

STEP YOUR MIND
7 STAPPEN OP WEG NAAR EEN SUCCESVOLLER LEVEN

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK,
DEN HAAG

Mijland, Ivo
Step your mind; 7 stappen op weg naar een succesvoller leven
Oirschot, januari 2017

ISBN: 978-90-79596-38-6
NUR: 100

©2017 berust bij de uitgever

Vormgeving en druk: Kabeljauws, Eersel

Foto Floortje Dessing: Annemieke van der Togt

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorzover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351 zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471, en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorrecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

STEP YOUR MIND

7

STAPPEN OP WEG NAAR EEN SUCCESVOLLER LEVEN

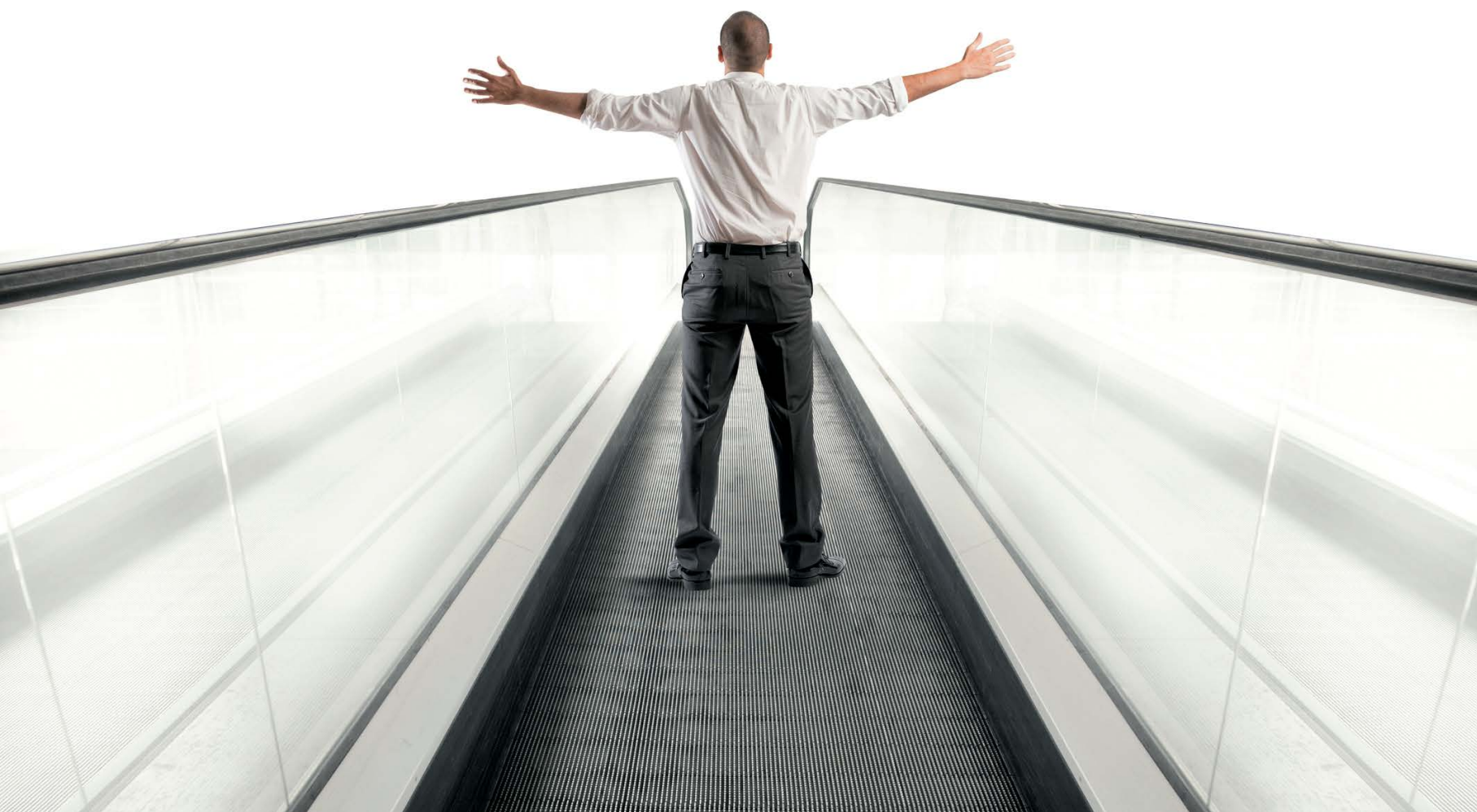


IVO MIJLAND



INHOUD

	DIT ZEGT FLOORTJE	7
	VOORAFJE	9
0/7	PROLOOG/START	13
1/7	MAAK KENNIS MET JEZELF	25
2/7	ANALYSEER JE TRANSACTIES	47
3/7	MANAGE JE AANDACHT	73
4/7	VIER DIVERSITEIT	101
5/7	REGISSEER JE SCRIPT	127
6/7	ONTMASKER JE SPELEN	179
7/7	MAKE A CHANGE	203
	EPILOOG/FINISH	227





DIT ZEGT FLOORTJE

AL mijn hele leven ben ik op reis. Ik kan niet anders. Ik voel me thuis op plekken waar ik niet thuis ben. Ik word gelukkig van reizen.

Als wereldreiziger zag ik de meest bizarre plekken op aarde. Het was er stil of druk. Gevaarlijk of vreedzaam. Warm of koud.

Maar voor verre reizen hoeft je niet per se kilometers te maken. Je kunt reizen ook in jezelf maken. Step your mind. Dat is de oproep die Ivo Mijland doet in zijn nieuwe boek. Een mooie omkering van de zin 'Mind your step' die ik al tienduizenden keren gehoord heb op vliegvelden over heel de wereld.

Dit boek laat je ervaren dat je voor verre reizen niet in een vliegtuig hoeft te stappen. Je kunt ook reizen in je gedachten. In je ziel. Ivo legt op heldere wijze patronen binnen menselijk gedrag bloot. Tijdens het lezen doe je vele plekken aan. Je ontdekt de wereld in jezelf. Soms is het er stil. Soms heel druk. Soms warm en ook soms ijsingwekkend koud. Wat het uitzicht ook is, de auteur biedt mogelijkheden om je reis vanaf nu mooier te maken. Hij roept je op invloed te nemen in het hier en nu.

Je kunt niet in Patagonië of Sri Lanka komen als je er niet naar verlangt. Je moet een reisplan maken. Dit boek is een reisgids voor je gedachten, op weg naar morgen. In een heldere opbouw van zeven stappen, geeft Ivo als een

soort van reisleader heel veel mogelijkheden om dingen anders te doen. Met krachtige metaforen, herkenbare voorbeelden uit de praktijk en praktische oefeningen ontdek je hoe gisteren van invloed is op vandaag. En hoe je vandaag invloed kunt hebben op morgen. Hij maakt je ook pijnlijk duidelijk dat veel gedrag van ons gebaseerd is op hoe het ooit was.

Het zou mooi zijn als 'Step your mind' een groot publiek bereikt, omdat de lessen erin universeel zijn. Het boek leest als een roman. Het is nergens belerend, wel confronterend.

Ik hoop dat ik zelf altijd fysiek zal kunnen blijven reizen omdat het me zo gelukkig maakt en verrijkt. Maar het is fijn te weten dat ik bij fysieke tegenslag kan blijven reizen in mijn brein. Reizen die ook zo nuttig en verrijkend kunnen zijn. Het boek heeft mij nieuwe inzichten gebracht die me verder kunnen helpen op mijn pad.

Het mooie van dit boek is dat ik er op Schiphol of waar ook ter wereld aan herinnerd word, elke keer als ik bij de loopband de woorden 'Mind your step' hoor.

Floortje Dessing





VOORAFJE

SINDS mijn vroegste jaren was ik meer dan algemeen geïnteresseerd in hoe mensen communiceren. Ik vond daar vaak iets van, maar was niet sterk genoeg om het ook te zeggen. Ik rook onrecht in de klas. Maar liet gebeuren wat er gebeurde. Ik ontdekte bijzondere patronen in gesprekken, maar wist er geen woorden van te maken om mijn waarneming te duiden. Ik zag hoe mensen elkaar voor de gek hielden, maar liet het gebeuren. En ik voelde haarfijn welke intenties soms schuilgingen achter de vlotte praatjes die de verkoper van een nieuwe auto had.

In dit boek wil ik dat wat ik geleerd heb over wat ik al voelde, delen met mijn lezers. Daarbij laat ik twee stromingen samenkomen. Ivan Böszörményi-Nagy meets Eric Berne. Transactionele Analyse ontmoet Contextuele Begeleiding.

Ik doe daarbij mijn uiterste best om ingewikkelde begrippen uit beide stromingen eenvoudig te duiden. Jip meets Janneke. Want Nagy en Berne hebben ieder een eigen arsenaal aan bijzondere begrippen aan hun gedachtegoed gekoppeld. Nagy heeft het bijvoorbeeld over delegaat, parentificatie, gerechtigde aanspraak en gespleten loyaliteit. Berne zet daar woorden als aangepast kind, *racketeering*, *drivers* en *stoppers* en script tegenover. In dit boek zullen deze woorden niet de bovenaan voeren, wel zal ik de enorme rijkdom die achter die woorden schuilgaat met jou als lezer delen.

Dit boek presenteert vanuit de theorie van Nagy en Berne hoe je in zeven stappen een succesvoller leven kunt leiden.

Dit boek is bruikbaar voor iedereen die waar dan ook wel eens denkt: 'Had die ontmoeting niet beter gekund?'. Of je dit boek nu leest als manager, teamleider, leerkracht, vader of moeder, trainer, buschauffeur of kassamedewerker, dit boek ontrafelt jouw patronen en helpt je ze te doorbreken. Zelf heb ik als leraar, als begeleider, als hulpverlener, als trainer/coach van de E5 van Oirschot Vooruit, als coach van leraren, als trainer van de opleiding 'Transactionele Analyse in contextueel perspectief', als spreker op congressen, als beginnend cabaretier en als opleider van de opleiding 'contextuele leerlingbegeleiding' heel veel gehad aan wat Berne en Nagy me wisten te vertellen.

Ik heb deze reis van zeven stappen zelf succesvol doorlopen. Ik heb geleerd mijn script te herschrijven in mijn voordeel en in het voordeel van mijn directe omgeving. Om in de woorden van Berne te spreken: ik heb inmiddels het script van een winnaar. Want wat je meemaakt bepaalt niet je geluk en succes, wat je in het hier en nu doet met wat je meemaakt is van veel groter belang. Een beroemd tegeltje dat bij dit boek past: accepteer vandaag wat je niet kunt veranderen, verander vanaf morgen wat je vandaag niet accepteert.

Ik wens je veel leesgenot.

Ivo Mijland

Januari 2017



0

17



PROLOOG/START

MENSEN zijn geen gesloten systemen. In personen zit informatie besloten die er bij de geboorte nog niet in zat. De directe omgeving beïnvloedt mensen. Er bestaat een nauw verband tussen een persoon en zijn omgeving. Als je met een persoon praat, praat je ook met zijn ouders. En als je met een ander praat, praten jouw ouders met jou mee. Het is onmogelijk om een gesprek te voeren zonder dat de geschiedenis beide gesprekspartners beïnvloedt. Voor een goed gesprek is bewustwording van die beïnvloeding een krachtig hulpmiddel. Want je kunt de geschiedenis weliswaar niet veranderen, maar door je er bewust van te worden dat er onder water allerlei elementen van invloed zijn, kun je wel anders omgaan met die geschiedenis. We zijn immers – ondanks alle beïnvloeding van buiten – autonome wezens. We hebben invloed op ons handelen. We kunnen elk moment van de dag besluiten iets te doen of iets te laten. We kunnen elke dag besluiten een oud patroon uit de familie, bijvoorbeeld als er een conflict dreigt loop je weg, te doorbreken. Je besluit dan: ik ben ook OK als ik deze keer niet wegloop van het conflict en voor mezelf opkom.

In de Contextuele Begeleiding wordt gesproken van vier dimensies die in het contact tussen mensen van invloed zijn. De eerste dimensie zijn de FEITEN. Je hebt aanleg, er zit een en ander opgesloten in je genen. Je geboorte is een feitelijke gebeurtenis, vol met feitelijke informatie. Naast de aanleg zitten er in ons leven ook gebeurtenissen

die als feit geconstateerd moeten worden. Je ouders gaan scheiden, je vader raakt zijn baan kwijt, je moeder wordt ernstig ziek, je broer pleegt suïcide, je krijgt als puber ernstige acné. Maar ook: je wint een auto, je maakt een mooie reis, je ouders zijn vijftig jaar getrouwd, je krijgt drie prachtige kinderen, je slaagt voor je rijbewijs. Allemaal feiten, leuk en niet leuk, die je leven beïnvloeden. Naast de feiten is er de PSYCHE. We hebben een hoofd vol gedachten, dromen en fantasieën. We interpreteren de wereld om ons heen en geven daar zo betekenis aan. De psyche zorgt ervoor dat wat we als feit kunnen zien, toch ook uiterst subjectief is. Kijk maar eens naar dit voorbeeld.

Het regent buiten. De broers Jos en Frans kijken uit hetzelfde raam naar dezelfde regen. Hun vader kijkt mee. Jos denkt bij dat beeld: ‘Jammer, nu kunnen we niet met papa voetballen.’ Frans denkt: ‘Vorige week zondag toen het regende speelde papa Monopoly mee. Hopelijk vandaag weer.’

In de psyche kantelt de wereld die we waarnemen van blij naar boos en van bang naar bedroefd. Ons brein geeft betekenis aan de wereld die we waarnemen. Een prachtig voorbeeld dat ik ooit eens tijdens een training hoorde, geeft prachtig weer hoe feiten in de tweede dimensie een tegenovergestelde betekenis kunnen krijgen.

Het is oorlog. In een schuilkelder zitten een vader, een moeder en een tweeling van 16 jaar. Het viertal hoort een vliegtuig en hoort dat er bommen geworpen worden. Op het moment dat een bom dichtbij valt, omarmen vader en moeder elkaar intens. Op dat moment denkt de ene helft van de tweeling: als er gevaar dreigt, is er altijd nog voldoende liefde over. De ander, die hetzelfde feit waarneemt (omarmen) denkt: als er gevaar dreigt, zijn je ouders niet beschikbaar.

De derde dimensie is die van de INTERACTIE. Want personen communiceren met elkaar in allerlei structuren, patronen, coalities, opposities, competities en machtspeletjes. We kunnen deze interacties waarneemen en dus analyseren.

Papa gaat Monopoly spelen met Frans. Jos gaat betuurd bij de tv zitten. Als de zon weer doorbreekt speelt papa nog steeds Monopoly. Hij vraagt niet aan Jos of hij nog wil voetballen. Jos zegt: 'Ik denk dat ik ga voetballen'. Papa en Frans zeggen: 'Veel plezier'. Jos kijkt kwaad na die reactie. Zien ze dan niet dat hij wil dat ze meegaan? Buiten zegt Jos tegen zijn buurjongen: papa is zo flauw.

De interpretaties van Jos, Frans en papa, zorgen voor gedrag. Jos zegt iets, vanuit zijn psyche beïnvloed, in de hoop dat zijn vader en broer reageren met 'zullen we mee gaan'. De interactie van papa en Frans is anders. Daardoor ontstaat er op een andere plek ook weer interactie. Dat wat binnen gezegd is, is weer van invloed op een volgende ontmoeting tussen personen. In dit boek zal ik laten zien, wat er allemaal mogelijk wordt als je de interactiepatronen tussen mensen leert ontmantelen. Want veel interactie is weinig effectief.

De vierde en laatste dimensie is die van de RELATIONELE ETHIEK. Nagy gebruikt in deze dimensie het begrip *entitlement* en net als bij andere begrippen van

Nagy is dat niet zo eenvoudig te vertalen. Je zou kunnen zeggen dat relaties tussen mensen voor gevoelens van rechtvaardigheid kunnen zorgen, maar ook voor gevoelens van benadeeld worden. In kindertaal: je kunt wat een ander doet en zegt eerlijk en oneerlijk vinden. In het eenvoudige voorbeeld van Jos en Frans:

Jos vindt het unfair dat papa wel tijd maakt voor Frans en niet voor hem. Hij ervaart dat Frans wordt voorgehouden.

Deze vier dimensies, omschreven door Nagy, grondlegger van de contextuele systeemtheorie, vormen een mooie blik op de gedachten van Eric Berne, grondlegger van de Transactionele Analyse. Berne spreekt van het script van mensen. De gebeurtenissen in je leven (feiten) worden in je script vertaald naar gedachten (psyche). Je gaat handelen naar dat script (interactie). En ervaart de nieuwe gebeurtenissen daardoor niet alleen in het hier en nu, maar ook op basis van ervaringen uit het (recente) verleden. Je gaat je gedragen naar wat er op je pad kwam. Daarin speelt loyaliteit een grote rol.

Anton had een vader die vaak dronken thuis kwam. Hij heeft als kind veel dingen gezien die kinderen beter niet kunnen zien. Op heel slechte dagen sloeg zijn vader zijn moeder en schold hij haar uit. Anton heeft besloten om nooit te worden zoals zijn vader. In zijn studententijd is ook voor hem de zucht naar alcohol groot. Als Anton verliefd wordt op een studiegenoot, negeert hij zijn gevoelens. 'Ik ben niet goed in relaties', zegt hij tegen zijn vrienden. Als hij op latere leeftijd in de problemen komt en hulp zoekt, ontdekt Anton dat hij eenzaam is. In een van de gesprekken zegt hij: 'Ik durfde me niet te binden aan een vrouw, omdat ik bang was dat ik zoals mijn vader zou zijn.'

De ervaringen in het verleden hebben een grote stempel gedrukt op het leven van Anton. In zijn gedrag is hij loyaal geweest naar zijn moeder en naar zijn vader. Hij wilde zijn moeder laten merken dat hij gezien heeft hoe erg het voor haar was en wilde zijn vader laten zien dat hij niet positief zou leven. Net als zijn vader haalde hij er niet uit wat er in zat. Na de gesprekken ontdekte Anton dat het niet zijn taak was om als kind te zorgen voor zijn ouders. Hij merkte dat hij niet hoefde te drinken, dat hij lief mocht hebben, dat hij boos mocht zijn op wat hem als kind was overkomen. En dat hij met die boosheid zijn ouders niet de schuld gaf, maar wel liet merken dat het voor hem grote impact had op zijn 'kind zijn'.

JE MOET JE LEVEN NIET LEVEN OP DE TIJDBALK WAAR JE NU NIET BENT

De ervaringen die je opdoet als mens, zijn van invloed op hoe je als mens leeft. Eric Berne spreekt van winnaars en verliezers. Niet een winnaar in de sport, want die put plezier uit het maken van verliezers. Een winnaar in de terminologie van Eric Berne is iemand die het leven leeft vanuit een steeds positief en hoopvol perspectief. Iemand die alle ervaringen die het opdeed, oprecht omarmde en respecteerde. Een winnaar leeft oprecht, is betrouwbaar, kan goed grenzen aangeven en komt op voor zichzelf en voor een ander. Een winnaar heeft waardering voor zichzelf en voor een ander. Een winnaar ondergaat tegenslag omdat hij baas is over zijn eigen gedachten. Een winnaar denkt niet aan wat hem overkomen is, een winnaar is bezig met wat er vandaag voor kansen liggen.

Een dorpsgenoot van mij kan ik een echte winnaar noemen. Jaap Bressers kreeg een ernstig ongeluk met duiken en is sinds dat ongeluk gekluisterd aan een rolstoel. Voor hem geen reden om te denken in 'had ik maar' of 'wat mij nu toch overkomen is'. Jaap omarmde zijn lot en bedacht wat hij in deze nieuwe situatie nodig had om zijn levensgeluk te herpakken. Hij ging grappen schrijven en is de eerste sit-down-cabaretier van Nederland. Stand-up lukt namelijk niet. Maar het stikt in de wereld van de winnaars. Soms zelfs met zeer verdrietige verhalen en afloop.

Wat te denken van de auteur van het boek *The Diving Bell and the Butterfly*: Jean-Dominique Bauby. Bauby had een succesvol en glamoureuus leven, was hoofdredacteur van het Franse magazine *Elle* en leefde letterlijk als God in Frankrijk. Tot het noodlot keihard toesloeg. Bauby kreeg in 1995 een beroerte en lag voor dood op een ziekenhuisbed. Volledig verlamd, niet in staat om te praten. Een kasplantje. Wat in eerste instantie niemand doorhad, was dat hij nog kraakhelder in zijn hoofd was en de wereld door zijn ogen en oren nog prima waarnam. De succesvolle hoofdredacteur van het Franse tijdschrift wenste niet op te geven. Hij putte hoop uit een minuscuul stukje spierkracht dat nog functioneerde. Die van zijn linkeroog. Met hulp van de verzorgers wist hij vanuit zijn ziekbed een boek te schrijven waarin hij de lezer confronteert met het gegeven dat je ook in een volstrekt verlamd lichaam nog kwaliteit van leven kunt ervaren.

Ook in mijn meest directe omgeving heb ik een echte winnaar gekend: mijn vader Jacques. Dat terwijl hij al op zijn 47ste te horen kreeg dat er in zijn lijf een monster groeide, non-hodgkin, een vorm van kanker aan je lymfeklieren. Hij was niet van plan dat monster vrij baan te geven om het lijf kapot te laten maken. Met vallen en opstaan lukte het hem om de ziekte de baas te

DE LADDER VAN MYJER

IN het programma *College Tour* was Jochem Myjer te gast. Op de vraag of hij nog iets mee wilde geven aan de studenten, gaf hij een prachtig antwoord. Hij riep op om bij het beklimmen van je carrièreladder niet alleen

steeds te kijken naar het einddoel, de hoogste sport. Als je de ladder van succes beklimt, kijk dan vooral ook om je heen, links en rechts. Leef in het hier en nu.

blijven. In december 2005 kwam er echter slecht nieuws vanuit het ziekenhuis in Maastricht. Mijn vader had een vorm van slokdarmkanker bovenop de non-hodgkin gekregen. Het perspectief was ronduit slecht. In november 2006, op de 21ste, overleed hij na een door hem gekozen palliatieve sedatie. Vlak voor de eindstreep sprak hij als een echte winnaar: 'Ik heb niet verloren van de slokdarmkanker, ik heb gewonnen van non-hodgkin!'

Iedereen wordt volgens Eric Berne als een winnaar geboren (hij had het ook wel over een prins of een prinses), maar niemand is op zijn levenspad gevrijwaard van verlieservaringen. Je maakt nu eenmaal dingen mee die niet leuk zijn. Dingen die ons door het lot overkomen, maar ook dingen die ons worden aangedaan door andere mensen. Eric Berne spreekt echter pas van een verliezersscript als de tegenslagen die we als mens moeten verwerken, in het hier en nu worden omgezet in gedrag waarmee je jezelf en de ander schade toebrengt. Je gaat dan als slachtoffer door het leven. Of je maakt andere slachtoffers. Of je offert je eigen gezondheid op. Door veel te roken, blowen of snuiven. Of door veel te gaan drinken. Niet omdat je veel drank lekker vindt,

maar omdat je dan niet hoeft te voelen hoe het was dat je relatie stukliep omdat er een ander op jouw plek kwam. Verliezers steken energie in zaken die geen groei teweegbrengen. Ze hebben medelijden met zichzelf om wat er gebeurd is. Of hebben medelijden om wat er niet gebeurd is en wel had moeten gebeuren. Of ze verlangen naar iets wat ze nog niet gekregen hebben. Of zijn bang voor iets wat nog niet gebeurd is. Ze leven hun leven op de tijdbalk waar ze nu niet zijn.

**ER IS NOG NOOIT EEN BAND
GEPLAKT, DOOR VAN HET
LEK TE BALEN**

(ROEL MEIJVIS, CABARETIER)

Verliezers steken energie in zaken die ze niet kunnen veranderen. Ze denken en leven in het verleden en nemen geen invloed op het heden. Ze zijn bezig met wat hun overkomen is of wat hun niet lukt. Steken energie in het spelen van iemand anders dan zichzelf en pakken



FILERIJDEN

HEB jij ook wel eens last van lange files? Zit je dan gefrustreerd achter je stuur? En zie jij op je navigatie met toenemende woede dat de aankomsttijd elke minuut met minuten oploopt? Dan heb ik goed nieuws. Je hebt helemaal geen last van de file. Je hebt last van jezelf. Jij bepaalt dat de file een probleem is. Dat te laat komen niet kan. Wil je er iets aan doen? Vraag je de volgende

keer af tijdens het filerijden of je frustratie bijdraagt aan een snellere oplossing van de file. Als je moet bekennen dat welke energie je ook inzet, je totaal geen invloed hebt op het probleem, bedenk dan wat je met die energie kunt doen zodra de file voorbij is. Of terwijl je in de file staat. Leve het stilstaand verkeer. Eindelijk tijd om een leuke playlist op Spotify te maken.

het leven niet aan. Ze wachten op iets waar ze recht op denken te hebben en als het recht dan niet komt, zeggen ze dat het weer niet gelukt is. De zinnen die daarbij horen zijn verliezerszinnen, omdat ze geen verandering in zich hebben. Kijk maar eens naar de volgende zinnen. Herken jij ze?

- Ik krijg te weinig waardering.
- Ik heb vaak problemen met collega's.
- Ik ben jaloers op wat anderen goed kunnen.
- Ik wil me graag sterk houden als ik emotie voel opkomen.
- Ik vermijd conflicten.
- Ik ben lang boos als mij onrecht wordt aangedaan.
- Ik ben niet tevreden met mezelf.
- Ik ben bang voor ruzie.
- Ik pieker over hoe mijn toekomst eruit zal zien.
- Ik heb altijd pech.
- Ik krijg altijd de lastige klassen op school.

- Ik heb het idee dat er niet goed naar me geluisterd wordt.
- Ik vind het belangrijker dat het goed gaat met een ander dan met mezelf.
- Ik stel dingen vaak uit.
- Ik heb het veel te druk.
- Ik vind dat je niet om een compliment moet vragen.
- Ik ontvang complimenten niet goed.
- Ik houd niet van mezelf.
- Ik heb moeite met mensen die succesvol zijn.

Kenmerkend voor de zinnen in een verliezersscript is dat ze niet over het hier en nu gaan, niet gaan over wat er al is en niet gaan over wat je eigenlijk zou willen. Ze richten zich op de dingen die niet goed zijn. Ze gaan niet over datgene waar je persoonlijk invloed op hebt. Mensen met een verliezersscript:

- Hebben medelijden met zichzelf om wat hun overkomen is in het verleden;



- Hebben medelijden met zichzelf om wat ze niet hebben gekregen in het verleden terwijl ze daar wel recht op hadden;
- Maken zich zorgen over wat hun in de toekomst kan overkomen;
- Verlangen naar iets wat in de toekomst ligt waar ze (nog) geen invloed op hebben.
- Ik ben benieuwd wat me morgen voor moois gaat gebeuren.
- Ik vier mijn blunders.
- Ik heb een mooie baan met ook uitdagende onderdelen.
- Ik vraag erom als ik vind dat iemand beter naar me moet luisteren.
- Ik ben ook belangrijk.
- Ik pluk de dag, maar laat ook wat hangen voor morgen.
- Ik werk met plezier en houd pauze als dat nodig is.
- Ik vind dat als ik iets goed doe, dat ik dan mag vragen om een compliment.

Deze vier verlangens zijn qua energie zinloos verkwistend. Je hebt namelijk geen invloed meer op wat geweest is en weet ook niet precies hoe de toekomst zal worden. Zijn winnaars dan mensen die het verleden en de toekomst ontkennen? Nee, natuurlijk niet. Juist niet. Ze kennen het verleden zelfs beter dan veel verliezers. Alleen ze doen dat effectiever. Ze kijken ook naar het verleden, maar kijken dan wat het effect is in het heden, om in de toekomst nieuwe wegen te creëren. Winnaars weten dat ze het verleden niet kunnen veranderen, maar dat ze wel heel veel kunnen doen met dat verleden. Als je namelijk besluit een andere betekenis te geven aan het verleden, krijg je meer invloed. De zinnen klinken dan als volgt:

- Ik mag vragen of ik het goed doe.
- Ik hoef niet met alle collega's even goed te kunnen samenwerken.
- Ik kan andere dingen beter dan mijn collega.
- Ik mag huilen als me dat helpt.
- Ik mag ruzie hebben, want dan kan ik laten zien dat mensen het goed kunnen maken.
- Ik hoef niet te blijven hangen in boosheid.
- Ik ben tevreden zoals ik ben.
- Ik ben niet bang voor boosheid, het is een oprecht gevoel van mensen.



- Ik geniet ervan als ik een compliment krijgt.
- Ik ben een bijzonder mens en heb mezelf lief.
- Ik geniet ervan als mensen om me heen successen boeken.

Ons overkomen dingen, soms vreselijke dingen, maar we kunnen daar iets mee doen. Je kunt je verlies een plek geven door je bewust te worden wat je doet met dat verlies. We kunnen onze loyaliteit onderzoeken en kunnen vanuit onze autonomie besluiten nemen. We kunnen invloed nemen op verandering en kunnen anderen vragen mee te veranderen. Dat zie je wekelijks bij *Het Familiediner*. Ruzies die al zeven jaar duren, krijgen in het hier en nu een nieuwe betekenis als de broers en

zussen die rollebollend over straat gingen, in het hier en nu nog eens kijken naar wat er toen gebeurde. Hoe was dat voor jou? Hoe was dat voor mij? En dat is dan die vierde dimensie van Nagy. De interactie analyseren is niet het belangrijkste, maar de zoektocht naar wederzijdse billijkheid. De consequenties dus van de interactiepatronen. En dat is waar dit boek overgaat. Via de interactie-analyse van Eric Berne, op zoek naar rechtvaardigheid in je relaties met leerlingen, ouders, collega's en jezelf. Dit boek helpt je de weg te vinden in je eigen keuzes in relatie tot de ander. Je kunt namelijk altijd kiezen, zoals ook in dit verhaal van Winnie de Poeh.

ZOEKTOCHT

DE zaak is', zei Konijn, 'dat we op de een of andere manier de weg zijn kwijtgeraakt.'

Ze zaten een beetje uit te rusten in een zandkuiltje op het hoogste punt van het Woud. Dat zandkuiltje begon Poeh een beetje te vervelen en hij verdacht het ervan dat het hen stiekem achternaliep, want welke kant ze ook uitliepen, aldoor kwamen ze weer bij het zandkuiltje uit, en telkens als ze het door de mist heen in het oog kregen, riep Konijn triomfantelijk: 'Nu weet ik waar we zijn!' en dan zei Poeh treurig: 'Ik ook' en Knorretje zei niets.

Hij had wel geprobeerd om ook iets te bedenken, maar het enige waar hij op kon komen was 'help, help!' en het leek hem zo dom om dat te zeggen, als hij Poeh en Konijn toch bij zich had.

'Nou', zei Konijn, na een lange stilte waarin niemand hem bedankte voor de prettige wandeling die hij ze

bezorgde, 'we moesten maar weer eens gaan, vind ik. Welke kant zullen we proberen?'

'Wat denk je ervan', zei Poeh bedachtzaam, 'als we eens, zo gauw we uit het zicht van dit kuiltje zijn, proberen het terug te vinden?'

'Wat heb je daar nou aan?', vroeg Konijn.

'Nou', zei Poeh, 'we zoeken nu alsmaar naar ons Huis en dat vinden we maar niet en nou dacht ik, als we nou dit kuiltje eens gingen zoeken, dan vonden we dat ook vast niet en dat zou een Mooi Ding zijn, want dan vonden we misschien wel iets waar we niet naar zochten, en dat was misschien juist wel iets waar we eigenlijk wel naar zochten.'

*Uit: Winnie de Poeh en management, Roger E. Allen
Ik wens je succes met het vinden van de weg.*

