

Sigrid Engelbrecht, Innerlijke rust

Uitgeverij Forte te Baarn, 2013

1 De natuurlijke vijanden van innerlijke rust

Grip krijgen op ergernis, woede en angst

Waarom is het soms moeilijk om kalm te blijven? Meestal spelen grensoverschrijdingen of gefrustreerde verwachtingen mee. Wanneer iemand ons bijvoorbeeld aanvalt, is onze eerste reactie woede of angst, al naargelang de situatie. En we ergeren ons aan de ander en misschien ook wel aan onszelf.

- We blaffen terug en doen er misschien nog een schepje bovenop, of
- we gaan onszelf rechtvaardigen, en willen de aanvaller paaien.

Hetzelfde gebeurt als iets onvoorziens onze plannen doorkruist:

- we foeteren, vloeken en maken ons druk of
- we maken ons zorgen en voelen ons hulpeloos.

Dat is menselijk: we zijn per slot van rekening geen computers. Maar we kunnen ons wel strategieën voor meer innerlijke rust eigen maken.

Kalmte begint in je hoofd

Alleen jij beslist of je een externe prikkel zo veel macht over jezelf wilt geven dat hij je emotioneel van de wijs kan brengen. Het zijn echter niet de gebeurtenissen zelf die hevige emoties oproepen. Waardoor en hoe snel we ongerust of woedend worden, ons ergeren of bezorgd worden, hangt eigenlijk vooral af van onze eigen instelling. Dat verklaart ook waarom een gebeurtenis de een de gordijnen in jaagt en op de ander totaal geen vat heeft.

'Het zijn niet de dingen zelf die ons ongerust maken, maar wat wij over die dingen denken.' (Epictetus)

Vaak reageren we zo snel op een prikkel dat we geloven dat het de prikkel zelf was die onze reactie uitlokte. 'Omdat die vent me bij het inhalen gesneden heeft, heb ik flink getoeterd!'

Dus op een prikkel of trigger volgt automatisch een bepaalde reactie?

Nee, niet meteen. Er zit nog een kleine schakel tussen en dat is de *mening* die wij over dingen hebben, zoals de Griekse filosoof Epictetus al opmerkte. Daarmee bedoelt hij de *betekenis* die wij aan de gebeurtenis toekennen

Al onze waarnemingen worden volgens een A-B-C-patroon verwerkt

A Als eerste de gebeurtenis die ons triggert, een externe of interne prikkel

B Betekenis, beoordeling, interpretatie

C Conclusies die wij op basis van de betekenis die we aan de gebeurtenis toekennen trekken: gevoelens, eruit voortvloeiende gedachten, gedrag.

Wanneer we bij een bepaalde prikkel ontploffen, kwaad worden of slappe knieën krijgen, dan is dat dus het gevolg van een beoordelingspatroon dat we ons ooit eigen gemaakt hebben. Er vindt een kettingreactie plaats die zich uit eerdere ervaringen heeft ontwikkeld en een gewoonte is geworden.

Wie woest is, zich ergert of bang is, kan niet kalm reageren. Het komt er dus op aan om die volautomatische kettingreactie te onderbreken en impulsief handelen te vervangen door weloverwogen handelen.

Van een automatische reactie naar kalmte

In drie stappen kunnen we innerlijke rust bereiken, namelijk door

- 1 de individuele triggers te identificeren,
- 2 te achterhalen waarom we uit gewoonte ergens een bepaalde betekenis aan toekennen en dat te veranderen;
- 3 1 en 2 steeds toe te passen en zo een andere denkwijze en een ander gedrag aan te leren.

Kalmte

Vaak zouden we wat meer kalmte in de omgang met anderen goed kunnen gebruiken. Stemmingen slaan snel om, en een klein meningsverschil kan in een mum van tijd uitgroeien tot een principiële debat. De gemoederen raken verhit, emoties lopen hoog op, verwijten vliegen over en weer en voor je het weet zeg je dingen waar je later spijt van hebt.

Woorden op zich kunnen ons natuurlijk niet deren. Het is de betekenis die we aan woorden toekennen die ons pijn doet. Zoals we gezien hebben, zijn we zelf degenen die woorden de betekenis geven die ze voor ons hebben. En daar komen vervolgens onze handelingen uit voort. Een geheugensteuntje:

A = Trigger

B = Betekenis

C = Gevolg

2 Hoe we onze waarneming en instellingen kunnen veranderen

Waarnemen

Als we scherper zien wat bij ons emotionele onrust en impulsieve reacties oproept, dan kan deze aan-gescherpste waarneming ons helpen om kalm te blijven. Toch zullen we in bepaalde situaties nog wel eens uit ons vel springen of vanuit een reflex afwerend of geschrokken reageren. Pas achteraf zien we wat er gebeurd is. Dat geeft niks! Nieuw gedrag roep je niet simpelweg op met een druk op de knop, maar ontwikkel je stap voor stap.

Wees je er voortaan van bewust hoe het met je gaat in situaties die je moeilijk vindt. Zo leer je steeds beter de signalen te herkennen die erop wijzen dat je je innerlijke evenwicht verliest. Vaak kondigt dat zich al aan voordat de situatie daadwerkelijk escaleert:

- je hart gaat sneller slaan;
- je krijgt het warm;
- je kunt je niet meer goed concentreren;
- je wordt onrustig.

Ga bij jezelf na:

- hoe dat komt;
- wat de trigger was en wat de betekenis.

Van elk voorval kun je de betekenis veranderen: onderzoek welke overtuigingen tot je reactie op de trigger hebben geleid en ga na welke mogelijkheden er nog meer zijn om de situatie uit te leggen. Hoe meer interpretatiemogelijkheden we in een bepaalde situatie zien, des te rustiger we blijven. En hoe kalmer we dingen benaderen, des te meer handelingsruimte we krijgen.

Voorbeeld: triggers en betekenis

Je staat bij de bakker in de rij en bent aan de beurt, maar de verkoopster richt zich tot de man die na jou binnen is gekomen en hij geeft zijn bestelling op.

Nu kun je zoiets denken als: 'Wat een hufter.' 'Dat deed hij expres!' of: 'Dat heb ik nou altijd!' Je begint te koken of raakt ontmoedigd. Vervolgens geef je luidkeels lucht aan je ergernis of je doet er gekwetst het zwijgen toe.

Je kunt ook denken: Verkoopster zijn is een zware baan, soms moet je ogen in je achterhoofd hebben. En vervolgens zeg je rustig 'Ik ben aan de beurt', terwijl je de verkoopster strak maar vriendelijk aankijkt.

Of je stelt vast dat het eigenlijk nergens over gaat, haalt je schouders op en accepteert de situatie.

De trigger is altijd dezelfde, maar de betekenis en daarmee ook de soort reactie is elke keer anders.

Zodra we doorhebben, zoals in dit voorbeeld, dat het gedrag van iemand anders ook wordt beïnvloed door factoren die niets met ons als persoon te maken hebben, zal de neiging om meteen emotioneel te reageren sterk afnemen.

Elk voorval heeft goede en slechte kanten

Het is aan jou op welke kant je je wilt concentreren. We beslissen immers zelf hoe we een situatie willen zien en waarderen. Ook beslissen we zelf of we een ander zo veel macht over onszelf willen geven dat hij ons kan provoceren of emotioneel uit balans kan brengen. 'It takes two to tango.'

Stel jezelf ook de vraag of het überhaupt de moeite waard is om je innerlijke vlammenwerper in stelling te brengen: wat je niet kunt veranderen is de drukte niet waard. Of we nu tegen een bepaalde situatie in het geweer komen of niet: als we er geen invloed op hebben, brengen we met onze emotionele onrust alleen onszelf uit balans. Je kunt de situatie dus maar beter accepteren: neem de dingen zoals ze zijn.

'God, geef me de kracht om dingen die ik niet veranderen kan te nemen zoals ze zijn, de moed om dingen die ik wel kan veranderen te veranderen, en de wijsheid om het een van het ander te onderscheiden.' (Reinhard Niebuhr)

Zie je mogelijkheden om iets aan een gebeurtenis te veranderen, zet dan op een rijtje wie of wat er iets aan zou kunnen veranderen. Heb je op die persoon of direct op de omstandigheden invloed? En: is het mogelijke resultaat je de moeite waard? Is je antwoord ja, steek dan je handen uit de mouwen.

3 Afstand nemen van gedachten en gevoelens

Aandacht

Het is zeer nuttig om voelsprietten te ontwikkelen voor het 'betekenismoment' tussen trigger en reactie. Gevoelens zijn signalen die door ons denken worden geïnterpreteerd. Door er even bij stil te staan scheppen we afstand tot de situatie en de prikkel die onze reactie uitlokt. Zo kunnen we afwegen hoe we met de situatie willen omgaan in plaats van impulsief te reageren. De vaardigheid om afstand te nemen kun je jezelf aanleren.

Gevoelens berusten op gedachten. Wanneer we afstand nemen van onze gedachten, krijgen we ook meer grip op onze gevoelens. Om daarop gefocust te blijven kan aandacht goede diensten bewijzen.

'Denken is de basis van alles. Het is belangrijk al onze gedachten aandachtig te registreren.' (Thich Nhat Hanh)

Aandacht oefenen

Aandacht betekent dat je volledig op het nu geconcentreerd bent: op het huidige moment, op de huidige ervaring. Het betekent dat je alle gedachten aan het verleden en de toekomst uitschakelt en helemaal in de beleving van het moment bent. Dit is gekoppeld aan een bepaalde innerlijke houding.

Wie aandachtig is, is op dat moment ook:

- open en niet vooringenomen;
- vrij van een (waarde)oordeel;
- vrij van vereenzelviging met wat er op dat moment gebeurt.

Hij neemt de rol van waarnemer aan.

4 Vijf tips voor de omgang met confrontaties

Tip 1: ik ben ik en jij bent jij

Je moet je goed voor ogen houden dat het niet om de waarheid gaat, maar alleen om verschillende waarnemingen. Dat helpt om je niet overhaast te identificeren met wat de ander zegt, je het niet meteen aan te trekken en niet in een aanvals- of rechtvaardigingsreactie te vervallen. Wat de ander zegt, is een subjectieve mening en niet meer dan dat. Laat het bij de ander!

De mening van de ander zegt trouwens meer over hemzelf dan over jou. Probeer je in te leven in het denk- en handelingspatroon van je gesprekspartner. Wat zegt de manier waarop hij zich gedraagt over hemzelf, over hoe hij met emoties omgaat, over zijn karakter, waarden enzovoort? Het is niet de bedoeling dat je je inleeft om vervolgens het gedrag van de ander goed te praten. Je kunt de situatie echter wél rustiger benaderen, omdat je het probleem bij hem kunt laten.

Tip 2: luisteren en zwijgen

Wanneer iemand ons met woorden aanvalt, verwijten maakt of van fouten beschuldigt, hebben we maar al te vaak meteen een snedig antwoord of een rechtvaardiging klaar.

Zolang je geïrriteerd bent, schuimbekt van woede of je door de ander geïntimideerd voelt, kun je voor je eigen bestwil maar beter niet reageren. In plaats daarvan luister je wat de ander te zeggen heeft, terwijl je ondertussen diep doorademt en zorgt dat je stevig en rechtop staat. Vergeet niet: wat de ander zegt, is slechts een persoonlijke mening. Vaak wordt hij of zij al tijdens het praten weer rustig, omdat zijn of haar gesprekspartner - jij - geen weerstand biedt en geen nieuwe aanvalsopeningen aanreikt. De druk is van de ketel. Omdat jij niet op zijn provocatie bent ingegaan, kon de situatie niet verder escaleren.

Voordat je woedend wordt of je laat intimideren, moet je dus heel goed luisteren naar wat de ander zegt. Misschien is het heel anders bedoeld dan het op je overkomt.

Tip 3: profiteren van kritiek

Verwijten hebben vaak een kern van waarheid. Van kritiek kunnen we leren. Daardoor worden we op fouten gewezen die we zelf misschien niet eens hadden opgemerkt. Wijs kritiek daarom niet meteen uit gekwetste ijdelheid af, maar laat je criticus uitpraten. Concentreer je daarbij op de inhoud. Wordt met de kritiek eigenlijk een verbetering beoogd? Dan kun je er iets van leren.

Hoe zou het zijn als je de ander voor deze - misschien door hem niet beoogde - hulp in de vorm van kritiek zou bedanken? Bijvoorbeeld met een 'Bedankt dat je me daarop wijst...' En voor het geval je de kritiek niet ter harte neemt, kun je eraan toevoegen '... maar toch vind ik dat...' Hiermee laat je zien dat je respecteert wat de ander zegt en er tegelijkertijd een andere mening over kunt hebben.

Is de kritiek aanvallend of beledigend, dan kun je zoiets antwoorden als 'Op de manier waarop je het zegt, ga ik nu niet in. Wat ik goed vind aan je bedenkingen is...' Zo geef je de ander een kans om er zakelijk op terug te komen. Misschien biedt hij zijn excuses aan voor de persoonlijke aanval.

Tip 4: doorvragen

Met een beetje geduld kun je je gesprekspartner, wanneer hij oneerlijk of beledigend wordt, weer naar de kern van de zaak terughalen. Dat doe je door vragen te stellen.

Herhaal wat de ander heeft gezegd nog eens letterlijk en laat je gesprekspartner daarmee zien dat je hebt geluisterd en dat je moeite doet om hem goed te begrijpen. Vraag om uitleg. 'Je hebt gezegd dat dit ontwerp het slechtste is dat je ooit onder ogen gekomen is. Waar baseer je dat op?'

Wijs ook absurde verwijten niet meteen van de hand met 'Daar klopt niets van' of 'Dat neem je onmiddellijk terug!' Als je aan een constructieve voortzetting van het gesprek hecht, kun je vragen 'Wat bedoel je precies?' of 'Kun je me vertellen hoe je daarbij komt?'

Het gebeurt maar zelden dat iemand een ongerechtvaardigde beschuldiging tot in detail herhaalt. Na een beetje doorvragen zal hij of zij zijn of haar bewering gaan afzwakken: 'Nou ja, ik bedoel ook niet dat dat altijd zo is, maar...'

Tip 5: zet een 'langetermijnbril' op

Als je je innerlijke rust dreigt te verliezen, lijkt op zo'n moment je innerlijk oproer alles te domineren. Je wordt volledig door dat gevoel in beslag genomen, of het nu ergernis, boosheid of angst is. Dan helpt het om een 'langetermijnbril' op te zetten: je stelt je voor hoe belangrijk de gebeurtenis die dat gevoel heeft opgeroepen na verloop van tijd eigenlijk nog is.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke betekenis heeft de gebeurtenis over een maand?
- Welke betekenis heeft hij over een jaar?
- Welke betekenis heeft hij over vijf jaar?
- En over 20 jaar?

In zo'n tijdsperspectief verschrompelt de olifant die zonet door je gevoelsleven is gebanjerd al snel tot een mug: je tilt niet meer zo zwaar aan de oorzaak van alle opwinding. Of is het over 20 jaar nog steeds belangrijk dat je mobieltje bij dat boottocht je in het water is gevallen?