

HOE KNUFFEL JE EEN
STEKELVARKEN?

HOE KNUFFEL JE EEN STEKELVARKEN?

Makkelijke manieren
om van moeilijke
mensen te houden

Met een voorwoord van
Debbie Joffe Ellis

Vertaald door H.C. Kaspersma



ISBN 978-90-492-0458-7

ISBN 978-94-023-2422-8 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *How to Hug a Porcupine:
Easy Ways to Love the Difficult People in Your Life*

Oorspronkelijke uitgever: Hatherleigh Press

Vertaling: H.C. Kaspersma

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Zetwerk: Pier Post

© 2009 Hatherleigh Press

© 2024 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Voorwoord 7

Noot van de uitgever 11

DEEL I

DE AARD EN HET BESTAAN VAN HET STEKELVARKEN 13

Het stekelvarken in de natuur 16

DEEL II

EEN BASISGIDS VOOR HET BEGRIJPEN VAN STEKELVARKENS 21

DEEL III

STEKELVARKENS OP VERSCHILLENDE PLEKKEN 69

Stekelvarkens op het werk 73

Stekelvarkens thuis 85

Stekelvarkens op andere plekken 127

DEEL IV

HET STEKELVARKEN IN ONSZELF 133

Een laatste opmerking... 141

Verder lezen voor stekelvarkens 143

Over de auteur 144

Voor de leesbaarheid hebben we ervoor gekozen om overal mannelijke voornaamwoorden gebruiken, maar je stekelvarken kan uiteraard ook vrouwelijk of non-binair zijn.

VOORWOORD

door dr. Debbie Joffe Ellis

Dit boek is een krachtig instrument. Sterker nog: dit instrument is zó krachtig, dat we harmonie, compassie en een betere wereld kunnen creëren als we de adviezen eruit opvolgen.

Hoe?

Dit boek herinnert ons eraan dat wij mensen het vermogen hebben om onze houding en emoties aan te passen, evenals ons gedrag. Als we daarvoor kiezen kunnen we innerlijke rust waarborgen, ondanks de moeilijke toestanden waarin we ons misschien bevinden. We kunnen onnodig leed voorkomen.

Als jij het aandurft om je veroordelende stekels naar binnen te keren en jezelf te prikken, kan dit boek je helpen bij het bevorderen van zelfacceptatie. Als jij jezelf toestaat om boos te worden op mensen die je prikken met hun schadelijke en uitdagende gedrag, dan zal je met de strategieën in dit boek in staat zijn om kalm en stabiel te blijven. En als je je per ongeluk door anderen laat prikken, zullen de wijze woorden in dit boek je eraan herinneren dat je het niet persoonlijk moet opvatten!

Met doordachte, makkelijk te volgen strategieën laat *Hoe knuffel je een stekelvarken?* zien hoe je de prikneiging van stekelvarkens kunt omarmen, en tegelijkertijd respect voor de stekels kunt opbrengen. Je zult leren hoe je onvoorwaardelijk jezelf én anderen kunt accepteren.

De briljante, vooraanstaande psycholoog Albert Ellis, PhD doceerde dat niemand je overstuur kan maken tenzij je dat zelf toestaat. In plaats daarvan kunnen we ervoor kiezen om rationeel na te denken, kalm te blijven en doordacht, aardig en empathisch te werk te gaan. We kunnen leren om niet irrationeel na te denken en te handelen, om niet automatisch onze stekels overeind te zetten als iets ons bedreigt of uitdaagt. Zelfs als de persoon die zich als een stekelvarken gedraagt zich tegen ons verzet, zal onze openhartige benadering niet voor niets zijn. Elke keer als we anderen lief, medelevend en met onvoorwaardelijke acceptatie benaderen, versterken we die kwaliteiten in onszelf.

Hoe knuffel je een stekelvarken? kan een blijvende verandering teweegbrengen. Dit boek is gemaakt om op te pakken, van te genieten en op elk willekeurig moment toe te passen. Sterker nog: iedereen zal er baat bij hebben om dit boek regelmatig te raadplegen. Iedereen heeft baat bij geheugensteuntjes, en door de oefeningen in dit boek te herhalen zullen hardnekkige, negatieve neigingen vervagen. Blijf deze principes keer op keer

oefenen. Deel dit boek met anderen, en geef het goede voorbeeld door je aan de principes te houden.

Het leven is kort. Tijd is kostbaar. Het is zonde om je tijd te verspillen aan defensief, aanvallend gedrag, of aan woede en angst. Kies in plaats daarvan voor geduld, empathie, compassie, vriendelijkheid, begrip en onvoorwaardelijke acceptatie. Richt je op de groei van je innerlijke balans en harmonieuze relaties, dan draag je een steentje bij aan het creëren van een gezondere, bedachtzamere wereld.

Dit boek kun je gebruiken als een dosis van een preventief medicijn, een EHBO-kit of een genezend zalfje, maar het is bovenal een effectief instrument voor emotionele en mentale gezondheid en je welbevinden. Gebruik dit boek om het bewustzijn van je hart en geest aan te wakkeren.

Pas het toe op je eigen leven en je zult stabielere, vrediger en vrolijker worden, en de mensen om je heen ook.

– DR. DEBBIE JOFFE ELLIS

NOOT VAN DE UITGEVER

We kennen allemaal wel mensen bij wie we liever niet in de buurt zijn. Misschien kom je ze tegen op je werk, thuis, via vrienden of gewoon wanneer je eens je dag niet hebt.

Die stekelvarkens zullen er helaas altijd zijn!

Op de komende pagina's vind je strategieën om met dat soort prikkelbare persoonlijkheden om te gaan. Dat is belangrijk, niet alleen omdat we er simpelweg niet voor kunnen kiezen om geen stekelvarkens in de buurt te hebben, maar ook omdat het goed voor ons is om uit te vinden hoe we met mensen om kunnen gaan die heel anders zijn dan wijzelf.

Andere mensen dagen ons uit. Andere mensen verbeteren ons. Andere mensen maken ons tot betere mensen.

— ANDREW FLACH

DEEL I

DE AARD
EN HET BESTAAN
VAN HET
STEKELVARKEN



‘Het grootste geluk in het leven is weten dat we
geliefd zijn; geliefd om wie we zijn, of nog liever:
geliefd ondanks onszelf.’

— VICTOR HUGO



WAAROM STEKELVARKENS?

Al eeuwenlang worden door allerlei culturen, overal ter wereld, dierlijke eigenschappen gebruikt om menselijke persoonlijkheden te identificeren en omschrijven. In de oorspronkelijke cultuur van Amerika moeten bijvoorbeeld alle leden van een volk een mystiek overgangsritueel ondergaan om hun totemdier te bepalen. Dat dier wordt vervolgens deel van hun naam (denk aan ‘Sitting Bull’ – Zittende Stier en ‘Little Turtle’ – Kleine Schildpad). De Chinese dierenriem kent twaalf dieren – elk jaar staat in het teken van één van die twaalf – en men gelooft dat je persoonlijkheid wordt gereflecteerd in de eigenschappen van het dier dat werd toegewezen aan het jaar waarin je werd geboren. De dieren uit de fabels van Aesopus belichamen verschillende kenmerken van menselijk gedrag, en de verhalen over hun benarde situaties bieden levenslessen over de menselijke aard. Vandaag de dag gebruiken we nog steeds uitdrukkingen als ‘zo koppig als een ezel’, ‘een olifantengeheugen hebben’ en ‘zo sluw als een vos’.

Of dit soort uitdrukkingen, verhalen en vergelijkingen nou wel of niet correct zijn, de mensheid blijft menselijk gedrag vergelijken met dierlijk gedrag, en dat zegt veel over hoe moeilijk we het vinden om onszelf en de ander te doorgronden. Dit boek

kan jou, de lezer, helpen bij het begrijpen van en omgaan met een bepaald type persoon: de moeilijke, uitdagende mensen. Deze mensen noemen we ‘stekelvarkens’.

Waarom? Om die vraag te kunnen beantwoorden moeten we eerst naar het gedrag en de omgeving van echte stekelvarkens kijken.

HET STEKELVARKEN IN DE NATUUR

Stekelvarkens zijn knaagdieren. Hun vacht bestaat uit zachte haren, maar ook uit hardere, puntige haren, en die noemen we stekels. Die stekels groeien vanuit de huid, en het gemiddelde stekelvarken heeft zo’n 30.000 stekels in zijn vacht. Er bestaan 27 soorten stekelvarkens, die in twee families worden opgedeeld: de stekelvarkens van de Oude Wereld (Europa, Azië en Afrika) en de stekelvarkens van de Nieuwe Wereld (Noord- en Zuid-Amerika en Australië). De stekelvarkenfamilie is al dertig miljoen jaar oud. Stekelvarkens van de Oude Wereld leven op de grond, maar stekelvarkens van de Nieuwe Wereld zijn ijverige boomklimmers. Hoewel sommige stekelvarkensoorten kleine reptielen en insecten eten naast hun dieet van boomschors, wortels, fruit, gras en knollen, zijn de meeste soorten herbivoren – die eten dus alleen plantaardig voedsel. De meeste herbivoren zijn alleen veilig in groepen, maar doordat stekelvarkens hun

stekels kunnen inzetten tegen roofdieren, kunnen ze zich prima alleen redden.

Zelfs nu nog worden stekelvarkens vaak verkeerd begrepen. In tegenstelling tot een legende volgens de Griekse filosoof Aristoteles, zijn ze níét in staat hun stekels af te vuren of in brand te zetten. En hun stekels zijn ook niet giftig. Hun naam is eigenlijk misleidend; ze mogen dan wel stekels hebben, ze zijn in geen geval familie van varkens! In feite komen ze qua leefomgeving, voeding en temperament nog het meest overeen met bevers.

De jongen van het stekelvarken worden geboren met zachte, buigbare stekeltjes. Binnen een paar uur tijd verharderen die, en kunnen de stekels als verdedigingswapens gebruikt worden.



HET STEKELVARKEN BEDREIGD

Wanneer stekelvarkens zich bedreigd voelen, spannen de kleine spiertjes onder elke stekel zich aan, waardoor de stekels recht-op gaan staan en het dier veel groter oogt dan het eigenlijk is. Vervolgens ratelt het stekelvarken met zijn stekels, gromt hij en stampet hij met zijn poten in een poging zijn belager af te schrikken. Als de aanvaller niet weggaat, draait het stekelvarken zich om en kromt hij dreigend zijn rug. Dan schiet het stekelvarken achterstevoren op de aanvaller af om met zijn stekels en staart te prikken, en werpt hij zijn lichaam tegen zijn bestormer aan. Dat resulteert er meestal in dat zijn tegenstander de pijnlijke stekels in zijn vlees gepriemd krijgt. Na een poosje kunnen de stekels infecties veroorzaken.

Ondanks de akelige stekels en zijn goed ontwikkelde afweermethode is het stekelvarken toch kwetsbaar wanneer er grote, vleesetende roofdieren tegenover hem staan. Een zo'n roofdier, de vismarter, heeft een techniek ontwikkeld waarmee hij de stekels kan vermijden; hij draait het stekelvarken op zijn rug, waardoor zijn zachte en onbeschermd buikje wordt blootgesteld.

WAARIN LIJKEN MENSEN OP STEKELVARKENS?

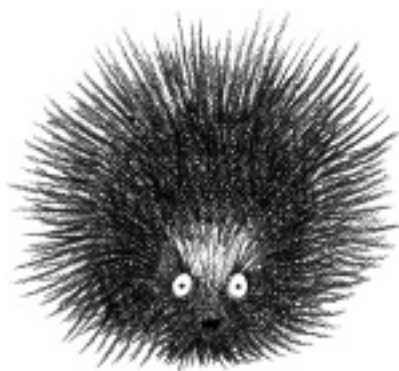
Menselijke stekelvarkens zouden waarschijnlijk moeilijk te onderscheiden zijn van andere mensen, ware het niet dat ze op een bepaalde manier reageren op bedreigingen en aanvallen. Op dat soort momenten blazen ze zichzelf op om hun tegenstander af te schrikken, net als het echte stekelvarken.

Helaas komt dit defensieve gedrag van het menselijke stekelvarken vaak te laat. Het menselijke stekelvarken toont zijn ware aard pas als je zijn grens al over bent gegaan en hij zich al defensief heeft opgesteld. Hoe kun je het weer met hem goedmaken als je zijn territorium bent binnengedrongen? Hoe los je de situatie op en op welke manier kun je zo'n confrontatie in de toekomst het beste vermijden?

Kennis verwerven over menselijke stekelvarkens en je eigen gedrag aanpassen zijn de eerste stappen.

DEEL II

EEN BASISGIDS
VOOR HET BEGRIJPEN
VAN STEKELVARKENS



‘Hou van elkaar en je zult gelukkig zijn. Zo simpel en moeilijk is het gewoon.’

— MICHAEL LEUNIG



Hier volgen een paar specifieke technieken die je niet alleen helpen een confrontatie met een menselijk stekelvarken te overleven, maar die er ook voor zorgen dat je daar echt goed in wordt. Het maakt niet uit waar je een stekelvarken tegenkomt, of je hem voor de eerste keer ontmoet of al jaren kent; als je een paar betrouwbare strategieën op zak hebt kan dat een wereld van verschil maken. Met kennis en de juiste houding kun je niet alleen het beste uit een slechte situatie halen, maar met een beetje oefening kun je ook nog eens leren hoe je pijnlijke botsingen kunt voorkomen. Het zijn ludieke, wijze en gebruiksvriendelijke manieren om met een prikkelbaar stekelvarken om te gaan.



Leer de waarschuwingstekens van je stekelvarken kennen

De 'stekels' van een menselijk stekelvarken zijn vaak woorden. Agressieve woorden, schunnige woorden, die vaak ook nog met een harde stem worden gebracht. Probeer de waarschuwingstekens te leren kennen zodat je je stekelvarken een stap voor kunt zijn wanneer hij agressief dreigt te worden.