

5. Verantwoordelijkheid nemen

Naast de vier kernhartvaardigheden die gaan over uitwisseling (geven, ontvangen, confronteren en incasseren) zijn er nog twee kernhartvaardigheden. Als we ons leven heel kort samenvatten worden we geboren, maken we van alles mee en gaan we weer dood. Wat we meemaken bestaat voor een groot deel uit uitwisselingen. Maar de start en de finish bestaan uit het oppakken van onze eigen, persoonlijke verantwoordelijkheid voor het leven en uit het weer loslaten van het leven.

Deze twee hartvaardigheden, verantwoordelijkheid nemen en loslaten, zijn zo fundamenteel voor het mens-zijn dat ik het ook als kernhartvaardigheden beschouw.

5.1 Wat is verantwoordelijkheid nemen?

Verantwoordelijkheid nemen is te omschrijven als:

Het accepteren van de consequenties van een situatie waarin initiatief genomen is.

Als in een gezin de deurbel gaat en iemand roept 'Wie doet er even open?' is het wenselijk dat iemand antwoordt 'Doe ik wel!' en de deur opendoet. Als in een teamoverleg gevraagd wordt wie een vervelende klus wil doen, is het wenselijk dat iemand dat op zich neemt. Als iemand in het water valt die niet kan zwemmen, is het wenselijk dat iemand die wel kan zwemmen er achteraan springt. Als er na een picknick nog afval ligt, is het fijn als iemand dat opruimt. Als we als samenleving te veel broeikasgassen uitstoten, is het wenselijk dat we daar iets aan doen. Wat gedaan moet worden kan klein of groot zijn, maar de vraag is steeds: Wie pakt het op? Wie neemt verantwoordelijkheid? Wie is bereid om degene te zijn die doet wat er gedaan moet worden?

Synoniemen voor verantwoordelijkheid nemen zijn: oppakken, vastpakken, aanpakken, iets op je nemen, ergens voor gaan staan, je iets eigen maken, je met iets of iemand verbinden, je borg stellen voor iemand, opstaan voor iets, een grens trekken, handelen naar wat jij belangrijk vindt, iets coördineren, iets regelen, zorgen dat iets voor elkaar komt, iets ondernemen, organiseren waarvan jij vindt dat het moet gebeuren.

Zeker bij tegenslagen kan het bijzonder verleidelijk zijn om de handdoek in de ring te gooien, géén verantwoordelijkheid te nemen en wellicht zelfs te klagen over de omstandigheden, pech, mensen die niet meewerken of over wat dan ook. Klagen staat haaks op verantwoordelijkheid nemen. Klagen kan wel helpen om een tegenslag te verwerken, maar de valkuil is dat we in klagen blijven hangen in plaats van te gaan doen wat nodig is.

Een andere omschrijving van verantwoordelijkheid nemen is:

Accepteren dat het passend is om actie te ondernemen vanuit een gevoelde verbondenheid met iets of iemand, en daarnaar handelen.

Hieruit spreekt dat verantwoordelijkheid een mentaal besluit is, dat gekoppeld is aan actie. Ook geeft de omschrijving weer dat we alleen verantwoordelijkheid zullen nemen als we ons met iemand of iets voldoende verbonden voelen.

Oefening 34: Actie ondernemen

Schiet jou iemand of iets te binnen waarmee jij je verbonden voelt, en waarbij het passend is om actie te ondernemen? Hoe zou het zijn om die actie vandaag nog uit te voeren? Het kan van alles zijn: iemand iets geven, een berichtje sturen, iets rechtzetten, iets naar iemand mailen, iets weggooien, iets ongezonds niet eten.

Doe vervolgens waarvan je voelt dat het klopt om te doen.

5.2 Niet klagen

Verantwoordelijkheid nemen is bij uitstek relevant bij tegenslagen. De makkelijkste reactie bij een tegenslag is om de schuld buiten onszelf te leggen, iets of iemand anders de schuld te geven en te klagen over hoe zwaar we het hebben. Het grote voordeel om zo te klagen is dat het weinig energie kost. We hoeven ons niet af te vragen wat ons eigen aandeel is, we hoeven zelf niets te doen; we kunnen volstaan met het benoemen van de pech of het onrecht dat ons treft. We kunnen overigens ook over onszelf klagen: dan geeft onze innerlijke criticus onszelf de schuld van onze problemen. Voor die innerlijke criticus is dat makkelijk: die kan volstaan met negatief zijn en hoeft niet echt na te denken hoe het dan wel zou moeten. Het is immers veel makkelijker om iets te bekritisieren dan om een oplossing te vinden die geen nadelen heeft. Verantwoordelijkheid nemen komt neer op het kiezen voor een oplossing of een handeling, gegeven de nadelen, maar in de wetenschap dat elke oplossing nadelen zal hebben. Als je verantwoordelijkheid neemt ben je bereid om je handen vuil te maken, om jezelf of iemand anders teleur te stellen, omdat je weet dat er geen oplossing is zonder nadelen. Je bent bereid de nadelen te incasseren.

Als je er langer over nadent, zijn alle hartvaardigheden aan elkaar verwant. Door verantwoordelijkheid te nemen voor een taak in een team *geef* je je collega's dat zij het niet hoeven te doen; zij kunnen dat *ontvangen*. Tegelijkertijd *confronteer* je jezelf wel met een extra taak, wat je zult moeten *incasseren*. Als je de auto laat staan en met de fiets gaat, geef je het milieu (en alle mensen in de toekomst) dat het milieu iets minder wordt belast; zij kunnen dat ontvangen. Je confronteert jezelf met het ongemak van fietsen vergeleken met autorijden; dat zul je moeten incasseren. Anderzijds geef je jezelf de gezonde lichaamsbeweging en frisse buitenlucht.

Toch is verantwoordelijkheid nemen voor mijn gevoel iets anders dan geven. Je doet dit niet zozeer voor de ontvanger; het zou gewoonweg niet kloppen om in bepaalde situaties geen verantwoordelijkheid te nemen. Alsof een innerlijke stem een appèl op ons doet waar we dan gehoor aan geven. Met als ultieme taak om verantwoordelijkheid te nemen voor ons eigen leven. Om de regie van ons leven zelf in handen te nemen – voor zover we dat kunnen. Door dankbaar te zijn voor alle mogelijkheden die we hebben, in conflicten ons eigen aandeel te onderkennen, iets van ons leven te willen maken, ons leven zelf zin te willen geven. Door de handschoen op te pakken die het leven ons heeft toegeworpen.

De mate waarin het normaal is om verantwoordelijkheid te nemen, is cultureel bepaald. Een eerste voorbeeld daarvan is de mindset die in Amerika en Canada gebruikelijk is over het vinden van werk. Vrienden van ons die in 1980 naar Canada emigreerden, vertelden dat het hun opviel dat Canadezen zich minder zorgen maakten over hun banen dan de meeste Nederlanders. In Canada voelde men zich meer zelf verantwoordelijk om werk te vinden; in Nederland vonden veel meer mensen dat de overheid een baan voor hen moest regelen.

Een ander voorbeeld betreft het vinden van je levenspartner. In Nederland zijn we daarover juist gewend om ons daar zelf verantwoordelijk voor te voelen, terwijl dat in landen als China en India meer wordt gezien als een taak van de ouders.

Verantwoordelijkheid nemen kost energie. Het is makkelijker om te zeggen dat een ander het maar moet doen. Maar het geeft je ook ruimte om je toekomst zelf vorm te geven.

Oefening 35: Niet klagen

- a. Is er iets waarover jij weleens klaagt op een manier dat het je niet verder helpt?
- b. Hoe zou het zijn om daarmee te stoppen?
- c. Helpt om jezelf nog één keer bijvoorbeeld vijf minuten te geven om te klagen?
- d. Als het voor jou klopt, neem je dan voor om niet meer te klagen – hooguit nog één keer, gedurende vijf minuten.

5.3 Hoe werkt verantwoordelijkheid nemen?

Verantwoordelijkheid nemen is iets wat we in zekere zin de hele dag door doen. Steeds als we bewust kiezen voor gezonde voeding, voor frisse lucht, als we iets voor iemand of voor het milieu doen, als we onze tanden poetsen, onze voeten vegen, iets doen dat gedaan moet worden, of juist iets laten dat niet goed is, dan nemen we in zekere zin verantwoordelijkheid. Toch zijn dat niet de dingen die ik hier bedoel, omdat het grotendeels onbewust en automatisch gebeurt. Bij verantwoordelijkheden die zwaarder wegen is een bewust besluit nodig. Hoe werkt dat? Laten we als voorbeeld nemen dat je ziet dat een kat op straat ligt. De kat ligt stil, maar ademt nog wel en heeft zijn ogen open. Je kijkt om je heen of er iemand is van wie het dier zou kunnen zijn, maar je ziet niemand. Wat doe je? Voel je voldoende betrokkenheid met het dier om je over het dier te ontfermen? Neem je de tijd en moeite om de dierenambulance te bellen – waarvan je het nummer niet zomaar hebt, zodat je dat eerst op moet vragen?

Laten we eens kijken hoe dit hier werkt. Verantwoordelijkheid nemen hadden we omschreven als: *accepteren dat het passend is om actie te ondernemen vanuit een gevoelde verbondenheid met iemand of iets.*

De eerste stap is om te accepteren dat het passend is om actie te ondernemen. Voor je besluit dat dat passend is, zul je je eerst afvragen wat die actie zou zijn, en wat de consequenties daarvan gaan zijn: dit gaat tijd kosten. Heb ik die tijd? Wil ik die tijd ervoor vrijmaken? Vind ik dit belangrijk genoeg? Voel ik me voldoende verbonden met dit dier? Wat gebeurt er als ik niets doe? Hoe voel ik me dan?

Vanuit die afweging neem je een besluit en neem je wel of geen verantwoordelijkheid.

We kunnen zodoende de volgende stappen onderscheiden bij de hartvaardigheid *verantwoordelijkheid nemen*.

1. Je voelt dat je iets belangrijk vindt
2. Je gaat na wat de consequenties zijn als je de verantwoordelijkheid zou nemen
3. Je weegt af of je het belangrijk genoeg vindt om ernaar te handelen
4. Je besluit of je inderdaad je verantwoordelijkheid wilt nemen
5. Je handelt naar dat besluit

Hetzelfde geldt bijvoorbeeld:

- als er rommel op straat ligt

- als een collega je vraagt om je ergens mee te helpen wat niet op jouw bordje hoort
- als een goed doel vraagt om een donatie
- als veel mensen in een stiltecoupé in de trein zich storen aan pratende mensen, maar er niets van zeggen
- als een weegschaal je vertelt dat je zwaarder bent dan wat je zelf nog acceptabel vindt.

5.4 Assertiviteitstrap

Bij de stappen van verantwoordelijkheid nemen werd gezegd dat je kunt handelen als je iets belangrijk genoeg vindt. Als we inzoomen op het handelen kunnen we in veel gevallen meerdere mogelijkheden onderscheiden. Als iemand iets doet wat jou niet echt aanstaat, zoals bijvoorbeeld een racistische opmerking maken, zijn er diverse mogelijke reacties. Deze reacties kunnen we, afhankelijk van de mate van assertiviteit, op een trap plaatsen. Hoe meer verantwoordelijkheid je neemt, hoe hoger de trede, en hoe meer jij je nek uitsteekt en een hoge boom wordt die veel wind kan vangen, maar ook waardering.

In volgorde van toenemend leiderschap of toenemende assertiviteit kunnen we de volgende mogelijke reacties onderscheiden:

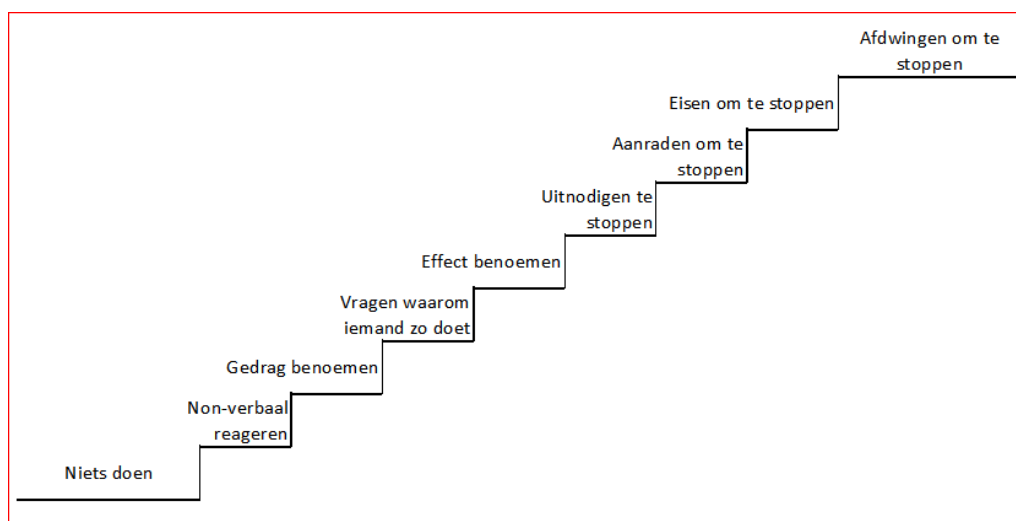
- Niets doen
- Benoemen wat iemand doet
- Vragen waarom iemand het doet
- Benoemen wat iemand doet en aangeven wat jij ervan vindt
- Voorstellen dat iemand dit niet meer doet

Je zou nog verder kunnen gaan in je leiderschap of assertiviteit, maar het hangt zeer van de situatie af of dat gepast is. Volgende stappen zouden kunnen zijn:

- Aanraden dat iemand stopt met dit gedrag
- Eisen dat iemand stopt
- Afdwingen dat iemand stopt

Kinderen die onvoorzichtig achter een bal aan de straat op lopen, of ruziënde mensen die elkaar in de haren vliegen, kun je wellicht lichamelijk en met 'geweld' tegenhouden, maar meestal is fysieke inzet onwenselijk.

Als het gaat om je reactie op ongewenst gedrag, kun je de volgende treden van assertiviteit onderscheiden, die samenhangen met het nemen van verantwoordelijkheid:



De assertiviteitstrap

Behalve als reactie op ongewenst gedrag van iemand anders, kunnen we ook zelf een initiatief nemen. Hierbij zijn meerdere gradaties van assertiviteit te onderscheiden. Stel bijvoorbeeld dat je op je werk vindt dat jullie elkaar als collega's meer zouden moeten aanspreken als gemaakte afspraken niet worden nagekomen. Dan kun je:

- Niets doen
- Toestemming vragen om het hier een keer over te hebben
- Voorstellen om het te bespreken
- Vragen wat andere mensen vinden van hoe het nu gaat
- Poneren dat jij het er graag over wilt hebben
- Benoemen dat jij het niet wenselijk vindt dat jullie elkaar amper aanspreken
- Een plan uitwerken om te zorgen dat jullie elkaar voortaan meer aanspreken

Je zou nog verder kunnen gaan door drukmiddelen in te zetten, maar dat lijkt me niet raadzaam.

Oefening 36: De assertiviteitstrap: terugblik

- a. Ga na wat een situatie is waarin je, achteraf gezien, meer verantwoordelijkheid had willen nemen dan je hebt gedaan.
- b. Welke trede op de assertiviteitstrap was, achteraf gezien, passend geweest?
- c. Wat leer je van deze ervaring voor een volgende keer?

Oefening 37: De assertiviteitstrap: vooruitblik

- a. Ga na wat een situatie is in de toekomst waarvoor je verantwoordelijkheid wilt nemen door op een hogere trede van de assertiviteitstrap te gaan staan.
- b. Kies welke trede van de assertiviteitstrap passend zou zijn.
- c. Neem je voor om een volgende keer dat te doen wat je zou willen doen.

5.5 Eerste en tweede orde probleem

Bij het nemen van verantwoordelijkheid kun je onderscheid maken tussen een probleem van de eerste orde en een probleem van de tweede orde.

Een probleem van de eerste orde is het probleem zelf: je hebt bijvoorbeeld een fout gemaakt, er is iets kapot gevallen, je hebt iets onaardigs gezegd, of je bent te onzeker om te doen wat je eigenlijk zou moeten doen. Een probleem van de tweede orde is als je niet adequaat met die situatie omgaat. Als je een fout hebt gemaakt kun je de schade enorm beperken door die fout toe te geven. Als je dat niet doet, wordt het een probleem van de tweede orde.

Als je ziek bent is het adequaat om naar de dokter te gaan. Doe je dat niet, dan wordt het probleem nog groter. Als je in de auto ziet dat de benzine bijna op is, is het verstandig om te gaan tanken. Doe je dat niet, dan wordt het probleem nog groter.

Beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald. Als je eenmaal beseft dat je fout zit, kun je je fout maar beter herstellen dan stug doorgaan op de verkeerde weg.

Bij het nemen van verantwoordelijkheid kun je twee gradaties onderscheiden. Allereerst kun je verantwoordelijkheid nemen door zelf mogelijkheden te creëren. Als je bijvoorbeeld een baan zoekt kun je gaan solliciteren of relevante websites bezoeken. Als je een partner zoekt kijk je goed om je heen, in de echte wereld en op datingsites. Als je af wilt vallen ga je meer sporten en bewuster eten.

Maar er zijn ook situaties waar je zelf niet alles in de hand hebt. Misschien zijn er op dit moment amper banen voor mensen met jouw achtergrond of leeftijd. Misschien kom je gewoon weinig mensen tegen, als je een levenspartner zoekt. Of zit er iets lichamelijks of psychisch in de weg om gewoon af te kunnen vallen. De tweede vorm van verantwoordelijkheid nemen is om dat dan te accepteren, en te handelen naar de situatie, gegeven de omstandigheden.

Zo leeft onder artsen de vraag in hoeverre je als arts fouten mag maken. Enerzijds niet natuurlijk, want fouten van artsen kunnen zeer ernstige gevolgen hebben. Anderzijds zijn fouten onvermijdelijk – ook voor artsen. Als we dat niet accepteren, verhogen we de drempel om gemaakte fouten toe te geven. Daarmee worden de problemen alleen nog maar groter. Verantwoordelijkheid nemen voor je fouten betekent dat je ze toegeeft, dat je voelt wat het effect van je fout is of kan zijn, dat je kijkt of je de fout kunt rechtzetten, dat je de fout laat weten aan de relevante betrokkenen, dat je excuses aanbiedt en dat je kijkt hoe je herhaling in de toekomst kunt voorkomen. Verantwoordelijkheid nemen voor je lichamelijke gezondheid betekent dat je zorgt voor gezonde voeding, voldoende ontspanning en inspanning, dat je je lichaam goed verzorgt, dat je de signalen ervan serieus neemt en dat je accepteert dat je lichaam steeds meer zorg nodig heeft naarmate je ouder wordt.

Een voorbeeld uit de trainingen die ik heb gegeven over het omgaan met agressief gedrag is dat slachtoffers van agressie-incidenten achteraf vaak meer last hadden van een tactloze opvang van hun leidinggevende na het incident dan van het incident zelf. Hier is sprake van een tweede orde probleem dat wordt veroorzaakt door iemand anders dan degene die de eerste fout had gemaakt: de eerste fout werd gemaakt door degene die zich agressief gedroeg, de tweede door de leidinggevende die niet adequaat begeleidt.

Verantwoordelijkheid nemen voor je fouten neemt doorgaans al meer dan de helft van het probleem weg: erken je fout, meld hem aan anderen, probeer de fout te herstellen, bied je excuses aan en neem maatregelen om herhaling te voorkomen. Ook dat is verantwoordelijkheid nemen.

5.6 Varianten van verantwoordelijkheid nemen

Er zijn meerdere hartvaardigheden die ik beschouw als variant van de kernhartvaardigheid *verantwoordelijkheid nemen*. In deze paragraaf ga ik nader in op voelen, gewaarzijn, inleven en verbinden.

Voelen

Veel hartvaardigheden hebben te maken met voelen: het gewaarzijn van wat je voelt. Voelen beschouw ik als een hartvaardigheid omdat je voelt met je hart, omdat je voelen kunt ontwikkelen en omdat het je helpt om minder vanuit je ego en meer vanuit je hart te leven. Er is altijd wel iets te voelen. Lichamelijk kun je voelen hoe je voeten de grond raken, hoe je billen de stoel raken of hoe je kleren tegen je lichaam aan komen. Emotioneel kun je voelen of je eerder blij, verdrietig, boos, onzeker of iets anders bent.

Vaak helpt het om ons ervan bewust te zijn wat we voelen en om daar ook naar te handelen. Als een collega een grapje maakt dat we niet leuk vinden, helpt het om dat te benoemen. Maar dan moeten we ons er wel eerst van bewust zijn dat we het grapje niet leuk vinden. Als we hadden afgesproken om met vrienden op stap te gaan, maar we hebben er eigenlijk helemaal geen zin in, helpt het om ons van dat gevoel bewust te zijn en opnieuw te kiezen of we wel of niet weg willen. Als we op ons werk door iemand teleurgesteld zijn, en we zijn geneigd om onze teleurstelling af te reageren op ons gezin, kan het helpen om even ruimte te nemen om onze frustratie toe te

laten en ruimte te vragen om tegen iemand aan te mopperen en op die manier de teleurstelling te verwerken, in plaats van onze onvrede af te reageren door thuis boos rond te lopen en kortaf te zijn tegen onze dierbaren.

Gewaarzijn

Als je emoties niet zo sterk zijn, is het niet moeilijk om je gevoel gewaar te zijn en te benoemen. Maar als de emoties sterker worden, kan het lastiger zijn om ze correct gewaar te blijven; dan nemen de emoties de overhand, identificeren we ons met onze gevoelens en leven we niet meer per se vanuit ons hart maar vanuit onze impulsen. Als we bijvoorbeeld kwaad of verontwaardigd zijn, vinden we waarschijnlijk dat we gelijk hebben en dat de werkelijkheid niet deugt. Die mevrouw moet niet voordringen! Die jongen moet niet zo brutaal doen! Die leidinggevende had niet mogen liegen! Die man had dat meisje niet mogen verkrachten!

Als onze emoties heftiger worden is het lastig om ons ervan bewust te zijn dat we emotioneel zijn. We voelen niet meer bewust; het lukt ons niet meer om afstand te nemen van onze eigen emoties.

Inleven

Een aparte vorm van verantwoordelijkheid nemen is om je in te leven in iemand anders. Inleven is onder andere relevant als je iemand wilt helpen: door je in te leven in de ander kun je beter inschatten waar de ander behoefte aan heeft, zodat je ook de hulp kunt geven die het meest welkom is.

Bij het oplossen van conflicten en andere moeilijkheden die anderen kunnen hebben kun je mensen het beste helpen door je in te leven in hun situatie. Het is dan ook de moeite waard om de vaardigheid inleven te ontwikkelen.

Ook als je iemand wil adviseren, is het cruciaal om je in te kunnen leven in de ander. Veel adviezen worden niet opgevolgd omdat ze onvoldoende zijn afgestemd op de belevingswereld van de ontvanger. Zo was ik jaren geleden geneigd in coachingsgesprekken tegen AIOS (artsen in opleiding tot specialist) te zeggen dat ze het 'gewoon' tegen hun leidinggevenden moesten zeggen als ze iets niet begrepen. Ik zag de AIOS dan vaak wegstaren en wat ongemakkelijk op hun stoel schuifelen; veel AIOS vinden dat nu eenmaal niet zo makkelijk. Dat begreep ik niet. Tot ik een keer aanwezig was bij een overdrachtsvergadering waar zowel de medisch specialisten als de AIOS bij aanwezig waren. Ik voelde dat de hiërarchische verhoudingen in die vakgroep van groot belang waren: de specialisten voerden het gesprek; de AIOS-en zeiden alleen iets als er iets aan hen gevraagd werd. En dat leek ook absoluut de bedoeling. Sindsdien zal ik niet zeggen dat je het als AIOS 'gewoon' moet zeggen als je iets niet begrijpt. Ik vraag eerst hoe de verhouding van de AIOS met zijn of haar opleider is, hoe de sfeer is in de vakgroep en hoe makkelijk hij of zij het vindt om vragen te stellen. Sinds ik bij de overdrachtsvergadering aanwezig was kan ik me beter inleven in het gevoel van ongelijkwaardigheid dat veel AIOS nu eenmaal hebben. Verantwoordelijkheid nemen voor een goed advies vergt dat ik me inleef in hun belevingswereld, inclusief ongelijkwaardigheid, ook al vind ik die onterecht en ouderwets.

Veel leidinggevenden (ook buiten de zorg) blijken het overigens ook lastig te vinden om zich in te leven in hun medewerkers. Veel leidinggevenden ervaren zichzelf als zeer toegankelijk: 'Mijn deur staat altijd open; als er iets is, kunnen medewerkers altijd bij me terecht,' zeggen ze als ter sprake komt dat sommige medewerkers moeite hebben om zich uit te spreken. Als we bespreken hoe vrij zij zich zelf voelden om vragen te stellen toen ze op hun 25^e in hun eerste baan werkten, en of zij zelf aan hun eigen manager het achterste van hun tong lieten en laten zien (meestal niet), dan komt er meer begrip voor het feit dat medewerkers ook weleens informatie voor hen achterhouden – zoals irritaties over een collega, het gevoel van tijdsdruk of problemen thuis. Als je je afvraagt wat jou zelf destijds hielp om eerlijk te zijn tegen jouw baas (bijvoorbeeld dat jouw

baas eerlijk was over blunders die hij maakte), dan kun je het voor je medewerkers ook makkelijker maken om eerlijk te zijn tegen jou.

Mijn eigen moeder heeft ons vaak voorgehouden dat ze probeerde om situaties ook vanuit ons standpunt te bekijken door zich te herinneren hoe het voor haar was toen zij onze leeftijd had. Hoe vond zij het zelf om op een schoolfeestje als eerste naar huis te moeten? Niet leuk. Dus hoefden wij als kinderen ook nooit als eerste naar huis, ook al werd het dan later dan eigenlijk haar bedoeling was.

Hoe vond zij het zelf om iets te moeten eten dat ze niet lekker vond? Niet fijn. Dus hoefden wij ook niet iets te eten wat we echt niet lekker vonden. Als kind heb ik haar bereidheid om zich in mijn situatie in te leven ervaren als een cadeau dat ik dankbaar in ontvangst mocht nemen. Nu ik zelf kinderen heb, geef ik dit cadeau graag door aan onze eigen kinderen.

Inleven is ook zeer behulpzaam als je wilt leren omgaan met mensen die vanuit frustratie schelden, vloeken, je uitlachen of zich op een andere manier respectloos gedragen. Als je in een drukke winkelstraat per ongeluk tegen iemand op botst en hij scheldt je uit, is dat waarschijnlijk een uiting van frustratie over iets heel anders. Het is een gebrek aan zelfbeheersing; sneu voor de ander. Het is niet persoonlijk bedoeld, dus je hoeft het je niet persoonlijk aan te trekken, maar het kan wel moeilijk zijn om de agressie langs je heen te laten glijden. Wat kan helpen is om terug te denken aan een situatie waarin je je zelf zo klem gezet hebt gevoeld, dat je uit je slof schoot. Dat was ook niet tegen de ander bedoeld, maar een uiting van onmacht en frustratie. Zo zal het in deze situatie vast ook zijn. Als iemand stoom afblaast tegen jou, zegt dat doorgaans meer over de ander dan over jou.

Je verplaatsen in iemand anders beschouw ik als hartvaardigheid als je het doet in het belang van de ander of in het algemeen belang.

Hoe beter het je lukt om je in te leven in de ander, des te beter zal wat je zegt of doet aansluiten bij waar die ander behoefte aan heeft. Hij accepteert het dan beter, zodat jij je doel beter bereikt. Allebei blij.

Overigens is het belangrijk om de balans te houden tussen inleven in de ander en voelen wat je zelf voelt en wilt. Naar mijn idee gaat het in het leven om het beste voor het geheel, en daar maak je zelf ook deel van uit.

Je mag je gerust ook inleven in jezelf.

Verbinden

Een andere essentiële vorm van verantwoordelijkheid nemen is om te verbinden. Je kunt twee mensen met elkaar in contact brengen, zodat ze elkaar van dienst kunnen zijn (of een relatie kunnen beginnen). Je kunt ook jezelf verbinden met iemand anders, zowel in werk- als in privésituaties. Je kunt je met een organisatie verbinden; bijvoorbeeld de organisatie waarvoor je werkt, een politieke partij, een vrijwilligersorganisatie, een goed doel, een Foster Parents Plan-kind. Mijn schoonouders hebben zich veertig jaar geleden ontfermd over een klasgenote van mijn huidige vrouw, waardoor ze haar middelbare school en daarna een universitaire studie kon afmaken. Een buurtgenootje ontfermt zich over (en verbindt zich met) zwerfkatten, zodat ook zij voldoende te eten en te drinken hebben. In het bijbelverhaal over de barmhartige Samaritaan ontfermt de Samaritaan zich over een zwerfver; ook een vorm van verantwoordelijkheid nemen.

Als man vind ik het persoonlijk belangrijk dat 'wij mannen' ons voldoende verbinden met de kinderen die we verwekken. Dat we een echte ouder zijn, een goede vader zijn en een goede partner van de moeder. Dat betekent dat we ons negen maanden voor de geboorte moeten

afvragen of we ons voldoende willen verbinden met die moeder en het eventuele kind dat in de maak is. Niet eventjes, maar voor de rest van ons leven. Zo niet, dan zouden we naar mijn idee heel terughoudend moeten zijn om te riskeren dat er een kind wordt geboren. Maar als we ons wél willen verbinden, wacht ons één van de mooiste geschenken van het leven: zowel de verbintenis met onze vrouw als met ons kind - een geschenk uit de hemel.

Verbinden kan ook jezelf betreffen: je kunt je bewust verbinden met een bepaald deel van jezelf; bijvoorbeeld met één van de eerder genoemde subpersonen. Je kunt ook de subpersonen met elkaar verbinden, door bijvoorbeeld vanuit het perspectief van je innerlijke volwassene te luisteren wat je innerlijke kind graag zou willen zeggen. Ook kun je je verbinden met je lichaam door je af te vragen welke signalen je lichaam op dit moment uitzendt, en daarnaar handelen. Je kunt je tevens verbinden met je gevoel: hoe is je stemming op dit moment? Waar heb je behoefte aan? Welke verlangens leven er in je? Je kunt je verbinden met je geweten door je af te vragen of je geweten iets tegen je wil zeggen. Je kunt ook luisteren naar de wijze, milde stem in jezelf die altijd klaarstaat om je liefde te geven: wat gun je jezelf? Je kunt zelfs luisteren naar dat deel in jezelf dat al die andere delen met elkaar wil verbinden en naar alle delen wil luisteren. Vervolgens kun je handelen naar de inzichten die je daarbij opdoet.

Opstaan

Verantwoordelijkheid nemen kan zich ook uiten als opstaan in een situatie waar iedereen geneigd is te blijven zitten, weg te kijken of zijn kop in het zand te steken. Belangrijke stappen in de ontwikkeling van de mensheid zijn gezet door mensen die zich ergens niet bij neerlegden, maar opstonden en in actie kwamen. Veel onrecht is beëindigd door mensen die iets niet langer accepteerden. Veel organisaties zijn ontstaan door mensen die handelden conform hun commitment aan een bepaalde waarde. Voorbeelden uit de afgelopen decennia zijn de oprichters van maatschappelijke organisaties als Natuurmonumenten, Amnesty International, Wereld Natuur Fonds, Greenpeace, maar ook politieke organisaties als de Volkerenbond, de Verenigde Naties, Plan International en Avaaz. Ook historische figuren die zich verzetten tegen bijvoorbeeld slavernij of tegen de discriminatie van vrouwen, homo's, joden en moslims of andere groepen zijn opgestaan en hebben daarmee verantwoordelijkheid genomen.

Afstand nemen

Een andere manier van verantwoordelijkheid nemen kan zijn om afstand te nemen. Dat kan op meerdere manieren. Door tot tien te tellen kun je voorkomen dat je schade aanricht in een emotioneel gesprek. Soms helpt het om even diep adem te halen. Je kunt letterlijk afstand nemen door naar de wc te gaan als een stoeve onderhandeling vast dreigt te lopen. Als de sfeer in een gesprek negatief wordt, kun je voorstellen om even een koffiepauze te nemen, samen een eindje te gaan wandelen of allebei eerst een nachtje over iets te slapen.

Afstand nemen kan door aan derden te vragen wat zij vinden. Daartoe kun je een coach, psycholoog of therapeut in de arm nemen. Doorgaans kijk je dan zelf naar je vraagstuk door de ogen van de ander, wat helpt om nieuwe, andere invalshoeken en mogelijke oplossingen te zien. Je kunt je ook afvragen wat jij aan een vriend zou adviseren die in dezelfde situatie zit als jij.

Oefening 38: Inspirerende voorbeelden

a. Maak een lijst van tien mensen die jij inspirerend vindt voor wat betreft verantwoordelijkheid nemen. Je kunt groot denken aan de oprichters van maatschappelijke organisaties als Amnesty International of het Wereld Natuur Fonds, aan de jonge Pakistaanse Nobelprijswinnares Malala Yousafzay, die strijdt voor onderwijs voor alle kinderen, maar je kunt ook kleiner denken aan mensen die bijvoorbeeld een reünie of een straatfeest organiseren, die vaak bereid zijn om de minder leuke klusjes te doen.

b. Ga na wat de gemene deler is bij deze tien mensen. Wat inspireert jou hierin? Is het hun moed?

Komen zij op voor gerechtigheid? Durven ze tegen de stroom in te gaan?

c. Wat zou een grotere of kleinere stap kunnen zijn die jij zelf zou kunnen zetten in de geest van jouw inspirerende voorbeeld?

d. Ga na of je deze stap ook daadwerkelijk wilt zetten. Zo ja, doe het, of plan in wanneer je het gaat doen.

5.7 Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven

Wellicht de ultieme verantwoordelijkheid die je kunt nemen is die voor je eigen leven: de acceptatie dat jij de meest aangewezen persoon bent om keuzes te maken en je leven vorm te geven. Mijn overtuiging is dat alle mensen vrij en gelijkwaardig zijn, en daarmee ook verantwoordelijk voor hun eigen leven: je *mag* je leven zelf vormgeven, maar daarmee *moet* je je eigen leven ook vormgeven – voor zover je het zelf in de hand hebt. De verantwoordelijkheid voor ons eigen leven is voor veel mensen behoorlijk pittig. Het is zoals gezegd makkelijker om te klagen dan om te doen wat er nodig is om je gelukkiger te voelen. Daar weet ik zelf alles van. Als ik zie dat mensen pogingen doen om de wereld duurzamer, eerlijker, mooier of liefdevoller te maken ben ik zelf in eerste instantie vaak geneigd om cynisch te reageren. Een kunstenaar die gebouwen inpakt: ach, die lost de wereldproblemen niet op. Noodhulporganisaties die na een ramp geld inzamelen: die zijn te laat, want de ramp is al geschied; ze zouden moeten inzetten op preventie, maar daar hebben ze niet genoeg invloed voor. Goed bedoelde initiatieven om dieren te redden of afval op te ruimen: die kunnen de ecologische catastrofe die gaande is nooit keren. Kortom, mijn innerlijke criticus vindt alle goede initiatieven niet meer dan een druppel op een gloeiende plaat. Met als voordeel dat ik me niet hoeft te verbinden aan dergelijke initiatieven en ik lekker achterover kan leunen in mijn luie stoel.

Ja, dat is makkelijk.

Moeilijker is om verantwoordelijkheid te nemen, om echte keuzes te maken, om mijn levensstijl te veranderen en bijvoorbeeld veganistisch te gaan eten, elke dag te gaan sporten of wandelen, te besluiten om niet op vliegvakantie te gaan of wat de constructieve actie ook maar zou zijn. Want verantwoordelijkheid nemen kost ons veel meer moeite; het kost ons als het ware mentale energie (denk-energie), en we kiezen liever voor datgene wat ons geen moeite kost.

Verantwoordelijkheid nemen is ook een kwestie van kiezen om je tijd, energie, aandacht en liefde te besteden aan die dingen en mensen die je belangrijk vindt.

Een goede indicatie voor wat wij mensen uiteindelijk het belangrijkste vinden zijn de uitkomsten van een onderzoek van Kelly Turner. Zij interviewde meer dan duizend kankerpatiënten die ooit dachten slechts enkele maanden te leven te hebben, maar achteraf volledig van hun ziekte herstelden. Hun levenslessen weerspiegelen wat mensen belangrijk vinden als ze van buitenaf naar hun leven kijken. Als we niets meer te verliezen hebben, als we door ons naderende einde ons leven wat kunnen relativiseren, ons ego zich heeft neergelegd bij zijn naderende einde, wat vinden we dan het belangrijkste? Dit zijn de tips waar zij zelf in hun blessuretijd naar leefden en die zij ons ook voorhouden:

- Neem verantwoordelijkheid voor je eigen leven. Zorg bijvoorbeeld dat je gezond eet en voldoende beweegt, lacht en ontspant.
- Laat emoties los die niet goed voor je zijn, zoals stress, angst, woede, jaloezie of overmatig verdriet.
- Volg je intuïtie. Luister naar jezelf; leef vanuit je hart.
- Voed je ziel op een manier die bij jou past. Dat kan zijn door meditatie, gebed, ontspanning of contact met je dierbaren.

- Durf te leven en volg je dromen. Juist de mensen die verwacht hadden dat ze zouden sterven stonden open voor onverwachte en wonderbaarlijke ervaringen – en kregen die ook.

Deze levenslessen sluiten aan bij mijn eigen ervaring dat het de moeite waard is om de verantwoordelijkheid voor mijn leven te accepteren, liever niet anderen iets te verwijten als iets tegenzit en zo veel mogelijk te leven naar mijn eigen idealen. Overigens vind ik dergelijke levenslessen makkelijker te accepteren als ik bijvoorbeeld ver van huis op vakantie ben dan wanneer ik in de hectiek van het dagelijkse leven geconfronteerd word met een tegenslag, een deadline niet dreig te halen, mijn computer uitvalt of als ik net gehoord heb dat een dierbare vriend ongeneselijk ziek blijkt te zijn. In crisissituaties is het lastig om het hoofd koel en het hart warm te houden. En toch, als je mij vraagt om in één woord samen te vatten wat ik mee wil geven met hartvaardigheden, is mijn antwoord: Leef! Leef je eigen leven, in harmonie met anderen. Geniet van het voorrecht dat je mens bent. Ons leven is kostbaar.

Een gedachtegang die me helpt om te waarderen dat ik leef, is de volgende. Hoewel we het niet vaak beseffen, bestaan de atomen waaruit ons lichaam bestaat al miljoenen jaren. Zij zullen waarschijnlijk nog miljoenen jaren bestaan, maar wel in een andere vorm. Onder andere in het boeddhisme wordt verondersteld dat ook onze geest, onze ziel al vele eeuwen bestaat en nog vele eeuwen verder zal leven. Daarbij kan onze ziel terecht komen in een mensenlichaam, maar ook in het lichaam van een eendagsvlieg, een tonijn of een pissebed. Of dit waar is weet ik niet, maar persoonlijk ben ik veel liever een mens. Als ik hieraan denk besef ik opeens hoe gezegend ik ben dat ik een mens ben, met alle fantastische mogelijkheden, zeker in onze moderne, welvarende wereld. Tegelijkertijd voel ik ook een sterke verantwoordelijkheid: niet alleen om de mogelijkheden die ik als mens heb te benutten, maar ook om samen met alle andere mensen te voorkomen dat onze aarde onleefbaar wordt voor onze (klein-) kinderen en voor de prachtige dieren, planten en natuur die er nu nog zijn.

Oefening 39: Drie keer verantwoordelijkheid nemen

Formuleer drie dingen waarvoor jij verantwoordelijkheid wilt nemen. Maak eventueel eerst een kladje van tien dingen, en kies daaruit de drie die jou het meeste inspireren.

Je kunt daarbij gebruikmaken van de vijf stappen van verantwoordelijkheid nemen:

1. Voel dat je het belangrijk vindt.
2. Ga na wat de consequenties zijn als je de verantwoordelijkheid zou nemen.
3. Weeg af of je het belangrijk genoeg vindt om ernaar te handelen.
4. Besluit of je inderdaad je verantwoordelijkheid wilt nemen.
5. Zo ja, handel dan naar dat besluit.

5.8 De kernhartvaardigheid *verantwoordelijkheid nemen* ontwikkelen

Je kunt de kernhartvaardigheid *verantwoordelijkheid nemen* op de volgende manier versterken:

1. Ga eerst na waarom je beter wilt worden in verantwoordelijkheid nemen; wat je motief is. Heb je het idee dat je verantwoordelijkheden laat liggen? Heb je meer respect voor andere mensen, die meer verantwoordelijkheid nemen dan jij zelf doet? Zoek je verdieping en verrijking in je leven? Heb je het idee dat je meer verantwoordelijkheid aan zou kunnen dan je nu draagt? Wil je een goed voorbeeld zijn voor je kinderen? Erger je je aan bepaalde mensen die geen verantwoordelijkheid nemen (collega's, bedrijven, politici), en realiseer je je dat je daar zelf ook nog wel een stap in hebt te maken? Is er een bepaald probleem dat je nu opgelost wilt hebben? Ben je toe aan een nieuwe uitdaging?

2. Lees de oefeningen uit dit hoofdstuk door of bedenk zelf oefeningen waarmee je de vaardigheid *verantwoordelijkheid nemen* vergroot.
3. Kies de drie oefeningen die jou het meeste helpen om jouw doel (stap 1) te bereiken.
4. Ga na hoe je deze drie oefeningen concreet in je leven kunt inweven: wanneer kun je deze oefeningen doen, hoelang, hoe vaak, met wie samen, eventueel met welke voorbereiding, enzovoort.
5. Als je wilt kun je jezelf een beloning in het vooruitzicht stellen als je de oefeningen een bepaalde tijd hebt volgehouden. Ook een ludieke weddenschap met iemand anders kan je helpen om de oefening daadwerkelijk vol te houden; of de afspraak dat je iemand het resultaat van het oefenen zult melden.
6. Doe de oefening, zoals je zelf bedacht had.
7. Neem na de oefenperiode de tijd om terug te blikken: heb je je doel bereikt? Lukt het inderdaad om meer verantwoordelijkheid te nemen? Heb je je eventuele beloning verdiend? Hoe vond je het om te doen? Wil je nog langer doorgaan met de oefening?

Citaten over verantwoordelijkheid nemen

-  Verantwoordelijkheid nemen vergroot niet alleen het respect van anderen en jezelf voor jou, maar ook van jou voor anderen.
-  Denken is zo buitengewoon moeilijk dat velen de voorkeur geven aan oordelen. (Otto Weiss, 1898-1944)
-  Goede mensen hebben geen wetten nodig om te weten waar hun verantwoordelijkheid ligt en slechte vinden wel een achterpoortje. (Plato, 427 – 347 v.C.)
-  Vrijheid betekent verantwoordelijkheid. Daarom zien de meeste mensen ertegenop. (George Bernard Shaw, 1856-1950)
-  Weinig dingen helpen een mens meer dan hem verantwoordelijkheid te geven en te laten merken dat je hem vertrouwt. (Booker T. Washington)
-  Ik denk aan een held als iemand die de mate van verantwoordelijkheid begrijpt die zijn vrijheid met zich meebrengt. (Bob Dylan)
-  Niet de gedachtes, maar de bereidheid om verantwoordelijkheid te nemen is de oorsprong van de daad. (Dietrich Bonhoeffer, 1906-1945)
-  Je hebt geen verantwoordelijkheid om waar te maken wat andere mensen denken dat je moet volbrengen. Ik heb geen verantwoordelijkheid te zijn zoals ze verwachten dat ik ben. Het is hun fout, niet mijn falen. (Richard Feynman, 1918-1988)
-  Je kunt niet ontsnappen aan de verantwoordelijkheid van morgen door het vandaag te ontwijken. (Abraham Lincoln, 1809-1865)
-  Het leven is een cadeau en biedt ons het voorrecht, de kans en de verantwoordelijkheid om iets terug te geven. (Anthony Robbins)

- ✿ De ware democratie is die, welke aan ieder individu toestaat om zijn beste krachten aan de mensheid te geven. (Louis Pasteur, 1822-1895)
- ✿ "Zeg niet: 'Ik voel angst.' Dat is op een verkeerde manier gezegd. Zeg niet: 'Ik ben bang.' Dat is ook op een verkeerde manier gezegd. Zeg gewoon: 'Ik ben angst. Op dit moment ben ik angst.'" (Osho, 1931 – 1990)
- ✿ Als je gehoorzaamheid beschouwt als het hoogste morele goed, kun je jezelf van elke verantwoordelijkheid ontslaan. (Pierre Assouline)
- ✿ Sommige mensen zeggen: 'Als je geneigd bent om linksom te gaan, ga dan ook linksom. Als je geneigd bent om rechtsom te gaan, ga dan ook rechtsom. Maar twijfel niet.' Ik zou zeggen: 'Als je geneigd bent om te twijfelen, twijfel dan ook.' (Osho, 1931 – 1990)
- ✿ Ver-antwoor-d-elijkheid nemen gaat over jouw persoonlijke *antwoord* op een bepaalde situatie.
- ✿ Maatschappelijk verantwoorde ondernemers zijn het schoolvoorbeeld van verantwoordelijkheid nemers.
- ✿ De twee ultieme uitingen van verantwoordelijkheid nemen zijn allebei opgesteld door de Verenigde Naties: de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens, en de (uitgebreide) Millenniumdoelen.
- ✿ Je kunt je naasten geen groter cadeau doen dan de verantwoordelijkheid over je eigen leven te aanvaarden, jezelf verantwoordelijk voor je eigen geluk te houden en daarnaar te leven.
- ✿ God is Liefde. Liefde is acceptatie. Acceptatie is loslaten dat het anders zou moeten zijn dan het is. Maar het wáre geluk schuilt erin om de realiteit niet alleen te accepteren, maar je erin te verblijden en van harte *ja!* te zeggen tegen dat wat er is.

Wie zijn eigen leven en dat van anderen als zinloos beschouwt, is niet alleen ongelukkig, maar bijna ongeschikt voor het leven. (Albert Einstein, 1879-1955)