



De cirkels van invloed en betrokkenheid

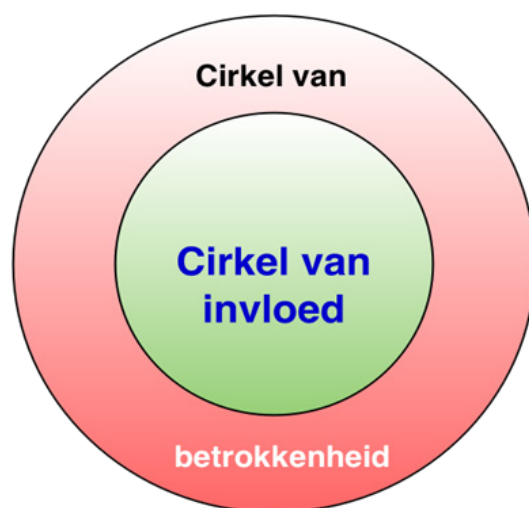
Dit is een belangrijk thema uit een van de beroemdste managementboeken van de laatste jaren: *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*, van Stephen R. Covey.

Waarom een thema uit een managementboek? Voor mensen met chronische pijn is dit thema belangrijk, omdat wij leren hoe we ons zelf beter kunnen 'managen': zelfmanagement dus. In dit geval gaat het over het managen hoe we omgaan met chronische pijn. In ons dagelijks leven en in de omgeving waar wij leven en functioneren: gezin, familie, werk en onze hele dagelijkse leefomgeving.

Covey onderscheidt twee cirkels

De cirkel van betrokkenheid is veel groter dan de cirkel van invloed. Onder betrokkenheid verstaat hij alle zaken waarbij we in meer of mindere mate zijn betrokken: onze leefomgeving, gezin, gezondheid, kinderen, werk, familie, politiek, het leven in onze straat, burens, enz.

De kleinere cirkel is die van invloed: dat zijn de zaken waarbij je ook bent betrokken, maar waar je persoonlijk iets aan kunt veranderen. Waarmee je dus zelf aan de slag kunt, waarop je invloed kunt uitoefenen.



Een voorbeeld

Je gaat naar de dokter. Je stelt enkele vragen, maar krijgt geen bevredigend antwoord. Voor je het weet sta je weer buiten. Je kunt denken 'Hij neemt me niet serieus. Als hij goed luisterde, zou het beter gaan. Maar ja, dat doet hij niet. Ik heb niets aan deze dokter'... mopper, mopper. Vaak raak je hierdoor erg gefrustreerd, maar dat levert niets op. Als je zo reageert, reageer je vanuit betrokkenheid.

Het kan ook anders

Zelfde situatie bij de dokter en je staat weer buiten. Nu denk je: waarop heb ik invloed? Wat kan ik zelf doen? Je kunt bijvoorbeeld weer een afspraak maken en terugkomen op het feit dat je geen antwoord hebt gekregen op je vragen. Je kunt uitleggen dat je ze daarom nog een keer wilt stellen, omdat misschien niet duidelijk was dat deze vragen voor jou heel erg belangrijk zijn. Als je zo reageert, reageer je vanuit jouw invloed.

Als je vanuit je invloed reageert, zet je zelf stappen en onderneem je actie: dan gebeurt er iets.

Of je was van plan te gaan wandelen. Net op het punt dat je wilt weggaan gaat het regenen. Dat het regent, daarop heb je geen invloed. Maar, je kunt reageren vanuit betrokkenheid en denken: wat waardeloos, nu is mijn hele middag naar de maan en mokkend thuis blijven zitten. Of je kunt je paraplu opzetten en toch de wandeling doorzetten. Misschien maak je de wandeling iets minder groot, maar je laat je niet weerhouden. Dan reageer je vanuit de cirkel van invloed.

Reageren vanuit de cirkel van **betrokkenheid** is een houding van reageren op anderen en de verantwoordelijk bij hen leggen. Dat geeft doorgaans veel frustratie en levert meestal weinig op. Dan moeten die anderen van jou veranderen en jij zit zo in een positie van passief afwachten. Dat levert meestal onbehagen of zelfs verbittering op. En het kost je heel veel energie waarvoor je niets terugkrijgt.

Reageren vanuit de **cirkel van invloed** is: je aandacht en energie richten op wat je wél kunt veranderen, waarop je wel invloed kunt uitoefenen. Bijvoorbeeld op de taakverdeling binnen het gezin, kijken naar wat je zelf wél kunt, duidelijk en eerlijk communiceren naar anderen wat je nodig hebt én over wat je wél graag zelf kunt en wilt doen.

Samengevat

In de cirkel van betrokkenheid:

- vertoon je reactief gedrag.
- gebruik je termen als 'zij hebben ook niet...'
- ben je afhankelijk van anderen 'als zij nu maar eens...'
- zoek je naar zwakheden van anderen.
- leg je de verantwoordelijkheid neer bij anderen.

In de cirkel van invloed:

- vertoon je actief gedrag.
- kun je groeien.
- moet jij je richten op wat je wilt, doelen stellen.
- heb je ergens werkelijk invloed en grip op.
- kun je ergens beweging in krijgen.
- heb je het vermogen om beloftes te doen én vooral om die waar te maken.
- neem jij je verantwoordelijkheid.

Bij alles waarmee je wordt geconfronteerd is het dus wijs om jezelf af te vragen: heb ik daarop invloed? En zo ja, wat kan ik dan zelf doen? En heb je er géén invloed op, dan is het beter om het van je af te zetten. Dan hoef je er ook geen energie aan te verspillen.