

Auteur: Karin Smith (kj Smith Training & Coaching)

Onderwerp: Verzoen jezelf in tweeduizend elf!

Ben jij ook weer met frisse moed het nieuwe jaar begonnen? En heb je je nieuwe voornemens voor 2011 op een rij gezet? In vele nieuwjaarsrecepties zal deze week gesproken worden over de goede (zakelijke) voornemens in 2011 en wat in dit nieuwe jaar te doen staat.

Voor mij staat 2011 in het teken van verzoening. In mijn wens om mezelf te verzoenen, voel ik me geraakt door de uitspraak van David Hume: *'Het hart van de mens is gemaakt om tegenstrijdigheden met elkaar te verzoenen'*. Het bevestigt mezelf dat de weg naar verzoening via het hart loopt.

In de eerste plaats wil ik mijn relatie herstellen met de mensen met wie ik zelf in conflict ben geraakt. Het kunnen en durven uitspreken van deze wens is een eerste stap, realiseer ik me nu. Ook word ik me bewust van het feit dat ik deze wens halverwege 2010 voor het eerst heb durven uitspreken.

Wat bedoel ik met verzoenen?

Wikipedia geeft als betekenis van verzoenen: Verzoening is dat de vriendschap in een relatie hersteld wordt, nadat er een breuk is opgetreden. Deze relatie kan tussen 2 of meer personen zijn of tussen andere rechtspersonen, zoals landen. Synoniemen van verzoenen, die ik tegenkom, zijn: berusten, bijleggen, vrede sluiten, goedmaken, de hand reiken, schikken.

Persoonlijk bedoel ik met verzoenen: opnieuw investeren in de relatie om zo tot oplossingen te komen. Bijv. door elkaar's verschillen zien en accepteren, begrip hebben voor elkaar's visie en elkaar (weer) iets gunnen. Met andere woorden: door de mens achter 'je vijand' weer te (her)ontdekken. Dit geschreven hebbend, brengt me bij de volgende vraag:

Hoe doe je dat dan en wat kom je daarin tegen?

Voordat je verder leest, nodig ik je uit om zelf te reflecteren op de volgende vragen: Wat betekent verzoening voor jou? Met wie zou jij je graag verzoenen in 2011? Wat staat er bij je in de weg om hierin concrete stappen te zetten? Hoe ziet de verzoening er in je dromen uit of hoe ziet de verzoening eruit als je deze visualiseert? Welke eerste (kleine) stap in de richting van verzoening zou jij vandaag kunnen zetten?

Lees (voorbeeld)stappen die je kan zetten in de richting van verzoening:

- 1) **Elk proces begint -in mijn overtuiging- bij jezelf.** Voordat je stappen gaat zetten om jezelf met de mensen om je heen te verzoenen, is het in mijn beleving noodzakelijk om eerst jouw weg 'naar binnen' te gaan. Hiermee bedoel ik: jezelf innerlijk te verzoenen met de verschillende -en vaak tegenstrijdige- emoties, gedachten, en (spirituele) ervaringen. Het is vaak al een eerste (soms ook grote en spannende) stap om zelf je innerlijke wens om te verzoenen te ontdekken, erkennen en vervolgens hardop aan jezelf uit te spreken!
- 2) **Benader de ander vanuit een positieve houding en vanuit jouw wens tot verzoening.** Houd daarbij je eigen emoties, behoeften, belangen e.d. in de gaten. Als een directe benadering (bijv. per telefoon of in persoon) aanvoelt als 'een brug te ver', kies dan voor een andere minder directe benadering (bijv. per brief of e-mail of via een bemiddelaar). Overweeg van te voren ook goed wat je de ander zou willen zeggen en houd dat wat je zegt bij jezelf. Oefen dit gesprek desnoods van te voren met een (goede) bekende. Ongetwijfeld zullen bij een (nieuwe) confrontatie bij jou immers ook emoties als bijv. boosheid, angst, schaamte, frustratie of verdriet opspelen. Erken en ervaar (voel) bij jezelf dat deze emoties er ook zijn. Wees mild voor jezelf.
- 3) **Laat je niet meteen uit het veld slaan door een eventuele afwijzende reactie van de ander of bij het uitblijven van een reactie.** Zeker als de relatie ernstig verstoord is, zal de ander je niet meteen 'met open armen' ontvangen. Ervaar bij jezelf wat de reactie van de ander(en) met jou doet. Vraag hulp aan een bemiddelaar, conflictcoach, vriend of vriendin als je behoefte aan (professionele) begeleiding voelt. Wees ook consistent naar de ander(en) toe en blijf (positief) investeren in de relatie met de ander. Respecteer de evt. wensen/behoeften van de ander(en). Gun de ander de tijd en ruimte, die hij/zij nodig heeft om evt. van 'koers te wijzigen'.
- 4) **Nodig de ander uit voor een persoonlijk gesprek met een open-mind onder het genot van een kop koffie, een broodje, o.i.d.** Maak van te voren de afspraak dat je niets afspreekt om geen (onnodige) druk op het gesprek te leggen.
- 5) **Heb geduld, zet door en geloof in jezelf: ook -en juist- op moeilijke momenten!** Zeker bij een ernstig geëscaleerd conflict, kan de weg naar verzoening lang en bochterig of stijl zijn. Op het moment dat je deze weg inslaat, weet je ook niet zeker of dit uiteindelijk tot jouw

gewenste resultaat zal leiden. Om werkelijk te verzoenen zal je immers van 2 (of meer) kanten moeten komen. Om een conflict op te lossen (of via overeenstemming te beëindigen) heb je uiteindelijk altijd de wil en inzet van de andere conflictdeelnemer(s) nodig. De kans dat de ander jouw ingeslagen weg zal volgen zal toenemen, als je weer op een positieve manier gaat investeren in de relatie. Actief luisteren, oog hebben voor de behoeften van de ander, je kwetsbaarheid laten zien, je open opstellen etc., zullen ongetwijfeld van invloed zijn, maar garanties heb en krijg je natuurlijk niet.

- 6) **Last but not least: Verzoening is niet afdwingbaar.** Als het ondanks je gedane inspanningen uiteindelijk toch niet lukt om je met je conflictpartner(s) te verzoenen, probeer dat dan te accepteren. Je kan dan helaas niet anders dan (persoonlijk) te leren van je (conflict)ervaringen en uiteindelijk te concluderen dat jullie 'het met elkaar eens zijn dat jullie het oneens blijven.' ('Agree to disagree', zoals de Engelsen zo mooi verwoorden). Zoals het spreekwoord zegt: 'Tijd heelt wonden'; misschien is er meer tijd nodig om te kunnen verzoenen.

Januari-nieuws:

Graag deel ik het artikel in het Tijdschrift voor Coaching (December) over 'Intimiteit: een uitdaging voor coach en coachee' met je op <http://www.kjsmith.nl/artikelen/TvC%20december%202010.pdf>

12 januari a.s. houden Niño Jacobs en ik in Utrecht een (gratis!) informatieavond voor de aankomende themareizen 'De Doorbraak voor 30+ers'. Meer informatie en mogelijkheid om je in te schrijven vind je op: <http://www.ninojacobs.nl/mijndiensten/thema-reis-voor-30-ers/>

28 januari a.s. organiseer ik een dialoogworkshop. Maak kennis met dialoog en ervaar de dialoog zelf. Het thema gaat over verzoening. Meer informatie? Mail naar info@kjsmith.nl

In **februari (6,7,8), maart (24,25,26) en mei (21, 22, 23)** hebben we weer een verdiepingsreis voor 30+ers gepland staan. Meer informatie vind je op: <http://www.kjsmith.nl/Trainingen%20downloads/Flyer30ersReis.pdf>

In samenwerking met Delian van der Meer <http://www.delianvandermeer.nl> werk ik op dit moment aan een praktisch e-book over conflicten en hoe je hiervan over jezelf kan leren. We zijn bezig met het verwerken van de feedback van onze 'voorlezers'. We zijn hen dankbaar voor hun feedback!

Tot slot: Op <http://www.kjsmith.nl> kan je je ook aanmelden voor deze **gratis** nieuwsbrief vol met tips, nieuws en overige wetenswaardigheden (afmelden kan ook altijd uiteraard!). Stuur de nieuwsbrief gerust door naar mensen voor wie jij denkt dat deze interessant is.

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 dit adres een e-mail met als onderwerp 'afmelden nieuwsbrief'. Ik verwijder je gegevens dan van de mailinglijst.

Warme groet,

Karin Smith

