

‘VERSPIL JE ENERGIE
NIET AAN HET
VEROORDELEN VAN DE
ANDER, MAAR GEBRUIK
HET VOOR JE EIGEN
ONTWIKKELING’

MENS ERGER JE NIET!

"Als je anderen de schuld geeft, mis je de kans om te veranderen", zeg ik tegen de medewerkers van een verzekeringsmaatschappij. De groep bestaat uit mensen van diverse leeftijden, die verschillende functies uitoefenen. Mijn workshop is een onderdeel van hun vitaliteitsprogramma. De vraag die ik laat landen is: "Waar erger je je aan?"

Tekst: *Hélène Oosterhuis*

De een roept: "Ik erger mij aan mensen die arrogant zijn." Zijn achterbuurvrouw: "Mij irriteren luie mensen." En van achter hoor ik: "Ik hou niet van dominantie." En ondertussen noteert mijn viltstift gretig de ergernissen uit het publiek op een flipover.

Als alles staat genoteerd, geef ik het woord aan een medewerker die haar ergernis toelicht. "Als het druk is, dan is er een collega die altijd moppert en zeurt. Daar word ik echt gek van." Ik schat haar een jaar of 30 en als ik haar even lang aankijk, vervolgt ze: "Het is echt een irritante vent die mijn motivatie wegneemt."

Ik pak een spiegel uit mijn reiskoffer en stop die in haar handen. "Ken je de uitdrukking wat je zegt ben jezelf." Hier moet ze even over nadenken en ze vraagt: "Wat bedoel je precies? Mopper ik zelf dan?" "Wellicht te weinig... Je hebt misschien jezelf het mopperen ontzegd. Ooit heb je bepaald dat mopperen irritant is en omdat je het niet bij jezelf accepteert, veroordeel je dat wanneer een ander moppert. Perceptie

is projectie. Mag ik je uitdagen?"

Ik zet de spiegel neer en spreek de hele zaal voltallig aan: "Als je van jezelf niet accepteert dat je lui mag zijn of mag mopperen, dan veroordeel je dat gedrag bij jezelf en de ander. Vervolgens zal je juist NIET gaan mopperen of lui zijn en in plaats daarvan bijvoorbeeld niets zeggen of hard werken. Het gedrag dat voor jou vervelend is, maar voor de ander niet, verstop je. Er ontstaat een conflict... maar vooral in jezelf."

En ik neem een stap terug, haal adem en vervolg: "Stel dat je precies het tegenovergestelde doet wat je hebt afgeleerd. Stel dat jij afgeleerd gedrag dat je veroordeelt eens uit de schaduw haalt en in het licht zet, wat zou het je dan opleveren?" Ik zie mensen nadenken en construeren hoe het zou zijn als ze bijvoorbeeld ineens luier zouden zijn, terwijl ze dat normaal niet doen.

Nu ik merk dat ze zich ervan bewust zijn geworden vraag ik nog een rondje: "Wat zou het je opleveren als je voor een dag de boeg omgooit en net zo arrogant of lui zou zijn als de persoon van wie je het afkeurt."

De een reageert op arrogantie: "O ja, maar daardoor zou ik wel mezelf laten zien, daar word ik wel zichtbaar door." En degene die na omdenken van ijverig lui zou zijn: "Ik kan ontspannen en ik hoef me minder te bewijzen." En bij degene die moppert, maar nooit wilde: "O maar als ik mopper kan ik grenzen aangeven."

En dat is de tip die ik mijn toehoorders meegeef. Benoem eens je irritatie bij een ander, want dat geeft je de gelegenheid een verborgen aspect in jezelf te vinden. Daag jezelf uit tot zelfreflectie.

Dus ik kijk de 30-jarige medewerkster weer aan. "Verspil je energie niet aan het veroordelen van de ander, maar gebruik het voor je eigen ontwikkeling. Ik zou de 'irritante' collega bedanken met een bloemetje want hij is nu de sleutel tot jouw persoonlijke ontwikkeling." 🙌

Hélène Oosterhuis is expert in persoonlijk leiderschap en gedragsverandering en auteur van het boek 'Ken je mij?' Met humor, kennis en interactie geeft zij inspiratiesessies en trainingen waar persoonlijk leiderschap, verandering en werkplezier centraal staan. info@speakersacademy.nl

