

# GEDULD

## 1,2... kaboem!



***Je kent het wel je rijdt op een weg waar je 80 km per uur mag en daar Een paar auto's voor je rijdt iemand 50 km per uur. Sommigen rijden er braaf achter, anderen gluren of ze er snel langs kunnen en weer anderen halen The Fast and The Furious taferelen uit. Met gevaar voor eigen leven en dat van anderen halen ze de auto in.***

Geduld is een schone zaak. We willen graag geduld hebben, we streven er ook wel naar. Toch is geduld een lastige kwestie. Als we ons geduld hebben verloren ervaren we vaak schaamte of schuld. Waarom heb ik me niet kunnen beheersen? Geduld; is zo makkelijk nog niet. Toch zien we en verlangen we naar meer geduld en meer verdraagzaamheid naar elkaar toe.

Wat is geduld nu precies? Geduld wordt omschreven als het rustig kunnen wachten tijdens een vervelende gebeurtenis. Iemand die geduldig is kan een vervelende situatie verdragen of tolereren tot er een betere tijd aanbreekt. Zelfcontrole en verdraagzaamheid zijn belangrijke elementen die nodig zijn.

Geduld is een groot begrip waar verschillende vormen onder vallen. Er worden grofweg 3 vormen van geduld onderscheiden. Denk maar aan het geduld opbrengen wanneer je tegenslag hebt, of bij dagelijkse frustraties of thuis wanneer iemand net niet reageert hoe jij zou willen. In de kern is geduld het vermogen om te wachten zonder frustratie en agitatie.

Veel mensen vinden verdraagzaamheid naar elkaar, het interpersoonlijk geduld, moeilijk. Het kalm blijven in de omgang met gedrag van andere mensen, wat ze ook doen. Uit een onderzoeksrapport van Sarah Schnitker wordt er gezien dat de meeste mensen het moeilijk vinden wanneer anderen te lang doorpraten zonder een punt te maken, traag zijn of klagen.

### Welke roept bij jou de meeste irritatie op?

- Te lang doorpraten zonder een punt te maken
- Traag zijn
- Klagen

We kennen allemaal wel een situatie waar we ongeduldig zijn geweest naar anderen toe. Denk bijvoorbeeld maar aan een woordenwisseling met je ouders of met je broer/zussen of partner. Een gezonde manier om om te gaan met een verschil van mening is om allebei kalm te blijven, om actief te luisteren naar de ander en dan samen te komen tot een oplossing. Wanneer je dit doet dan ben je beiden goed bezig en breng je beiden een gezonde portie van geduld mee.

Dit is natuurlijk de meest ideale manier om een meningsverschil te benaderen. In het dagelijks leven merken we dat dit niet zo makkelijk is. De een kan bijvoorbeeld sterk verbaal reageren, ongeduldig zijn, schreeuwen of met dingen gooien. De ander kan bijvoorbeeld zichzelf afzonderen en afsluiten.

Het er niet over hebben. Beide reacties zijn niet wat we voor ogen hebben en beiden hebben te maken met ongeduld. Ze zijn er alleen in verschillende vormen.

In de praktijk hoor ik vaak dat het verliezen van geduld als onprettig wordt ervaren. De nasleep is schaamte, schuld en verwijten naar zichzelf. Ik hoor vaak 'Ik wil het wel, maar ik weet niet hoe?!' 'Wat ik ook probeer, het gebeurt'. Het goede nieuws is dat je het kan trainen. Het kost alleen, ironisch genoeg, geduld, én veel oefening.

### **Wat kan je doen?**

#### Narratief vormen

Wat helpt is om betekenis te vinden voor het gedrag van andere mensen. Waarom doen ze zo? Om jezelf in te leven of te verplaatsen in de ander. Of om een betekenis te geven aan de gebeurtenis die je hebt meegemaakt.

#### Het woord geduld

Denk meer aan het woord geduld. Onze hersenen werken goed op herhaling. Hoe meer je denkt aan geduld, hoe meer de hersenen het aandacht geven. Dit is ook de reden waarom een nieuwe gewoonte inslijten zo moeilijk is. Wanneer je net met iets nieuws begint vergeet je het gewoon gedurende de dag ('Oeps! Ik wilde de plant water geven, ik blijf het vergeten!').

Als je gedurende de dagen en weken meer denkt aan geduld brengen je hersenen het meer naar de voorgrond. Bijvoorbeeld als je meer wilt bewegen kun je beginnen met het wandelen na het avondeten. Dan heb je de activiteit gekoppeld aan iets dat je dagelijks doet. Denken aan het woord geduld kun je ook koppelen als je je e-mail opent.

#### Wat raakt jou?

Er zijn sommige dingen, situaties of woorden die ons kunnen raken. Ze kunnen ons triggeren en snel in ongeduld laten verzeilen. Misschien is het een manier van praten, of wanneer iets oneerlijk is, of misschien heb je niet genoeg slaap gehad of heb je honger. Bij het schrijven in een dagboek kun je bijhouden wat jou op een bepaald moment heeft geraakt. Belangrijk is om te achterhalen wat er achter jouw ongeduld lag. Wat is er echt aan de hand? Waarom ben je echt boos? Wanneer je achterhaalt wat je voelt en wat je raakt of wat je triggert kun je daar beter mee leren omgaan.

