

Herkennen Bezinnen Doen (HBD)

Herkennen Bezinnen Doen (HBD)

Jurgen Toonen

Voor tekstvermelding is gebruikt gemaakt van de vertaling 1951 van het Nederlands Bijbelgenootschap (NBG).

Copyright © 2015 Jurgen Toonen

Schrijver: Jurgen Toonen

Omslagontwerp en binnenwerk: Jurgen Toonen

Illustratie omslag Kruis, Hart, Vlinder:

Billy Alexander, <https://Dreamstime.com>, Royal Free License

Illustraties binnenwerk:

Claudia Busser (cb)

Pixabay: <https://pixabay.com> (p)

Halmar Wåhlin: logo “The Forwarded Lighthouse”, 2012

ISBN: 9798463675680

Uitgever 2018: “The Forwarded Lighthouse”; Jurgen Toonen, Boeckstaetehof 554, 6543HC Nijmegen, Netherlands, www.herkennenbezinnendoen.nl, info@herkennenbezinnendoen.nl

Druk: Royal Jongboek, Heerenveen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Uitzonderd illustraties van Pixabay, aangegeven met (p) onderaan rechts en soms links, die zijn rechtevrij.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher. Exceptions are illustrations of Pixabay, marked with a (p) in the right under corner, sometimes left, which are copyright free.

VOORWOORD

HBD: HERKENNEN BEZINNEN DOEN

Sommige crisissen vereisen acute hulp. Ze hebben vaak een lange voorgeschiedenis, waarbij veel is misgegaan in de ontwikkeling van de betrokkene. Hierdoor worden grenzen onvoldoende aangegeven, kent men zichzelf niet goed, kent men geen rouwproces en weet men niet hoe met emoties en gedachten om te gaan. Kortom: weinig vaardigheden om die grenzen te stellen die nu juist acuut nodig zijn bij het bezweren van een crisis.

Door de jaren heen is mijn pastoraat als crisispastoraat te bestempelen. Ver geëscaleerde problemen kreeg ik op mijn bord. Om snel bovenstaande problemen en tekortkomingen het hoofd te bieden en de benodigde vaardigheden te ontwikkelen heb ik door de jaren heen deze methode ontworpen. Zonder God werkt er natuurlijk niks. Maar deze methode heeft me handvatten gegeven in het omgaan, oplossen en beheersbaar maken van crisissen. Communicatie stond daarbij centraal.

De methode wierp haar vruchten af. Mensen konden er snel mee uit de voeten, ontwikkelden zich, verbeterden hun communicatievaardigheden, werden meer assertief en zagen snel resultaat. Hoewel niet zonder strijd en moeite. Want het is soms hard werken aan jezelf.

Iemand hoeft niet in een crisis te zitten om deze zelfstudie cursus te kunnen doen. De omstandigheden zijn alleen niet zo heftig, maar de principes en de valkuilen met betrekking tot communicatie en conflicten blijven hetzelfde.

Ik noem het de HBD-methode: Herkennen Bezinnen Doen.

Deze zelfstudie cursus is geschreven op basis van drie pijlers:

1. Communicatie: assertiviteit en conflictoplossing
2. Begin van verwerking: innerlijke genezing en verandering
3. Geestelijke wapens en de praktische toepassing daarvan.

Gebaseerd op elementen uit theorieën, methoden, eigen verwerkingservaring en -technieken - een beetje van mezelf dus - vormen deze drie pijlers een mix voor snel toepasbare crisisbeheersing. Deze leidt tot een directe aanpak, die begrijpelijk, behapbaar en snel bruikbaar is voor de persoon in crisis en degene die bijstaat.

Naast zelfstudie voor assertiviteit, conflictoplossing en algemene verbetering van de communicatie is deze cursus ook bruikbaar voor pastorale counseling. Begeleiding van mij hierbij is mogelijk.

Daarnaast is het te gebruiken als een actieve zoektocht naar jezelf in en samen met Christus.

Succes, veel plezier en vooral veel zegen!

INHOUD

VOORWOORD	5
EEN PERSOONLIJK WOORD VAN DE SCHRIJVER	9
HOOFDSTUK 1 COMMUNICATIE	11
1.1 WAT IS COMMUNICATIE	11
1.1.1 Wat is een conflict	14
1.1.2 Voordelen gezonde communicatie	15
1.2 COMMUNICATIEVAARDIGHEDEN EN HANDVATTEN	15
1.2.1 Geestelijk	15
1.2.2 Vaardigheden/competenties	17
1.2.3 Karakter en persoonlijkheid	18
1.2.4 Zelfkennis en mensenkennis: jezelf en de ander liefhebben	20
1.2.4a Triggers	20
1.2.4b Crisisfases	23
HOOFDSTUK 2 ASSERTIVITEIT: OPTIMALE COMMUNICATIE	24
2.1 WAT IS ASSERTIVITEIT	24
2.1.1 Mijn definitie	24
2.1.2 Wat is assertiviteit niet: agressie	25
2.1.3 Wat is assertiviteit dan wel	27
2.2 EFFECTEN VAN ASSERTIVITEIT	29
2.2.1 Persoonlijke groei en ontwikkeling	29
2.2.2 Assertiviteit is productief en levert wat op	31
2.2.2a Werk	31
2.2.2b Oplossend	31
2.2.2c Gezondheid	31
2.2.2d Kostendrukkend	32
2.2.2e Verbetering relatie met anderen en jezelf	32
2.2.2f Niveaus van assertiviteit	32
2.2.3 Assertiviteit en vergeving	33
2.2.3a Enkele algemene misvattingen over vergeving	33
2.2.3b Voordelen vergeving	34
2.2.3c Vergeven: hoe doe je dat?	35
2.3 GOD IN DIT PLAATJE	36

HOOFDSTUK 3 CONFLICTOPLOSSING: DE HBD-METHODE	38
3.1 HERKENNEN	39
3.2 BEZINNEN	41
3.2.1 De voorbereiding	41
3.2.1a Je instelling	41
3.2.1b De informatie.	46
3.2.1c Belemmeringen	47
3.2.1d Hulpmiddelen	50
3.2.2 Het (zelf-)onderzoek	52
3.2.3 Het Plan van Aanpak (PvA):	55
3.2.3a Waarom plannen?	55
3.2.3b Wanneer?	55
3.2.3c Inhoud: elementen van het plan van aanpak	55
3.2.3d Praatstuk: Organisatie	63
3.3 DOEN	64
3.3.1 De voorbereiding	65
3.3.1a Uitvoeren plannen “Bezinnen” en regelen gesprek	65
3.3.1b Je instelling	66
3.3.1c Belemmeringen	70
3.3.2 Het gesprek	72
3.3.2a De informatie	72
3.3.2b Je stemgebruik/spreken	74
3.3.2c Je gedrag	74
3.3.2d Je lichamelijke houding	75
3.3.2e Hulpmiddelen	75
3.3.2f Toepassen plan van aanpak (PVA)	78
3.3.3 Na het gesprek	79
HOOFDSTUK 4 GEZONDE RELATIECRITERIA	81
4.1 HET WAAROM EN HOE VAN DE MEETLAT	81
4.2 DE RELATIECRITERIA	82
HOOFDSTUK 5 COMMUNICATIESTIJLEN	86
5.1 GOEDE COMMUNICATIESTIJLEN	86
5.1.1 Het Nieuwe Testament: Jezus Zelf	86
5.1.2 Het Oude Testament	94
5.2 VERKEERDE COMMUNICATIESTIJLEN	98

LITERATUURLIJST	105
REFERENTIES	106
OVER DE SCHRIJVER	107
DANKLIJST	107
BIJLAGE 1: HBD QUICK GUIDE	108
BIJLAGE 2: PRAKTISCHE TOEPASSING GEESTELIJKE WAPENS	119
BIJLAGE 3: WAARNEMEN OBJECTEN EN GEVOELENS	126
BIJLAGE 4: TRIGGERLIJST	127
BIJLAGE 5: CRISISFASEN	128



The Forwarded Lighthouse

Hjalmar Wåhlin 2012

Een persoonlijk woord van de schrijver

Mijn achtergrond in relatie tot deze communicatiecursus heeft enige toelichting nodig, om zo meer duidelijkheid te verschaffen over waarom ik bepaalde communicatievaardigheden en -technieken prefereer. Natuurlijk gelden bepaalde basisprincipes voor iedereen. Dingen als grenzen aangeven, elkaar respecteren, signalen herkennen, erover nadenken (bezinnen) enzovoort. Toch zijn er bepaalde dingen waar ik meer accent op leg. Want enerzijds werken ze voor mij uitstekend en anderzijds er extra aandacht nodig is om zwakke punten te verbeteren. Voor een ander hoeven die dingen niet in dezelfde mate effectief te zijn. Ik spreek bijvoorbeeld vrij snel iets uit. Een ander kan meer bezinkingstijd nodig hebben. Het onderzoeken van een vals schuldgevoel in combinatie met waar verantwoordelijkheid ligt, is voor mij een zeer punt, wat voor anderen niet zo zwaar hoeft te wegen.

Mijn bakvormpje ziet er net weer wat anders uit. Het is belangrijk dat ieder een eigen op hen toegespitst vormpje ontwikkelt met de grondbeginselen als basis. Daarom stimuleer ik vooral om jezelf te ontdekken. In deze cursus wordt een breed scala aan kennis, ervaring, technieken, vaardigheden aangereikt. Welke gaat werken, of in welke combinatie of mate, moet de praktijk uit gaan wijzen. Dat is voor ieder een persoonlijk ontdekkingsproces. Om mijn vormpje beter te laten begrijpen is er een stukje persoonlijke achtergrond nodig.

Communiceren is mij niet van zelf meegegeven tijdens mijn opvoeding. Ik kom uit een disfunctioneel gezin waar men niet met emoties en stress kon omgaan. Van fatsoenlijk communiceren was geen sprake. Schreeuwend, manipulerend, afgewisseld met loopgravenoorlogen via stiltes. Een situatie waar snel op je werd afgereageerd als kind zijnde, wat veel angst en stress met zich meebracht.

Het is natuurlijk te begrijpen dat dit niet goed is voor je ontwikkeling, Vooral niet met betrekking tot je communicatieve vaardigheden. Omdat er van het ene op het andere moment een uitbarsting kon komen, had je geen idee wanneer je goed of fout was. Geen idee van waar je grenzen lagen en die van de ander. Voor mij waren valse schuldgevoelens en angsten dagelijkse kost als jong, opgroeiend kind. Ook wanneer je niets fout deed.

In verband met deze angsten heb ik een zeer defensief mechanisme ontwikkeld. Bijvoorbeeld al bij voorbaat afstand nemen zonder dat ik echt weet hoe iets precies in elkaar zit. Of al bij voorbaat woedend worden. Het informeren over hoe iets bedoeld wordt of in elkaar zit, het checken van informatie dus, was voor mij van cruciaal belang om gezond te kunnen communiceren. Iets wat in mijn bakvormpje veelvuldig voor komt. Een ander belangrijk punt was om te onderzoeken waar verantwoording lag om te weten of mijn schuldgevoel wel terecht was. Want die was natuurlijk helemaal krom geslagen.

Later als volwassene heb ik dat moeten ontwikkelen. Min of meer uit noodzaak omdat ik toen in zware depressies terecht was gekomen door onder andere de posttraumatische stressstoornis opgelopen door het mishandelen. Ik heb negen zelfmoordpogingen ondernomen. Het leven was voor mij helemaal kapot. De angsten, het doodsverlangen en de zelfverachting waar ik mee leefde waren ondraaglijk. Mijn defensieve communicatiestijl maakte dat alleen maar erger. Het moest veranderen. Beter gezegd een gezonde communicatiestijl zou mij veel helpen hier uit te komen en te blijven.

Met behulp van psychologische en pastorale hulp, veel gebed, medicijnen, veel verwerken, jezelf leren kennen en liefhebben, gedragstherapieën, regressie enzovoort ben ik na 15 jaar er doorheen. Dat betekent dat z'n 80-90% van alle woede, eenzaamheid, verdriet, existentiële diepe angsten, zelfverachting, zelfmoordneigingen zijn verwerkt, een plek gegeven en nieuwe communicatievormen zijn ontwikkeld. Natuurlijk is het zo dat je niet alles 100% verwerkt krijgt. Resten zullen altijd aanwezig zijn in zowel emoties, als gedachtepatronen als lichamelijke reacties. LITTEKENS blijven er altijd over. Maar het leven is wel leefbaar geworden.

Die communicatie ontwikkelen was hierbij van cruciaal belang. Zonder was ik niet ver gekomen en liep ik keer op keer tegen dezelfde dingen aan. Had ik het dus niet gered, en had ik ook niet op een andere manier met mijzelf, mijn omgeving en God om kunnen gaan. Want ik had een zeer agressieve, afwerende communicatie opgebouwd aan het einde van mijn tienerjaren. Je kon wel met mij omgaan als je redelijk was. Maar gebeurde er iets dan was ik snel te aanvallend, te afwerend. Voelde me snel afgewezen of juist angstig dat ik de ander had afgewezen, lees gekwetst. Van jongs af aan was ik getraind om gevaar te ontdekken en te ontwijken of te pareren. De focus lag op geen klappen krijgen of afwijzing te riskeren. Dat was als kind dagelijkse kost. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Hoewel de oude mechanismen toch nog wel eens de kop op kunnen steken in onbe- waakte en onverwachte situaties, is dit helemaal veranderd.

Nu zal niet iedereen zo'n heftige achtergrond hebben. Een aantal misschien juist heftiger. Commu- nicatie is echter voor iedereen belangrijk en de meesten willen er graag in groeien/verbeteren. Af- gaande op alle verhalen door de jaren heen, ontkomt bijna niemand aan mindergoedlopende contac- ten en relaties die men graag zou willen verbeteren. Deze cursus kan daar zeker aan bijdragen.

Zoals genoemd heeft ieder een eigen bakvormpje afhankelijk van karakter, omgeving, voorgeschie- denis enzovoort. Mijn vormpje heeft weer bepaalde bijzondere hoekjes of bochten, maar de basis is hetzelfde. Als je wilt bakken zul je een vormpje moeten hebben. Een vormpje heeft randen, grenzen dus, dat bepaalt de vorm van je communicatiekoekje. Klinkt logisch, toch? We zijn allemaal anders en aan communiceren ontkom je gewoon niet. Dus stel vooral je eigen bakvormpje samen.

Jurgen

HOOFDSTUK 1 COMMUNICATIE

Naar communicatie is natuurlijk al ontzettend veel onderzoek gedaan en nog meer over geschreven. De bedoeling van dit hoofdstuk is niet om daarvan een allesomvattend overzicht te geven. Waar het wel om gaat is het aanbieden van belangrijke, doelgerichte, praktisch toepasbare, effectieve informatie. Ter verbetering van communicatie in het algemeen en in het bijzonder bij conflictsituaties. Deze informatie wordt gebruikt in hoofdstuk 2: Assertiviteit en hoofdstuk 3: Conflictoplossing met behulp van de HBD-methode (Herkennen, Bezinnen, Doen).

Hoofdstuk 1 begint met het in beknopte vorm uiteenzetten van basisbeginselen en –begrippen over communicatie (1.1). Vervolgens komen belangrijke en handige feiten om te weten aan de orde (1.2). Zoals de manier waarop we communiceren en wat daarbij mis kan gaan. Daarna wat communicatie in een conflictsituatie kan betekenen (1.1.1), voordelen van goede gezonde communicatie (1.1.2), verschillende vormen van communicatie en tot slot vaardigheden en handvatten (1.2).

1.1 WAT IS COMMUNICATIE

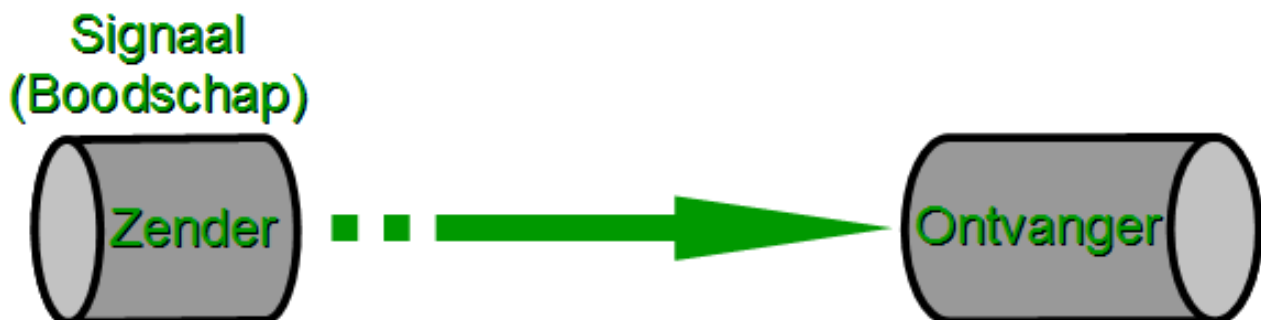
Mijn definitie is heel simpel:

Communicatie omvat alle signalen tussen zender en ontvanger.

Zender: geeft signalen (boodschappen), bewust maar ook onbewust en soms ook onbedoeld.

Ontvanger: ontvangt signalen (boodschappen). Geen signaal is ook een signaal.

Signalen: informatie via lichaamstaal (non-verbaal), verbaal, omgeving/de plek (context) en op welk moment (timing). Signalen zijn informatiedragers.



(cb)

Tijdens het communiceren, wisselen de zender en de ontvanger voortdurend van rol. De zender begint de communicatie door een signaal af te geven. De ontvanger stuurt weer een signaal terug en wordt daarmee zender. Uiteraard wordt de zender dan de ontvanger. Een teruggestuurd signaal noemt men ook feedback (letterlijke vertaling: terugkoppeling). Een van de grootste problemen bij communiceren is het optreden van ruis.



(cb)

Ruis: vervormt het signaal. Vervorming treedt op wanneer het verzonden signaal(boodschap) niet ontvangen of begrepen wordt door de ontvanger, zoals de zender dat heeft bedoeld. Hier volgt een opsomming van mogelijke veroorzakers van ruis, dat zijn er nogal wat:

- **zender**
niet de juiste toon/intonatie (boos of vriendelijk), verkeerde bewoording, lichaamshouding, verkeerde plek (op het toilet), triggers uit verleden (angst voor afwijzing van ouder), zich niet lekker voelen/ziek zijn (ongesteld, kiespijn, griep);
- **ontvanger**
luistert niet of luistert met zender aan om te reageren en niet om te begrijpen, verkeerd idee vooraf vanwege bijvoorbeeld verschillende definities, triggers uit verleden, zich niet lekker voelen/ziek zijn;
- **omgeving**
teveel lawaai, teveel mensen, onveilige omgeving, interruptie (anderen, telefoon);
- **feit of fictie**
heb je correcte en voldoende informatie? Hier valt bijvoorbeeld projecteren onder: invullen van wat de ander denkt of voelt zonder bevestiging van die ander? Of denken te weten wat de ander denkt wat jij voelt of denkt. Triggers (volgend punt) kunnen hierbij een rol spelen;
- **scheid heden/verleden (triggers)**
wat zijn de triggers (activeren gevoelens en patronen uit het verleden). Wat hoort bij het heden en wat bij het verleden (bijvoorbeeld afwijzingspijn, angst of woede uit vroegere tijden);
- **veel conflicten gaan om het verdedigen van de eigenwaarde in plaats van het conflict zelf**
men voelt zich dan als persoon afgewezen. Bevestig je die, dan is het vaak snel opgelost;
- **defensiemechanismen**
het onbewuste bepaalt voor 85% hoe je reageert en wat je besluit. Dit soort mechanismen schuift schuld af en verdekt eigen ongemak. Meestal oude afwijzingspijn. Hiermee wordt niet bedoeld gewone eerlijke argumentatie;
- **cultuurverschillen, opvattingen, dogma's, vooroordelen;**
- **verschillende definities bij gebruik van dezelfde begrippen;**
- **negatieve emoties**
jaloezie, haat, afkeer, oneerlijkheid, valse angst, bitterheid, wraaklust;

- **verkeerde houding/instelling**
onwil, dubbele agenda, dubbele maat (willekeur, voorkeur, discriminatie, egoïsme), hoogmoed/arrogantie, manipulatie, obsessie, laag inlevingsvermogen, weinig zelfinzicht/zelfkritiek (geen of weinig kijk naar en in zichzelf), geen geweten;
- **persoonlijke beperkingen**
onmacht, onkunde, verstandelijke handicap. Een bemiddelaar is dan gewenst;
- **onder invloed van middelen zoals alcohol of drugs;**
- **problemen die door elkaar heen lopen;**
- **onopgeloste problemen uit verleden, die mede op komen spelen.**

Er is altijd communicatie

Bij niets zeggen (iemand doodzwijgen) communiceer je dus ook. Je kunt niet ‘niet communiceren’ (Watzlawick [1]). Het lost meestal geen conflict op en is zeker niet assertief.

Gedrag is ook communicatie en heeft weer invloed op het gedrag van de ander. Boosheid roept meestal boosheid op. Neiging tot samenwerking roept samenwerking op. Een volgzame instelling roept vaak leidinggevende impulsen op bij een dominant ingesteld iemand. De rol die we aannemen is van belang voor hoe anderen op ons reageren.

Emotie tonen is ook communicatie

Emotie kan anderen wakker schudden over hoe ons iets raakt of beleven. Uitspreken is soms onvoldoende en (sterkere) emotie is dan nodig voor meer duidelijkheid. Lang niet altijd hoeft dat met een heftige uitbarsting. Het helpt al om te vertellen over hoe we ons voelen.

93% van alle communicatie in een gesprek is non-verbaal

Albert Mehrabian ([2], [3]) heeft aangetoond, dat 7% van wat wij communiceren, bestaat uit de letterlijke inhoud van de boodschap. Stemgebruik (toon, intonatie en volume) neemt 38% in beslag en lichaamstaal 55%.

Van onze reacties en besluiten is 85% onbewust van tevoren al bepaald. (Benjamin Libet [4]: Hersenen besluiten een halve seconde voor de bewustwording. Voor men het bewust weet dus. Een echt nieuw besluit, zeker in een conflict waarin alles vaak heel snel gaat, vergt inspanning en een bewuste houding om dit onbewuste proces tegen te gaan. Ons lichaam wil op die manier op basis van ervaring heel snel een oplossing aanreiken zodat wij zo spoedig mogelijk kunnen reageren.

Nadeel hiervan is dat als we een verkeerde manier van communiceren ontwikkeld hebben, we stevast automatisch op die wijze reageren. Vandaar dat onderzoek naar onze motieven of beweegredenen zo belangrijk is. Zoals zelfinzicht, in je zelf kijken (Mattheüs 15:18) en (zelf-) reflectie (kijken naar jezelf met betrekking tot handelen, gedrag en motivatie). Als het ware jezelf een spiegel voorhouden, die jou reflecteert. De Heer Jezus heeft het ook over je innerlijk en zelfonderzoek:

Mattheüs 15:18:

Maar wat de mond uitgaat, komt uit het hart, en dat maakt de mens onrein.

Onderzoek dus wat in je hart zit, in je binnenste. Aanvaard dat, denk daar over na en evalueer al biddend (wat was goed en wat niet). Dat leidt ook tot meer zelfkennis, groei en een diepere relatie met jezelf, de ander en God (niet per se in deze volgorde).