



Ik denk dat jij denkt dat.....

Le Penseur (De Denker)
van de Franse beeldhouwer
Auguste Rodin

Ken jij dat ook? Dat je denkt voor anderen?
Veronderstellingen hebt hoe je te gedragen, zodat je geaccepteerd wordt?
Denkt te weten hoe anderen reageren en daar je gedrag op aanpast?

Dit hoeft totaal geen probleem te zijn.

Maar soms is het dat wel.

Wanneer kan het een probleem zijn voor jezelf?

- 1.** Als je iemand anders wordt dan je eigenlijk wilt zijn.
Het kan een probleem worden als jij je gedrag aanpast, omdat je veronderstelt dat de ander kwaad wordt, vervelend wordt, teleurgesteld is als jij het anders doet dan de manier zoals jij het eigenlijk zelf zou willen doen.
- 2.** Als je denkt dat de ander het van je verwacht of van je verlangt. Hierdoor kun je op je tenen gaan lopen om het niet 'fout' te doen.
- 3.** Als je door die veronderstelling teveel taken op je neemt. Hierdoor kun je uitgeput raken. Je kunt jezelf voorbij lopen of je komt niet meer toe aan wat je eigenlijk zouden willen doen.

Is dat waar?

Zijn het aannames na een voorval in het verleden? Heeft iemand ooit de wens geopperd dat ze dat van je vragen en houd je aan die veronderstelling vast? Een heel leven lang? Zonder jezelf af te vragen of deze wens nog steeds geldt? Handel jij naar de maatstaven van deze veronderstelling, terwijl je eigenlijk anders wit zijn? Zou jij het op een andere manier doen als je het zelf voor het zeggen hebt?

Op zich is rekening houden met een ander niet het probleem. Dat kan het wel worden, als je dingen gaat doen, die niet bij je passen. Of als je hierdoor teveel taken op je neemt en je niet meer toe komt aan wat je voor jezelf zou willen doen. Tegenspoed, ziekte en andere tegenslagen liggen dan op de loer. Rugpijn is bij deze manier van handelen en voor de hand liggende klacht.

Wat kun je doen?

Kom je in deze situatie, dan zou je diegene rechtstreeks kunnen vragen wat deze verwacht, wat deze verlangt van je. Of het waar is wat jij denkt. Misschien is er niets waar van je veronderstelling. Dat weet je pas als je het vraagt.

Ben je bang?

Het kan zijn dat je het niet durft te vragen, dat je bang bent voor de reactie. Maar je zou je ook kunnen afvragen: als je bang voor diegene bent of voor de reactie van diegene, wat betekent diegene dan voor je?

Wat is het je waard?

Is diegene het waard dat je je zo afhankelijk opstelt? Is diegene het waard dat jij zo bang bent? Is diegene het waard dat jij rekening houdt met wat jij denkt dat diegene wenst van je? Is diegene het waard dat je handelt naar die wensen?

Geven en ontvangen?

Wordt er ook naar jouw wensen gehandeld of ben je alleen maar aan het dienen en geven. Wat ontvang jij? Antwoorden die alleen jij kunt beantwoorden. En of het je waarde geeft, is ook alleen door jou te beantwoorden.

Wanneer kan het een probleem zijn voor de ander? Maar die ook jezelf aangaat?

Het kan een probleem worden voor de ander als je dingen niet eerlijk vertelt, details achterhoudt of zaken achterhoudt en die ander dit wel voelt. Dit kun je doen, omdat je denkt dat die ander de waarheid niet aan kan. Of dat je je schaamt voor de waarheid. Je laat de ander dan achter met een bedrogen gevoel. Dit is natuurlijk het probleem van de ander, maar hierdoor kun jij je ook niet compleet voelen. Er kan een schuldgevoel bij je gaan knagen en schuldgevoelens kunnen blokkades vastzetten in je lichaam, wat tot gezondheidsproblemen kan leiden.

Wat kun je doen?

Eigenlijk is er maar een manier. Dat is niet te denken voor een ander, maar je eerlijk opstellen, zodat jij niet de problemen van je eigen schuldgevoelens gaat ondervinden. Voor de ander kun je wellicht tot steun zijn als deze moeite heeft met de waarheid en hiermee ook je eigen schuldgevoelens een plaats kunt geven.

Tekst gratis te downloaden op www.delenmetanderen.nl
Meepraten of schrijven? info@delenmetanderen.nl