

Groeit jouw bom en slinkt je lontje?

Marjolein barst los: "Ik weet niet of ik hiermee door kan gaan. Ik kan Astrid echt niet meer serieus nemen. We hebben duidelijke afspraken gemaakt, maar als het erop aankomt, zegt ze glashard: Niet aan toegekomen, Dat past niet bij me, Ik weet niet of het gaat lukken. En als klap op de vuurpijl liep ze vorige week gewoon weg terwijl we nog in gesprek waren: Dat geloof je toch niet? Ik was helemaal flabbergasted!" Na deze opsomming stapt Marjolein van de aanklacht in de zelfbeschuldiging: "Gatver, nu is het net of ik aan het klikken ben door over Astrid te praten waar ze niet bij is".



Het vraagt moed om te delen wat je dwars zit

Wat Marjolein doet vraagt moed. Mij bellen en delen wat haar dwars zit. Zich kwetsbaar opstellen door aan te geven dat ze vast zit en niet weet hoe ze verder moet. Er ligt een bommetje onder de samenwerkingsrelatie met Astrid en ze is bang dat het onverwachts af kan gaan. Dat wil ze niet en dus ziet ze als enige andere optie dat ze niet naar de volgende bijeenkomst komt. Maar dat wil ze dus ook niet.

Ken je dat gevoel van klemzitten in een samenwerkingsrelatie? Je gedachten schieten heen en weer tussen zelfrechtvaardiging (als iemand zo tegen me doet houdt het gewoon op) en zelfbeschuldiging (ben ik wel duidelijk geweest, heb ik niets over het hoofd gezien?) De spanning loopt op. Er lijkt geen ander keuze dan ontlopen of ontploffen. Het is het één of het ander. Geen ruimte ertussenin.

Als er stoom uit je oren komt kan er geen informatie naar binnen

Imploderende en exploderende relatiebommetjes zijn in mijn werk dagelijkse kost. Ze hebben alles te maken met één van de basis emoties waarmee de natuur ons heeft toegerust: boosheid.

De emotie boosheid heeft een belangrijke signaalfunctie: 'er wordt een grens overschreden, mijn waarden worden geschaad, mijn veilige grond wordt bedreigd'. Boosheid roept op tot actie, tot het herstel van de grenzen tot herstel van het gevoel van veiligheid dat we nodig hebben om gezonde relaties aan te gaan en te behouden.

Boos zijn is niet zo simpel in de praktijk

De boodschappen die we tijdens onze opvoeding meekrijgen over boosheid zijn niet altijd even behulpzaam in het leren omgaan met onze natuurlijke boosheid. We zien misvormingen van boosheid: 'mama is niet boos, mama is teleurgesteld'. Miskenning van boosheid: 'nee hoor, geen probleem, ik ben ook wel eens te laat' (intonatie en gelaatsuitdrukking zeggen iets anders). Of zelfs bedreigingen: 'als je zo doet wil ik je niet meer zien'. Het gevolg is dat je boosheid gaat onderdrukken.

Grens bewakend of grensoverschrijdend

Iedere keer dat we onze natuurlijke boosheid onderdrukken bouwen we ongemerkt aan een interne bom. Bij iedere grensoverschrijding waar we niets van zeggen groeit de bom en slinkt het lontje. En ergens komt het moment, meestal onverwacht voor jezelf en de ander, dat de bom ontploft. Deze

uitbarsting maakt jouw boosheid voor de ander bedreigend. In plaats van grensbewakend wordt je gedrag grensoverschrijdend. Dan is het geen boosheid meer maar agressie.

Bang voor boos

Wanneer we boosheid en agressie met elkaar verwarren wordt het iets om bang voor te zijn. Dan zetten we ons zelf vast in een vicieuze cirkel: Onderdrukken van boosheid leidt tot het creëren van bommetjes die onverwacht kunnen ontploffen in een vorm van agressie die beangstigend is voor onszelf en anderen.

Bommen kun je ontmantelen

Bommen maak je onschadelijk door ze te laten ontploffen op een neutrale, veilige plek. Dat was precies waar ik Marjolein bij kon helpen toen ze me belde. Dat deed ik met de volgende 3 stappen:

- Stoom afblazen
Ik moedig Marjolein aan de samenwerking met Astrid helemaal vanuit haar eigen perspectief en gevoel te beschrijven. Pas wanneer alle frustratie eruit is ontstaat er ruimte om na te denken.
- Analyseren
We bekijken de samenwerking opnieuw. Daarbij help ik Marjolein om feiten, meningen en gevoelens uit elkaar te halen. De feiten zijn wat Astrid daadwerkelijk heeft gezegd en gedaan. Mening en gevoelens zijn Marjoleins reactie op wat Astrid heeft gezegd en gedaan. Door deze uit elkaar te trekken kunnen we gaan onderzoeken welke behoeften en verwachtingen er liggen bij Marjolein en waardoor die worden geschaad. Daarna vraag ik Marjolein om de situatie door de ogen van Astrid te bekijken. Wat maakt dat ze zo doet? Welke behoeften heeft zij? Met dit onderzoek belichten we de samenwerking van meerdere kanten. Dit maakt het mogelijk weer verbinding te gaan zoeken met Astrid.
- Actie
Na de analyse help ik Marjolein de nieuwe inzichten te vertalen naar een heldere boodschap. In deze boodschap beschrijft ze het gedrag van Astrid waar ze last van heeft (feiten) en vertelt daarna wat het effect van dit gedrag is op haar (gevoel) en de samenwerking (gevolg). Daarna oefenen we met het brengen van de boodschap en het omgaan met de verschillende reacties die Astrid zou kunnen geven. Pas wanneer Astrid de boodschap van Marjolein aanneemt kunnen ze samen gaan zoeken naar een oplossing.

Effectief boos zijn kun je leren

Herken je jouw boosheid niet op tijd en heb je last van interne bommetjes? Lukt het je niet je boosheid te uiten op het moment dat iemand afspraken niet nakomt of je negeert? Word je pas boos als je thuis bent? Of voel je vooral afwijzing en verdriet? Effectief boos zijn is een vaardigheid gebaseerd op:

- Inzicht in je reactiepatronen
- Herkenning van je authentieke boosheid
- Oefenen met instrumenten die je bewust kunt inzetten wanneer je grens wordt overschreden

Oefening baart kunst

Wil je oefenen met het uiten van jouw boosheid? Je grenzen leren aangeven in het contact met je collega? Wil je ervaren dat opkomen voor wat jou lief is respect oplevert? Kom dan naar de 2-daagse training 'Effectief boos zijn / confronteren met respect' op 12 en 13 maart 2020. Meer informatie en een inschrijfformulier vind je op de site www.mooiboos.nl

Nicoline v.d. Heijden is trainer, coach, acteur en partner bij MooiBoos.nl. Wanneer mensen in contact komen met hun natuurlijke boosheid zie ik direct levenslust en passie naar boven komen. Ik leer je op een speelse manier boosheid effectief in te zetten in samenleven en werken.