

De koektrommel

In ieder mens leven onvervulde verlangens. Vanuit vroegere gekwetstheid, eenzaamheid, in de steek gelaten zijn etc. is het innerlijke kind op zoek naar heling. Het is op zoek naar vulling van het gat dat is ontstaan door gemiste liefde, waardering en erkenning. We zijn geneigd dit verlangen op te laten vullen door anderen.

Dat zie je in allerlei soorten relaties: in vriendschappen, tussen partners, in collegiaal contact.

We noemen dit verschijnsel positieve overdracht wanneer je in de ander iemand gevonden denkt te hebben die je behoeftes kan vervullen. Eindelijk heb je in de ander een goede ouder gevonden. Iemand die voor je zorgt, je beschermt, je "draagt".

Er is sprake van negatieve overdracht wanneer je in de ander weer een slechte ouder terugvindt. De ander luistert niet, houdt geen rekening met je, gebruikt je.

Jij hebt niet alleen overdracht naar de ander, de ander ook naar jou.

Het zoeken naar goedkeuring en het je terugtrekken in kritiek, hebben dus eigenlijk dezelfde oorsprong: Je staat niet op je eigen benen. Je denkt dat je voor vervulling de ander nodig hebt. Je ziet de ander als een koektrommel waar je erkenning, respect, waardering en geliefd zijn uit kunt halen.

Maar helaas: Het is een illusie dat je vervulling kunt halen bij iemand anders.

Bij positieve overdracht zijn we geneigd naar de ander toe te kruipen. Bij negatieve overdracht gaan we juist naar achteren, er van weg.

Er is ook een middenpositie waarbij je niets moet. "Het zorgt voor zichzelf."

Ook zorgen voor een ander, of juist niet willen zorgen, kan immers voortkomen uit je onvervulde verlangens. Bij een ont-moeting moet niets.

Wat kun je dan met die diep weggestopte onvervulde verlangens...

Het feit dat het waar is dat er vroeger geen liefde, erkenning enzovoort was echt onder ogen zien, maakt het grote verschil.

Dit werkelijk beseffen én tegelijkertijd je verlangens uit het verborgene halen.

Ze helemaal zonder oordeel toestaan en de illusie loslaten dat er nog erkenning komt.

Dan kom je in je eigen waardigheid en word je vervuld door jezelf.

Je kunt beseffen dat je zelf aanwezig bent en er altijd al was. Je kunt jezelf bevrijden.

Er is niets mis met je verlangens. Als je het echt durft te voelen, kun je het daarna loslaten. Je kunt jezelf toestaan helemaal te voelen wat je van de ander zou willen hebben en daarna uitspreken: "En je hoeft het me niet te geven."

Daar is vrijheid, waardigheid, plezier, ruimte en levenslust te vinden.

Greet Meijer