

## Mentale hygiëne

---

Waar gehakt wordt vallen spaanders. Als mensen samenwerken gebeurt er altijd wel iets onfortuinlijks. Bedoeld of onbedoeld. Als dit uitgesproken wordt is het meestal zo weer opgelost, maar als dit niet gebeurt kroppen de emoties zich op en zal er op zeker moment een (onverwachte) ontploffing plaatsvinden.

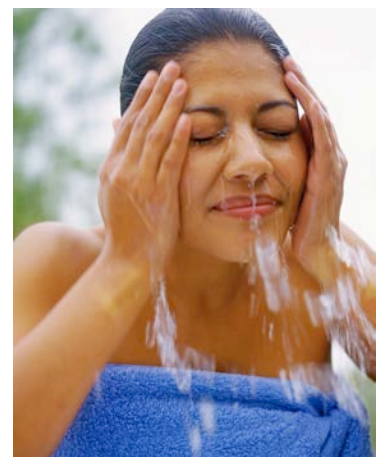
Als wij een aanvaring hebben gehad met iemand anders, is het belangrijk dit naderhand zo snel mogelijk uit te spreken. Doen wij dit niet, dan worden de emoties opgekropt, waarna zij een voedingsbodem vormen voor andere negatieve gedachten of gevoelens over dezelfde persoon. Gedraagt die persoon zich daarna steeds 'voorbeeldig' dan kunnen de negatieve gevoelens minder worden en uiteindelijk verdwijnen.

Echter iedere keer dat die persoon weer iets zegt of doet wat wij niet leuk vinden, denken wij "zie je wel..." of iets van die strekking. De negatieve gedachte wordt toegevoegd aan het al bestaande brouwsel in de heksenketel die onze emoties kunnen zijn. Daar beginnen zij vrolijk te pruttelen en te borrelen totdat het een keer tot een eruptie komt.

Dit kan een emotionele uitbarsting zijn, maar ook het begin van een roddelcampagne tegen de persoon waar het om gaat. Die zal zo'n uitbarsting niet begrijpen en krijgt geen eerlijke kans iets aan zijn of haar gedrag te veranderen, waardoor de sfeer er zeker niet beter op wordt.

### Mentale hygiëne

Wij gebruiken de term "mentale hygiëne" voor het regelmatig en tijdig uiten van gedachten en gevoelens, opdat we ons hoofd schoon en helder houden. (Vandaar de uitdrukking 'iets aan je hoofd hebben'.) Meerdere keren per dag wassen wij onze handen, zeker nadat wij ze ergens aan vuil hebben gemaakt. Doen wij dit niet dan hebben de bacteriën vrij spel, wat schadelijke gevolgen voor de gezondheid kan hebben.



Dit geldt evengoed voor de 'mentale hygiëne'. Ongeuite emoties sjouw je met je mee, kosten energie, en leveren zelden iets moois op.

Hierna volgen een aantal tips voor het 'schoon' houden van onze relatie met anderen.

## Praktische tips

Om je geest en relatie met anderen 'schoon' te houden

1. Krop emoties niet op, maar uit ze op een veilige manier. Bijvoorbeeld door ze te bespreken, maar ook door je af te reageren, door lekker uit te waaien of tegen een boksbal aan te slaan.
2. Wacht niet te lang met het uiten van emoties, liefst nog dezelfde dag. Bespreek je gevoelens pas als de heftigste emoties afgekoeld zijn. Als je nog boos bent kun je dingen zeggen waar je later spijt van krijgt.
3. Praat bij voorkeur niet met anderen over het gedrag van iemand anders. Zij kunnen er niets mee, jij bent de enige die er iets aan kunt doen. Soms kan het opluchten om er met een ander over te praten. Kies dan een neutrale persoon of iemand waar je zeker van bent dat die er goed mee om kan gaan.
4. Als je iemand wilt benaderen om iets uit te spreken, doe dit dan één op één en liefst niet waar anderen bij zijn.
5. Probeer de persoon en zijn/haar gedrag te scheiden. Iemand die eens iets onaardigs tegen je zegt hoeft daarom niet meteen een slecht mens te zijn.
6. Uit je emoties op constructieve wijze. Benoem eerst het gedrag, onderbouwd met feiten. Vertel dan wat het met jou doet, welke emoties het oproept. Probeer daarna tot goede afspraken voor het vervolg te komen. Vaak zijn anderen zich niet bewust van het effect van hun gedrag. Door het uit te spreken hebben zij ook een kans hun gedrag aan te passen. Bovendien kunnen zich geen onnodige spanningen opbouwen, die de werksfeer negatief beïnvloeden.
7. Probeer de ander te begrijpen. Hoe beter je begrijpt waarom iemand anders doet wat hij of zij doet, hoe beter je ermee om kunt gaan. Dit moet echter geen reden zijn om het voor jou vervelende voorval niet uit te spreken.
8. Zorg dat je voor de kleine ergernissen die je dagelijks overkomen een goede uitlaatklep hebt. Een stevige wandeling, lekker sporten, zingen, douchen, het zijn allemaal dingen die helpen om jezelf fysiek en mentaal weer op te schonen.

Eén nuancering is wel op zijn plaats, niet alle emoties hoeven geuit te worden. Sommige dingen trekken wij ons sterker aan dan zij bedoeld zijn. Door tegen jezelf te zeggen: 'niemand is perfect', 'iedereen doet wel eens iets ongelukkigs' of 'zo belangrijk is het nou ook weer niet', kun je gebeurtenissen relativeren en ze daarmee uit je systemen werken.

Uiteraard geldt dit ook voor groepen mensen. Het is, in het kader van de mentale hygiëne, goed om regelmatig procesevaluaties in te lassen. Bespreek hierin wat er al goed gaat in de communicatie en samenwerking, en wat er zou kunnen of moeten veranderen.

**STARBUSINESS**  
LIBERATING HUMAN POTENTIAL