

Verbinding met anderen begint bij verbinding met jezelf.

Verdeelde meningen, verbonden harten



Inhoud

- 2 Voorwoord
- 3 'Mind the gap'
- 4 'In verbinding blijven willen we graag, wel is grenzen stellen voor onszelf van belang - 'In gesprek met Nico de Jong
- 7 'Gebruik NLP alleen als je een duidelijk doel hebt in je contact met mensen.'
In gesprek met Igor van Kaam
- 9 Meer tips en adviezen
- 10 Cryptogram
- 11 Onze wens en een paar afsluitende woorden...

Voorwoord

Velen van ons zijn op zoek naar hoe we rust kunnen bewaren in situaties waarin we vanuit verschillende perspectieven en visies naar dezelfde situatie kijken. En hoe we vanuit die verschillende visies toch in verbinding kunnen blijven. Immers, we zijn allemaal mensen die in essentie het beste zoeken. Voor onszelf en voor elkaar. Verbinden doen we bijvoorbeeld met woorden.

En als we het hebben over eigenaarschap over je eigen leven, dan is communicatie daar een essentieel onderdeel van.

We gingen in gesprek met enkele experts op het gebied van communicatie. Ook schrijven we enkele quotes ter overdenking. Hiermee hopen we je inspiratie te geven, zodat je kunt bedenken, voelen en ervaren of ze helpen op weg naar jouw wijze van zo prettig mogelijk contact. Op weg naar verbinding, zelfs in verdeeldheid.

Verdeelde meningen, verbonden harten. Dat is onze wens.

De tijd van kijken naar een ander en wachten op verandering is voorbij. We doen dit met z'n allen en we hebben elkaar nodig!

'Mind the gap!'

Er zijn de afgelopen jaren studies gedaan naar depressieve klachten en angstklachten onder mensen in de algemene bevolking als ook in de patiëntenpopulatie.

De 'coronakloof' is een krachtige metafoor omdat daarmee meteen duidelijk is hoe moeilijk die te overbruggen is. Aan de ene kant van de kloof leeft de overtuiging dat de mRNA-vaccins veilig en effectief zijn. Lockdowns en mondkapjes waren noodzakelijk, daarmee hebben we met z'n allen duizenden dan wel tienduizenden levens gered. Aan de andere kant van de kloof worden de mRNA-vaccins beschouwd als gevaarlijke gentherapie die tot een oversterfte van duizenden zo niet tienduizenden leidde. Mondkapjes waren niet werkzaam tegen besmetting, maar onderdeel van een angstcampagne die net als de lockdowns werd ingezet zodat iedereen zich aan de vrijheidsberovende maatregelen zou houden.

Aan welke kant van de kloof heeft men het bij het rechte eind? Wij denken dat de enige manier om daar achter te komen is, om met elkaar in gesprek te gaan. Elkaar te ontmoeten in het echt, en niet online.

Want het probleem is niet zozeer de verschillen in opvatting. Het probleem is die kloof. Wat de afgelopen jaren erg duidelijk is geworden, is dat die kloof actief in stand wordt gehouden. Op de sociale media gebeurt dat onder andere via platforms als de 'Denktank Desinformatie' van de overheid. Maar ook door ongenueanceerde discussies op andere media waarin welwillende mensen worden meegenomen. Als je hard en ongenueanceerd wordt aangevallen is het nu eenmaal moeilijk genuanceerd te blijven - en zo wordt de kloof weer dieper.

Wie profiteren van die kloof? Meestal zijn dat partijen die niet goed zichtbaar zijn. The executioner's face is always well hidden zong Bob Dylan al in 1963. Voor die profiteurs

zijn mensen en organisaties die de kloof willen dichten het gevaarlijkst, dus die moeten het hardst worden bestreden.

Wees daarom alert: 'mind the gap' zoals je in de Londense metro voortdurend hoort omroepen om op het gat tussen trein en perron te letten.

Luister daarom goed of mensen of organisaties die coronakloof vergroten of verkleinen, ongeacht aan welke kant ze staan. Houd afstand van de kloofverdiepers en zoek toenadering tot de kloofdichters. Zodat we op een gegeven moment samen de brug naar een nieuwe, gezondere toekomst kunnen bouwen.



Hoe kunnen we dat doen, dat bouwen als bijdrage om de kloof te overbruggen? In het vervolg van dit magazine geven we daar handvatten voor. Om constructief in gesprek te gaan met mensen met een andere mening dan die van jou. Om effectief te communiceren met behulp van NLP. Om jezelf te sterken met gezonde voeding, lichaamsbeweging en echte ontmoetingen met vrienden. En om samen positief en proactief met het thema gezondheid bezig te blijven in de brede zin van het woord: fysiek, mentaal, sociaal.

‘In verbinding blijven willen we graag, wel is grenzen stellen voor onszelf van belang’

Allereerst spreken we met Nico de Jong. Hij heeft veel ervaring als strateeg en ondernemerscoach. Nico omschrijft zichzelf als vragensteller en kritisch sparringpartner die luistert naar zijn eigen wijsheid.



We vroegen Nico naar zijn persoonlijke ervaring in het verleden en heden als het gaat om het in gesprek zijn met mensen met een duidelijk andere mening dan jijzelf.

“Er kwamen en komen vaak gesprekken voorbij waar ik het niet mee eens ben. In het verleden zou ik er dan altijd bovenop ‘klappen’ in het kader van ‘ik moet gelijk hebben’ en ‘ik voel dat ik het beter weet’. Mensen zeiden vaak tegen me dat anderen hun eigen waarheid hebben. Dat kon ik niet bevatten want er bestaat toch maar één waarheid? Tenminste, dat dacht ik. Totdat ik erachter kwam dat

iedereen een andere bril op heeft. Mensen kijken vanuit een ander perspectief naar hetzelfde vraagstuk, en ik ook. Iedereen leeft zijn eigen waarheid. Als ik bovenop de top van een berg sta, dan kijk ik anders tegen de wereld aan dan iemand die aan de voet van de berg tussen duizenden bomen staat.

En wat veel mensen zich helaas te weinig realiseren is dat heftige discussies vaak alleen ontstaan als de onderlinge relatie heel sterk is, de ander belangrijk is en je van de ander houdt. Alleen bij deze mensen gaat het gevoel het diepst en zal de reactie naar buiten toe en vanbinnen het hevigst zijn.”

Sommige situaties in de wereld lijken zo voor de hand liggend en dan nog zie je bij mensen dat ze om bepaalde onderwerpen heen draaien, niet verder denken enzovoort. Wat is dat toch?

“Bij gevoelige onderwerpen ligt dissociatie op de loer, omdat mensen deze thema's gevoelsmatig te complex vinden of omdat je dan iets raakt wat ze niet onder ogen willen zien. Als mensen bijvoorbeeld aan zichzelf moeten toegeven dat ze het mis hebben of hadden, wat natuurlijk kan voorkomen, dan stort hun hele wereld in. Terwijl het ego van de mens er juist op gericht is om alles overleefd te houden en te voorkomen dat de boel instort. Toen ik zelf realiseerde dat de wereld anders in elkaar zit dan ik geleerd had, heb ik mezelf daar ook lange tijd heel vervelend over gevoeld. Daaraan terugdenkend, kan ik me nu dus goed voorstellen dat veel mensen erop gericht zijn om hun wereldbeeld niet te veranderen. Als dat wel gebeurt weet je dat veel mensen om die reden in een depressie zullen belanden. Veel mensen hebben van nature een minder kritische blik op wat er gebeurt in de wereld. Dus daarin verschillen mensen ook.”

Toch blijft het vaak lastig om je te verplaatsen in hoe het toch kan dat de ander dingen die in jouw ogen zo voor de hand liggen, niet ziet.

“Respect hebben voor andermans proces is belangrijk. Dat ik op dit pad zit met dit bewustzijn wil niet zeggen dat ik dan maar mijn bewustzijn moet projecteren op de ander, en vinden dat zij mijn waarheid als die van hun moeten zien.”

Veel mensen zijn in de afgelopen jaren de connectie met vrienden, kennissen en ook familieleden verloren door de ontstane polarisatie. Het verbreken van dergelijke relaties is niet eenvoudig. Hoe kijk jij hier tegenaan?

“Als we meer en meer in staat zijn om bij onszelf naar binnen te gaan, voelen we het vaak goed aan als er een

andere beweging nodig is. Denk hierbij aan een andere werkplek, een andere vriendenkring etc. Het is de kunst om dichtbij jezelf te blijven, om authentiek te zijn. Dit is echter niet zo gemakkelijk. De een kan deze spanning opzoeken en aangaan en de ander zal meer een middenweg zoeken.”

Wat zou je mensen willen adviseren als voorbereiding op een bezoek aan anderen waarbij de kans groot is op heftige discussies?

“Wil je gelijk of geluk? Wat goed werkt voordat je naar familie of anderen toe gaat, is het bepalen van een intentie voor jezelf. Die gaat niet zozeer over dat je gelijk moet krijgen van anderen, maar kan bijvoorbeeld inhouden dat je de strijd niet steeds aangaat. Het besef wie je ermee hebt als je steeds tegen de mening van de ander ingaat is van belang. Dat ben je namelijk meestal voornamelijk zelf. Mogelijkerwijs jaag je daarmee iedereen op stang, heb je in de toekomst gelijk maar is de onderlinge relatie voorgoed verpest. Dus, wil je persé gelijk hebben of is het ook oké om ergens niet iets van te vinden en je terughoudend op te stellen?

Wat ook goed kan helpen voordat je een onderwerp aankaart of ergens op reageert, is iemand diep in de ogen kijken. Zo kun je zien en voelen of je de verbinding met iemand kunt maken. Als mensen wegstaren of met andere dingen bezig zijn, dan weet je vaak voldoende.

Ook kan het goed zijn om eerst aanwezig te zijn tussen de anderen, in de ruimte. Het is daarbij van belang om met je aandacht in het hier-en-nu te zijn, te zitten en te luisteren vanuit jezelf. Je rustige aanwezigheid doet dan vaak al voldoende om dingen in gang te brengen. Vandaaruit zo af en toe eens een vraag stellen als dat goed voelt is dan een optie, zoals 'kun je eens uitleggen wat je daarmee bedoelt, want ik begrijp het niet helemaal'. Het aangeven dat je het niet helemaal begrijpt werkt uitnodigend.

“Voor je in gesprek gaat, stel jezelf de vraag: wil je leren of wil je gelijk hebben?”

Wat ook nog een optie is, is dat je niet op bezoek gaat bij die ander. Als jij weet dat je daardoor een week boos, verdrietig of teleurgesteld bent, vraag jezelf dan af of dat het waard is. Iemand mijden kan aan de ene kant vluchtgedrag zijn, maar aan de andere kant kan het een wijze keuze zijn om mensen (tijdelijk) niet te bezoeken. Wat ik je dan wel adviseer is om in die periode van afstand bij jezelf naar binnen te keren en de vraag te stellen wat die ander in jou triggert, zodat je je eigen dieperliggende pijn kunt onderzoeken."

En wat stel je voor te doen als je vanbinnen voelt dat het mis dreigt te gaan tijdens een gesprek?

"In plaats van een stelling in te nemen, bijvoorbeeld in de trant van 'dit is gewoon zo', kan het helpen om hetgeen je wilt uitspreken als een vraag te stellen zoals 'kan het zo zijn dat...?'. Daardoor ontstaat veel meer ruimte voor een gesprek. Een stelling komt eerder aanvallend over. En probeer ook te beseffen dat de bedoeling van een vraag is om de ander uit te nodigen. Dat vraagt dus om echt te luisteren, niet om alvast je eigen reactie voor te bereiden. Luister dus om te begrijpen en stem daar je antwoord weer op af.

Wanneer je voelt dat je wordt overladen door je emoties en gedachten is het vaak lastig om nog vanuit rust te reageren. In momenten van heftige discussie kan een toiletbezoek bijvoorbeeld goed zijn voor een korte pauze. Door goed adem te halen kom je tot rust en terug bij jezelf.

Het is altijd van belang om naar binnen te keren. Zo kun je voelen wat er gebeurt zodra je sterke emoties bij jezelf waarneemt. Waar komen die vandaan, waar heeft het mee te maken dat ik zo reageer of me zo voel? Natuurlijk is het voor iedereen verschillend in hoeverre je dit kunt. Maar we kunnen ons daar altijd in blijven oefenen."

Heb je nog meer adviezen?

"Ja, geef je grenzen aan. Soms is dat gewoonweg nodig. Er zijn meerdere mogelijkheden. Je kunt dat natuurlijk op een keiharde manier doen, wat een schrikreactie kan veroorzaken maar het is ieder geval wel duidelijk dan. Het andere uiterste is dat je je laat overspoelen door de ander en diegene ruim over je grens heen laat gaan. Dat is vaak wat minder prettig voor jezelf. Een koninklijke middenweg is

om op het moment waarop je voelt dat iemand over je grens gaat, aan te geven dat het onderwerp je raakt, dat je getriggerd wordt en dat je voor nu niet verder wilt praten over het onderwerp. Stel dan voor dat je er liever op een ander moment over verder praat, als de emotie wat meer gezakt is."

Is er nog een afsluitende overweging die je de lezers wilt meegeven?

"Stel jezelf altijd de vraag: wat heb ik nodig om hier integer, vanuit mijn kernwaarden te kunnen zijn? Door die vraag te stellen, nodig je jezelf uit om heel dicht bij jezelf te blijven. Trouw zijn aan jezelf is misschien wel mijn belangrijkste levensles. En dat kan dus betekenen dat je op bepaalde momenten in je leven voelt dat je innerlijke rust meer waard is dan de verbinding met iemand behouden die jou naar beneden trekt. Hoe pijnlijk het ook voor jezelf en de ander is dat de relatie (tijdelijk) eindigt. Kies voor jezelf."



**In een
waardevol
gesprek is
spreken een
gevolg van
luisteren.**



Om meer te weten te komen over wat NLP zou kunnen betekenen in contact met anderen spreken we met Igor van Kaam. Hij verzorgt sinds 2005 NLP-trainingen vanuit zijn eigen instituut 'University of Me'.

Wat is NLP


Wellicht is de term NLP niet bij iedereen bekend. De afkorting staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren. Het is een methodiek voor krachtige persoonlijke ontwikkeling en effectieve communicatie. Met deze methode kun je snel inzicht krijgen in de drijfveren en motivaties van jouw handelen.

NLP werd in de jaren 70 bedacht aan de Universiteit van California. Hoogleraar linguïstiek John Grinder en student computerwetenschappen Richard Bandler onderzochten de processen van communicatie en verandering. Ze wilden bekijken hoe het komt dat sommige therapeuten in korte tijd grote resultaten bereiken, terwijl andere therapeuten voor eenzelfde probleem veel meer tijd nodig hebben. Welke gedachtenpatronen, emoties en gedrag leiden naar succes en welke juist niet? Welke onbewuste strategieën motiveren ons, stimuleren onze creativiteit en onze mogelijkheden, en welke remmen ons of houden ons tegen?

NLP leren en toepassen gaat over het ontdekken 'hoe' jij de dingen doet die je doet en hoe je (indien gewenst) deze kunt veranderen. Hoe reageer jij (via communicatie en gedrag) op dat wat je waarneemt, en hoe zou je dat effectiever of anders kunnen doen?

Igor geeft aan dat de methode ooit is begonnen om gedragsverandering te bereiken. Hiermee wordt het

doorbreken van bepaalde patronen bedoeld zodat je die kunt afleren. "Later is NLP steeds spiritueler geworden en is het meer gericht op hoe je je verhoudt tot andere mensen. Nog recenter is ook de theorie rondom de wet van de aantrekkingskracht en kwantumfysica geïntegreerd in de methode, maar je ziet niet ieder NLP-instituut met die ontwikkeling meegaan."

Op internet is over de achtergrond van NLP veel meer informatie te vinden, bijvoorbeeld op de website van Igor: 

Terug naar jouw basis

"Het is belangrijk om stil te staan op emotieniveau. Welke waarden spelen een rol in mijn gedrag, wanneer ik mij verhoud tot anderen? Moeten wij het met elkaar eens zijn? Of vind ik het bijvoorbeeld belangrijk om altijd met de ander in verbinding te blijven? Wat wil ik uit de communicatie met de mensen om mij heen halen? Dit kun je cognitief doen, doordat je bedenkt wat je zou willen. Maar uiteindelijk sturen jouw waarden je onbewust aan en op dat niveau wil je dan ook de verandering creëren. Door toepassing van NLP ontdek je wat je natuurlijke gedrag is. Met als einddoel dat je zo dicht mogelijk bij jezelf leert blijven, aldus Igor.

“Mijn missie is het, in jou de vrijheid en kennis te vinden die je voor jezelf kunt gebruiken, om te doen wat bij jou past en zo de wereld jouw grootste dienst te bewijzen.” – Igor van Kaam –

Impact van jouw omgeving

“Wanneer je jouw emoties die je diep vanbinnen voelt vrij kunt uitdrukken noemen we dat congruentie. Je denken, voelen en handelen liggen dan op één lijn. Zodra je wat je vanbinnen voelt moet gaan omvormen en ombouwen om binnen het plaatje te passen, noemen we dat incongruentie. Dat laatste is enorm vermoeiend en niet goed voor de gezondheid. Als dit gevoel er kortdurend is, dan is dat wel vol te houden. Maar zit je vaak in een voor jou giftige omgeving (op werk, in vriendenkring e.d.) dan beïnvloedt dat je gezondheid chronisch in negatieve zin. Incongruentie is nu eenmaal ‘dodelijk vermoeiend’. Ook voor je omgeving.”

Effect van NLP

Igor geeft aan dat wanneer je in gesprek bent zonder dat de basishouding van wederzijds respect er is, je er beter aan doet op dat moment uit het contact te gaan en te stoppen met het gesprek. “Ook kun je een ander onderwerp zoeken waarover je wel gedeelde waarden hebt. Want zou je op dezelfde voet doorgaan in zo’n situatie, dan verlies je de verbinding gegarandeerd en misschien wel voorgoed. Elkaar proberen te overtuigen van je gelijk werkt niet omdat niemand overtuigd wil worden door een ander. Je kunt met NLP vaste ingeslepen overtuigingen van mensen in een gesprek wel veranderen, maar de vraag is of dat ethisch correct is. Die vraag zouden we ons ook moeten stellen over de rol van de overheid en de zogenaamde experts rondom corona en de uitrol van de genomen maatregelen en medische interventies. Want in mijn ogen is NLP daar in ethische zin ernstig misbruikt. Ik vind niet dat je mensen ongevraagd mag hypnotiseren, ongeacht het belang van de zaak. En dat is wel gebeurd, als je ziet hoe sterk er is gestuurd op angst.”

In contact blijven

“Wil je in contact blijven, dan kan NLP je daar zeker bij helpen. Je kunt taalpatronen leren gebruiken die dusdanig algemeen zijn dat ze meer zorgen voor onderlinge afstemming. Zo houd je jezelf stabiel en krachtig. Denk

hierbij aan het zoeken van gezamenlijke waarden tijdens een gesprek, zoals: ‘We willen toch allemaal een betere wereld’ of ‘Je bent het niet eens met me en veroordeelt me daarover, maar tegelijk zei je net dat je voor inclusiviteit bent, net als ik. Dat betekent dan ook respect voor ieders mening, toch?’ Zo ga je opschalen naar een niveau waarop je elkaar gegarandeerd vindt. Het doel hiervan is dat je in een gesprek meer de leiding kunt nemen richting een constructief gezamenlijk doel.

Een laatste tip is om in een gesprek ‘de uitzondering’ te vinden bij de ander. Je zoekt naar inhoudelijke punten waarvan je zeker weet dat de ander het ook met je eens zal zijn. Daarmee streeft je naar het behouden of zelfs het versterken van het rapport (de Frans uitgesproken NLP-term voor goed contact in afstemming en respect) door op zoek te gaan naar jullie onderlinge overeenkomsten.

Stel, iemand is van mening dat Geert Wilders extreemrechts is, maar jij vindt dat beeld nogal ongenueanceerd. Dan zou je kunnen inbrengen dat het economisch beleid van PVV ook linkse trekken heeft en veel overeenkomsten vertoont met de economische plannen van SP. En dat SP en PVV ook veel overeenkomsten delen over de rol van Nederland binnen Europa. “Op deze manier deel jij niet jouw eigen mening, maar benoem je de mening van iemand met wie jouw gesprekspartner zich beter kan associëren. Zo prikkel je het vermogen om vanuit een breder perspectief naar een situatie te kijken. Het gaat er niet om wie er gelijk heeft, maar of je met elkaar in verbinding kunt blijven wanneer de situatie daarom vraagt -zoals bijvoorbeeld onder collega’s of binnen familiebanden meestal het geval is.”

Quote van Igor

We eindigen met een boodschap van Igor die al het bovenstaande samenvat in één zin:

“Echte verbinding is pas mogelijk als je de ander ziet en hoort zonder vooroordelen”.

Overzicht tips

1. Toon respect naar de ander



2. Bepaal voor je in gesprek gaat een intentie voor jezelf



3. Voel, ben aanwezig



4. Stel vragen, nodig daarmee de ander uit



5. Bewaak je grenzen, spreek ze uit als dat nodig is.



6. Word je geraakt? Vraag jezelf 'waarom raakt wat de ander zegt mij nu zo?'





7. Zoek naar gezamenlijke waarden waarop je elkaar wél kunt vinden

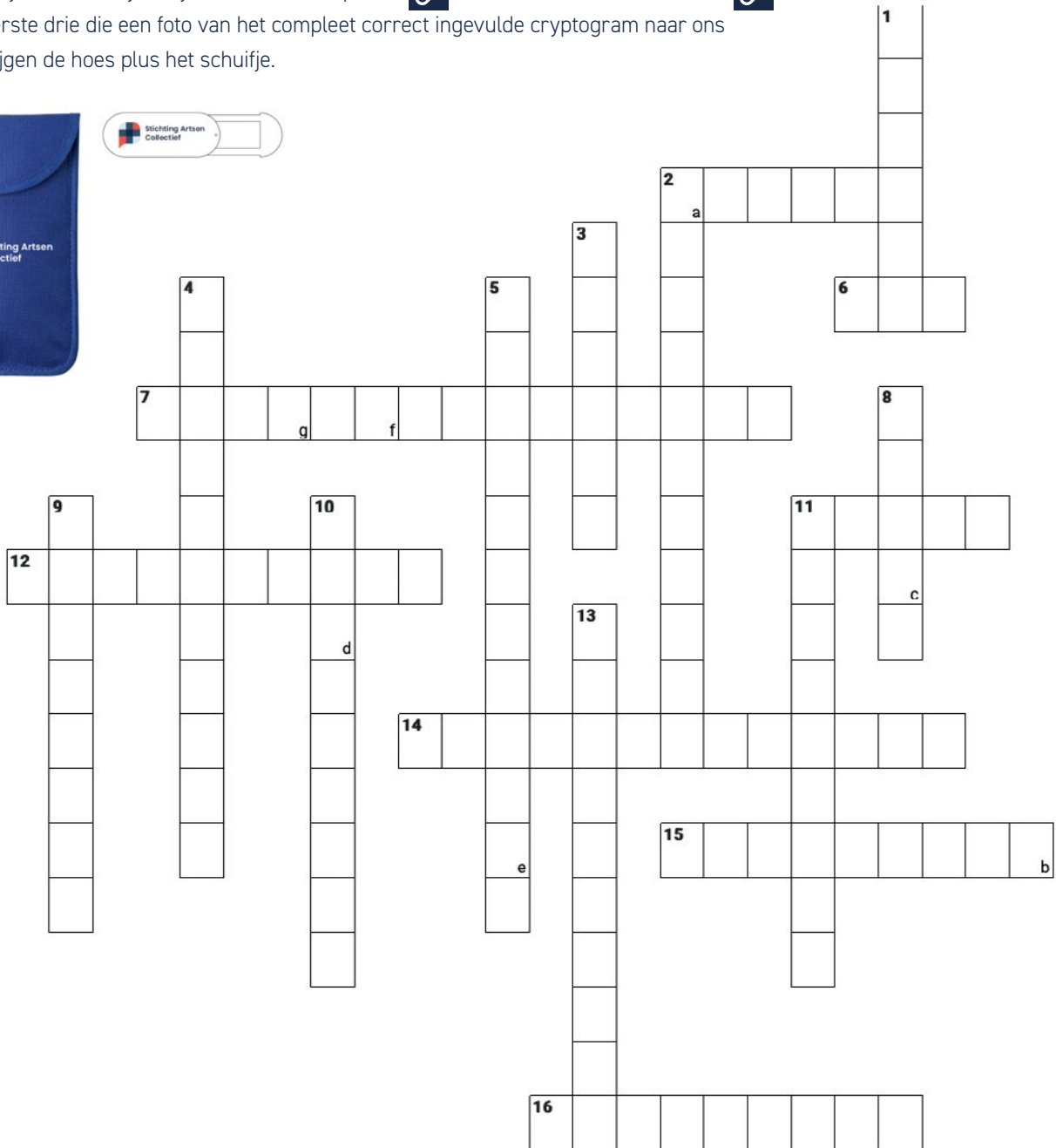


8. Vind inhoudelijke punten waarop je het wél eens bent en benoem die ook



Crypto!

Wat is er leuker dan puzzelen, op de bank, bij de kerstboom? Zeker als er mooie prijzen mee te winnen zijn. Onder de goede inzenders van de oplossing (redactieteam@artsencollectief.nl) verloten wij drie Faradayhoesjes voor de smartphone  en tien webcambeschermers. 
De allereerste drie die een foto van het compleet correct ingevulde cryptogram naar ons sturen krijgen de hoes plus het schuifje.



Horizontaal

- 2 Zwemt minder na de prik
- 6 Hier kon iedereen uit eten
- 7 De leugens dropen er vanaf
- 11 Heet enzym
- 12 Bah, mama, sliep je?
- 14 Scandalig
- 15 Ernstig analoog
- 16 Deze halszaak verbetert je immuunsysteem

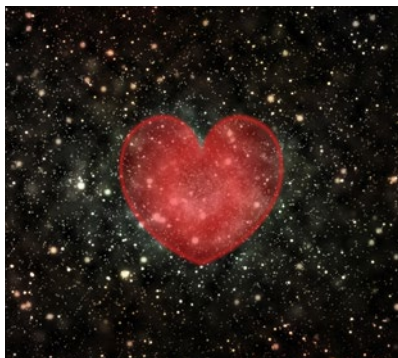
Verticaal

- 1 Bleken we toch niet te beschermen
- 2 Boeiende apparaten
- 3 In plaats van moed door trouw
- 4 Paarden mochten dit wel!
- 5 Allerbelangrijkste volgens de afd. communicatie
- 8 Maak me maar van kant
- 9 She's no lie?
- 10 Koopman van het jaar
- 11 Wat erin zit weten we niet
- 13 Werkt ook niet in het zwembad

Oplissing

a	b	c	d	e	f	e	g
---	---	---	---	---	---	---	---

Onze wens en een paar afsluitende woorden...





'Hoe blijf je in verbinding met je zelf én met anderen?' Met die vraag hebben we dit document ingeleid. We hebben goede hoop dat we je inspiratie hebben gegeven om ondanks verschillende visies toch in verbinding te kunnen blijven.

✨ **Verdeelde meningen, verbonden harten.** ✨
Dat is onze wens.

Namens alle artsen en vrijwilligers achter Stichting Artsen Collectief willen we je bedanken voor het lezen van onze tips, artikelen en interviews en voor je eigen acties: dank je wel!

De tijd van kijken naar een ander en wachten op verandering is voorbij. We doen dit met z'n allen en we hebben je nodig!

Eerdere whitepapers van het Artsen Collectief:

- Whitepaper 'Een open gesprek, wel zo gezond', december 2021 
- Whitepaper 'Over depressie en angstklachten, en hoe hiermee om te gaan?', mei 2022 

COLOFON

Een uitgave van het Artsen Collectief.
december 2023
www.artsencollectief.nl