

Ergernis uite

Modelleringsverslag

NLP Mastersopleiding 2010

Tineke Vuurman

tineke.vuurman@planet.nl

8 november 2010

1. Inleiding – waarom heb ik dit gemodelleerd?

Ergernis uiten. Ik kan met bewondering naar mensen kijken die op een schijnbaar makkelijke manier hun ergernis uiten naar een collega of vriend, wiens gedrag de bron van hun ergernis is. De ergernis kan gaan om *wat* de ander gedaan heeft en ook *hoe* iemand zich gedraagt, waardoor de ergernis ontstaat.

Soms vind ik het lastig om ergernis te *voelen* of het neemt een aantal dagen in beslag om te ontdekken, te voelen, dat ik me geërgerd heb. En dan denk ik vaak: de situatie is al zo lang geleden. Laat maar zitten. De gedachten over die ergernis blijven wel in mijn hoofd. Ook gebeurt het dat ik *wel* direct ergernis voel, en dan denk: het heeft toch geen nut om deze ergernis te uiten. Het is maar een kleinigheidje, waar gaat het over? Of ik kan ook denken: als ik mijn ergernis uit aan degene die de bron is van mijn ergernis, dan verandert zijn gedrag toch niet.

Deze opvattingen over het uiten van mijn ergernis zijn weinig stimulerend in het verkrijgen van vaardigheid in het uiten ervan.

Als ik me erger – en gelukkig komt dat niet zo vaak voor – en vervolgens met deze ergernis niets doe, merk ik dat die niet geuite ergernis leidt tot energieverlies of dat die ergernis tussen mij en de ander gaat staan. Tijd om hier iets aan te doen.

De vaardigheid vergroten om ergernis te uiten draagt ook bij aan een van mijn persoonlijke doelen die ik voor de opleiding heb gesteld: het voelen of het contact met collega's of vrienden leidt tot energieverlies en vanuit dit bewustzijn een keuze maken voor mijn gedrag zodanig dat mijn energieniveau zich herstelt.

Ik heb me bij het modelleren gericht op hetgeen ik zelf graag wil leren. De onderstaande techniek is bedoeld voor personen die willen leren om zich bewust te zijn van ergernis over het gedrag van een collega of vriend en deze ergernis vervolgens te uiten, te zeggen wat ze te zeggen hebben, met een gezonde spanning in hun lichaam en een goed gevoel over zichzelf na het uitspreken van de ergernis.

Twee collega's zijn bereid geweest als expert op te treden. Beiden kunnen zich goed bewust zijn van ergernis en het uiten van ergernis. Met beiden heb ik twee voorbeelden besproken, in verschillende contexten, over hoe zij zich bewust worden van ergernis en het uiten ervan. Ik heb gefungeerd als tegenvoorbeeld.

2. Doel van de techniek

Het doel van deze techniek is om ergernis te uiten aan de persoon wiens gedrag deze ergernis veroorzaakt, te zeggen wat de gebruiker van de techniek te zeggen heeft, met een gezonde spanning in het lichaam en een goed gevoel over zichzelf na afloop van het gesprek.

3. Hoe weet je dat een gebruiker het doel bereikt heeft?

De gebruiker heeft zijn doel bereikt als hij¹ congruent de volgende uitspraken tegen zichzelf kan zeggen:

Ik heb onderzocht wat de ergernis betekent, voor mij en voor de ander.

Ik heb actie genomen nadat ik ergernis heb ervaren.

Ik heb een gezonde spanning in mijn lichaam tijdens het uitspreken van de ergernis.

Ik heb gezegd wat ik wilde zeggen over mijn ergernis.

Ik heb een goed, blij gevoel over mezelf na afloop.

4. Belangrijke criteria en ondersteunende overtuigingen

De criteria die de experts gebruiken en hun ondersteunende overtuigingen zijn belangrijk voor het succesvol uiten van ergernis, met name in het *nemen van het besluit* de ergernis te uiten en *hoe* de gebruiker van de techniek zijn ergernis uit. Mijn experts hebben deze overtuigingen in zich zelf geïntegreerd.

Overzicht van de criteria:

Een plezierige omgang met elkaar. In harmonie zijn met elkaar.

Openheid en nieuwsgierigheid naar de ander.

Oprechtheid, respect naar elkaar.

We zijn onderdeel van het geheel, de wereld, het team. Jij en ik dragen bij aan het totaal van de positieve energie, bijvoorbeeld door ervaren negatieve energie (ergernis) om te zetten in positieve energie (het onderzoeken van ergernis, het uitspreken ervan).

Wat jij niet wil dat bij jou gebeurt, doe dat ook bij een ander niet (als jij rechtvaardigheid, respect en openheid belangrijk vindt, behandel de ander dan ook op die manier).

Bij het uitspreken van de ergernis is het belangrijk de gebeurtenis te relativeren eventueel met humor. Er zijn grotere problemen in de wereld dan de ergernis die je hebt ervaren.

Gezondheid, welzijn en rust.

Overzicht van de ondersteunende overtuigingen:

Je kunt erop vertrouwen dat je lichaam je helpt, bijvoorbeeld als je je ergernis uitspreekt.

Niet geuite ergernis wordt opgeslagen in je lichaam en kan je welzijn en gezondheid op den duur schaden en het omgaan met elkaar met plezier en in harmonie verstoren.

¹ Overall waar in deze tekst staat 'hij', kan ook 'zij' 'gelezen worden.

Als je niet geuite ergernis uiteindelijk wel uit, dan kan de uiting ervan (te) heftig zijn. Hiermee doe ik een persoon onrecht.

Mensen houden rekening met jou of proberen zich aan te passen, als je aangeeft wat jij belangrijk vindt.

Mensen vinden het prettig om te weten wat jij belangrijk vindt.

Mensen zijn gelijkwaardig. Jij en ik zijn waardevol.

Je kunt ervaren ergernis gebruiken om te onderzoeken of bij de ander 'iets' aan de hand is.

Als je je ergernis uit, draag je bij aan een 'betere' wereld (team), draag je bij aan de positieve energie in de wereld.

Mensen zijn zich vaak niet bewust dat hun gedrag tot ergernis bij een ander kan leiden. Een gesprek hierover zorgt voor bewustzijn en mogelijk tot een aanpassen bij een volgende gelegenheid.

Als ik in ontspannen toestand aan mijzelf vragen stel en mij openstel voor de beelden, geluiden, gedachten die kunnen komen, komen antwoorden vanzelf.

Het is belangrijk om voorafgaand aan de techniek te onderzoeken of de gebruiker congruent is met deze criteria en ondersteunende overtuigingen. Je kunt dit beschouwen als stap 0 van de techniek. Indien dit *wel* het geval is kan gestart worden met de techniek (paragraaf 5). Indien dit *niet* het geval is, dient eerst deze incongruentie te worden onderzocht (paragraaf 10).

5. Overzicht van de techniek

1. Ergernis bewust worden en onderzoeken
2. Een besluit nemen tot actie
3. In ontspannen toestand komen en afstand nemen
4. In actie gaan
5. Contact maken en ergernis uitspreken
6. Evalueren na afloop

6. Invulling van de stappen

Per stap wordt naast de instructie steeds een zintuigelijk specifiek voorbeeld gegeven hoe iemand de instructies uitvoert.

Stap 1 Ergernis bewust worden en onderzoeken

Doel van de stap: Je bewust worden van de ergernis met al je zintuigen, deze ergernis onderzoeken en een besluit nemen voor actie.

Het gedrag van een persoon, bijvoorbeeld een collega of vriend, roept ergernis bij je op. Het kan zijn dat die ergernis direct ontstaat nadat het gedrag heeft plaatsgevonden. Het kan ook zijn dat het een periode van enkele uren of dagen duurt tussen het specifieke gedrag en het moment waarop je je ergernis bewust wordt.

- Word je bewust van de ergernis-toestand. Ga in de 1^{ste} positie: Word je bewust van je zintuigen die zich openen of misschien nog gaan openen: zien wat je ziet, horen wat je hoort, voelen wat je voelt. Zie en voel het effect van de ergernis voor jou (associatie, VAKOG). Stel je een wolkenlucht voor waar de zon schijnt en hoe door de ergernis die wolkenlucht verandert. Het kan zijn dat de vorm verandert, dat het licht verandert of dat de kleur verandert. Kijk en voel wat er gebeurt met die wolkenlucht. Merk maar hoe deze verandering je motiveert om wat met die ergernis te gaan doen.
- Denk na over alle mogelijkheden die dit gedrag waarover je je ergert kunnen hebben veroorzaakt:
 - Ga in de 1^{ste} positie. Welke gedachten komen bij je boven?
 - Ga in 2^e positie (dissociatie): Kijk vanaf de persoon aan wie jij je hebt geërgerd naar jezelf. Zie je hem staan of zitten? Vraag dan vanaf deze 2^e positie aan jezelf: wat heb ik gedaan waardoor ergernis is ontstaan? En wat zie je vanuit
 - deze 2^e positie hoe ik (non-verbaal en verbaal) op dat gedrag heb gereageerd? Associeer (eventueel) om zintuigelijk waar te nemen wat de persoon heeft gezien, gehoord, gevoeld (Vc, Ac, K).
 - Ga in 3^{de} positie (dissociatie). Vraag jezelf dan: wat is er gebeurd tussen jullie beiden, dat dit het (ergernis)gedrag heeft veroorzaakt?
- Als het gaat over een inhoudelijk onderwerp, verzamel dan de informatie die je hebt over dat onderwerp.

Zintuigelijk specifiek voorbeeld

Ik ben verbaasd en voel ergernis opkomen.

Ik voel een drukkend, beklemmend gevoel opkomen in mijn borst; deze spanning stroomt langzaam naar mijn keel. Ik voel mijn hartslag sneller gaan. De adrenaline gaat stromen in mijn lichaam. Mijn gezichtsspieren trekken zich aan. Een frons komt tussen mijn wenkbrauwen en ik knijp mijn ogen wat samen. Het is alsof de wolkenlucht verandert: eerst drevan in een langzaam tempo zo hier en daar witte wolkjes en de zon scheen; nu komen

donkere wolken met een grotere windkracht aandrijven en zich verdichten tot een dik wolkendek, waar de zon niet meer heen komt. Dat wolkendek voelt zwaar en donker aan. Het voelt aan alsof deze wolkenlucht tussen hem en mij komt in te staan. Dat is niet prettig!

Ik luister naar de gedachten in mijn hoofd. Wat is hier aan de hand? Waarom doet hij² zo? Waarom doet hij weer zo? Wat heb ik verkeerd gedaan? Wat is het probleem? Wat gebeurt er met mij? Hoe belangrijk is dit voor mij? Ik neem een alerte houding aan. Als ik aan mijn bureau zit, dan trek ik mijn rugspieren aan en 'recht' mijn rug. Ik voel mijn voeten nu stevig op de grond.

Ik zie in gedachten het gezicht van degene aan wie ik mij heb geërgerd. Hij is op twee meter van mij vandaan. Ik kijk hem aan op ooghoogte. Zijn blik is neutraal tot vriendelijk.

Ik verplaats mij nu in de persoon aan wie ik mij heb geërgerd. Vanuit die 2^{de} positie zie ik mijn gespannen lichaamshouding en de ergernis-uitdrukking in mijn ogen. Misschien heb ik wel een grote zucht geuit, waardoor hij dacht: wat heeft zij? Vanuit zijn positie kan ik voelen dat mijn reactie, dat zuchten, die ooguitdrukking van mij, dat samentrekken van mijn mond tot een strakke streep, die frons tussen mijn wenkbrauwen, contact met hem niet bevordert.

Ik verplaats mij nu in een situatie waar ik zowel als de ander, aan wie ik mij heb geërgerd, en mijzelf kan zien. En kijk wat er gebeurde tussen ons. Ik zie hoe we naar elkaar kijken en wat we zeggen niet en wat we niet zeggen en hoe dit contact in de weg staat. Dit inzicht helpt mij om te denken: hoe belangrijk is dit nu allemaal? Ik moet glimlachen om hetgeen ik zie. Er zijn belangrijkere dingen in de wereld!

Ik zoek dossiers erbij om te kijken hoe het nu echt in elkaar zit. Of ik kijk nog eens alle afspraken na. Ik heb nu alle informatie.

Stap 2 Een besluit nemen tot actie

Doel van de stap: een besluit nemen tot actie, dat goed voelt voor de gebruiker van de techniek. Het besluit kan ook zijn *geen* actie te nemen. De gebruiker slaat dan de instructies uit de stappen 4 en 5 over en instructies uit stap 6 moeten dan worden aangepast gericht op het evalueren van het niet-uiten van de ergernis. Gezien het doel van de techniek 'ergernis uiten' wordt deze aanpassing van de techniek ('ergernis niet-uiten') niet uitgewerkt.

- Ga in de 1^{ste} positie. Denk aan het belang van het gebeurde voor jou, het effect van de ergernis op jou. Bedenk hoe belangrijk het is voor jou en de ander dat je niet alleen vandaag, maar ook op langere termijn op een positieve wijze kunt bijdragen aan elkaars energie (Ad). Bedenk dat de ander zich vaak niet bewust is van zijn gedrag, waarover jij je hebt geërgerd, en dat dit gedrag vaak onbedoeld was. Door je uit te spreken kun je hem misschien helpen in te zien wat het effect van zijn gedrag is. En stel je de vraag: wat ga ik hiermee doen?
- Wacht af. Tot er een antwoord komt. Het antwoord kan snel komen; het antwoord kan langzaam komen. Het is het antwoord, een besluit, dat voor jou goed voelt (K, Ad). Stel

² Overall waar in de tekst staat 'hij' kan ook 'zij' worden gelezen.

je de wolkenlucht voor. Wat gebeurt er met het wolkendek nu je dit besluit hebt genomen?

Zintuigelijk specifiek voorbeeld

Ik vraag aan mijzelf, in gedachten hardop, hoe belangrijk is dit? Ik denk aan de overtuiging dat mijn ergernis als het ware een trigger is om te onderzoeken hoe het met mij gaat, hoe het met hem gaat en hoe het met onze relatie gaat. Misschien gaat het niet goed met hem of ben ik onduidelijk geweest. Misschien is hij zich niet eens bewust wat het effect is van zijn gedrag op mij, op onze relatie. Als dat niet het geval is, wil ik zeggen dat ik niet prettig vind hoe hij zich gedroeg. Een gesprek hierover draagt bij aan onze relatie. Zo weet ik meer van hem en hij van mij en kunnen we beter met elkaar omgaan in de toekomst.

Ik moet glimlachen. Ik voel dat de spanning in mijn lichaam afneemt. Ik weet nu, ik zal met hem gaan praten. Ik zie dat de dikke donkere wolken iets lichter en dunner worden aan de lucht. De zon komt er niet doorheen.

Stap 3 In ontspannen toestand komen en afstand nemen

Doel van deze stap: Jezelf in een ontspannen toestand brengen en afstand nemen van het gebeurde. De ontspanning zit in je lichaam en je hoofd is leeg en je denken is rustig.

- Ontspan jezelf: Ga rechtop en ontspannen zitten, door bijvoorbeeld je ogen te sluiten (EG) en sluit je af van je werkzaamheden (IP). Haal een paar keer diep adem (IP) en concentreer je een paar minuten op je ademhaling. Laat je gedachten je ademhaling volgen. Merk hoe je ademhaling zich langzamerhand in je onderbuik concentreert en hoe je lichaam zich ontspant. Blijf je concentreren op je ademhaling en merk hoe daardoor gedachten die misschien opkomen, komen en gaan (IP). Word je bewust hoe je zintuigen open zijn of misschien nog gaan openen: zien wat je ziet, horen wat je hoort, voelen wat je voelt (VAKOG).
- Veranker deze ontspannen toestand met een gebaar, een houding, een woord of een symbool.
- Laat de situatie waarin je van je ergernis bewust bent, rusten. Neem afstand van het gebeurde door bijvoorbeeld op te staan, naar een andere ruimte te lopen dan waar je je ergernis bewust werd. Of bijvoorbeeld je ergernis op een blaadje te schrijven en dat blaadje weg te leggen. En misschien helpt het je een lucht met wolken te visualiseren waar jij je prettig bij voelt. Merk hoe je afstand krijgt van het gebeurde en je gedachten gevuld worden met andere onderwerpen. En stap zo uit de emotie van de ergernis.

Zintuigelijk specifiek voorbeeld:

Ik sluit mijn ogen en ga met mijn aandacht naar binnen. Waar voel ik spanning? Waar voel ik onrust? Ik richt mijn aandacht op die gebieden in mijn lichaam en zeg tegen ze dat ik goed voor ze zal zorgen. Ik adem rustig in en uit. Mijn ademhaling stuur ik naar mijn buik. Bij iedere ademhaling voel ik dat ik rustiger word. Als ik spanning voel in mijn nek en schouders, dan masseer ik mijn nek en schouders met mijn handen of ik verander de stand van mijn nek en schouders.

Ik visualiseer een blauwe lucht met kleine witte wolkjes, waar de zon tussen door schijnt. De zon is warm en aangenaam. Het is als het ware dat ik mijn ontspanning met deze blauwe lucht met zon veranker. Hier wil ik altijd naar terugkeren!

Ik moet nu glimlachen om de warmte en de rust die ik voel. Mijn denken wordt stil. Ik sta op, loop de kamer uit en haal een kop koffie. Ik raak in een gesprek met een paar collega's. De gedachten over de ergernis raken nu op de achtergrond. Ik krijg afstand van het gebeurde.

Stap 4 In actie gaan

Doel van deze stap: met een ontspannen gevoel in actie te gaan.

Deze stap volgt op stap drie. In de techniek wordt ervan uitgegaan dat tussen de derde en de vierde stap een periode van tenminste een half uur of enkele uren zit.

- Ontspan jezelf: Ga rechtop en ontspannen zitten, door bijvoorbeeld je ogen te sluiten en sluit je af van je werkzaamheden. Haal een paar keer diep adem en concentreer je een paar minuten op je ademhaling.
- Activeer het 'ontspanningsanker' (zie stap 3). Denk aan het gebaar, de houding, het woord of het symbool, waarmee je de ontspannen toestand hebt vastgelegd (Vh, Ah, Ad). Voel de ontspanning (K).
- Denk opnieuw aan het belang van het gebeurde voor jou, het effect van de ergernis op jou. Bedenk hoe belangrijk het is voor jou en de ander dat je niet alleen vandaag, maar ook op langere termijn op een positieve wijze kunt bijdragen aan elkaars energie (Ad). Bedenk dat de ander zich vaak niet bewust is van zijn gedrag, waarover jij je hebt geërgerd, en dat dit gedrag vaak onbedoeld was. Vraag je jezelf nu of je besluit en je gedachten over de ergernis nog steeds kloppen voor jou.
- Wacht af. Tot het antwoord komt. Het is het antwoord, een besluit, dat voor jou goed voelt (K, Ad)³.
- Maak dan een afspraak met de persoon of ga naar hem toe. Zoek een moment of plaats dat je het gesprek ongehinderd kunt voeren. Geef aan dat je iets met hem wilt bespreken en dat je het fijn vindt als jullie niet worden gestoord. Stel je de wolkenlucht voor. Wat gebeurt er met de wolkenlucht nu je ontspannen bent en weet dat je over je ergernis gaat praten.

Zintuigelijk specifiek voorbeeld:

Ik sluit mijn ogen en ga met mijn aandacht naar binnen. Ik adem rustig in en uit. Mijn ademhaling stuur ik naar mijn buik. Bij iedere ademhaling voel ik dat ik rustiger word. Ik visualiseer weer de blauwe lucht met zonnenschijn, waar ik mij zo ontspannen bij voel. Mijn denken wordt stil.

Ik heb alle informatie verzameld. Ik denk nu aan de ergernis, aan dat ik nog niet begrijp wat er nu gebeurde waardoor ik me ergerde, of er misschien iets met hem aan de hand is. Ik zie ons weer samen en zie ook de betrekkelijkheid ervan. Er zijn grotere problemen in de wereld. Ja,

³ Het kan zijn dat het besluit is niet de ergernis te uiten. Deze stap heb ik niet uitgewerkt, omdat het niet paste binnen het doel van de techniek en de experts daar ook geen experts in waren.

het is belangrijk voor mij om in gesprek te gaan. We werken dan ook samen aan een beter team en een betere relatie met elkaar. Maar neem het niet te serieus.

Ik hoor een stem in mij die zegt dat ik het beste nu naar hem toe kan gaan. Ik voel nu spanning in mijn lichaam opkomen op een prettige manier; een alertheid en focus op het onderwerp. Ik ben nieuwsgierig naar hem en sta open voor wat zich aandient. Ik weet nu, ik ga met hem gaan praten en maak een afspraak. Ik adem rust in en uit. En glimlach nog steeds.

Stap 5 Contact maken en ergernis uitspreken

Doel van deze stap: Je bent in contact met de persoon aan wiens gedrag je je hebt geërgerd, met een open, nieuwsgierige en alerte houding en je zegt wat je te zeggen hebt.

- Voel dat je ontspannen bent (stap 4). Misschien gaat deze ontspanning over in een gevoel van lichte spanning, nu je bijna de ruimte betreedt waar je met de persoon aan wie je je hebt geërgerd een gesprek hierover hebt of als je het telefoonnummer intoetst om hem te bellen. Wordt de spanning te groot, adem dan een paar diep in en uit. Denk aan waarom het gesprek belangrijk is voor jou, voor hem en voor jullie relatie (Ad). Merk dat je in deze lichte spanning je een alertheid en focus geeft. Zeg tegen jezelf: ik sta open en ben nieuwsgierig voor wat er komt (Ad).
- Als je de ruimte betreedt waar de persoon aanwezig is, met wie je wilt praten, maak je rapport met hem. Ook als je hem belt en hem fysiek niet ziet, maak je rapport. Zie, hoor en voel de ander. Zie, hoor en voel jezelf (VAKOG).
- Zeg tegen jezelf: “De informatie heb ik verzameld. Die is er al.” (Ad). Denk aan de overtuiging dat mensen met jou rekening proberen te houden of proberen zich aan te passen, als je aangeeft wat jij belangrijk vindt. En dat mensen het prettig vinden om te weten wat jij belangrijk vindt. Hij en jij zijn gelijkwaardig en waardevol (Ad).
- Vertrouw op je overtuiging dat je onbewuste de woorden zal vinden. Gebruik het getoonde gedrag, waarover jij je ergerde, als aanleiding om belangstelling te tonen aan de ander en zijn situatie te onderzoeken. Vraag hoe is het met hem is? Is er iets aan de hand met hem? Zeg wat je te vragen hebt. Merk dat je lichaam op een gezonde manier ingespannen is (K) en je stem rustig en laag is. Neem pauzes om je lichaam gewaar te worden of te blijven. Laat je handen en je lichaamshouding je woorden ondersteunen (EG).
- Zie, hoor en voel zijn reacties (Vh, Ah). Neem tijd om deze reacties in je op te nemen.
- Zeg dan wat je te zeggen hebt. Beklemtoon woorden om kracht te geven aan wat je wilt zeggen. Gebruik concrete bondige taal en actief taalgebruik. Laat je gedachten zich uiten zolang het goed voelt (Vc/Ad en K). Als er geen gedachten meer zijn over de ergernis, die je kunt uitspreken en vragen die je kunt stellen, beëindig dan het gesprek. Het kan ook zijn dat een gevoel in je lichaam gewaar wordt, die zegt: ‘zo is het ‘genoeg’ geweest’ (K). Stel je de wolkenlucht voor. Wat gebeurt er met de lucht? Merk hoe de lucht verandert, op jouw manier.

Zintuigelijk specifiek voorbeeld:

Nu ga ik naar hem toe! Ik weet dat hij alleen op zijn kamer zit en dat we met z'n tweeën zullen zijn. Ik ben benieuwd wat hij heeft te zeggen. Ik sta ervoor open.

Ik ben op een gezonde manier gespannen en heb een alerte en nieuwsgierige houding naar de ander, aan wiens gedrag ik me geërgerd heb. Wat heeft jij te zeggen? Ik loop zijn kamer binnen en vraag: 'Heb je even tijd? Ik wil iets met je bespreken.'

Als hij op een stoel zit, ga ik ook zitten: schuin tegenover hem, beide voeten op de grond en mijn rug tegen de stoelleuning. Ik let op zijn fysiologie. Heb ik rapport? Ik voel me nog steeds op ene gezonde manier gespannen.

Ik vraag naar zijn gedachten over de situatie. Mijn stem is rustig. Als ik wat versnel in het tempo van spreken, adem ik diep in en uit. Ik praat weer rustig.

Ik laat zijn reactie op mij inwerken. Ik vertrouw erop dat ik de woorden vind om hierop te reageren. Ik neem de tijd hiervoor. De pauzes tussen mijn zinnen en het uitspreken van woorden in een langzaam tempo geven mij rust. De woorden komen nu vanzelf en drukken uit wat mijn gedachten, gevoelens, beelden zijn van de situatie, waarover ik me heb geërgerd.

Als ik zie en hoor dat hij mij begrijpt en ik geen gedachten meer heb, beëindig ik het gesprek. Als ik zie en hoor dat hij niet open staat voor mijn gedachten over de situatie, voel ik: nu is het genoeg.

Het is alsof de lucht met het dichte donkere wolkendek opklaart. Ik merkte al tijdens het gesprek dat de wolken dunner en lichter van kleur werden en zich geleidelijk gingen oplossen. Nu ik weer buiten sta of de telefoon heb opgelegd, lijkt de situatie het alsof de zonnestralen door de wolkenlucht komen. Dit beeld weerspiegelt mijn gevoel.

Stap 6 Evalueren na afloop

Doel van de stap: Word je bewust hoe je je voelt na afloop van het gesprek waarin jij je ergernis hebt geuit. Gebruik deze informatie voor een volgende keer als je weer je ergernis uit.

- Creëer een moment van rust, haal diep adem (K en EG). Activeer het ontspanningsanker (stap 3). Denk aan het gebaar, de houding, het woord of het symbool, waarmee je de ontspannen toestand hebt vastgelegd (Vh, Ah, Ad). Voel de ontspanning (K).
- Ga in 1^{ste} positie (associatie). Je voelt ergens in je lichaam een reactie op het gesprek opkomen (K). Deze reactie kan zijn een gevoel, gedachte, beeld, geur (VAKOG). Geniet op jouw manier van het goede gevoel dat je hebt over het gesprek en merk hoe spanning uit je lichaam vloeit (K).
- Ga in 3^{de} positie. Kijk hoe het gesprek tussen jullie beiden is gelopen (Vh). Hoor wat jullie hebben gezegd (Ah).
- Mocht je merken dat er gedachten komen, die je niet hebt geuit, laat de gedachten dan rustig gaan (Ad). Als de gedachten van belang zijn om geuit te worden, vertrouw dan je dat daar nog een goed moment voor komt. Laat nu deze gedachten gaan (Ad) en ga vervolgens rustig door met aandacht te geven (IP) aan datgene waar je mee bezig bent in

deze toestand van rust en afstand nemen. Stel je weer de wolkenlucht voor. Wat verandert er nu je ontspannen bent na afloop van het gesprek?

Zintuigelijk specifiek voorbeeld:

Ik zucht diep. Ik krijg een blij gevoel over mezelf en glimlach: ik heb geprobeerd onze relatie te verdiepen en heb uitdrukking gegeven aan mijn ergernis. Ik denk: dat heb ik goed gedaan.

Ik ben opgelucht nu het gesprek is afgerond. Ik ben trots op mezelf dat ik dit gesprek ben aangegaan en heb gezegd dat ik wilde zeggen. Ik neem nu tijd en ruimte voor mezelf. Ik denk aan hoe het gesprek is gegaan. Ik associeer nu hoe het gesprek voelde. Misschien komen er gedachten die ik ook nog had kunnen zeggen. Als ik deze als heel belangrijk ervaar, dan komt er een moment waarop ik ze toch nog uit. Voor nu heb ik een goed gevoel en heb ik het idee dat wij elkaar beter begrijpen, door wat we gezegd hebben. Ik voel me blij en mijn lichaam voelt nu ontspannen.

Als ik ons zo van een afstand zie zitten, dan merk ik dat hier twee mensen waren die beiden een open en rustige houding hadden. En dat ik zo op afstand kijkend zie, wat het effect is van het tonen van belangstelling en betrokkenheid van mij op hem: een nieuw contact en helderheid is ontstaan tussen deze twee personen.

De wolkenlucht is opgeklaard. Ik zie nu een strak blauwe lucht, waar de zon schijnt met hier en daar een paar kleine mooie witte wolkjes.

7. Metaprogramma's

Als je ergernis onderzoekt, dan zijn de ondersteunende metaprogramma's: reactief, naar toe, externe referentie, voldoet wel, opties, specifiek, ontwikkeling, mensen / informatie en samen, kinesthetisch en visueel.

Als je de ergernis uitspreekt, dan zijn de ondersteunende metaprogramma's: proactief, naar toe, interne referentie, voldoet wel, specifiek, mensen, samen, kinesthetisch en visueel.

8. Evaluatie, reflectie en commentaar

De ondersteunende overtuigingen van de experts zijn belangrijk voor het succesvol doorlopen van de stappen, met name in het nemen van het besluit de ergernis te uiten en hoe de gebruiker van de techniek zijn ergernis uit. Mijn experts hebben deze overtuigingen in zich zelf geïntegreerd.

Voor mij was de grootste omslag dat het ervaren van ergernis een 'trigger' is om aan de ander te vragen *hoe* het met hem is en dat dit gesprek bijdraagt aan een betere relatie met hem en een goed gevoel hierover en dat ik op deze wijze bij kan bijdragen aan een positieve energie in de wereld.

Ook de overtuiging dat het onoprecht is in een relatie de ergernis niet te uiten, was voor mij een nieuw inzicht. Oprechtheid is een belangrijke waarde voor mij.

Het onderzoeken van de ergernis vanuit de 2^e en 3^e positie levert mij nieuwe informatie, waardoor ik beter zie welke rol ik zelf speel in de ervaren ergernis. De 3^e positie help mij te

relativeren: moet je ons zien! Waar gaat dit over? Hoe belangrijk is dit allemaal? Ik kan dan glimlachen.

Humor relativeert en geeft ontspanning: het helpt in het afstand nemen van het ergernis-gevoel en in het uiten van de ergernis.

Ik kan mij voorstellen dat mensen, die weinig ervaring hebben in het uitspreken van ergernis, zo'n gesprek in gedachten gaan voorbereiden. Alsof je het gesprek gaat oefenen. De ervaring van de experts is dat deze voorbereiding zorgt voor een extra spanning in je lichaam en het verlies van rapport met de ander: je bent meer bezig met je eigen gedachten en de aandacht voor het rapport wordt verkleind. Het in gesprek in gedachten voorbereiden vinden zij tijdsverlies.

9. De belangrijkste stap in de techniek

Voor mij is de belangrijkste stap de ergernis te onderzoeken en tot een besluit tot actie te komen. Bij het nemen van dit besluit is het denken aan de ondersteunende overtuigingen heel belangrijk. Deze overtuigingen geven mij een totaal andere focus dan mijn oude overtuigingen (het heeft geen zin) en stimuleren mij het besluit te nemen in gesprek te gaan over de ervaren ergernis.

10. De relatie tussen de stappen

Stap 1 tot en met 3 zijn de voorbereidende stappen; stap 4 tot en 6 hebben betrekking op het gesprek, waarbij stap 4 en 5 de uitvoerende stappen zijn en de laatste stap is de evaluatie fase. Stap 6 is informatie voor 'een volgende keer'.

11. Mogelijke hindernissen voor gebruikers van deze techniek

1. Probleem: de gebruiker heeft belemmerende overtuigingen: de ander zal niet naar mij luisteren; het heeft geen zin om mijn ergernis te uiten; ik kan de woorden niet vinden om uiting te geven aan mijn ergernis. Deze belemmerende overtuigingen leiden tot het besluit de ergernis niet uit te spreken.

Oplossing: communiceren met het deel dat protesteert. Indien de gebruiker de overtuigingen niet kan overnemen, dan is het inzetten van NLP interventies mogelijk zoals herkaderen (het gesprek aangaan om de relatie en de ergernis te onderzoeken c.q. te uiten, draagt bij tot een beter relatie en begrip voor elkaar), conflictintegratie van delen en reïmprining.

2. Probleem: het lukt de gebruiker niet om in 2^{de} of 3^{de} positie te gaan. Hij blijft in het negatieve gevoel van de ergernis 'hangen' (1^{ste} positie).

Oplossing: Zoeken naar referentie-ervaringen waarin het de gebruiker wel lukte in 2^{de} of 3^{de} positie te gaan.

3. Probleem: de gebruiker kan zich niet ontspannen

Oplissing: meditatie oefeningen inzetten. Hulpbron 'ontspanning' plaatsen en deze activeren. Een referentie-ervaring zoeken waar je een diepe ervaring hebt gevoeld, met een leeg hoofd, het denken rustig en vervolgens die ervaring ankeren.

4. Probleem: de gebruiker durft niet de stap te zetten om in gesprek te gaan en zijn ergernis te uiten. De gebruiker is bang voor negatieve reacties

Oplissing: Als dit een herkenbaar probleem is, dat zich op dit soort momenten vaker voordoet: reïmprint, remodelling

5. Probleem: Het lukt de gebruiker niet om een open, ontspannen en nieuwsgierige houding aan te nemen.

Oplissing: Visualiseer een toekomstige situatie waarin je je opgelucht voelt (I wonder strategie). As if framing: Associeer in een persoon die een open, ontspannen en nieuwsgierige houding heeft naar mensen, situaties.

Als de gebruiker van de techniek de overtuigingen kan over nemen en in ontspanning kan komen, zie ik geen belangrijke hindernissen bij het overdragen van de techniek.

Verklaring afkortingen

De codes verwijzen naar de oogbewegingen van een rechtshandig persoon. Hieronder hoe je het voor je **zelf** kan doen.

Vh Visuele herinnering, de ogen naar links omhoog

Vc Visuele constructie, de ogen gaan naar rechts omhoog

K Kinestetisch, voelen, de ogen gaan naar rechts beneden

Ad Auditieve zelspraak, de ogen gaan naar links beneden

Ah Auditieve herinnering, de ogen gaan naar links midden

Ac Auditieve constructie, de ogen gaan naar rechts midden

e = extern: verwijst naar iets wat gezien, gehoord, gevoeld wordt om je heen.

i = intern (of geen vermelding) verwijst naar iets dat gezien, gehoord, gevoeld wordt in gedachten.

VAKOG = de zintuigen: Visueel, Auditief, Kinestetisch, Olfactoir = reuk, Gustatoir = smaak.