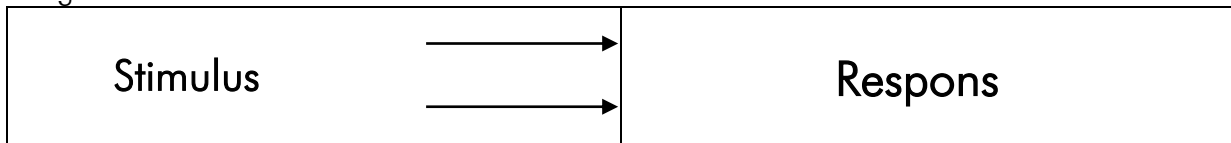


Regisseur van je eigen leven.

Bij het verklaren van hun gedrag hoor je mensen vaak externe factoren als oorzaak noemen. Die externe factoren kunnen zijn: je omgeving (bijvoorbeeld je baas, je partner of je collega's), je opvoeding (je ouders of je onderwijzer) of je familieband (je grootouders of je DNA). Hoe vaak hoor je mensen niet zeggen: 'Ik kan er niets aan doen', 'Ik had echt geen keus', 'Hij maakt me altijd zo ontzettend kwaad', 'Zo ben ik nou eenmaal' of 'Als ik maar....., dan....!' Op deze manier reageren wordt reactief genoemd.

Als je de reacties vertaalt naar een model dat gedrag kan verklaren dan ziet dat er als volgt uit:

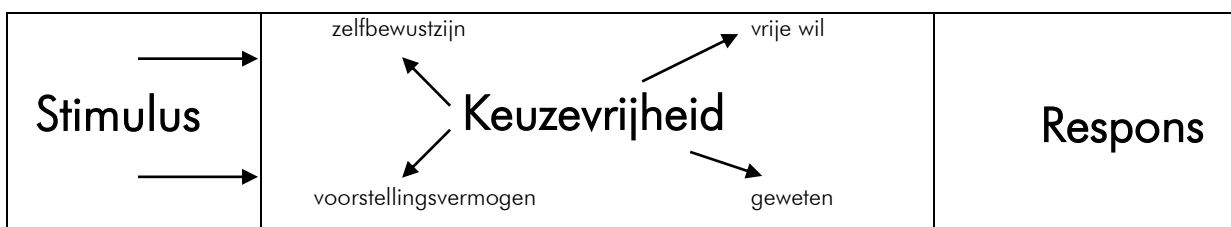


De vraag is echter of het gedrag van je partner, je baas of je collega inderdaad rechtstreeks leidt tot jouw woede. Daarmee zeg je eigenlijk ook dat je als mens niet bestaat, dat je geen invloed hebt op je eigen gedrag, dat de ander jouw gedrag aanstuurt. Niets is minder waar. Ieder mens heeft de vrijheid te kiezen of hij kwaad wordt of niet. Als je in een goede bui bent zul je minder snel kwaad worden dan wanneer je 's ochtend ook al ruzie hebt gehad met je vrouw. Je hebt als mens altijd de vrijheid om te kiezen.

Om die vrijheid te kunnen benutten en keuzes te kunnen maken op basis van jouw eigen wil of jouw geweten, is zelfbewustzijn een essentiële voorwaarde.

Als je de vrijheid om zelf keuzes te maken als uitgangspunt neemt, kun je ook stellen dat je als mens zelf verantwoordelijk bent voor de antwoorden die je geeft, de reacties die je laat zien en het gedrag dat je vertoont. Verantwoordelijkheid dus voor het leven dat je leidt. Daarmee is je gedrag dus niet langer afhankelijk van de omstandigheden maar van de besluiten die je neemt!

Mensen die op die manier hun gedrag sturen zullen niet de omstandigheden de schuld geven van iets dat niet lukt. Hun verklaringen zullen eerder lijken op de volgende: 'Dat krijg ik op deze manier niet gedaan, laat ik eens kijken welke alternatieven ik heb', 'Ik vind het vervelend dat hij zo negatief reageert, maar ik laat mijn goed humeur er niet door verpesten'. Op deze manier reageren wordt pro-actief genoemd. Schematisch ziet het model dat pro-actief gedrag verklaart er als volgt uit:



De verschillen tussen pro-actief en reactief nog even op een rijtje.

Reactieve mensen:

- * Laten zich leiden door emoties
- * Laten hun gedrag sterk beïnvloeden door de omstandigheden
- * Wachten af
- * Laten hun gedrag sterk beïnvloeden door hun sociale omgeving

Pro-actieve mensen

- * Kiezen bewust
- * Nemen initiatief
- * Laten zich leiden door waarden en principes en wat ze zelf belangrijk vinden

Reactieve mensen zeggen:

- * 'Met die instantie valt toch niet te praten'
- * 'De situatie is nu eenmaal zo'
- * 'Die jongen kan nergens anders naar toe'

- * 'Dat kan niet, daar heb ik geen tijd voor'
- * 'Zij irriteert mij zo'
- * 'We zijn hier nu eenmaal toe verplicht'
- * 'Dat krijgen we toch niet voor elkaar'

Pro-actieve mensen zeggen:

- * 'Laat ik eens kijken welke alternatieven er zijn'
- * 'Ik kan het ook anders aanpakken'
- * 'Ik ga overleggen en kom met een voorstel'
- * 'Ik geef daaraan de voorkeur'
- * 'Ik ga eruit halen wat erin zit'
- * 'Ik kan kiezen'

Effecten van reactief en pro-actief gedrag

Uit de uitspraken van reactieve mensen spreekt een afhankelijke houding. Alles wat er in hun omgeving gebeurt heeft direct of indirect invloed op hun gedrag en hun gedrag wordt voor een groot deel bepaald door wat anderen doen of zeggen. In feite worden zij geleefd (of beter: *laten* zij zich leven) door hun omgeving en de omstandigheden waarin ze verkeren. Ze voelen zich vaak een slachtoffer.

Zonder dat reactieve mensen zich ervan bewust zijn, gaat een groot deel van hun energie naar gevoelens van onmacht, beperking en afhankelijkheid.

Kortom, reactief gedrag kost energie!

Uit de uitspraken van pro-actieve mensen spreekt een onafhankelijke houding. Zij kiezen om zich te laten leiden door wat zij zelf belangrijk vinden, waar zij zelf voor staan en sturen daarmee hun leven en datgene wat er in hun directe omgeving gebeurt.

Ze zijn regisseur van hun eigen leven. De energie die deze mensen inzetten gaat naar constructieve zaken, naar mogelijkheden en naar onafhankelijk gedrag.

Kortom, pro-actief gedrag levert energie op!