

Goud!

De Olympische Spelen zinderen nog na. Met open mond heb ik gekeken naar de prestaties van Ranomi en Epke (mevrouw Kromowidjojo en mijnheer Zonderland voor ons!) en diverse anderen. Zij wonnen goud: op talent, maar ook op inzet, focus, kracht, doorzettingsvermogen. Zij hadden een duidelijk doel voor ogen en daar deden ze alles voor. Ik heb er bewondering voor hoe zij alles op alles hebben gezet om dit doel te bereiken. Sterker nog: ik heb ook bewondering voor al die andere sporters die dit doel voor ogen hadden, maar het 'net niet' haalden.

In het gewone leven gaat het niet om winnen of de beste zijn. Er zijn wel fasen in het leven die er enigszins op lijken: als je jonge kinderen hebt bijvoorbeeld en er wordt op je werk ook hard aan je getrokken. Als je alleen maar ruzie met je partner lijkt te hebben en je zit ook nog midden in een verhuizing... Het is dan moeilijk alle ballen hoog te houden.

In het dagelijkse leven is de kunst om, hoe druk je het ook hebt, niet zó te winnen dat de ander verliest. Het kan nog mooier: Je kunt ook winnen terwijl de ander óók wint. Toen mijn dochter twee jaar was, weigerde zij groente te eten. Ik had geleerd er geen aandacht aan te schenken, maar het wel steeds op haar bord te leggen. Af en toe hield ik het niet meer en probeerde haar toch tot een hapje te bewegen. 'Toe nou!' Maar mijn dochter hield haar mond stijf dicht. In mijn 'strijd' om haar te laten eten, ging ik haar zien als een tegenstander. Ik wilde winnen! Tot, na enkele weken, mijn dochter in een onbewaakt ogenblik een beetje groente op haar vork deed en het nadenkend in haar mond stak. Met oogbewegingen probeerde ik papa's aandacht te trekken. Zie je het! Ze doet het! Later zei ik: 'Yes! Ik heb gewonnen!!' Maar mijn man zei: 'nee, zij heeft gewonnen.' En hij had gelijk: zij won: zij had dat hapje genomen en was een fase verder gekomen in haar leven: dat van een nooit-groente-etende-peuter naar een soms-groente-etende-peuter. Natuurlijk had ik óók gewonnen. We hadden allebei gewonnen. Elk op een andere manier.

Als je een meningsverschil of discussie met anderen ziet als een gevecht van winnen en verliezen, heb je eigenlijk al verloren. Je gaat jezelf boven de ander stellen. Misschien benadruk je andermans zwakheden en slechte kanten. 'ze doet het om mij dwars te zitten'. 'Wát is het toch een sufferd.' 'Waarom kan hij nou nooit eens...!' Zie je de ander (kind, collega, partner) daarentegen als gelijkwaardig met evenveel slechte en goede eigenschappen als jezelf, dan wordt het gesprek vanzelf anders.

Het vereist moed om in een meningsverschil ook jezelf onder de loep te nemen: heb ik wel gelijk? Heeft de zaak niet meer kanten dan ik eerst dacht? Reageer ik wel redelijk? Wat zijn haar behoeften eigenlijk? Wat zijn de mijne? Die houding maakt de weg vrij naar een win-win oplossing.

Win-winnen doe je als volgt:

- Luister naar je eigen behoeften, wat is je werkelijke reden?
- Vraag door en luister actief naar de ander zijn behoeften?
- Vat het probleem samen: dus jij wilt.. omdat.. en ik wil... omdat...
- Brainstorm over oplossingen: noem er zoveel mogelijk, ook gekke!
- Bekijk de oplossingen: welke voldoen aan beider behoeften?
- Kies een oplossing waar jullie beiden mee kunnen instemmen
- Voer uit, eventueel: bespreek details
- Evalueer op een later tijdstip

Wij kunnen veel leren van het doorzettingsvermogen van onze Olympische sporters. Onze mogelijkheid om goud te winnen ligt voor onze neus: door te gaan voor wat we belangrijk vinden, door zó om te gaan met anderen dat ook zij het beste uit zichzelf kunnen halen.

Quote:

"Zelf ben ik het die bepaalt of ik iets wel of niet doe, wel of niet zeg. Blaf ik de ander af om wat hij "fout doet". Of reageer ik anders. Zoveel effectiever is het als ik bij mijzelf erken dat ik mij rottig voel en dat dan ook uit. Daarvoor is moed nodig en bewustwording. De Gordonmethode helpt daarbij.

Het zoeken naar mogelijkheden van oplossingen, de wetenschap dat er altijd meerdere oplossingen zijn en dat het verzinnen van oplossingen ook leuk kan zijn en zelfs hilarisch, dat maakt lastige problemen lichter en gemakkelijker te hanteren.

De Gordonmethode nodigt mij uit om mijzelf te zijn tegenover anderen en daarmee ook anderen om zichzelf te zijn tegenover mij. " door: Minke Willemse, Gordontrainer.

