

Heb je al vroeg leren pleasen, dan heb je ook geleerd jouw eigen intuïtie en ideeën te onderdrukken. Psycholoog en coach Gerda Bos vertelt wat er gebeurt als je naar jezelf leert te luisteren.

LUISTER JE NAAR JEZELF OF KIJK JE NAAR ANDEREN?

Glennon Doyle geeft in haar boek *Ongetemd leven* een prachtig voorbeeld van hoe een gemiddelde jongere zich ontwikkelt in onze cultuur. Ze vertelt dat ze de tv-kamer binnenloopt en aan de aanwezige jongens en meisjes vraagt wie er trek heeft. De jongens blijven met hun ogen aan de tv geplakt, terwijl ze enthousiast 'ik' roepen. De meisjes stoppen met tv kijken, kijken elkaar aan en zoeken in de ogen van de ander naar het antwoord. Waarna een van hen zegt: "Nee, hoor, wij hoeven niets."

De jongens vertrouwen op de signalen die hun lichamen geven, de meisjes verlaten zich op elkaar en vertrouwen het besluit toe aan het meisje met de meest natuurlijke dominantie.

Datzelfde fenomeen kwam ik deze week tegen bij een opdrachtgever. Een klein damesteam was het erover eens dat de ict-afdeling niet leverde wat ze gevraagd hadden. Maar omdat ze nog twijfelden of ze het wel goed zagen, bevroegen ze meerdere collega's van verschillende afdelingen of zij ook vonden dat de ict-afdeling niet optimaal functioneerde. Je snapt het gevolg al. De medewerkers van de ict-afdeling hoorden dat er over hen werd gesproken en waren boos en teleurgesteld dat niemand direct naar hen was toegekomen om het gesprek aan te gaan. De hele organisatie was in rep en roer. En dat alles door de goede intentie van de dames om geen foute conclusie te willen trekken.

De dames uit het vrouwenteam hadden al jong geleerd te pleasen. Ze leerden kijken naar wat anderen vonden en

dachten. Zo probeerden ze uit te vinden aan welke regels ze zich moesten houden om de ideale dochter, zus, leerling, et cetera te zijn. En uit die waarnemingen leerden ze hun wereld relatief veilig te maken. Met als prijs dat ze hun eigen gevoel, intuïtie, mening en ideeën leerden onderdrukken en negeren. Met grote gevolgen, want ze leerden niet te vertrouwen op zichzelf!

WAT GEBEURT ALS WE NAAR ONSZELF LEREN LUISTEREN?

Als we naar onszelf leren luisteren, krijgen we contact met onze gevoelens, intuïtie, visie en ideeën. Dan kunnen we met anderen delen wat we van iets vinden, wat we nodig hebben, waar we blij van worden, waar we geen zin in hebben, waar we wel of geen tijd voor hebben... Het voorkomt dat we voortdurend bij anderen moeten toetsen of wat wij denken, voelen of opmerken wel klopt. We kunnen ook ons gevoel van tekortschieten loslaten, omdat we erop leren vertrouwen dat we integere afwegingen maken. We gaan onze ruimte, die allang voor ons beschikbaar was, innemen.

Als we erop vertrouwen dat wat wij waarnemen klopt, kunnen we anderen meer van onszelf laten zien. We gaan onze eigen kleur toevoegen aan het grote geheel. Dan worden onze ideeën meegewogen en uitgevoerd en bouwen we mee aan een fijnere werkomgeving en een betere wereld.

Zullen we daarom massaal stoppen met ons aanpassen aan wat we denken dat anderen van ons verwachten?



Zullen we massaal beginnen op onze eigen waarnemingen te vertrouwen? Te beginnen bij of we trek hebben, of we nog energie hebben of dat we rust nodig hebben? Zullen we ervan uitgaan dat wat wij objectief waarnemen, ook feitelijk juist is? Want...

- Als ik trek heb, heb ik trek.
- Als iemand mij iets over iemand vraagt en ik geef antwoord, dan praten we samen over iemand anders.
- Als iemand niet levert wat hij beloofd heeft, dan levert hij niet wat hij beloofd heeft.

GA OP ONDERZOEK UIT BIJ DE ANDER

Als we niet meer hoeven twijfelen aan onze eigen waar-

neming, hoeven we alleen nog maar te onderzoeken wat er is of waarom iets gebeurt. We kunnen vragen stellen, zoals:

- Wat heb je voor lekkers?
- Wat houdt je tegen om wat je nu aan mij vertelt, aan de persoon zelf te vertellen?
- Wat maakt dat je niet levert wat je beloofd hebt?

GEEF JE WENSEN EN GRENZEN AAN

Als we het iedereen naar de zin willen maken, lopen we het risico dat we te vaak 'ja' zeggen. Als we op onze eigen waarneming vertrouwen, weten we wanneer we iets niet willen of kunnen uitvoeren. En kunnen we de ander op vriendelijke toon zeggen dat we niet kunnen helpen.

Zo mogen we ook aangeven dat we iets juist heel graag willen. Zoals bijvoorbeeld die leuke klus die je collega vaak als eerste naar zich toe trekt. Of die promotie waar ze je niet voor vragen omdat niemand in de gaten heeft dat jij die zou willen.

Kun je je een leven voorstellen waarin je precies weet wat je denkt en voelt en alleen nog maar zorg hoeft te dragen voor jezelf? En niet meer hoeft na te denken over hoe anderen zich zullen voelen als jij...? Pfff, wat sparen we dan een energie uit! En die anderen, die zijn volwassen en kunnen prima voor zichzelf zorgen. Nu wij nog.

En wees niet bezorgd. We blijven gewoon aardige en vriendelijke mensen, ook als we naar onszelf gaan luisteren.

**Anderen kunnen
prima voor
zichzelf zorgen.
Nu wij nog**