

In verbinding onder druk

In ons dagelijks leven en op het werk zijn we constant in verbinding met anderen. We “communiceren” wat af met elkaar. Het gaat vaak bijna onbewust als alles lekker loopt en we goed op elkaar zijn afgestemd. Communicatie en verbinding worden meestal pas een bewust en belangrijk onderwerp als er druk op de ketel komt. Bijvoorbeeld als een samenwerking niet lekker loopt, of als het schuurt met je leidinggevende.

Als een relatie of gesprek niet goed verloopt, schieten we vaak in onze reflexen. Dat is op zich niet erg—het is juist heel menselijk. Maar als je te lang in een reflex blijft hangen, of als je reactie intens is, kan dit de verbinding met de ander verstoren en wordt het lastig om die te herstellen. Bovendien kost het veel energie, en dat is zonde.

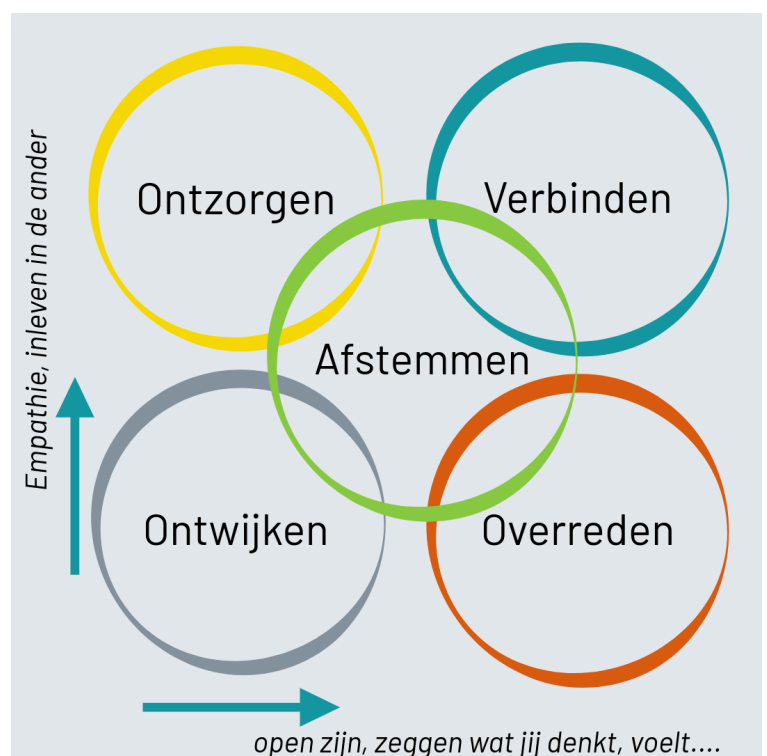
Daarom is het belangrijk om inzicht te krijgen in de drie basis reflexen:

Ontzorgen: redden of pleasen, en veel zorg dragen voor de ander. Je zet het belang van de ander boven dat van jezelf. Je toont veel empathie, je kunt je (te) goed inleven in de ander en neemt zorgen en verantwoordelijkheden over. Jouw eigen mening of gevoel toon je minder en is ondergeschikt.

Ontwijken: je terugtrekken uit het gesprek of de relatie. Je ontwijkt het conflict of het lastige onderwerp. Je haakt af, valt stil of gaat weg. Je maakt geen ruimte voor jouw mening, maar ook niet voor die van de ander. Je toont weinig empathie en deelt geen gevoelens of gedachten.

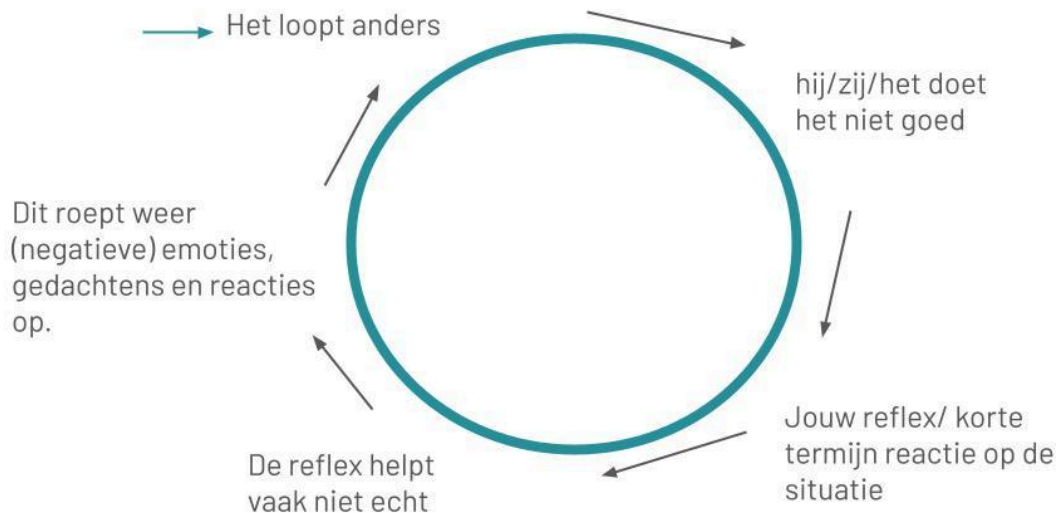
Overredenen: jouw ideeën, mening of perspectief boven die van een ander stellen om een resultaat te bereiken. Je wilt snel iets oplossen, controleren of een doel bereiken, en denkt dat jouw manier de beste is. Dit kan stellig overkomen en gaat vaak gepaard met minder empathie en minder oog voor andere perspectieven.

Zoals ik al schreef, kun je in een reflex of patroon schieten. Als je daar te lang in blijft hangen, kun je in een negatieve spiraal terechtkomen (zie het overzicht hieronder). Dat



is zonde. Het begint bij het herkennen van je eigen reacties en patronen. Niet per se om ze direct te veranderen, want dat is best lastig, maar wel om te kunnen bijsturen waar nodig.

Patronen en reflexen - als iets anders loopt dan je had gehoopt



Om je meer bewust te worden van wat er bij jou gebeurt in de verbinding, en wat jij zelf kunt doen om de verbinding te behouden of te herstellen als de druk toeneemt, kunnen de volgende stappen helpen. In de audiomodules leg ik deze uitgebreid uit:

- Maak verbinding met jezelf. Neem even rust en laat je hoofd niet direct op volle toeren draaien op zoek naar een oplossing, of laat je niet meteen leiden door je emotie.
- Volg bijvoorbeeld je ademhaling, voel waar er spanning zit in je lichaam en observeer dit zonder oordeel.
- Onderzoek vervolgens wat je nodig hebt:
 - Wat voel je?
 - Wat denk je?
 - Wat heb je nodig van jezelf en van de ander?
 - Wat wil je vervolgens doen?

Probeer je daarna in te leven in de ander en kijk op een gelijkwaardige manier naar het gesprek. Toon interesse, stel vragen en laat merken dat je de ander ziet en hoort. Dit noemen we empathie. Veel mensen denken dat ze empathisch zijn, maar laten dit niet altijd zichtbaar blijken. Toon daarom actief begrip en respect. Pas je toon aan en zorg dat je op een gelijkwaardige manier in het gesprek zit.

Als je jezelf boven de ander plaatst ("ik weet het beter"), zal dat zichtbaar worden in je gedrag. Maak je jezelf kleiner ("de ander weet het beter dan ik"), dan zie je dat ook terug.

Vanuit die gelijkwaardigheid benoem je wat er speelt. Blijf bij jezelf en spreek vanuit jouw perspectief. Je weet immers niet precies hoe de ander erin zit. Spreek rustig uit wat jij nodig hebt of wat volgens jou zou helpen in de situatie. Vraag daarna hoe de ander ernaar kijkt. Geef de ander echt ruimte om te reageren en te delen. Vraag door, en wees vervolgens ook even stil.

Voorbeeld: In verbinding blijven onder druk

Stel: je hebt een overleg met een collega over een project dat achterloopt. Jij hebt het gevoel dat de ander afspraken niet nakomt, en tijdens het gesprek merk je dat je irritatie oploopt.

Wat gebeurt er vaak?

Zonder dat je het doorhebt, schiet je in een reflex.

- Misschien ga je **overreden**: je wordt stellig en zegt dat het anders moet.
- Of je gaat **ontzorgen**: je neemt het probleem maar over om gedoe te voorkomen.
- Of je **ontwijkt**: je zegt weinig en laat het maar zitten.

Op korte termijn lijkt dat misschien handig, maar de kans is groot dat de echte spanning blijft bestaan, of zelfs groter wordt.

Hoe kun je het anders doen?

1. Maak eerst verbinding met jezelf

Je merkt dat je geïrriteerd raakt. In plaats van direct te reageren, neem je even een ademhaling. Je voelt spanning in je schouders.

2. Onderzoek wat er in je gebeurt

Je stelt jezelf (desnoods heel kort, in je hoofd) een paar vragen:

- Wat voel ik? → irritatie, misschien ook teleurstelling
- Wat denk ik? → "De ander neemt dit niet serieus"
- Wat heb ik nodig? → duidelijkheid, betrouwbaarheid
- Wat wil ik doen? → het gesprek open en eerlijk voeren

3. Maak verbinding met de ander (empathie)

Je zegt bijvoorbeeld:

"Ik merk dat dit project voor ons allebei best veel vraagt." "Hoe is het voor jou om dit rond te krijgen?"

Je luistert echt naar het antwoord, zonder meteen te oordelen of op te lossen.

4. Spreek vanuit jezelf en blijf gelijkwaardig

Daarna geef je jouw kant aan:

“Ik merk dat ik wat spanning voel, omdat we een paar deadlines niet hebben gehaald. Voor mij is het belangrijk dat we daar meer duidelijkheid in krijgen.”

5. Nodig de ander uit

Je vervolgt met:

“Hoe kijk jij daarnaar? Wat heb jij nodig om dit wel goed te laten lopen?”

En dan... ben je even stil.