



Knowledge is expensive,  
but realise what stupidity can cost you



## De emotionele bankrekening

Een uiterst praktische, nuttige manier om dit hele idee van **proactiviteit** en de cirkel van invloed te begrijpen en toe te passen is via de metafoor van de **emotionele bankrekening**. (het is mooie uitleg van de theorie van Nagy)



De emotionele bankrekening staat voor de **kwaliteit van de relatie die je hebt met anderen**. Zij is vergelijkbaar met een financiële bankrekening in de zin dat je er 'stortingen' op kunt doen door proactief dingen te doen die het vertrouwen binnen de relatie bevorderen.

Doe je **reactieve dingen** die het vertrouwen verminderen, dan heb je een 'opname' gedaan die het saldo van de bankrekening negatief beïnvloedt. **Het saldo bepaalt hoe goed je met een andere persoon kunt communiceren en problemen met hem of haar kunt oplossen.**

Als je een **hoog saldo** op je emotionele bankrekening hebt staan, is er sprake van een grote mate van vertrouwen. De communicatie is open en onbelemmerd. Je kunt zelfs een fout maken in de relatie; die wordt gecompenseerd door de 'emotionele reserves' op de rekening.

Maar als **het saldo op de rekening laag of zelfs negatief** is, is er **géén vertrouwen en dus ook geen oprechte communicatie**. Het is alsof je door een mijnenveld loopt. Je bent altijd op je hoede. Je moet elk woord op een goudschaaltje wegen. Zelfs je goede bedoelingen worden verkeerd begrepen.

Herinner je je nog het verhaal van 'de man die zijn zoon weer vond'? Je zou kunnen zeggen dat de vader honderd, tweehonderd of zelfs tienduizend euro bij zijn zoon in het krijt stond. Er was geen vertrouwen, geen echte communicatie, geen vermogen om samen problemen op te lossen. En hoe harder de vader aandrong, hoe erger het werd. Maar toen deed mijn vriend iets proactief dat een enorme verandering teweeg bracht. Hij koos voor een benadering van binnenuit en werd een katalysator voor verandering. Hij reageerde niet langer op zijn zoon, maar besloot zich proactief op te stellen. Hij deed een enorme storting op de emotionele bankrekening van deze jongen. Hij luisterde echt naar hem.

En de zoon voelde zich plotseling gewaardeerd, bevestigd en erkend.

Een van de grootste problemen in veel gezinnen is **de reactieve neiging** om voortdurend opnames te doen en **niets te storten**. Hierna een voorbeeldje van een doorsnee dag uit het leven van een tiener. Wat voor invloed zal dit soort communicatie - dag in, dag uit - op het saldo van iemands emotionele bankrekening hebben?

**Vergeet niet dat liefde hard werken is. Een van de grootste voordelen van proactief zijn is dat je ervoor kunt kiezen om stortingen te doen in plaats van opnames. Hoe de situatie ook is, er zijn altijd dingen die je kunt doen om relaties beter te maken.**

*Je kunt ervoor kiezen om stortingen te doen in plaats van opnames. Hoe de situatie ook is, er zijn altijd dingen die je kunt doen om relaties beter te maken.*

## Een Verhaal...

Ik heb mezelf altijd als een eerlijke, hardwerkende man beschouwd. Ik was succesvol in mijn werk en de relaties met mijn vrouw en de relaties met mijn vrouw en kinderen waren goed - behalve die met mijn vijftienjarige dochter Tara.

Ik had al verschillende tevergeefs pogingen gedaan om mijn slechte relatie met haar te verbeteren, maar elke poging was op een frustrerende mislukking uitgelopen. Ze **vertrouwde** me gewoon niet.

En telkens als ik probeerde ons nader tot elkaar te brengen, leek ik de dingen alleen maar erger te maken. Op een gegeven moment hoorde ik van het bestaan van de emotionele bankrekening.

Ik stuitte op een vraag die hard bij me aankwam: **'Worden de mensen om je heen gelukkiger of beter door jouw aanwezigheid in het huis?'**

Als ik eerlijk was, moest ik antwoorden : 'Neen .. niet altijd. Mijn aanwezigheid maakt de dingen er alléén maar erger op voor mijn dochter Tara'. Dat inzicht brak bijna mij hart.

Na de eerste schok begon ik te beseffen dat dit droevige feit alleen zou veranderen als ik mezelf zou veranderen, als ik mijn eigen hart zou veranderen. Ik moest me niet alleen anders tegenover haar opstellen, ik moest ook met mezelf afspreken dat ik echt van haar zou houden. Ik moest ophouden haar te bekritisieren en haar altijd de schuld te geven, ophouden met denken dat zij de oorzaak was van onze slechte relatie. Ik moest ophouden strijd met haar te leveren en altijd te proberen haar mijn wil op te leggen.

Als ik niet direct iets met deze gevoelens zou doen, wist ik dat ik er waarschijnlijk nooit iets mee zou doen. Dus besloot ik ermee aan de slag te gaan. Ik sprak met mezelf af dat ik **dertig dagen lang elke dag vijf stortingen zou doen op mijn emotionele bankrekening met Tara, en dat ik absoluut niet zou opnemen.**

Mijn eerste impuls was mijn dochter vertellen wat ik had geleerd, maar mijn verstand zei me dat dit géén geschikt moment was voor woorden. Het was tijd om stortingen te gaan doen. Toen Tara later die dag terugkwam van school, begroette ik haar met een warme glimlach en vroeg ik: 'Hoe was het op school?' Ze antwoordde kortaf: 'Alsof jou dat wat kan schelen.' Ik vermande me en probeerde te doen alsof ik het niet had gehoord.

Ik glimlachte weer en antwoordde: 'Ik vroeg me gewoon af hoe het met je ging'.

De dagen daarna deed ik mijn best om me aan mijn belofte te houden. Ik plakte overal kattenbelletjes, zelfs op de achteruitkijkspiegel van mijn auto. Ik bleef haar hatelijkheden negeren - wat niet makkelijk was - omdat ik **geconditioneerd was om terug te vechten**. Elke ervaring maakte me duidelijk hoe cynisch onze relatie was geworden. Ik begon te beseffen hoe vaak ik in het verleden van haar had verwacht dat zij zou veranderen voordat ik zelf iets deed om de situatie te verbeteren.

Doordat ik me concentreerde op het veranderen van mijn eigen gevoelens en gedrag en niet op dat van haar, begon ik Tara in een compleet nieuw licht te zien. **Ik begon te beseffen dat ze vreselijk véél behoefte had aan liefde**. Ook begon ik te merken dat het me steeds beter lukte om haar **negatieve reacties van me af te laten glijden zonder innerlijke wrok te voelen**. Intussen nam mijn liefde voor haar steeds meer toe.

Bijna zonder dat het me moeite kostte ging ik **kleine dingetjes** voor haar doen, **kleine gunsten** waarvan ik wist dat ik ze niet hoefde te doen. Als ze zat te leren, liep ik zachtjes naar binnen en deed ik het licht aan. Als ze dan vroeg: 'Wat kom je doen?' antwoordde ik 'Ik dacht dat je wel wat meer licht zou kunnen gebruiken bij het lezen'.

Uiteindelijk na een week of twee, keek Tara me vorschend aan en vroeg: 'Pap, er is iets anders aan je. Wat is er aan de hand? Wat gebeurt er?'

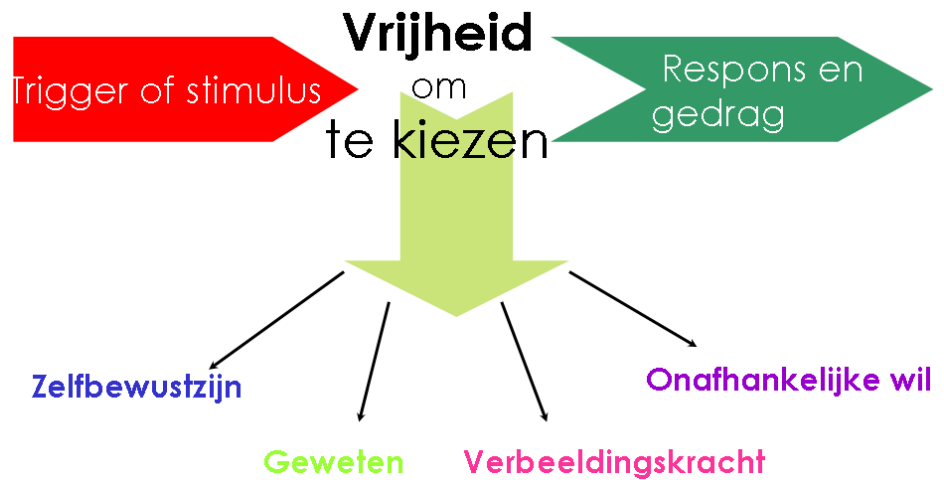
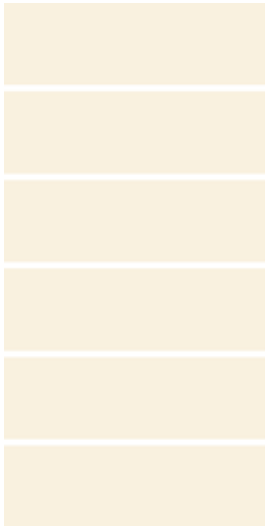
Ik zei: 'Ik ben erachter gekomen dat ik een paar dingen aan mezelf moest veranderen, dat is alles. **Ik ben zo dankbaar dat ik nu mijn liefde voor je kan tonen door je te behandelen zoals ik je eigenlijk altijd al had moeten behandelen**'.

We begonnen thuis meer tijd met elkaar door te brengen. Gewoon, met elkaar praten en naar elkaar luisteren. Er zijn inmiddels meer dan twee maanden verstreken en onze relatie is veel hechter en positiever geworden. Het is nog niet helemaal zoals het zou moeten zijn, maar we komen steeds dichter in de buurt. De pijn is weg. **Het vrouwen en de liefde worden met de dag groter, en komt puur doordat ik stelselmatig en met oprechte bedoelingen alleen maar stortingen heb gedaan op onze emotionele bankrekening en niet heb opgenomen**. Daardoor ga je de persoon in kwestie vanzelf anders zien en maken **zelfzuchtige motieven plaats voor altruïstische**.

Als je mijn dochter zou vragen hoe ze nu over me denkt, weet ik zeker dat ze meteen zou antwoorden: 'Mijn vader? We zijn vrienden. Ik vertrouw hem.'

Deze vader gebruikte proactiviteit om de relatie mijn zijn dochter echt te veranderen. Daarbij zette hij de **vier menselijke** gaven in:

1. **Hij was zelfbewust.**
2. **Hij kon zichzelf, zijn dochter en de hele situatie van een afstand bekijken en observeren wat er gebeurde. (de metapositie in NLP)**
3. **Hij kon de gebeurtenissen afzetten tegen wat volgens zijn geweten juist was.**
4. **Hij besepte wat er mogelijk zou zijn.**



Dankzij zijn verbeeldingskracht kon hij zich een andere situatie voorstellen, en zijn wilskracht gebruikte hij om te handelen. Zodra hij alle vier de gaven inzetten, begonnen er dingen ingrijpend te veranderen. **Niet alleen de kwaliteit van de relatie, maar ook hoe hij over zichzelf dacht en hoe zijn dochter over zichzelf dacht. Alsof hij iets giftigs met een helende balsem bedekte.** Dat is ook letterlijk wat hij deed. **Hij deed een heleboel stortingen doordat hij zich niet langer richtte op de zwakheden van anderen maar zich op zijn eigen cirkel van invloed concentreerde, op die dingen waaraan hij iets kon doen. Hij was echt een katalysator voor verandering geworden.**

**Telkens als je je emotionele leven laat leiden door de zwakheden van anderen, geef je je macht - je unieke menselijke gaven - uit handen. Je emotionele leven wordt afhankelijk van de manier waarop zij jou behandelen.**

Maar als je je concentreert op de cirkel van invloed en op datgene wat je kunt doen om de emotionele bankrekening op te bouwen - om vertrouwen en onvoorwaardelijke liefde te ontwikkelen - vergroot je je vermogen om anderen op positieve manieren te beïnvloeden.

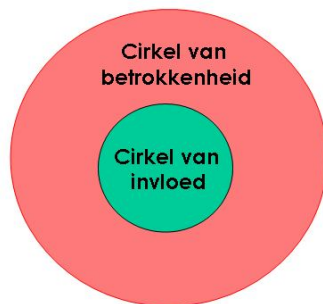
Hier een aantal specifieke ideeën van - 'stortingen' die je kunt doen binnen je eigen gezin - die van pas kunnen komen. Het zijn praktische manieren om eigenschap / in je eigen gezin in praktijk te gaan brengen.

1. **Aardig zijn:** -> géef rijkelijk complimenten
2. **Excuses maken:** → Waarschijnlijk is er niets dat ons vermogen om proactief te zijn zo op de proef stelt als onze "excuses" aanbieden. Als je het met anderen oneens bent, moet je snel zorgen dat je het met ze EENS wordt. Niet over het ONDERWERP van de onenigheid (dat zou je integriteit aantasten), maar wel over het RECHT om het met elkaar oneens te zijn, om het te zien zoals anderen het zien...
3. **Loyaal zijn aan de mensen die er niet zijn:** → Negatief zijn als ze er niet zijn .. al deze negatieve opmerkingen over een persoon hebben niet alleen een negatief effect op de emotionele bankrekening van de persoon over wie wordt gesproken, maar ook op die van de persoon TEGEN wie wordt gesproken... Op lange termijn verlies hier ook het vertrouwen.. Naast excuses maken is loyaal zijn aan afwezige familieleden de lastigste en één van de belangrijkste stortingen die je als individu kunt doen..

4. **Beloften doen en nakomen:** → het is inderdaad belangrijk beloften te doen en deze na te komen. Wees voorzichtig om te beloven, wat je kan.. en niet omdat er emotionele druk wordt gezet. We maken er allemaal schuldig aan.
5. **Vergeven:** → wie niet vergeeft (vergeet), blijft altijd slachtoffer.

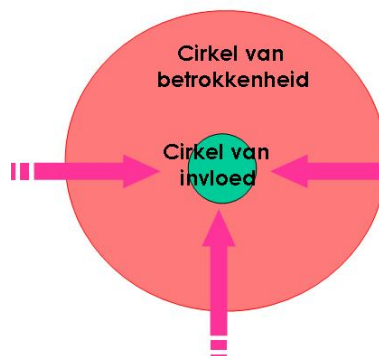
*Moge god me de innerlijke rust geven om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik wel kan veranderen en de wijsheid om het verschil tussen die twee te zien... (Sint Franciscus)*

## De cirkel van invloed en de cirkel van betrokkenheid



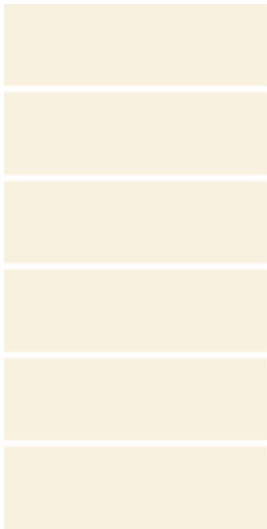
**Verantwoordelijk** nemen en het **initiatief** nemen om je te concentreren op de dingen in je leven waaraan je daadwerkelijk iets kunt doen

## De cirkel van invloed en de cirkel van betrokkenheid



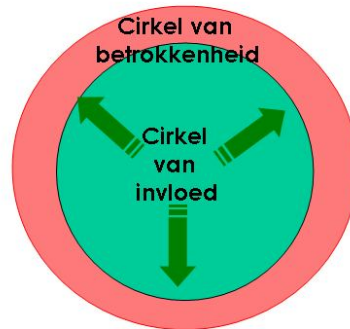
**Reactieve** mensen hebben de neiging om zich te concentreren op de cirkel van betrokkenheid, maar dat heeft alléén maar tot gevolg dat de cirkel van invloed die zich daarbinnen bevindt, kleiner wordt.

De energie die je richt op de buitenste cirkel van betrokkenheid is **negatief**... de cirkel van invloed wordt verwaarloosd en wordt onvermijdelijk kleiner.



## De cirkel van invloed en de cirkel van betrokkenheid

**Proactieve** mensen concentreren zich echter op de cirkel van **INVLOED**.. Waardoor deze cirkel groter wordt...



**Eddy Claesen**

*Family Business Advisor - Mediator*

*Accountant - Tax Consultant*

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk  
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19  
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be

Covey - Nagy

09-07-2008 pag. 6