



E-book Omgaan met moeilijke mensen

Praktijk META

Omgaan met 'moeilijke mensen'

Velen van ons kunnen te maken krijgen met 'moeilijke mensen'. Dit zijn mensen voor wie je als het ware een handleiding nodig hebt.

Als je vanuit je automatismen (afwijzing, irritatie, je klein voelen) op ze reageert, zullen ze in hun gedrag bekrachtigd worden.

Namelijk, ze proberen hun innerlijke gekwetste kind te beschermen door zich te identificeren met hun afweer, met andere woorden, ze 'zijn' hun afweer, en aan hun roep om erkenning wordt geen gehoor gegeven. Elk moeilijk gedrag is namelijk in de kern een roep om erkenning.

Voorbeelden:

- Narcisten (vol lof over zichzelf, iedereen is in hun ogen jaloers op ze, ze kunnen zogenaamd alles beter) willen eigenlijk horen dat je hen bewondert of tenminste waardeert,
- Hysterici (overdreven emotioneel, egocentrisch, manipulatief) hebben een grote behoefte aan een luisterend oor en begrip,
- Slachtoffers (boze buitenwereld, ellendig leven, lijden als identificatie) snakken naar liefde en acceptatie.

De manieren waarop je met zulke mensen om kunt gaan, zijn de volgende:

1. Kom een beetje aan hun roep om erkenning etc. tegemoet, waardoor hun roep wat minder luid zal klinken.
2. Stel je assertief op en laat weten waar je grenzen zijn (op een rustige, respectvolle manier).
3. Reageer met humor en 'de wind uit de zeilen halen'.

Zie het moeilijke gedrag als het probleem van de ander, en niet als van jou. Zij moeten de rest van hun leven met zichzelf leven, jij waarschijnlijk hooguit een paar uur per dag.

En heb begrip voor jezelf als je je irriteert of 'uit je slof schiet'. We zijn mensen, geen engelen!

Vragen om over na te denken:

- Ga na in hoeverre jouw basisangsten 'getriggerd' worden; als je namelijk vindt dat iets totaal niet van toepassing is, raak je niet geïrriteerd (bv "Raar hoedje heb je op!")
- In welke mate herken je iets van de ander in jezelf terwijl je dat verafschuwt?
- In welke mate zou jij de ongewenste eigenschap van de ander in beperkte mate positief kunnen gebruiken in je eigen leven?

Omgaan met moeilijke mensen, zeker als deze zich in je familiekring bevinden, vereist geduld, zowel met de ander als met je eigen leerproces. Het is niet gemakkelijk om in plaats van vanuit je ego, vanuit je zelf te reageren.

Het **ego** probeert zichzelf te verdedigen; die 'doet' en probeert de ander te veranderen.

Het **zelf** heeft dit niet nodig, die 'is' en accepteert de ander en zijn tekortkomingen op een milde manier, waarbij het de uitspraken en het gedrag van de ander niet op zichzelf betreft, maar bij de ander laat.

Trek dus de denkbeeldige schoen niet aan, als je deze niet past!