

A close-up photograph showing the profiles of two people's faces. The person on the left has light skin, and the person on the right has dark skin. They are positioned very close to each other, with their noses and lips nearly touching. The background is a soft, out-of-focus light color.

**Tjee,  
wat een irritant gedrag,  
ik erger me aan je!**

Zie je eigenschappen bij anderen waar je niet blij van wordt?  
En wat is jouw reactie daarop?

## 1. erger en irriteer je je er (vaak) aan?

Soms ligt het niet direct voor de hand, want in eerste instantie kun je het je niet voorstellen, maar denk er eens dieper over na: Vertoon jij dit gedrag ook wel(eens)? Herken je dit gedrag bij jezelf?

Oei, dat doet pijn. Of herken je het nog niet? Vraag anders eens in een eerlijk gesprek met anderen of ze het herkennen. En voel je niet meteen aangevallen, want het kan natuurlijk pijnlijk zijn dat te horen. Maar denk vooruit; Anderen zullen zich dus ook aan jou irriteren en nu heb krijg je tools in handen dit om te keren. En dat is mooi, want dan kun je eraan werken.

Als je een eigenschap van jezelf herkent waar je niet trots op bent, dan kun je hem aan gaan pakken om hem om te vormen tot een eigenschap waar je wel trots op bent. Vaak is de eigenschap zelf niet het probleem, maar meer het probleem hoe jij deze naar buiten brengt, communiceert.

Deze techniek heet spiegelen.

Een manier is de oordelen die je over iemand hebt, de gedragingen die irritaties bij je opwekken op papier te schrijven. Daarna vervang je de naam van die persoon door je eigen naam of door ik.

Nu wordt het heel inzichtelijk of je de eigenschappen bij jezelf herkent. Er word je als het ware een spiegel voorgehouden.

Overigens hoeft het niet zo te zijn dat je bij degene die jou spiegelt (waar jij je aan irriteert) je hetzelfde gedrag vertoont, maar dat je dat tegen een andere persoon wel doet. Je krijgt het vaak gespiegeld via een ander.

Voorbeelden van ergernis en je eigen gedragingen:

- \* Anderen gebruiken woorden tegen je die je kwetsen. Ga bij je zelf na of jij ook in je taalgebruik kwetsend bent naar anderen toe. Misschien zie je het zelf niet als kwetsend en bedoel je het niet kwetsend, maar reageer je wel gekwetst als anderen dit taalgebruik tegen jou gebruiken.
- \* Anderen ruimen de boel niet op en laten spullen slingeren. Laat jij dingen liggen voor anderen?
- \* Je irriteert je in gesprekken waarbij anderen denken dat ze al heel veel hebben meegemaakt, denk jij dat jij verder bent in de ontwikkeling en wil je daarover vertellen?
- \* Loop je steeds aan dat anderen je de les willen lezen, terwijl jij denkt dat je het beter weet en probeer je anderen je visie op te leggen?
- \* Voel jij je gekleineerd, terwijl je anderen denigreert en manipuleert?
- \* Nemen ze je niet serieus terwijl je zelf ook vaak bedenkingen hebt bij verhalen van anderen?
- \* Anderen luisteren niet, maar ben je zelf vaak aan het woord zodat je niet kunt luisteren?
- \* Anderen nemen geen wijze raad van je aan, terwijl jij denkt zelf ook alles al te weten?
- \* Heb je moeite met anderen te vertrouwen? Ben je zelf altijd oprecht of schaad je ook wel het vertrouwen dat anderen in je hebben, zonder je daarvoor te excuseren.

- \* Anderen kun je niet overtuigd krijgen van je visie. Sta je zelf open voor een andere zienswijze, of heb je de wijsheid al in pacht over dat onderwerp?
- \* Vind jij dat anderen van moeilijk doen, zwaar op de hand zijn? Maak jij zelf vaak van een mug een olifant? Maak jij dingen beladen in plaats van dat je er luchtig tegenaan kijkt?
- \* Irriteer je je als mensen fouten maken, maar doe je zelf alles goed?
- \* Je irriteert je eraan als mensen niet toegeven dat ze fouten maken. Verbloem jij je eigen fouten?
- \* Anderen houden zich niet aan hun afspraak, bellen niet terug enzovoort. Denk goed na of je dit gedrag zelf ook regelmatig hebt (dit hoeft niet bij dezelfde persoon te zijn die jou nu teleurstelt). Denk je regelmatig, daar heb ik nou geen zin in hoor, ik laat nog wel wat weten.
- \* Als jij verbeterpunten ziet aan een ander en hen die verteld reageren deze aangebrand en voelen zich aangevallen. Voel jij je ook aangevallen als iemand jou wil 'verbeteren'?
- \* Heb jij het gevoel dat je verantwoording af moet leggen aan anderen, maar verlang je zelf dat je weet wat de ander gedaan heeft of wat deze aan het doen is als deze het niet uit zichzelf aan je vertelt?
- \* Word je aan het lijntje gehouden? Laat jij anderen in het ongewisse over jouw gedachten?
- \* Het irriteert je dat mensen dingen voor je invullen, omdat ze dachten dat je dat wel leuk zou vinden? Denk je zelf te weten wat de ander in gedachten heeft?
- \* Vind je anderen hooghartig en arrogant? Gun jij iemand zomaar een glimlach? Vind je iemand als snel dom en een loser? Vind je veel mensen niet de moeite waard om interesse in te tonen?
- \* Proberen ze je te manipuleren? Ben je zelf dwingend in hoe anderen het zouden moeten doen?

### **Doe ik alles dan fout?**

Nee natuurlijk niet. Het leven is een leerproces. Het zou jammer zijn als je denkt in goed of fout, want dat weerhoudt je van dingen aanpakken en stopt je groei. De slachtofferrol aannemen is nooit een groeiproces naar het positieve gericht. Je handelde naar wat jij toen dacht dat goed was en nu denk je daar wellicht anders over. Ben niet met het verleden bezig, gedane zaken nemen geen keer. Je kunt alleen het nu en de toekomst anders aanpakken dan je in het verleden deed als je het wilt veranderen. Haal eerst de balk uit je eigen oog, voordat je begint over de splinter bij een ander. Niet meer en niet minder.

### **Verwachtingen.**

Resultaten uit het verleden zijn geen garantie voor de toekomst, dat wil ook zeggen; Wat in het verleden is gebeurd hoeft zich niet te herhalen.

Het is fijn dat je nu bij irritaties en ergernissen weet dat je dit gedrag misschien ook zelf vertoont (hebt) en je vanaf nu dus anders handelt in die situaties. Dat kan dus ook gelden voor anderen in je omgeving (omdat jij ze op deze tekst gewezen hebt...?).

Verwacht dus niet steeds dezelfde karaktereigenschappen bij dezelfde persoon, ook al denk je dat vanuit het verleden en ervaring te weten. Een persoon kan zich ontwikkelen. Als jij hetzelfde verwachtingpatroon blijft behouden, dan roep je dat ook af en word je daarin vaak bevestigd. Sta dus open voor een nieuwe ervaring.

Zie je eigenschappen bij anderen waar je niet blij van wordt?  
En wat is jouw reactie daarop?

## **2. constateer of zie je het, maar je voelt geen irritatie?**

En je denkt..... tjee, wat vervelend voor je dat je zo doet.

Maar verder denk je er niet zoveel bij, hooguit dat je blij bent dat jij niet (meer) zo bent, maar geen echte irritatie. Dan is dat geen punt waar jij aan hoeft te werken of je hebt het al overwonnen.

Tekst gratis te downloaden op [www.delenmetanderen.nl](http://www.delenmetanderen.nl)  
Meepraten of schrijven? [info@delenmetanderen.nl](mailto:info@delenmetanderen.nl)