

De behoefte om gezien te worden

De behoefte om gezien te worden is het verlangen naar waardering en erkenning als persoon. Ik kan niet zonder. Daarin ben ik emotioneel afhankelijk van anderen. Ik heb niet genoeg aan mezelf. Zonder de waardering van anderen voel ik me een onbeduidend persoon, iemand die niets voorstelt, niet meetelt, er niet bij hoort. In het ergste geval voel ik me waardeloos, een nietsnut, een minkukel. Het maakt me onzeker, verdrietig of kwaad. Ik word depressief en vraag me af wat mijn leven nog voor zin heeft. Omdat ik eenvoudig helemaal niets voorstel, kan ik beter dood zijn dan verder leven.

Vanuit mijn gevoel van niksigheid kan ik alles in het werk gaan stellen om de waardering van anderen te verdienen, bijvoorbeeld door me aan te passen, mensen te verzorgen of ze het hoe dan ook naar de zin te maken. Op die manier slaag ik er in om conflicten en ruzies te vermijden en denk ik mijn kansen te verhogen ergens bij te mogen horen en mijn minderwaardigheidsgevoel kwijt te raken. Zo krijg ik het gevoel dat ik toch iemand ben: een behulpzaam, vriendelijk en aardig iemand. Het is niet zo dat dit allemaal heel bewust gebeurt, vaker gaat het om onbewuste en automatische processen en patronen. Het zijn meer gewoontes of verslavingen dan doordachte en geplande acties.

In mijn pogingen om gezien te worden en zo mezelf overeind te houden, kan er veel mis gaan. Omdat ik handel uit grote nood, kan ik heel dwingend worden en zo mensen van me verwijderen of afstoten, terwijl ik ze juist naar me toe wil halen. Ik bereik het omgekeerde van wat ik nastreef. Het dwingende karakter van omgaan met anderen heeft te maken met de bodemloze put waaruit het voortkomt. Omdat ik diep in mijn hart geen hoge dunk heb van mezelf en mijn waardigheid helemaal afhankelijk maak van de waardering en aandacht die anderen mij geven, is het nooit genoeg. Hoe aardig mensen ook tegen mij zijn en hoe veel ik ook voor ze doe, ze kunnen nooit de diepe twijfel die ik over mijn eigen waardigheid heb weg nemen. Ik word vandaaruit overgevoelig voor (het uitblijven van) de reacties van anderen en wordt daardoor dwingend, dwangmatig, geïrriteerd, agressief en gewelddadig. Alles wat ik in dit verband doe is beladen en onvrij. Ik ben vast komen te zitten in een onontwarbare knoop.

De behoefte om gezien te worden is weliswaar een heel menselijk verlangen dat wij allemaal op een of andere manier hebben, maar als die behoefte allesoverheersend wordt, dan is er sprake van een ontsporing in plaats van een gezond verlangen. De enige echte oplossing voor mij is dat ik me niet meer met anderen bezig houd, me niet meer emotioneel afhankelijk van hen maak, maar mijn aandacht naar binnen richt en kijk wat er daar gebeurt, ook al is dat misschien niet leuk en is het gemakkelijker de schuld bij anderen te leggen. Alleen als ik de feiten in mezelf onder ogen zie, mijn patronen en hun wortels door heb, er niet om heen draai, ze niet mooier of lelijker maak dan ze zijn, kan ik vrij worden en zelf de verantwoordelijkheid nemen voor mijn leven.

Als je zelf verstrengeld zit in het patroon van een ander en je er niet uit los kunt maken, dan kun je je beter richten op jouw aandeel daarin dan op dat van de ander. Als je je gekwetst voelt, geïrriteerd, kwaad, woedend, verdrietig of wat dan ook door wat de ander jou aandoet, dan moet je niet de fout maken vanuit je eigen patronen te

reageren. De verstrengeling is het product van twee personen. Het is de kunst om niet vanuit je eigen patronen te reageren op die van een ander. Dat is in feite meer van hetzelfde en leidt tot escalatie, onoplosbare conflicten en grote ellende. Dus richt je op je eigen reactie, sta er bij stil, doorzie hem en laat het daar bij. Zo lever je de beste bijdrage aan een betere relatie, als dat mogelijk is. Bijvoorbeeld doordat op die manier de ruimte ontstaat om bij de ander door zijn of haar patronen heen te kijken en zo de persoon zelf te zien.

Zolang je met je eigen patronen verwickeld zit in die van een ander is er niets wezenlijks mogelijk. Die ander wordt niet echt gezien en je zet elkaar op afstand. Er is geen contact, geen waardering, geen liefde en geen waarachtigheid. Je of jullie blijven hangen in het neurotische, wat veel lijden, verdriet en neerslachtigheid teweeg brengt en je verre houdt van een eerlijk, open en liefdevol contact.