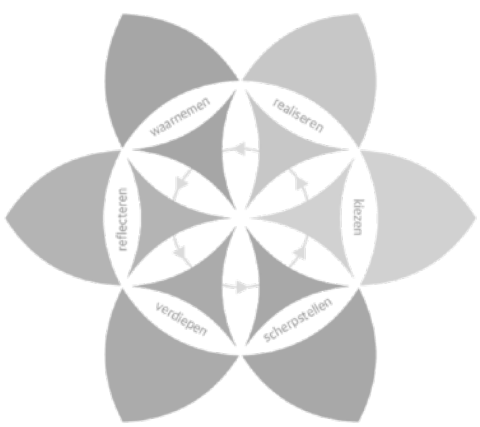
vertragen en versnellen

Het is een woensdagmiddag rond lunchtijd. Het is net even droog, dus je gaat naar buiten en je loopt naar een bankje aan het water. Je gaat zitten, flink geïrriteerd over de opmerking van je collega over het overlegrverslag dat jij hebt opgeleverd. Hoezo heb je de discussie niet goed weergegeven? Sam wil de eigen bijdrage zeker weer gehighlight zien! Laat Sam 't verslag zelf schrijven, als die 't beter kan! Je collega kan 'm krijgen; je stuurt een 'vriendelijk' appje aan Sam met die boodschap. Ondertussen dringt tot je door dat je op een nat bankje bent gaan zitten. Ook dat nog!

Is deze scène herkenbaar? Zou jij anders hebben gereageerd dan deze persoon? Als je de stappen in het bewustzijnswiel volgt, kom je tot een uitkomst die zowel voor jou als de collega beter zouden uitpakken. Laten we om daar duidelijkheid over te krijgen, dit voorbeeld eens nader bekijken. Want wat speelt zich werkelijk af in dit tafereel?



Het eerste wat opvalt is, dat je druk in gedachten bent, maar niet echt in het hier en nu aanwezig bent. Pas als je merkt dat je broek nat is, keer je terug naar de realiteit. Als we in gedachten zijn, zijn we er dus niet werkelijk. De basisstap is dan ook **present zijn:** je bewust zijn van het hier en nu. De stap vormt het midden van het wiel. Van daaruit kun je schakelen naar de andere stappen.

De kans is vrij groot dat je ,toen je je realiseerde dat je in een plasje water was gaan zitten, balend bent opgestaan en een betere plek hebt gezocht voor de rest van je lunch.

Twee stappen van het bewustzijnswiel worden hiermee zichtbaar. Ze vormen de basis van veel van ons handelen: **waarnemen** en **realiseren**. Je merkt iets op en reageert daar direct op: actie - reactie. Ons brein houdt van de efficiëntie van deze stappen. Ze vormen een snelle manier van inspelen op een situatie. Denk bijvoorbeeld aan het volgende: een kind steekt onverwacht over, terwijl je een auto aan hoort komen - je trekt het kind aan de kant. In dit geval ga je niet eerst overwegen wat er precies aan de hand is,

welke opties je hebt en wat je dan het beste kunt doen. Je brein schakelt zonder denktijd tussen de actie en reactie. Dit noemen we de eerste ontwikkelingsrichting: de **eerste loop** (spreek uit op z'n engels) van leren en ontwikkelen. Realiseren betekent hier dus vooral reageren in plaats van creëren of waarmaken.

Veel van de gewoontes en automatismen die we hebben ontwikkeld, draaien op de kracht van deze twee stappen. Wat je vaker succesvol gedaan hebt, wordt herhaald. Bijzonder snel, handig en praktisch dus. Tegelijkertijd is de uitkomst voorspelbaar en levert dus ook altijd hetzelfde resultaat op; het leereffect is minimaal. Dat blijkt uit een ander deel van de scène. Je reactie op de opmerking van de collega komt ook nogal automatisch over. Ook daar zit weinig denktijd tussen de actie en de reactie. De emotie bepaalt de interactie. De kans dat daarmee de situatie voor allebei verslechtert, is vrij groot.

Als een automatisme een resultaat heeft, waar je minder gelukkig mee bent, heb je meer stappen nodig. Stel dat je die zou inzetten, dan zou de scène er als volgt uit kunnen zien.

Je zit op het bankje - dit keer op een droog stukje, want je had de natte plek op tijd opgemerkt. Je realiseert je dat de opmerking van de collega over jouw verslag je irriteert. Je zoomt in op de feitelijke situatie: Sam zei in het voorbij gaan, zonder me aan te kijken: "Ik heb nog wel wat opmerkingen bij het stuk over de discussie." En verder niets.

Dan denk je na over wat jou nou precies raakte: Ik dacht meteen: daar heb je hen weer en voelde boosheid opkomen. Waarom eigenlijk? Omdat Sam me niet aankeek en hun commentaar even in het voorbij gaan 'dropte', met een toon die voor mij neerbuigend was. Ik denk dat die verwacht, dat ik de opmerkingen nu bij hen kom vragen. Daar heb ik geen zin in. Ik wil niet dat iemand zo met me omgaat.

Welke opties zie je nu om te reageren? Ik kan een appje sturen, dat Sam 't stuk zelf maar moet herschrijven. Ik kan ook vragen wat die nou precies bedoelde. Of ik kan zeggen, dat ik anders aangesproken wil worden of er op een luchtige manier iets van zeggen. Dat laatste doe ik het liefst. Maar dan moet ik wel minder geïrriteerd zijn. Even blijven zitten en ademhalen dus.

Je blijft nog even op het bankje zitten tot je voldoende bent afgekoeld en loopt dan naar Sam en zegt met een lachje: "He Sam, ik kom even verslaginstructies bij je halen?"

Hier zie je hoe het automatisme wordt onderbroken. Je realiseert je dat er iets gebeurd is, dat je geraakt heeft en vraagt je af wat er feitelijk gebeurde (**waarnemen**) en wat jij daarbij dacht en voelde. Daarmee is er ruimte ontstaan tussen de actie en de reactie. Nu krijg je meer zicht op de situatie en op wat er voor jou speelde. Je kunt beter bepalen wat voor jou mogelijke reacties zijn

en het effect daarvan inschatten. Een bewuste keus maken in de situatie vraagt de inzet van twee nieuwe stappen: **reflecteren** en **kiezen**.

Op het moment dat **waarnemen** wordt gevolgd door **reflecteren**, en je beseft welke gedachtes en gevoelens de situatie oproept, ontstaat er ruimte voor het maken van keuzes. Er blijken verschillende opties mogelijk. **Kiezen** leidt daarmee tot een bewuste actie en daarmee ben je dichterbij het **realiseren** van wat jij belangrijk vindt**.** In de opeenvolging van waarnemen, reflecteren, kiezen en realiseren heb je de mogelijkheid om gedrag bij te stellen en onhandige of ongewenste automatismen te veranderen. Dit noemen we de tweede ontwikkelingsrichting: de **tweede loop** van leren en ontwikkelen.

Je zou zeggen, dat je hiermee de situatie prima heb gehanteerd. Zeker als Sam de handschoen oppakt en met je meelacht en zich zelfs verontschuldigt.
In veel gevallen lijkt deze loop goed te werken en stopt het leren hier. En dat is jammer. Want zoals we in de volgende scène kunnen zien; er is nog zoveel meer potentieel aanwezig. Door de derde ontwikkelingsrichting: **derde loop** van leren en ontwikkelen te nemen, halen we uit de situatie wat er in zit en is de kans groot dat er wezenlijk iets ten goede verandert. We gaan nog een keer op het bankje zitten en volgen nu alle stappen van het wiel.

Je realiseert je wat de opmerking van je collega bij je oproept. Vooral de manier waarop die je even in het voorbijgaan aansprak, voelt niet okee. Je beseft dat je met deze collega wel vaker niet lekker matcht in het contact. Wat speelt daar eigenlijk?
Je zoomt in op het patroon van jullie interactie:
Het gebeurt regelmatig in discussies dat Sam en jij van mening verschillen en dat jij dan achteraf de steun van de directie krijgt. Speelt dat hier ook? Heb je Sams opmerkingen veranderd, omdat je weet dat er anders gedoe met de directie komt?
Dan wordt het je helder:
Jij wilt met het team een goede indruk maken en hebt het verslag voor de directie daar op aangepast en dus wat kritische opmerkingen van Sam verzacht. Je kunt je voorstellen dat Sam zich daar niet gezien in voelt en gepikeerd is. Tegelijkertijd vind jij de nuancering wel van belang.
Dit moet je met hen bespreken, want dit gaat vaker mis. Jullie moeten elkaar begrijpen en hier samen uitkomen.
Je vraagt je af hoe je dat kunt aanpakken:
Niet en plein publiek. Liefst face-to-face. En zo snel mogelijk. Je voelt je gefocust en besluit je lunch te verkorten en Sam direct te vragen even apart te gaan zitten.
Je vertelt Sam wat je hebt uitgedacht en checkt of die dat herkent. Er volgt een goed gesprek, waarbij je elkaars insteek begrijpt en afspreekt hoe jullie beter kunnen omgaan met de meningsverschillen in discussies en hoe die terugkomen in de verslagen naar de directie.

Wat hier gebeurt, ontstaat, doordat de stappen **verdiepen** en **scherpstellen** ingezet worden. Je laat tot je doordringen wat er werkelijk aan de hand is in de situatie en beseft dan wat er eigenlijk toe doet. Er ontstaat een nieuwe energie en een duidelijke richting waarin je je antwoord op de situatie gaat zoeken. Doordat de gevoelens die onderliggend spelen worden herkend en erkend, wordt zichtbaar wat een goede oplossing kan zijn. Dat maakt het kiezen van een passende reactie een stuk makkelijker. Omdat je meeneemt wat voor jou en voor de ander en in de interactie belangrijk is, noemen we dit niet langer een *reactie*, maar een *respons*: je geeft een bewust *antwoord* op de situatie.

In de voorbeeldscène heb je kunnen zien, wat het effect is als je bewust de stappen van het bewustzijnswiel zet. De onbewuste automatische reactie, die niet tot een verbetering van het werkelijke probleem leidde, heeft plaatsgemaakt voor een doordacht en doorvoeld antwoord, waardoor er een nieuw perspectief ontstaat. Je bent je bewust van jezelf, neemt wat er onderliggend speelt mee in je keuze en realiseert daarmee wat er voor jou echt toe doet. In plaats van dat het leven je gebeurt, ervaar je dat jij regie voert en dat geeft energie, veerkracht en rust.

De vragen die je je bij de verschillende stappen achtereenvolgens stelt zijn:

waarnemen: wat merk ik op?
reflecteren: wat raakt mij?
verdiepen: wat is er eigenlijk?
scherpstellen: wat is er nodig?
kiezen: welke opties heb ik?
realiseren: wat doe ik?

Bij alle stappen kun je in de vraag een woord toevoegen, namelijk: **nu**. Daarmee schakel je terug naar het midden van het wiel. Met de basis stap **present zijn** doe je dat. Deze stap activeer je door je af te vragen: Wat gebeurt hier nu?

Zoals je kunt zien, zijn de 6 stappen werkwoorden; die kun je dus aan het werk zetten; bij de basisstap gaat het niet om ‘doen’, maar om ‘zijn’. **Present zijn** is vooral stoppen met doen en beginnen met ervaren.