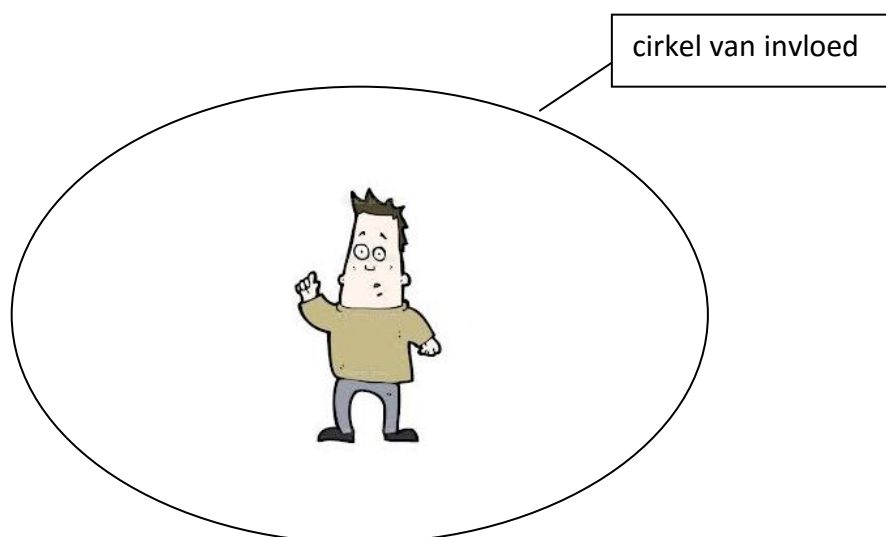


## De cirkel van invloed

Door Errez Bar, GZ-psycholoog

Ieder van ons heeft een bepaalde mate van invloed. Die invloed is niet oneindig, maar er zijn toch behoorlijk veel dingen waar je invloed op kunt uitoefenen. Stephen Covey beschreef in zijn boek *“The seven habits of highly effective people”* de term “Cirkel van invloed”. Deze cirkel is een cirkel die aangeeft op welke zaken in je leven je invloed kunt uitoefenen. Dat zijn er behoorlijk veel als je er goed over nadenkt. Hoe laat je ’s ochtends opstaat bijvoorbeeld. Of je de dag begint met een kop koffie of met het lezen van je mails. Of je na een dag hard werken nog gaat sporten of bijkomen op de bank. Dit zijn slechts een paar voorbeelden van de duizenden zaken waarop je iedere dag invloed kunt uitoefenen. Maar er zijn natuurlijk ook heel veel zaken waar je *geen* invloed op hebt. Denk maar eens aan het weer. Of aan de huidige economische situatie. Alle dingen waar je geen invloed op hebt of waar je minder invloed op hebt dan je eigenlijk zou willen vallen *buiten* de cirkel van invloed.



Dat er dingen zijn waar we geen invloed op hebben en dingen waarop we dat wel hebben, is geen probleem. Een probleem ontstaat pas wanneer we die twee door elkaar gaan halen. Anders gezegd, een probleem ontstaat wanneer we proberen om zaken te beïnvloeden die buiten onze cirkel van invloed liggen. Je probeert namelijk ergens bij te komen waar je niet bij kunt. Dat is een welbeproefd recept voor teleurstelling of frustratie en vormt bovendien een prima voedingsbodem voor het ontwikkelen van psychische klachten.

### *Experiment*

Laten we dat eens duidelijker maken met een klein experiment. Kijk eens om je heen in de kamer waar je nu bent. Zoek eens een object in de kamer dat zich op ongeveer anderhalve meter bij je vandaan bevindt. Probeer nu dit object maar eens aan te raken met je hand, zonder van je plek te komen. Streck je uit en doe je uiterste best om erbij te komen. Wil het niet lukken? Misschien doe je dan niet genoeg je best! Zeg tegen jezelf dat je niet mag opgeven. Dat je dit móet kunnen en dat als het je niet lukt om dit aan te raken het aan jou ligt. Of dat er iets helemaal misgaat, dat er een ramp gebeurt, wanneer het je niet lukt om dit aan te raken en dat die ramp dan jouw schuld zal zijn. Als je het niet bij voorbaat al hebt opgegeven en toch nog een poging hebt gedaan, dan ben je inmiddels een pijnlijke arm rijker en een illusie armer geworden. Dat is dus ook wat er gebeurt in het dagelijkse

leven met zaken die we proberen te beïnvloeden maar waar we geen invloed of te weinig invloed op hebben.

### In de praktijk

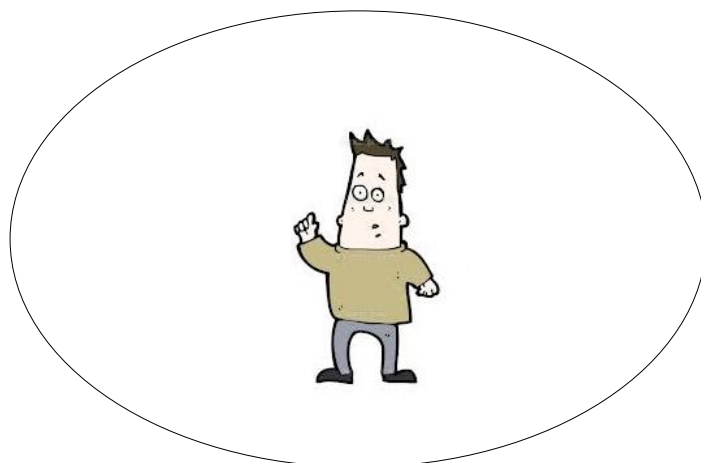
Goed, het principe is duidelijk. Maar hoe werkt dit in de praktijk? Als voorbeelden voor dingen die buiten de cirkel van invloed liggen noemde ik het weer en de economische situatie. Maar hoe zit dat met de onderwerpen dichter bij huis? Onderwerpen waar we in het dagelijks leven mee te maken krijgen? Laten we een voorbeeld nemen.

Pieter heeft behoorlijk veel stress van zijn werk. Er is een reorganisatie en hij dreigt zijn baan te verliezen. Die onzekerheid maakt dat hij overdag loopt te piekeren en 's nachts wakker ligt. Daarbij komt dat hij iedere dag moet werken met collega's die erg negatief zijn en alleen maar over de organisatie aan het klagen zijn. Daardoor wordt Pieter ook steeds negatiever en worden zijn werkdagen steeds langer en zwaarder.

Wat nu belangrijk is om te beseffen, is dat het voor Pieter *onmogelijk* is om met 100% zekerheid deze zaken in zijn voordeel om te buigen. Hoe hard Pieter ook zijn best doet, als hij wordt ontslagen dan kan hij dat niet tegenhouden. Datzelfde geldt voor de negatieve collega's. Wat Pieter ook doet, hij heeft niet de macht om met 100% zekerheid te garanderen dat zijn collega's niet meer in zijn bijzijn zullen klagen. Dat betekent dus dat deze factoren buiten de cirkel van invloed van Pieter liggen. Als Pieter dus van mening is dat het *absoluut niet mag gebeuren* dat hij ontslagen wordt of dat anderen om hem heen steeds negatief over hun werk praten, dan heeft hij een probleem. Want het met zekerheid voorkomen van deze dingen is iets dat hem niet gaat lukken.

Mogelijk ontslag

Klagende collega's



Moeten we dan vaststellen dat Pieter hierin volkomen machteloos is? Absoluut niet. Pieter kan heel veel doen dat *binnen* zijn cirkel van invloed ligt om minder last te hebben van deze factoren. In de eerste plaats kan hij bekijken of hij *enige* invloed kan uitoefenen op deze zaken. Hij kan zijn baas vragen of er iets is dat hij kan doen om een dreigend ontslag af te wenden. Hij kan zijn collega's wijzen op hun negatieve gedrag en zelf een positief initiatief ontwikkelen in de vorm van het organiseren van een uitje. Maar er is natuurlijk een redelijke kans dat deze pogingen niet het gewenste effect zullen hebben. In dat geval is het aan Pieter om te stoppen met het willen veranderen wat niet te veranderen valt en na te denken wat hij kan doen om minder last te hebben van deze factoren. Hij kan vragen om een andere werkplek zodat hij minder wordt geconfronteerd

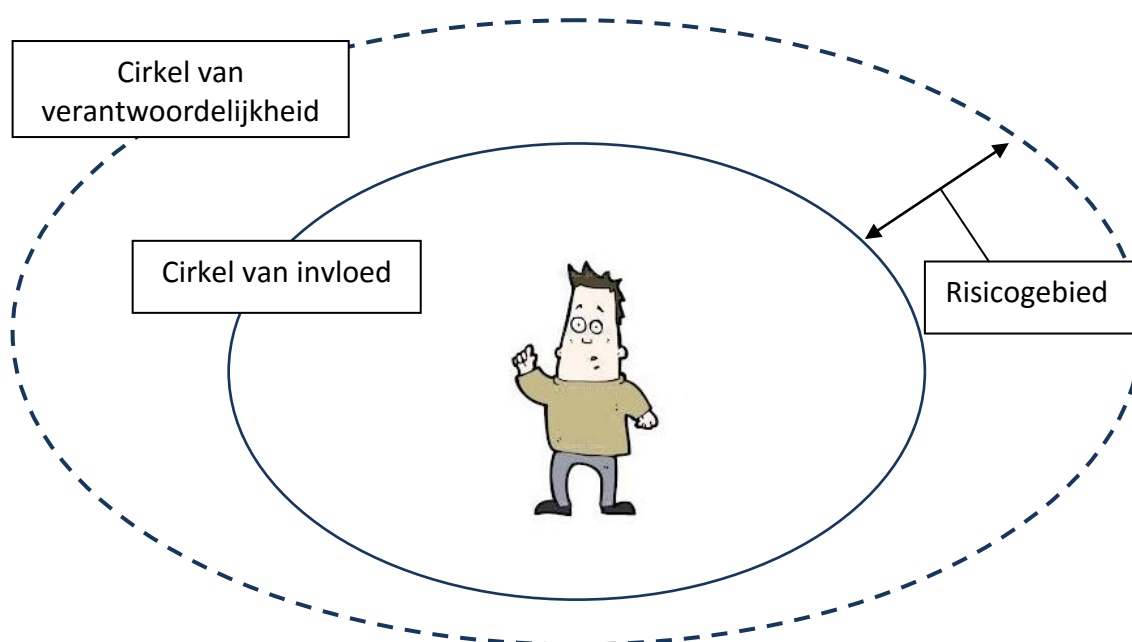
met de negativiteit van zijn collega's. Hij kan vaker gaan sporten om wat stress kwijt te raken. Hij kan uitzoeken wat de financiële gevolgen zijn van een mogelijk ontslag en nu alvast bedenken welke praktische stappen hij kan zetten om daarop te anticiperen. Hij kan meer met zijn vrouw delen wat er in hem omgaat of juist vaker leuke dingen met zijn gezin te ondernemen.

Al deze dingen liggen binnen zijn cirkel van invloed en zijn dus bereikbaar. Ze zullen misschien het probleem niet direct oplossen, maar ze zullen het een stuk makkelijker maken ermee om te gaan. Slaagt Pieter erin om de dingen te accepteren die *buiten* zijn cirkel van invloed liggen, en tegelijk optimaal de opties te benutten die *binnen* zijn cirkel van invloed liggen, dan verandert hij van acteur in regisseur. Hij krijgt dan weer een stukje controle over zijn leven terug. De regenbui waarin hij zich bevindt zal er niet door veranderen in zonneschijn. Maar in elk geval kiest Pieter de plek waar hij zo min mogelijk nat wordt.

### Verantwoordelijkheid en zelfverwachting

Kort samengevat komt het erop neer dat je niet moet proberen datgene te beïnvloeden waar je geen invloed op hebt, en juist zoveel mogelijk winst moet proberen te halen uit datgene waar je wel invloed op hebt. Klinkt vrij logisch. Maar als het zo logisch is, hoe komt het toch dat we zo vaak in de valkuil stappen door zaken te willen beïnvloeden waar we geen invloed op hebben?

Dat kan te maken hebben met twee factoren. In de eerste plaats kan het te maken met een groot verantwoordelijkheidsgevoel. We kunnen ons soms verantwoordelijk voelen voor zaken waar we niet eens volledige invloed op hebben. Bijvoorbeeld wanneer we ons verantwoordelijk maken voor het welzijn van anderen. Natuurlijk hebben we daar wel enige invloed op door wat we doen. Maar vergeet niet dat zelfs als je er alles aan doet om voor iemand te zorgen, diegene zich nog altijd ellendig kan voelen omdat je nu eenmaal geen 100% controle hebt over de gevoelens van een ander. Daardoor krijg je het knap moeilijk als je jezelf verantwoordelijk maakt voor hoe die ander zich voelt. Je zou kunnen zeggen dat ieder mens niet alleen een cirkel van invloed heeft, maar ook een 'Cirkel van verantwoordelijkheid'. En als je cirkel van verantwoordelijkheid *groter* is dan je cirkel van invloed, dan loop je kans op problemen. Omdat er dan onherroepelijk dingen zijn waarvan jij vindt dat het *jouw* verantwoordelijkheid is om die te voorkomen, terwijl je niet de invloed hebt die nodig is om die dingen te voorkomen.



Datzelfde geldt voor de verwachtingen die je van jezelf en van anderen hebt. Sommige mensen verwachten veel van zichzelf. Bijvoorbeeld dat ze nooit een fout zullen maken op het werk, dat ze persé een bepaalde promotie moeten maken of dat een vakantie vlekkeloos verloopt. Wanneer ze niet aan die verwachtingen voldoen dan hebben ze het gevoel te falen. Weer andere mensen hebben hoge verwachtingen van hun omgeving. Bijvoorbeeld dat ze onmiddellijk bediend worden in een restaurant, of dat de burens altijd rekening met hen moeten houden. Deze mensen hebben een grote 'Cirkel van verwachting'. Wanneer de cirkel van verwachting groter is dan de cirkel van invloed, loop je opnieuw kans tegen teleurstellingen aan te lopen. Zowel de cirkel van verantwoordelijkheid als de cirkel van zelfverwachting mogen nooit groter zijn dan de cirkel van invloed.

Onderstaande uitspraken zijn voorbeelden van uitspraken die mogelijk passen bij een Cirkel van verantwoordelijkheid / verwachting die groter is dan de Cirkel van invloed.

#### **Grote cirkel van verantwoordelijkheid**

*"Als ik mijn collega er niet aan herinner die cliënt te bellen, vergeet hij het misschien"*

*"Mijn collega's moeten overwerken omdat ik ziek thuis zit"*

*"Ik hoop dat mijn buurman niet teleurgesteld is geraakt door mijn afzegging voor zijn feest"*

#### **Grote cirkel van verwachting**

*"Ik moet iedere week een topprestatie kunnen leveren in de sportschool"*

*"Dit dure project mogen we absoluut niet mislopen"*

*"Ik mag mijn baan absoluut niet verliezen"*

#### **Waar heb ik invloed op?**

Waar het op neerkomt is dat ieder van ons te maken krijgt met omstandigheden waar je last van kunt krijgen. Dat is niet te voorkomen. Een ontslag, ziekte van een familielid of financiële problemen zijn niet direct te verhelpen. Wat we kunnen doen is er op een andere manier mee leren omgaan. De belangrijkste vraag die je jezelf zou kunnen stellen is: *Waar heb ik nu eigenlijk invloed op?*

#### **Stel jezelf eens de volgende vragen:**

*Is er iets dat ik kan doen om deze situatie op te lossen?*

*Is er iets dat ik kan doen om de negatieve gevolgen van deze situatie te beperken?*

*Is er iets dat ik kan doen om het makkelijker voor me te maken om met de negatieve gevolgen van deze situatie om te gaan?*

*Is er iets dat ik tegen mezelf kan zeggen om deze situatie beter te kunnen hanteren?*

*Is er iets dat ik kan doen, dat helemaal los staat van deze situatie, wat een positieve tegenwicht kan bieden aan de negatieve gevolgen van de situatie waar ik mee te maken heb?*

*Zo niet: accepteer dat het probleem er is. Hoe hard je ook je best doet, je hebt kennelijk te maken een onoplosbaar probleem en de stress die je ervaart is ook niet te voorkomen. In dat geval is vechten tegen dit probleem de enige weg die leidt tot nóg meer stress. Door te accepteren dat dit probleem er nu eenmaal is en nu ook deze klachten geeft, kun je afstand nemen en je energie besteden aan andere zaken waar je wel invloed op hebt.*

#### **Literatuur**

S. Covey – "Zeven eigenschappen van effectief leiderschap" (1989)