



Afstemmen

Hoe leer ik mij goed af
te stemmen voor
betere relaties?



Leonie
Both

relatiecoach & systemisch coach



De sleutel voor gezonde verbindingen

De sleutel tot gezonde verbindingen: Afstemming binnen relaties

Als baby ben je negen maanden met je moeder verbonden en in deze periode kun je je nog niet van anderen onderscheiden. Je hebt nog geen besef van autonomie of eigen behoeftes, verlangens of voorkeuren. Als klein kind ervaar je de wereld als een verlengstuk van jezelf, in plaats van dat je jezelf als een apart individu ziet, los van anderen.

Dit verklaart waarom kinderen vaak egocentrisch zijn. Alles wat zij ervaren, zien zij als de enige manier om de wereld te beleven. De omgeving rondom het kind voelt als een verlengstuk van zichzelf, en het kind voelt zich verantwoordelijk voor alles wat er gebeurt.



Daarom kunnen kinderen zich schuldig voelen wanneer hun ouders gaan scheiden. Ze begrijpen nog niet dat hun gedrag invloed heeft op de beleving van anderen. Wat ze kennen is hun eigen ervaring, en deze koppelen ze aan het gedrag van hun ouders, die op hun beurt reageren op die ervaringen.

Wanneer een kind bijvoorbeeld boos is en ouders reageren met een glimlach, begrijpt het kind niet de intentie van de ouder. In plaats daarvan koppelt het de boosheid aan het glimlachen. Het kind ervaart simpelweg een gevoel, maar heeft nog niet de capaciteit om dit te begrijpen. De betekenis die het kind aan deze ervaring geeft, is gebaseerd op hoe de ouders erop reageren. Zo ontstaat een vertaling van de gevoelsmatige sensatie die het kind heeft.



De sleutel tot gezonde verbindingen

Tijdens je ontwikkeling naar volwassenheid leer je niet alleen je eigen grenzen te begrijpen, maar ook hoe je jezelf kunt afstemmen op de omgeving om gezonde relaties op te bouwen. Het egoïstische aspect van jezelf speelt hierin een belangrijke rol. Het verlangen naar autonomie, waarbij je zelf je keuzes kunt maken, gaat hand in hand met de wens om verbonden te blijven met anderen.

Zonder veilige verbindingen waarin onze behoeften vervuld worden, kunnen we niet echt groeien naar een gezonde relatie met onszelf of met anderen. Als je niet leert je af te stemmen op de ander, en hen én jezelf niet als autonome wezens ziet, ontstaat er ruis in de communicatie. Jullie zullen dan op verschillende golflengtes zitten.



Het kan aanvoelen alsof jullie langs elkaar heen praten, of zelfs langs elkaar leven. Om iemand echt te begrijpen, te horen, te zien en te voelen, moet je je frequentie afstemmen op die van de ander. Dit doe je door je in de ander te verplaatsen en af en toe letterlijk in hun schoenen te staan.



Afstemmen is iets anders dan empathie

Het is mogelijk om af te stemmen op iemand, zelfs als je geen empathie voelt, mits je dat zelf wilt. Mensen die geen empathie tonen, en hier ook geen interesse in hebben, zijn vaak vast blijven zitten in een vroeg stadium van egocentrisme.

Wanneer jullie niet goed afgestemd zijn, is de kans groot dat ieder van jullie te veel in zijn eigen wereld leeft. Beide hebben jullie een eigen realiteit en verwachten dat de ander jullie behoeften begrijpt en vervult.



Hoe ben jij afgestemd?

Stel jezelf eens de volgende vragen:

- Hebben mijn ouders mij begrepen toen ik klein was? Of deden ze ten minste hun best om mij te begrijpen?
- Voelden ze mij echt aan, zagen ze wie ik was, en waren ze empathisch naar mij toe?
- Pasten ze hun houding aan om mij een goed gevoel te geven?
- Erkenden zij mijn gevoelens, of probeerden ze mijn emoties te bagatelliseren door te zeggen dat ik me niet zo moest voelen?
- Hoe gingen mijn ouders om met mijn frustraties, boosheid of verdriet?



Reageren op je opvoeding

Het is niet relevant of de opvoeding goed of fout was. Elke ouder biedt de best mogelijke opvoeding volgens zijn of haar vermogen en ervaring. De manier waarop een ouder zich afstemt op een kind hangt volledig af van de eigen achtergrond en persoonlijke ervaringen.



Als je ouders zich niet konden afstemmen op de gevoelens die jij als kind had, dan heb je waarschijnlijk twee keuzes gehad:

1. Je hebt je emotioneel losgemaakt van je ouders of andere mensen om je heen. Dit resulteerde in een egocentrische wereld, waar je je eigen beleving als de enige waarheid beschouwde.
2. Je hebt jezelf extreem afgestemd op anderen, door constant te letten op hun reacties, gebaren en houdingen, in een poging om harmonie en verbinding te bereiken.



Hoe stem je af in relaties?

1 - Maak de keuze om je af te stemmen.

Elke relatie begint met de keuze om je af te stemmen. Misschien heb je ooit, bewust of onbewust, gekozen om je niet af te stemmen op de ander. Het is belangrijk om nu een bewuste keuze te maken om dit wél te doen. Ook al voel je het misschien nog niet, jouw gedachten kunnen de eerste stap zijn. Je kiest ervoor om als een detective de wereld van de ander te onderzoeken en elk detail ervan te begrijpen.



2 - Wees bereid je eigen wereldbeeld los te laten.

Erken de weerstand die je voelt. Deze weerstand is vaak een beschermingsmechanisme dat om een bepaalde reden is ontstaan. Het kan een gevoel van risico met zich meebrengen wanneer je je opent voor de wereld van een ander. De egocentrische bubbel waarin je je bevindt, dient soms als een manier om van iets weg te vluchten, net als verslavingen. Wees eerlijk naar jezelf en stel jezelf de volgende vragen:

- Waarom kan ik me niet volledig afstemmen op anderen?
- Wat betekent het voor mij om open te staan voor een andere realiteit?
- Wat maakt het zo moeilijk om een andere werkelijkheid te voelen of te begrijpen?
- Is mijn eigen realiteit een manier om controle te behouden? En zo ja, waar wil ik controle over hebben?
- Is het mogelijk dat ik mijn gecreëerde realiteit verwar met het afwijzen van die van een ander?

Door jezelf deze vragen te stellen, kom je dichterbij het begrijpen van de blokkades die je tegenkomen in het proces van afstemmen.



3 - Accepteer dat anderen zowel overeenkomen als verschillen van jou.

Het is belangrijk om te erkennen dat anderen zowel hetzelfde als anders kunnen denken en voelen dan jij. Wanneer je niet afgestemd bent op de realiteit van de ander, projecteer je onbewust je eigen ervaringen en overtuigingen uit het verleden op hen. Je gaat adviezen en commentaar geven vanuit jouw eigen belevingswereld, vaak met de gedachte: "Als ik in die situatie zat, zou ik dit of dat doen." Maar als je nooit kritiek of tegenspraak hebt ervaren waar een duidelijke consequentie aan vastzat, heb je misschien niet geleerd dat jouw acties daadwerkelijk invloed hebben op anderen. Het is cruciaal om te begrijpen dat iedereen zijn eigen perspectief heeft, en jouw manier van denken is slechts één van de vele mogelijke invalshoeken.



4- Wees bewust van confronterende delen in jezelf.

Er kunnen delen van jezelf zijn die met afstemming willen bijdragen of ervoor willen zorgen dat de ander zich goed voelt, maar die ook de neiging hebben om confrontaties te vermijden. Dit gebeurt vooral als je jezelf als minder empathisch ervaart. In zulke gevallen kun je de neiging hebben om te snel naar een oplossing voor een probleem te grijpen, waardoor je de afstemming met de ander verliest, evenals hun gevoelens en beleving. Wanneer je snel wilt handelen, kom je in een staat van hyperfocus en verlies je alles wat eromheen gebeurt uit het oog. Bijvoorbeeld, als je veel voor de ander doet en het gevoel hebt dat niets goed genoeg is, kan het zijn dat je niet afgestemd bent, maar handelt vanuit je eigen behoefte om te 'doen'. Het is belangrijk om jezelf af te vragen of je echt in verbinding staat met de ander of dat je gewoon probeert je eigen behoefte aan actie te vervullen.



5 - Afstemmen op je eigen behoeften en emoties.

Het is essentieel om goed af te stemmen op je eigen emoties en behoeften. Als je ouders niet goed afgestemd waren op jouw gevoelens, en je daardoor in een egocentrische bubbel bent gaan leven, kan het moeilijk zijn om te weten hoe je met je eigen emoties om moet gaan. Wat je nu te doen hebt, is leren om de emoties in je lichaam te herkennen en te erkennen. Je brein heeft je misschien altijd geholpen om afstand te nemen van je emoties en je verteld wat je zou moeten voelen. Het vermogen om daadwerkelijk te voelen in je lichaam is vaak niet goed ontwikkeld, omdat je emoties in het verleden niet bevestigd of erkend werden. Probeer je een gebeurtenis voor te stellen waarin je sterk geëmotioneerd was. Wat gebeurde er toen? Door jezelf af te stemmen op die emoties, kun je leren ze te begrijpen en beter met ze om te gaan.

Vraag jezelf eerlijk af:

- Wat is mijn perceptie van wat er is gebeurd?
- Wat verontruste mij op dat moment?
- Welke emoties voelde ik toen het gebeurde?
- Welke emoties ervaar ik nu, in dit moment?
- Wat heb ik werkelijk nodig van anderen in zulke omstandigheden?

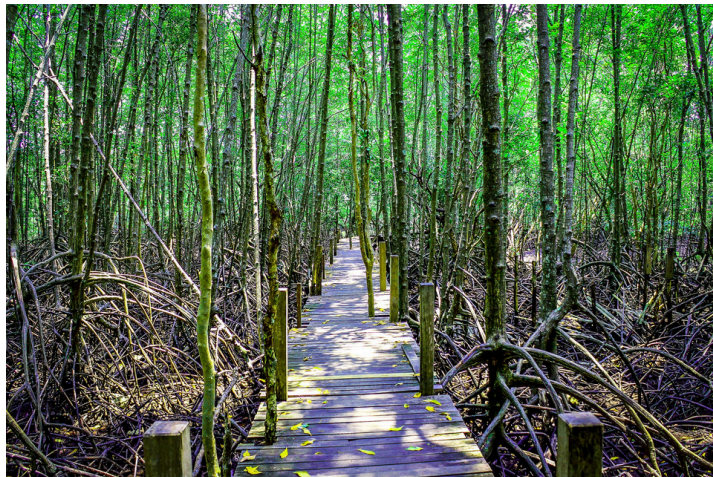




6 - Doe de afstemmingsoefening met de verbonden ondergrondse op de gebeurtenis. (zie volgend hoofdstuk)

Stel jezelf daarna de volgende vragen:

- Wat was de perceptie van de ander over wat er gebeurd is?
- Wat verontruste de ander over wat er gebeurd is?
- Welke emoties voelde de ander op dat moment?
- Welke emoties ervaart de ander nu, in dit moment?
- Wat weet ik nu over wat de ander van mij nodig heeft?



7 - Oefen met afstemmen en let op de volgende aspecten:

- Adem openheid in je houding en lichaamstaal. Stel vragen vanuit oprechte interesse en nieuwsgierigheid.
- Vraag door nadat je een antwoord hebt gekregen en toon interesse in de gevoelens en motivaties van de ander.
- Wees nieuwsgierig naar wat de ander inspireert, beweegt en motiveert.
- Kijk de ander echt aan, leef je in hun situatie in en luister aandachtig naar wat er gezegd wordt.
- Probeer de ander te begrijpen zonder je eigen vooroordelen of verwachtingen, en wees alert op de neiging om hen te zien zoals je hen graag zou willen zien, in plaats van hoe ze werkelijk zijn.



8 - Wees bereid sterke emoties toe te laten.

Als je gewend bent in een egocentrische bubbel te leven, is de kans groot dat je sterke controle hebt over je emoties. Bij het verbinden met anderen wil je je goed voelen, maar met afstemming komt het risico dat je je niet altijd goed voelt.

Sta toe dat je momenten hebt waarin je geen fijn gevoel hebt en dat je geen controle kunt uitoefenen over wat je voelt. Wanneer je in afstemming komt met de ander, is de kans groot dat je ook de emoties van die ander oppikt. Wat je voelt, kan dus een reflectie zijn van wat de ander ervaart.

Wees open en kwetsbaar genoeg om deze gevoelens bij jezelf toe te laten.





Harmonieuze relaties

Stel je voor hoe het zou zijn als iemand je volledig begrijpt, je zo goed aanvoelt dat diegene precies weet wat je nodig hebt, wat je voelt en de juiste woorden kiest om te zeggen. Stel je voor dat er altijd harmonie in je relatie is, in plaats van spanning en de dreiging van conflict. Stel je voor dat jullie beiden je veilig voelen en je helemaal jezelf durft te zijn.

Dit is het soort relatie dat ook voor jou mogelijk is. Het is haalbaar wanneer je volledig op elkaar afgestemd bent. Misschien komt het niet vanzelf, en moet je het met wilskracht oefenen.

Het begint met een bewuste keuze. Je oefent, oefent en oefent, totdat het een nieuwe manier van omgaan met relaties wordt. Tot het vanzelf gaat.

Naarmate je de voordelen van afstemming steeds meer gaat ervaren, zul je ook steeds duidelijker zien hoe geïsoleerd en afgesloten je was binnen relaties. Je zult inzien hoe de wereld die je voor jezelf hebt gecreëerd eigenlijk een gevangenis was, waarvan je dacht dat het een veilige plek was. Hoewel je jezelf ervan overtuigde dat deze plek veilig was, was dit juist de plek waar je onveiligheid toestond te bestaan.





Meditatie oefening

Verplaats je in de behoeftes en verlangens van de ander.

Maak eerst contact met je hartslag.

Voel je voeten stevig op de grond.

Zie de ander voor je staan.

Stel je voor dat er via je voeten een tunnel de aarde in gaat, en dat jullie door deze tunnel van plaats wisselen.

Je staat nu in de schoenen van de ander.

Kijk om je heen. Wat zie je? Van welke hoogte kijk je nu? Hoe voelen je kleren? Wat is je fysieke houding?

Merk op hoe je nu beweegt.

Kijk nu naar jezelf vanuit de ogen van de ander.

Wat voor informatie krijg je hiervan? Welke behoefte is er? Welk verlangen speelt er?

Als er niets opkomt, is dat oké. Voel maar hoe het is als er niets is.

Alles mag er zijn.

Het is tijd om terug te keren naar je eigen schoenen.

Voel de grond onder je voeten. Je staat weer in je eigen schoenen.

Voel je hartslag opnieuw. Kijk naar de overkant. Wat ervaar je nu over de ander?

Voel je hartslag en verbind je met de hartslag van de ander. Jullie zijn één. Je hebt nu aandacht voor de ander zoals je voor jezelf zorgt. Voel het maar.

Dank de ander met een buiging, en voel diezelfde dankbaarheid voor je eigen leven.

Stap met je nieuwe inzichten terug in het hier en nu.





Kijken zonder oordelen

Deze oefening helpt je ruimdenkendheid te vergroten, omdat je gelijkwaardigheid kunt toelaten. Wanneer je voelt dat de ander echt aandacht heeft voor jouw binnenwereld, groeit het vertrouwen. Je opent je meer en durft meer, omdat je weet dat er ook voor jou gezorgd wordt.

Hetzelfde geldt andersom. Wanneer de ander jou vertrouwt en zijn of haar hart aan jou geeft, waardeer je dit geschenk. Jouw waardering schenkt de ander vertrouwen om zichzelf te zijn, zich open te stellen en te delen. Zo groeit de intimiteit.



Wil je meer leren van mij?

Mijn professionele schatkist kent 30 jaar ervaring op persoonlijke ontwikkeling en deel ik de kern van de vele wegen die naar Rome (zelfliefde) leiden.

www.leoniepoth.nl

