# ‘Zo erg is het toch niet?’

TEKST: LOTTE BOOT

Stel, je vader is net overleden en je vertelt aan je collega’s hoe de begrafenis was. Je hebt amper een half woord gezegd of een collega onderbreekt je: ‘O ja, erg hè? Dat had ik ook toen mijn oom overleed. Hij…’ En dan volgt een heel verhaal over die oom en hoe die begrafenis was. Je komt er niet meer tussen. Of: je bent zwanger van een tweeling, maar op een vroege echo blijkt een van de kindjes overleden. Je belt geëmotioneerd een vriendin om je verhaal te doen. Ze zegt al snel: ‘Ach, lieverd toch, gelukkig heb je die andere nog.’ En deze: je dochter komt huilend thuis van school omdat ze is uitgescholden door een paar klasgenootjes. Je veegt haar tranen weg, geeft haar een aai over haar bol en zegt: ‘Kop op joh, het valt allemaal wel mee. Ga lekker buiten spelen.’
Het zijn misschien goedbedoelde woorden van troost, maar ze hebben een averechts effect. Want wanneer er niet naar je geluisterd wordt, wanneer je emoties niet serieus worden genomen, wanneer iemand je gevoelens sust of relativeert of er direct bovenop duikt met zijn eigen ervaring, dan kan dat irritant zijn en soms zelfs ronduit kwetsend. Toch gebeurt het ons allemaal. En maken we onszelf er ook schuldig aan. Luisteren, doorvragen en andermans emoties erkennen is kennelijk nog niet zo simpel.

## ‘Dat heb ik nou ook’

Uit onderzoek blijkt dat we vrijwel al onze emoties delen. Mannen vooral met hun partner, vrouwen met hun partner en met vriendinnen. Volgens hoogleraar sociale psychologie Agneta Fischer doen we voortdurend aan sociale vergelijking: ‘We zijn steeds op zoek naar begrip, hebben behoefte aan de mening en kennis van anderen om onze gevoelens een plek te kunnen geven. Als die gevoelens dan op onbegrip stuiten of zelfs worden ontkend,

dan is dat heel vervelend. Als jij kwaad bent, maar iemand anders doet alsof er niets aan de hand is, kan dat kwetsend zijn.' Daarbij komt, zegt Fischer, dat je je waarschijnlijk niet laat troosten door iemand van wie je het idee hebt dat hij er toch niets van begrijpt. En die behoefte aan troost is nu juist vaak de reden dat we onze emoties delen. Fischer: 'Het feit dat je geëmotioneerd bent over iets, betekent automatisch dat het heel belangrijk voor je is. Wanneer anderen die emoties vervolgens ontkennen, ontkennen ze dus datgene wat jij belangrijk vindt.'

Het onmiddellijk overnemen van andermans verhaal ('dat heb ik nou ook') doen we omdat we liever zélf iets vertellen dan dat we uitgebreid een relaas aanhoren.

Volgens Fischer zijn mensen nu eenmaal niet zo goed in luisteren en vragen stellen. 'We zijn van nature op onszelf gericht. We zien het heus wel wanneer iemand in nood verkeert, maar als het gaat om kleinere noden zoals gehoord willen worden, wordt het moeilijker. Dat is echt een vaardigheid die we moeten ontwikkelen.' Toch gaat Fischer ervan uit dat achter de meeste reacties – hoe ongevoelig ze ook mogen lijken – geen kwade opzet of desinteresse zit. Zo kan het relativeren van jouw verdriet door de ander heel goed een poging tot troosten zijn.

'Want,' nuanceert Fischer, 'wat moet je zeggen? Soms is het gewoon heel moeilijk om iemand te troosten. En dan zoek je naar het enige lichtpuntje in iemands verdriet. Dat is begrijpelijk, maar het is goed je ervan bewust te zijn dat het kan overkomen alsof je geen begrip hebt voor het leed van de ander.'

Hetzelfde geldt voor het inhaken op een verhaal met je eigen ervaringen.

Fischer: 'Het kan heel troostend zijn wanneer iemand eenzelfde soort ervaring heeft. Het komt empathisch over en dat is waar mensen naar op zoek zijn. Je moet de ander natuurlijk wel de ruimte geven om zijn verhaal te doen, maar het daarna delen van je eigen ervaring is in principe niet slecht.'

## 'Je bent gewoon moe'

Er is nog een andere reden waarom mensen de neiging hebben je snel af te kappen, net als je op het punt staat je hart uit te storten. Namelijk de angst om te intiem te worden. Want wat als je ineens in huilen zou uitbarsten? Veel mensen weten zich geen raad met gevoel, niet bij zichzelf en al helemaal niet bij een ander, en praten er dus maar snel overheen. Is het dan echt zo eng wanneer iemand gaat huilen? Waarom eigenlijk? Fischer: 'Dat is een interessante vraag, er is nog niet zoveel onderzoek naar gedaan. Je ziet iemand in een totaal machteloze, hulpeloze situatie en daar moet je iets mee. Je wilt dat het ophoudt, maar mensen zijn in zo'n situatie meestal redelijk onaanspreekbaar, je kunt niet een rationeel gesprek met ze voeren. Ik denk dat de confrontatie met hulpeloosheid heel ingewikkeld is voor veel mensen.'

Dat geldt misschien nog wel het sterkst voor ouders. Wat is er moeilijker dan zien dat je kind verdrietig is, of onzeker, boos of bang? Niet voor niets slaan ouders direct aan het ontkennen zodra ze tranen in de ogen van hun kind zien opwellen. 'Dat zeg je alleen maar omdat je moe bent.' Of: 'Er is toch helemaal geen reden om zo van slag te zijn.' Begrijpelijk, maar niet goed voor de emotionele ontwikkeling van je kind. 'Elk kind heeft de gerechtvaardigde behoefte om door zijn moeder gezien, begrepen, serieus genomen en gerespecteerd te worden', vond de beroemde kinderpsycholoog Alice Miller al. Miller beschreef in haar standaardwerk *Het drama van het begaafde kind* welke heftige emoties kunnen loskomen bij mensen die zich in hun jeugd sterk hebben aangepast aan de verwachtingen van de ouders en die als gevolg daarvan hun emoties hebben onderdrukt: 'In de therapie ontwaakt het kleine, eenzame kind dat zich afvraagt: hoe zou het zijn als ik boosaardig, lelijk, driftig, jaloers, >

**Kun jij je emoties kwijt bij je vrienden?**
Deel je ervaringen met andere MIND-lezers op www.mind-magazine.nl.

verward vóór jullie had gestaan? Waar was jullie liefde dan gebleven? Maar dat alles ben ik toch óók geweest. Wil dat zeggen dat jullie eigenlijk niet van míj hielden, maar alleen van wat ik beweerde te zijn? Dat keurige, betrouwbare, meelevende kind, dat in wezen helemaal geen kind was?' Volgens Miller kan ontkend worden in je emoties als kind, desastreuze gevolgen hebben voor je eigen ouderschap. Doordat je verwijderd bent geraakt van je eigen emoties, kun je ook die van je kind niet toelaten, waarop dit op zijn beurt evenmin zal leren zijn hele scala aan emoties te accepteren en te reguleren. Maar ook wanneer je geen kinderen krijgt, zullen de gevolgen van een dergelijke opvoeding zichtbaar zijn. In je liefdesrelaties en vriendschappen, of in je contacten met collega's.

## 'We hebben allemaal weleens wat'

Daarvoor waarschuwt ook communicatiedeskundige Heleen de Hertog. Zij vertaalde de Amerikaanse opvoedmethode How2Talk2Kids van Adele Faber en Elaine Mazlish voor de Nederlandse markt.
De Hertog leert ouders tijdens workshops en lezingen hoe ze open kunnen staan voor de gevoelens van hun kinderen. 'Een regelmatige ontkenning van hun gevoelens kan kinderen verwarren en woedend maken én ze krijgen de boodschap dat ze zelf niet weten wat hun gevoelens zijn, laat staan dat ze erop kunnen vertrouwen.'
Wie niet heeft geleerd op zijn eigen emoties en intuïtie te vertrouwen, zo zegt De Hertog, zal later veel moeite hebben met omgaan met problemen en op eigen kracht beslissingen nemen. Het kan leiden tot faalangst of tot een niet in staat zijn tot leidinggeven, omdat je je niet kunt inleven in anderen. Immers, pas als je in contact staat met je eigen gevoel, kun je ook andermans emoties begrijpen.

## 'Dat moet naar voor je zijn'

De Hertog: 'Bij mensen die niet hebben geleerd op hun gevoel te vertrouwen kan de ratio het overnemen van de intuïtie. Ze kunnen zich moeilijk verplaatsen in anderen, waardoor ze autoritaire leiders kunnen worden. Of ze hebben moeite met nee zeggen, worden *pleasers*. Je hoofd zegt iets anders dan je hart. Je denkt voortdurend: dit mag ik niet zo voelen. En je hebt anderen nodig om bij je gevoel te komen. Als je goed kunt luisteren naar je eigen gevoel, geeft dat je bescherming. Maar als bijvoorbeeld je boosheid altijd ontkend is, zal die zich onderhuids ophopen en zich op een andere manier een weg naar buiten banen. Je kunt boosheid of zelfs haat gaan voelen naar je ouders, en het kan relaties in de weg gaan staan. Je kunt je misschien minder makkelijk binden, omdat je al bij voorbaat denkt: ik word toch niet begrepen.'
Ogenschijnlijk onschuldige terechtwijzingen als 'Je kunt niet moe zijn, je hebt net nog geslapen' of 'Ik had het je toch gezegd, luister dan ook naar me!' zijn dus helemaal niet zo onschuldig. 'Het probleem is,' zegt De Hertog, 'dat veel ouders niet in de gaten hebben dat ze het doen. Het is vaak heel liefdevol bedoeld, ze willen het verdriet wegnemen en hun eigen ervaring meegeven. Of ze worden zelf geraakt en reageren vanuit die geraaktheid.
Als een kind zegt: 'Ik haat oma', dan is onze automatische reactie: 'Dat is niet aardig, oma is juist heel lief.' Maar je kunt het beter benoemen: 'Je bent boos op oma'. En vervolgens je mond houden, zodat je kind de ruimte krijgt

### Meer weten?

**Boeken:**

- *Het drama van het begaafde kind* door Alice Miller. Uitg. Unieboek, € 15,95
- *How2Talk2Kids – effectief communiceren met kinderen* door Adele Faber en Elaine Mazlish (vertaling: Heleen de Hertog). Uitg. How2Talk2Kids, € 21,95
- *De zeven eigenschappen van effectieve families* door Stephen R. Covey. Uitg. Business Contact, € 29,90

**Surfen:**

- www.how2talk2kids.nl

zelf te vertellen wat er aan de hand is.' Precies hetzelfde geldt voor de omgang met volwassenen. Er is niet zoveel verschil met kinderen als het gaat om behoefte aan erkenning. De Hertog: 'Neem een kind dat uit school komt met de mededeling dat het op school gepest is, en van zijn ouders hoort dat het zo erg niet is. Dat kind voelt zich precies als jij, wanneer je thuiskomt van je werk, helemaal van slag door iets wat daar is gebeurd, en je partner zegt: 'Ach, dat valt toch wel mee?' Terwijl je wilt horen: 'Wat moet dat naar voor je zijn geweest'. Het verschil is dat een kind alleen maar harder zal gaan schreeuwen om gehoord te worden, terwijl een volwassene zijn gevoel juist hard gaat wegduwen.'

Toch voelt het onnatuurlijk om iemand te bevestigen in zijn verdriet of boosheid. Vererger je de emoties van de ander niet door hem of haar aan te moedigen? 'Ja,' bevestigt De Hertog, 'aanvankelijk wel. Het komt eruit, en dus worden de emoties heftiger, maar ze vloeien daarna ook makkelijker weg. De ander merkt dat wat hij vanbinnen voelt gezien wordt. Daardoor zal hij diepgeraakt zijn en zich gehoord en getroost voelen.' ■

# Zo luister je wél empathisch

**•Maak luistergeluiden, maar wees verder stil**
Door het gebruik van woordjes als oh, hm, ja, erken je het gevoel van de ander. Wees verder stil en luister, zodat de ander de ruimte krijgt zijn gevoelens te verwoorden.

**•Benoem het gevoel**
Als een collega of vriendin ergens mee zit, benoem dan zijn of haar gevoel: 'Je baalt ervan dat het zo gelopen is.' Kinderen geef je door hun gevoel te benoemen bovendien een woordenschat om later beter hun eigen emoties te kunnen omschrijven: 'Je bent teleurgesteld/boos/verdrietig.'

**•Houd je adviezen vóór je**
Zeg niet: 'Kom op, even je tanden op elkaar', maar: 'Je zult er wel tegenop zien'. Aanvankelijk zal je bevestiging leiden tot meer emoties, maar die moeten er toch uit, dus dan maar liever meteen. Doordat de emoties er sneller uit zijn, zal de ander eerder tot een oplossing komen of jou – uit zichzelf – om advies vragen.

**•Begrijp het vooral niet precies**
'Oh, ik begrijp precies wat je bedoelt!' lijkt meelevend, maar kan iemand recht tegen de haren in strijken. 'Hoezo? Dat begrijp je helemaal niet.' Zeg liever: 'Dat moet wel heel heftig voor je zijn.'

**•Vermijd de waarom-vraag**
Vooral kinderen, maar ook volwassenen hebben het gevoel zich te moeten verantwoorden zodra ze de vraag krijgen waarom ze zich verdrietig voelen. Ook confronterend doorvragen kan overkomen als een verhoor. Bevestig liever de emotie: 'Je bent verdrietig', of vraag: 'Wat maakt dat je zo verdrietig bent?'

**•Verplaats je met mate in de ander**
Probeer de emoties van de ander los te zien van je eigen emoties. Je helemaal in iemand verplaatsen is niet altijd een goed idee, omdat té goed inleven maakt dat er ook bij jou emoties gaan meespelen. Het gevoel van de ander hoeft niet hetzelfde te zijn als wat jij zou voelen in die situatie. Als je je dat realiseert, ben je beter in staat te luisteren en te zien wat iemand nodig heeft, zonder dat je het voor diegene invult.

**•Deel niet meteen je eigen ervaring**
Je wilt iemands pijn verzachten door te zeggen: 'Dat heb ik nou ook.' Het is behulpzamer om te knikken, te luisteren en te zeggen: 'Dat is vast een verdrietige tijd voor je geweest.' Op een later tijdstip kun je altijd nog zeggen: 'Wat mij heeft geholpen toen ik...' Maar laat iemand eerst zijn eigen gevoel uiten.

**•Onderschat kinderen niet**
Kinderen zijn heel goed in staat om zelf met een oplossing te komen. Het is bovendien een vaardigheid die ze later nodig hebben. Door meteen te sussen of raad te geven, ontneem je ze die kans.
Dus geef ze de ruimte en benoem hun gevoel, tot hun emoties weer in rustiger vaarwater zijn gekomen. Eventueel kun je dan vragen: 'Wat zou je kunnen helpen?'