

"Niet de dingen brengen ons in verwarring,  
maar onze opvattingen over de dingen"  
Epictetus

Nieuwsbrief 25 september 2008

## TIP VAN DE LEZER

'Vriendelijkheid, als levenshouding en helende kracht' van Piero Ferrucci

Vriendelijkheid lijkt zo gewoon, doch blijkt het in de praktijk niet te zijn. Piero Ferrucci laat je ervaren dat vriendelijkheid niet alleen goed is voor de mensen om je heen maar ook zeker voor jezelf. Tijdens het lezen van het boek realiseer je je steeds meer wat het gemis aan vriendelijkheid teweeg brengt en hoe simpel het is om dit te keren. Stap over je eigen schroom heen en "Wees Vriendelijk!"

Angelique Buschman

Heeft u ook een tip voor een boek, film of website, stuur deze dan met een korte toelichting naar:

info@dignitas-mediation.nl

- aanmelden
- afmelden

## CONTACT

Dignitas Mediation & Conflict Management

### **Bezoekadres**

Kenaupark 15  
2011 MR Haarlem

### **Postadres**

Monte Viso 7  
1060 PE Amsterdam

KvK 34 300 049

06 55 383 568

info@dignitas-mediation.nl

www.dignitas-mediation.nl

## WAAROM ZOU JE VRIENDELIJK ZIJN?

Om als mens en organisatie succesvol te zijn, moet er strijd geleverd worden, hard gewerkt en kansen gecreeerd en benut worden. Vriendelijkheid is vaak niet een eigenschap die boven aan de lijst van succesfactoren staat. Maar is dat terecht? Is vriendelijkheid wel zo soft en wat is de betekenis van het tegenovergestelde, agressie, voor mens en organisatie?

Sinds de evolutie gedragen wij ons tweeledig, wij wedijveren met elkaar om te winnen en wij werken samen om te slagen. De mens heeft behoefte aan contact met de ander onder meer omdat hij daardoor zichzelf leert kennen, zowel door wedijver als door samenwerking zijn eigen grenzen bepaalt en zijn mens-zijn ervaart. Sociale eigenschappen als wederkerigheid, altruïsme en eerlijkheid zijn aangeboren, de mens is van nature vriendelijk en heeft er behoefte aan vertrouwen te geven en te ontvangen.

De mens is echter wel selectief met zijn vriendelijkheid. Het onbekende, in vreemdelingen, omgeving of werkwijze, wordt in eerste instantie met een zekere angst en wantrouwen tegemoet getreden. Het onbekende kan immers een dreiging betekenen en verstoring van de zekerheid. Ook een (mogelijke) bedreiging van het positieve zelfbeeld kan agressie oproepen.

Vooraf angst leidt tot agressieve gedragingen. In het dagelijks leven wordt angst meestal veroorzaakt door een gebrek aan zekerheid, willekeur en afstraffing van kritiek. Zekerheid over wat er van ons verwacht wordt, is zó belangrijk dat een voortdurende onzekerheid over de taak of rol die iemand moet vervullen, leidt tot geestelijke uitputting en een sterk verlaagde drempel voor zeer afwijkend gedrag. Dan blijkt dat ook de goede mens onder bepaalde omstandigheden afschrikwekkende dingen kan doen.

Agressie wordt vaak ingezet als strategie om anderen te dwingen gewenst gedrag te vertonen en wordt daarom door de agressor niet als *ongewenst* gedrag gezien. Agressie kan op vele manieren geuit worden, bijvoorbeeld door de ander geen aandacht te geven, in onzekerheid te laten, op kritiek niet inhoudelijk maar persoonlijk te reageren of de ander niet te accepteren. Tegelijkertijd roept dergelijk gedrag weer angst en agressie op, waarmee een spiraal van destructief gedrag in werking treedt en een klimaat van wantrouwen ontstaat dat leidt tot eenzaamheid bij zowel de agressor als het slachtoffer. En juist eenzaamheid is strijdig met de diepste behoefte van de mens: niet meer alleen zijn, maar delen.

Het ervaren van verbondenheid en betrokkenheid wordt bereikt door oprechte belangstelling in de ander, aandacht zonder advies, ook en juist bij ingrijpende persoonlijke gebeurtenissen, jezelf en de ander aanvaarden zonder oordeel. Vriendelijkheid kan de angst om kwetsbaar te zijn, op te vallen of niet geaccepteerd te worden, doen verdwijnen en vertrouwen doen verschijnen.

Vriendelijkheid is niet alleen gunstig voor het welzijn van de mens, maar ook voor een organisatie. Er wordt immers geen energie meer verspild aan wantrouwen, conflicten en manipulatie. Bovendien functioneert een organisatie pas echt goed op basis van vertrouwen, goede persoonlijke relaties en betrokken medewerkers. Wanneer een organisatie transparant is en op de juiste wijze gecontroleerd wordt, wanneer verantwoordelijkheid gegeven en fouten geaccepteerd worden en wanneer iedere bijdrage waardevol geacht wordt voor het uiteindelijke succes, ontstaat er een klimaat van vertrouwen en kunnen creativiteit en productiviteit bloeien.

Als wij op basis van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheid de mens in de ander zien en wederzijdse afhankelijkheid aanvaarden, kan onderlinge verbondenheid ontstaan.

Met vriendelijke groet,

*Els Heye*

p.s. geven is de hoogste uiting van kracht.

Wilt u reageren? Graag!  
Stuur uw reactie of vragen naar [info@dignitas-mediation.nl](mailto:info@dignitas-mediation.nl)  
Uw reactie wordt uiteraard strikt vertrouwelijk behandeld.