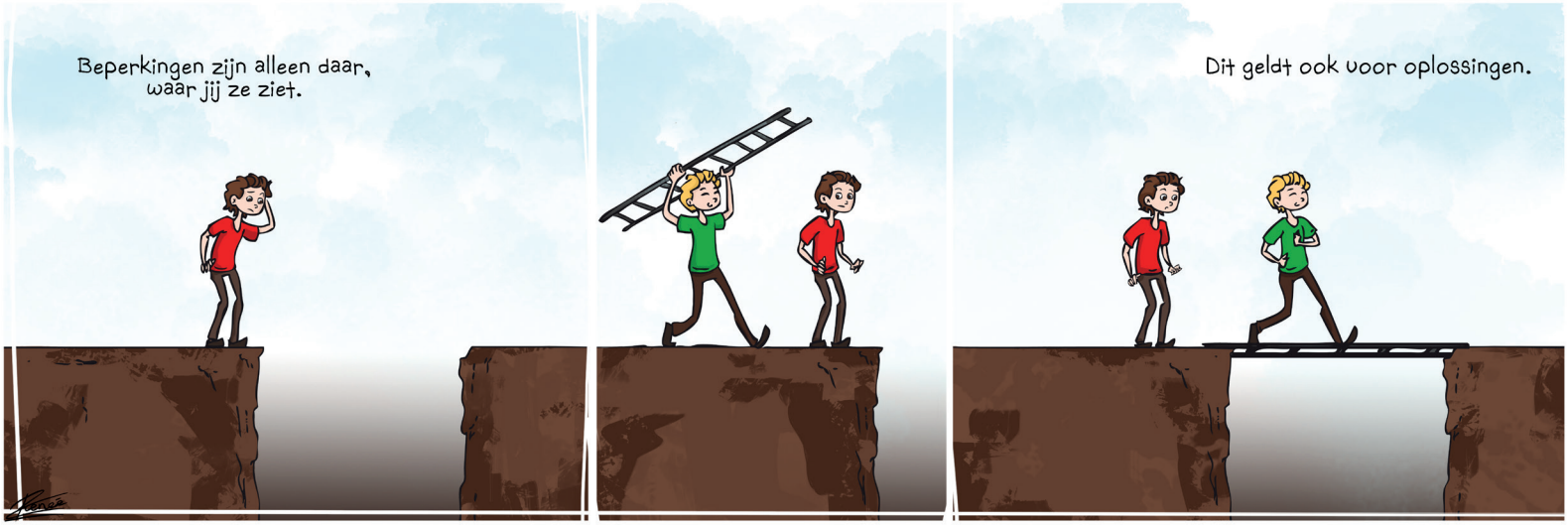
A-BB-C model

van trippen naar strippen

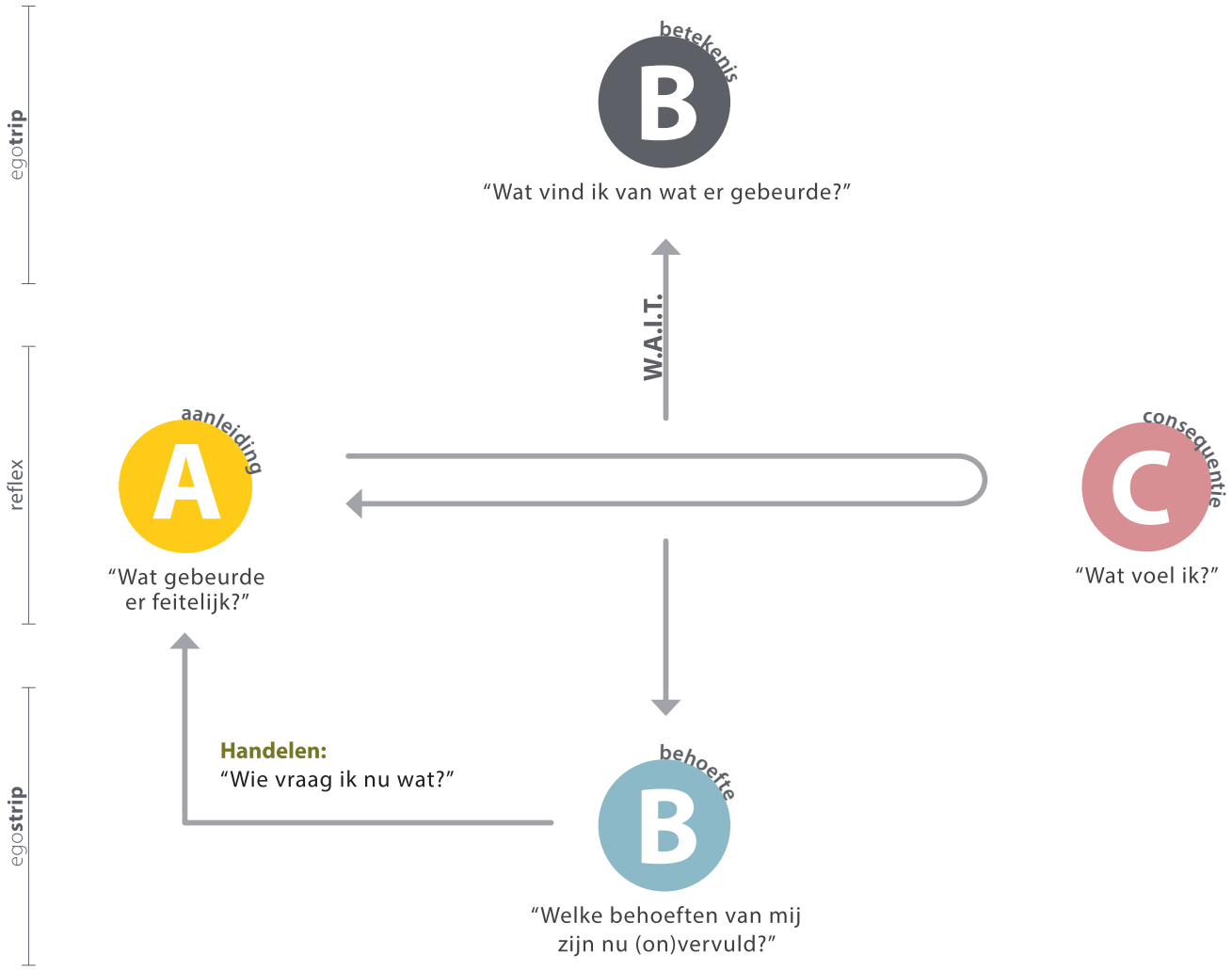
Een kwestie van A-BB-C.

Het kan een hele uitdaging zijn om vanuit je trippende ego de verbinding met jezelf en met anderen te herstellen. Voordat je het weet, zit je verstrikt in onder andere allerlei oordelen, aannames en spinsels waardoor je mogelijk vergeet dat dit niet de waarheid is maar jouw waarheid.

Als je tript dan ben je geneigd om zelf in angst, schuld en/of schaamte te schieten. Of je richt juist je beschuldigende pijlen op de buitenwereld, waardoor het heel lastig wordt om helder te krijgen wat er gebeurt in je eigen binnenwereld. Je aandacht is daar namelijk niet op gericht. Door gebruik te maken van het A-BB-C model op de volgende pagina kun je *'wat je allemaal vindt'*, vertalen in *'waar het je nu daadwerkelijk om gaat'*. Je hecht dan niet langer aan alle 'waarheden' die je in het verleden vanuit je omgeving allemaal hebt meegekregen. Je gebruikt juist hetgeen er gebeurt in je omgeving, en je eigen reflexmatige reactie hierop, om jezelf beter te leren kennen. Je ruilt je illusionaire 'waarheden' zo in voor de ontdekking van je eigen waarden in dit moment. Het kunnen strippen van je trips is voor ons een hele belangrijke vaardigheid als persoonlijk leider.



Het A-BB-C model is bedoeld om je eigen bewustzijn te verruimen. Het werkt als het ware als een geestverruimend middel zonder negatieve bijwerkingen. Dit model hebben we ontwikkeld door de inzichten vanuit RET (Rationele Effectiviteits Training) te combineren met de fundamenten onder geweldloze communicatie.



In het model staat **A** voor de Aanleiding. Dit is de 'trigger' voorafgaand aan mijn emoties of mijn gevoelens. De trigger is altijd iets dat feitelijk waarneembaar is. 'Ik hoor Jan zeggen dat hij mij stom vindt', is hier een voorbeeld van. Ik kan dit Jan *feitelijk* horen zeggen. Als anderen mee zouden luisteren horen ze hem namelijk precies hetzelfde zeggen.

De **C** staat in dit model voor de Consequentie. Hoe voel je je nu? Vroeger dacht ik dat **C** de directe consequentie was van **A**. Hier heb ik nu een ander beeld bij. Binnen Egostrippen zijn wij van mening dat onze gevoelens niet veroorzaakt worden door anderen. Als ik anderen hier verantwoordelijk voor maak dan stap ik uit mijn eigen leiderschap. Een ander kan wel de 'trigger' zijn waardoor bepaalde emoties of gevoelens in mij wakker geschud worden. Diegene drukt als het ware op het knopje van mijn alarm. Het daadwerkelijke alarm zit echter in mijzelf.

De **B** bovenin het model staat voor de Betekenis. Aan een feitelijke waarneming voegt ons ego, als deze in een trip schiet, allerlei betekenissen toe. Herken je dit? Je vindt dan van iets wat er gebeurt opeens van alles. Met de betekenissen die ik zelf aan situaties geef, voed ik mijn gevoelens en emoties. De trigger zelf bepaalt dus niet mijn gevoelens en emoties. Ook niet de duur en de heftigheid hiervan. De betekenissen die ik zelf aan deze trigger toeken, zijn hier verantwoordelijk voor. Denk hierbij aan mijn eigen oordelen, meningen, labels, etiketten, diagnoses, analyses, spinsels en verhalen over wat ik vind dat wel of niet zo hoort of moet. Met **W.A.I.T.** (What Am I Telling myself?) zet ik mezelf even stil om mijn gedachten te observeren in plaats van me ermee te identificeren. Deze gedachten geven mij belangrijke informatie over mijn eigen (on)vervulde behoeften.

De **B** onderin het model staat voor onze wel of niet vervulde Behoeften. Deze wel of niet vervulde behoeften van onszelf veroorzaken zowel de gedachten die ontstaan bij de bovenliggende **B**, als de gevoelens en emoties die je ervaart bij **C**. Zowel via je gevoel als via de betekenissen die je toekent aan de feitelijke trigger, kun je je zelfkennis vergroten. Ze zijn voor mij beide signalen dat er op dit moment (on)vervulde behoeften in mij leven. In het kader van leiderschap is het vervolgens mijn eigen verantwoordelijkheid om hier wel of geen actie op te ondernemen. Besluit ik geen actie te ondernemen, vanuit bijvoorbeeld mijn behoefte aan gemak, dan kies ik er gelijktijdig voor om mijn oordelen los te laten. Ik vervul namelijk op dit moment mijn behoefte aan gemak. Hierdoor zullen een aantal andere behoeften van mij onvervuld blijven. Dit is de consequentie van mijn keuze. Wanneer ik toch met één been in de onvervulde behoefte blijf staan, ondermijn ik niet alleen mijn eigen vitaliteit maar waarschijnlijk ook de mogelijkheid om in verbinding te blijven met de ander. Omarm daarom bewust je keuze volledig. Het levert je aan de ene kant iets op. Wat het je nog niet oplevert daar kun je op een ander moment weer stappen in zetten. Gebruik je behoeften liever als kompas in plaats van dat je al je meningen in je rugzak mee blijft dragen. Hoe voller namelijk je rugzak, hoe zwaarder je reis. En waar ga je overigens naartoe als je niet weet van waaruit te koersen?

Trippen of strippen?

Als ik weet wat mijn (on)vervulde behoeften zijn, kan ik vanuit dit inzicht gaan *handelen*. Ik kan mezelf of anderen dan vragen iets te doen of juist te laten. Heb ik dit inzicht niet, dan is de kans groot dat ik reflexmatig ga reageren of mijn eigen egotrips versterk. Reflexmatig reageren, is een onbewust proces gebaseerd op oude 'vertrouwde' aangeboren of aangeleerde gedragspatronen. Je wordt als het ware door een figuurlijke bij gestoken en komt direct met een tegenreactie, zonder dat je ook maar een moment echt stil staat bij je gevoel of de betekenissen die je aan de feitelijke waarneembare aanleiding geeft.

Het kan ook zijn dat ik me wel bewust ben van de betekenissen die ik toeken. Ik onderzoek ze echter niet maar projecteer ze op mezelf en/of anderen. Ik gebruik ze niet als ingang om, in interactie met mijn omgeving, mijn zelfkennis te vergroten. In plaats hiervan verklaar ik ze tot waarheid. Ik blijf zo vastzitten in mijn eigen egotrips. Dit zijn illusies, hallucinaties, noem het waanideeën, die door mijn eigen trippende ego worden geproduceerd. Ze zijn niet waar. Toch kunnen ze gemakkelijk mijn eigen waarheid worden. Wie denk je dat hier uiteindelijk het meeste last van kan krijgen? Inderdaad, IK! Vandaar dat ik er liever voor kies om mijn ego te strippen waarmee ik mijn geest verruim en mijn perspectief weer verbreed.

Zuivere intenties en daden.

Net zoals een ander niet verantwoordelijk is voor mijn gevoelens en emoties, ben ik ook niet verantwoordelijk voor de gevoelens en emoties van anderen. Ik kan met mijn daden wel de trigger hiervan zijn. Voor de gevoelens en emoties die naar aanleiding hiervan ontstaan, ben ik niet verantwoordelijk. Ook heb ik hier geen controle over. Waar ik wel de verantwoordelijkheid voor draag is de zuiverheid van mijn intenties en voor alles wat ik denk, doe en zeg. Is mijn intentie om de verbinding te versterken en zijn mijn daden hierop gericht? Heb ik juist hele andere intenties? Of lukt het me niet om mijn intenties op een verbindende manier over de bühne te brengen? Geloof me, je hebt je handen vol aan het zuiver houden van je eigen intenties en het uitlijnen van jouw daden hiermee. Laat daarom de verantwoordelijkheid voor de emoties van anderen los. Je hebt dan voor het zuiver houden van je intenties en de daarbij passende daden weer twee handen vrij.