

NIEUWSBRIEF HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 51, December 2018



RELATIES

Herken je dat, een relatie hebben met een vriend(in), familielid of collega die niet helemaal lekker loopt? Zo zit je nog gezellig bij elkaar en zo zit je je groen en geel te ergeren. Voor even en niet te vaak bij die persoon zijn is leuk, maar zit je 'aan elkaar vast' omdat je het met elkaar moet doen, dan wordt het een heel ander verhaal.

Je peinst je suf wat eraan te doen:

- ♥ Je ergernis bespreken?
- ♥ Je ergernis inslikken?
- ♥ Jezelf voorhouden dat je toleranter moet zijn?
- ♥ De contactmomenten terugschroeven?
- ♥ De relatie stilletjes aan laten doodbloeden?
- ♥ Er radicaal een punt achter zetten?

Zelf ben ik altijd voorstander geweest van de confrontatie aangaan en het bespreekbaar maken, want als ik met niet uit, kan de ander niet ruiken dat me iets dwarszit, toch? Ik probeerde het neutraal te houden, met niet al teveel emotie, maar toch reageerde de ander vaak als door een wesp gestoken, voelde zich door mij bij voorbaat aangevallen of afgewezen (door haar eigen onzekerheid, frustratie of jaloezie?) terwijl dat heel mijn intentie niet was. Ik kwam alleen op voor mezelf, wilde graag gehoord en begrepen worden, zoals ik anderen probeer te begrijpen. Tot in den treure heb ik mezelf als lijm gebruikt om situaties te redden, ten koste van mezelf natuurlijk.

Op een gegeven moment zat ik er zo niet lekker door in m'n vel, dat ik na herhaaldelijke pogingen – waarbij de ander steevast ontkende dat er wat aan de hand was en het tocht écht aan mij lag omdat ik gelijk zou willen hebben – de beslissing heb genomen te breken met één-richting-verkeer-relaties.

DE INHOUD

- Thema: Relaties
- Inspiratie
- Mijn eigen motto
- Oefening: Feedback geven en ontvangen

Dat was niet altijd makkelijk en het heeft me veel verdriet gekost, vaak voor lange tijd, maar uiteindelijk heeft het me veel zelfliefde gebracht, en dus een lekkerder in m'n vel zitten.

Inmiddels ben ik 63 jaar en hoe heerlijk is dan het voordeel van het ouder worden:

- Mezelf niet meer in allerlei bochten hoeven wringen.
- Makkelijker 'nee' kunnen en willen zeggen.
- Vinden ze me dan niet meer aardig? Jammer dan. Zolang ik het met de beste intentie en wederzijds respect heb gedaan en mezelf in de spiegel kan aankijken, vind ik het prima.

Het geeft mij een blij, vrij en gezegend gevoel wanneer ik m'n uiteindelijke keuze heb gemaakt. Ik hoor je denken: Promoot jij nou om schurende relaties te verbreken? Nee hoor, zeker niet, dat beslis je mooi zelf. Maar het is misschien wel aan te raden om naar die relatie(s) te kijken en daarbij de tips in onderstaande oefening mee te nemen.

INSPIRATIE

Misschien moeten we soms gewoon doen wat ons gelukkig maakt.

En niet dat wat misschien het beste is.
Mich Peters

MIJN EIGEN MOTTO

Ik ga met jou om zoals ik wil dat jij met mij omgaat!
Doe een ander niet aan wat je zelf niet wil ervaren!



WARME GROET
GERDA

OEFENING: FEEDBACK GEVEN EN ONTVANGEN.

Positieve feedback geven doe je door de ander een compliment te geven over het gedrag, een bijdrage, vaardigheid, karaktertrek e.d. maar je kunt ook feedback geven over hetgeen je in de ander stoort of niet vindt kunnen, over hetgeen je wel of juist niet van haar verwacht. Je stuurt daarmee de ander bij, wat uiteindelijk ook een positief effect kán hebben op en voor de ander. Over het algemeen geven we liever complimenten dan negatieve feedback, want je weet van tevoren nooit hoe de ander op jouw commentaar reageert, en dat is lastig.

Wat het doel is van feedback

- ♥ Positief gedrag erkennen en stimuleren.
- ♥ Negatief gedrag corrigeren.
- ♥ Relaties tussen personen verduidelijken.
- ♥ Begrip voor elkaar en voor het eigen gedrag vergroten.

Feedback geven is een vorm van commentaar, en is echt een kunst op zich.

- ♥ Probeer eerst voor jezelf helder te krijgen wat je boodschap is.
- ♥ Probeer de boodschap dan zó over te brengen dat de ontvanger het begrijpt, er ook iets aan heeft.
- ♥ Sta open voor de ander.
 - Beschrijf concreet gedrag en niet de persoon.
 - Beschrijf gedrag dat je zelf hebt waargenomen, zonder oordeel.
 - Beschrijf specifiek gedrag dat NU plaats vindt (dus geen oude koeien uit de sloot halen).
 - Vermijd woorden als 'altijd', 'overal' of 'nooit' in je feedback. Houd het concreet en specifiek.
 - Bespreek alleen de dingen die jij zélf gezien of gehoord hebt. Baseer het niet op geklets, van horen zeggen of vertrouwelijke informatie van anderen. Houd het bij jezelf.
- ♥ **Gebruik altijd een IK-boodschap.**
 - Ik zie/hoor ...
 - Ik vind/voel ...
 - Ik wil je vragen.....
 - Wat vind jij daarvan?

Voorbeelden:

- Ik zie dat je steeds op je mobiel zit te kijken. Dat geeft mij het gevoel dat je mij niet belangrijk vindt. Ik wil je vragen tijdens ons gesprek je mobiel weg te leggen. Wat vind je daarvan?
 - Zou je in mijn aanwezigheid niet willen roken? Ik heb astma en krijg het erg benauwd van rook.
 - Ik vind het vervelend dat je me onderbreekt wanneer ik aan het woord ben. Ik heb dan het gevoel dat je niet echt luistert naar wat ik zeg en liever zelf aan het woord bent. Ik zou het fijn vinden als je me uit laat praten en pas daarna je feedback geeft. Zou je dat willen proberen?
 - Ik waardeer je vriendschap, maar ik wil wel dat die van twee kanten komt wat betreft elkaar bellen, belangstelling tonen, uitnodigen om samen iets leuks te gaan doen, een drankje trakteren. Dus niet dat ik steeds degene ben die dat doet. Ik erger me aan dit één-richting-verkeer, voel me gebruikt. Begrijp je dat?
- ♥ **Waarom een IK-boodschap?**
 - Een JIJ-boodschap zegt: Jij doet iets fout, waardoor de ander meteen in de verdediging schiet.
 - Een IK-boodschap zegt iets over jezelf, over wat je hebt waargenomen, over wat je erbij voelde of dacht én over het effect dat het op jou heeft. Je vraagt de ander om begrip.
 - Na de IK-boodschap geef je aan wat je behoefte is, welk verzoek je hebt. De ander kan daar op reageren.
 - Verken samen oplossingen.

Redenen om géén feedback te geven:

- ♥ Er ontstaat geen conflict.
- ♥ De onderlinge sfeer blijft ogenschijnlijk goed.
- ♥ Je hoeft je niet in te spannen om je feedback onder woorden te brengen.
- ♥ Je krijgt geen kritiek op je feedback.

Het nadeel van geen feedback geven is dat je er – op de langere termijn – niets mee op schiet:

- ♥ Er verandert niets.
- ♥ Je blijft je ergeren.
- ♥ De ander krijgt zo geen kans om zich te verbeteren.
- ♥ Jij krijgt niet wat je wilt.
- ♥ Je kan er een negatief zelfbeeld van krijgen: Ik wil er wel wat van zeggen maar ik durf niet.

Feedback ontvangen is ook een kunst op zich. Hoe doe je dat?

- ♥ Sta open voor de gegeven feedback. Doe niet alsof het niets betekent. Bedenk hoe moeilijk het voor de ander kan zijn om feedback aan je te geven. Die persoon heeft toch maar de moeite ervoor genomen. Probeer daar waardering voor op te brengen, hoe lastig dat misschien ook is.
- ♥ Heb de intentie om de feedback van de ander te begrijpen. Vraag om een toelichting als je niet weet wat er met de feedback wordt bedoeld.
- ♥ Denk na over de feedback, bedenk wat je ermee kunt doen en zie het als een kans om iets te leren.
- ♥ Toon waardering voor de feedbackgever.
- ♥ Wanneer de feedback je overrompelt, kan je dat zeggen. Geef dan aan dat je er binnenkort op terugkomt, en dóe dat ook.

- ♥ **Check voor jezelf de feedback en kies vervolgens of je er wat mee kan of wilt doen:**
 - Vind ik deze feedback positief of negatief, terecht of onterecht?
 - Herken ik mezelf hierin?
 - Je herkent jezelf in hetgeen de ander aangeeft. Je overweegt je gedrag te veranderen.
 - Wanneer je jezelf er oprecht niet in herkent, geef je dit rustig aan.
 - Bij twijfel over de feedback kun je aan anderen vragen of zij de feedback herkennen.
 - Soms wordt feedback gegeven vanuit eigenbelang, frustratie of jaloezie. In dat geval: Spuug het gif uit! en laat je niet van de wijs brengen.

- ♥ **Probeer op het volgende te letten:**
 - Voel je niet aangevallen.
 - Schiet niet in de verdediging.
 - Probeer niet in een welles/nietes spelletje te belanden.
 - Doe de feedback niet meteen af als onzin.
 - Besef, dat negatieve feedback niet perse een aanval op jou persoonlijk is, maar meer op je gedrag.
 - Mocht je emotioneel worden, vraag dan een time-out om even bij te komen.
 - Blijf assertief, blijf luisteren en ga je niet meteen verantwoorden.
 - De ander probeert jou te beïnvloeden, en dat is haar goed recht. Net zoals het jouw goed recht is om er niet in mee te gaan.

Persoonlijk zie ik feedback geven én ontvangen over het algemeen als een cadeautje, zeker wanneer het oprecht en met goede bedoelingen wordt gegeven. De persoon doet er namelijk moeite voor om het contact met mij goed te houden en/of te verbeteren. Mocht de ander mij niet zien zitten, dan zou die moeite niet genomen worden. Andersom geldt hetzelfde.

Tips

De enige manier om bedreven te worden in feedback geven en ontvangen, is door oefening.

- ♥ Oefen ermee met een goede vriend(in) of collega vóór er iets aan de hand is.
- ♥ Begin met positieve feedback. Geef elkaar complimenten voor gedrag dat je waardeert. Als je dat een tijdje hebt gedaan heb je meer vertrouwen om ook negatieve maar opbouwende feedback te geven.
- ♥ Vráág ook eens om feedback. Dan kan je helder krijgen hoe de ander jou ervaart.

Het moge duidelijk zijn dat de feedback spelregels ook op jou van toepassing zijn.

Relaties zijn als een treinreis
sommigen stappen in
sommigen stappen uit
en anderen blijven zitten
tot het einde