



“Je kunt pas van iemand houden als je eerst van jezelf houdt” Het zijn dit soort zinnen die mij de indruk geven dat het individualisme in onze maatschappij meer waarde krijgt dan het collectivisme. Hoewel ik mensen als individu bijzonder krachtig vind, zie ik ook bijzondere kracht in relaties. Wanneer er iemand van jou houdt, sta je al 1 punt voor. Dat is mooi meegenomen.

Onderstaande is geen pleidooi om individualisme aan de kant te schuiven. Ik geloof dat mensen zelf krachtig zijn én ik geloof in de waarde die we onszelf geven. Het is niet voor niets dat ik mensen vaak aanspreek op hun eigen kracht. Onderstaande is wel een pleidooi voor collectivisme náást individualisme. Ik denk dat juist combinaties van verschillen, zorgen voor sterkte.

Wanneer een ander mij vertelt wat hij/zij nodig heeft, ga ik voelen wat ik in overvloed te geven heb. Zodat ik passend geef. Passend voor de ander, voor mij en voor onze relatie. Om te achterhalen wat passend is, ga ik in gesprek met de ander over ons.

Waarde aan jou van anderen dankzij jou aan anderen

Vandaag op LinkedIn las ik dat mijn oud klasgenootje Marjolein Smits met een net gevulde tank en een lege portemonnee bij het tankstation stond. De reactie van haar onbekende helper: “Ik heb mijn goede daad voor vandaag gedaan” Waarop Marjolein antwoord: “Je hebt je karma weer opgebouwd!” Ik denk dat zij samen goed karma hebben opgebouwd. Zonder Marjolein in nood en haar moed tot hulp vragen, geen ridder in de witte auto. “Karma delen is het nieuwe vermenigvuldigen”, aldus Marjolein.

Anderen geven mij waarde en ikzelf geef mijzelf waarde in relatie met anderen. Ik doe er toe wanneer ik geef aan andere mensen.

Gerechtigde aanspraak

Laten we dus vooral durven vertellen aan elkaar wie we zijn op dit moment. Wat we voelen. Wat we denken. Hoe we vast zitten, of los. En laten we eventueel uitspreken wat we nodig hebben. Wie weet heeft de ander dat gewoon in huis en kan er geruild worden. Ruilen door eerlijk over te steken. Of ruilen op de pof, omdat we vertrouwen dat onze relaties nog wel

wat jaartjes meegaat. Wat tja, in goede relaties, is geven tweerichtingsverkeer.

Geven aan elkaar worden pas echt leuk wanneer we ook nee en ja kunnen zeggen tegen elkaar. Het plezier is ongekend als we naast nee en ja ook terug communiceren wie we zijn en wat we in de aanbieding hebben. Het vraagt een sterk zelf om jezelf te kunnen blijven bij een persoon van wie veel houdt. En het vraagt een sterke relatie om samen zelf te zijn. Maar het is zo ontzettend de moeite waard.

Nog een voorbeeld

Lars en Lieke zijn 23 jaar samen, waarvan 19 jaar getrouwd. Zelfs relatief gelukkig getrouwd. De enige kink in de kabel is het werk van Lieke. Ze is de afgelopen 7 jaar 5x van baan gewisseld en loopt steeds tegen hetzelfde aan. Ze komt tot de conclusie dat het niet de baan is die de veroorzaker is van de stress die ze ervaart, maar de hoge lat die ze voor zichzelf en collega's en baas stelt. Lieke komt iedere dag doodmoe thuis van haar werk en wil tijdens het eten haar hart luchten aan Lars. En die sporen heeft ze wel verdiend aangezien Lars 10 jaar terug met zijn rug thuis zat en toen had ze heel wat met hem te stellen, al zegt ze het zelf. Haar gerechtigde aanspraak is dus; luister naar mijn problemen!

De laatste maanden wordt Lars steeds chagrijnig tijdens het eten. Hij doet kortaf de rest van de avond en kruipt steeds vaker in zijn schuur. Gisteravond zucht hij eindelijk hardop: “Ik heb na al die tijd niet meer het geduld naar je te luisteren. Dat kan ik je niet meer geven. Ik krijg steeds een onrustig gevoel als ik naar je luister. Ik ben er klaar mee. Wel wil ik met je delen wat me is overkomen in onze gesprekken.” Hij pakt het kladblokje dat ze voor de boodschappen gebruiken en begint uit te tekenen hoe de productie in het bedrijf van Lieke loopt en hoe haar rol de bottleneck is geworden. Hij heeft ook ideeën over het voorkomen van de bottleneck, waardoor Lieke fijner kan werken. Hij is niet voor niets Logistiek Troubleshooter. Het probleem op Liekes werk komt in veel meer bedrijven voor.

Lieke voelt zich in de eerste instantie niet gehoord door Lars. Maar ze geeft hem ondanks haar irritatie toch het voordeel van de twijfel. Hij zal het vast goed bedoelen en ze moet haar eten toch laten zakken. Na vijf minuten is haar probleem inzichtelijk geworden. Ze is blij met het overzicht en stelt zich

voor dat Lars uiteenzetting en oplossing haar kunnen helpen. Ze voelt zich begrepen en geholpen. Samen met Lars bereidt ze de rest van de avond een gesprek voor dat ze met het afdelingshoofd wil hebben. De afwas blijft staan vanavond in al hun enthousiasme. Dat zien ze morgen wel.

Lieke hoeft haar problemen op het werk niet alleen op te lossen. Samen met Lars en samen met zijn kennis leert zij de situatie anders te bekijken. Lars helpt door in te zetten wat hij bezit. Hij bezit geen geduld meer, maar een oplossing. Het is fijn dat hij deze weet te delen. Lieke helpt hem hierbij door te luisteren naar haar innerlijke vertrouwen in Lars in plaats van haar irritatie naar Lars. Ze vroeg om een monoloog af te mogen steken, ze kreeg er een dialoog voor in de plaats. Ze wordt slimmer en sterker dankzij Lars die haar gaf wat hij in huis had in antwoord op haar vraag; een gesprek. Het is moedig dat dit stel niet verzand in het patroon van redder en slachtoffer. Samen met haar afdelingshoofd kan Lieke voor het bedrijf zorgen dat de bottleneck verandert waardoor het bedrijf verrijkt. Het bedrijf mag voor Lieke zorgen waardoor zij meer plezier krijgt op haar werk. Hopelijk zal haar afdelingshoofd zo wijs zijn als Lieke haar gerechtigde aanspraak bij haar neerlegt.

Samen zelden sterker maken

Mensen worden volgens mij sterker door elkaar en met elkaar wanneer ze trouw blijven aan hun zelf, in hun relaties. Zo bestaat individualisme naast collectivisme. In relaties is te verliezen en te winnen, of er is te spreken en te verbinden.

Gebruikte theorie

De gebruikte theorieën zijn gebaseerd en geïnspireerd op het werk van: Buber, Krasner, Levinas, Nagy, Van Steenwegen. Deze theorieën staan te lezen in tientallen boeken. Ze zijn mij uitgelegd door de kundige docenten en intervisiegroep van Leren over leven. Dankzij mijn duizenden gesprekken met mijn cliënten ben ik steeds getuige hoe deze theorieën relaties versterken.

Pleidooi voor individueel collectief

Wil je meer weten over sterker worden door relaties? Maak dan een afspraak met een psycholoog of therapeut die gespecialiseerd is in relaties.

Contextueel therapeut en relatiepsycholoog Mirella Brok – internet of live in Made – www.relatietherapeutmirellabrok.nl – 06 1771 2728 – psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl