

Wrok en waarachtige Empathie

Tijdens de training bij een zorginstelling ging het over het verwerken van emoties. Opeens begon een man te huilen. Hij snikte het uit... het kwam met golven. Wat was er aan de hand? Hij had iets heftigs meegemaakt zo'n zeven jaar geleden en zijn leidinggevende zei in plaats van "Ga zitten joh en vertel": "Hier mag je nooit en te nimmer over praten! Dit blijft onder ons". Zowel de gebeurtenis als de reactie van de leidinggevende zat al die jaren als een dikke prop in zijn lijf en kwam opeens los.

Hoor het vaker bij organisaties... er was een calamiteit en soms was er prima opvang door het bedrijfs-opvangteam maar als de manager verkeerd reageerde: "Joh maak je niet druk en ga weer lekker aan het werk" dan blijft dat vaak nog langer hanger dan de calamiteit zelf. Zovelen lopen rond met wrok over wat managers ooit hebben gezegd of juist nagelaten.

Zonde van je leven. Wrok blijft in je lichaam steken en doet iets met al je spieren, cellen en je brein. De manager loopt al jaren rond met het idee: "Dat heb ik effe mooi opgelost" of zijn het voorval vergeten. Verwerken is zo belangrijk. Sommigen willen de wrok vast houden als een soort wraak maar je hebt er alleen jezelf mee.

Hoe verwerk je zoiets? Tja er zijn verschillende manieren en ieder heeft een eigen favoriete manier. De een loopt de marathon, de ander heeft een boksbal op zolder en weer een ander moet juist praten. Accepteren dat het is gebeurd en dat het een onderdeel is van je ontwikkeling helpt ook en je gevoelens niet uit de weg gaan maar voelen wat er te voelen is. Hoor van verschillende mensen dat na een trauma EMDR therapie snel en efficiënt werkt. Opkroppen is funest en kan tot een burn-out leiden, wat op zich ook niet zo gek is. Een burn-out dwingt je om iets te doen aan jezelf. Je hoeft het echter niet zover te laten komen. Sommige managers hebben geen idee wat hun opmerkingen teweeg brengen en een training Waarachtige Empathie is geen overbodige luxe.

Voor zowel de wrokkers als de managers werk aan de winkel. Zo, dat moest er effe uit, schrijven helpt ook!



©Marja Ruijterman