

Ontlading van pijn en ongemak

De jakhals en het nijlpaard komen elkaar tegen op het dorpsplein. "Hoe gaat het?" vraagt het nijlpaard. De jakhals antwoordt "Ik voel pijn en ongemak. Daar wil ik vanaf. Zou ik dat op jou mogen afreageren?". Het nijlpaard antwoordt "Geen probleem, als jou dat helpt, dan wil ik daar graag een bijdrage aan leveren". De jakhals perst zijn lippen stijf op elkaar en loopt een beetje rood aan. Het nijlpaard kijkt verbaasd en vraagt. "Wat doe je?". "Ik probeer boos te worden op jou" zegt de jakhals, "dan kan ik jou de schuld geven van mijn pijn en ongemak. Dat maakt het makkelijker voor mij om mijn pijn en ongemak te ontladen. Zonder goede reden zou dat raar zijn." Hij perst nog wat harder, maar laat dan zijn adem los en zegt teleurgesteld: "het lukt niet, omdat ik zie dat jij jouw behoefte vervult om van betekenis te zijn. Dan kan ik niet boos worden op jou". "Sorry", zegt het nijlpaard, "dat deed ik niet met opzet".

De jakhals loopt verder door het dorp. Dan komt hij de hyena tegen. De hyena vraagt "hoe gaat het?" De jakhals antwoordt "ik voel pijn en ongemak. Daar wil ik vanaf. Zou ik dat op jou mogen afreageren?" "Zeker wel" zegt de hyena, "het voelt altijd prettig als ik iemand van dienst kan zijn". "Verdorie" zucht de jakhals moedeloos, "bedankt voor het aanbod, maar dit gaat niet werken voor mij. Ik zie dat jij jouw behoefte aan ondersteuning vervult. Dan heb ik geen reden om boos te worden". De hyena probeert het te begrijpen, maar dat lukt niet helemaal. De jakhals loopt moedeloos door. "Misschien moet je even langs de giraf gaan", roept de hyena hem na, "die heeft meer verstand van dit soort dingen dan ik".

De jakhals klopt aan bij het huis van de giraf. Als de giraf de deur opent komt de jakhals direct terzake: "ik voel pijn en ongemak. Zou jij iets onvriendelijks willen doen of zeggen, zodat ik boos kan worden op jou? Dan kan ik op die manier mijn pijn en ongemak over jou heen storten. Dan ben ik er vanaf". De giraf antwoordt "ik zie dat je behoefte hebt aan ondersteuning en rust, maar jouw strategie om dat in te vullen is tegen mijn principes. Ik probeer juist vriendelijk te zijn vanuit mijn behoefte aan harmonie en vrede. Zullen we samen kijken of er misschien een andere manier is waarop ik kan bijdragen bij het vervullen van jouw behoefte aan ondersteuning?".

"Tegen mijn principes" hoort de jakhals en dat schiet hem in het verkeerde keelgat. Zijn jakhals-oren klappen dicht en hij stopt met luisteren. Hij meent te horen dat de giraf hem niet wil helpen. "Hoe kan iemand zo ongevoelig zijn dat hij een vriend in nood niet wil helpen?" denkt hij. "Onbegrijpelijk. Vindt de giraf mij misschien niet de moeite waard? Ben ik dan niet goed genoeg? Ik ben niet goed genoeg." Die laatste gedachte overvalt de jakhals en voelt bijzonder pijnlijk. Dit is de druppel die de emmer doet overlopen en de jakhals ontploft in een uitbarsting van woede.

Na een paar minuten ontlading van pijn en ongemak is de jakhals klaar met het opsommen van een indrukwekkende lijst beschuldigingen en verwensingen aan het adres van de giraf. Hij haalt opgelucht adem en zegt tegen de giraf "Dat was echt gemeen van je om te zeggen dat je me niet wilt helpen, maar nu voel ik me een stuk rustiger. Bedankt daarvoor". De giraf heeft met empathie geluisterd, want zij realiseert zich dat ze misschien de aanleiding was voor de boosheid van de jakhals, maar zeker niet de oorzaak.

"Nou, nou", vervolgt de jakhals, "dat kost me wel een hoop energie al die boosheid, en ook veel tijd om steeds weer opnieuw iemand te vinden die bereid is om een conflict met mij aan te gaan zodat ik mijn pijn en ongemak kan ontladen. Het lijkt wel alsof mijn vriendenkring steeds kleiner wordt daardoor."

De giraf knikt begrijpend en besluit om het ijzer te smeden als het heet is. "Hoe zou het zijn om zelf de angel uit je boosheid te halen?", vraagt de giraf, "zonder dat je daar iemand anders voor nodig hebt". "Is dat mogelijk?" vraagt de jakhals ongelovig, en hij ziet onmiddellijk het gemak en de voordelen daarvan.

-- *Boosheid is een poging de ander verantwoordelijk te maken voor jouw eigen pijn en ongemak --*