



▲ FLOW

GEWENSTE RESULTATEN:

Vrijheid
Vriendschap
Vertrouwen
Afgeronde zaken

POSITIEVE ACTIES:

Authentiek zijn
Sociaal zijn
Zaken afronden
Contact maken
Waarderen

SHIFT-
TOOL

VVR & 'VALT ER NOG IETS
TE VOLTOOIEN'-VRAGEN

DE LIJN

NEGATIEVE ACTIES:

Roddelen
Eenrichtingsverkeer
Verwachtingen hebben
Verplichtingen voelen
Denken ergens recht op te hebben
Je anders voordoen

ONGEWENSTE RESULTATEN:

Onvoltooide zaken, open eindjes
Wantrouwen
Eenzaamheid
Onvrijheid
Chaos en verwarring

▼ DRAMA

14 | BRUISTABLETJES OF ZUIGTABLETJES?

Mooie Momenten Met Mooie Mensen (M5). Voor mij persoonlijk is dat de definitie van succes.

Een fantastisch, leuk en inspirerend netwerk om je heen willen, is één. Dat ook daadwerkelijk bereiken, is iets heel anders. Want waar vind je die leuke vrienden? Hoe zorg je ervoor dat de relatie met je collega of schoonmoeder – om maar eens iemand te noemen – sprankelend wordt? Hoe vind je gelijkgezinden met wie het echt klikt?

Stel, je krijgt van mij een toverstokje. Daarmee kun je duizend nieuwe Facebook-vrienden en duizend waardevolle LinkedIn-contacten krijgen, of één echt goede vriend die je kunt aanraken en met wie je leuke dingen kunt doen. Wat kies je dan? In al die jaren dat ik mensen train en coach heeft er nog nooit iemand gekozen voor de digitale contacten. Iedereen gaat voor die ene echte vriend. Dan vraag ik me af: waarom brengen we in godsnaam zoveel tijd op Facebook door?

In 1990 hadden wij Nederlanders gemiddeld drie goede vrienden, nu zijn dat er nog maar twee. De tools in deze paragraaf helpen je (onuitgesproken) zaken af te ronden. Als je alle barrières uit de weg ruimt, wordt je sociale netwerk niet kleiner, maar eerder groter, of op zijn minst een stuk waardevoller.

NATIONAAL GELUK

Een mooi moment uit mijn leven: ik had het voorrecht Jigme Thinley te ontmoeten, de oud-premier van Bhutan. Bhutan is een boeddhistisch koninkrijk in de Himalaya waar ze de rijkdom van het land niet uitdrukken in 'bruto nationaal product' (de productie aan goederen en diensten), maar in 'bruto nationaal geluk' (het welzijn van de bevolking). Ik vroeg de premier naar de vijf mooiste momenten uit zijn leven. Maar ... hij liet zich niet verleiden tot een uitspraak daarover. In plaats daarvan vertelde hij hoe belangrijk de mensen in zijn leven voor hem waren. Dat was wat hem echt geluk bracht.

14.1 MET WIE BRENG JIJ TIJD DOOR?

Maak eerst eens een overzicht van de personen met wie je de meeste tijd doorbrengt in je leven. Schrijf tien namen op. Geef al deze mensen een cijfer van 0 tot 10, gebaseerd op de hoeveelheid energie die je van hen krijgt. Een

0 staat voor 'totaal geen energie' (sterker nog: misschien kost zo iemand je wel energie), een 10 voor een gevoel van enorme verbondenheid. Mensen die je waardeert met een 10 geven je bergen energie.

Wat valt je op als je naar je lijstje kijkt? Wie kregen er een 8, 9 of 10? Wie zijn de bruistabletjes in je leven? Blijkbaar breng je jouw tijd het liefst met deze mensen door. De vraag is: doe je dat ook? En heb je een 'onderhoudsprogramma' voor deze vrienden en relaties?

Neem mijn vrouw Odeke. Zij scoort bij mij een (8 tot) 10.

(Oké, ik geef het toe: er zijn momenten dat ze een onvoldoende krijgt.)

Dat zij zo'n mooi cijfer van mij krijgt, wil ik natuurlijk graag zo houden. Daar heb ik mijn onderhoudsprogramma dan ook op afgestemd. Elke dag maak ik haar aan het lachen. Ik geef haar complimenten en zorg geregeld voor een verrassing. Ik schrijf lieve briefjes, neem haar heerlijk mee uit eten en maak het met kaarslicht romantisch op de slaapkamer. Voor het slapengaan spreken we samen de mooiste momenten van de dag door en geef ik haar drie waarderingen. Geregeld wordt het dan nog heel gezellig...

Kijk nog eens naar je lijstje. Wie scoren er een 0 tot 5? Dat zijn de zuigtabletjes. Van deze mensen krijg je totaal geen energie. In het ergste geval kosten ze je zelfs energie. Wordt het dan tijd om deze personen uit je leven te bannen? Of zijn ze je dierbaar en wil je dat ze deel uit blijven maken van je leven? In het eerste geval zou ik zeggen: hup, deleten uit je telefoon. Dat is een goed begin. Stel jezelf in het tweede geval de vraag: wat kan ik daaraan doen? Welke acties moet ik ondernemen om deze mensen met een 8, 9 of 10 te kunnen waarderen?

Ook hier geef ik een voorbeeld uit mijn eigen leven. Een tijdlang kreeg mijn moeder een onvoldoende van mij: zij scoorde een magere 5. In mijn beleving was ze altijd maar aan het klagen – en daar had ik weinig zin in. Omdat mijn moeder me wel dierbaar is, besloot ik een 'verbeterprogramma' op haar los te laten. Ik vertelde haar over mijn werk, dat ik me bezighoud met persoonlijke groei en legde haar de werking van de Dramadriehoek uit. Ook schreef ik haar een brief waarin ik vertelde wat ik aan haar waardeer en dat ik blij ben dat zij mijn moeder is. Ik belde op, ging bij haar langs en las de brief met waarderingen aan haar voor. Daarna gaf ik haar een dikke knuffel en veel liefde en warmte. Sinds die tijd breng ik graag tijd door met mijn moeder. Ze krijgt nu een dikke 8 van mij!

Voor mij is het een absolute must dat ik de mensen met wie ik tijd doorbreng, kan waarderen met een 8, 9 of 10. Hoe zit dat bij jou? Wat wil jij met de 6'jes en de 7'tjes doen, van wie je maar weinig energie krijgt? Accepteer je die of maak je een verbeterplan, zodat je meer uit deze relaties kunt halen?

14.2 OP NAAR EEN DIKKE VOLDOENDE

Laten we eens kijken naar de mensen met scores van 0 tot 7. Hoe maak je van deze zuigtabletjes bruistabletjes? Twee tools zijn je hierbij behulpzaam: VVR (verwachtingen, verplichtingen, recht) en de vijf 'valt er nog iets te voltooien'-vragen. Ze helpen je om te bedenken wat je nog tegen deze mensen wilt zeggen, wat je nog te delen hebt met hen. Want vrijwel zeker is er iets on gezegd gebleven.

14.2.1 VVR

Kies van je lijst iemand die een onvoldoende (0 tot 5) krijgt. Neem deze persoon in gedachten en stel jezelf de volgende vragen:

V – Heb ik nog bepaalde **verwachtingen** van deze persoon? Is er nog iets wat hij of zij voor mij 'moet' doen?

V – Heb of voel ik nog **verplichtingen** tegenover deze persoon? Ben ik hem of haar nog iets verschuldigd?

R – Heb ik nog ergens **recht** op? Is deze persoon mij nog iets verschuldigd, 'moet' hij of zij nog iets voor mij doen of regelen?

Zo krijg je voor jezelf helder welke barrières een goede relatie (nog) in de weg staan. Deze VVR is ook een handige tool als je na een ontmoeting of gesprek met iemand met het onbehaaglijke gevoel blijft zitten dat er nog 'iets' is.

14.2.2 VALT ER NOG IETS TE VOLTOOIEN?

Een andere manier om meer energie uit je sociale omgeving te halen, is het inventariseren van alle 'open eindjes'. Daarmee bedoel ik gebeurtenissen uit het verleden die de energie tussen jou en die ander blokkeren. Het is echt belangrijk dat je je historie met de mensen die belangrijk voor je zijn op orde hebt.

Stel jezelf de volgende vijf 'valt er nog iets te voltooien'-vragen:

- Ben ik nog ergens boos over?
- Ben ik de ander nog geld schuldig?
- Heb ik hem of haar een belangrijke waardering onthouden?
- Heb ik ooit de waarheid niet verteld of iets belangrijks voor me gehouden?
- Ben ik een afspraak niet nagekomen?

Heb je een of meer vragen met ja beantwoord, pak dan de telefoon en bel de betreffende persoon op. Pas je deze tool toe op meerdere mensen, begin dan met de 'moeilijkste gevallen'. Daar valt de meeste winst te behalen. Bijkomend voordeel: het bellen wordt daarna alleen maar makkelijker.

Ben je nog boos op de ander, spreek dat dan uit. Vertel ook wat het met je gedaan heeft (zie 123-communicatie, hoofdstuk 17.) Je zult zien dat er dan een golf van energie gaat stromen. Dat gebeurt ook als je een belangrijke waardering uitspreekt, die de ander verdient maar tot nu toe niet van je kreeg, of als je een niet-nagekomen afspraak herstelt, een schuld inlost of eindelijk eerlijk tegen de ander bent.

In plaats van bellen, kun je ook een brief schrijven. Bij boosheid kan dat een brief zijn waarin je de ander vergeeft. Zoiets heeft niet alleen een positief effect op de relatie, je maakt het er vooral ook jezelf makkelijker mee. Want boosheid die jij voelt, is jou tot last. De ander voelt daar niets van. Een mooi voorbeeld is de weduwe van Gerrit Jan Heijn. Zij zocht Ferdi E., de moordenaar van haar man, op in de gevangenis. In een gesprek vergaf ze hem, wat haar bevrijdde van een enorme last. Op de dag dat Ferdi onder een shovel kwam en overleed, was de weduwe van Gerrit Jan Heijn de eerste die Ferdi's vrouw belde om haar te condoleren met het verlies.

TOMPOEZEN

Paul en Anja waren achttien jaar getrouwd toen ze besloten uit elkaar te gaan. Paul greep die gelegenheid aan om zijn frustraties eruit te gooien. "Fijn hoor, die tompoezen die je op zaterdag altijd voor me meebracht! Ik hou helemaal niet van die zoete troep. Ik deed de eerste keer alleen maar alsof, omdat ik het zo attent vond dat je ze voor me meenam. Sindsdien gooi ik ze elk weekend weer in de vuilnisbak." Waarop Anja roept: "En jij was een waardeloze minnaar. Ik heb al mijn orgasmen gefaket."

Hadden ze eerder naar elkaar uitgesproken wat er was, dan waren ze nu misschien nog bij elkaar geweest.

Toen ik jaren geleden zelf een inventarisatie van mijn 'open eindjes' maakte, had ik daar een A4'tje voor nodig. Er was dus echt werk aan de winkel. Maar ik kan je vertellen: toen ik ermee aan de slag ging, gaf dat een enorme energieboost. Wow, wat een verschil maakte dat!

Sinds ik met mezelf de afspraak heb gemaakt om zaken direct af te ronden, is het leven veel leuker geworden: voor mijzelf en voor de mensen om mij heen.

Ik heb nu ook veel echt leuke vrienden, omdat ik bewuster kies met wie ik omga. Zo verzamel ik mensen om mij heen die hetzelfde willen als ik. Dat is natuurlijk veel prettiger dan steeds weer een kleine nee overschrijven.

HOUD HET GEZELLIG

Ken je dat? Dat je met vrienden aan tafel zit en dat het niet gezellig is, terwijl het anders altijd echt leuk is? Dan is er iets ongezegd. Een van je vrienden heeft een gevoel niet gedeeld (of jijzelf natuurlijk). Hij maakt zich bijvoorbeeld zorgen om zijn baan of beleggingen. Of een stel heeft net ruzie gehad in de auto. Of een van je vrienden heeft een akkefietje gehad met een van de anderen aan tafel. Hoe los je dat dan op? Door aan te geven dat jij het niet zo gezellig vindt als anders. Vraag vervolgens of er iets niet gezegd is en of iemand iets wil delen. Als ik dat met mijn vrienden doe, ontstaat er ruimte voor het uiten van verdriet, angst of boosheid. Daarna wordt het meestal supergezellig!

14.3 CHECKLIST

Om het je makkelijk te maken, heb ik een checklist opgesteld (zie achteraan dit hoofdstuk, downloaden op www.bovendelijjn.nl kan ook). Zo zie je in een oogopslag welke belangrijke vragen je jezelf hebt te stellen. Er is ruimte om de verschillende barrières te benoemen en – heel belangrijk – om de data in te vullen waarop je actie gaat ondernemen. Vul je voor- en achteraf het cijfer in waarmee je de ander waardeert, dan zie je hoeveel het je heeft opgeleverd.

Ik wens je heel veel succes! Op naar een leven vol relaties die je waardeert met achten, negens en tienen.

REFLECTIEVRAAG

*Ben jij een zuigtabletje of een bruistabletje?
Hoe ga je zo veel mogelijk bruistabletjes
om je heen verzamelen?*

CHECKLIST VOOR HET OPRUIMEN VAN BARRIÈRES

Met welk cijfer (van 1 tot 10) waardeer ik deze persoon?

VVR

V – Heb ik nog bepaalde VERWACHTINGEN van deze persoon?
Is er nog iets wat hij of zij 'moet' doen voor mij?

V – Heb of voel ik nog VERPLICHTINGEN tegenover deze persoon?
Ben ik hem of haar nog iets verschuldigd?

R – Heb ik nog ergens RECHT op? Is deze persoon mij nog iets verschuldigd,
'moet' hij of zij nog iets voor mij doen of regelen?

Valt er nog iets te voltooien?

1 – Ben ik nog ergens boos over?

2 – Ben ik deze persoon nog geld schuldig?

3 – Heb ik hem of haar belangrijke waardering onthouden?

4 – Heb ik ooit de waarheid niet verteld of iets belangrijks voor me gehouden?

5 – Ben ik een afspraak niet nagekomen?

Wanneer ga ik hem of haar bellen en een afspraak maken?

Met welk cijfer (van 1 tot 10) waardeer ik deze persoon nu? (na je afspraak)

