

Judo techniek

Stel je stemmen uitten zich negatief naar je, je voelt je aangevallen, bedreigd.

Van nature kun je hier verschillend op reageren.

Je kunt proberen de stemmen te negeren. Het kan zijn dat de stemmen hier even op reageren, zich rustig houden. Je hierbij het idee krijgt, dat negeren van stemmen je even helpt. Vaak helpt het niet om stemmen te negeren. Soms zijn de stemmen zo intimiderend, dat negeren wel heel lastig is. Ook als de stemmen schreeuwen of je diep raken valt het niet mee om de stemmen te negeren. Als de stemmen je blijven stalken kan je de stemmen niet negeren.

Wat helpt niet?

- Negeren helpt dus niet structureel
- Stemmen aanvallen, schreeuwen tegen stemmen, gaat ook niet werken.
- Je verdedigen tegen de stemmen, dan blijf je aan de gang
- De stemmen pleasen, bijvoorbeeld opdrachten opvolgen om maar van ze af te zijn, of omdat je bang voor ze bent, werkt ook averechts.
- Vluchten voor de stemmen, helpt ook niet.

Wat helpt wel?



De Judo-techniek.

Op kritiek of gezeur ben je al gauw geneigd verongelijkt of verdedigend te reageren. Maar met de judotechniek – een meegaande beweging waarbij je de ander groot gelijk geeft, wordt zelfs kritiek ontvangen een aangename ervaring.

Dat kan door te reageren met bijvoorbeeld:

- Dank je voor de suggestie, ik ga er over nadenken. Ik kom er morgen even op terug.
- Oké, ik begrijp niet helemaal wat je bedoelt, leg eens uit?
- Dank je voor de kritiek. Je overvalt mij hiermee. Ik ga er met mijn behandelaar over spreken, misschien weet hij wat je bedoelt. Maar bedankt. Ik schrijf het even op.
- Goed idee, maar niet voor mij. Mijn antwoord is nee.
- Leg eens uit wat zijn je goede bedoelingen hiermee?