



Spanning en stress horen bij de mens!

Wij wonen in een drukke straat waar op dit moment, door een omleiding, veel fietsers rijden. Laatst probeerde ik achterwaarts de oprit uit te rijden. Altijd uitdagend, omdat in spijtstijd er van verschillende kanten verkeer aan kan komen. Toen ik achteruit de weg op draaide (met mijn ramen open) riep een vrouw heel hard en behoorlijk geagiteerd "Hij kijkt niet eens, wat een idioot".

Waarschijnlijk had ik dit commentaar ook gehoord als ik de ramen gesloten zou hebben. Verderop in de straat kwam ik haar nog een keer tegen en zei tegen haar: "Ik heb wel gekeken, maar ik zag u niet, excuus daarvoor". Als antwoord daarop kreeg ik een kort gemompel van de vrouw dat het goed was.

Maar is deze ervaring ook naar een **professionele situatie** te plaatsen? Ik denk het wel!

Er gebeuren soms dingen in je werk die onverwacht zijn, maar waar je wel mee om moet gaan. Neem onze minister van Onderwijs die onlangs toegaf dat hij te fel was geweest tegen zijn ambtenaren. Ik ga in dit voorbeeld ervan uit dat hij niet constant fel is, maar dat hij dat gedaan heeft in een voor hem **stressvolle situaties**. Dat hoop ik althans!

Er gebeurt iets onverwachts wat stress en spanning oproept, en je reageert net te fel en te hard. Je kan dit soms ook wel begrijpen, omdat mensen (inclusief mijzelf) dingen voor elkaar willen krijgen, bepaalde doelen hebben gesteld of ergens voor gaan. Denk aan onze bekende presentator die gestopt is omdat ook hij zich te fel, kortaf en geïrriteerd op kon stellen bij het maken van televisieprogramma's. Ik ben overigens benieuwd of dit bij het maken...

Geschreven door Onno



...van het televisieprogramma
"Chansons" ook speelde.

Stress en gedrag zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Bij het persoonlijk ervaren van veel stress is **de kans op grensoverschrijdend gedrag vele malen groter**. Iedereen mag voor zichzelf bepalen wanneer je stress ervaart en of dat wel of niet terecht is. Dat kan zijn omdat je door een drukke straat fietst en wil voorkomen dat je valt. Dat je een hoger doel hebt om het onderwijs te verbeteren of dat je kwalitatief goede programma's wil maken. Of dat ik dingen niet op tijd klaar heb en in gedachten bezig ben met de reacties van mijn collega's.

Hoe je vervolgens met die stress of spanning om gaat en wat daarin veroorloofd is, is wat anders! Het is dus naar mijn idee van belang om je dit te realiseren. Het mooie van stress en spanning is dat je dit vaak al kan aanvoelen aan je lijf. Het lichaam spreekt de waarheid in deze. Luisteren we hier ook voldoende

naar? Ik denk dat dat beter kan! Daarbij werkt het bij mij om mijn persoonlijke gedachten in de gaten te houden en **mijzelf vragen te stellen die de situatie kunnen relativeren**.

Het hoeft allemaal niet heel moeilijk te zijn als je je er bewust van bent. Een beetje spanning en stress zorgt er bij ons natuurlijk ook voor dat we meer kunnen presteren. Het hoort er ook een beetje bij. De scheidingslijn tussen sociaal wenselijk gedrag en grensoverschrijdend gedrag is echter wel heel dun. Grensoverschrijdend gedrag is absoluut niet goed te keuren en tegelijkertijd is de kans groot dat we zelf misschien ook wel eens grensoverschrijdend zijn in taal en gebaar, ook al was dit onbewust.

Letten op jezelf en tegelijkertijd mededogen tonen naar de ander zorgt voor meer tolerantie en ontspanning. En daar zijn we allemaal gebaat bij, toch? **Herken jij bij jezelf grensoverschrijdend gedrag of zelfs agressieve taal?**

Geschreven door Onno