

Module 3 Ons referentiekader

Les 3.5 Wie heeft er gelijk?

Je hebt het vast wel eens meegemaakt, een miscommunicatie die uiteindelijk uitliep op een grote ruzie. Die miscommunicatie ging eigenlijk helemaal nergens over en werd opgeblazen tot een soort van ontploffing.

Misschien begrijp je met alle informatie die we tot nu toe besproken hebben dat er niet één waarheid bestaat. En dat jouw waarheid niet de waarheid is.

Want zoals je nu weet reageert iedereen vanuit zijn/haar (beperkte) overtuiging, zijn eigen "bril" en pijnen die hij probeert te beschermen. Ik noem dat een soort van blauwe plekken, waarvan je eigenlijk niet wil dat die geraakt worden. Dat die je ook als je je teen gestoten hebt, dan vermijdt ze zoveel mogelijk het stoten ervan. En vanuit het innerlijk kind is dat ook een zelfde onbewuste reactie, die ervoor zorgt dat je op een bepaalde manier reageert. Daarnaast is er nog onze razendsnelle gedachte, waardoor we niet eens goed naar de ander kunnen luisteren. Nou alle ingrediënten om er een mooi soepzootje van te kunnen maken!

De ontvanger en de zender hebben beide een andere bril. Waardoor een woord, opmerking of manier wat zeggen voor de zender heel positief bedoeld is, maar bij de ontvanger heel negatief binnenkomt (zo sprak ik laatst met een coach, iemand had tegen haar gezegd, ik wil graag met je samenwerken, ik vind je namelijk zo laagdrempelig. Voor de coach was dit een heel negatief woord, en ze begon er van alles over te denken. Door er van een afstandje naar te kijken en er met mij over te praten, kwam ze erachter dat de ander het juist heel positief vond). Ze doorbrak zo de negatieve denk spiraal hieromheen. Omdat onze brein er anders in door kan slaan.

Je kunt er vanuit gaan dat (bijna) niemand jouw expres pijn wil doen met een opmerking. En als dat wel zo is, is dat vanuit een persoon die vanuit pijn handelt. Een mooie Engelse manier van zeggen is deze: Only hurt people, hurt people. Alleen gewonden mensen, verwonden mensen. Deze mensen hebben eigenlijk nog meer compassie nodig, ze kunnen niet anders dan vanuit een heleboel pijn reageren.

De opmerking doet je pijn omdat hij jouw raakt op een "blauwe plek" op een oude innerlijk kind wond. Daarbij kan het zijn dat er een soort kortsluiting ontstaat en je ineens heel onvriendelijk uit de hoek komt. Omdat je het gevoel hebt dat je wordt aangevallen.

Mocht je je tijdens een gesprek getriggerd voelen, trek jezelf even terug als dat lukt. (ga desnoods even naar het toilet) en observeer wat er gebeurde, aan welke oude pijn is het gekoppeld. Door deze emotie te doorvoelen, ontstaat er weer ruimte. Uit onderzoek is gebleken dat de pijn die bovenkomt niet langer vast houdt dan 90 seconden. En dat je die pijn als volwassen persoon die je nu bent, echt aankunt. En hoe dichterbij mensen bij je staan, hoe harder je ze kunnen triggeren. Vooral je kinderen zijn de mooiste spiegels waarin je kunt kijken. Ze laten je haarscherp zien wat je eigenlijk zou mogen doen.

In de volgende module gaan we het hebben over beschermingsmechanismen die we onszelf hebben aangeleerd om niet te hoeven voelen.