



Nieuwsbrief augustus 2016

Doseren tussen het IK en de ANDER

Auteur: Stephanie De Munck



Denk hier eens over na, begin ik mijn zinnen vaak met IK, 'ik heb zin om een boek te lezen', 'ik heb geen zin om deze rommel nu op te ruimen' of vertrekken we eerder vanuit de ANDER, 'anderen zullen denken dat ik lui ben als mijn huis niet op orde ligt, dus zal ik maar opruimen' of 'anderen zullen denken dat ik niet sportief ben als ik niet mee ga lopen'.

Denken in termen van jezelf of in relatie tot de ander, verloopt niet altijd even bewust of duidelijk. Onlangs hoorde ik een vriendin van mij zeggen "nu doe ik niets meer thuis, hij kan maar zelf voor zijn eten zorgen". Zo dacht ze op te komen voor zichzelf na een echtelijke ruzie. Maar toen ik haar vroeg "wat wil jij eigenlijk?" zei ze "ik wil dat alles normaal verloopt, dat mijn huis opgeruimd is en eigenlijk kook ik wel graag".

Mensen zetten voortdurend foto's, events en uitspraken op sociale netwerken in de hoop dat anderen het leuk zullen vinden en hen zullen bekrachtigen. Deze mensen leggen de bekrachtiging van hun IK vaak extern.



Wanneer je de oefening zou doen 'wat plaats ik op sociale media puur voor mezelf', t.t.z. zonder dat ik hiervoor 'likes' of 'feedback' wil van anderen dan post men eigenlijk niets meer. Wanneer er weinig gereageerd wordt op je 'quotes', tweets enz. begin je soms zelfs te twijfelen aan jezelf.

We worden niet enkel geconfronteerd met dit fenomeen via sociale media, ook de keuzes die we maken in het dagelijkse leven en zelfs de meer existentiële keuzes bv. beroep, partner, kindervens, ... worden beïnvloed door de mensen rondom ons. Hierbij denk ik aan primaire groepen, de mensen die het dichtst bij ons staan; onze ouders, onze partner, onze beste vrienden en secundaire groepen o.a. kennissen, werkrelaties,... . Onze dagelijkse keuzes hoe klein ook worden afgewogen tegenover wat anderen van deze keuze zullen denken. Ons zelfbeeld en onze identiteit zal meer onder vuur komen te staan wanneer onze primaire groep onze keuzes afkeurt.

Een belangrijk gegeven bij het DOSEREN tussen IK en ANDER, is eigenlijk de vraag 'waar haal je je bekrachtiging vandaan'? Kan je jezelf een schouderklopje geven of moet dat iemand anders doen? Kan je na een zware werkdag tegen jezelf zeggen 'goed gewerkt' of ga je wat neerslachtig naar huis omdat je baas je inspanningen niet gezien heeft?

De vraag is ook, denken wij niet altijd in termen van ANDEREN? Daarop is het antwoord VAAK, gezien we sociale wezens zijn. Maar er zijn ook mensen die zeer ik- gericht zijn. Wie is er beter af? Zij die zichzelf wegcijferen voor de ander of zij die meer aan zichzelf denken bij keuzes? Wel, de waarheid ligt volgens mij in het



MIDDEN. Als je steeds maar kiest en handelt op basis van de ANDER, kan je depressieve symptomen ontwikkelen omdat je je eigen verlangen uitschakelt én omdat de ANDER ook niet altijd bevestiging geeft en dit je kan doen wankelen. Andersom, als je steevast voor jezelf en je eigen verlangens gaat, ben je niet sociaal en word je in je omgeving hier op afgerekend. Misschien voel je dit dan niet

omdat je zo Ik-gericht bent, maar hierdoor geven de anderen misschien op en raak je in een isolement.

Soms kan het zelfs zo erg worden met je gerichtheid op de ANDER, dat je te afhankelijk wordt en neigt naar een AFHANKELIJKE PERSOONLIJKHEIDSSTOORNIS, dan wordt alles geprojecteerd op de ander. Zelfs in therapie ga je dan je therapeut vastklampen met de vraag 'doe ik het goed?'. Op het andere spectrum zitten we meer bij de NARCISTISCHE PERSOONLIJKHEIDSSTOORNIS, waarbij therapie zeer moeilijk wordt omdat het IK zo opgeblazen is dat er niet getwijfeld wordt.

Alleen al stilstaan bij dit thema, is een belangrijk gegeven. En net zoals bij vele thema's is DOSEREN de boodschap volgens mij. Niet teveel bekrachtiging zoeken bij een ander, jezelf durven 'een pluim of drie' geven is volgens mij helend voor je identiteit, in context tot de ander.