

Dat zal 'm leren ...

In mijn studententijd voetbalde ik bij The Knickerbockers, een studentenvoetbalclub in Groningen. Tijdens een thuiswedstrijd stond ik in de buurt van de dug-out, toen de scheidsrechter ons vertelde dat de bal te zacht was en ons tot driemaal toe verzocht de bal harder op te pompen. Na de tweede keer was onze trainer er klaar mee. Hij pompte de bal nog één keer snoeihard op tot deze de omvang kreeg van een kleine kei en schoot 'm terug naar de scheids. Tevreden mompelde hij in zichzelf: „Dat zal hem leren!“

Wij staarden hem vertwijfeld aan. Wij kopten diezelfde bal toch ook?! Met de teamgenoten van toen lachen we nog regelmatig om deze anekdote. Toch merk ik dat mensen vaker het idee hebben dat een gedachte of actie van henzelf (het hard oppompen van een bal), op een onbewuste manier invloed kan hebben op een ander (de scheids), zonder hierover te communiceren.

Neem het verhaal van David. Hij meldde zich bij mij, na een conflictsituatie op het werk. Hij had slaande ruzie gekregen met een collega. Hun leidinggevende zette beide kemphanen op non-actief. Dit is inmiddels alweer vier maanden geleden. De gemoeëden zijn bedaard en David heeft zijn excuses aan zijn collega aangeboden. De onzichtbare wonden 'in zijn koppie' zijn echter nog niet geheeld.

Want David is boos. Ontzettend boos. Hij houdt zijn leidinggevende verantwoordelijk voor zijn misère van de afgelopen tijd en is vastbesloten voorlopig niet aan het werk te gaan. „Dat zal hem leren“, zegt hij net als mijn trainer van toen, met de armen strak

over elkaar gevouwen en een vastberaden blik in zijn ogen. Zijn mond tot een spleetje dichtgeknepen om de woorden kracht bij te zetten.

Vorzichtig tast ik zijn muur van zelfbescherming en defensiviteit af op zoek naar een opening. „Poeh, wat moeilijk voor je, David“, probeer ik. „Ik kan me voorstellen dat de afgelopen tijd zwaar is geweest en het je geholpen heeft om een schuldige aan te kunnen wijzen, maar helaas heeft het je ook alleen gemaakt met je ellende. Ken je dat gezegde over boosheid? Vasthouden aan boosheid is als het drinken van gif en hopen dat de ander sterft. Dat is volgens mij wat jij nu aan het doen bent.“

David hoopte met zijn acties zijn leidinggevende een hak te zetten. Nu blijkt hij vooral zijn eigen herstel in de weg te zitten. Door contact te maken met zijn emoties, komt hij in verbinding met zichzelf en gaat de deur op een kier voor een afspraak met zijn leidinggevende. En dat zal ik 'm wel eens even leren!

Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.

