

RELATIES HOUDEN | HOOFDSTUK 3

VERBINDING VOELEN

"Ik voel dat ik echt in contact ben met mijn collega's."



Echt in contact zijn met je collega's vraagt om empathie. Empathie wil zeggen dat je in staat bent je in te leven in de ander omdat je aanvoelt hoe de ander zich voelt. Je begrijpt hoe het voor de ander is en je kent het gevoel. Je bent er met je volle aandacht bij (zonder meteen iets te moeten doen), je bent echt in contact.

Verbinding is een veel gebruikte term in het hedendaagse management jargon. Het wordt te pas en onpas gebruikt als het gaat om leiderschap en samenwerking. Het is een vergaarsbak voor: uitwisselen, samenwerken, bouwen, afstemmen, coördineren, kennismaken, contact houden, relaties leggen, relaties houden, kennis delen en ga zo maar door.

Verbinding zoals hier bedoeld gaat over verbinding voelen waarbij je echt in contact bent met de ander. Dit betekent dat je voelt dat de ander begaan is met jou en omgekeerd dat de ander voelt dat jij begaan bent met hem/haar of hen. Het contact wordt nog meer versterkt als je merkt dat de ander het risico neemt dat dit mogelijk ten koste gaat van een eigen belang. Dit alles voedt het vertrouwen in elkaar.

Echt begaan zijn met het welbevinden van de ander vraagt dan ook om empathie. Empathie wil zeggen dat je in staat bent je in te leven in de ander omdat je aanvoelt hoe de ander zich voelt. Je begrijpt hoe het voor de ander is en je kent het gevoel. Je bent er met je volle aandacht bij (zonder meteen iets te moeten doen), je bent echt in contact.

En om dat te kunnen voelen en het echte contact te maken kan niet zonder te vertragen. Dat is iets anders dan langzamer gaan of zaken vertragen. Het gaat hier echt om te vertragen om te kunnen aanvoelen wat er bij de ander en bij jezelf speelt en hoe de ander zich voelt. Dit gaat over observeren, echt contact en niet vluchtig, het vraagt geduld en het oppikken in plaats van het missen van de signalen zien, voelen en denken. In de versnelling of de waan van de dag mis je dit.

RELATIES HOUDEN | VERBINDING VOELEN

Echt contact met je collega's is zo sterk of zwak als het echte contact met jezelf. Hoe echt ben jij? Wat betekent echt jezelf zijn? Het gaat hier over de verbinding voelen tussen hoofd, hart en buik. De verbinding met lijf en leden. Je bent meer dan je gedachten, je bent meer dan je gevoelens, je bent meer dan je lijf.

VERDIEPING

Als klein kind is het van levensbelang dat er mensen zijn die voor je zorgen. Je eten, drinken, veiligheid en liefde geven. Als baby is er nog geen enkel tijdsbesef. Als je verzorger uit beeld is en je voelt je hongerig, duurt dit onbehagelijke (en dus onveilige) gevoel een eeuwigheid. Dat voelt als oerpaniek. Gelukkig reageren de meeste verzorgers adequaat op het huilen van een baby en kan het systeem weer tot rust komen als er aan de behoeftes voldaan wordt. Zo leer je dat je kunt gaan vertrouwen op de verbinding. Als je ouder wordt zal de aard van de verbinding steeds mee veranderen met je ontwikkeling. Van volledig afhankelijk naar zelfstandig. In de ideale situatie zul je in elke fase precies dat van je ouders krijgen wat je nodig hebt om vanuit vertrouwen een volgende stap te zetten. En lukt het niet, dan kun je een stapje terug doen en met een steuntje in de rug een volgende poging ondernemen. Helaas loopt het vaak niet zo ideaal en loop je in dit traject pijn op. Verzorgers waren er niet, of soms wel en soms niet, waardoor je ze als onbetrouwbaar bent gaan beschouwen. Misschien waren ze juist wel enorm aanwezig zodat je nauwelijks aan jezelf toe kon komen. Er zijn, kort gezegd twee reactiepatronen op een niet optimaal verlopen hechting: aan de ene kant is er het je vastklampen aan de ander in de hoop op geruststelling en troost en aan de andere kant je afwenden en zelf de touwtjes in handen houden, zodat je niet gekwetst kunt worden. Waarschijnlijk herken je een variatie van beide reactiepatronen bij jezelf in contact met anderen. Bij werkelijke verbinding voel je je emotioneel veilig bij de ander en draait het in het contact niet over een tekort of een teveel, maar over hoe je vanuit je hart bij elkaar bent en het goede met elkaar voor hebt.

Om je te kunnen verbinden moet je je emotioneel veilig voelen. Ga eens bij jezelf na wat je ervaart bij werkelijke verbinding met iemand. Welke gedachten komen er bij je op? Wat voel je erbij? Wat is je neiging om te doen? Ken je dit ook uit eerdere situaties?

RELATIES HOUDEN | VERBINDING VOELEN

Als dat het geval is, heb je waarschijnlijk te maken met een oud patroon. Zowel in werk- als in privésituaties spelen deze patronen een grote rol. Het patroon herkennen is een eerste stap. Ben je bereid om hierin iets te willen veranderen? Dat houdt in dat je je moet openstellen, ook als je het spannend vindt. Het gaat over het onder ogen zien van je eigen emoties, ze te snappen en gaan zien waar ze vandaan komen. Vervolgens ga je op zoek naar het verlangen dat eronder zit. Dit breng je in contact met de ander. Wat je vaak ziet is dat mensen bang zijn om dit in een zakelijke omgeving te doen. 'Hallo, het is hier geen relatietherapie!' De ervaring is dat meer openheid over wat je werkelijk voelt en wilt, vaak een grotere verbondenheid met elkaar oplevert. Het 'raakt' de ander waardoor empathie en daardoor veiligheid kunnen groeien. Soms kan het wenselijk zijn hier begeleiding bij te vragen omdat het onwennig is. Bij hardnekkige patronen kan het noodzakelijk zijn om individueel ermee aan de slag te gaan.

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga, voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik voel dat ik echt in contact ben met mijn collega's' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



Het echte contact, de verbinding, zit ook in de kleine momenten, oprechte aandacht en interesse in de ander. Neem je tijd en geduld mee en kies een moment om echt contact te maken met iemand waar je het veilig genoeg vindt om te doen.

Kijktip:

Molly Carroll - The need for human connection and why it starts with ourselves.

RELATIES HOUDEN | VERBINDING VOELEN

- 2 Verbinding is zo ontzettend belangrijk. Als je je verbonden voelt met anderen, komt er oxytocine vrij. Dit hormoon, ook wel bekend als het gelukshormoon, stuurt vervolgens de aanmaak van serotonine aan. Dit stofje geeft je een goed gevoel.

Probeer het maar eens uit door vanuit het echte contact empathisch te zijn naar je collega. Kijk eerst het filmpje.



Brené Brown on Empathy.