

Emoties voel je niet in je eentje. Zonder dat je dat door hebt besmet je er namelijk de mensen in je omgeving mee. Dat kan prettige én onprettige gevolgen hebben. Psycholoog Pieterneel Dijkstra legt uit.

SAMEN LACHEN, SAMEN HUILEN

EMOTIONELE BESMETTING



Je kent het wel: begint je collega op het secretariaat te grinniken, dan werkt dat op de lachspieren, zelfs als je niet eens weet waar het precies over gaat. Voor je het weet, lig je samen dubbel van het lachen. Voor huilen geldt iets soortgelijks: laat iemand een traantje, dan begin je zelf vaak ook te snotten. Elkaar aansteken met lachen of huilen zijn voorbeelden van emotionele besmetting. Zonder dat je het door hebt, neem je de gezichtsuitdrukking en emoties over van de mensen om je heen.

SPIEGELNEURONEN

Emotionele besmetting heeft, op hersenniveau, te maken met spiegelneuronen. Dit zijn hersencellen die zowel actief worden op het moment dat je zelf iets doet als op het moment dat je een ander iets ziet doen. In reactie op de beweging van de ander, bijvoorbeeld lachen, wordt een vergelijkbare beweging bij jezelf gestimuleerd en ontstaat de neiging om ook te gaan lachen. Spiegelneuronen zorgen er niet alleen voor dat je de gezichtsuitdrukking van de ander overneemt, maar ook het gevoel dat daarbij hoort. Door te lachen ga je blijdschap en vreugde ervaren. Kortom: emotionele besmetting zorgt ervoor dat je zowel de expressie als ervaring van de gevoelens van de ander overneemt. Dit effect is het sterkst als je oogcontact maakt, bijvoorbeeld in één-op-ééngesprekken met collega's. Mag je iemand graag, dan is de kans op emotionele besmetting groter. Juist bij hen leef je immers mee.

NEGATIEF

Ervaart een collega positieve emoties, dan is emotionele besmetting een prettig verschijnsel. Je voelt letterlijk de blijdschap en vreugde van de ander, en kunt meedelen in elkaars successen en geluuksmomenten. Maar is de ander vermoeid, boos, gestrest

of verdrietig, dan kan dat overslaan op jou. Je kunt dan zelf ook vermoeid, gespannen of zwaar op de hand worden. Vooral vrouwen zijn geneigd met elkaar mee te leven. Ze proberen elkaar dan te steunen en helpen. Hoe goed bedoeld ook, dit kan een averechts effect hebben. Voor je het weet worden op deze manier negatieve emoties doorgegeven van de ene collega naar de andere. Je praat elkaar onbewust de put in. Uit onderzoek blijkt dat zo een hele afdeling kan opbranden.

TIPS

Hoe verminder je nu die negatieve emotionele besmetting? Omdat het grotendeels een onbewust proces is, is tegenhouden lastig. Wat al helemaal niet helpt, is om negatieve emoties weg te drukken of te verbergen. Niemand kan altijd maar positief zijn in het contact met anderen. Emoties verstoppen werkt bovendien niet: het kost heel veel energie en is uiteindelijk slecht vol te houden. Maar wat kun je dan wél doen? Drie tips.

TIP 1: BEWUSTZIJN

Wees je bewust van wat de ander in je losmaakt. Heeft de ander een slechte bui of vertelt ze een verdrietig verhaal, kijk dan wat dat met jou doet. Op het moment dat je dat opmerkt, stijg je boven de emotionele besmetting uit. Je kunt dan bijvoorbeeld tegen jezelf zeggen: 'Ik voel me geraakt en dat is oké. Maar ik laat er mijn dag verder niet door beïnvloeden.' Je bent dan de emotionele besmetting te boven.

TIP 2: AFSTAND

Merk je dat de ander je sterk raakt, neem dan emotioneel wat afstand. Dat kun je doen door bijvoorbeeld bewust te denken: 'Dit is niet mijn gevoel of probleem, maar dat van de ander'. Voel je niet schuldig om zo'n gedachte. Je hoeft niet per se de hele

VROUWEN GEVOELIGER DAN MANNEN

Vrouwen nemen eerder emoties over dan mannen. Een belangrijke reden is dat vrouwen meer aandacht hebben voor de lichaamstaal van de ander: gezichtsuitdrukking, lichaamshouding en manier van spreken. Vrouwen kijken bijvoorbeeld vaker en langer naar andermans ogen dan mannen. Juist in die lichaamstaal laat de ander zijn emoties zien. Vrouwen nemen daardoor de emoties van de ander beter in zich op. Het voordeel daarvan is dat vrouwen vaak beter dan mannen kunnen inschatten wat de ander voelt en ervaart. Nadeel is dat daarmee de kans op besmetting met negatieve emoties ook groter wordt.

tijd mee te leven met iemand, om er toch voor diegene te zijn. De ander heeft er bovendien weinig aan als jij je ook beroerd gaat voelen. Blijf bij jezelf en ga niet te ver mee in de negatieve emoties van de ander.

TIP 3: JOUW ROL

Ben jij zelf verdrietig, boos of gestrest, sta dan stil bij wat dat met je omgeving kan doen. Denk na over de rol die je wilt innemen op je werk en wat voor werknemer je wilt zijn. Iemand die zijn gal spuwt of juist iemand die probeert er het beste van te maken?

Praten over stress, verdriet en boosheid kan en mag gerust, maar doe het niet te lang en niet teveel. Je collega's zijn geen praatpalen waar je negatieve gevoelens over kunt uitstorten. Wil je je emoties kwijt, dan kun je er ook voor kiezen om ze op te schrijven.

Heeft een collega geluisterd en meegeleefd, bedank hem of haar dan bovendien: 'Wat ontzettend fijn dat je luisterde. Ik voel me er een stuk beter door'. Op die manier sluit je af met iets waar de ander energie uit haalt, en doorbreek je de emotionele besmetting met negatieve emoties.



'Ga niet te ver mee in de negatieve emoties van een ander'

LABELS PRINTEN VIA HET DRAADLOZE NETWERK EN VANAF MOBIELE APPARATEN



www.brother.nl/labelprinters

Een professioneel resultaat

Creëer snel professionele labels en etiketten voor enveloppen, dossiermappen, documenten, dvd's en vele andere items met een draadloze Brother labelprinter. Sluit de labelprinter eenvoudig aan op uw PC of Mac, of verbindt deze met uw bestaande draadloze netwerk. Print vanaf alle computers in het kantoor direct vanuit Microsoft Word, Excel of Outlook. Via de professionele ontwerp software kunt u razendsnel labels met afbeeldingen, logo's en barcodes ontwerpen en printen.

Brother iPrint&Label app

Daarnaast kunt u via de gratis Brother iPrint&Label app ook direct labels printen vanuit uw Android of Apple smartphone of tablet. Deze handige app is zeer eenvoudig in gebruik en zoekt automatisch in uw draadloze netwerk naar ondersteunde Brother labelprinters.



TEST: HOE GEVOELIG BEN JIJ VOOR EMOTIONELE BESMETTING MET NEGATIEVE EMOTIES?

Geef van elke stelling aan in hoeverre je het ermee eens bent. Doe dat door het cijfer te omcirkelen dat het beste je mening weergeeft. Wees eerlijk en kritisch: wat vind en voel je werkelijk?

Stelling	Sterk mee oneens (1)	2	3	4	Sterk mee eens (5)
1. Ik word onrustig van opwinding of drukte om me heen.	1	2	3	4	5
2. Zijn andere mensen bezorgd, dan ga ik daarin mee.	1	2	3	4	5
3. Mijn vrolijkheid vermindert als mensen om me heen gedeprimeerd zijn.	1	2	3	4	5
4. Ik raak van slag als een vriend of vriendin overstuurd reageert.	1	2	3	4	5
5. Ik word nerveus als de mensen om me heen zich nerveus gedragen.	1	2	3	4	5
6. De mensen om me heen hebben een grote invloed op mijn stemming.	1	2	3	4	5

Tel de getallen die je hebt omcirkeld bij elkaar op. Dat is je score. Wat deze betekent, kun je hieronder lezen.

12 punten of minder: Je bent niet zo gevoelig voor emotionele besmetting met negatieve emoties. Je blijft bij jezelf. Gaat het om positieve emoties, dan kan dat anders liggen. Hopelijk laat je je daarmee wel besmetten!

13 - 20 punten: Je bent redelijk gevoelig voor emotionele besmetting met negatieve emoties. Wat anderen doen en vertellen laat je niet koud. Zolang je niet te vaak en teveel negatieve emoties van anderen over je heen krijgt, is er geen probleem.

21 punten of meer: Je bent erg gevoelig voor emotionele besmetting met negatieve emoties. De gevoelens van anderen neem je makkelijk over. Dit kan je onderuit halen als de mensen in je omgeving veel negatieve emoties uiten of ervaren. Zorg dan goed voor jezelf en ga er niet in mee.



Pieterneel Dijkstra is sociaal psycholoog, auteur, trainer en lector bij de NCOI University. Haar nieuwste boek ligt vanaf april 2015 in de winkel. Het heet: 'Mindfulness op het werk: flexibel omgaan met de uitdagingen op de werkvloer' (uitgeverij Thema).