



# Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen. Groot, of klein. Voor iemand anders. Of gewoon fijn voor uzelf. Prangende vraag? Mail hem naar [redactie@zin.nl](mailto:redactie@zin.nl) o.v.v. 'Dr. Does'.

## Ik word gekleineerd

**Sommige mensen zijn eropuit anderen te irriteren of kleineren. Mijn streven is dan "erger u niet, verwonder u slechts". Maar daarmee red ik het niet altijd. Bijvoorbeeld bij mensen die negatieve boodschappen verpakken in vriendelijke uitspraken – zoals 'mevrouwetje' zeggen, of dat ik 'het leuk aanpak'. Daarop weet ik drie uur later pas een passend antwoord. Heb je een tip?**

**Diana**

*Beste Diana,*

Zo te zien heb je te maken met *snipers* in je omgeving – sluipschutters. Mensen die de boel naar hun hand proberen te zetten met onverwachte, zijdelingse opmerkingen. Opmerkingen die er op papier soms onschuldig uitzien, maar door toon en timing als bommetje uitpakken. Drie uur later weet je wel een passend antwoord – te laat voor een snedige repliek. En dat is meteen de kern van het probleem: als je wilt overtroeven, speel je in feite iemand anders' spelletje mee. De manier om sluipschutters onschadelijk te maken is hun spel niet mee te spelen maar te benoemen. Noemt iemand je 'mevrouwetje', stop dan de inhoudelijke discussie en zet de spotlight op de interactie. Je hoeft niks te verzinnen, benoem wat er gebeurt: "U noemt mij mevrouwetje. In mijn oren klinkt dat kleinerend. Is dat uw bedoeling?" En: "Hoe draagt dat volgens u bij aan de klus die we te klaren hebben?"

Als het in gezelschap gebeurt: "U noemt mij mevrouwetje. Blijkbaar bent u ergens ontevreden over. Kunt u dat uitleggen?" Als de *sniper* zijn bedoeling ontkent, zeg

dan: "Gelukkig maar. Toch wil ik niet dat u me 'mevrouwetje' noemt." Als de *sniper* openlijk in de aanval gaat (hij antwoordt bijvoorbeeld: "Uw bijdrage is niet interessant"), vraag dan aan de anderen: "Denken jullie er ook zo over?" Ruim 99% kans dat iedereen jouw kant kiest. Maar ook in het andere geval win je respect door dit zo op tafel te leggen. Kortom: ontsla jezelf van de opdracht een sluipschutter af te troeven. Ga niet in de tegenaanval, laat hem zijn aanval expliciet maken. Een sniper schiet vanuit dekking omdat hij niet van open vizier houdt. Laat hem uit dekking komen en hij valt door de mand.

## Nota voor gastvrijheid

**Ik werd uitgenodigd door een jarige vriendin om bij haar thuis sushi te eten. Ik nam een cadeau mee en had een gezellige avond. De dag daarop kreeg ik een rekening: € 15 voor de sushi. Om ruzie te voorkomen heb ik betaald maar eigenlijk vind ik het ongehoord. Hoe had ik moeten reageren? Is dit niet raar?**

**Machteld**

*Beste Machteld,*

Soms vragen mensen me of deze rubriek echt door lezers wordt gevuld of dat ik ook de vragen verzin. Voortaan verwijs ik naar jouw vraag. Dit verzin je niet! Hoe je had moeten reageren? Hangt ervan af hoeveel waarde je aan deze vriendschap hecht. Je had een steek onder water kunnen geven door € 15,75 over te maken: incl. 5% fooi. Je kan haar op de koffie vragen en een nota sturen van 80 cent. Maar dan zet je de relatie op scherp, waarna

ze mogelijk niks meer laat horen. Daarom is de beste reactie: "Ik heb die 15 euro betaald omdat ik te verrast was. Maar laten we alsjeblieft afspreken dat we elkaar geen nota's voor gastvrijheid gaan sturen. Ben ik niet gewend en daar wil ik ook liever niet aan wennen." Als ze boos wordt, soit. Biedt ze aan je terug te betalen: dat zou ik niet afslaan.

## Mijn collega stinkt

**We hebben een jonge nieuwe collega die competent en niet onaardig lijkt maar hij is vrij nerveus en heeft nogal een lichaamsgeur. Collega's praten erover. Het erge is: ik ben zijn leidinggevende. Zijn eerste contract is maar zes maanden, maar iemand met zijn expertise hebben we niet zomaar weer gevonden. Ik kan hem toch niet zeggen dat hij stinkt?**

**Henk**

*Beste Henk,*

Je moet hem zo snel mogelijk bij je roepen. Je kunt natuurlijk zijn contract niet verlengen met een verzonnen reden, maar uit het feit dat je deze vraag instuurt, blijkt dat je beseft dat dat een zwakgebod is. Je gaat je veel beter voelen als je hem durft te zeggen dat hij iets aan zijn geur moet doen. Je collega's zien dat je dit vermijdt, dat maakt jouw positie ook niet sterker. Het is niet uitgesloten dat iets simpels als een andere deodorant of andere eetgewoonten het probleem oplost. Scheelt je een sollicitatieprocedure. Je hoeft het probleem niet op te lossen. Adviseer hem om advies te vragen in zijn omgeving, desnoods bij zijn huisarts

Noemt iemand je kleinerend 'mevrouwetje', stop dan meteen de discussie

**PRANGENDE VRAAG?**  
Mail hem naar [redactie@zin.nl](mailto:redactie@zin.nl)  
o.v.v. 'Dr. Does'. U kunt uw vragen  
ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)