

L

**Vind je dat je mij moet kwetsen?
Joh, ik pak je dubbel terug!**

Foto Razorblade
Van Kwetsen
Iceland-Reykjavík-Breiðholt

Je wordt gekwetst.

Als jij mij pest, pest ik je dubbel terug.

Iemand kwetst je en jij slaat dubbel hard terug (met woorden).

Iemand laat je zitten en jij pakt ze terug.

Dat kun je doen, maar eigenlijk verplaats je je dan in de negatieve energie van de veroorzaker en word je zelf mede veroorzaker.

Waarom voel je dat je je moet verdedigen tegen een persoon die onterecht is en in meest van de gevallen weet je dat deze ook onterecht blijft. Ongeacht of jij terugslaat of niet.

Waarom verspil je je energie aan iemand, die jouw energie niet verdient?

Vaak raakt de kwetsing je omdat je onzeker bent over jezelf. Je laat daardoor een ander de macht over nemen en waardoor jij geraakt wordt.

Als jij zeker over je zelf zou zijn, dan kan de ander dingen over je zeggen, waar of niet waar –ook kwetsend- , maar dan hoeft de ‘kwetsing’ je niet uit het veld te slaan.

Hoe kun je het omkeren?

Door bij je liefdevolle zelf te blijven. Jezus zei het al; ‘Keer hen de andere wang toe’.

Toon jezelf sterker door je niet te verlagen door terug te moeten slaan. Verdedigen brengt je in een zwakke positie, omdat je je gelijk wilt halen. Verloochen jezelf niet, ga niet mee in die negatieve energie die de kwetser probeert te creëren.

Krijgt de kwetser de lachers op de hand? Lach lekker mee en eventueel kun je zeggen, jij weet het vast het beste.

Ook al voel je je nog niet helemaal zeker over jezelf, blijf bij je liefdevolle zelf. Jij weet beter. Als de kwetser wel gelijk heeft, maar hij legt de vinger op de tere plek, dan is hooguit de manier waarop ongepast. Misschien voel je schaamte omdat er over je stomiteiten gelachen wordt. Zie deze ook zelf onder ogen, door ook zelf over je ‘stomiteiten’ te lachen. Daar krijg je kracht door ipv dat je in de aanval gaat tegen de kwetser. Voed de kwetser niet door je te meten met de kwetser c.q. stumper, want dan verplaats je je op dezelfde hoogte: Ook een stumper.

Als je zeker bent over jezelf en de zaak, kun je makkelijk bij jezelf blijven. Denk bij jezelf: ‘Joh, je bent niet wijzer. Wat heb jij te bewijzen? Voel jij je niet zeker over jezelf dat jij mij moet slaan en negatieve aandacht op mij wilt vestigen? Wat is je gebrek dat je mij denkt te moeten slaan? Ben je zelf niet interessant genoeg om aandacht te krijgen dat je dat moet bewerkstelligen door een ander negatief te belichten?’

Je kunt dit ook hardop zeggen, maar vaak krijg je dan een onprettige verhouding, als dat nog niet zo was en een machtsstrijd. Je kunt je afvragen of je daar blij van wordt.

Jij als kwetser

Bedenk bij jezelf waarom je het nodig hebt om een ander te kwetsen. Voel jij je niet gewaardeerd om jezelf en probeer je door te kwetsen op een hoger voetstuk te komen? Zoek je op die manier aandacht en een bijzondere manier van waardering?

Verberg jij je gebreken door het kwetsen van anderen en je aandacht van jezelf af te leiden? Waarom wil je met deze negativiteit de aandacht trekken? Denk je dat je positieve zijde niet interessant genoeg is om daarmee de aandacht te ontvangen die je zoekt?

Wat je zegt ben jezelf.

Met het kwetsen van de ander, kwets je dus jezelf.

Als je masogistisch bent is dat vast een goeie manier van zelfbevrediging, maar als je van de liefde houdt, raad ik je een andere manier van communiceren aan.

Tekst gratis te downloaden op www.delenmetanderen.nl

Meepraten of schrijven? info@delenmetanderen.nl

