

95% van wat anderen over je zeggen is waar Luister ernaar & doe er wat

Mensen in je omgeving zien doorgaans haarscherp je goede en je slechte eigenschappen. Vraag ze op de man af wat er aan jou schort en ga aan de slag met die kritiek, adviseert

relatiedeskundige
Fiona Brouwer.

Zo word je een prettiger, leuker mens.



U stelt in uw boek dat ieder mens zijn leven wil verbeteren. De vervulling waarop je had gehoopt blijft uit, je krijgt dingen niet voor elkaar en loopt steeds tegen dezelfde problemen aan. Hoe komt dat en hoe kun je dat veranderen?

Fiona Brouwer: "Ieder mens wil gelukkig worden en wat is daarin de belangrijkste factor? Je relaties met andere mensen! We zijn gewend om te werken aan onze carrière, aan ons huis, maar we hebben niet geleerd om te werken aan relaties: die moeten vanzelf gaan! Hoe kun je de kwaliteit van leven verbeteren? Door aan je relaties te werken, door je te realiseren dat daar een heleboel te winnen valt, door jezelf beter te leren kennen en je bewust te worden van je eigen negatieve gedrag. Want dat bepaalt voor het grootste deel hoe je overkomt op anderen. En dat alles doe je door je als mens verder te ontwikkelen."

Waarom hebben we soms dat negatieve gedrag?

"We schieten in negatief gedrag als bepaalde behoeften niet worden vervuld. Elk mens heeft drie behoeftegebieden: fysiek, mentaal en geestelijk. Fysieke behoeften zijn bijvoorbeeld goede voeding, kleding, een warm huis. Mentale behoeften hebben te maken met leren, dingen willen begrijpen, informatie opdoen. Die behoeften vervullen we onder andere door scholing. Met

geestelijke behoeften bedoel ik dingen als aanmoediging, begrip, erkenning, acceptatie, waardering. Er zijn twaalf van deze geestelijke basisbehoeften, die uitingen van liefde en aandacht zijn. Je geestelijk welzijn is afhankelijk van de liefde die je hebt gekregen in je jeugd. Als die behoeften als kind niet voldoende vervuld zijn, blijf je er als volwassene naar hunkeren. Dan ga je - meestal negatieve - gedragspatronen ontwikkelen, om die tekorten alsnog vervuld te krijgen."

Heeft iedereen dan zulke tekorten?

"Ik denk het wel. We hebben ook niet geleerd hoe we kinderen die geestelijke voeding kunnen geven. Op school leren we rekenen en taal, maar niets over hoe we met elkaar om moeten gaan, over wat je elkaar zou moeten geven en wat je zou moeten krijgen om goede relaties aan te kunnen gaan. Ik vind ook dat 'relatieleer' eigenlijk een schoolvak zou moeten zijn: dan ontwikkelen we dat deel van ons ook."

Kun je dat later dan nog wel leren: een goede relatie te zijn?

"Gelukkig wel! Ook al heb je die geestelijke basisbehoeften niet vanuit je jeugd meegekregen, dat betekent niet dat je dus gedoemd bent tot een triest, eenzaam leven. Je kunt er zelf nog heel veel aan doen door je persoonlijkheid verder te ontwikkelen: elke dag opnieuw! Waarom zou je dat doen? Domweg

mee

omdat je niet bereikt in je leven wat je wilt. En het levert ook veel op: je wordt er een prettiger mens van, een 'goede relatie'. En prettige mensen bereiken ook meer, zijn gelukkiger. Heel praktisch dus! Als jij in negatief gedrag schiet, zie je dat door de reacties van anderen: die keren zich van je af, ze luisteren niet naar je terwijl je dat juist zo graag wilt, ze negeren je. Dat zijn signalen dat je fout zit. Als je daar niet naar luistert, ga je door met hetzelfde negatieve gedrag om te krijgen wat je wilt krijgen. Maar dat werkt dus niet."

Waarom werkt dat niet?

"Omdat je iets van de ander probeert te nemen en nemen is als stelen: dat wordt niet geaccepteerd. Je hebt dat onbewuste gedrag ontwikkeld om een basisbehoefte te bevredigen, iets te krijgen wat je als kind niet hebt gehad. Ieder mens probeert dat op één van twee manieren: terugtrekken of aanvallen. Je probeert zo iets te krijgen wat er niet vanzelf is. Je gaat dus manipuleren, proberen de ander naar je hand te zetten. Dat voelen mensen haarfijn aan en daar reageren ze op! Een voorbeeld in de werksfeer: iemand luistert totaal niet naar anderen en dramt maar door in vergaderingen. Dan weet je één ding: niemand zal naar hem luisteren, ze ergeren zich alleen maar aan zijn gedrag. Maar zelf weet hij waarschijnlijk niet wat hij nu fout doet."

Maar daar kan iemand dus achter komen?

"Ja, je moet het zo zien: ieder mens loopt als het ware rond met een sandwichbord waar zijn negatieve eigenschappen op staan. Zelf kijkt hij er overheen, maar de mensen om hem heen zien ze des te beter. Het is alleen

'not done' om het te zeggen. Achter iemands rug om wordt er natuurlijk volop gepraat, maar iemand in z'n gezicht zeggen wat je moeilijk aan die persoon vindt, dat gebeurt zelden. Daar moet je lef voor hebben: om het te durven zeggen én om het te kunnen ontvangen. Toch is dat een onmisbaar hulpmiddel →



om je persoonlijkheid te ontwikkelen. Om je te kunnen ontwikkelen, heb je het nodig om te weten wáár je je moet ontwikkelen. Daarvoor moet je je negatieve eigenschappen kennen. Ik adviseer altijd om aan de mensen in je omgeving te vragen wat ze moeilijk aan je vinden, welk negatief gedrag je hebt en wat je anders zou kunnen doen. Vraag ook door: als iemand je dominant vindt, vraag dan waar dat zich in uit, in je stem, je houding? Al die informatie is heel waardevol om meer inzicht in jezelf te krijgen.”

Willen mensen dat wel horen over zichzelf?

“De eerste stap is: kritiek te zien als bijdrage aan jouw persoonlijkheidsontwikkeling. Dat is een attitudeverandering. Probeer niet in de stress te schieten maar echt te luisteren, nieuwsgierig te zijn. Je gaat op zoek naar je negatieve eigenschappen, omdat die je in de weg zitten: je bent dus heel constructief bezig! En het is niet alleen moeilijk:

het is vaak ook een openbaring! Alleen al zo'n vraag brengt diepgang in een relatie. Als je voorheen met je vriendin alleen over de kinderen of een film praatte, en je vraagt nu 'wat vind je lastig aan mij?', dan gebeurt er al iets.”

Kunnen moeilijkheden niet ook door andere mensen ontstaan?

“Ja, maar dan gaat het erom hoe jij daarmee omgaat. We geven maar al te gemakkelijk anderen de schuld van onze problemen. 'Als ik maar een andere man had, dan...' 'Als ik maar ander werk had, dan...' Dat maakt onderdeel van de 'soap' die we zelf creëren; zolang we de schuld bij de ander leggen hoeven we niet naar onszelf te kijken en kunnen we ons gedrag goedpraten. Het werkt ook niet om iemand anders, zoals je partner, te proberen te veranderen. Ongevraagd advies geven bijvoorbeeld, werkt absoluut niet! Pas als iemand om advies vraagt, zal hij ook echt naar je luisteren. Om werkelijk samen aan een liefdesrelatie te werken, heb je twee mensen nodig.”

Wat betekent: een goede relatie zijn?

“Het betekent in eerste instantie: weten wie je wilt zijn. Als je weet wie je wilt zijn, handel je daar ook naar. Als je een goede relatie wilt zijn, betekent dat, dat je je inzet om een prettiger, leuker mens te zijn, trouw aan jezelf, eerlijk tegenover jezelf en anderen. Je niet verstoppen achter je 'soap'. Luisteren naar wat anderen te zeggen hebben. Geven aan de ander wat hij of zij ook werkelijk wil hebben, niet wat jij denkt dat hij wil hebben! Ik nam mijn moeder altijd mee op allerlei uitstapjes, omdat ik dacht dat ik haar daar een plezier mee deed. Totdat ze me op een gegeven moment vertelde dat ze veel liever met me thuis bleef... Een goede relatie zijn betekent ook: een goede relatie hebben met jezelf. Door je zo te ontwikkelen, heel je de pijn van vroeger. En maak je jezelf gelukkiger.” ●

'Ik ben een goede relatie' in een notendop

Hoe gelukkig we zijn hangt nauw samen met de relaties die we hebben met de mensen om ons heen. Naast positieve eigenschappen hebben we ook een heleboel negatieve, waar we ons vrijwel nooit van bewust zijn, zoals dominant gedrag, zich terugtrekken en niet luisteren naar anderen. Deze negatieve gedragingen verstoren onze relaties, zonder dat we het in de gaten hebben. Ze komen voort uit emotionele gevoeligheden, geestelijke 'verwondingen', die we bijna allemaal bezitten. Deze verwondingen zijn ontstaan doordat we in onze jeugd niet die geestelijke voeding hebben gekregen die we nodig hebben om stabiele, gelukkige persoonlijkheden te worden. In ons volwassen leven kunnen wij die verwondingen alleen maar 'helen' door onze persoonlijkheid te ontwikkelen en echt naar onszelf te kijken. Dat is een uitdaging, omdat we dat nooit hebben geleerd en blinde vlekken hebben voor ons eigen gedrag. Daarom zijn de mensen om ons heen zo belangrijk: zij zien namelijk haarscherp waar het bij ons aan schort. Door met hun opmerkingen aan de slag te gaan en ze niet als kritiek, maar als hulp te ervaren, kunnen we ons gedrag veranderen, emotionele valkuilen vermijden en gelukkiger, diepgaandere relaties aanknopen. Het geheim daarbij is: zelf een goede relatie te (leren) zijn. Fiona Brouwer, 'Ik ben een goede relatie', Het Spectrum, €14,95.

De 12 geestelijke basisbehoeften

Aanmoediging,
acceptatie,
begrip,
bevestiging,
bewondering,
erkenning,
geruststelling,
goedkeuring,
respect,
vertrouwen,
waardering,
zorg.

Ontmoet Fiona Brouwer bij Midi

Relatiedeskundige Fiona Brouwer geeft diverse workshops en privé-coaching (zie www.fionabrouwer.nl).

Speciaal voor Midi zal zij relatieworkshops geven tijdens Zin dé Beurs, van 6 tot en met 11 maart in de RAI Amsterdam. Elke dag is zij op de Beurs voor het geven van de workshop én het beantwoorden van uw vragen. Hebt u een relatievraag voor Fiona, eventueel anoniem? Kom naar Zin dé Beurs en leg hem aan haar voor.

Bestel nu alvast uw toegangskaarten voor de beurs via 0900-556 5560. Vermeld de code Midi 2 en u ontvangt de kaarten voor €12,50 i.p.v. €15!