



# 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'.

## Mijn collega steelt de show... en de credits

**Ik werk bij een groot reclamebureau. Sinds krap een jaar hebben we een collega die tien jaar jonger is dan ik en hij heeft de neiging de meest zichtbare taken naar zich toe te trekken. Dus als wij als team rapport uitbrengen, wil hij de presentatie doen en heeft hij het voortdurend over ik, ik, ik – in plaats van over wij. Het komt vaak voor dat hij op die manier aan de haal gaat met ideeën die ik heb ingebracht! Hij is wel onderhoudend, dat moet ik hem nageven. Dat maakt het ook extra zorgelijk – als het zo doorgaat, word ik gepasseerd door een vent die eigenlijk net komt kijken bij ons. De woede is inmiddels vrij hoog opgelopen, maar die wil ik niet tot uitbarsting laten komen. Wat kan ik wel doen? Ik ben bang dat ik hier niet tegenop kan.**

**Carol (1976)**

*Beste Carol,*

Inderdaad geen goed idee om je woede de vrije loop te laten. Eerst maar eens checken bij andere collega's hoe zij je rivaal ervaren. Eerst de feiten dus, want in een groepsproces kunnen meer mensen het idee hebben dat ze de cruciale bijdrage hebben geleverd, of dat ze meer dan een *fair share* van de klussen hebben geklaard. Ideeën kunnen ontstaan in een discussie waarbij veel deelnemers met enig recht denken dat ze de doorslag hebben gegeven. Vraag een team (bijvoorbeeld: een echt paar) hoeveel ieder zoal bijdraagt aan het werk (het huishouden) en je krijgt opgeteld 130%. In een team van vijf is het al gauw 250%. Dus check even hoe erg het is, wellicht hebben je collega's een andere waarneming en dat kan je woede al enigszins temperen. Maar misschien ook niet, en dan moet je in actie komen. Houd de optie open dat je rivaal

dit doet omdat hij *deep down* erg onzeker is en dus overal voortdurend concurrenten ziet – vermoeiend, zoiets. Dat maakt de oplossing niet anders, maar tempert wel je woede, waardoor je jezelf makkelijker in de hand houdt.

Probeer het in de kiem te smoren. Neem bij de eerstvolgende klus het voortouw om de werkverdeling, taakvolgorde en primaire verantwoordelijke voor elk onderdeel op papier te zetten, met tijdschema en al. Deel dat uit. Dat voorkomt dat er achteraf gesteggel komt over wie waar de leiding had. Als er een eindpresentatie is, zorg dat het rouleert of dat het in onderdelen wordt gedaan, zodat iedereen *air time* krijgt.

Als je dat om een of andere reden niet lukt, moet je een afspraak maken voor een gesprek. Geef concrete voorbeelden van waar je je aan hebt geërgerd: "Ruud, in de vorige presentatie heb je niemand van het team genoemd, terwijl ook ik drie avonden heb overgewerkt." Eén of twee voorbeelden moet genoeg zijn om het kwartje te laten vallen en het gedrag bij te sturen. Maar als dat niet zo is, als Ruud zegt dat-ie vrijwel alles in zijn eentje opknapt, laat hem dan daarmee niet weggelaten. Zeg dat – als hij zijn gedrag niet aanpast – je hogerop gaat omdat dit het functioneren van het team raakt. Als het zover komt, zorg dat je kalm blijft bij de melding aan je baas, en zeg dat het je gaat om de impact op de werkvloer, niet om je persoonlijke belangen. Oefen het thuis in een rollenspel. Succes.

## La dolce vita

**Mijn man en ik hebben verschillende ideeën over de ideale vakantie. Hij gaat liefst elk jaar vier weken naar dezelfde plek in Italië en zit dan aan het meer te resideren. Er komt familie**

**langs – wel gezellig, maar weinig actie. Ik wil liever eens in de vijf jaar daarheen en verder naar nieuwe bestemmingen. De afgelopen twintig jaar heb ik zo'n zes keer mijn zin gehad, maar meestal zitten we in Italië want een enkele keer valt zo'n andere bestemming tegen en dan is-ie zeker drie jaar niet te verplanten. Zal ik in mijn eentje op groepsreis gaan of is dat het begin van het einde?**

**Rita (1956)**

*Beste Rita,*

Dat laatste kan ik niet beoordelen, maar wellicht kun je nog een nieuw argument in de strijd gooien. Naarmate je ouder wordt, wordt je geheugen slechter. Een van de gevolgen is dat als je terugkijkt, de tijd steeds sneller lijkt te gaan – dingen die op elkaar lijken vallen samen in één herinnering. Een manier om dat tegen te gaan is proberen nieuwe, gedenkwaardige dingen te blijven meemaken. Al met al verkort het je subjectieve levensduur door elk jaar naar dezelfde plek te gaan. De volgende tien jaar Italiaans meer zullen in je geheugen samenklonteren. Mocht hij hierdoor niet overtuigd zijn, bespreek de groepsreisoptie of tel je zegeningen – iets noordelijker en je zat vier weken per jaar aan de kaasfondue!

## Waarom leven wij?

**Als je ziet wat voor ziekte, ongelukken en andere ellende je allemaal kan overkomen, als je ziet wat mensen elkaar aandoen en dat het sowieso slecht afloopt met het leven – hoe kan iemand ooit nog besluiten om een kind op deze wereld te zetten? Toegegeven: zelf heb ik er vier, en zelfs al een kleinkind, maar eigenlijk vind ik het onverantwoord.**

**Bram**

Tja Bram, als je er zo over denkt, is het goed dat je het niet bij één kind gelaten hebt – nu hebben ze tenminste elkaar nog.

Misschien doet je rivaal dit wel omdat hij *deep down* erg onzeker is

 **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)