

# Sigrid Engelbrecht, Innerlijke rust, nee zeggen en loslaten

## I Innerlijke rust

Uit: Innerlijke rust, Uitgeverij Forte te Baarn, 2013

### 1 De natuurlijke vijanden van innerlijke rust

#### 1.1 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.

#### 1.2 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.

#### 1.3 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 trekken op basis van de betekenis die we aan de gebeurtenis toekennen: 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.

#### 1.4 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.

#### 1.5 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

### 2.1 Waarnemen

Als we scherper zien wat bij ons emotionele onrust en impulsieve reacties oproept, dan kan deze aan-gescherpte 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.

### 2.2 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. 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.

### 2.3 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 wel 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

### 3.1 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.

### 3.2 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

### 4.1 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.

### 4.2 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.

### 4.3 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.

### 4.4 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...'

### 4.5 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 twintig 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 twintig jaar nog steeds belangrijk dat je mobieltje bij dat boottochtje in het water is gevallen?

## **II Negen manieren om nee te zeggen**

Uit: Laat je niet claimen, Uitgeverij Forte te Baarn, 2011

Meer rust krijg je alleen maar wanneer je leert om vaker nee te zeggen. Alleen het woord 'nee' levert je tijd en energie op voor de dingen die je belangrijk vindt. Nee zeggen is moeilijk, maar het hoeft niet bot. Negen manieren om nee te zeggen.

### **1 Het duidelijke nee**

Je formuleert je afwijzing vriendelijk, maar duidelijk. Zeg bijvoorbeeld: 'Nee, ik ben helaas niet in staat om je hierbij te helpen'. Of: 'Nee, dat kan helaas niet.' Zeg het op een toon die niet mis te verstaan is, zodat de ander niet eens in de verleiding komt om erop terug te komen.

### **2 Het gefundeerde nee**

Ook al hoef je je niet te rechtvaardigen als je nee zegt, als je uitlegt waarom je nee zegt zal het voor de ander gemakkelijker zijn om je afwijzing te accepteren. Geef geen al te uitvoerige tekst en uitleg (dan lijkt het al gauw een smoes), maar houdt het kort. Bijvoorbeeld: 'Nee, het spijt me, ik zit net midden in een ander belangrijk project.' Of: 'Nee, ik heb tijd nodig voor mijn gezin.'

### **3 Het uitgestelde nee**

Bedenktijd is niet alleen een goede strategie wanneer anderen proberen je te overrompelen, maar is vaak ook belangrijk om in alle rust de voors en tegens tegen elkaar te kunnen afwegen. Bijvoorbeeld: 'Ik heb het de komende dagen heel druk. Ik neem hier later een beslissing over.' Als de ander jouw verzoek om bedenktijd niet wil accepteren, dan kun je direct nee zegen. 'Zo snel kan ik geen beslissing nemen. Als het niet mogelijk is om hierover na te denken, moet ik helaas nee zeggen.'

### **4 Het principiële nee**

Hierbij zeg je niet persoonlijk nee, maar verwijst je naar een algemeen principe. Daardoor lijkt jouw uitspraak onomstotelijk. Bijvoorbeeld: 'Ik doe uit principe geen telefonische aankopen.' Of: 'Het spijt me, maar uit principe leen ik anderen geen geld.'

### **5 Het diplomatieke nee**

In sommige situaties vergt het veel inlevingsvermogen om nee te zeggen. Het kan zijn dat de ander heel gevoelig is of dat je iemand er beetje bij beetje aan wilt laten wennen dat je niet meer te allen tijde ter beschikking bent. Als je begrip toont voor het verzoek van de ander, komt 'nee' veel minder hard over – zonder dat je afwijzing halfslachtig overkomt. Bijvoorbeeld: 'Ik begrijp heel goed dat je je wat onzeker voelt bij deze taak. Maar ik denk dat het je wel zal lukken. Begin maar gewoon en als je na een poosje nog vragen hebt of niet verder kunt, kun je me er altijd nog bij roepen.'

### **6 Het halve nee**

Soms gaat het er alleen om dat je je eigen inzet beperkt of knelpunten omzeilt. In dat geval zeg je in principe geen nee, maar stel je een alternatief voor. Bijvoorbeeld: 'Ik zal het eerste deel van het project overnemen, maar het tweede deel niet.' Of: 'Deze week gaat niet lukken, maar volgende week heb ik hier wel tijd voor.'

### **7 Het doorverwijzende nee**

Hierbij geef je de ander een tip of geef je hem alternatieven voor hoe hij zijn probleem kan oplossen. Of je verwijst naar iemand anders die hem zou kunnen helpen. Zo maak je duidelijk dat het niet zo is dat de ander je niets kan schelen, maar dat jij niet beschikbaar bent. Bijvoorbeeld: 'Over dat onderwerp vind je heel veel informatie op de site...'

### **8 Het voorwaardelijke nee**

Eigenlijk zeg je 'ja', maar onder een bepaalde voorwaarde. Je zegt 'ja' tegen het verzoek van de ander, maar verwacht er wel iets voor terug. Bijvoorbeeld: 'Oké, ik zal het doen als jij ....van mij overneemt.'

### **9 Het herhaalde nee**

Als je te maken hebt met ijskoude 'claimers', die gewoonweg geen 'nee' dulden, is het raadzaam om volhardend te blijven en hen aan te spreken op hun gedrag. Bijvoorbeeld: 'Kennelijk wil je mijn afwijzing niet accepteren – maar ik blijf erbij: dit keer doe ik het niet.' Of: 'Je wilt mij blijkbaar erg graag op andere gedachten brengen, maar ik heb besloten om het niet te doen. Respecteer dat alsjeblieft.'

### **1-9 Slot**

Blijf vriendelijk en ga niet in discussie. Als het nodig is, herhaal je je afwijzing een paar keer. De regel is: als je iets niet wilt doen, zeg je dat eerlijk en duidelijk, zodat de ander je uitspraak niet verkeerd kan interpreteren. Dat doe je op vriendelijke, diplomatieke of meelevende wijze. Daarmee help je ook jezelf om je doel te bereiken, namelijk het verkrijgen van meer beslissingsvrijheid.

### **III Vasthouden en loslaten: enkele basisprincipes**

Uit: Loslaten wat je niet gelukkig maakt, Uitgeverij Forte te Baarn, 2009

Op zich is vasthouden niet verkeerd, iedere bergbeklimmer zal dit bevestigen. Maar net als in het dagelijks leven geldt ook bij bergbeklimmen dat vasthouden en loslaten even belangrijk zijn.

Als je hardnekkig aan de berg blijft vastkleven en je niet losmaakt om verder te klimmen, zul je uren doorbrengen op hetzelfde rotspunt. Als je echter te snel loslaat, nog voordat je een veilige stap hebt gezet, verlies je je balans en stort je de afgrond in. Vasthouden op zich is dus niet slecht en loslaten niet automatisch goed. Het hangt af van het verband en van de concrete omstandigheden, van je persoonlijke inschatting en vooral van je gevoelens. Loslaten is niet het doel op zich. Waarom zou je niet willen vasthouden aan dingen die beproefd zijn, waar je iets aan hebt en plezier aan beleeft? Het gaat er dus alleen om dat je je langzaam maar zeker bevrijdt van de dingen en omstandigheden die niet goed voor je zijn. Maar ook dat is geen must, maar je eigen beslissing.

Rondom het begrip "loslaten" hangen allerlei verschillende ideeën, interpretaties en ook misverstanden. Vergeleken met kwaliteiten als verwerven, vechten en doorzetten hangt er rondom loslaten vaak een sfeer van iets defensiefs, bijna iets fatalistisch. Veel mensen die eigenlijk zouden willen loslaten, brengen het begrip in verband met afscheid, falen, onthouding of verlies. Het grootste misverstand is dat loslaten hetzelfde is als berusting, dus hetzelfde is als je schikken in je lot (of wat daaronder verstaan wordt). Zo is loslaten echter niet bedoeld. Berusting staat geen openheid, creativiteit en nieuwsgierigheid toe – en dus geen andere wegen. Wie berust, capituleert. Opgeven biedt geen kans op ontwikkeling, maar brengt je in de verleiding om jezelf als slachtoffer te zien: machteloos, weerloos, kansloos.

Je bevrijdt je van alle onnodige en overvloedige zaken, van dingen die niet meer echt bij je horen en laat het deel van je leven dat al geleefd is achter je, zodat je je op nieuwe mogelijkheden kunt richten die bijdragen aan innerlijke vrede, voldoening of tevredenheid. Loslaten wil zeggen: je bewust losmaken, je openstellen en nieuwsgierig zijn naar wat er volgt op een klein of groot afscheid. Hier is uiteraard moed voor nodig, want je hebt alleen de garantie dat wat dan komt, een andere kwaliteit heeft dan datgene waarvan je afscheid hebt genomen – niemand kan je beloven dat het nieuwe "meer" of "beter" is.

Loslaten heeft dus veel te maken met levendigheid en luchtigheid. Door afstand te doen van verouderde of benauwende ideeën over jezelf, over je medemensen of over het leven in het algemeen, bevrijdt je je ook van bepaalde gewoontes, levensomstandigheden of dingen die je levenskwaliteit tot nu toe misschien beperkten. Daarin liggen veel kansen verborgen. Wie alleen maar hardnekkig vasthoudt aan de dingen die hij kent, heeft geen oog voor de impulsen die loslaten met zich meebrengt en die zijn ontwikkeling ten goede komen. Loslaten creëert afstand en heeft te maken met vertrek en bevrijding. Het is een beslissend "nee!" tegen alles wat tot nu toe heeft plaatsgehad ten gunste van een in de toekomst gericht "ja!". Als je "ja!" zegt, acht je jezelf in staat om een nieuw pad te kiezen.