

Onderwerp: (Zelf) Mededogen in het conflict

Herken je dit? Je bent deelnemer van een conflict en je kunt dit conflict niet of moeilijk loslaten: Je gedachten dwalen regelmatig af naar de conflictsituatie, je ervaart de bijkomende (veelal negatieve) emoties of je voelt je erdoor bevangen, je piekert over oplossingen, je vraagt je af wat de (ware) bedoelingen van de wederpartij zijn, je vraagt je af welke troeven de wederpartij misschien nog in handen heeft en zonder dit altijd te beseffen ben je misschien bezig met het (her)bevestigen van je eigen werkelijkheid.

Hoe ga je om met dit alles? Je gedachten, gepieker, je emoties, zoals boosheid, angst, verdriet, agressie, de beschadigde relaties, de verliezen, je eigen rol in dit geheel, je wantrouwen naar de ander, de herbevestiging van je eigen gedachten etc.?

Communiceren vanuit mededogen voor jezelf én voor de ander kan een stap in de richting zijn. Hoe moeilijk dit juist misschien ook is! In deze nieuwsbrief geef ik je 5 waardevolle tips hoe je hier in de praktijk mee om kan gaan, zonder te willen pretenderen in de opsomming volledig te zijn.

Mededogen

Wat is mededogen precies? Het woordenboek vertaalt mededogen met medelijden. Naar mijn idee dekt deze vertaling niet de lading. Mijn visie sluit aan bij een combinatie van de vertaling van Wikipedia: 'mede aanvoelen van andermans leed en verdriet' en de vertaling van Marshall Rosenberg (auteur 'Geweldloze Communicatie'). Hij verwoordt mededogen als volgt: 'Wat ik in mijn leven wil is mededogen, een stroom van wederzijds geven, die opwelt vanuit het hart.'

Voordat je verder leest, kun je jezelf eerst de vragen stellen: Wat betekent mededogen voor jou? (Hoe) ga jij hiermee om in de praktijk? Welk gedrag laat je zien als je vanuit mededogen reageert of wat belemmert je juist in het ontwikkelen van (zelf)mededogen?

5 Tips om mededogen in de praktijk te brengen (zonder te pretenderen volledig te willen zijn):

Creëer ruimte voor jezelf om te voelen en ervaren welke gevoelens en gedachten in jou leven. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door jezelf (fysiek) uit de situatie terug te trekken. Je kunt bijvoorbeeld tot 10 tellen voor je reageert, bewust ademen, indien mogelijk de rust en de stilte opzoeken, of door activiteiten te ondernemen die jouw gevoel 'opwekken' (bijv. Muziek luisteren, dansen, wandelen in de natuur, etc.).

Oefen bewust met mededogen. Als voorbeeld kun je de volgende oefening proberen (bron: Avatar: ReSurfacing: Technieken om bewustzijn te verkennen door Harry Palmer) Stap 1: Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf: 'Net als ik is deze persoon op zoek naar wat geluk in zijn/haar leven.' Stap 2: Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf: 'Net als ik probeert deze persoon lijden in zijn/haar leven te vermijden.' Stap 3: Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf: 'Net als ik heeft deze persoon ervaring met verdriet, eenzaamheid en wanhoop.' Stap 4: Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf: 'Net als ik probeert deze persoon zijn/haar behoeften te vervullen.' Stap 5: Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf: 'Net als ik leert deze persoon over het leven.'

Erken, ervaar en accepteer negatieve gevoelens bij jezelf, zonder deze op anderen af te reageren. Leer deze gevoelens te zien als positieve krachten om sterker van te worden. Je kunt hier meer over lezen in 'De kracht van het mededogen' geschreven door de Dalai Lama (ISBN: 9789041700766)

(H)erken wanneer je vanuit je ego of vanuit angst reageert en handelt. Durf -onder het mom van: 'verandering begint bij jezelf'- je ego los te laten en vind de moed om je in een veelal onveilige (conflict)situatie kwetsbaar op te stellen. NB: Als je dit in een onveilige situatie (nog) niet durft, dan kun je ook eerst 'oefenen' in een voor jou veiligere situatie.

Last but not least: Heb (veel) geduld en wees lief voor jezelf (ontwikkel zelfmededogen). Mededogen voor jezelf ontwikkelen is allesbehalve makkelijk en kan een levenslange weg zijn. Veroordeel jezelf daarom niet als het niet meteen lukt of als je er moeite mee hebt. Zie het ontwikkelen van zelfmededogen als een leerproces, waarin je iedere keer een grotere of kleinere stap zet. Stop daarom met (negatieve) oordelen naar jezelf en kijk met liefde en acceptatie naar jezelf in waar je tevreden over bent en waarin je nog te leren hebt. Je zult zien dat zelfmededogen zich juist op dat moment bij je aandient.

kj Smith Training & Coaching:

In trainingen en individuele coaching faciliteer ik een ruimte waarin je op een veilige manier oog in oog kunt staan met je (innerlijke) conflicten om je bewust te worden van bijv. je eigen gedachten, gevoelens, behoeften, wensen, belemmeringen etc. Mijn werk doe ik vanuit respect voor ieders authenticiteit en individualiteit, waarbij de deelnemers verantwoordelijk zijn en blijven voor hun eigen rol.

Meer weten over hoe je effectief om kunt gaan met conflicten?

Bezoek mijn website <http://www.kjsmith.nl> en bel me als je vragen hebt; Meld je via de website aan voor mijn gratis nieuwsbrief vol met tips, nieuws en overige wetenswaardigheden (afmelden kan ook altijd uiteraard!)

Bedankt voor het lezen van mijn nieuwsbrief. Voel je vrij om deze nieuwsbrief door te sturen aan mensen in je omgeving van wie je vermoedt dat ze hierin geïnteresseerd zullen zijn.

Wil je reageren of wil je jouw aanvullingen of opmerkingen op mijn nieuwsbrief met me delen? Laat me deze dan weten via info@kjsmith.nl. Als je je wilt afmelden voor mijn nieuwsbrief, stuur me dan via info@kjsmith.nl een e-mail met als onderwerp 'afmelden nieuwsbrief'.

Warme groet,

Karin Smith

Trainer/coach in conflictsituaties

<http://www.kjsmith.nl>

