

Onderwerp: Conflict? Complex spinnenweb of focus op eenvoud?

Herken je dit? Als je langere tijd bij een conflict betrokken bent, lijkt de weg terug naar waar het allemaal om begon steeds moeilijker te begaan. Je zit als het ware dieper gevangen in het gecompliceerde spinnenweb dat conflict heet. Naarmate de ruzie verder escaleert en langer duurt wordt het spinnenweb om je heen –misschien ongemerkt- groter en krachtiger.

Hoe kan de 'kracht van de eenvoud' je helpen uit het spinnenweb te komen?

In een conflict is het een uitdaging om uit het complexe spinnenweb te komen en de focus te verleggen naar de wezenlijke elementen in het geschil. In andere woorden: de uitdaging om de kunst van de eenvoud te beoefenen.

Een inspirerend voorbeeld van de kracht van eenvoud, vind ik het wereldwijd succes dat Dick Bruna met zijn serie kinderboeken over 'Nijntje' heeft behaald. In een persoonlijke ontmoeting met hem vertelde hij wat hij dacht dat het geheim van zijn succes is: de kunst van de eenvoud. Dick Bruna bezit de kunst en de moed om in zijn tekeningen en teksten alles dat overbodig is weg te laten, terwijl de wezenlijke elementen van het verhaal niet worden aangetast. Een konijn zonder oren is bijvoorbeeld geen konijn. Dus de oren zijn een wezenlijk element. De staart is wel overbodig; immers in een konijn zonder staart kan je nog steeds een konijn herkennen. Dit voorbeeld vind ik een mooie parallel met het bovenstaande onderwerp.

Voordat je verder leest, kan je jezelf afvragen: Hoe ziet eenvoud er voor jou uit? Hoe diep ben jij verstrengeld in het 'spinnenweb'? Wat houdt je misschien tegen om in je conflict je focus naar eenvoud te verleggen? Of wat helpt je juist om in je conflict de kunst van de eenvoud te beoefenen?

Hierna volgen 5 tips om de eenvoud in jouw conflict terug te vinden (zonder volledig te willen zijn)

5 tips om de eenvoud in jouw conflict terug te vinden:

1 **Neem fysiek en mentaal afstand van het conflict.** Doe datgene waardoor je tot jezelf kan komen, zodat je het conflict vanuit een grotere afstand of vanuit een 'helicopterview' kan bekijken. Mij helpt het bijvoorbeeld om de natuur in te trekken en het natuurlijke ritme van de natuur te volgen. Ontspanningsoefeningen of ademhalingsoefeningen helpen me om mentaal afstand te scheppen. Bedenk of voel wat jou helpt om tot jezelf te komen en meer afstand van het conflict te nemen.

2 **Ga (in gedachten of door visualisatie) terug naar jouw kern van het conflict.** Probeer voor jezelf een antwoord te vinden op de vraag: Waar is het conflict in haar oorsprong ontstaan? Vaak is dit een moment dat je als je terugkijkt naar de hele loop van het conflict nog heel helder voor ogen hebt. Het moment dat bij jou een heftige emotionele reactie oproepen heeft. Wat gebeurde er toen? Door welk handelen of nalaten van de ander voel jij je zo geraakt? Welke gevoelens kwamen er direct naar boven? Schrijf je antwoorden op of teken ze uit.

3 **Zeil op de wind van vandaag (Adelheid Roosen)** Om de eenvoud op te zoeken, helpt het enerzijds om de oorsprong van het conflict te analyseren (het verleden). Anderzijds is het naar mijn idee juist van belang om het conflict vanuit het heden en met het oog naar de toekomst te benaderen. Het verleden helpt je bij het vinden van de 'pijnpunten', de toekomst helpt je bij het vinden van je doel; maar de werkelijke stappen op weg naar je doel, kan je alleen maar in het heden zetten. Het gedicht 'Zeil op de wind van vandaag' van Adelheid Roosen vind ik hier een inspirerend voorbeeld van.

*'Je moet zeilen op de wind van vandaag
De wind van gisteren helpt je niet vooruit
De wind van morgen blijft misschien wel uit
Je moet zeilen op de wind van vandaag'*

4 **Pas in het conflict de kunst van de eenvoud toe**
Ga voor jezelf na wat voor jou wezenlijk is in het conflict en onderzoek welke elementen voor jou overbodig zijn. Dit kan je bijvoorbeeld doen door naar je gevoel te 'luisteren'. Wat heeft je in het conflict wezenlijk geraakt bijvoorbeeld? Schenk minder tijd en energie aan de voor jou overbodige zaken, zodat er ruimte ontstaat voor het wezenlijke.

5 **Probeer vanuit de eenvoud een dialoog met je conflictpartner aan te gaan.** Als je via de vorige stappen de eenvoud in je conflict terugvindt, ga dan hierover een wezenlijke dialoog aan met je conflictpartner. Als deze stap voor jezelf (nog) te groot is, kan je hierin begeleiding van een conflictcoach of een andere begeleider/hulpverlener zoeken.

kj Smith Training & Coaching:

Ook in de zomermaanden blijft kj Smith Training & Coaching in beweging en er is ook ruimte voor plezier & ontspanning.

Zomer-nieuws:

- Op 11 & 12 september 2010 of 26 & 27 september 2010 organiseren Nino Jacobs en ik weer een nieuwe verdiepingstrek met het thema: 30-ers Doorbraak. Als deze data je niet uitkomen hebben we ook nieuwe data gepland in het najaar. Meer informatie kun je vinden op <http://www.kjsmith/agenda.php>.
- Twijfel je nog of je meegaat met '30-ers Doorbraak' of wil je eerst kennismaken met ons? Dat kan! Op 16 augustus a.s. nodigen we je uit voor een gratis kennismakingsworkshop bij Seats2Meet in Utrecht. Meer informatie over het tijdstip en aanmelding vind je op http://www.ninojacobs.nl/www.ninojacobs.nl/30-ers_Doorbraak.html
- Sinds mei dit jaar ondersteun ik de redactie van het nieuwe en inspirerende Tijdschrift VRIJ in het schrijven van artikelen. Tijdschrift VRIJ is een initiatief van Marieke de Vrij (Stichting De Vrije Mare: <http://devrijemare.nl/nieuwsbrief>. Via hoofdredacteur Sup-Hee Komen (<http://www.suphee.com>) is dit op mijn pad gekomen, waar ik erg blij mee ben. Het volgende nummer verschijnt in augustus.
- Na spanning volgt ontspanning. De maand juli gebruik ik om te ontspannen en van mijn 'oogst' te genieten. Vanaf augustus ga ik dan weer vol nieuwe inspiraties en activiteiten van start!

Wil je meer weten? Bezoek dan mijn website <http://www.kjsmith.nl>; Meld je daar ook 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 denkt 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'. Ik verwijder je gegevens dan van de mailinglijst. Tot slot wens ik je een warme en inspirerende zomer toe!

Warme groet,

Karin Smith