

NIEUWE  
RONDE  
TWEEDE  
KANNS



**Wanneer geef je iemand een tweede kans?  
Wanneer verdien je er zelf misschien een?  
En wanneer zeg je: tot hier en niet verder?**  
Freelance redacteur Christine van der Hoff  
heeft er zo haar eigen gedachten over.

Mijn collega moest verschrikkelijk huilen. We kenden elkaar nog niet zo lang en waren samen op een project gezet. Zij had de leidinggevende functie gekregen waar ze haar zinnen op had gezet. Maar nu we een paar maanden bezig waren, ontdekte ze dat ze er geen biet aan vond, aan dat managen. Ze wilde veel liever doen dan regelen. Ze durfde het alleen niet tegen onze baas te zeggen, bang dat die haar radicaal aan de kant zou schuiven. Het huilen ging gepaard met schokschouderen, gierende uithalen en zelfs, zo ontdekte ik toen ze haar hoofd van mijn schouder tilde, een beetje snot op mijn trui. Vrouw dan toch! Ik troostte haar, sprak haar moed in en zegde uiteraard mijn steun toe. Een paar dagen later werd tijdens een vergadering werk van mij besproken en fakkelde ze me nogal af. Hè? Ik kan je niet vertrouwen, dacht ik verbluft. En je had nog wel op mijn mouw gesnotterd! Nu zal ik heus niet de eerste zijn geweest die ten onrechte aannam dat er een vertrouwensband was ontstaan na een intimiteit van zulke proporties. Dat viel haar niet aan te rekenen, het bestond alleen in mijn hoofd. Maar zij had me net zonder blikken of blozen onderuitgehaald om te scoren bij de baas, en dat was echt een valse strek. Wat te doen in zo'n situatie? We zaten voorlopig 'gezellig' tegenover elkaar aan een bureaublok en dat zou nog wel even voortduren. Na een paar dagen besloot ik: zand erover maar.

### BESCHERM JE HART

Tja, zo'n tweede kans. Het is een moeilijke beslissing. Zeker als iemand een fikse blunder heeft begaan of, erger nog, op je ziel heeft getrapt. Vooral dán. De eerste stap moet immers van jouw kant komen, terwijl de ander fout zat. Met je hand over je hart strijken kan best pittig zijn. Dan nu de louterende gedachte: het kan ook andersom. Soms ben je zelf degene die om een herkansing moet smeken. Persoonlijk kan ik naar verluidt soms iets te bot uit de hoek komen. Niet altijd leuk, ook al bedoelde ik het als grapje (en was het een kostelijke oneliner van het niveau 'uitverkochte zalen'). Excuses aanbieden maar. Toch kan het moeilijk zijn om te accepteren dat je iemand verdrietig hebt gemaakt. Meestal omdat je daar schaamte bij voelt. Dat is een ongemakkelijke emotie, helemaal als je ook nog afkeuring van je omgeving proeft. Dan wordt het ineens ingewikkeld om de verstandigste te zijn en je excuses aan te bieden. En groeit de verleiding om bokkig de schuld bij de ander te leggen ('Hij moet ook niet zo overgevoelig doen.') Waar het allemaal niet beter van wordt. Het moeilijkste is bepalen waar de grens ligt: wanneer verdient iemand een tweede kans? Schrijfster Maya Angelou deed de uitspraak: 'When someone shows you who they are, believe them the first time.' Stoot je niet als een ezel tweemaal aan dezelfde steen, bedoelde ze te zeggen: bescherm je hart. Wat ze niet bedoelde, is dat je in het leven nooit iemand moet vergeven.

### SOCIALE DRUK

Frank de Moei geeft online trainingen en blogt op Newstart.nl over onderwerpen als zelfvertrouwen, stress, relaties, werk en geluk. Ik vraag hem hoe je bepaalt of iemand die tweede kans verdient of juist niet. "Er zijn twee vragen om dat te bepalen. De eerste is: hoe erg heeft iemand me gekwetst? Als iemand je bedrogen heeft of bewust pijn heeft gedaan, komt dat hard binnen en kan daar voor jou de grens liggen. Maar als iemand per ongeluk iets over je heeft verteld aan een derde is dat niet het einde van de wereld. Vraag twee luidt: hoe waarschijnlijk is het dat hij of zij dit gedrag nog een keer zal vertonen? Is het al eens eerder gebeurd, dan ben je al gewaarschuwd. Gedrag komt voort uit iemands karakter. Kun je op basis van karaktertrekken inschatten dat deze persoon je waarschijnlijk nog eens zal kwetsen, dan weet je wat je te doen staat. Lijkt het een uitzondering, dan kun je samen de draad weer oppakken." Maar wat doe je als er sociale druk is om het bij te leggen, bijvoorbeeld onder het motto: het is toch je moeder? "Zeker in familiekringen is de sociale druk vaak groot. Maar vergeet nooit dat je niet verplicht bent met iemand om te gaan bij wie je je niet goed voelt. Het maakt niet uit welke band uit het verleden er is. Een gezonde relatie is een vrije beslissing die je positieve energie geeft. Een slechte relatie voelt als een verplichting die juist energie kost. Vraag je daarom af: hoe belangrijk zijn mijn eigen energie en innerlijke rust?" >



## 6 tips voor tweede kansen

1. Iemand een tweede kans geven lukt alleen als je je veilig en goed voelt bij diegene. Coach Frank de Moei: "Vertrouwen is de basis van een gezonde relatie. De kernvraag is: is er nog genoeg vertrouwen? Dat bepaalt je volgende stap."

2. Wil je zelf een tweede kans? Ga dan na waar je de mist in ging. Als je iemand bijvoorbeeld gekwetst hebt, is het belangrijk te begrijpen waardoor en te accepteren dat mensen daarin nu eenmaal verschillen. De een kan een stootje hebben, bij de ander liggen zenuwen meer aan de oppervlakte. Dat is ieders goed recht. Ook als het betekent dat je daar in het vervolg rekening mee moet houden. Zie dat dus niet als een knieval, maar als kans

om te groeien: iedereen wordt er beter van.

3. Voel je je in gezelschap onder druk gezet om een nare opmerking 'gewoon sportief' op te vatten? Jouw mening telt ook, zelfs al heb je alle begrip voor de groepswens om het gezellig te houden. Probeer je in dit geval op een neutrale manier te onttrekken aan de situatie ('Wil er nog iemand wat drinken?'). Zo stap je tijdelijk buiten de kantlijn en heb je even de tijd om op adem te komen en je reactie te bepalen.

4. Sommige mensen zijn tweedekansrecidivisten. Die gaan te snel overstag omdat ze nu eenmaal een goed hart hebben. Maar als er ernstiger zaken spelen - zoals ontrouw - is het voor hun eigen gemoedsrust belangrijk om ergens de streep

te leren trekken. Steun in de rug is deze quote van detectiveschrijver Louise Penny, bij monde van haar politiechef Armand Gamache: 'Everybody deserves a second chance. But never a third.'

5. Gaat het om iets kleins, dan is de goede vrede ook wat waard. "Wees gul met tweede kansen, want iedereen maakt weleens een fout," zegt Frank de Moei. "Vergeef de mensen van wie je hoopt dat ze jou zouden vergeven als de rollen waren omgedraaid."

6. Meer lezen over dit thema? 'Vergeven is een werkwoord' van Sandra Kikken-Pelzer is een persoonlijk verhaal met een wetenschappelijke kant. Haar insteek: vergeving heeft invloed op zowel je lichaam als je brein. ●