

2 Rot op! Ik voel me helemaal niet aangevallen!

Niet-defensief blijven is het allerbelangrijkst wat je kunt doen om je effectiviteit te verhogen wanneer je een conflict wilt ombuigen tot samenwerking. Defensiviteit wakkert het conflict en de verdeeldheid aan. We worden er continu aan herinnerd hoe belangrijk een authentieke niet-defensieve uitstraling kan zijn.

Kader 2-1

Het vasthouden aan een authentieke niet-defensieve uitstraling is het allerbelangrijkste wat je kunt doen om je effectiviteit te vergroten wanneer je een conflict wilt ombuigen naar samenwerking.

De belangrijkste reden waarom mensen relatieproblemen krijgen, is omdat ze in de verdediging schieten. Toen hij nog rechter was, had Jim zelden te maken met puur juridische kwesties. Mensen belandden gewoonlijk voor de rechter omdat een of beide partijen angstig en defensief was geworden. Wanneer mensen defensief worden, gaan ze star denken en zijn het beroerde probleemoplossers. Defensiviteit beïnvloedt niet alleen hun eigen probleemoplossend vermogen, het nodigt ook de ander uit tot defensief, star en ineffectief gedrag. Wanneer de zaal is gevuld met defensieve, inflexibele, ineffectieve probleemoplossers, heeft dat een ramp tot gevolg.

Kader 2-2

Defensiviteit vergiftigt goede relaties. In een conflict is defensiviteit als bloed in het water voor een haai. Een beetje hier, een beetje daar en voor je het weet is de situatie veranderd in een bloedbad.

Defensiviteit heeft uiteindelijk niets te maken met het beschermen van onszelf tegen anderen. Mensen schieten in de verdediging omdat ze bij zichzelf geen ongemakkelijke gevoelens willen ervaren. Defensiviteit blokkeert tijdelijk de gevoelens die ze niet willen hebben. De psycholoog Gary Chapin noemt defensiviteit 'geheimen die we zonder het te weten voor onszelf hebben'. Als wij (Ron of Jim) bijvoorbeeld een workshop leiden of een toespraak houden en bang zijn dat we het er niet goed vanaf zullen brengen, dan kan die angst voor veel onrust zorgen.

In plaats van dat we onszelf die gevoelens toestaan en ze onderzoeken, kunnen we ons onbewust zo gaan gedragen dat we het kunnen vermijden, terzijde schuiven of bagatelliseren. Dat gaat vaak gepaard met het beschuldigen van een ander. In een workshop bijvoorbeeld, voeren we bijvoorbeeld als excuus aan dat de deelnemers eigenlijk niet mee wilden doen of we zeggen tegen onszelf dat ze allemaal verplicht moesten deelnemen, wat verklaart waarom de workshop niet lekker loopt. Of we stellen ons voor dat de toehoorders gewoon even hun werk achter zich wilden laten om in het een of andere goede restaurant in San Francisco te gaan eten op kosten van de zaak. Door ons zo op te stellen, scheppen we onbewust de illusie dat de problemen andermans schuld zijn. Zo vermijden we onze eigen angst dat we ons werk niet goed doen.

Kader 2-3

Defensiviteit bestaat uit geheimen die we zonder het te weten voor onszelf hebben.

Dr. Gary Chapin

Samengevat: we zijn bang dat we het er niet goed vanaf brengen. De angst bezorgt ons een ongemakkelijk gevoel, dat we niet willen hebben. Dus gedragen we ons zo dat we dat ongemakkelijke gevoel kunnen vermijden. We schieten in de verdediging en geven anderen de schuld om onszelf te behoeden voor onze eigen ongemakkelijke gevoelens en gedachten.

Kader 2-4

Defensiviteit is altijd gebaseerd op angst.

Defensiviteit is altijd gebaseerd op angst. Altijd, altijd, altijd! Als iemand zich als een defensieve hork gedraagt, kan het helpen om te weten dat hij of zij zich ongetwijfeld bedreigd of bang voelt. Wanneer mensen zich onbelangrijk, incompetent of onsympathiek voelen, kunnen ze zich zo gaan gedragen dat ze die onaangename gevoelens kunnen vermijden. Ze kunnen zich op anderen gaan afreageren, slaperig worden, kwesties gaan rationaliseren, te veel gaan eten, anderen gaan overspoelen met informatie, te snel gaan praten, kwesties weglachen, drank of drugs gaan gebruiken, of op tientallen andere manieren gaan handelen om hun eigen onaangename gevoelens te vermijden. Door grondig en met kennis van zaken op zoek te gaan is het mogelijk meer te weten te komen over de onderliggende onopgeloste gevoelens en angsten en actie te ondernemen om ze te verminderen. In staat zijn een sfeer te scheppen die de overdreven reacties van anderen, evenals die van jezelf, kan intomen, is van grote waarde bij het bouwen aan samenwerking.

Kader 2-5

Defensiviteit is geen verdediging tegen anderen. Het ontstaat als verdediging tegen onze eigen onaangename gevoelens. Het recept om goed om te gaan met je eigen defensiviteit is om jezelf die gevoelens te laten ondergaan. Vermijd ze niet.

Het recept om goed om te gaan met je eigen defensieve angsten is dus om jezelf die gevoelens te laten ervaren. Vermijd of ontken ze niet door er van weg te lopen, maar ga er juist op af, wees je er volledig bewust van. Ofschoon dit tegen je intuïtie ingaat, is het de effectiefste manier om met angsten om te gaan en defensiviteit te verminderen. Vergeet niet dat een verdedigende houding een biologische basis heeft en gewoonlijk is geladen met fysieke energie in het lichaam; daarom kan defensiviteit soms worden afgeleid uit lichamelijke aanwijzingen. Dat zijn onder andere: een snellere ademhaling, een versnelde polsslag, het te warm of te koud hebben of rusteloosheid. Andere mensen kunnen een tegengestelde ervaring hebben en zich moe of slaperig voelen, niet goed meer opletten en lijden aan een gebrek aan concentratie.

Er zijn diverse manieren om onaangename gevoelens te vermijden. Defensiviteit is zo moeilijk aan te pakken omdat verdedigingsmechanismen onafhankelijk opereren van ons bewuste denkproces. Ze zijn van nature autonoom en onbewust. Mensen zijn zich er niet van bewust dat hun gedrag een strategie is om zichzelf te beschermen tegen het hebben van ongewenste gevoelens. Als ze zich dat wel bewust waren, dan zouden ze zich anders gedragen, omdat een onbewuste defensieve houding en dito gedrag nooit in hun belang zijn.

We zeggen echter niet dat mensen zich nooit zouden moeten verdedigen. Het is in deze wereld maar al te duidelijk geworden dat het soms gepast is je tegen een aanval te verdedigen. Dit geldt op internationaal niveau en op intermenselijk niveau. Niet iedereen neemt altijd andermans belangen ter harte. Wanneer mensen zich gerechtvaardigd verdedigen tegen een aanval, moeten ze dat echter vanuit een uitgebalanceerd zelfbewustzijn doen, in plaats van uit een verwrongen realiteit gebaseerd op onbewuste defensieve angsten. Een ander probleem dat defensiviteit oplevert, is dat het slechts een tijdelijke oplossing biedt.

Omdat defensief gedrag optreedt als een manier om onaangename gevoelens te vermijden, werkt het alleen maar zolang de persoon verwrongen denkt. De verdediging pakt het onderliggende probleem niet aan; die angstige, kwetsbare plek vanbinnen die je effectiviteit – met betrekking tot welke belangrijke kwestie dan ook – vermindert. Je defensieve strategie probeert die kwetsbaarheid voor je bewustzijn te verbergen om onaangename gevoelens te vermijden. Het zal nooit de onderliggende angst wegnemen. De echte kwesties worden verhuld en het wordt een proces van zelfbedrog, een innerlijke truc die mensen met zichzelf uithalen. Iedereen die twijfelt aan de kracht van zelfbedrog zou eens een paar afleveringen van de voorrondes van de talentjacht Idols moeten bekijken.

3 Ontkoppel je rode knoppen

Stel je voor dat je een belangrijke vergadering bijwoont. Je bent op je gemak, goed geïnformeerd, creatief en je stelt je coöperatief op. Iemand tegenover je zegt iets en plotseling schiet er zonder aanwijsbare reden een sterke elektrische schok door de tafel in je lichaam. Je krijgt zo'n klap dat je van je à propos bent en het klamme zweet breekt je uit. Je begint kwaad te worden en vervolgens besef je dat niemand anders aan de tafel deze elektrische schok lijkt te hebben gevoeld. Je zegt er niets over, maar wanneer je jezelf weer enigszins in de hand hebt, brengt iemand het onderwerp dat de schok veroorzaakte weer te berde, en ja hoor, je krijgt weer een elektrische schok. Nu ben je niet alleen geschokt, je bent ook kwaad. Je bent in staat tegen anderen te schreeuwen dat ze je een schok hebben toegediend. De anderen aan tafel, die geen weet hebben van de elektrische schok, kijken je allemaal aan alsof je van een andere planeet komt. Ze zeggen het misschien niet hardop, maar iedereen denkt waarschijnlijk dat je een beetje gek bent geworden en dat je overdreven reageert op wat er net is gezegd. Jij vindt echter helemaal niet dat je overdreven reageert, want iemand heeft je met zijn woorden, ideeën, de toon waarop hij sprak of misschien zijn lichaamstaal geschokt. Hij had net zo goed zijn vingers op een rode knop kunnen drukken met jouw naam erop.

De persoon in kwestie heeft iets gezegd of gedaan wat bij jou een gevoelige snaar heeft geraakt. Die rode knop geeft je elke keer dat hij wordt ingedrukt pijn of angst of een ander onaangenaam gevoel. Het roept een sterke reactie bij je op wanneer een rode knop wordt geraakt. Dat bedoelen de Amerikanen met de opmerking 'Getting your button pushed'. Een van de gevaarlijke dingen is echter dat je er waarschijnlijk niet van bewust bent dat een rode knop wordt ingedrukt of dat je op een manier reageert die op anderen als onredelijk of buitenproportioneel overkomt.

Mensen zijn zich vaak niet bewust van hun rode knoppen, dus reageren ze onbewust en soms irrationeel wanneer hun rode knoppen worden ingedrukt. Daardoor worden mensen vreselijk ineffectief in relaties of bij het oplossen van problemen. Wanneer hun rode knoppen worden ingedrukt, worden mensen eerder dommer dan slimmer. Volgens onze informele berekening is er sprake van een verlies van zo'n 20 IQ-punten.

Helaas denken we dan vaak het tegenovergestelde, namelijk dat we een stuk scherper zijn in plaats van dommer. Niet elke keer dat mensen ergens sterk emotioneel op reageren wordt hun rode knop ingedrukt. Vaak kan een sterke reactie gepast zijn. We hebben het hier over een reactie die de grens van het betamelijke overschrijdt: een overdreven reactie. Af en toe gaat een ingedrukte rode knop gepaard met te weinig respons (bijvoorbeeld wanneer iemand bevroor en niets deed).

Wanneer iemand terugkijkt op de situatie kan hij zich afvragen: waar kwam die reactie vandaan? Je kunt er redelijk zeker van zijn dat iemand een rode knop bij je heeft ingedrukt wanneer je, als je het incident beschrijft, het wilt afmaken met: 'Maar ik krijg ze nog wel!' Het lijkt op het verschil tussen teflon en klittenband. Als een irritante daad van een ander van je afglijdt als van teflon, dan heb je waarschijnlijk geen rode knop die werd geraakt. Als de gebeurtenis echter in je keel of in je hart of in je maag blijft plakken als klittenband, dan heb je waarschijnlijk onopgeloste pijn of angsten die aan een rode knop gekoppeld zijn die erop wacht ingedrukt te worden.

Kader 3-1

Het verschil tussen een kleine ergernis en een rode knop is als het verschil tussen teflon en klittenband. Als het van je afglijdt als van teflon, dan wordt er geen rode knop ingedrukt. Als de gebeurtenis echter in je keel of in je hart of in je maag blijft plakken als klittenband, dan heb je waarschijnlijk onopgeloste pijn of angsten die aan een rode knop gekoppeld zijn die erop wacht ingedrukt te worden.

Je rode knoppen managen

Er zijn twee hoofdmanieren om je rode knoppen te managen. De eerste manier is door beter te begrijpen wat er in je omgaat, om je beter bewust te worden van je rode knoppen. Dan ga je begrijpen dat de gevoelens die ermee gepaard gaan afkomstig zijn van een beurse plek vanbinnen, een kwetsbaarheid die je met je meedraagt, en niet afkomstig zijn van wat iemand je net heeft aangedaan. Dit besef is een manier om te beginnen je rode knoppen te ontkoppelen.

De tweede manier om te vermijden dat je rode knoppen worden ingedrukt, is om te proberen de buitenwereld van je rode knoppen af te houden zodat ze nooit ingedrukt worden, en jij je reacties nooit hoeft te ervaren. Misschien slaag je beter in deze tweede methode dan wij. Het is onze ervaring dat de meeste mensen in onze omgeving opmerkelijk onwillig zijn hun gedrag te veranderen om te vermijden dat ze onze rode knoppen indrukken.

Wij raden je dus aan je energie te besteden aan het je bewust worden van je rode knoppen, in plaats van dat je probeert te voorkomen dat de buitenwereld op die rode knoppen drukt. Het gaat er misschien om om simpelweg de intensiteit van je respons te verminderen wanneer een rode knop wordt geactiveerd. Het kan onmogelijk zijn al je rode knoppen te ontkoppelen. Sommige diepe wonden of sterk gevormde reactieve plekken gaan misschien nooit helemaal weg. Maar we kunnen er wel met mededogen en kracht de verantwoordelijkheid voor nemen. Dit vermogen een stapje terug te doen en onze patronen en neigingen op te merken is van kritiek belang om een niet-defensieve probleemoplosser te worden

Kader 3-2

Twee manieren om je rode knoppen te beheersen

1. Verwerf bewustzijn over het waarom van deze rode knop.
2. Probeer de buitenwereld zover te krijgen dat ze altijd vermijden je rode knoppen in te drukken.

Driemaal raden wat het best werkt!

9 Loskomen van het verleden met een gedachte tegelijk

De menselijke realiteit bestaat uit gedachten die mensen door het hoofd spelen. Een reeks ideeën, verzonnen gesprekken, zegeningen, beschuldigingen en monologen racen door de geest met de snelheid van het licht. Mensen zijn zich vaak er niet eens van bewust dat de verhalen bestaan. Ze spelen een enorm grote rol in hoe mensen het leven zien en hoe ze met anderen omgaan.

De verhalen zijn verantwoordelijk voor iemands vreugde en wanhoop in het leven en in het bijzonder in relaties. Het zijn die innerlijke gedachten, die verhalen en de interpretatie van die verhalen die mensen verbinden aan de externe gebeurtenissen in hun leven en die betekenis geven aan die gebeurtenissen en relaties. Twee mensen met dezelfde omstandigheden kunnen tegelijkertijd worden ontslagen. De een ziet het als een kans, de ander ziet het als een ramp. Er gebeurt iets, maar het is het verhaal over de gebeurtenis die het positief of negatief, veilig of eng, blij of droevig, maakt.

Die verhalen zijn meestal onbewust en niet onderzocht. Mensen gaan maar al te vaak geloven dat die verhalen waar zijn. Ze zijn als het scenario van hun leven waarop ze geen enkele invloed kunnen uitoefenen. De scenario's lijken los te staan van wat mensen nu willen doen. Ze vergeten dat ze de scenario's zelf hebben gecreëerd. Mensen leren hun verhalen door hun ervaringen. Mensen lijken allemaal een beetje op klei, gevormd door hun verleden. Als je in een gewelddadig gezin bent opgegroeid, kan het zo zijn dat je huidige verhalen de wereld afschilderen als onveilig, eng, onvoorspelbaar en gewelddadig, zelfs als je huidige bestaan veilig, voorspelbaar en aangenaam is.

Als je vader een zwakkeling was die gemakkelijk werd gemanipuleerd, kunnen je verhalen de opvatting ondersteunen dat mannen zwak zijn en voor hun eigen bestwil moeten worden overheerst en gemanipuleerd. Als je moeder zich hulpeloos gedroeg en bescherming nodig had, dan kun je dat in je relaties met vrouwen met je meedragen. We nodigen je uit je vroege geschiedenis te onderzoeken met de bedoeling jezelf te begrijpen en de verantwoordelijkheid voor jezelf te nemen – zonder te verwijten of smoezen te verzinnen of te blijven hangen in het verleden.

Kader 9-2

We worden voor een groot deel beïnvloed door ons verleden, maar we kunnen ons er wel van losmaken. Het verleden kan onmogelijk worden veranderd, maar het hoeft onze toekomst niet te bepalen.

Sommige mensen vinden het veilig en troostrijk als ze geloven dat ze machteloos staan en het verleden niet kunnen overwinnen. Dan hoeven ze het niet eens te proberen. Het bespaart hen de mogelijkheid van een mislukking onder ogen te moeten zien en het houdt hen af van het onbekende. Het bekende opgeven kan eng zijn. Het onbekende is beangstigend, maar het ook kan ook vrijheid betekenen. Het is de vrijheid om de eigen toekomst vorm te geven; de vrijheid authentiek en compleet te zijn; de vrijheid te worden wie je wilt zijn. Je negatieve jeugdinvloeden identificeren en er afstand van nemen kan heel lonend zijn, vooral in relaties met anderen. Het is echter geen gemakkelijke opgave.

Er bestaat geen nieuw systeem, proces, oefening of hulpmiddel dat het voor je kan doen. Ze kunnen helpen, maar uiteindelijk is het jouw taak om veranderingen aan te brengen in je leven. Je bent de manager van je eigen reorganisatieproject, wat eruit bestaat dat je de implicaties die je verleden heeft gehad op je heden en toekomst opnieuw moet plaatsen. Dit gaat gedachte voor gedachte, emotie voor emotie, en met een pavlov-reactie per keer.

Kader 9-3

Je bent de manager van je eigen reorganisatieproject.

Nieuwe manieren van denken creëren

Dit hoofdstuk beschrijft acht methoden die deelnemers aan onze workshops gebruiken om het verleden los te laten en de toekomst opnieuw op te eisen.....