

## **Invloed in tijden van Corona**

**23 april 2020**

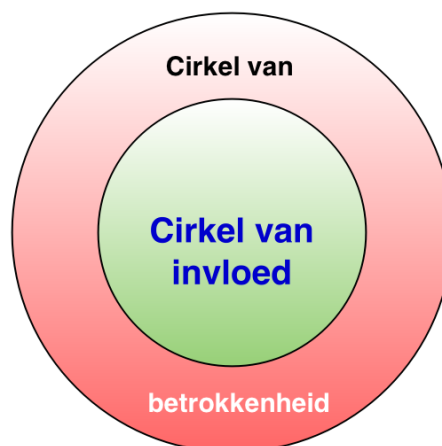
Door de uitbraak van het Coronavirus COVID-19 is er in razend tempo erg veel veranderd voor vrijwel iedereen. Het virus, en de maatregelen om het in te perken, grijpen op verschillende manieren in. We moeten ons aanpassen aan een nieuwe manier van leven. Er verandert veel in onze contacten met andere mensen. En we moeten omgaan met gevoelens van angst, dreiging en onzekerheid. Dit artikel richt zich op het laatste punt. Hoe kan de theorie van de bekende schrijver Stephen Covey (auteur van 'Zeven eigenschappen van effectief leiderschap') ons helpen om niet te verzuipen in negatieve en machteloze gevoelens?

### **De illusie van controle**

Wij menselijke wezens hebben graag controle over onszelf en over ons leven. Zo zijn we nu eenmaal gebakken. We zoeken houvast in een wereld die onvoorspelbaar en veranderlijk is. Zeker in onze Westerse maatschappij zijn we echter geneigd om onze invloed te overschatten. Er is nu eenmaal veel waar we weinig aan kunnen doen. De Corona-crisis is hier wel een heel duidelijk voorbeeld van. Het was er opeens, het heeft een ongelooflijke impact, terwijl jij, als individu, er maar weinig aan kunt doen.

Als we energie stoppen in zaken die we eigenlijk helemaal niet kunnen veranderen, dan zorgt dat voor gevoelens van frustratie en machteloosheid. En er blijft minder energie over om te besteden aan dingen die we wél kunnen beïnvloeden, zoals ons eigen gedrag.

Dit is in een notendop waar de theorie van de Cirkel van Invloed, bedacht door Stephen Covey, over gaat. Hieronder zie je zijn theorie in een figuur weergegeven. We lichten beide cirkels eerst verder toe.



### **Cirkel van Betrokkenheid**

Je zou kunnen zeggen dat er twee soorten dingen zijn in het leven: dingen waar we ons betrokken bij voelen, en dingen waar we ons *niet* betrokken bij voelen. Met dit laatste wordt bedoeld dat sommige zaken ons niet raken, dat we er niet mee bezig zijn, dat we het niet belangrijk vinden. Zaken waarbij we ons *wel* betrokken voelen, zijn juist heel belangrijk voor ons. Onze betrokkenheid kan zowel een positief gevoel geven (hoera! geen files meer op de weg!), maar ook gepaard gaan met zorgen, gepieker en angsten (wat als ik mijn baan kwijt raak door het Coronavirus...).

Welke zaken in onze Cirkel van Betrokkenheid zitten, verschilt per persoon. Bijvoorbeeld: het feit dat nu de Formule 1 races nu niet doorgaan, zal voor de één geen enkel verschil maken. Voor de ander is het een enorme teleurstelling of juist een opluchting. Het sluiten van de basisscholen zal voor de één niet zo belangrijk zijn, terwijl voor een ander het dagelijks leven erdoor op zijn kop staat.

Je kunt wel stellen dat het Coronavirus, en de maatregelen eromheen, binnen ieders Cirkel van Betrokkenheid vallen. Er is waarschijnlijk niemand in Nederland (en in de wereld?) die er helemaal niets van merkt. Dat is wel een heel uitzonderlijke situatie en zorgt ook voor een groot saamhorigheidsgevoel. Alleen de manier waarop het ons beïnvloedt, verschilt per persoon. Je kunt voor jezelf nagaan welke aspecten van de Corona-crisis jou vooral bezighouden. Hoe ziet jouw Cirkel van Betrokkenheid eruit?

### **Cirkel van Invloed**

Binnen de Cirkel van Betrokkenheid bevindt zich een tweede cirkel, de Cirkel van Invloed. In deze cirkel bevinden zich alle zaken waar jij zelf invloed op hebt. Het gaat dan vooral over je eigen gedrag. Je hebt bijvoorbeeld invloed op het zelf naleven van de richtlijnen van het RIVM (hoewel het houden van anderhalve meter afstand wel enige medewerking van je omgeving vraagt). Je hebt invloed op hoe je je dagritme en leefstijl aanpast aan de nieuwe situatie. Je hebt invloed op de manier waarop je voor mensen in je omgeving zorgt. En natuurlijk op de manier waarop je voor jezelf zorgt.

Het geeft een goed gevoel om je bezig te houden met zaken binnen je eigen invloedssfeer. Je ervaart beslissingsruimte en regie over dat stukje waar ze zelf iets aan kunt doen. Maak jij maximaal gebruik van je Cirkel van Invloed?

### **Waar zit de energielek?**

Vaak is onze betrokkenheid groter dan onze invloed. Dat betekent: we houden ons bezig met zaken waar we niets aan kunnen doen. Zoals gezegd kan dat soms een prettig gevoel met zich meebrengen (de files die er nu niet zijn), maar vaker levert het gevoelens op van machteloosheid, frustratie en verloren energie. Tobben over zaken buiten onze eigen

invloedsfeer, zorgt per definitie voor een energielek. De mentale en emotionele energie die we steken in de buitenste cirkel, zal namelijk nooit zorgen voor een positief resultaat. Want we hebben er dus geen invloed op. Het beste advies voor de (negatieve) dingen in de buitenste cirkel is: laat het los. Niet altijd makkelijk om te doen, maar het besef dat erover piekeren écht geen zin heeft, kan wel helpen. Loslaten gaat makkelijker als je je richt op de zaken die wél binnen je eigen invloed liggen. Wat kan jij (nog meer) doen om je zo goed mogelijk staande te houden? Ook afleiding helpt. Wordt je opgeslokt door zorgen en gepieker? Ga iets anders doen, zoek een activiteit die je aandacht opeist. Zo blijft er minder energie en aandacht over voor de dingen waar je je geneigd bent druk over te maken.

### Emoties horen erbij

In de huidige Corona-crisis worstelen veel mensen niet alleen met de hele situatie, maar ook met hun eigen lastige emoties. Somberheid, angst, irritatie, enzovoort. Wij mensen hebben deze emoties natuurlijk ook zónder een Corona-crisis, maar het kan zijn dat je emoties anders of heftiger zijn dan 'normaal'. Hoe kan je daar het beste mee omgaan?

Vaak behandelen we onze emoties als iets wat door ons te besturen zou moeten zijn, als iets wat binnen onze Cirkel van invloed valt (of zou moeten vallen). We besteden veel energie aan het ons anders voelen dan we in werkelijkheid doen. Met het vreemde effect dat we er alleen maar vaster in komen te zitten.

Het geworstel met onze emoties zou je kunnen vergelijken met vastraken in drijfzand. Je wilt niet in het drijfzand zitten, en gaat daarom hard trappelen met je voeten en maaien met je armen om eruit te komen. Maar het effect is dat je er dieper in weg zakt. Op het moment dat je stopt met worstelen, je overgeeft, dan merk je dat je als vanzelf weer boven komt drijven.

Het accepteren van negatieve emoties (als iets van buiten jouw Cirkel van Invloed ligt) is vaak de eerste stap om je beter te gaan voelen. Dat is niet altijd makkelijk, want wat rottig voelt willen we zo gauw mogelijk weg hebben. En het is ook een beetje gek om het zo te zien, omdat we onze emoties als 'van ons' beschouwen, als iets waar we toch zeker zélf wel over gaan? Alleen de praktijk wijst anders uit. Hoe vaak is het jou gelukt om het befaamde 'knopje' te vinden, om een bepaald gevoel uit of aan te zetten? Waarschijnlijk niet zo vaak. Misschien wel nooit.

In plaats van jezelf de vraag te stellen: 'Hoe krijg ik dit rotgevoel zo gauw mogelijk weg?' kan je ook vragen: 'Hoe kan ik het best voor mezelf zorgen als ik me zo voel zoals nu? Wat heb ik nodig?' Die vraag helpt je om te kijken naar het gedeelte wat wél binnen je Cirkel van Invloed valt. Zo ervaar je toch iets van regie over je eigen gevoelsleven. Niet door je te ontworstelen aan vervelende emoties, maar door er zo adequaat mogelijk op te reageren.