



BLOG [PERSOONLIJKE ONTWIKKELING](#) [CONFLICTEN](#) [PERSOONLIJKE ONTWIKKELING](#)

Gerda Bos | Eerste publicatie op 1 feb. 2023 | Laatst gewijzigd op 1 feb. 2023

Ligt een volwassene op de vloer van de supermarkt te schreeuwen om snoep?

Leer jezelf en anderen te begrijpen, schrijft onze trainer Gerda Bos. Door je emoties te voelen en te weten wat ze je willen vertellen, groei je als mens.

Iedereen kent de verhalen: na het overlijden van een familielid ontstaan er conflicten tussen broers en zussen over van alles en nog wat. Maar ook: als er een reorganisatie wordt aangekondigd zie je ineens allerlei haantjes- of klaaggedrag. En deze herken je misschien ook wel: je had een slechte dag op je werk en tegen je huisgenoten reageer je ineens heel prikkelbaar, terwijl je je achteraf afvraagt of dat nou wel zo redelijk was.

Hoe komt dat? Daarover gaat dit artikel, want hoe beter je jezelf en anderen begrijpt, hoe milder je kunt reageren. Op jezelf. En op anderen.

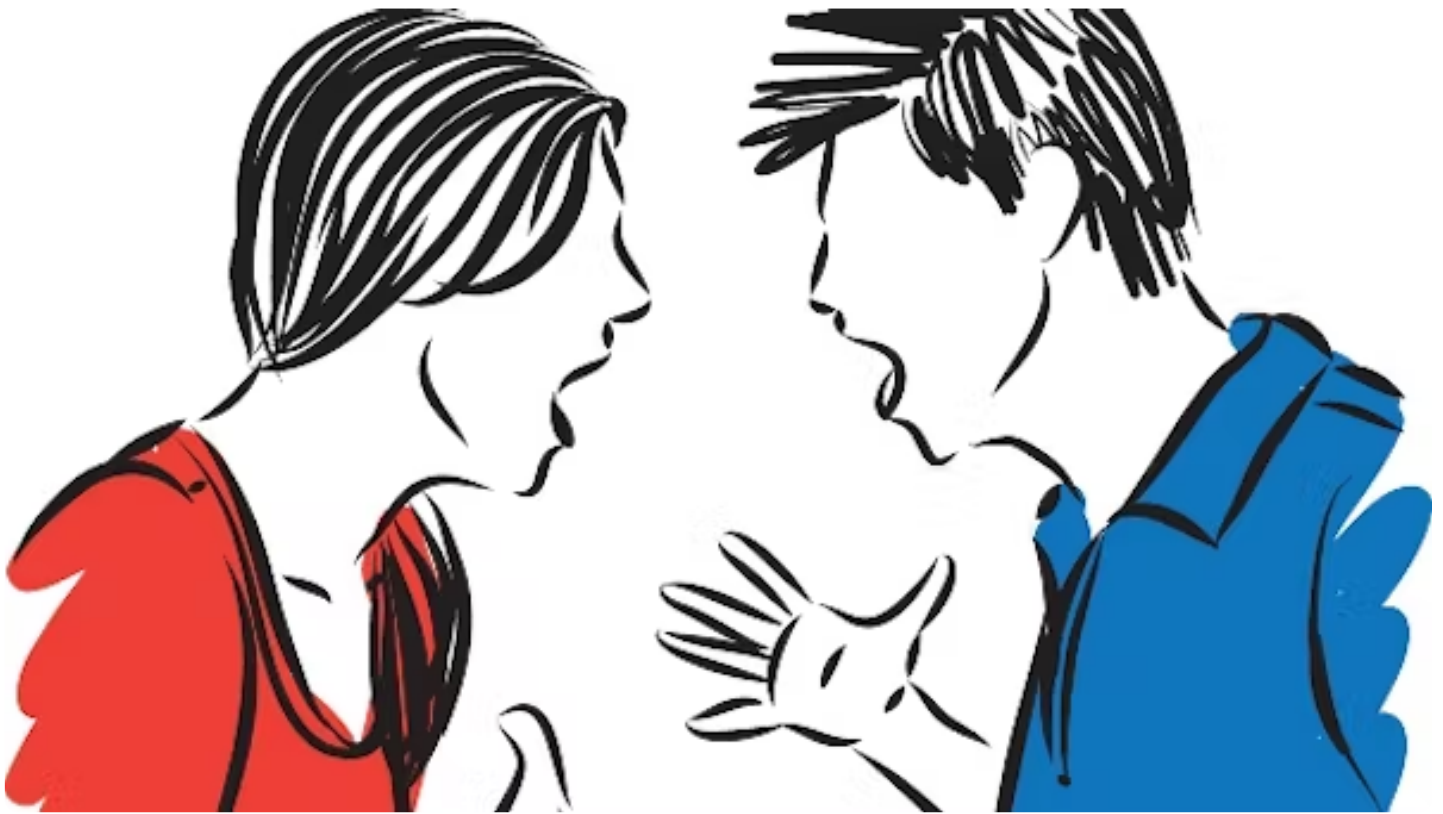
Waardoor ontstaan ruzies na het overlijden van iemand?

Ruzies ontstaan na een overlijden deels omdat het verlies ons 'dom' maakt. Door de pijn van het verlies schiet ons brein in de overlevingsstand. Ons helder analytische deel kan minder goed haar werk doen en onze amygdala neemt het over.

Onze oude patronen komen naar voren. We reageren relatief onvolwassen. Oud onrecht, zoals wij dat ervoeren, wil nog recht getrokken worden. Bijvoorbeeld: 'Mama trok jou altijd al voor. Nu mag ik deze keuze bepalen'. Of: 'Ik heb altijd voor papa gezorgd, nu mag ik ook bepalen hoe de begrafenis gaat'.

Bij een overlijden hopen we onbewust soms ook te krijgen wat we nooit gehad hebben. Dus als je moeder altijd veel meer oppaste bij je broer dan bij jou, wil jij misschien dat kostbare erfstuk wel. Want jij hebt altijd voor de kinderopvang moeten betalen. Of als je vader altijd vertelde dat je zus het zo goed deed, kun jij nu de behoefte voelen om iets te krijgen ter compensatie van de erkenning die je gemist hebt.

Territoriumdrift kan een rol spelen bij bijvoorbeeld de verdeling van de spullen, waardoor de schoonzoon of het bonuskleinkind misschien wel minder krijgen dan de overledene had gewild, omdat ze geen echte familie zijn.



Verschillende belevingen en ervaringen

Bij het ophalen van herinneringen blijkt vaak dat het ene kind een ander beeld heeft van een ouder dan het andere kind. Dit is eigenlijk heel logisch. Omdat de interactie tussen ieder kind en die ouder anders was. Elk kind heeft een eigen karakter en roept dus specifieke gevoelens en gedrag op bij de ouder en andersom.

Daarnaast kijkt ieder kind vanuit het eigen perspectief naar de ouder en dat kan dus een totaal andere beleving opleveren. En dan hebben we het nog niet over de onervarenheid van ouders bij hun oudste in tegenstelling tot de ervaren manier waarop met de jongste wordt omgegaan.



Zelfverzekerd omgaan met hoogsensitiviteit

Leer goed voor jezelf te zorgen ➔

Hoe ontstaan haantjes- en klaaggedrag bij een reorganisatie?

Onze aanleg en de omstandigheden waarin we opgroeien bepalen hoe we leren omgaan met de tegenslagen in het leven. Een aantal bekende overlevingsstrategieën (ook wel copingstrategieën genoemd) zijn: vermijden, aanvallen, hulpeloosheid, steun zoeken, zaken snel oplossen, verdoving

zoeken, kop in het zand steken, piekeren, jezelf de schuld geven, je emoties uiten, jezelf geruststellen en je emoties de ruimte geven of juist wegdrücken.

Je begrijpt wel dat de ene strategie gezonder is dan de andere. Gelukkig leren we niet-effectieve strategieën meestal af voordat we volwassen worden. Zie jij bijvoorbeeld nog weleens een volwassen kerel op de vloer van de supermarkt schreeuwen dat hij snoep wil?

Hoewel... op de werkvloer komt het voor dat we iemand ineens gedrag zien vertonen, waarover we stomverbaasd zijn. Schreeuwen, venijnige uitspraken, huilbuien... Ga er dan maar vanuit dat iemands brein kortsluiting heeft of dat iemand nog niet geleerd heeft hoe je onmacht op een volwassen manier kunt uiten. Door de stress in ons brein werkt onze emotieregulatie niet goed en neemt een oude gewoonte het over.



Zo overleef je een reorganisatie

Hoe behoud je een positieve mindset na een reorganisatie?

Veranderingen kunnen ons 'dommer' maken

Als er een grote verandering wordt aangekondigd op het werk, ervaren veel mensen dat als een dreiging. Want de meeste mensen houden van bekend en vertrouwd. Er ontstaat bij deze mensen dus stress. En dat kan weer invloed hebben op ons brein. We worden weer 'dommer', omdat we een belangrijk deel van ons brein niet meer optimaal kunnen gebruiken. Dus is de kans groot dat we op oude en minder effectieve strategieën terugvallen.

Bij de een zal dat zichtbaar worden door overal over mee te willen praten of het hoogste woord te voeren, de ander zal zich terugtrekken of met wat collega's klagen dat het toch nooit gaat werken.

Waarom reageer je je soms af op mensen die je lief zijn?

We zijn als mens geneigd om onprettige gevoelens weg te drukken, omdat ze gewoon niet prettig voelen. Denk maar aan gevoelens als boosheid, verdriet, frustratie omdat we ons niet gehoord voelen...

We slikken onze onvrede letterlijk weg en denken dan dat het probleem is opgelost. Op korte termijn is dat ook zo. Maar wat niet gehoord wordt en geen aandacht krijgt, klopt vaak later weer op je deur.

En dan ontsnapt er op een veilig moment druk van de ketel.

En dus reageer je onaardig, juist bij de mensen die je lief zijn. Of onderweg tegen die automobilist die jou toch niet horen kan. Vermoeidheid maakt dan dat ons brein negatieve gevoelens niet meer optimaal kan onderdrukken en voor we het weten zijn we niet meer de leukste versie van onszelf.



'Helder en tactvol communiceren'

Breng duidelijk en met respect je boodschap over ↗

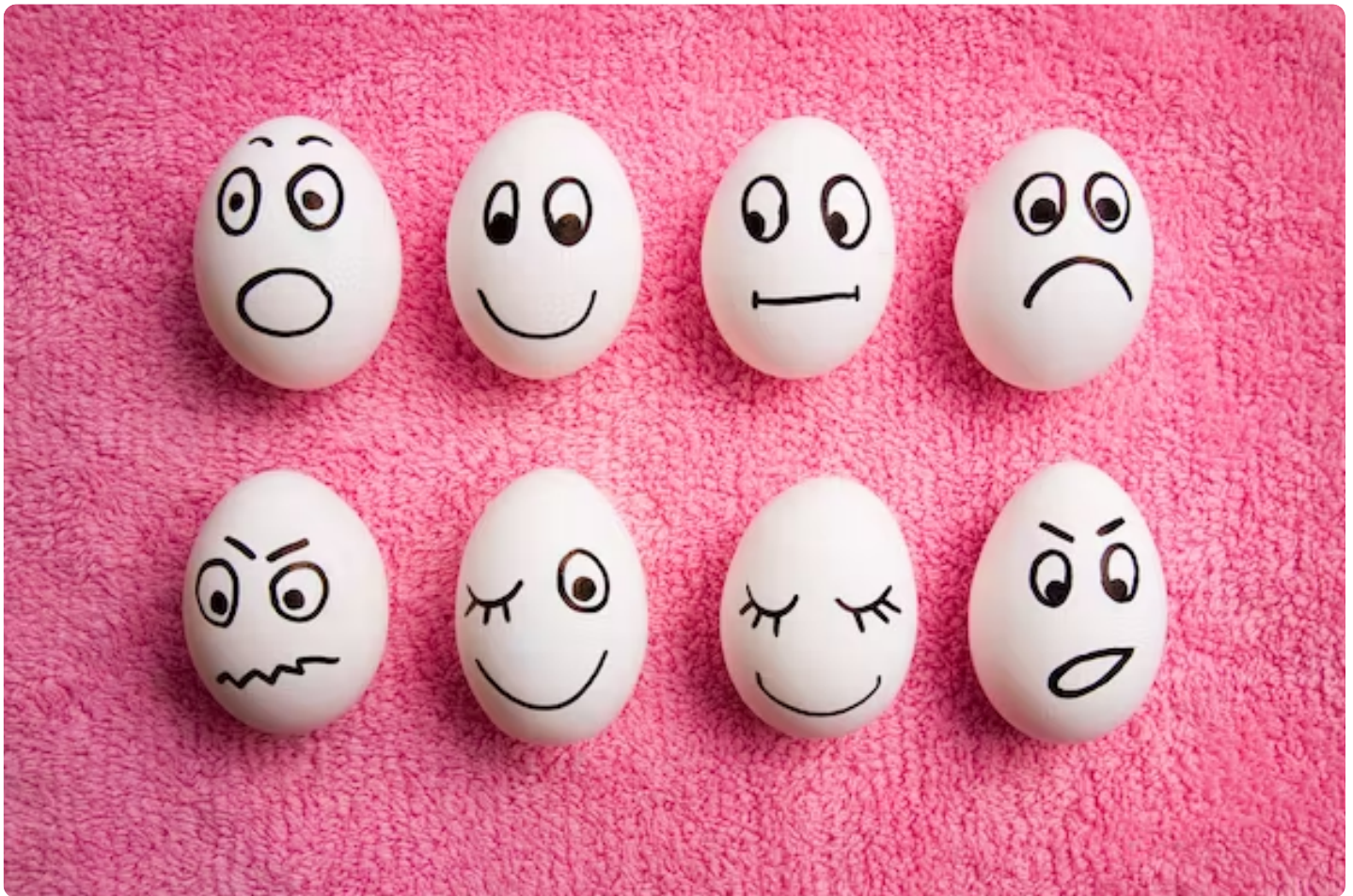
Boosheid is een manier om de pijn die we voelen niet te hoeven ervaren

In de situaties die hierboven beschreven staan, spelen emoties een grote rol. Juist omdat we ons onvoldoende bewust zijn van onze emoties en de oorzaak van deze emoties, reageren we ons af op de ander.

Boosheid is een 'slimme' manier om je aandacht op een ander te richten, zodat je zelf niet hoeft te voelen wat pijn doet.

Als iemand boos wordt op zijn broer die meer aandacht kreeg vroeger, hoeft hij het verdriet van zijn eigen hunkerende innerlijke kind niet te voelen. Als iemand de baas gaat spelen in een team hoeft hij niet te voelen dat hij geen controle ervaart. Als je partner geïrriteerd reageert op de kinderen, hoeft hij misschien zijn machteloosheid op het werk niet onder ogen te zien.

En tot slot, als je vermoeid bent of veel verdriet in je leven ervaart, kan het heel goed zijn je sneller gefrustreerd raakt. Bijvoorbeeld als je iets omgooit of als iets niet meteen lukt. Je frustratietolerantie is dan gewoon kleiner omdat er al een grote pijn is die dwarszit. En daar komt het bovenop.



Jezelf beter leren kennen in plaats van de pijlen op een ander richten

De uitdaging is om je steeds bewuster te worden wat er bij jezelf onder de oppervlakte leeft. Daarvoor is het belangrijk dat je eerlijk bent tegen jezelf en vooral mild en oordeelsvrij.

Het is normaal om regelmatig angst te voelen, boosheid, teleurstelling of verdriet. Het is normaal om het af en toe even niet te weten. Het is normaal om weleens jaloers te zijn. Vaak schamen we ons over deze gevoelens. Terwijl al die gevoelens een positieve kant hebben.

Zo zegt jaloezie je dat iemand belangrijk voor je is. Angst maakt je alert op gevaar, zodat je kunt onderzoeken of er gevaar dreigt. Verdriet maakt zichtbaar dat je iets kostbaars bent kwijtgeraakt of dat je iets niet hebt gekregen wat je graag gehad had willen hebben. Teleurstelling leert je welke verwachtingen je hebt, zodat je kunt nagaan of je verwachtingen realistisch zijn. En boosheid maakt dat je je grenzen kunt aangeven en jezelf kunt beschermen.

Emoties kunnen behulpzaam zijn

Dus je emoties voelen, en doorkrijgen, wat ze je willen vertellen, geeft je de kans om te groeien. Zo kun je als je bang bent om een speech te houden, tegen jezelf zeggen dat het prima is om het spannend te vinden. Tegelijk kun je bedenken welke aanpak jou gaat helpen om wel die speech te kunnen houden. Bijvoorbeeld door je goed voor te bereiden en de speech thuis te oefenen.

Of als je jaloezie voelt, kun je onderzoeken waar je bang voor bent. Stel, je bent bang dat je partner verliefd wordt op een ander. Kan het dan zijn dat je diep van binnen twijfelt of je wel leuk genoeg bent? Dat zou een moment kunnen zijn om aan je zelfvertrouwen en eigenwaarde te gaan werken in plaats van narrig te doen tegen je partner.



Pas op voor giftige-positiviteit: je kunt niet altijd blij en gelukkig zijn

4 tips voor positieve emoties in een hectische werkomgeving

Onderzoek en verken de pijnplek

Mijn filosofie is dat een ander me alleen kan raken als er pijn, die al in mij woont, geraakt wordt. Daarmee kan de ander hooguit aanleiding zijn voor de pijn die ik voel, maar hij is nooit de oorzaak. Want die pijn woonde er al.

Als ik me dus geraakt voel, mag ik onderzoeken waar mijn pijnplek is en waar die over gaat. Een van mijn pijnplekken wordt zichtbaar als iemand kritiek op me heeft. Dan voel ik me soms teleurgesteld. Ik doe zo mijn best en nog is het niet goed genoeg. Dat is een pijn die ik als kind vaak gevoeld heb en die dus nog snel te triggeren is.

Als dat gebeurt, ga ik ervoor zitten. Ik luister naar dat stemmetje in mezelf van dat kleine meisje. Ik troost haar. Ik sta de pijn toe om er gewoon te zijn. En richt mijn volle aandacht op de plek in mijn lichaam waar die pijn zich laat horen. Ik adem ernaar toe en verdraag het gewoon een poosje. En ik kijk nu naar de situatie als een volwassene en kijk of er iets is wat ik ervan kan leren.

‘Het is toch oké dat er pijn is?’

Ik las een mooi citaat van Sandra Ploeg, een nabestaande van MH17, terug te vinden in het boek ‘Zoals vogels vliegen’: ‘Als vrienden van mij in zak en as zijn, omdat het uit is met hun partner of omdat de studie niet lukt, zie ik ze vaak zoeken naar manieren om hun verdriet minder te maken. Ik zeg dan: het is toch oké dat het er is? Nu voel je je kut, over een maand misschien weer beter, het komt wel weer. Pijn is niet leuk, maar zit het uit, het gaat wel weer weg, zeker als je basislijn oké is.’

Thije Twijnstra beschrijft in zijn boek ‘Een gelukkig mens en andere geheimen’; zijn gedicht De Eenling, waaruit ik citeer (deels in een wat andere volgorde en met wat aanpassingen in de tekst):

‘Een eenling doet dankzij de ander steeds nieuwe ontdekkingen over zichzelf. Iedere keer dat een ander je aanraakt, of dit met vloeken gebeurt of een compliment, met slaan of een streling, iedere keer kun je iets over jezelf te weten komen. Dat is het mooie van de ander. En als jij de ander raakt op

de plek waar hij gekwetst is, dan is het aan hem of hij deze kwetsing vergroot of juist beter wil leren begrijpen. Voel je dus niet gehinderd te zeggen wat je wilt zeggen. Zo blijven jullie beiden vrij.'



Lastig mens? Bekijk het eens vanuit een andere positie

Bij een relatie is altijd meer dan één persoon betrokken.

Een mens die lelijk doet heeft pijn

Als iemand in het verkeer lelijk doet tegen me, denk ik tegenwoordig: die persoon heeft vast pijn. Dat helpt me om de boosheid bij de ander te laten in plaats van het op mezelf te betrekken. Datzelfde geldt natuurlijk in de voorbeelden na het overlijden van iemand, bij een reorganisatie of als je geliefde onterecht bozig doet tegen je. Het is een uiting van pijn. En als je het kunt hebben over de pijn, hoeft de pijn niet op anderen geprojecteerd te worden.

Als je het aandurft met iemand in gesprek te gaan wiens gedrag je niet begrijpt, is het natuurlijk handiger om vragen te stellen dan verwijten te maken. Je zou vragen kunnen stellen als: 'Wat maakt dat je zo reageert? Hoe heb jij onze ouders ervaren? Wat maakt dat je ineens zo teruggetrokken bent? Hoe komt het dat je zo jaloers reageert? Wat maakt dat je zo heftig reageerde toen je net thuiskwam?'

En let op je toon, want ik kan al deze vragen op een nieuwsgierige toon stellen, maar ook op een oordelende toon. En je snapt wel wat de reactie wordt als de ander zich bekritiseerd voelt... Er zijn namelijk meer mensen zoals ik die daar gevoelig voor zijn!

Gerda Bos ➤ is coach, psycholoog, relatietherapeut en trainer. Zij geeft de training 'Zelfverzekerd omgaan met hoogsensitiviteit' ➤'.

Dit vind je misschien ook interessant

PSYCHOLOGIE

4 tips voor positieve emoties in een hectische werkomgeving



PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Ben jij hoogsensitief? Dit zijn de kenmerken en zo ga je ermee om



PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Je bent een rots in de branding, maar staat jezelf én anderen in de...



PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Kwetsbaar zijn, hoe doe je dat?



Emoties de baas



Gerda Bos



VACATURES

Sales Support
FreshRecruitment



Teamassistent
OostNL



Directie Assistent
BNA



[Bekijk vacatures](#)

Thema's

[Professionele ontwikkeling](#)

[Digitaal werken](#)

[Persoonlijke groei](#)

Extra

[Whitepapers](#)

[Online workshops](#)

[Communicatie](#)

[Organisatie](#)

Bekijk ook

[Opleidingen](#)

[Vakbase](#)

[Incompany](#)

[Magazine](#)

[Partners](#)

Service

[Abonneren](#)

[Adverteren](#)

[Contact](#)

[Vacatures](#)

[Veelgestelde vragen](#)

Volg Management Support

[Nieuwsbrieven](#)

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[LinkedIn](#)

[YouTube](#)

Management Support is onderdeel van VMN media. Op gebruik van deze site zijn de volgende regelingen van toepassing: [Algemene Voorwaarden](#) en [Privacy en Cookie beleid](#) | [Privacy instellingen](#)

