Dag 4 – Je laat irritaties en geluiden je uit balans brengen

Stel je voor:

Je zit rustig te werken.

En ineens begint iemand hard te praten.

Of een hond blijft blaffen.

Of iemand eet luidruchtig.

Of er komt alweer een melding op je telefoon.

Op zichzelf zijn het kleine dingen.

Maar toch merk je dat er iets gebeurt.

Je voelt spanning opkomen.

Je aandacht wordt ernaartoe getrokken.

Je raakt geïrriteerd.

En voor je het weet draait een deel van je dag om iets wat eigenlijk maar een paar seconden duurde.

Veel mensen denken dat het probleem zit:

• in het geluid,

• in de situatie,

• of in de persoon die iets doet.

Maar dat is meestal niet waar.

Want als dat zo was, zou iedereen zich aan precies dezelfde dingen ergeren.

En dat gebeurt niet.

Wat de één bijna niet opmerkt, kan de ander volledig uit balans brengen.

Dat betekent dat er iets anders aan de hand is.

Je brein beoordeelt voortdurend wat er om je heen gebeurt.

En wanneer iets niet overeenkomt met hoe jij vindt dat het zou moeten zijn, ontstaat er weerstand.

Misschien denk je:

"Waarom doet die persoon zo?"

"Waarom houdt dat geluid niet op?"

"Waarom moet dit nou weer gebeuren?"

En juist die weerstand zorgt ervoor dat de irritatie groter wordt.

Het interessante is dat irritatie vaak begint als een heel klein signaal.

Maar doordat je er aandacht aan blijft geven, groeit het.

Je gedachten blijven ernaar teruggaan.

Je lichaam maakt spanning aan.

En voor je het weet voelt iets kleins ineens heel groot.

Misschien herken je dat ook bij mensen.

Soms doet iemand iets wat je stoort.

Misschien praat iemand te veel.

Misschien komt iemand afspraken niet na.

Misschien reageert iemand anders dan jij zou doen.

En zonder dat je het doorhebt, ben je in gedachten meer bezig met die ander dan met jezelf.

Dat kost energie.

Veel energie.

Want je probeert onbewust iets te veranderen waar je geen controle over hebt.

En dat is vermoeiend.

Hoe los je dit probleem op?

In het begin voelt de volgende methode misschien wat vreemd of lastig. Maar wanneer je dit vaker toepast, ga je merken dat het je echt helpt.

En zelfs zó goed dat geluiden je veel minder vaak gaan opvallen en mocht je ze toch nog horen, merk je dat ze geen naar gevoel meer in je oproepen.

Terugkomend op wat wij als mensen dus erg lastig vinden, is wanneer we geen controle hebben over dingen buiten onszelf, zoals geluiden of geuren. Tenzij je tegen diegene kunt zeggen dat die daarmee moet stoppen, maar in de meeste gevallen is dat niet zo.

Nou, wat kun je nou doen?

Stel bijvoorbeeld je hoort een klokkentoren, dan kun je in je hoofd het geluid wat je hoort herhalen.

Dus als je 'bim bam' hoort, dan herhaal je dat geluid bewust in je hoofd.

Je denken kan namelijk niet twee gedachten tegelijk hebben. Het feit dat je al iets kan doen, helpt je al.

Het is niet zozeer het geluid zelf, ook al kan dat storend zijn. De meeste last heb je van de gedachten die je erover hebt.

En dat betekent dat je de controle erover aan moet pakken of los moet laten.

Aanpakken, daarmee bedoel ik als dat mogelijk is.

Je kunt, als het gaat over een geluid van een persoon, ook je afvragen, kan ik anders naar dit geluid kijken?

Een eigen voorbeeld: ik heb een relatie gehad met iemand die elke avond voor het naar bed gaan een schaaltje yoghurt at. En dan hoor je de lepel tegen de rand van het kommetje tikken. Dat haalde mij uit mijn concentratie.

Maar wat mij opviel was, als ik zelf een kommetje yoghurt eet, dat ik dat geluid ook maak. En dat is wat me opviel van, hé, hoe komt het nou dat als ik zelf het geluid maak, dan heb ik er geen last van.

Maar zodra een ander dat geluid maakt, dan heb ik er blijkbaar last van. En ik kwam erachter dat de irritatie niet zozeer in het geluid zat, maar meer waarom moet die ander s'avonds om tien uur nog een schaaltje yoghurt eten, want zelf eet ik dat gewoon als lunch, middags of overdag. En ik eet het ook meestal als er niemand anders bij is, dus van mij heeft ook niemand last.

En daar zat eigenlijk mijn grootste irritatie, dat de ander geluiden maakt in mijn aanwezigheid. Nou, wat je dan kunt doen, als je er echt heel veel last van hebt, dan ga je gewoon heel even weg. Dan ga je even naar de wc, of je loopt even naar boven, of je gaat heel even iets anders doen. Want het geluid zal blijven bestaan.

Kijk, je kunt natuurlijk die ander vragen om rekening met jou te houden. Nou ja, als die ander dat doet, dan is het mooi, dan heb je het op die manier opgelost. Maar vaak, in mijn geval, die ander is zoiets van, ja, ik eet gewoon nou mijn yoghurt. En ja, dat maakt geluid, zo is het. Dus er zijn meerdere manieren om daarmee om te gaan, maar het belangrijkste is dat je beseft dat het in je gedachten zit.

Dus het zijn vooral de gedachten die je hebt over de situatie die bepalen hoe geïrriteerd je wordt.

En meestal heeft het te maken met dat je, merk dat maar eens bij jezelf op, dat het meestal te maken heeft met dat wat je uit jouw concentratie haalt.

Zodra je het geluid bewust gaat herhalen in je hoofd, zul je merken dat het nare gevoel vaak afneemt. Hoe vaker je dit doet, hoe makkelijker het wordt.