

Beste mensen,

Hierbij de nieuwsbrief van juni 2012.

Voor mij was het leuk om enthousiaste reacties te krijgen op de vorige nieuwsbrieven en dan met name op de laatste met als onderwerp: het systeem achter het gedrag.

Leuk omdat deze kennis voor mij zelf zoveel duidelijk heeft gemaakt in mijn eigen doen en laten. En dat is ook mooi om terug te zien in de coaching, de kwartjes (of is het 10 eurocentmuntjes) die gaan vallen, waardoor er meer begrip en bewustwording ontstaat.

Er valt heel veel te vertellen over de verschillende types. Ik ga dit in twee gedeeltes doen. Eerst een soort samenvatting en dan een verdieping. Zo kun je kennis op doen over verschillend gedrag en heb je de keuze hoeveel tijd je hieraan wilt besteden. Heel veel leesplezier.

Het systeem achter type Een, de perfectionist.

type	fixatie	vermijding	verdediging	passie
1	Perfectie	Imperfectie	Reactieformatie	woede

Verdedigingsmechanisme is reactieformatie (iets anders zeggen dan je bedoeld)

Passie van de 1: woede -----> fixatie is perfectie

Vermijding is imperfectie

Hoe werkt het systeem achter de Een, samengevat:

De 1 voelt zich gefrustreerd over de wereld en zichzelf, omdat beide niet zijn zoals hij het graag zou willen. Om het verschil tussen zijn ideaalbeeld en de realiteit op te heffen richt hij al zijn aandacht en energie op het vervolmaken van zichzelf en zijn omgeving. Dit wordt de fixatie genoemd: de fixatie van de Een is perfectie. Daarbij gaat hij uit van zijn eigen normen, die meestal behoorlijk streng zijn. Hij probeert het 'juiste' te doen, geeft het goede voorbeeld en moedigt andere mensen aan om zich te gedragen zoals het hoort.

De vermijding van de Een is imperfectie. Fouten, verkeerd gedrag en eigenlijk alles wat niet past bij zijn ideaalbeelden probeert hij te vermijden. Dat doet hij ook om kritiek te voorkomen, want daar kan hij slecht tegen. Kritiek geeft hij zichzelf al de hele dag en herinnert hem bovendien veel te veel aan zijn eigen gebrek aan perfectie. Al is de 1 nog zo gefrustreerd en woedend over alle imperfectie die hij steeds weer ervaart, hij doet zijn best om dat niet te laten merken. Hij probeert zijn woede binnen te houden en te transformeren tot een aangepaste reactie.

Verdediging is reactieformatie. Hij wil zijn imago van perfect persoon hoe dan ook in stand houden en vindt het niet juist en passend dat mensen zich laten leiden door zoets banaals als woede. Perfecte mensen zijn beheerst en hebben hun driften onder controle. De 1 kan zich dan ook heel keurig en vriendelijk gedragen, terwijl hij zich eigenlijk flink geïrriteerd voelt. Soms weet hij zelf niet eens dat hij woedend is, want de 1 herkent zijn eigen woede slecht. Toch is juist de woede van de Een de drijfveer van zijn strategie, oftewel zijn passie is woede.

Hoe gefrustreerder hij zich voelt over de onvolmaakte wereld, hoe harder hij aan de slag gaat om zichzelf en de wereld te verbeteren. Zijn woede motiveert hem om te gaan perfectioneren, de imperfectie te vermijden en zijn frustratie hierover te transformeren tot een aangepaste reactie.

Enen willen het goed doen in het leven. Ze zien zichzelf graag als mensen die evenwichtig, betrouwbaar, goed, serieus en capabel zijn. Als er iets moet gebeuren voelen ze zich snel verantwoordelijk en zien ze meteen wat er gedaan moet worden. Goed is beslist niet goed genoeg voor een kritische Een. Het moet perfect en zelfs nog

beter. Enen hebben er hun levenstaak van gemaakt om wat naar hún idee fout en imperfect is, te verbeteren. Zo hopen ze bij te dragen aan een betere wereld en zelf nog perfecter te worden dan ze al zijn.

En dit systeem houdt zich zelf dus in stand. Door de schil van de verdediging kunnen ze er niets aan doen, omdat het voor hen een onbewust mechanisme is.

Het gebeurt gewoon!!! En je hebt het zelf niet door dat dit zo werkt.....

Enen die door krijgen hoe ze de dingen doen, streven vaak een nieuwe vorm van perfectie na. Ze proberen hun woede om te zetten in mildheid en minder zwart wit te denken omdat ze begrijpen dat hun opvattingen over wat goed en fout is ook maar relatief zijn. Ze ontwikkelen andere normen en een nieuwe ethiek, die meestal ook weer perfect wordt nageleefd. Als Enen hun woede leren herkennen en zich bewust worden van hun automatische reactie hierop kunnen ze bewuster kiezen wat ze met hun woede doen: de imperfectie opheffen, hun reactie transformeren of gewoon helemaal niets.

En dat is toch boeiend? Gedrag dat op onbewust niveau zichzelf in stand houdt.

En wat zou het betekenen als je je hier bewust van bent?

Bewustwording is de eerste stap naar verandering.

Herken je dit mechanisme bij jezelf of anderen?

Tot zover de samenvatting.

Mocht je iemand weten voor wie deze info ook interessant kan zijn, een mailtje naar wilmaschonberger@versatel.nl maakt dit mogelijk.

De vorige nieuwsbrieven zijn op mijn website www.coachingzwolle.nl na te lezen, zie link onderaan.

De volgende keer ga ik verder met type twee, de helper.

En wil je meer lezen, het systeem achter type Een, de perfectionist, verder uitgediept:

Fixatie: perfectie

Enen verlangen naar een volmaakte wereld, waarin hoge morele waarden en normen worden nageleefd en mensen alleen het juiste doen. Zo zijn er enen die er altijd perfect verzorgd uit willen zien, maar ook enen die niets om hun uiterlijk geven, omdat ze het veel perfecter vinden om hun volledige aandacht te wijden aan het verbeteren van hun omgeving. Het hangt er maar net van af wat de Een belangrijk vindt en welke ideaalbeelden van perfectie hij koestert en nastreeft. Want die bepalen wat de Een goed en juist vindt om te doen. Er zijn Enen die zich zelf niet perfectionistisch vinden omdat ze het niet meer dan normaal vinden om altijd het beste na te streven. Eigenlijk verwacht de Een de hoge standaard van perfectie ook van andere mensen in zijn omgeving. Hun waarheid is DE waarheid.

De idealistische Een loopt het risico om te kritisch of te star te zijn. Het is zwart / wit, goed of fout, er bestaat niets tussen in. Zeker wanneer andere mensen de (lees: hun) normen overschrijden kunnen Enen meedogenloos streng zijn. Zo iemand komt al snel op het lijstje met foute personen en hij moet wel van heel goeden huize komen wil hij ooit nog kans maken om op het lijstje met goede personen te komen.

Heeft een Een eenmaal een standpunt ingenomen, dan staat hij daar ook voor. Dan laat hij geen twijfel meer toe. Aan de andere kant kan een Een wel enorm twijfelen, juist omdat hij de perfecte keuze wil maken en hij ook vindt dat je je moet houden aan de keuze. En dat is vervelend, want als de Een twijfelt, voelt hij dat zijn emoties sterker zijn dan zijn ratio en dat zou betekenen dat hij de zaak niet meer onder controle heeft. Dat vindt hij een teken van zwakte en imperfectie. En juist daar wil hij bij wegblijven.

Vermijding: imperfectie.

Al gedragen Enen zich vaak alsof ze volmaakt zijn, ze beseffen heel goed dat ze dat niet zijn. Ze ervaren steeds weer dat hun ideaalbeelden afwijken van de realiteit. Dit is een confrontatie met de imperfectie van alles en iedereen. Ze zien als geen ander wat er niet klopt en imperfect is. Het zijn zogenaamde mismatches die steeds weer zien wat

ontbreekt en nog niet perfect is. En als het niet perfect is, dan gaan ze ermee aan de slag.

De meeste Enen hebben hele lijsten van ergerpunten over het gedrag van andere mensen die er de oorzaak van zijn dat de wereld zo nodeloos imperfect is. Als mensen niet zo gemakzuchtig zouden zijn en hun verantwoordelijkheid zouden nemen in het leven, zou de wereld er al een stuk beter uit zien volgens de Enen, die zelf alles wat ze doen zo goed mogelijk doen. Ze veroordelen zichzelf streng als ze te gemakzuchtig zijn geweest, zeker als daardoor onnodige fouten ontstaan of dingen verkeerd dreigen te lopen. Ze zijn de meeste mensen vaak voor, omdat nu eenmaal niet iedereen zo'n oog voor imperfectie heeft. Ook al is iets voor andere mensen vaak nog acceptabel, als de Een voelt dat er iets niet klopt dan gaat hij gelijk aan de slag om de imperfectie op te heffen.

Als Enen zeggen dat ze zich verantwoordelijk voelen, bedoelen ze meestal dat ze de dingen graag op hun eigen perfecte manier willen doen en ze daarom naar zich toe trekken. Zo vermijden ze dat ze geconfronteerd worden met de imperfectie van andere mensen. Dat maakt dat ze het lastig vinden om te delegeren.

Een Een zal iedere keer als hij een ander kan verbeteren, onbewust bevestigd zien dat hij een beter mens is dan degene die de fout maakt. Zelf gecorrigeerd en verbeterd worden ligt een stuk gevoeliger voor de Een, die zijn eigen onvolmaaktheid maar moeilijk kan verdragen. Ze lijden ook voortdurend onder hun eigen scherpe zelfkritiek, door hun innerlijke criticus. En deze is continu aan het woord. Als de buitenwereld iets op te merken heeft, dan zijn ze imperfect.

Verdediging: reactieformatie

Perfekte mensen horen niet woedend te zijn vinden de Enen, want dan zijn ze niet perfect meer. Onbewust heeft de Een zichzelf dan ook geconditioneerd om zijn woede te beheersen en te transformeren tot een aangepaste reactie. Zo kan het zijn dat hij beleefd blijft glimlachen, terwijl hij woede voelt. Deze reactie transformatie is hun favoriete manier om zichzelf en de wereld te bewijzen dat ze perfect in staat zijn om hun irrationele impulsieve en meer instinctieve kanten in toom te houden. Ze zijn baas over hun driften en niet omgekeerd. Hoe beter ze hun woede weten te beheersen hoe perfecter ze zich voelen. De interne criticus hanteert een duidelijk lijstje met foute en goede reacties waar de Een zich aan probeert te houden. Enen voelen veel schaamte als ze hun impulsen volgen en zich zomaar laten gaan.

Het transformeren van woede gaat vaak zo snel dat de Een zelf niet eens doorheeft dat hij eigenlijk woedend is. Toch is hun woede duidelijk merkbaar. Hun toon wordt dwingender en scherper, de zinnen korter en hun mededelingen laten aan duidelijkheid niets te wensen over. Ze zeggen dan: nee hoor, ik ben niet geïrriteerd, voel me prima. Maar wat hier gebeurt dat deugt niet. Daar is toch werkelijk iedereen die een beetje nadenkt het over eens.

De woede kan in ene als een vulkaan uitbarsten terwijl ze net daarvoor nog heel vriendelijk waren. Vaak is de trigger voor deze ontlading een onbeduidende irritatie die niets met de eigenlijke woede te maken heeft. Dat kan dus betekenen dat de eerste de beste zijn die de woede toevallig triggert de volle laag krijgt in plaats van degene voor wie de boosheid bedoeld is. De reactie wordt verplaatst en getransformeerd naar een willekeurig slachtoffer. Het maakt de Enen die juist zo graag betrouwbaar en eerlijk willen zijn, vaak onvoorspelbaar en onbetrouwbaar.

Zolang Enen beheerst blijven en het juiste doen kan er niets gebeuren. Dat maakt dat ze soms een wat kleurloze indruk achterlaten en dat een ander zich afvraagt wat er in een Een omgaat. Is hij emotioneel of is hij kampioen zichzelf beheersen? Dit zit zo: toon je je gevoelens aan de buitenwereld dan maak je je kwetsbaar voor aanvallen van buitenaf. Daarom kun je je beter in houden en niet delen wat er speelt.

Enen doen er goed aan om hun eigen woede te leren herkennen en accepteren, want het is drijfveer van hun strategie.

Passie: woede

Woede motiveert de Een om te doen wat hij doet en is de onbewuste drijfveer van zijn strategie. Zijn enorme drang om te perfectioneren komt hier regelrecht uit voort. De meeste Enen herkennen hun eigen woede slecht en weten eigenlijk niet eens hoe

woedend ze eigenlijk zijn. Ze voelen zich hooguit geïrriteerd of geërgerd en beseffen niet dat dit gevoel een verkapt vorm van woede is. Het is een automatische reactie om dat wat imperfect is te perfectioneren. Woede geeft de Een de energie en kracht om zich aan hun levenstaak te wijden, perfectie bereiken.

Door zich te irriteren aan het gedrag van andere mensen, verheffen de Enen zich op een bepaalde manier boven al die mensen die niet nadenken, gemakzuchtig zijn of domme fouten maken, de lat niet zo hoog hebben liggen. Je ergeren aan anderen geeft een goed gevoel want zolang je je irriteert aan het imperfecte gedrag van anderen word je even afgeleid van je eigen imperfectie.

Enen vinden het lastig om te vergeven. Ze zijn overtuigd dat hún versie van de waarheid klopt en vinden het principieel onjuist om daar van af te wijken. Als ze buigen voor de waarheid van een ander voelt dat voor hen hetzelfde als hun ongelijk, en daarmee hun imperfectie, bekennen. Vergeven zou de indruk kunnen wekken dat ze onacceptabel gedrag tolereren. Liever zetten ze die persoon op het lijstje met foute personen, dat is tenminste duidelijk. Boos blijven is veel veiligere en bekender voor een Een dan vergeven.

Enen die zich door zelfstudie wat meer bewust worden van hun eigen starheid krijgen in de gaten dat ze zo kansen om te groeien mislopen. Enen die zo verlangen naar volmaaktheid worden vaak zachter door de ontdekking dat ze pas een compleet mens kunnen worden als ze bereid zijn om het hele spectrum aan gevoelens dat het leven te bieden heeft binnen kunnen laten.

De Een die inziet dat hij met zijn strategie geen perfectie zal bereiken en dat juist het streven naar perfectie maakt dat hij de imperfectie van zichzelf en het leven steeds weer voelt, is wellicht gemotiveerd om de lat wat lager te leggen. Dan zal hij merken dat zijn interne criticus vanzelf ook een toontje lager gaat zingen. Is de Een bereid om ook de onvolmaaktheid van zichzelf en het leven te accepteren, dan krijgt hij waarschijnlijk vanzelf meer oog voor het volmaakte. Vooral als hij het idee loslaat dat hij zichzelf en het leven moet verbeteren en leert om wat meer met de natuurlijke stroom van het leven mee te gaan. Enen die wat minder streng voor zichzelf worden geven zich zelf de kans om zowel te leren dealen met de imperfectie als contact te maken met hun eigen schoonheid en perfectie. Ze zijn op weg. Ze doen dingen goed en maken fouten. Ze zijn niet beter, noch slechter dan anderen, maar net als iedereen gewoon volmaakt mens.

Met vriendelijke Groeten Wilma Schönberger
Coachingzwolle



Ps: wil je deze mail niet meer ontvangen laat het me even weten