

INTEGRITEIT en ASSERTIVITEIT



Je aangevallen voelen door kwetsing, onwaarheid, kwelling en teleurstelling.

Werkt ook bij
Afrekenen met WELLES-NIETES dialogen &
Gesprekspartner die gelijk moet hebben
en helpt je te vergeven.

KWETSING, TELEURSTELLING, JE AANGEVALLEN VOELEN

Als mens hebben we keuzes hoe we daarop reageren, o.a.

A. WEGSLIKKEN en het parkeren, ver weg stoppen. Wellicht doet het zeer, je huilt er even bij en je moet weer door of je negeert het totaal. Maar het grote nadeel van het opzij schuiven is dat het opgeslagen ligt in je brein en je het dus onbewust elke minuut meesjouwt. Dan komt het met 100% zekerheid terug op je pad. Het is niet verwerkt en veel van deze kleine voorvallen zullen leiden tot vermoeidheid, chronische vermoeidheid. Het komt met 100% zekerheid terug op je pad. (zie volgende pagina "Tools om pijn direct te helen").

B. ASSERTIEF REAGEREN, wat kan betekenen : 'voor je normen en waarden opkomen'.

In de praktijk gebruiken we assertief reageren veelal als we geconfronteerd worden met een soort van machtspositie en spiegelen we dat door assertief gedrag te gebruiken. Bijvoorbeeld als we ons gekwetst voelen, iemand terecht wijzen als ze een onwaarheid vertellen, willen recht praten wat krom is en uit teleurstelling boos worden. Als het ware neem je de waarde aan, van degene die tegenover je staat.

Assertief reageren schiet dan echter totaal zijn nut voorbij: de energie dan ontstaat is GELIJK willen hebben en WINNEN, wat een eerlijke discussie niet mogelijk maakt. Je verzandt in WELLES-NIETES situaties, waarbij communicatie niet zelden tot ruzies leidt. Verwijten, verwensingen en manipulaties zijn daarbij geen uitzondering. En dat leidt behoorlijk vaak tot verder lijden, wat je nog meer gekwetst voelen, vernedering, ondergeschoven voelen, waardeloos voelen enz. brengen zal. Je komt zelden verder door in zulke situaties in discussie te gaan. Een andere techniek als assertief reageren zal beter werken om tot het gewenste resultaat te komen.

Assertief zijn heeft nut, om in een vergadering je mening uit te dragen en als je fysiek wordt aangevallen.

Assertief zijn heeft nut als je van felle discussies houdt en ruzies. Spanning en sensatiezoekers 😊

Assertiviteit is geen voedende manier van communicatie met mensen die graag gelijk willen hebben, inclusief het gelijk willen hebben vanuit jezelf.

C. REAGEREN VANUIT LIEFDE

Hier wat inzichten en tools:

1. Bij een communicatie met machtswellustige persoonlijkheden, ontvang je een veel grotere vrede als je bij het 'geslagen' worden, de andere wang aanbiedt.
2. De 'truc' hierbij is, niet in te gaan op intimidaties, maar die zo te ontregelen, dat de dader uit zichzelf besluit ermee te stoppen. Vrij stoer dus. <https://visie.eo.nl/2013/10/lezersvraag-hoe-keer-je-de-andere-wang-toe/> Je assertiviteit laten gelden, door het juist niet te laten gelden.
3. Zie deze mening van de ander als persoonlijke aanval. Het is een zienswijze van de ander, vanuit zijn perceptie. Niet meer en niet minder. Niet zelden verkondigt de ander dat, omdat hij controle wil en zelf in het nauw wordt gedreven en de situatie hem bang maakt de controle te verliezen. Het zegt weinig over jou, de ander uit zijn angst op zo'n manier, dat hij niet naar zichzelf hoeft te kijken. Mensen leggen graag de verantwoordelijkheid van hun eigen onvrede bij een ander.
4. Als je het wel persoonlijk opneemt, dan zegt het iets over je eigen onzekerheid. Wil jij de controle hebben? De gedachten controleren, die de ander over je heeft? Vind je de gedachten die de ander over je heeft niet fijn?
5. Je waardigheid kan de ander niet afnemen, als jij staat achter jouw gedrag. Echter...

6. Twijfel jij aan jezelf? Heb jij weinig zelfvertrouwen? Dan is de kans groot, dat je binnen in jezelf ook denkt, dat degene die je kwets wel eens gelijk zou kunnen hebben. Terugslaan, letterlijk of met woorden, geven eigenlijk aan, dat je twijfelt aan je eigen ZIJN. Daardoor voel jij je zo aangevallen en wil je je verdedigen. Ben jij jezelf? Durf jij jezelf te zijn? Met trots voor je eigen gedrag te staan? Of ben je je aan het aanpassen om 'goed' gevonden te worden. Dan is de kans groot, dat daar de pijn zit, dus nu opengelegd wordt, door deze 'aanval'.
7. Je bent dus niet helemaal zeker over je eigen gedragingen, hoe die overkomen. Hier zit dus een pijnstuk, anders voelde je niet dat je je zou moeten verdedigen. Want sta jij stevig in je schoen, dan kun je de ander gewoon in zijn 'domme' wijsheid laten geloven. Het als een mening zien. Die wellicht anders is al jouw mening. Als jij zeker in jouw geloof bent, dan kun jij de ander zijn mening toestaan en trots je eigen gedragingen voor lief nemen. Of het de ander dat aanstaat of niet.
8. Als je voelt, dat je de aanval wel persoonlijk opvat en je hierdoor enorm geraakt wordt, reageer daar niet emotioneel op.
9. Vermijd nu een JA, MAAR of een 'welles-nietes discussie', zorg dat de emotionele lading niet je reactie gaat bepalen. Je inzichten over wat werkelijk is, worden dan troebel en er worden niet zelden 'oude koeien' uit de sloot erbij gehaald.
10. Om even tot jezelf te komen en de emotie te parkeren, helpt dit voor heel even: herhaal de woorden... dus jij vindt dat ik..... en sluit af met een Oh, zie jij dat zo.... oh, daar zal ik even over nadenken of gewoon kort OK
11. Met deze woorden geef je jezelf de tijd om je te herpakken en niet direct, in het bijzijn van de gesprekspartner cq 'kwetser' in de emotie te duiken.
12. Met deze woorden geef je de gesprekspartner het gevoel dat hij gehoord is.
13. Ga NIET in een verdediging door JA-Maar..... LOOP WEG. Tijd voor een **TOILETMOMENT**

TOILETMOMENT; TOOL OM PIJN DIRECT TE HELEN

Als de emotie hoog zit, is je kracht niet in een razende woede belanden of een huilbui in het bijzijn van de gesprekspartner. Het kan wellicht bij gesprekspartner tegenover je iets doen, maar je eigen pijn, wordt daarmee niet geheel. Hooguit uitgesteld.

Maar die 'uitval' ligt misschien wel aan de oppervlakte om naar buiten te komen, dus excuseer je een moment. Deze afzondering geeft je de mogelijkheid terug naar jezelf komen, weer bij jezelf te komen.

Het toilet is daarvoor ideaal.

Op het toilet: Raas even je woede, teleurstelling, pijn uit met handgebaren, boksbewegingen, schreeuwen (of in stilte schreeuwen als je niet door derden gehoord wilt worden). Ga naar die pijn. Herhaal de woorden, die je in dit gevoel brachten. Beleef de pijn volledig en diep. Ga met je gedachten naar de plaats waar je deze pijn voelt, als dat voor je duidelijk is. (hoofd, buik, keel).

En na een paar minuten, besef je je weer, dat je op het toilet bent. De geschapen situatie ligt alweer in het verleden. NU kun jij weer kiezen; blijf ik deze pijn voeden n in de emotie hangen of ga ik deze helen?

Ben daarna een moment stil en voel. Waarom komt dit op jouw pad?

Natuurlijk kun je de verantwoordelijk buiten je laten, de schuld aan de ander geven, maar dat is de pijn parkeren. Parkeren bij de ander, terwijl jij jouw pijn te helen hebt.

Vraag wat deze situatie je komt vertellen. Vraag het aan jezelf, aan God, aan je hogere zelf, het universum. En ben weer stil. Voel je het antwoord binnenkomen?

Wellicht nog niet direct, maar je hebt hier een opening gemaakt om jouw pijn te helen. Je een spiegel voor te houden, in plaats van het buiten jou te plaatsen. Zie bijvoorbeeld punt 4, 5 en 6 hierboven nogmaals.

Je bent nu vast al wat rustiger om weer uit het toilet te komen. Wellicht je weer voegen bij het gezelschap, nu zonder de emotionele pijn. Of je keert niet terug naar je gezelschap, die keuze heb je ook. 'Waar heb ik zin in?' kun je jezelf afvragen. Wat is de toegevoegde waarde?

ALLE TOOLS TOT INZICHT EN HELING OP EEN RIJTJE:

1. Je hoort een sneer, een aanval, een leugen, een onwaarheid.
2. Iemand die op deze wijze spreekt, zegt eigenlijk: 'Ik heb gelijk. PUNT. Einde discussie'
3. Het wordt ook gebracht als een feit.
4. Je voelt hem emotioneel binnen denderen.
5. Je wilt je verdedigen, 'Ja maar...' of het nuanceren of weerleggen.
6. Maar je weet al wat erop volgt: een argument loze woordenvol = welles-nietes dialoog.
7. Je hebt dus NIETS TE WINNEN met jezelf te verdedigen. (of je moet van ruzie houden)
8. Je **besluit** om hier NU niet emotioneel op te reageren en dat feit nu niet gaan weerleggen.
9. Iemand die zo met je spreekt is uit op macht. Jij gaat die NU niet bevredigen.
10. Je reageert met Tja, of Oh, zie jij dat zo of Oh, zo heb ik het nog niet bekeken of hmmm ik denk er even over na.... (je zegt dus eigenlijk niets)
11. Nu kun je denken vanuit assertiviteit dat je zwak bent. Maar je bent niet zwak. Je bent stoer, want je laat de ander in zijn waarde. Hij mag denken wat hij wil, jij hoeft zijn domme denken niet te corrigeren en die kwaliteit heeft degene tegenover je dus duidelijk niet.
12. Je geeft nu geen energie aan je innerlijke boosheid, zodat er geen welles nietes ruziesfeer ontstaat.
13. Zodra de mogelijkheid er is, zonder je je even af om je emotioneel te ontladen.
-
14. Een techniek is: even naar het toilet om je geheel in je eentje af te kunnen zonderen. Even helemaal alleen met jezelf. Je niet uiten naar anderen, maar naar binnen gaan, in jezelf.
15. Kijk even terug op de aanval. Praat in jezelf of als je echt helemaal alleen bent, praat dan hardop: uit je verontwaardiging over wat er gebeurd is, wat gezegd is. Tegen jezelf: dat je niet snapt, waarom je zoveel onrecht wordt aangedaan.
16. Ga even helemaal naar dat gevoel. Heb je de mogelijkheid tot hardop praten, doe dat dan, dat werkt helend. Als dat niet lukt, scheld dan geluidloos, terwijl je naar je pijngevoel gaat.
17. Totaal de pijn van binnen voelen en met je gedachten naar dat punt gaan. Een met de pijn.
18. Na even in dit moment te zijn geweest, zakt je woede en is de pijn iets van wat gebeurd is, maar NU alweer rustiger voelt. Het moment ligt alweer achter je. De emotie heb je eruit gegooid.
19. Nu kun je even navoelen, wat de kwetsing precies is. Waarom word je er zo door geraakt? Is het iets waar je zelf onzeker over bent en dat hierbij is aangeraakt. Heeft de kwetsing eigenlijk een bevestiging gegeven van iets wat je zelf ook zo voelt? Is het verdriet? Oude pijn die je steeds weer overvalt?
20. Nadat je de emotie eruit gegooid hebt, kies ervoor om je emotie niet verder mee te nemen in je gevoel. Je hebt het doorvoelt en weet dat het een moment van het (recente) verleden is. NU ben je in The PRESENT.
21. Je kunt bij jezelf ten rade gaan of je hieraan iets kunt veranderen: Kun je zelf iets doen, om deze kwetsing bij jezelf te verzachten. Te genezen. Andere keuzes maken, zodat je zekerder of je zelf wordt. Of aanvaarden, dat dit is wie je bent. Dankbaar zijn om wat is geweest, maar aanvaarden dat het NU anders is en je dat NU een andere invulling wilt geven. Actief.
22. Je kunt ook vragen (het stemmetje in jezelf, aan God, engelen of hogere wijsheid) of je inzichten mag ontvangen, waarom dit op je pad komt. Wat moet je ermee? Is er iets van waar? Wat zie je zelf over het hoofd om deze kwetsing naast je neer te kunnen leggen? enz.
23. Dan ben je weer rustig. Misschien komt er direct een inzicht, maar misschien zie je het later.
24. Sluit je weer aan bij het gezelschap, als dat sociaal gezien wenselijk is.
25. En het is weer gewoon een ontspannen samenzijn.

26. Als je de behoefte voelt toch nog iets recht te moeten zetten, te willen nuanceren, doe dat dan niet nu. De emotie kan dan weer de overhand nemen en beland je makkelijk in een ruzie, want je gesprekspartner wil gelijk. Kom er later een keer op terug, wanneer je wel overdacht en wellicht met argumenten je punt kunt maken.

INTEGER

Gesprekken in het algemeen met mensen die graag HUN GELIJK WILLEN HALEN - dus niet open staan voor een discussie, waar je beide je zegje kunt doen -zijn veelal mensen die eigenlijk onzeker zijn en dus zichzelf zekerder voelen door controle willen hebben en behouden. (zoals ook narcistische persoonlijkheden doen)

Met zulke gesprekspartners beland je snel in een WELLES-NIETES conflict als je 'in gesprek' gaat. Je krijgt zelden de kans om je argumenten voor je standpunt kenbaar te maken, want zij nemen de controle over. Niet zelden in een preekvorm of woordenlawine, die je lamslaan.

Vaak merk je, dat als jij met een suggestie of idee komt, dat het direct wordt weggeworpen.

Maar eigenlijk zeggen zulke gesprekspartners:

'Oh, dit idee heb ik nog niet in mijn hoofd kunnen verwerken en heb nog geen tijd gehad om erover te denken. Ik kan het dus beter meteen afbranden, dan heb ik mijn controle weer terug. Dan val ik niet door de mand door mijn onzekerheid, dat ik niet zo snel over het idee kan nadenken of het een goed idee is of niet'.

Gesprekken met zulke mensen zul je anders in moeten leiden, om jouw idee erdoor te krijgen of om een zaadjes te planten, zodat je suggestie bij deze gesprekspartner tot ontwikkeling kan komen.

Wel zul je zelf je ego opzij moeten zetten, want wellicht gaat de gesprekspartner denken, dat het zijn idee was. Maar dat dien je naast je neer te leggen. Je richt je op het resultaat en niet het strelen van je ego.

Suggesties voor gesprekken met EGO mensen, MACHTSWELLUSTIGEN, mensen die GELIJK willen:

1. Spreek niet in stellingen en feiten, maar verpak alles in een vraag.
2. Zou het kunnen zijn dat.....? Zou het ook werken als..... ? Hoe denk jij over ?
3. Hierin kun je scherp jouw ideeën verpakken, maar je legt de ander niets op. De ander heeft nog compleet de controle.
4. Niet doorvragen, als de ander niet op een spreekstoel zit. Niets forceren, maar stiltes inlassen of gewoon uit het gesprek stappen en iets anders gaan doen.
5. Zo gauw ze het als een verhoor voelen of dat ze denken verantwoordelijkheid af te MOETEN dragen, dan ben je ze kwijt en voelen ze dat als geen controle hebben.
6. Dat maakt dat ze zich moeten verdedigen en zullen een emotionele aanval starten.
7. Geef daar geen energie aan en glij niet mee op de emotionele achtbaan.
8. Kom je toch in een emotionele aanvaring?
9. Ga dan terug naar 'Toiletmoment in de praktijk'

Never trust your tongue
when your heart is bitter.
Hush until you heal.



Vertrouw nooit op je tong
als je hart bitter is.
Zwijg tot je geheeld bent.

FELHEID

Felheid kun je gebruiken in discussies. Dat je gaat staan voor je waarden. Dat je met argumenten je waarden verdedigt en de ander ook zijn waarden met argumenten verdedigt.

Als je echter opmerkt, dat je vaak met gesprekspartners in een soort ruzie belandt, dan is er dus schijnbaar geen ruimte voor discussie en is het voor de ander helemaal geen discussie, maar een feit. Dan voelt de ander jouw verdediging ook als een aanval en beland je in een ruzie.

Veel voorkomende situaties in relaties:

1. Komt felheid bij je boven als er een kritische noot over je gedraging gezegd wordt of over mensen die je dierbaar zijn? Dat het binnen komt, alsof de ander je aanvalt.

Of ben jij onzeker over je eigen gedragingen en als een ander dat benoemt, dan komt dat als een mokerslag binnen?

Jij wilt dat beeld rechtzetten of nuanceren,

Jij wilt dus het beeld, wat diegene nu van je schetst of van je dierbaren, veranderen.

Jij hebt dus een ander beeld (van jezelf of van je dierbaren), dan wat de ander ervaart.

Kort door de bocht, wil je dus dat je gesprekspartner een andere zienswijze krijgt en door felheid wil jij dat voor elkaar krijgen.

2. Het kan ook zijn, dat de gesprekspartner juist een projectie doet:

De gesprekspartner wordt getriggerd op een eigenschap van zichzelf, waar hij niet trots op is en wil daar de nadruk op leggen om een beter gevoel te krijgen over zichzelf, door het bij jou te leggen.

Of de gesprekspartner ziet een eigenschap bij jou, die hij graag zou willen hebben (jaloerie) en weet deze eigenschap negatief uit te leggen, om een beter gevoel te krijgen over zichzelf.

De gesprekspartner heeft het schijnbaar nodig om een beter gevoel over zichzelf te krijgen om jou daarop te wijzen. Je kunt het dus daar laten en het niet persoonlijk maken.

Als je deze twee zaken doorziet, dan is het veel makkelijker om uit de emotionele reactie te stappen.

Voorbeeld van een (liefdes)relatie waar je iets wilt doorbreken, door een andere communicatie:

1. Een dialoog vind plaats
2. Breng de nieuwe aanpak in praktijk. Probeer bovenstaande tactieken uit en bekijk of je hiermee een welles-nietes discussie kunt vermijden.
3. Als je partner een onenigheid aangaat met jou en jij er geen energie aan geeft, dan stopt het.
4. Neem hierbij in acht, dat je partner wellicht terug doorgaat, als jij niet reageert, zoals je normaal wel doet. Dat je nu niet in de verdediging schiet en het 'gevecht' aangaat.
5. Een gevecht kan namelijk de schijn geven van verbinding. Echter als er sprake is van een machtsverhouding, dan is er nimmer een gelijkwaardige verbinding.
6. Je gaat je geduld niet verliezen. (ook een trucje voor: Dank, dat jij van een mug geen olifant maakt. Voel je gezegend, dat jij inzichten hebt ontvangen, die anderen schijnbaar niet hebben)
7. In een situatie, waar je gesprekspartner angst tot controle verlies laat zien, ga je vragen stellen:
8. - Wat kan ik nu het beste doen? (liefelijk vragen. Klinkt zoetsappig, maar werkt geweldig. Je geeft het haantjesgedrag geen kans)
 - Hoe denk jij dat onze relatie weer meer glans kan krijgen?
 - Zou het voor jou kunnen werken als we nu op nul beginnen en geen rancune over het verleden koesteren? (dus ook voor jou: Geen reden meer om nog iets uit het verleden terug te halen)
 - Zou je zin hebben om..... (etentje, dansje, theater, hotelletje)
9. Niet emotioneel reageren als er geen reactie komt.
10. Zie je na 1 vraag, dat er niets komen gaat, dan is er op dat momenten geen mogelijkheid tot een 'normaal' gesprek. Houd dan verder je mond.
11. Ga niet trekken aan een antwoord.
12. Ga niet proberen de situatie goed te maken, door onderdanig gedrag en woordjes.
13. Stiltemomenten zijn enorm belangrijk. Ga gewoon weer verder met je eigen bezigheden en laat je gesprekspartner met rust.
14. ZOEK DE SCHULD NIET BIJ JEZELF,
15. alleen als je zelf voelt (weet) dat je hem echt wel veroorzaakt hebt. Maar ga dan niet voor een grote sorry offensief, maar zeg bv, ik had dat anders kunnen doen en zal in het vervolg proberen anders te reageren. Maar alleen als dit een excuus is voor een recent voorval. Niet over situaties in een verleden, waar allang woorden aan vuil gemaakt zijn. Dingen niet zelf steeds oprakelen.

Wat je aandacht geeft groeit. Bedenk goed wat je met je aandacht doet.

Gaat je aandacht steeds terug naar PIJN momenten uit het (recente) verleden? Uiteraard helpt bovengenoemd toiletmoment met de pijn helen, maar soms wil je gewoon even aan iets anders denken.

Heb voor jezelf een FIJN moment in BEELDEN paraat, dat je bij gedachten aan pijnmomenten kunt oproepen. Voor mij is dat heerlijk dansend zweven op muziek of liggend in een weide met klaprozen.

Als je dat FIJN moment in je aandacht roept, dan ben je niet bezig met het pijnmoment. Als je hiermee net start, dien je wellicht 100 keer per uur van gedachten te wisselen, maar dan ben je wel bezig met FIJN momenten. Ook een techniek is dat je gaat benoemen wat je handen aan het doen zijn. Zie daarvoor het boekje 'Hoe blijf ik weg van zweverigheid en word ik toch zen'.

<http://www.delenmetanderen.nl/mediteren%20tussendoor.pdf>

Voor meer tools om je leven te veraangenamen, zie verdere korte sheets op www.delenmetanderen.nl

**Als goede mensen beledigd
zijn, zwijgen ze.**

**Ze zwijgen niet omdat ze
niet weten hoe ze zich
moeten verdedigen, maar
omdat ze zich ervan bewust
zijn dat als ze zich tot
hetzelfde niveau verlagen
als idioten, dit hun
intelligentie beledigd.**

