden zijnde (af)scheiding, zoals het beëindigen van een huwelijk of het vertrek bij een werkgever. Als je enorm opgaat in de ander, zoals bij een symbiotische relatie, dan verlies je steeds meer het contact met je eigen kern. Jouw leven draait dan vooral om die ander. Wanneer je uit contact gaat, zoals bij een assertieve relatie, dan draait de relatie vooral om het bewaken van je eigen ruimte door grenzen richting de ander te stellen. In dit geval verlies je het contact met die ander. In beide relatievormen ben en blijf je sterk afhankelijk van elkaar. Elke actie van de een vraagt namelijk om een tegenreactie van de ander. Maar het kan ook anders!

FIT: hoe kunnen we elkaar versterken?

Bij de derde relatievorm FIT is er geen sprake van afhankelijkheid. Hier maakt de onderlinge afhankelijkheid plaats voor gelijkwaardigheid. De partners binnen deze relatievorm realiseren zich dat ieder zelf verantwoordelijk is voor het vervullen van de eigen behoeften. In het nummer 'Verwarrend bestaan' uit de musical *Aida* wordt dit verwoord als 'samen gebonden, samen vrij'. Kijk nog eens goed hoe dit eruitziet in figuur 2.

Ook weten partners in een relatie die past, omdat deze FIT is, dat je nooit iets doet voor een ander. Onder elke actie die je uitvoert, zit namelijk een te bevredigen behoefte van jezelf. Als dit niet zo zou zijn, zou je namelijk niet in actie komen. Als je vandaag de stofzuiger door het huis hebt gehaald, kun je je partner wijsmaken dat je het voor haar hebt gedaan. Je kunt er nu voor kiezen om op een later moment iets terug te verlangen om zo de balans te herstellen. Mocht je deze symbiose graag in stand willen houden, dan adviseer ik je dit boek niet aan haar uit te lenen! Weet namelijk dat je dit stofzuigen niet voor haar hebt gedaan. Mogelijk heb je met deze daad je eigen behoefte aan schoonheid, voortgang, bijdragen of harmonie vervuld. Toch zie je vanavond

een grote lach op haar gezicht verschijnen – tenzij je de hoekjes bent vergeten – als ze thuiskomt van haar werk. Niet omdat je ‘voor haar’ hebt gestofzuigd, maar omdat haar eigen behoefte aan schoonheid of ondersteuning is vervuld. Wil je nu deze pret bederven door weer wat terug te verwachten? Of realiseer je je op dat moment dat er niets te vereffenen valt omdat je dit hebt gedaan vanuit de realisatie van je eigen behoeften? Je zult merken dat je elkaar zo steeds verder vergroot in plaats van verkleint. Er is ruimte genoeg voor iedereen om deze groei met elkaar door te maken. Dit in tegenstelling tot de groei van trippende ego’s die constant proberen de ruimte ten koste van elkaar op te eisen.

In het vorige hoofdstuk heb je je aandacht van de angst om op te gaan in de massa verlegd naar je behoefte aan uniciteit. In dit hoofdstuk transformeer je de angst voor uitsluiting in je behoefte aan contact, genegenheid en geborgenheid. Ook hiervoor reik ik je een aantal concrete stappen aan waarmee je je niet langer wapent tegen de reacties vanuit de omgeving, maar de verantwoordelijkheid neemt om met de onderliggende beweegredenen in contact te komen. Angst voor uitsluiting leidt gemakkelijk tot symbiotische en assertieve relaties. Ik zie dit niet alleen bij individuen, maar ook bij groepen, zowel zakelijk als privé. Een hoge mate van symbiose binnen een groep leidt meestal tegelijk tot een hoge mate van assertiviteit versus andere groepen. ‘Die anderen’ zijn allemaal zo vreemd!

Het lijkt erop dat we een vijandsperspectief nodig hebben om de symbiose binnen onze eigen groep te versterken. Een herkenbaar voorbeeld hiervan is de Amerikanen versus Al Qaida. Ook worden er hele minoorlogen in praatprogramma’s zoals *Knevel & Van den Brink* ontketend; de gasten aan tafel vertonen op dat moment de dominante kernmerken van de groepering die ze vertegenwoordigen. Zo zit bijvoorbeeld de identiteit PVV’er tegen-

De meest succesvolle strategie om je behoeften aan contact en sociale veiligheid te vervullen, is door zelf niemand buiten te sluiten

over de identiteit CDA'er. Zij slijpen beiden de messen en kruisen de degens terwijl ze hun standpunten over een tolerante samenleving verdedigen. De onderlinge tolerantie lijkt op dat moment echter ver te zoeken. Hoezo leiderschap? Waar is die voorbeeldfunctie? Vind je het gek dat we wel horen wat ze zeggen maar niet begrijpen wat ze bedoelen? Vanuit de te vertegenwoordigen groepsidentiteit lijkt er een enorme afstand tussen deze mensen te bestaan. Als ze zich echter vanuit een andere groepsidentiteit met elkaar zouden vergelijken, blijkt deze afstand opeens veel minder groot. Zo houden ze beiden enorm van de muziek van Bach. Daarnaast hebben ze beiden duidelijk behoefte aan tolerantie. Het te verdedigen imago van de partij op basis van de ingenomen standpunten maakt echter dat ze niet gewoon tolerant tegenover elkaar kunnen doen.

Als je voorbij de identiteit en het imago van mensen leert kijken, vind je altijd meer fundamentele overeenkomsten dan oppervlakkige verschillen. Proberen niet zowel de Amerikanen als de strijders van Al Qaida beiden hun behoefte aan respect, erkenning en veiligheid te vervullen? Jammer dat ze nog geen gezamenlijke taal hebben gevonden om dit met elkaar te delen. Als je je realiseert dat achter je generalisaties individuen schuilgaan die net als jij pijn proberen te vermijden en plezier na te streven, dan is het al veel gemakkelijker om nader tot elkaar te komen. Zodra je generaliseert en je oordelen als waarheid op (groepen) mensen plakt, breng je hiërarchie aan en verbreek je de gelijk-

waardigheid. Je praat dan over 'zij van de afdeling communicatie' of 'die buitenlanders'. De oordelen die je richting anderen projecteert, komen allemaal voort uit de normen, vormen en strategieën waarmee je jezelf identificeert en angstvallig aan probeert te blijven hechten. Achter elke 'zo ben ik' zit een 'en zo moet dus de wereld zijn' verstopt. Vergeet niet dat dit slechts jouw huidige wereldbeeld is. Al je oordelen die hieruit voortkomen, zijn geen weergave van de wereld zelf. Er bestaan tal van wereldbeelden naast die van jou. Als je je hierin verdiept, ga je uiteindelijk steeds meer van de wereld om je heen zien. Je ziet dan jouw beeld én dat van de ander, in plaats van jouw wereldbeeld óf dat van de ander. Dualiteit staat ons gelijkwaardige contact met anderen in de weg. Deze dualiteit wordt gevoed door onze geconditioneerde geloofssystemen. Hiermee bedoel ik niet alleen religieuze geloofssystemen, maar elke vorm van conditionering die je tot nu toe hebt omarmd en met veel spierkracht je hersenpan in hebt geramd.

Liefde als religie

In mijn boek *De kick van je eigen ik* heb je kunnen lezen hoe de verhalen die jij je over jezelf en anderen vertelt uiteindelijk hebben geleid tot de manifestatie van je huidige identiteit. Ook heb ik je laten zien dat deze gecreëerde identiteit, door de werking van onze zintuigen, ons brein en onze taal, je nooit een alom geaccepteerd imago op zal leveren. Wanneer je je in het contact met anderen primair laat leiden door de geloofssystemen die je manifesteert, zul je je slechts met een klein deel van de mensen op deze wereld kunnen verbinden en je tegen een heel groot gedeelte afzetten. Hoe snel denk je dat je vanuit het hokje 'geslaagde zakenvrouw' een gesprek aangaat met iemand uit het hokje 'nutteloze zwerver'?

Gelukkig kun je je identiteit ook laten groeien vanuit liefde. In plaats van te proberen geliefd te worden kun je ook je energie ste-

ken in liefhebben. Dit zit in je cirkel van invloed in plaats van in je cirkel van betrokkenheid, om in de termen van Stephen Covey te spreken. Wanneer je elke religie stript van de door de mens bedachte normen, vormen, strategieën, blijft er uiteindelijk altijd liefde over. Volgens de Bijbel schiep God op dag zes van de schepping de mens naar zijn evenbeeld. Maar wat is dat beeld dan? In Johannes is een mogelijk antwoord op deze vraag te vinden: 'God is liefde, en wie in de liefde blijft, blijft in God en God blijft in hem.' In elke religie zijn dergelijke verwijzingen naar het hoogst haalbare – liefde – te vinden. Herinner je in dit kader ook deze zin uit het laatste couplet van het nummer 'Nature Boy' dat ik in *De kick van je eigen ik* citeerde: 'The greatest thing you'll ever learn, is just to love and be loved in return.'

Religie gaat in mijn optiek niet over geloofssystemen. Deze systemen zijn bedacht door mensen en hierdoor sterk normatief van aard, om zo de eigen trippende ego's te voeden en deze te laten overleven ten koste van anderen. Het schijnt dat alle oorlogen op deze wereld een religieuze voedingsbodem hebben. Wonderlijk hoe ons eigen (trippende) ego ons helpt deze daden voor onszelf te vergeelijken en zo ons geweten te sussen. Kunnen we niet beter zeggen: 'Ik heb lief!' in plaats van 'Ik bén gelovig', 'Ik bén katholiek' of 'Ik bén moslim'? Er is dan een directe verwijzing naar je hart in plaats van naar je hoofd.

Naast religie kunnen ook allerlei andere geloofssystemen ons in de weg zitten. Hoe gelukkig voelde jij je toen je voor de eerste keer je pasgeboren kind in je armen hield? Zo zacht, uniek en volmaakt. Op dat moment waren er nog geen hardnekkige geloofssystemen over dit kind. Er was alleen onvoorwaardelijke liefde. En nu? Hoe vaak heb je dit pure gevoel daarna nog ervaren? In hoeverre hebben jouw geloofssystemen jullie relatie verzaamd? In liefde bestaat er geen goed of fout. Er bestaan alleen persoonlijke ervaringen. Sommige acties van anderen begrijp je niet om-

Julie moeten integreren!

Geregeld wordt gezegd dat er mensen binnen onze multiculturele samenleving schijnen te zijn die er moeite mee hebben om zich aan te passen. 'Zij zijn niet in staat om te integreren,' wordt er vanuit de eigen ivoren toren geroepen. Vraag je eens af wat integreren eigenlijk is. Betekent dit dat de minderheid zich in allerlei bochten moet wringen om in het standaard bakblik van de meerderheid te passen? Of betekent integreren dat we elkaar leren verstaan? Dat we geen strijd meer voeren over allerlei normen, vormen en strategieën, maar in plaats hiervan ons best doen om erachter te komen wat de ander beweegt?

Heb jij na jarenlange martelingen in Afghanistan ook moeten vluchten om zo je vege lijf te redden van de dood? Nee? Hoe kun je dan zonder een gesprek met deze man of vrouw aan te gaan begrijpen wat er op dit moment in hem of haar omgaat? Het gaat deze persoon niet om een verblijfsvergunning, maar om het realiseren van zijn of haar behoefte aan veiligheid, rust, acceptatie en bescherming. Zou je hier geen bijdrage aan willen leveren?

Hoe weet jij als blanke autochtoon hoe het voor een Marokkaanse jongen is om voor de zoveelste keer, zonder opgaaf van reden, geweigerd te worden bij de deur van een discotheek waar jij altijd zo naar binnen kunt lopen? Veroordeel je nu zijn woedende reactie? Of zie je zijn onvervulde behoefte aan gelijkwaardigheid, acceptatie en respect? Op welke manier zullen we sneller met elkaar integreren, denk je? Integratie gaat volgens mij niet over de zee die in zee blijft en het land dat op land blijft. De zee neemt land mee terwijl het land de zee in zich opneemt. Een constante uitwisseling die nooit stopt, waardoor grenzen constant verplaatsen en vervagen.

dat ze zo ver afstaan van je eigen belevingswereld. Komt dit door de ander of door de wijze waarop jij de wereld beleeft? Wijs een ervaring of een mens niet af. Gebruik weer je 'kinderlijke' nieuwsgierigheid om in contact te komen. Transformeer je vijandspectieven door middel van je empathie. Vraag je niet af: 'Wat vind ik van jou?' maar leef je in door aan de ander te vragen: 'Wat leeft er in jou?' Je komt zo nooit op een dood spoor terecht.

Empathiseren

De tekst van het nummer 'Mens durf te leven' van Ramses Shaffy geeft voor mij heel mooi weer hoe je voor je uniciteit kunt gaan en daarbij in contact blijft met anderen. Wat je hiervoor kunt doen, is stoppen met vergelijken. Druk jezelf en anderen niet in hokjes. 'Als je mensen beoordeelt, heb je geen tijd om van hen te houden,' zei moeder Teresa ooit. Heel treffend als je bedenkt dat wetenschappers van mening zijn dat dit ook daadwerkelijk niet mogelijk is in onze hersenen. Haat en empathie schijnen zich namelijk in hetzelfde deel van de hersenen te bevinden en kunnen daardoor niet tegelijk optreden. Ik gaf in dit kader in mijn boek *De kick van je eigen ik* al aan dat empathie en haat dezelfde ruimte in ploegendiensten delen. Dit betekent dat iemand in je vijandspectief zit óf je kunt met diegene empathiseren.

Moeder Teresa

Moeder Teresa was de stichteres van een liefdadige religieuze orde, de Zusters van Naastenliefde. Door velen wordt zij gezien als het toonbeeld van altruïsme. Realiseer je goed dat dit ook een oordeel is – overigens niet het enige oordeel waarmee ze werd geconfronteerd. Zo haalde moraalfilosoof Etienne Vermeersch in de Vlaamse pers tegen haar uit door te stellen dat moeder Teresa verantwoordelijk is voor de dood van miljoenen ongewenste sukelaars terwijl haar liefdadigheid daarbij bijna in het niets ver-

zinkt. Of je nu iemand op een voetstuk plaats of juist probeert van de sokkel af te rukken, in beide gevallen vergroot je de afstand omdat je bezig bent met vergelijken. Zelf geloof ik niet echt in altruïsme. Ook moeder Teresa werd in mijn optiek gedreven door de vervulling van haar eigen behoeften. Zo kan ik me voorstellen dat zij een sterke behoefte had aan bijdragen, van betekenis zijn, harmonie, geruststelling, spirituele verbondenheid en mededogen. In de wens om haar behoeften te vervullen verschilt ze dan ook niet van jou en mij. We vinden in haar onze gelijke en zij vond dit in ons.

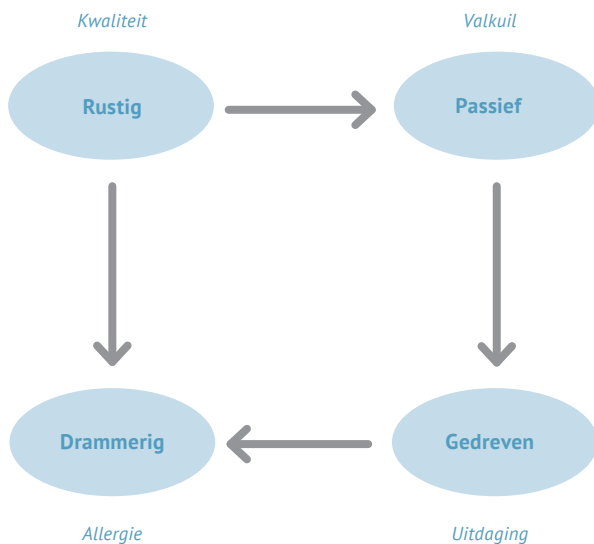
Survival of the fittest

Het is geen gemakkelijke opgave om jezelf te verrijken zonder te vergelijken. In onze strijd om eerst fysiek en later sociaal te overleven zijn we gewend geraakt aan vergelijken. Het heeft ons gebracht op het huidige punt in de evolutie. Darwins *survival of the fittest*, is massaal vertaald als 'het recht van de sterkste', doelend op het feit dat de sterkste soort uiteindelijk overleeft. In de oorspronkelijke betekenis doelt Darwin met *survival of the fittest* echter op het gegeven dat de soort die zich het best aan zijn omgeving aanpast, uiteindelijk overleeft. Je kunt in dat kader de parallel trekken met de tweede evolutionaire vorm van overleven die we tot nu toe hebben behandeld: onze wens om sociaal te overleven. Hier gebruiken we vooral ons trippende ego voor in de vorm van onze vaste geloofssystemen die we dagelijks manifesteren in onze strijd om een sociaal geaccepteerd imago te verwerven. We proberen zo onze ideeën over onszelf, anderen, situaties en dingen te laten overleven. In 2009, het Darwinjaar, publiceerden wetenschappers een artikel in *ScienceDaily* met als titel 'Survival of the kindest'. Ze wilden met de onderzoeksresultaten in dit artikel aantonen dat niet de sterkste of de meest aangepaste soort overleeft; de mens zou zo'n evolutionair 'succes'

zijn doordat hij zorg geeft en compassie heeft. Dit zou betekenen dat we niet kunnen overleven door strategieën die gericht zijn op domineren of conformeren, maar juist door ons in te leven. Dit strookt voor mij ook met de trendbreuk in de piramide van Maslow die ik beschreef om het hoogste niveau te kunnen behalen. Met inmiddels meer dan zeven miljard mensen op deze aarde kunnen we niet langer blijven proberen ten koste van elkaar te overleven. Het is tijd voor een revolutie in ons persoonlijke en gezamenlijke groeiproces: niet langer ten koste van elkaar fysiek en sociaal overleven, maar met hulp van elkaar. Persoonlijke ruimte ontstaat niet door fysieke grenzen te plaatsen maar door mentale begrenzingen op te heffen.

Empathiseren in plaats van reageren en (ver)oordelen

We nemen onszelf en anderen doorgaans de maat door elkaar te beoordelen op basis van wat we zien. De G-spots gedrag, gestalte, geluid, goederen en geld vervullen hierin een heel belangrijke rol; ze zijn het 'zichtbare' deel van onze identiteit, zeg maar de rekwisieten waarmee het personage dat je speelt visueel gestalte krijgt. Deze fysieke vorm wordt echter aangestuurd door onze gedachten en onze gevoeligheden. Ook zij staan niet op zichzelf. Onze gedachten komen voort uit ons zelfbeeld gevormd op basis van de collectieve ideeën die we als onze geloofssystemen hebben geadopteerd. Als we in een omgeving terechtkomen waar heel andere geloofssystemen dominant zijn, komen we in verwarring en krijgen we gedachten die duiden op verzet tegen deze andere realiteit. Onze gevoeligheden, in de vorm van au- en wauwbutons, worden hier vervolgens door geactiveerd en zichtbaar in het fysieke deel van onze identiteit. Hier komt vaak weer een tegenreactie op. Door de reacties bij elkaar op te tellen maken we het plaatje voor onszelf compleet. We drukken onszelf en de ander vervolgens een stempel op in de vorm van een oordeel. Je zegt



Figuur 3. Het kernkwadrant

bijvoorbeeld tegen je vrienden: ‘Hij is nu eenmaal een drammer,’ terwijl hij thuis roept: ‘Zij is zo passief.’ Laten we, in plaats van te hechten aan dergelijke oordelen, die ontstaan als reactie, een start maken met empathiseren. Hiervoor maak ik graag gebruik van het kernkwadrant dat ik in hoofdstuk 3 van *De kick van je eigen ik* behandelde, omdat veel van onze oordelen over onszelf en anderen over gedrag gaan.

Stel dat je merkt dat je je als ondersteuner van een adviseur blij en opgewekt voelt op het moment dat je zaken rustig op kunt pakken en af kunt ronden. Terwijl je tegen een aantal deadlines aan zit, komt de collega-adviseur binnen die jij ondersteunt. ‘Hier moet je uiterlijk vrijdag op terugkomen!’ roept hij tegen je. Je schrikt, loopt rood aan en voelt frustratie en boosheid in je lijf ontstaan. ‘Vrijdag? Het is nu woensdagmiddag en morgen ben ik

vrij! Dat gaat me echt niet lukken!’ Je staat zelf verbaasd van deze directe reactie. Je bent namelijk ‘normaal’ echt een rustig type. Er spinnen allerlei oordelen door je hoofd over je collega. ‘Wat een drammer is die vent toch!’ is er één van. Ook hoor je dat je collega weer een oude plaat in zijn mentale jukebox heeft opgezet. ‘Wat ben je toch passief! Je denkt altijd alleen maar in problemen.’ Het is al zeker de vierde keer dat hij je deze week dergelijke woorden naar je hoofd slingert. Herken je zo’n situatie vanuit een van de twee perspectieven? Leef je dan nu goed in en laat je verrassen door hoe je hier gestript mee om kunt gaan.

Eerste investering in gelijkwaardigheid: we zijn niet ons gedrag

In plaats van elkaar te beoordelen op basis van het gedrag kun je ook een andere strategie kiezen: empathiseren. Jij bent namelijk niet je gedrag, evenmin als iemand anders dit is. Ons gedrag is een uiting van iets wat er in ons leeft. Daarnaast gebruiken we de woorden waarmee we gedrag proberen te duiden als etiketten die we anderen opplakken vanuit onze eigen identiteit. Je kunt je voorstellen dat iemand die geniet van rust een heel ander etiket op jou plakt dan iemand die zijn voldoening haalt uit drive. Het zegt dan ook niets over wie jij bent. Wel zegt een verschuiving in gedrag iets over een verschuiving in wat er in jou of de ander leeft. Bij empathiseren gaat het niet over het labelen van het gedrag zelf, maar om het zuiver waarnemen van de verschuivingen hierin. Laat dit even borrelen.

Als je naar het bovenstaande voorbeeld kijkt, zijn er verschillende ingangen waardoor je de verschuiving in jullie relatie op kunt merken. Luister bijvoorbeeld eens naar wat je jezelf over de ander vertelt: ‘Hij is een drammer.’ Voel wat er in je lijf gebeurt.

Voel je nog steeds de gewenste blijheid vanuit je rust en ontspanning? Of ben je je aan het verzetten waardoor er een bepaalde vermoeidheid ontstaat die je zou kunnen labelen als passiviteit? En wat hoor je de ander zeggen? Krijg je oordelen naar je hoofd geslingerd over je passiviteit? Graag vat ik de bovenstaande vier signalen, die kunnen duiden op een verschuiving in jullie interactie, kort samen:

- opkomende ‘negatieve’ oordelen over de ander;
- je vitaliserende gevoelens zoals blijheid veranderen in gevoelens die veel energie verbruiken zoals woede en frustratie;
- je gedrag verschuift van afstemmen en verbinden naar projecteren van je eigen gelijk, verzetten tegen de realiteit van de ander of aanpassen aan de ander door je eigen behoeften ondergeschikt te maken en/of hechten aan allerlei G-spots;
- je hoort de ander ‘negatieve’ oordelen over jou uiten.

Het woord ‘negatief’ staat bewust tussen aanhalingstekens, omdat dit ook een oordeel is. Stel dat je op basis van de bovenstaande vier bewegingen merkt dat er een verschuiving plaatsvindt in jullie interactie. Blijf dan niet je trippende ego voeden door meer labels op elkaar te plakken, maar ga op zoek naar de behoeften die er op dit moment bij jullie beiden niet vervuld worden.

Tweede investering in gelijkwaardigheid: zelfempathie

Begin voor het herstellen van de gelijkwaardigheid eerst met zelfempathie. Accepteer je eigen verschuiving in gedachten, gevoelens en gedrag en formuleer beslist geen nieuwe oordelen over je eigen oordelen. Als je even afstand neemt van de situatie, kan het namelijk gebeuren dat je het jezelf kwalijk neemt dat je hebt geoordeeld. Dit zou na het lezen van dit boek zelfs nog sneller kunnen gebeuren, maar het is niet nodig. Je oordelen vormen

juist een van de vier ingangen voor het creëren van inzicht in de oorzaak van de verschuiving. Hiermee zet je de deur open naar het herstellen van het gelijkwaardige contact. Wijs je oordelen daarom niet af; mogelijk gooi je hiermee juist de deur weer dicht. Toon liever empathie naar jezelf. Jezelf veroordelen draagt niet bij aan een gelijkwaardiger contact. Het zorgt alleen maar voor energievretende emoties zoals angst, schuld en schaamte. Laten we nog eens kijken naar de vier verschuivingen die hebben plaatsgevonden:

- Je hoort jezelf denken of zeggen: ‘Hij is een drammer.’
- Je merkt bij jezelf een bepaalde vermoeidheid optreden.
- Je zou het liefst nu vluchten of in elk geval het vervolg van dit gesprek verder vermijden.
- Je hoort hem zeggen: ‘Wat ben jij passief!’

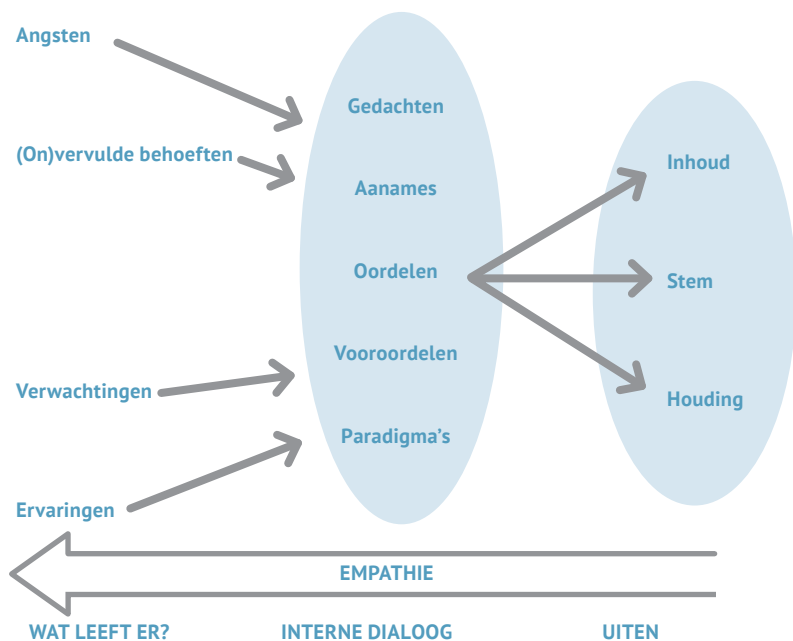
Welke behoeften van jou zijn er op dit moment onvervuld? Als je op de ander projecteert dat hij een drammer is, dan zou dit erop kunnen duiden dat je wellicht zelf onvoldoende ruimte ervaart. Het zou ook kunnen betekenen dat je graag begrip, rust, gelijkwaardigheid of autonomie wilt. Je opkomende vermoeidheid en het feit dat je het liefst zou willen vluchten of het vervolg van het gesprek wilt vermijden, kunnen erop duiden dat je eerst herstel-tijd en ruimte voor reflectie nodig hebt. Een strategie om jezelf weer te vitaliseren zou kunnen zijn dat je aangeeft dat je rust en ruimte wilt om voor jezelf helderheid te creëren over wat er op dit moment in je leeft. Vervolgens neem je vanuit rust de tijd om te achterhalen welke behoeften van jou momenteel niet vervuld zijn. Neem hier in het volgende contact zelf verantwoordelijkheid voor in plaats van de schuld van het denkbeeldige tekort op de ander te projecteren. Wanneer je je namelijk blijft identificeren met je oordelen en deze terug projecteert, blijft je eigen ego trippen. De kans is groot dat je dan in een vijand-slachtofferverhou-

ding tegenover elkaar blijft staan. En het doel van egostrappen is juist om vanuit gelijkwaardigheid weer naast elkaar komen te staan, weet je nog?

Derde investering in gelijkwaardigheid: onderzoek wat er op dit moment in de ander leeft

Een aantal dagen later heb je een vervolgesprek met de desbetreffende collega. Je bent er voor jezelf uit dat je in jullie relatie een sterke behoefte hebt aan gelijkwaardigheid. Ook heb je ervaren dat je graag waardering en erkenning wilt voor jouw bijdrage in jullie samenwerking. Je ervaart hem als een echte aanjager, jij zorgt er vervolgens voor dat het een en ander daadwerkelijk netjes wordt uitgewerkt. Je bent benieuwd of hij dit ook opmerkt.

Terwijl het gesprek tussen jullie nog maar net is begonnen, lijkt het voor jou weer dezelfde kant op te gaan als tijdens het vorige gesprek. Je neemt nu echter de verantwoordelijkheid voor de gevoelens en behoeften die zich in je manifesteren in plaats van direct op je collega te reageren. Je hebt je eigen behoeften helder en bent daarom in staat je in te leven in je collega. Hierbij gebruik je het gedrag waar je jezelf het prettigst bij voelt: rust. Laten we eens op onderzoek uitgaan om erachter te komen wat er in de ander leeft. Hiervoor maken we gebruik van het model uit hoofdstuk 7 van *De kick van je eigen ik*. We hebben toen gekeken naar de verschillende elementen die de vorm van de onderlinge communicatie beïnvloeden: uiten, onze interne dialoog en wat er in ons leeft. Met de inhoud die we communiceren door middel van onze stem en onze houding, geven we uiting aan wat er in ons leeft. De uiting van een ander kun je daarom prima gebruiken om erachter te komen wat er in diegene leeft. Je hoeft alleen de richting van de pijl te veranderen: de pijl van de zender gaat van links naar rechts, jij probeert vervolgens binnen te komen van rechts naar



Figuur 4. Wat er in je leeft

links. Een belangrijke hindernis die je hierbij tegen gaat komen is de dikke kluisdeur waarachter aannames, oordelen, vooroordelen en dergelijke liggen. Probeer de code hiervan maar eens te kraken, bij de ander én bij jezelf! Veel succes.

Je hebt je collega zojuist inhoudelijk horen zeggen: 'Ik vind je nog steeds erg passief.' Daarnaast heb je een stemverheffing gehoord en zie je hem draaien op zijn stoel. Je collega en jij zien vanuit het standpunt van jullie eigen trippende ego's de wereld duidelijk anders. Daarom zijn jullie ook in deze patstelling terechtgekomen. Doordat jullie beiden hechten aan jullie eigen gelijk, vergeten jullie dat er twee wereldbeelden naast elkaar kunnen bestaan. Het is geen kwestie van of/of, maar van en/en. Voor jou is jouw realiteit

de waarheid, voor je collega die van hem. De kunst is nu dat jullie je in gaan leven in elkaars realiteit in plaats van deze af te wijzen. Je zult merken dat er uiteindelijk veel meer onderling begrip en inzicht komt. Om op dat punt te kunnen komen is het van belang dat je je niet af laat leiden door de G-spots gedrag, gestalte en geluid. Je hoort je collega zeggen: 'Ik vind je nog steeds erg passief.' Dit is alleen de uitingsvorm van de interne dialoog die er op dit moment bij hem gaande is. Het gaat echt niet over jou! Onderzoek wat je collega zichzelf allemaal vertelt waardoor hij tot deze projectie op jou komt. Dit kun je bijvoorbeeld doen door middel van de volgende vraag: 'Ik hoor je zeggen dat je mij erg passief vindt, wil je me eens vertellen wat je allemaal nog meer denkt over mij en de situatie waarin we ons bevinden?'

Luisteren voorbij het oordeel

Veel van de zaken die je collega zichzelf vertelt en vervolgens uit, kunnen voor jou klinken als een oordeel of een veroordeling. De kunst van empathiseren is dat je niet weer terugvalt in reageren door je bijvoorbeeld te verdedigen of in de aanval te gaan. Dit zijn de reflexen vanuit je sociale overlevingsdrang waarmee je de hiërarchie probeert te herstellen. Je hoeft echter niets te bewijzen. Bedenk nogmaals dat alles wat je hoort uiteindelijk niet over jou gaat. Neem het op als een spons zonder eraan te hechten. Gelukkig heb je je oren zojuist afgestoft. Hoor het aan, laat het binnenkomen en wring het weer uit. Je hebt wat getriggerd bij je collega, maar je bent niet de oorzaak van wat er in hem leeft. Als je weet te onthechten van wat je hoort, ben je in staat om samen met je collega vanaf de lineaire route via de hoge route op de lage route uit te komen. Op deze lage route kan de daadwerkelijke verbinding weer tot stand gebracht worden en komen jullie beiden rijker uit dit proces.

Van mens tot mens

Bij conflicten binnen of tussen groepen kun je met ieder individu apart empathiseren. Je kunt je alleen van persoon tot persoon inleven. Leidinggevend wil ik vragen deze zin nog zeker tien keer te lezen! Er bestaat geen groepsbeleving, al lijkt dit soms wel zo te zijn. Je zult merken dat wanneer je met iedereen persoonlijk de diepte in gaat, er gevoelens en behoeften spelen die kunnen leiden tot een uitingsvorm die veel lijkt op die van de andere leden binnen de groep. Deze gelijkenis in uitingsvorm komt voort uit de conditionering die er binnen de groep heeft plaatsgevonden, waaruit allerlei routines zijn ontstaan. De ogenschijnlijke gelijkenis bevindt zich op het niveau van denken en doen, niet op het niveau van voelen en willen. Vanuit de persoonlijke interne dialogen is het vijandsperspectief gevoeld, en zijn níét elkaars onvervulde behoeften geïnventariseerd en geanalyseerd waarna men er vervolgens zelf persoonlijk verantwoordelijkheid voor heeft genomen. Hier kun jij door egostrappen nu een mooie bijdrage aan leveren.

Lineaire route

De gedachte 'door haar passiviteit raak ik gefrustreerd' is een duidelijk voorbeeld van een egotrip die verloopt via de lineaire route. Jij wordt als aanleiding (A) verantwoordelijk gehouden voor de consequentie (C). Deze consequentie is de frustratie en het daaruit voortvloeiende gedrag. Jij weet dat je hier niet verantwoordelijk voor bent. Dit ga je hem echter niet vertellen, omdat hij dit als een afwijzing van zijn realiteit kan ervaren en dat zou zijn assertiviteit aanwakkeren. Veel mensen hebben geleerd om rechtlijnige conclusies te trekken: 'Doordat jij... voel ik mij...' Dat geldt waarschijnlijk ook voor hem en daar breng je hem niet zomaar vanaf, zeker niet in de hitte van de strijd. In plaats van zijn realiteit af te wijzen ga je via de hoge route op zoek naar de wijze waarop hij deze realiteit heeft gecreëerd.

Hoge route

Welke verhaaltjes vertelt je collega zichzelf allemaal waardoor hij is gaan hechten aan het idee dat jij passief bent? Je vraagt wat er door hem heen ging toen je zei dat je niet vrijdag maar volgende week op zijn vraag terug zou komen. Je krijgt de volgende gedachtenspinsels te horen:

- Door jouw passiviteit raak ik gefrustreerd!
- Het gaat hier allemaal te traag.
- Als we dit tempo aan blijven houden, dan halen we de deadlines nooit.
- Vorig jaar werden we hierdoor ook al geconfronteerd met een klacht van een grote klant.
- Jij wilt ook helemaal niet meewerken om dit op te lossen! Je bent alleen maar rustig met je eigen dingen bezig!

Al deze gedachten komen voort uit zijn interne dialoog en zijn een product van zijn eigen trippende ego. Het zijn de betekenis die hij geeft aan de aanleiding: jouw reactie dat je dit vrijdag niet redt. Je weet nu wat er onder andere in zijn hoofd omgaat. Door deze gedachtenspinsels veroorzaakt hij zijn eigen frustratie en het daaruit voortvloeiende gedrag. Als hij zichzelf zou vertellen dat het fijn is dat je zo helder bent in het aangeven van je grenzen, zou hij zich niet gefrustreerd, maar mogelijk zelfs blij voelen. Doordat je je collega de mogelijkheid hebt gegeven zijn

EVERT HALBESMA:

*Door te spreken onderscheiden we ons;
door te luisteren verbinden
we ons*

gedachten met je te delen zonder hierover te oordelen, heb je hem waarschijnlijk al geholpen om een aantal heel belangrijke behoeften te vervullen: uiten, ontlading, veiligheid en aandacht. Je zult merken dat je door deze daad van empathie de angel er al een beetje uit hebt gehaald. Let maar eens goed op het volume van zijn stem en de plaats van zijn ademhaling: die zijn waarschijnlijk omlaaggegaan. Is dit niet het geval, probeer dan te achterhalen of je echt niet hebt geoordeeld. In deze fase van de interactie hoeft je alleen maar te reageren met:

- Hmm...
- Oooh?
- Hoe bedoel je dat?
- Oh, dus zo zie jij dat.
- Kun je me daar meer over vertellen?
- En hoe is dat voor jou?
- Ik kan me voorstellen dat als je dat denkt, je je dan gefrustreerd voelt.

Point of view achterhalen

Het is van essentieel belang dat je bovenstaande reacties niet in zet als trucje. De intentie waarmee je de hoge route ontrafelt, is pure interesse en oprechte nieuwsgierigheid naar wat de ander zichzelf over de situatie vertelt. Je probeert zo een standpunt te transformeren in een point of view. Je richt je niet langer op de vraag waar de ander staat ten opzichte van jou. Je probeert te achterhalen wat de ander denkt te zien vanuit zijn of haar hokje. Welke plaatjes hebben de zintuigen en het brein samen van de situatie gemaakt? Deze plaatjes kunnen onderling, vanuit onze individuele conditionering, sterk verschillen. Als je je verder wilt verdiepen in het ontrafelen van de hoge route, dan adviseer ik je iets over RET te lezen; zie bijlage 3 voor titels. Wanneer je straks

samen de lage route bewandelt, zul je merken dat er op een dieper niveau veel meer overeenkomsten dan verschillen zijn. Maar je hebt nog wel wat te doen voordat het zover is. De angel is er dan misschien wel uit, maar het gif van jullie onvervulde wederzijdse behoeften is nog niet verwijderd. Hierdoor kunnen zo weer bultjes ontstaan die zorgen voor de neiging om te gaan krabben.

Lage route

Je hebt nu een beeld bij wat je collega zichzelf vertelt. Dit beeld bestaat uit zijn oordelen die hij op mentaal niveau steeds opnieuw afspeelt. De naald is duidelijk in een groef blijven steken. Ga nu nog een stap verder met empathiseren. Vanuit de mentale plaatjes die je hebt gehoord, ga je op zoek naar wat er in je collega leeft. Welke angsten, (on)vervulde behoeften, verwachtingen en ervaringen voeden de verhalen die hij zichzelf vertelt? Laten we dit eens per opmerking proberen te ontrafelen:

- ‘Zij wil ook helemaal niet meewerken om dit op te lossen! Zij is alleen maar rustig met haar eigen dingen bezig!’ Het lijkt erop dat je collega het idee heeft dat zijn behoefte aan ondersteuning, begrip en/of samenwerking niet wordt vervuld.
- ‘Het gaat hier allemaal te traag.’ Deze zin zou kunnen duiden op een onvervulde behoefte aan voortgang, dynamiek en/of angst voor stagnatie van het proces.
- ‘Als we dit tempo aan blijven houden, dan halen we de deadlines nooit.’ Hier hoor je de angst dat de deadlines niet worden gehaald. De behoefte die hieronder kan zitten, is geruststelling. Het zou bijvoorbeeld ook behoefte aan helderheid kunnen zijn als de deadlines inmiddels zijn opgeschoven zonder dat hij hiervan op de hoogte is.
- ‘Vorig jaar werden we hierdoor ook al geconfronteerd met een klacht van een grote klant.’ De ervaring van vorig jaar speelt duidelijk mee. Zijn verwachting is dat als het huidige tempo ge-

handhaafd blijft, er weer een klant met een klacht zal komen. Hier kan bijvoorbeeld de angst voor disharmonie of afwijzing onder zitten. Ik heb het een aantal keren voorgedaan, daarom nu de vraag aan jou: welke onvervulde behoeften zouden hier kunnen spelen? Maak voor het beantwoorden van deze vraag gerust gebruik van bijlage 1.

Vierde investering in gelijkwaardigheid: delen in plaats van poneren

Bij het beschrijven van de mogelijke angsten, onvervulde behoeften, verwachtingen en ervaringen heb ik bewust steeds voorbehouden gemaakt. Wanneer je aan het empathiseren bent, poneer je geen stellingen maar deel je je eigen aannames. Je drukt je onderzoekend uit door zinnen te gebruiken als:

- Zou je graag meer ondersteuning willen?
- Ben je op zoek naar samenwerking?
- Denk je dat het proces op deze wijze stagneert?
- Verwacht je dat we de deadlines niet gaan halen?
- Wil je graag voorkomen dat je weer wordt geconfronteerd met een klacht?

Ook nu is je intentie nog steeds pure interesse en oprechte nieuwsgierigheid. Is dit niet je daadwerkelijke intentie, dan zal de ander dit direct horen aan jouw *tone of voice* en zien aan je houding. Er is dan een incongruentie tussen je eigen interne dialoog en de wijze waarop je je uit. Je vragen zullen dan waarschijnlijk worden geïnterpreteerd als een kruisverhoor en niet voelen als empathie. In plaats van te vragen: 'Verwacht je dat we de deadlines niet halen?' vraag je dan bijvoorbeeld: 'Dus jij denkt dat we de deadlines dan niet gaan halen?' Het gesprek zal snel weer terugkeren op het niveau van het beroeren van elkaars G-spots en dit zal bij

jullie beiden als een ongewenste intimiteit worden beschouwd. Als je intenties daadwerkelijk zuiver zijn, kun je heel duidelijk waarnemen wanneer je aanname aanhaakt bij de belevingswereld van de ander. Je hoort dan een helder en luid 'Ja, dat klopt!' Dat is een uiting van: 'Hè, hè... heb je het eindelijk ook door.' Of je hoort een zacht 'ja, dat klopt' gevolgd door een zucht van opluchting en je ziet een enorme ontspanning in het gezicht en de houding van de ander. Dat is een uiting van: 'Gelukkig is er iemand die me begrijpt.' In commerciële trainingen noemen ze dit de klant helpen 'onder de rode lijn' te komen.

Wil je de optimale opluchting zien, dan wil ik je nog als tip mee-geven dat je vooral vraagt naar wat iemand wél wil of verwacht in plaats van wat hij níét wil of verwacht. Vraag dus niet of iemand te weinig samenwerking ervaart, maar bijvoorbeeld: 'Ben je op zoek naar meer samenwerking?' Het risico bestaat dat je anders de ander bevestigt in zijn ideeën van schaarste en 'tekort' in plaats van de deur opent voor de overvloed die in potentie overal in en om ons aanwezig is.

Vijfde investering in gelijkwaardigheid: het creëren van een nieuwe gezamenlijke realiteit

Door te empathiseren heb je nu inzicht gekregen in de onvervulde behoeften die bij je collega leven. Vanuit zelfempathie heb je ook inzicht gekregen in je eigen onvervulde behoeften op dit moment. In tegenstelling tot wat we vaak op basis van onze symbolen (G-spots) geloven, zijn we op behoefteniveau volkomen gelijkwaardig. We vergelijken ons normaliter op basis van onze symbolen die we vanuit onze geloofssystemen vorm hebben gegeven. Hierdoor creëren we enerzijds hechting aan onze eigen identiteit en 'soortgenoten' en anderzijds scheiden we ons af van 'andere'

identiteiten. Besef dat geloofssystemen sterk aan verandering onderhevig zijn. Verander je bijvoorbeeld van context, dan kan je geloofssysteem op den duur ook zomaar wijzigen door de nieuwe normen waar je aan moet voldoen wil je geaccepteerd worden. We nemen deze verandering bij elkaar echter niet snel waar, omdat we de vormen waarmee we onze geloofssystemen in het verleden hebben gemanifesteerd nog lang mee blijven dragen.

Ken jij de helende werking van lachen voor je lichaam en geest? Wanneer je lacht, komen er allerlei hormonen vrij zoals endorfine, serotonine en dopamine. Door deze genotsmiddelen vanuit je eigen hersenen voel je je meer ontspanning. Je stresshormonen verlagen. Ook heeft lachen een gunstig effect op je ademhaling en je immuunsysteem. Er zijn onderzoeken die lijken aan te tonen dat aderen zichzelf verwijden door lachen. Een betere doorbloeding betekent minder kans op een hartinfarct of een hersenbloeding. Ga dus lachend een lang en gelukkig leven tegemoet.

Helaas is dit voor velen van ons momenteel nog een sprookje gezien de volgende schokkende ontboezeming. Een kind lacht gemiddeld drie- tot vierhonderd keer per dag. Hoe vaak denk je dat wij volwassenen dagelijks onze mondhoeken optrekken? Gemiddeld tussen de tien en vijftien keer. Toen ik dit voor de eerste keer las, ging er echt een schok door me heen! Zou hierdoor onze gezondheid achteruitgaan naarmate we ouder worden? Bij huilen gebruik je namelijk meer dan honderd gezichtspieren, bij fronsen veertig, terwijl je om te lachen maar vijftien gezichtspieren hoeft in te zetten. Door minder te lachen verbruik je dus meer energie. Ik wens je toe dat je door het strippen van je ego's steeds duurzamer omgaat met je menselijke energie!

Als gelijken elkaar verrijken

Onze echte gelijken vinden we echter niet in normen, vormen en strategieën, maar op het niveau van onze behoeften. De behoefte aan waardering is niet meer of minder waard dan de behoefte aan ondersteuning of voortgang. Er bestaat op behoefteniveau totaal geen hiërarchie. De hiërarchie komt altijd voort uit de strategieën waarmee we door het bevredigen van onze G-spots onze behoeften ten koste van elkaar proberen te vervullen. Leer ook de behoeften van kinderen als volkomen gelijkwaardig aan die van jou te zien. Ga vervolgens samen spelenderwijs op zoek naar een vorm waarin jullie behoeften vervuld kunnen worden. Je bouwt zo mee aan een generatie die nog steeds weet dat zij in essentie perfect is. Zeg dus niet tegen je dochter dat ze lastig is omdat ze door de supermarkt rent. Herken de behoefte van je dochter aan spelen en dynamiek. Daag haar uit om ieder drie producten te verzamelen van jullie boodschappenlijstje. Degene die als eerste de drie producten heeft verzameld, mag iets lekkers uitzoeken wat niet op het lijstje staat. Je zult zien dat jouw behoefte aan voortgang nu ook wordt vervuld. En wat denk je van je behoefte aan spel, plezier en ontspanning?

Transformatie

Op behoefteniveau kan onderlinge verrijking plaatsvinden en angst voor afwijzing worden getransformeerd in het vervullen van behoeften zoals liefde, gelijkwaardigheid, contact, samenwerking, begrip en emotionele veiligheid. Vanuit deze vervulde behoeften kunnen je je bindingskracht versterken en telkens een nieuwe realiteit creëren. Hier zijn we allemaal echt toe in staat. Ook jij! In potentie heb je hier namelijk je verbeeldingskracht, creatiekracht, bindingskracht en vormingskracht voor meegekregen.

Een nieuwe realiteit creëren lukt alleen vanuit bindingskracht en niet vanuit overtuigingskracht. Eigenlijk is er geen overtuigingskracht – dit is in feite een vorm van communicatieve machtsuitoefening. Lange tijd heb ik door middel van overtuigen geprobeerd mensen gelukkig te maken met de inzichten die ik heb verworven. Hier ben ik mee gestopt nadat een vriend me vroeg: ‘Rick, waarom probeer jij mensen tegen hun eigen zin in gelukkig te maken?’ Toen beseftte ik pas dat mensen alleen een stap zetten op het moment dat er voldoende pijn is om in beweging te komen én er een heftig verlangen begint te ontvlammen naar een andere realiteit. Als een van deze twee ontbreekt, kun je overtuigen wat je wilt. Zonder dat het de ander raakt (gevoel) en ergens bij aanhaakt (onvervulde behoefte) ontstaat er geen intrinsieke motivatie.

In hoofdstuk 3 reik ik je concrete handvatten aan waarmee je samen vanuit gelijkwaardigheid een nieuwe realiteit kunt creëren door hier zelf verantwoordelijkheid voor te nemen.

VERANTWOORDELIJKHEID - DE ANGST VOOR VERANDERING EN BEPERKING VAN BEWEGINGSVRIJHEID TRANSFORMEREN NAAR BEHOEFTE AAN STABILITEIT EN DYNAMIEK

Hoe komt het toch dat je sommige dingen die je tot nu toe hebt gelezen allang wist maar er tot nu toe nog niet echt profijt van had? Wat kun je doen om de bekende en nieuwe inzichten ook voor jou te laten werken? Is er een soort unieke formule? Een speciaal geheim? Een tovenaarsaan het einde van een gouden pad? Nee, nee en nog eens nee! Jij bent de held én het obstakel in je eigen sprookje. Je kunt je eigen kuilen graven en ze ook zelf weer dichtgooien. Je hoeft maar één ding te doen: persoonlijk de verantwoordelijkheid te nemen. 'Hè getver, wat een platgetreden pad,' denk je nu misschien. Heb je zelf een andere oplossing die beter werkt? Wees gerust. Ik stuur je in dit hoofdstuk niet zomaar met een verantwoord kluitje het riet in. Ik reik je tien concrete verantwoordelijkheden aan die je kunt nemen voor het strippen van je eigen trippende ego's. Je zult al snel merken dat het nemen van deze verantwoordelijkheden je helpt meer helderheid te scheppen in je gedachten, je ondersteunt bij het helder formuleren van wat er in je leeft en je inzicht vergroot in wat er in anderen leeft.

In het vorige hoofdstuk heb ik de tweede betekenis van FIT behandeld: aangesloten blijven bij je omgeving door af te stemmen. In plaats van je energie te richten op voorkomen dat je angst om de geborgenheid te verliezen realiteit wordt, hebben we in hoofdstuk 2 deze energie verlegd naar het realiseren van je eigen behoeften aan contact, genegenheid en geborgenheid. Je hebt inmiddels de stap gemaakt van onderlinge afhankelijkheid en acceptatie naar zelfacceptatie en gelijkwaardigheid. De strategieën domineren en conformeren hebben we daarbij ingeruild voor afstemmen. Door de oordelen over jezelf en anderen niet langer tot waarheid te verheffen, is het mogelijk geworden om op basis van je gevoelens en behoeften af te stemmen met anderen. Als je zelf niemand buitensluit, zul je ook veel gemakkelijker bij de ander binnenkomen. Klinkt logisch, toch? Ook dit hoofdstuk gaat over aansluiting, het tot stand brengen van een FIT. Deze laatste fundamentele pijler van egostrappen gaat over het herstellen van onze relatie met het huidige moment. Veel van onze gedachten bevinden zich in het verleden of in de toekomst. Er is echter maar één moment waarop je verantwoordelijkheid kunt nemen voor je handelingen en dat is nú!

Behoeften

Voel jij je volmaakt gelukkig nadat je iemand een dreun op zijn neus of een veeg uit de pan hebt gegeven? Wanneer je koste wat het kost je gelijk hebt geforceerd? Kun je hier ook morgen nog zonder enige angst, schuld of schaamte blij op terugkijken? Ben je echt nooit bang dat je de bal van je daden in het verleden morgen teruggekaatst krijgt? 'Wie wind zaait, zal storm oogsten' is een bekend gezegde. Zit jij morgen te wachten op een wervelstorm? Nee? Kies er dan bewust voor om vandaag geen wind te zaaien, dan hoeft je morgen ook je ruiten niet de barricaderen. Gelukkig,

want dit belemmert alleen maar het uitzicht dat je zo hard nodig hebt om meer inzicht te krijgen.

Zowel de angst voor beperking van onze bewegingsvrijheid als de angst voor risico en verandering heeft te maken met dynamieken die vanuit de omgeving op je af kunnen komen. Je kunt hierbij denken aan een reorganisatie of een vriendschap die iemand plotseling verbreekt. Op deze toekomstige dynamieken zelf heb je geen invloed, maar je kunt wel de regie nemen. Dit doe je door je niet langer te richten op je angst beperkt te worden in je bewegingsvrijheid. Neem in plaats hiervan de verantwoordelijkheid voor je behoefte aan ruimte en dynamiek en creëer deze zelf. Ook je angst voor risico en verandering kun je strippen door deze op dezelfde wijze te transformeren. De behoeften die onder deze angst zitten, zijn onder andere de behoefte aan stabiliteit en voorspelbaarheid en hiervoor kun je zelf verantwoordelijkheid nemen. Samen met de invulling van je behoefte aan ruimte en dynamiek creëer je zo de mate van rust en regelmaat waar je zelf het best bij gedijt.

De behoefte aan dynamiek

De voornaamste oorzaak waardoor wij denken te worden beperkt in onze bewegingsvrijheid, zijn wij zelf. Door onze eigen aangenomen overtuigingen en alle gedachten, identificaties, hechttingen en projecties die hieruit voortkomen, zetten we onszelf steeds weer vast. Je boot is nog niet goed en wel de haven uit of je hebt alweer een anker in de vorm van een overtuiging overboord gegooid. Overall om ons heen is ruimte, dynamiek en beweging aanwezig. Door onze eigen focus merken we veel daarvan echter niet op. We zijn op zoek naar de vaste routepaaltjes die ons door het woud leiden en merken hierdoor de muis die ons pad kruist of die twee parende egels in het gras niet op. Als we vervolgens het

bos uit komen, vertellen we anderen dat er niets te beleven viel. Wanneer je je ogen richt op de te verwachten beperking in je bewegingsvrijheid, word je blind voor de grote hoeveelheid aan mogelijkheden die er op dit moment zijn om je behoefte aan dynamiek te vervullen. Zo werken onze zintuigen en ons brein nu eenmaal. Je ziet dan alleen maar omstandigheden op je afkomen in plaats je bewust te zijn van het veld aan mogelijkheden waar je in staat. Hiermee voed je de of/of-redeneringen van je trippende ego: als de ander ruimte inneemt, gaat dit van mijn ruimte af. In onze strijd om deze ruimte te verdedigen verzinnen we steeds nieuwe conformeer- en verzetsstrategieën om onze eigen ruimte te vergroten door die van anderen te verkleinen. Kijk eens naar alle schuttingen die we plaatsen. In juridische zin is de grond van jou, maar hoe zit het met de ruimte boven de scheidingslijn van de kavels? Heb je er wel eens bij stilgestaan dat je met het plaatsen van de schutting mogelijk ook het vrije uitzicht van je burens afneemt? In feite beperk je hun vrijheid. Met het plaatsen van een schutting markeer je je ruimte en zeg je: 'Deze ruimte is van mij!' Wat is hiervan het risico? Dat andere mensen ook hun ruimte op gaan eisen en dat zou zomaar ten koste kunnen gaan van jouw vrije ruimte. Kijk eens door de eeuwen heen hoeveel oorlogen we al hebben gevoerd om ons ruimte toe te eigenen door die met een grens te markeren. Hebben we hier de bewegingsvrijheid door gekregen waar we naar verlangen?

Grenzen, paspoortcontroles, visa: ze maken het bewegen over deze aardbol een stuk minder vrij. Bulgaren en Roemenen mogen in Nederland niet meer in de tuinbouw werken omdat de grenzen voor hen gesloten zijn, want we zien hen als 'welvaartszoekers': 'Even geduld, over een paar jaar gaan de grenzen weer voor jullie open.' Weet je trouwens nog van de geschiedenisles hoe wij aan het overgrote deel van onze welvaart zijn gekomen? Precies, door onze grenzen te verleggen. Hierbij zijn met name onze voor-

vaderen zeer regelmatig over grenzen van anderen heen gegaan. Verdiep je maar eens in ons koloniale verleden als je hier meer van wilt weten.

Interne dynamiek

Niet alleen in onze omgeving, maar ook in onszelf is de dynamiek volop aanwezig. Onze stemmingen, hormonen en stofwisseling zijn voortdurend in beweging. Ook onze gevoelens en behoeften verschillen van moment tot moment door de interactie met onze omgeving. Daarnaast lijkt dat koor in ons hoofd ook nooit zijn mond te houden. Juist omdat zowel in onze omgeving als in onszelf zo veel dynamiek aanwezig is, blijf ik ervoor pleiten om je niet te identificeren met en te hechten aan je G-spots. Dit staat de zuivere afstemming, dus de FIT met jezelf, je omgeving én het huidige moment, in de weg. Juist dit zuivere afstemmen is de dynamiek van waaruit we als mensen kunnen groeien doordat we steeds weer geconfronteerd worden met een unieke situatie. Door elke keer open en onbevangen deze nieuwe situatie te benaderen, leer je steeds meer over je eigen oneindige potentie, veerkracht en weerbaarheid. Elke situatie die je nu ervaart is volledig nieuw voor je en heb je dus nog nooit eerder meegemaakt. Op basis van je ervaringen in het verleden denk je soms dat dit wel het geval is, maar dit is slechts een gedachte over het verleden. Weet dat dit totaal iets anders is dan wat je nu feitelijk ervaart in het heden.

De behoefte aan stabiliteit en voorspelbaarheid

Ik hoor mensen vaak zeggen dat onze behoefte aan ruimte, dynamiek en beweging haaks staat op onze behoefte aan rust, stabiliteit en voorspelbaarheid. Maar juist door rust te nemen ben je in staat om de ruimte, dynamiek en beweging te ervaren van waaruit je een nieuwe tijdelijke 'stabiliteit' kunt creëren. De beweging

komt dan niet meer als een verrassing voor je. Ik las eens een artikel waarin een bekende trendwatcher zei: 'Het is niet zo dat wij als trendwatchers voorspellende gaven hebben. We zorgen er alleen voor dat we met aandacht en met veel verschillende ogen kijken naar de ontwikkelingen die in onze omgeving gaande zijn. Vervolgens bundelen we wat we hebben gezien en rapporteren de huidige beweging.' Trendwatchers kunnen dus niet voorspellen wat er in de toekomst gaat gebeuren. Ze geven slechts weer wat er nú gaande is door de verschuivingen, en de snelheid waarmee deze verschuivingen zich voltrekken, in kaart te brengen. Ze heten niet voor niets 'trend kijkers'.

Welke bewegingen er in de toekomst zullen komen, is niet te voorspellen. Dat er continu bewegingen zullen zijn wel. De omgeving is altijd al dynamisch geweest en zal ook altijd dynamisch blijven. Kijk maar eens naar de wisseling van de seizoenen, onze dag-nachtcyclus, de wijzigende geloofssystemen en veranderende trends. Door onder andere de media en de digitale snelweg hebben we steeds meer toegang gekregen tot deze dynamiek. Werden we eerder alleen geconfronteerd met de dynamiek in ons eigen dorp, nu kunnen we zelfs gemakkelijk in contact komen met dynamieken aan de andere kant van de wereld, bijvoorbeeld in Australië. Je kunt dit toegenomen inzicht in de wereldwijde dynamieken gebruiken om je er vervolgens tegen proberen te wapenen omdat je het als bedreiging ziet. Je verzet je dan tegen de dynamiek. Faciliteer je hiermee de realisatie van je behoefte aan rust en voorspelbaarheid, of veroorzaak je hiermee juist je eigen onrust? Van alle dynamieken op deze wereld zie je maar een fractie. En wat je van deze fractie ziet, is niet de fractie zelf, maar een gekleurd beeld op basis van jouw conclusies uit het verleden en je verwachtingen van de toekomst. Is je herinnering een fantasie over het verleden, je toekomstverwachting is een fantasie over de toekomst. Ook dit zijn slechts beelden en plaatjes in je hoofd.

ANONIEM:

Je kunt het verleden zo stijf tegen je aan drukken dat je armen te vol zijn om het heden te omvatten

En je weet inmiddels hoeveel waarde je aan dergelijke illusies toe kunt kennen – je kunt net zo goed in Sinterklaas blijven geloven.

Verantwoordelijkheid nemen

In plaats van bewegingen als een bedreiging te zien en je ertegen te verzetten, kun je er ook voor kiezen om te onderzoeken welke mogelijkheden deze bewegingen je bieden om je huidige behoeften te realiseren. Wat je hiervoor nodig hebt, is inzicht in de behoeften die nu in je leven en de mate waarin ze op dit moment zijn vervuld. Vervolgens heb je, zoals je in hoofdstuk 2 hebt gezien, flexibiliteit en fantasie nodig om de aansluiting met je omgeving te creëren. Door vanuit je eigen behoeften de relatie aan te gaan met je omgeving en de bewegingen die hierin gaande zijn, creëer je de rust, stabiliteit en voorspelbaarheid waar je behoefte aan hebt. Jij bent met jouw waarden en de daaruit voortkomende behoeften je eigen voorspelbare factor in alle dynamiek. Als jij voor je waarden gaat staan, wordt het leven voorspelbaar omdat je creëert wat je nodig hebt. Je trippende ego heeft een sterke relatie met het verleden en de toekomst. Je gestripte ego leeft in het nu. Wacht niet langer tot anderen je verlossen uit een leven tussen hoop en vrees. Neem in plaats daarvan zelf je verantwoordelijkheid. Verbind je met het huidige moment in plaats van je angst voor de beperking van je bewegingsvrijheid of risico en verandering te voeden. Ik reik je graag op basis van wat ik tot nu toe heb behandeld tien concrete gebieden aan waar je vanaf nu verantwoordelijkheid voor kunt nemen om zo je ego gestript te

houden. Om het praktisch toepasbaar te maken doe ik per verantwoordelijkheid een suggestie voor een concrete stap die je direct kunt zetten.

Verantwoordelijkheid 1: geef zelf overvloedig wat je de wereld toewenst

Tijdens de kerstdagen staan we meestal even stil bij wat we de wereld toewensen. We drukken dit uit in termen als 'vrede' en 'geluk'. Dragen je goede voornemens voor het nieuwe jaar vervolgens bij aan jouw persoonlijke bijdrage aan vrede en geluk? Wacht niet op de bijdrage van anderen, maar lever zelf elke dag je bijdrage aan wat je de wereld toewenst. Creëer in het klein wat je graag wilt dat er in het groot gaat ontstaan. Alle individuele druppels brengen uiteindelijk samen de golfbeweging op gang. Als een ongeluk slechts in een klein hoekje zit, is er dus heel veel ruimte over voor geluk. Eigenlijk is het enige stukje waar het ongeluk verscholen zit, het plekje in ons brein waarmee we onszelf, anderen, dingen en situaties van een label voorzien en hieraan blijven hechten zonder dat we de daadwerkelijke betekenis ervan kennen in het grotere geheel.

Sta op en lever je persoonlijke bijdrage aan het welzijn van het grotere geheel door verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen welzijn. Welzijn is de staat waarin je op geestelijk, lichamelijk, sociaal en spiritueel niveau ervaart dat je in evenwicht bent – je hoeft nergens voor te strijden of je tegen te verzetten. Dit gezegd hebbende wil ik graag de volgende vraag ter overdenking met je delen; de bron is mij helaas onbekend: *do you realise that as long as you have a self to defend, you must be violent?*

Help onze maatschappij te transformeren van een bonte verzameling egotrippers in een team van egostrippers. Doe dit door

Concrete actie

Breng voor jezelf in kaart welke verzameling gevoelens voor jou persoonlijk geluk betekenen. Dus hoe wil jij je elke dag voelen zodat je jezelf als gelukkig omschrijft?

je aandacht te richten op het strippen van je eigen ego. Wat je de wereld toewenst, is voor jou van waarde. Leid zelf een waardevol leven, dan voeg je daadwerkelijk waarde toe. Of dit jou lukt? Abraham Lincoln, van 1861 tot 1865 president van de Verenigde Staten, zei ooit: 'Of je nu gelooft dat je iets kunt of gelooft dat je iets niet kunt, het maakt niet uit, je krijgt altijd gelijk.' Voor welke van de twee geloofssystemen kies jij? Wie had honderd jaar geleden verwacht dat op 20 januari 2009 Barack Obama als eerste 'zwarte' president van de Verenigde Staten beëdigd zou worden? Zijn ouders voorzagen dit vast niet toen ze hem voor de eerste keer als baby in de armen hadden. Het werd lang voor onmogelijk gehouden, totdat één man slaagde. Eén man – gesteund door vele anderen die hem het vertrouwen schonken door op hem te stemmen. Ook jij kunt zo'n man of vrouw zijn als je verantwoordelijkheid durft te nemen voor wat je denkt, zegt, hoort en doet!

Verantwoordelijkheid 2: zet zelf de eerste stap

Weten welke gevoelens je dagelijks wilt ervaren is één ding. Daadwerkelijk de eerste stap zetten om ze te gaan ervaren is een heel ander verhaal. Tijdens de evaluatie na een presentatie of training hoor ik geregeld: 'Rick, veel van de dingen die je hebt gezegd wist ik eigenlijk al. Toch is het fijn dat ik het weer heb gehoord. Het is altijd goed als je kennis wordt opgefrist.' Natuurlijk is het lekker

als je kennis door een ander wordt opgefrist, maar daar merken jij en je omgeving uiteindelijk niets van. Ik kan honderden mentale deuren voor je openzetten. Ga je hier niet naar binnen door er daadwerkelijk een actie aan te verbinden, dan beleef je niet het optimale plezier aan deze kennis, maar blijft er altijd een vaag stemmetje in je achterhoofd dat zegt dat je ook een andere keuze had kunnen maken.

Transformeer je algemene kennis in een persoonlijke ervaring. De momenten dat je iets hebt gedacht, kun je je meestal niet meer herinneren. Zaken die je echt hebt beleefd, zitten in je systeem en kun je heel gemakkelijk herbeleven. Je hoeft bijvoorbeeld alleen maar dezelfde houding aan te nemen en het gevoel bij deze ervaring komt weer terug. Leef je je leven als slachtoffer van de omstandigheden of maak je juist dingen mogelijk? Het voorkomen van spijt over het verleden of het realiseren van doelstellingen in de toekomst is afhankelijk van de stap die je nú zet. Natuurlijk kun je roepen dat je er op dit moment even geen tijd voor hebt. Vraag je dan af of je je daadwerkelijk zo wilt voelen als je hebt aangegeven. Kijk nog eens goed naar de gevoelens die je hebt opgeschreven bij de eerste verantwoordelijkheid. Spreek ze een aantal keren hardop uit door te zeggen: 'Ik wil me elke dag... voelen.' Voel, terwijl je deze woorden uitspreekt, eens of het klopt voor je. Voel je rust, blijheid en energie bij het uitspreken van een zin, spreek deze zin dan nog een aantal keren uit. Probeer te ervaren hoe dit eruitziet bij jou. Wat ontstaat er in je gezicht? Wat voel je in je lijf als je bijvoorbeeld zegt dat je je opgewekt wilt voelen? Hoe is je contact met de vloer? Welke ruimte neem je in? Gebruik de bewegingen in je context als mogelijkheden om dit gevoel telkens weer te creëren. Blijf niet hangen in eerdere ervaringen, maar ga er-varen. Vaar, beweeg, nu, op dit moment. Met welke eerste stap kom je een stukje dichterbij de gevoelens die je dagelijks wilt ervaren? Zet die stap nu!

Concrete actie

Welke feitelijke eerste stap ga je zetten? Zorg dat deze stap zo specifiek is gedefinieerd dat je hem af kunt vinken. 'Ik ga vriendelijker doen tegen anderen' is bijvoorbeeld niet concreet en af te vinken. Je zou dit concreter kunnen maken door je het volgende voor te nemen: 'Als ik 's morgen op mijn werk kom, zeg ik goedemorgen mijn collega's. Tijdens het fietsen groet ik de mensen die me passeren. De vrouw die bij de supermarkt de straatkrant verkoopt, zeg ik gedag, ook al heb ik geen belangstelling voor de straatkrant. Ik laat haar door mijn groet weten dat ik haar heb opgemerkt en als mijn gelijke zie.'

Verantwoordelijkheid 3: continu onthechten van symbolen

Je kunt, om de door jou gewenste gevoelens te bereiken, diverse G-spots inzetten. Zo kunnen je gedrag en je gestalte je ondersteunen bij het uitstralen van de vriendelijkheid die je voor ogen hebt. Ze zijn echter niet de vriendelijkheid zelf. Stel, een collega zegt dat hij je niet echt vriendelijk vindt. Jij gaat direct daarop in het verweer door te stellen dat dit wel zo is omdat jij altijd netjes je collega's groet, passerende fietsers gedag zegt en de straatkrantverkooper vriendelijk toelacht en groet. Vervolgens ontstaat er een hele discussie over de vraag of jij wel vriendelijk bent. Wat er feitelijk aan de hand is, is dat je collega deze vormen niet herkent en erkent als vriendelijkheid; hij ziet hierbij andere vormen voor zich. Voor hem is vriendelijkheid vragen hoe de uitslag van het onderzoek is geweest na een bezoek aan het ziekenhuis. Jij reageert hierop door te zeggen: 'Maar dat is geen vriendelijkheid,

dat is interesse, belangstelling of aandacht.' Daar staat een dergelijke actie inderdaad symbool voor, voor jou tenminste. Voor de ander heeft dit duidelijk een andere symbolische waarde. Al onze conflicten met onszelf en anderen bevinden zich op het niveau van normen, vormen en strategieën. Het zijn allemaal slechts symbolen van onze eigen conditionering. Vandaar dat ik zo veel aandacht heb besteed aan het creëren van het inzicht dat het helpt om de identificatie met en de hechting aan de symbolen van waaruit je je eigen waarheid op anderen projecteert, op te heffen.

Alle godsdiensten kennen zo hun eigen 'tien geboden'. Een van deze tien geboden zegt in eigen bewoordingen: 'Maak geen godenbeelden, geen enkele afbeelding van iets wat in de hemel hierboven is of van iets beneden op de aarde of in het water onder de aarde. Kniel voor zulke beelden niet neer, vereer ze niet.' Je kunt deze woorden heel letterlijk nemen en dus niet voor beelden knielen. Je kunt ze ook figuurlijk interpreteren in de zin dat we elkaar niet verafgoden. Wat voegt het toe aan gelijkwaardigheid om je partner, vriendin, die zanger, acteur, directeur of ondernemer te vereren? Je focust je op een bepaald symbool en trekt vanuit daar de conclusie dat die ander beter zou zijn dan jij. Die stem van die vrouw die jij zo prachtig vindt, is niet de persoon zelf; het is slechts haar stem waar jij zo van geniet. Deze persoon heeft mogelijk een heleboel anderen symbolen waar jij je niet mee zou willen identificeren. Je wilt wel graag de waardering en erkenning die zij als zangeres van haar publiek krijgt, maar wil je ook dezelfde drugsverslaving waarmee ze zich dagelijks verdooft en waardoor ze uiteindelijk jong sterft omdat ze niet met alle media-aandacht om kon gaan?

Een ander gebod zegt: 'Gij zult niet begeren wat van uw naaste is.' Dit gebod wil ik ook graag in relatie brengen met het onthechten van symbolen. Het is namelijk zeer de vraag of het symbool

van de ander ook bij gaat dragen aan het realiseren van de door jou gewenste gevoelens die uiteindelijk samen zorgen voor geluk. Hoeveel onvrede en onrust veroorzaken we bij onszelf doordat we iets willen verwerven wat de ander al heeft? Veel mensen verhuizen naar grotere huizen omdat hun vrienden dit ook doen. Mogelijk is hiermee je behoefte aan gelijkwaardigheid en sociale acceptatie kortstondig vervuld. Maar hoe zit het met het realiseren van je behoefte aan bewegingsvrijheid nu je een hypotheek van drie ton hebt die je maar net kunt betalen? Deze behoefte aan bewegingsvrijheid staat in je persoonlijke behoefteopties mogelijk ver boven de behoefte aan gelijkwaardigheid. Je zou ook andere symbolen kunnen kiezen die zowel je behoefte aan bewegingsvrijheid als die aan gelijkwaardigheid vervullen. Kun je deze laatste behoefte ook vervullen zonder symbolen? Gewoon door te geloven dat jullie in essentie al gelijkwaardig zijn?

Concrete actie

Sta eens bewust stil bij de vraag op wie je graag zou willen lijken. Op basis van welke G-spots zou je dit willen? Is het op basis van het gedrag dat jij als zelfverzekerd bestempeld? De hoeveelheid geld die iemand bezit? De plek waar deze persoon woont? Voor welke onvervulde behoeften van jou staan de G-spots uit deze vergelijking symbool? Gebruik voor het krijgen van helderheid gerust de behoeftelijst in bijlage 1. Door deze oefening dagelijks te doen neemt je jaloezie af omdat je niet naar de ander blijft kijken, maar zelf verantwoordelijkheid gaat nemen voor het vervullen van de behoeften die je zojuist bij jezelf hebt ontdekt. Het is daarom hoog tijd voor verantwoordelijkheid 4. Ben je nog steeds aangehaakt?

Verantwoordelijkheid 4: de vervulling van je eigen behoeften

Vormen zoals geld en goederen zijn schaars. Onze fantasie en onze potentie om onze behoeften te realiseren zijn echter onbegrensd. Tenminste, tot het moment dat je ego tript. Een van deze trips is de conditionering dat anderen verantwoordelijk zouden zijn voor de invulling van jouw behoeften. Door deze trip beland je steeds weer met anderen op de leedschaal. Je komt in een afhankelijkheidsrelatie terecht, waarbij jij dingen voor anderen moet doen en anderen vervolgens iets terug moeten doen. Ruil 'ik moet' en 'jij moet' in voor het ont-moeten van elkaar. Doe dit door elkaar letterlijk van de wederzijdse verplichtingen te ontdoen door zelf verantwoordelijkheid te nemen voor het realiseren van je eigen behoeften. Het zal je vervolgens veel gemakkelijker afgaan om elkaar daadwerkelijk te ontmoeten op het niveau van jullie persoonlijke behoeften. Dualiteiten in de vorm van of/of zijn alleen aanwezig in onze gedachten. Onze behoeften kennen deze beperkingen niet. Op dit niveau is er alleen maar rijkdom aanwezig, omdat je oneindig veel mogelijkheden kunt creëren om de behoeften van jezelf te vervullen zonder dat je hierbij de ander de ruimte ontnemt dit ook te doen.

Groeispots

Ik probeer continu mijn aandacht te verleggen van het kietelen van mijn G-spots naar het realiseren van mijn groeispots. Mijn groeispots zijn de behoeften die voor mij de grootste waarde vertegenwoordigen. Als ik deze vervul, voel ik me zoals ik bij de eerste verantwoordelijkheid heb aangegeven me te willen voelen. G-spots zijn slechts de middelen die je in kunt zetten om aan je eigen groeispots vorm te geven. Mijn groeispots zijn:

- Gezondheid
- Gelijkwaardigheid
- Genegenheid
- Gastvrijheid
- Geven
- Grenzen verleggen
- Genieten in het nu
- Groeien en leren

Toevallig beginnen al mijn groeispots, net als de G-spots, met de letter 'G'. Wat zijn jouw groeispots? Voor het achterhalen hiervan kun je de behoeftelijst in bijlage 1 gebruiken. Deze groeispots hebben zelf overigens geen vaste verschijningsvorm, je kunt er continu je eigen vorm aan geven. Zoek vervolgens de ideale voedingsbodem of context om je groeispots op te laten gedijen. Neem er vervolgens weer afscheid van op het moment dat je merkt dat

Concrete actie

Inventariseer welke behoeften je nog te vervullen hebt om je te voelen zoals je bij de eerste verantwoordelijkheid hebt aangegeven. Zet deze behoeften op een kaartje dat je in je portemonnee kunt doen. Wanneer je je blij en opgewekt voelt, kijk dan welke van de door jou genoemde behoeften je op dat moment hebt weten te vervullen. Voel je je bijvoorbeeld boos, verdrietig of machteloos, kijk dan op je kaartje welke behoefte van je op dat moment om extra aandacht vraagt. Neem vervolgens zelf de volledige verantwoordelijkheid voor het vervullen van deze behoefte. Natuurlijk kunnen anderen hier een rol in vervullen, maar jij blijft altijd zelf verantwoordelijk.

de voedingsbodem is uitgewerkt voor jou of het vervullen van de behoefte je niet langer het gevoel geeft waar je naar verlangt.

Verantwoordelijkheid 5:

de intentie waarmee je het contact met anderen aangaat

Terwijl je zelf bezig bent met het vervullen van je behoeften, kom je vaak andere mensen op je pad tegen. Zij zijn net als jij, bewust of onbewust, bezig met het realiseren van de vervulling van hun eigen behoeften. Wees je constant bewust van het feit dat er tussen de verschillende behoeften geen hiërarchie aanwezig is. Jouw behoeften zijn net zo waardevol om gerealiseerd te worden als die van de ander. Er zijn onderling dus geen belangrijkere of minder belangrijke behoeften; je kunt alleen voor jezelf je rangorde bepalen. Richt je aandacht er niet op om als mens geaccepteerd te worden, maar accepteer je eigen behoeften én die van een ander. Een van de strategieën om je behoeften te realiseren is om te proberen een stuk van elkaars taart te pikken. Maar dat hoeft niet, er is ook een andere strategie, namelijk met elkaar de wederzijdse behoeften realiseren. Hierdoor hef je het aanwezige vijandsperspectief op, omdat je de ander niet langer als mogelijke bedreiging ziet voor het vervullen van je eigen behoeften. Dit maakt het leven een stuk gemakkelijker, omdat je elkaar nodig hebt om wat in je leeft telkens opnieuw te ontdekken. Richt je

NORMAN VINCENT PEALE:

*Werp je hart over de hindernis en
de rest volgt vanzelf*

Concrete actie

Om je eigen behoeften en die van een ander te kunnen herkennen, erkennen en benoemen, is het van belang dat je een behoeftevocabulaire bezit. Kies daarom vijf woorden uit de behoefte lijst in bijlage 1. Spreek deze woorden een week lang elke morgen hardop uit. Zet ze daarnaast als afspraak in je telefoon. Wanneer de afspraak in beeld verschijnt, spreek je de behoeften weer uit. Zet de afspraak twee uur verder en herhaal dit proces. Let daarnaast gedurende de dag op wanneer een van de vijf behoeften bij jou spelen. Luister ook of je ze mogelijk bij anderen kunt herkennen. Kies elke week vijf nieuwe woorden en herhaal de bovenstaande oefeningen, totdat je merkt dat de woorden automatisch in je opkomen.

bij ogenschijnlijke tegenstrijdigheden niet op het beoordelen van jezelf of van de ander, want hiermee verbreek je de gelijkwaardigheid. De tegenstrijdigheden zijn alleen aanwezig op het niveau van je zelfbeeld dat uit je geloofssystemen is voortgekomen en is gemanifesteerd in de G-spots waarmee je je identiteit hebt opgebouwd. Beschouw deze G-spots en probeer te achterhalen welke onvervulde behoeften er bij jou en de ander leven. Liggen ze op het gebied van uniciteit, beweging, contact of rust en zekerheid?

Verantwoordelijkheid 6: richt je aandacht op wat je hoort, ziet, proeft, ruikt en voelt

Wanneer je op basis van gelijkwaardigheid het contact met anderen aan wilt blijven gaan, helpt het om verantwoordelijkheid te nemen voor wat je hoort, ziet, proeft, ruikt en voelt. Al deze

zintuigelijke ervaringen zijn puur persoonlijk. Er is niets op deze wereld wat mooi klinkt, er bijzonder uitziet, heerlijk smaakt, lekker ruikt of zacht voelt. Evenmin zijn er dingen die lelijk klinken, er afgrijselijk uitzien, een vieze smaak hebben, stinken of stroef aanvoelen. Je eigen voorkeuren bepalen het label dat je aan iets toekent. Dit label maakt dan uiteraard niet dat de persoon, het object of de situatie zelf zo is, maar je kunt wel stellen dat jij het zo vindt of ervaart. Dus in plaats van te oordelen ('wat is dit eten vies!') kun je ook verantwoordelijkheid nemen voor je eigen smaakbeleving ('ik vind dit eten niet lekker'). Het is dan in elk geval duidelijk dat het over een reactie vanuit je eigen ego gaat. Wil je je nog gestripter uitdrukken, dan adviseer ik je om te zeggen: 'Ik vind dit eten niet lekker omdat ik niet van de zoute smaak van vis houd.' Wat je dus feitelijk waarneemt, is de zoute smaak. Wanneer je over iets oordeelt, vertaal dit dan in een dergelijke feitelijke waarneming. Je drukt hiermee geen stempel op iets of iemand anders door middel van je eigen projectie. Wel leer je je eigen huidige voorkeuren en afkeren beter herkennen. Doordat je je eigen voorkeuren niet generaliseert en projecteert, houd je ruimte voor anderen om er hun eigen persoonlijke voorkeuren op na te houden, waardoor zij veel gemakkelijker open en eerlijk tegen je kunnen zijn doordat je hun beleving niet op voorhand afwijst door je eigen stellingname.

Zuiver waarnemen

Je weet inmiddels dat zuiver waarnemen wordt gezien als een van de hoogste vormen van intelligentie. Je zult ervaren dat het een hele uitdaging is om je te blijven richten op zuiver waarnemen in plaats van te verzanden in het projecteren van je oordelen. Je hoort bijvoorbeeld iemand iets zeggen waar je het inhoudelijk niet mee eens bent. Terwijl hij dit zegt, verheft hij zijn stem en doet hij zijn armen over elkaar. Je zou nu kunnen zeggen dat je

het niet met hem eens bent en dat hij niet zo moet schreeuwen en dominant moet doen. De vraag is of je hiermee een gelijkwaardige relatie opbouwt of juist een nieuwe 'vijandelijke houding' creëert. Als je je richt op wat je hebt waargenomen, herhaal je letterlijk wat iemand heeft gezegd. Vervolgens kun je vanuit nieuwsgierigheid vragen op basis waarvan degene tot deze conclusie is gekomen en hoe het zich verhoudt tot hoe jij ernaar kijkt. Ook kun je de ander zeggen wat je fysiek hebt zien gebeuren. Je hoorde dat zijn stem luider werd en je zag dat zijn armen over elkaar gingen. 'Wil je mij vertellen er nu in je omgaat?' zou je kunnen vragen nadat je je waarneming hebt gedeeld. Je waarneming druk je uit door de fysieke verandering te benoemen. Als je stelt dat iemand schreeuwt, vel je een oordeel. Geef je aan dat je hoorde dat het volume van zijn stem toenam, dan is dit een zuivere waarneming. In je omgeving word je dagelijks geconfronteerd met allerlei

Concrete actie

Schrijf elke dag een oordeel op dat je jezelf hebt horen denken of zeggen. Vertaal dit oordeel vervolgens in een feitelijke waarneming. Vanmorgen op de weegschaal riep je bijvoorbeeld uit: 'Bah, ik ben nog steeds veel te dik... ik heb ook helemaal geen discipline.' Dit is duidelijk geen waarneming, maar een oordeel. Wat je feitelijk ziet, is dat de weegschaal 85 kilo aanwijst terwijl je 80 kilo wilt wegen. Dit streefgewicht had je ook als doel in je agenda geschreven voor deze week. Vanuit je huidige waarnemingen kun je je doel weer herijken en nieuwe stappen zetten in de door jou gewenste richting. De kans dat je je streefgewicht gaat halen, is dan een stuk groter dan wanneer je in je zelfverwijt en veroordeling blijft hangen door je te identificeren met het beeld 'ik ben te dik'.

oordelen. Probeer hierdoorheen te luisteren in plaats van op de oordelen zelf te reageren. Achter de manier waarop iemand zich uit, gaat een hele interne dialoog schuil die gevoed wordt door de eigen angsten, vervulde en onvervulde behoeften, verwachtingen en ervaringen. Dit heb ik weergegeven in het communicatiemodel. Deze persoonlijke achtergrond kleurt de wijze waarop iemand zich uit. Richt je niet op de kleur zelf, maar probeer te achterhalen waardoor deze persoonlijke kleur nu naar boven komt. Wat heeft de ander daadwerkelijk gehoord, gezien, geproefd, geroken of gevoeld? Help de ander terug te komen bij de feitelijke waarneming. Doe dit bijvoorbeeld door vragen als:

- Wat hoorde je me zeggen?
- Wat zag je dan gebeuren?
- Wat proefde je?
- Wat rook je op dat moment?
- Hoe voelde dat voor jou?

Mogelijk hoor je als antwoord op deze vragen weer nieuwe oordelen. Kijk hoe je samen steeds dichterbij de feitelijke waarnemingen kunt komen. Wat heeft de ander waargenomen en wat heb jij waargenomen? Terwijl je eerst een hele discussie had over de vraag of het eten nu wel of niet lekker was, heb je nu de helderheid dat jullie beiden de zoute smaak hebben waargenomen. Daarbij geeft Paula aan dol te zijn op zout en hartig eten, terwijl jouw voorkeur duidelijk uitgaat naar zoetigheid. De generalisaties en projecties zijn verdwenen en de onderlinge helderheid is toegenomen.

Verantwoordelijkheid 7: je interne dialoog en de daaruit voortkomende gevoeligheden

Je eigen interne dialoog bepaalt hoe je de waarnemingen vanuit de buitenwereld interpreteert en hoe je jezelf ten opzichte van

anderen uitdrukt. Zoals je dit bij de vorige verantwoordelijkheid ook zag, voorziet je interne dialoog de wereld van jouw persoonlijke kleur. Met behulp van je interne dialoog verklein je de totale wereld tot jouw wereldbeeld. De prikkels die van buiten komen, leg je naast je eigen angsten, behoeften, verwachtingen en ervaringen. Op basis van deze vergelijking schrijven je eerdere scripts je van alles voor. Met deze verhaaltjes voed je je eigen gevoeligheden en hiermee je uiteindelijke reactie op anderen. Omdat deze verhaaltjes een grote invloed hebben op je eigen beleving van geluk én je relatie met je omgeving, adviseer ik je om hier volledige verantwoordelijkheid voor te nemen. Vanuit je interne dialoog maak je je eigen gevoeligheden wakker. Je hebt elk moment de keuze voor een van de volgende drie routes:

- lineaire route;
- hoge route;
- lage route.

Daag jezelf uit om steeds weer van de lineaire op de hoge route te komen. Onthecht volledig van het idee dat anderen de oorzaak zijn van de denkbeeldige tekorten die jij denkt te ervaren. Je personages gaan zo met je op de loop! Welke verhalen vertel je jezelf waardoor je je gevoeligheden manifest maakt? Door jezelf vervolgens de vraag te stellen wat deze verhalen zeggen over wat jij op dit moment nodig hebt, kun je op de lage route terecht komen. De verhaaltjes die je jezelf vertelt, geven je zo inzicht in je eigen onvervulde behoeften. Let wel op: een auto, een ijsje of met Willem naar de film zijn geen behoeften; dit zijn strategieën! Pak de bijlage over behoeften er voor de zekerheid nog even bij. Transformeer dan je ideeën van schaarste – dus: wat schort er aan jou, mij, dat object of die situatie – in helderheid over wat jij nodig hebt. Dan richt je je, door middel van verantwoordelijkheid 4, op het vervullen van deze behoeften. Zo heb jij de FIT tussen jouw

Concrete actie

Sta deze week eens bewust stil bij een moment waarop je een situatie of een persoon verantwoordelijk maakte voor jouw gevoeligheden. Je hoort jezelf bijvoorbeeld zeggen: 'Doordat jij dit waardevolle rapport hebt aangeleverd, werd ik boos.' Dit is duidelijk een lineaire benadering. Je vertelt jezelf via de hoge route dat er veel te veel taalfouten in het rapport zitten. Door af te zakken naar de lage route weet je nu dat je accuratesse heel belangrijk vindt en de behoefte hieraan graag wilt vervullen. Ga hierover het gesprek met elkaar aan in plaats van iemands gedrag of het resultaat als fout of slecht te beoordelen. Wellicht dacht de ander dat jij een grotere behoefte had aan voortgang en afronding dan aan accuratesse. Hiermee ontstaat de opening om de FIT weer te herstellen.

binnenwereld, de buitenwereld en het huidige moment weer (tijdelijk) hersteld. Je kunt dit toetsen door te achterhalen of je nu de door jou gewenste gevoelens ervaart.

Verantwoordelijkheid 8: de wijze waarop je je uitdrukt

Over het nemen van verantwoordelijkheid voor de wijze waarop je je uitdrukt, zijn hele bibliotheken volgeschreven. Ik kies er daarom voor om je aan de hand van het acroniem **IMPACT** een aantal concrete handvatten te geven waarmee je je communicatie kunt verrijken.

(I)k

De letter 'I' staat voor ik. Neem in je taal verantwoordelijkheid

voor de uitspraken van je eigen ego. Trip bijvoorbeeld niet door te zeggen: 'Het is zo,' maar zeg: 'Ik vind het.' Of kies voor: 'Ik zie,' 'Ik ervaar,' enzovoort. Het is dan duidelijk dat je etiket niet over 'die ander of dat andere' gaat, maar dat het iets zegt over jouw persoonlijke beleving op dit moment. Iets is dus niet ongepast, jij vindt het ongepast. Zo blijft er voor anderen ruimte over om er anders naar te kijken. Het is tenslotte niet de waarheid, maar een gedachtespinsel vanuit je eigen ego. Wil je nog een stapje verder gaan, benoem dan ook je eigen (on)vervulde behoeften. Bijvoorbeeld: 'Ik vind dit ongepast omdat ik veel waarde hecht aan afstemming.' Zeg dit eens een paar keer om aan zo'n formulering te wennen. Je kunt ook direct je zuivere waarnemingen delen: 'Ik hoorde je zeggen...', 'Ik zag in dit verslag...', 'Ik rook... toen ik de keuken in kwam'. Dit waarnemend communiceren geef ik zelf het etiket 'Masterclass'.

Let ook op met woorden als 'men', 'het' en 'de'. Zij staan meestal voor generalisaties. Je kunt zeggen: 'Men vindt dat dit niet handig is.' Hier kan de voorzitter van jullie vereniging van vrijwilligers niet veel mee. Als je zegt: 'Ik hoorde Serge zojuist zeggen dat hij dit ook niet handig vindt,' dan neem je verantwoordelijkheid voor wat je hebt gehoord in plaats van een generalistisch label te plakken.

'(M)oeten en mogen' vervangen door 'willen en kiezen'

Het woord 'moeten' drukt geen verantwoordelijkheid uit. Er lijkt een 'hogere macht' te zijn geweest die je heeft gedwongen om iets te doen. Au! Vergeet nooit meer dat de enige reden waarom jij iets doet, is om in een behoefte van jezelf te voorzien. Gebruik daarom bij voorkeur woorden als 'willen' en 'kiezen'. Je móét deze mail niet schrijven, je kiest ervoor om deze mail te schrijven omdat je graag wilt dat jouw klacht door de leverancier wordt opgepakt. Je hebt namelijk op dit moment behoefte aan onder-

steuning, duidelijkheid en afronding. Let ook op de ‘moetens’ van anderen. Het is een signaal dat zij zelf niet weten vanuit de vervulling van welke persoonlijke behoefte ze onbewust kiezen om iets te doen of te laten. In een later stadium zou je met een verwijt geconfronteerd kunnen worden omdat ze veronderstellen dat ze het voor jou hebben gedaan. Daar komt de leedschaal weer uit de kast!

(P)ersoonlijk

Niets van wat je zegt gaat daadwerkelijk over anderen, situaties of dingen. Houd je taal daarom persoonlijk. Je kunt zeggen: ‘Wat is dit een lelijk gebouw.’ Dit is een oordeel vanuit je trippende ego. Dit lijkt over het gebouw te gaan, maar wat je mogelijk bedoelt te zeggen is: ‘Ik vind dit een lelijk gebouw omdat ik meer houd van strakke vormen dan van die ronde bogen en ornamenten.’ Nogmaals, deze projectie gaat dus niet over het gebouw maar over jouw persoonlijke voorkeuren.

(A)ctief taalgebruik

Vertel jezelf en anderen vooral hoe je het wel wilt doen in plaats van wat je niet meer wilt doen. Je ego houdt namelijk niet van beperkingen, weet je nog?

(C)ontacttaal

Maak jezelf de kunst van het empathiseren eigen. Leer af te stemmen in plaats van te overstemmen of je stil te houden. Vraag niet wat een ander vindt, maar wat die nodig heeft. Iemand of iets labelen als ‘goed en fout’ of ‘juist en onjuist’ draagt niet bij tot gelijkwaardig contact. Dit geldt ook voor belonen en straffen. Je compliment kan vandaag bij de ander als muziek in de oren klinken. Je zendt echter tegelijk de boodschap mee dat je misschien morgen met een vernietigend oordeel zou kunnen komen.

In plaats van te zeggen: ‘Wat ben je toch een geweldige vrouw,’ kun je ook zeggen: ‘Wat ik in jou waardeer, is je ondersteuning als ik met een hulpvraag bij je kom.’ Om vaardig te worden in het gebruik van contacttaal beveel ik je van harte het boek *Geweldloze communicatie* van Mashall B. Rosenberg aan. Leer je focus te verleggen van je wel of niet uitdrukken naar elkaar leren verstaan. In bijlage 3 heb ik nog meer titels over dit onderwerp opgenomen. Denk overigens ook in je e-mails en op internet aan je contacttaal. Je hebt dan weliswaar geen direct persoonlijk contact, maar dat wil niet zeggen dat je communicatie geen sporen nalaat. Een kras op de mentale plaat is ook digitaal zo gemaakt.

(T)oon en toning

Wees je tijdens je communicatie bewust van de veranderingen in je toon (geluid) en je toning (gestalte). Zij zijn de instrumenten waardoor je inzicht kunt krijgen in de mate waarin je behoeften op dit moment worden vervuld. Voel je dat je als een gespannen snaar staat, weet dan dat er onvervulde behoeften in je aanwezig zijn. Neem even afstand en ontspan of maak bespreekbaar wat er op dit moment in je leeft.

Verantwoordelijkheid 9: volharden

‘Op een gegeven moment stop je toch met het nemen van verantwoordelijkheid als je het idee hebt dat je er niets voor terugkrijgt?’ Van wie had je wat terugverwacht dan? Je doet toch nooit wat voor een ander? En welke conservator is eigenaar van dit idee? Jij! Neem geen verantwoordelijkheid omdat je er iets voor terug wilt hebben van anderen, maar omdat je zelf je behoeften wilt vervullen en je hierin wilt blijven ontwikkelen. Je leven ervaar je als veel minder ingewikkeld als je je blijft afwikkelen. Je komt zo steeds sneller in contact met je eigen gevoelens en

Concrete actie

In het boek *De monnik die zijn Ferrari verkocht* van Robin S. Sharma kwam ik vijf adviezen tegen die je kunnen helpen op het pad van volharding te komen en te blijven:

- Zorg dat je duidelijk hebt wat je wilt bereiken. Bijvoorbeeld: voor maart 2012 wil ik mijn eerste boek over egostrappen hebben geschreven en uitgegeven.
- Verbind een heldere tijdslimiet aan de doelen die je wilt realiseren. Verwijt het jezelf niet als je deze tijdslimiet overschrijdt, maar onderzoek vanuit welke andere behoefte van jou dit is ontstaan. Maak vervolgens bewust een nieuwe afspraak met jezelf.
- Vertel je voornemen aan anderen. Door je plannen met anderen te delen bestaat er een grote kans dat men aan je gaat vragen hoe het met de realisatie van je doelen staat. Dit houdt jou bewust en alert om je aandacht erop te blijven richten en je niet te snel af te laten leiden door de waan van de dag.
- Start met 21 dagen achter elkaar bewust je aandacht aan je doel te besteden. Sla nooit een dag over. Ervaar hoe het is om te volharden. Evalueer na deze periode of je er nogmaals 21 dagen vol voor wilt gaan.
- Heb vooral plezier tijdens het proces. Het realiseren van je uiteindelijke doel mag dan nog een vergezicht zijn, het plezier dat je er vandaag aan beleeft, zal de realisatie van het doel uiteindelijk veel sneller dichterbij halen. Er is toch maar één moment waarop je kunt handelen: nu!

behoefden. Ook houd je veel meer rust en energie over om tot creatieve verbindende strategieën te komen om zo je behoeften, in afstemming met die van anderen, te vervullen.

RICK:

*Focus je niet op zuiniger leven,
maar op de rijkdom die tevredenheid
in het leven geeft*

Weet je dat je in alles meesterschap kunt bereiken door tien jaar lang vier uur per dag te oefenen? We vergelijken ons vaak met elkaar en doen dan een uitspraak over de aanwezigheid of afwezigheid van een bepaald talent bij onszelf of bij anderen. Steeds meer psychologen twijfelen eraan of talent daadwerkelijk de onderscheidende factor is. Volgens de Amerikaanse psycholoog K. Anders Ericsson heb je 10.000 uur oefenen nodig om ergens in uit te blinken. Ben je bereid deze toewijding en volharing te investeren in het strippen van je eigen trippende ego's? Je hebt al een flink aantal inzichten en concrete handvatten aangereikt gekregen om hier direct mee aan de slag te kunnen. Hersenonderzoekers hebben ontdekt dat door een bepaalde (nieuwe) vaardigheid te trainen je zelfs de structuur van je hersenen kunt veranderen. Je hersenen zijn niet zo'n vaststaande grijze massa als we heel lang hebben gedacht. Met je brein geef je je gedrag vorm. Met je gedrag kun je daarnaast ook je brein vormen. Dit gaat echter niet in één tel. Het kost aandacht, tijd en training om nieuwe verbindingen in je brein aan te leggen. Om je te ondersteunen bij het trainen van egostrippen hebben we de CONTACT-(K)IT ontwikkeld. Door de verschillende werkvormen met elkaar te combineren en ermee te oefenen word je steeds vaardiger in egostrippen. Op onze sites www.egostrippen.nl en www.contact-kit.nl en in bijlage 4 van dit boek tref je meer informatie aan over de CONTACT-(K)IT en de verschillende toepassingsmogelijkheden.

Verantwoordelijkheid 10: tevredenheid en dankbaarheid

De laatste vorm van verantwoordelijkheid waar ik aandacht aan besteed, is de verantwoordelijkheid voor je eigen tevredenheid en dankbaarheid. ‘Sommige dingen zijn zo vanzelfsprekend, dat we zijn vergeten om er dankbaar voor te zijn,’ zegt schrijfster Cynthia Ozick. Tevredenheid en dankbaarheid zijn twee heel grote waarden. Beschouw alles in het heden als een cadeautje, als *a present in the present*. Je kent de betekenis van wat je nu ontvangt in het grotere geheel en in de toekomst toch niet. Waarom zou je er dan nu niet voor gewoon dankbaar voor zijn? Verzet je niet tegen wat je ontvangt maar accepteer het. Zeg dankjewel. Tevredenheid

Concrete actie

Evalueer dagelijks waar je dankbaar voor bent. Waar heb je ook daadwerkelijk je dankbaarheid voor getoond? Welke dankbaarheid ben je vergeten te tonen? Maak er een gewoonte van om dit de volgende dag alsnog te doen. Zeg niet wat de ander goed heeft gedaan, maar koppel je dankbaarheid aan de behoefte waarin voor jou is voorzien. Je kunt bijvoorbeeld je vriendin complimenteren met het feit dat ze heel trouw is. Hiermee vel je een oordeel over haar. Dit is een product van je trippende ego. Je kunt ook zeggen dat je er met veel blijheid aan terugdenkt dat ze na je telefoontje bij je langskwam toen het voor jou heel belangrijk was om met iemand die je vertrouwt over je persoonlijke dilemma te praten. Het gaat hier wederom niet over ‘trouwe’ Sharon, maar over jouw vervulde behoefte aan contact, aandacht en uitwisseling. Sharon wil je graag bedanken voor haar bijdrage hieraan.

is het gevolg van persoonlijk verantwoordelijkheid nemen, anderen zien als gelijken door te stoppen met vergelijken en dankbaar zijn voor wat jou ten deel valt.

STAP VOOR STAP

Ik kan me goed voorstellen dat je het als een hele uitdaging ervaart om vier moedige stappen te zetten, vijf investeringen te doen in gelijkwaardigheid en tien verantwoordelijkheden op je te nemen. Blijf lekker zitten en adem eerst maar even rustig uit voordat ik je gerust ga proberen te stellen. Het is namelijk geen optelling; het zijn verschillende acties die min of meer vloeïend in elkaar overlopen. Door moed te tonen en je verantwoordelijkheid te nemen werk je niet alleen aan je zelfvertrouwen maar ook aan het onderlinge vertrouwen in je relatie met anderen. Er zal zo steeds minder grond voor anderen zijn om je als meerdere of mindere te zien doordat men door jouw handelingen ervaart dat jij je niet af laat leiden door vergelijkingen maar elkaar als gelijken ziet.

Ondanks het feit dat je de acties vanuit de drie perspectieven moed, gelijkwaardigheid en verantwoordelijkheid niet bij elkaar op hoeft te tellen en dat ze in elkaar overlopen, wil ik niet de indruk wekken dat het eenvoudig is om je huidige denkpatronen en reactieroutines te doorbreken. Ik heb heel bewust voor de term 'egostrippen' gekozen omdat dit een werkwoord is. Alleen door aan jezelf te werken ontwikkel je persoonlijk leiderschap en kun je de relatie met jezelf en anderen fundamenteel versterken. Mijn uitdrukkelijke advies is om de olifant niet in één keer te eten of nu achterover te gaan zitten. Het gaat er bij egostrippen niet om dat je snel iets bereikt of afwacht tot de redding komt, maar dat je continu onderweg bent met het ontwikkelen van je zelfvertrouwen én het versterken van je relaties met anderen. Met elke actie die je nu uitvoert kun je een minioorlog ontketenen of een per-

BOEDDHA:

Strooi de zaden van vrede en vreugde overal op je pad. Wanneer je weer langskomt, zul je de pracht van de bloemen aanschouwen

soonlijke stap dichterbij naar vrede zetten. Vraag je steeds weer af waar jouw handelingen op zijn gericht.

Je zicht op jezelf en je omgeving wordt door te strippen steeds helderder doordat je uit de hallucinaties van je trippende ego ontwaakt; deze trippende ego's spiegelden je tot nu toe alsmat angsten en ideeën van schaarste voor. Keer op keer zul je verrast zijn door alle overvloed die je als persoonlijk leider op je pad tegenkomt. Je trippende ego zal je vertellen dat het zetten van de verschillende stappen gelijkstaat aan lijden. Wat je in werkelijkheid aan het doen bent, is weer het stuur van je trippende ego overnemen en daardoor de leiding over je eigen leven. Houd tijdens het varen op de woelige baren van het leven telkens voor ogen dat je angsten niet worden veroorzaakt door je omgeving, maar door je persoonlijke onwetendheid over je eigen kunnen.

Als we met elkaar leren leven vanuit het besef dat we allemaal uniek, perfect én gelijkwaardig zijn en dat daarnaast ieder individueel verantwoordelijk is om deze gelijkwaardigheid in stand te houden, dan lukt het ons uiteindelijk om onszelf niet langer op te zadelen met nieuwe angsten, schuld en schaamte. Een ander is niet anders. We hebben alleen allemaal andere geloofssystemen meegekregen en we zijn gewend aan andere vormen en strategieën waarmee we deze geloofssystemen manifesteren. De gedachten die je vanuit deze geloofssystemen creëert, kun je vastzetten en zo transformeren tot je identiteit waarmee je een gewenst en geaccepteerd imago probeert na te streven. Vanuit je identiteit start je vervolgens met je zoektocht naar gelijken door jouw eigen

vormen met die van anderen te vergelijken. Het mooie is dat je zelfs op het niveau van trippende ego's in iedereen je gelijke kunt vinden. Het hangt er maar van af op basis waarvan je de vergelijking maakt.

Op wie wil jij lijken?

Merk je dat er jaloezie bij je opkomt? Zou je graag op iemand anders willen lijken? Analyseer op basis van welke G-spots je je op dat moment aan het vergelijken bent. Onderzoek vervolgens welke onvervulde behoefte van jou onder deze vergelijking schuilt. Als je zelf in staat bent deze behoefte te vervullen, merk je dat je geen jaloezie meer ervaart en dat je wens om op een ander te willen lijken verdwijnt.

Er zijn nog diepere lagen waarop we onze gelijken kunnen ontmoeten, namelijk op het niveau van onze gevoelens, behoeften en essentie. Deze gelijkenis is echter niet zichtbaar voor het oog. Waar we ons met het bevredigen van onze G-spots juist vastzetten, beweegt wat in ons leeft constant. Je dacht tot het lezen van *De kick van je eigen ik* en dit boek mogelijk dat deze beweging een teken is van schaarste. De oorzaak van het tekort projecteerde je vervolgens op anderen. Besef echter steeds weer dat er geen feitelijke schaarste bestaat in deze wereld. Het is een mentaal concept dat wij meedragen doordat we ons met anderen blijven vergelijken en hen verantwoordelijk proberen te maken voor het vervullen van onze behoeften. Met het bevredigen van onze G-spots bouwen we vervolgens een verdedigingsmuur waarmee we onze pijn proberen buiten te houden. Hierdoor blijft gelijktijdig de poort naar liefde gesloten. Je voedt zo met name je verwarde hoofd in plaats van je hongerige hart. Ook neem je hierdoor onnodig enorm veel van alle hulpbronnen die ons gezamenlijk op deze aarde ter beschikking staan.

In feite is wat in je beweegt op dit moment geen signaal van schaarste, maar juist een teken dat je een bepaalde overvloed nog niet hebt aangeboord. Inderdaad, jij hebt deze zelf nog niet aangeboord! Omdat we het mentale concept 'falen versus slagen' hebben omarmd, zijn we vaak bang voor onze eigen potentie. We willen niet alleen ons falen proberen te voorkomen, we zijn ook bang voor de reikwijdte en kracht van onze eigen potentie en voor de verantwoordelijkheid die het ontplooiën van deze potentie meebrengt. Als je optimaal in verbinding met jezelf en anderen wilt staan, dus deze twee betekenissen van FIT wilt ervaren, is er geen andere mogelijkheid dan dit pad op te gaan. Door je leven vorm te geven op basis van wat er in je leeft en hier zelf volledig de verantwoordelijkheid voor te nemen, ontwikkel je steeds meer zelfvertrouwen. Vanuit dit zelfvertrouwen durf je keer op keer voor je gevoelens, behoeften en essentie te gaan staan. Hierdoor zullen anderen je eerder als betrouwbaar gaan ervaren. In plaats van hun angst voor risico en verandering te voeden, voorzie je in hun behoefte aan voorspelbaarheid. Men weet tenslotte wat men aan je heeft. Jouw wijze van handelen vormt namelijk een stabiele factor.

Je kunt je angst voor schaarste het snelst transformeren in de rijkdom van overvloed door je persoonlijke overvloed te delen. Geef de wereld wat je zelf graag wilt ontvangen. Leef vanuit overvloed en creëer zo de overvloed die je wilt ontmoeten zonder

ALBERT EINSTEIN:

*De dingen die je niet kunt tellen,
zijn van ontelbaar belang*

die van een specifiek persoon terug te verwachten! Door zo met overvloed om te gaan zul je ook anderen leren de werking ervan te begrijpen. Het stroomt op een gegeven moment terug naar je zonder dat je hierom hebt gevraagd. Richt je daarom niet langer op het tekort van het krijgen en hebben, maar op de rijkdom van het geven en ontvangen. De volgende vier overvloedige bronnen kun je eindeloos aanboren:

- *Overvloedige uniciteit.* Ruil zelf je angst om je unieke identiteit te verliezen in voor je behoefte aan uniciteit. Zet vervolgens je uniciteit vanuit je essentie, je gevoelens en je behoeften overvloedig in de wereld.
- *Overvloedige beweging, ruimte en dynamiek.* Ruil zelf je angst om beperkt te worden in je bewegingsvrijheid in voor je behoefte aan beweging, ruimte en dynamiek. Geef vervolgens overvloedig beweging, ruimte en dynamiek.
- *Overvloedig contact, aandacht, acceptatie en verbinding.* Ruil zelf je angst om buitengesloten te worden in voor je behoefte aan contact, aandacht, acceptatie en verbinding. In je contact met anderen gaat het niet om geaccepteerd worden, je accepteert de ander en wat er in hem of haar leeft. Doe dit altijd zonder enige aanvullende voorwaarde. Deze voorwaarden zijn namelijk producten van trippende ego's en verstoren de gelijkwaardigheid.
- *Overvloedige stabiliteit.* Ruil zelf je angst voor risico en verandering in voor je behoefte aan stabiliteit en voorspelbaarheid. Wees vanuit je essentie, je gevoelens en je behoeften zelf de stabiele factor die je tot nu toe in je omgeving hoopte te vinden.

Ja, maar...

Ik krijg nog steeds vragen met de volgende strekking: 'Ja maar Rick, als het allemaal niets oplevert, dan ben ik op een gegeven moment toch een keer klaar met geven? Als ik altijd maar aan-

dacht geef en ik krijg geen aandacht terug, dan stopt het toch een keer! Ik herhaal dit met opzet: weet dat hét nooit stopt. Jij kiest ervoor om deze stroom van aandacht stop te zetten vanuit je trippende ego dat je probeert terug te brengen naar je ideeën van schaarste. Als je geeft om te geven en niet om te hebben en/of (terug) te krijgen, ga je ervaren dat wat je bijvoorbeeld aan aandacht geeft nooit opraakt. Dit kun je dus eindeloos blijven doen... als je er bewust voor kiest omdat je er zelf blij van wordt tenminste. Zorg overigens wel dat je ook kunt ontvangen. Want ook al geef je niet om te krijgen, je zult toch heel veel ontvangen. Wees hierop voorbereid en ontvang het met dankbaarheid en tevredenheid. Je leven lijkt zo weer steeds meer op de speeltuin waar je vroeger onbekommerd, vol plezier en ontspanning in mocht spelen om zo jezelf en de wereld stukje bij beetje te ontdekken. Transformeer de destructieve strategieën van je trippende ego in creatieve strategieën door je intenties te zuiveren. Gebruik je ego om je behoeften te realiseren en niet voor het ontkennen hiervan. Houd hierbij goed het verschil tussen behoeften en strategieën in de gaten! Dit is echt van fundamenteel belang.

Het strippen van je eigen trippende ego's gaat nog sneller als je anderen ook besmet met het egostripvirus. Je hebt hiervoor, net als bij het verspreiden van een soa, de volgende drie zaken nodig:

- 1 potentie;
- 2 libido;
- 3 contact.

Potentie is altijd al in overvloed in je aanwezig. Libido betekent in het Latijns 'begeerte'. Ik hoop dat je na het lezen van dit boek de begeerte voelt om het egostripvirus te helpen verspreiden. Hier heb je veel wisselende contacten voor nodig, via sociale media en in het echt. Geweldig! Eindelijk kun je er op een gezonde wijze

wisselende contacten op nahouden. Help jij door te delen het effect steeds verder te vermenigvuldigen? Wat is hierop je antwoord?

BEHOEFTELIJST

Voeding	Lol
Vocht	Spelen
Lucht	Gezelligheid
Beschutting	Erbij horen
Aanraking	Harmonie
Beweging	Luchtigheid
Gezondheid	Vitaliteit
Autonomie	Vrede
Vrijheid	Rust
Keuzevrijheid	Veiligheid
Ruimte	Stabiliteit
Respect*	Voorspelbaarheid
Acceptatie	Zekerheid
Erkenning	Duidelijkheid
Gelijkwaardigheid	Efficiëntie
Eigenwaarde	Uitleg
Waardering	Gemak
Aandacht	Nabijheid
Van betekenis zijn	Privacy
Zelfreflectie	Emotionele veiligheid
Helderheid	Zorgzaamheid
Ordening	Geruststelling
Orde	Begrip
Zelfexpressie	Verbinding
Ontlading	Contact
Humor	Wederkerigheid
Plezier	Samenwerking

Delen
Ondersteuning
Vertrouwen
Bijdragen aan
Eenheid
Vieren
Rouwen
Empathie
Mededogen
Spirituele verbondenheid
Schoonheid
Creativiteit
Inspiratie
Integriteit
Authenticiteit
Eerlijkheid
Openheid
Kennis
Bekwaamheid
Leren
Groeien
Kracht
Liefde*
Intimiteit
Seksuele expressie
Tederheid

*) Deze behoeften worden gezien als containerbegrippen. Kijk voor jezelf welke specifieke behoeften hier onder liggen.

GEVOELENSLIJST

Gelukkig	Content
Blij	Ontspannen
Vrolijk	Zorgeloos
Opgewekt	Op mijn gemak
Opgetogen	Vervuld
Euforisch	Voldaan
Energiek	Aandachtig
Gezond	Dankbaar
Bruisend	Opgelucht
Uitgelaten	Trots
Enthousiast	Zeker
Alert	Bang
Hoopvol	Onzeker
Kalm	Ongemakkelijk
Krachtig	Gespannen
Boos	Zenuwachtig
Geïrriteerd	Onrustig
Gefrustreerd	Paniekerig
Chagrijnig	Nerveus
Ongeduldig	Angstig
Woedend	Geschrokken
Overweldigd	Aarzelend
Geraakt	Rusteloos
Geprikkeld	Nieuwsgierig
Tevreden	Verbaasd
Uitgerust	Verrast
Rustig	Verbijsterd

Verbluft
Verward
Weemoedig
Van streek
Pijn
Eenzaam
Ongelukkig
Verdrietig
Wanhopig
Koel/koud
Machteloos
Apathisch
Berouwvol
Somber
Liefdevol
Warm
Open
Zacht
Relaxed
In balans
Moe
Uitgeput
Futloos
Slap
Dorst
Honger

LITERATUURLIJST

Boeken over RET

Beren op de weg, spinsels in je hoofd – Theo IJzermans en Coen Dirkx

Rationele-erotische therapie: een praktische gids voor hulpverleners
– Gidia Jacobs

Ik kan denken/voelen wat ik wil – René Diekstra

Productief denken – Theo IJzermans en Dominic DiMattia

RET jezelf – Jan Verhulst

Boeken over geweldloze communicatie

The Empathy Factor – Marie Miyashiro

Words that Work – Ike Lasater

Geweldloze communicatie – Marshall Rosenberg

Gelijk hebben of gelukkig zijn? – Marshall Rosenberg

De taal van vrede – Marshall Rosenberg

Wat je vindt mag je houden – Jan van Koert

De kracht van verbinding – Ellie van der Est

Stop met aardig zijn – Thomas d'Ansembourg

Opgroeien in vertrouwen – Justine Mol

DE CONTACT-(K)IT®

Herken je de situatie waarin je probeert je helder uit te drukken en je toch het idee hebt dat de ander je boodschap totaal niet lijkt te begrijpen? Dat je voorafgaand aan een gesprek precies weet wat je wilt gaan zeggen, terwijl je op het moment dat je tegenover elkaar staat volledig dicht klapt?

Dat je erg je best doet je boodschap heel voorzichtig over te brengen omdat je bang bent de ander te kwetsen en je alsnog wordt geconfronteerd met een boze of gefrustreerde reactie?

Dat je meestal pas een tijdje na een gesprek opeens weer weet wat je nu eigenlijk echt wilde zeggen?

Is het antwoord op een of meer vragen 'ja', dan is de CONTACT-(K)IT echt iets voor jou! Dat is een zeer uitgebreide set aan werkvormen waarmee je de communicatie met jezelf én met anderen kunt verrijken. Door regelmatig met de werkvormen te oefenen gaat het je steeds gemakkelijker af om je communicatie te strippen en vervolgens je eigen kleur te geven. Vanuit deze persoonlijke kleur ga je op onderzoek uit naar het unieke kleurenpalet van de ander. Je verwijten, aannames, oordelen en vooroordelen over jezelf, anderen, situaties en dingen zullen verdwijnen. In plaats daarvan ga je je waarnemingen delen, je gevoelens uiten, je behoeften benoemen en concrete verzoeken doen. Ook leer je te verstaan wat de ander bedoelt, in plaats van te horen wat diegene zegt. Zo geef je een nieuwe realiteit vorm. Ervaar zelf hoe je meer authenticiteit, rust, contact, plezier en gelijkwaardigheid kunt creëren door je eigen communicatierepertoire met behulp van de CONTACT-(K)IT uit te breiden.

EGO STRIPPEN

Je hebt al kennisgemaakt met egostrIPPen, en nu wil je er echt mee aan de slag. Daarvoor is dit tweede boek: Doe het zelf!

In dit boek vind je concrete handvaten, aanvullende inzichten en herkenbare praktijkvoorbeelden. Kortom, alles wat je nodig hebt om je eigen ego te strIPPen. Wacht niet tot de rest zo ver is, maar ga zelf al van start.

DOE HET ZELF!



Auteur **Rick van Asperen** geeft trainingen en presentaties over EgostrIPPen® in het bedrijfsleven. Hij heeft als trainer en coach al duizenden mensen begeleid bij het ontdekken van hun eigen, unieke drijfveren. Meer weten? Ga naar egostrIPPen.nl of volg hem via twitter.com/egostrIPPen.

HAYSTACK

