





Mijn schaal met snoepjes

Wanneer je een partner hebt die constant bevestigd wilt worden, kan dat behoorlijk gaan irriteren. Zeker als je zelf niet altijd bevestiging nodig hebt. Het helpt wanneer je begrijpt wat er achter die wens schuil gaat.  Jaqueline Zandbergen  Shutterstock

Theresa wil alles kunnen zeggen en Albert geeft aan dat dat soms te hard binnenkomt. Theresa reageert geïrriteerd, ze vindt dat hij altijd om bevestiging vraagt. En dan niet om in haar ogen belangrijke dingen zoals je binnenkant, wie je bent maar om zijn kunstig gevonden woordgrapjes waar echt veel mensen om moeten lachen. Albert probeert uit te leggen dat hij dat nodig heeft, anders voelt hij zich minderwaardig.

„Albert, echt, ik snap je niet. Ik denk altijd dat je een te groot ego hebt en nu zeg je zulke dingen?”

Albert begint te vertellen dat hij zich „helemaal verrot voelt van binnen”, het enige wat hij kan, zijn de woordgrapjes. Theresa begrijpt het echt niet, ze ziet zoveel goede dingen in hem.

„Weet je, Theresa”, zeg ik, „Albert is net als een schaal met snoepjes. Als je vol zelfvertrouwen bent, heb je een schaal waar de snoepjes vanaf vallen, zo vol ligt-ie. Als je dan iets niet zo handig aanpakt, kun je rustig toegeven dat het niet zo handig was en daarmee bij wijze van spreken een snoepje weggeven. Je merkt het nauwelijks, je hebt

zoveel snoepjes. Maar stel nu dat je je niet zo geweldig voelt, dat je je minderwaardig voelt. Dan heb je maar een paar snoepjes liggen in de schaal. Of misschien nog maar één snoepje. En als je dan iets fout doet, dan kun je niet het laatste snoepje weggeven; je zult alles doen om het snoepje vast te houden, je gaat ontkennen, misschien zelfs liegen. Zonder dat laatste snoepje ben je immers niets meer.”

Albert wordt heel stil. Theresa vraagt ongelovig of het echt is zoals ik het schets. Bij Albert biggelen een paar tranen over zijn wangen. Ja. Hij heeft het soms nodig dat Theresa bijvoorbeeld tegen hem zegt dat hij zulke leuke woordgrapjes maakt. Hij heeft dan inderdaad ‘gewoon een snoepje nodig in zijn schaal’ omdat hij geen snoepjes meer heeft en dreigt niets meer te zijn, en dat gevoel kan hij niet verdragen.

Zelf aanvullen

Kinderen die opgroeien in een liefdevolle omgeving waar ze ‘er mogen zijn’ krijgen een positief zelfbeeld. Ze merken dat ze fouten mogen maken. Dat ze die toe kunnen geven en er dan nog steeds toe

Ook met een fijne jeugd kan er later van alles gebeuren waardoor de schaal met snoepjes leger wordt

doen. Het is als het ware een schaal die overloopt van snoepjes en ze verzamelen als vanzelf voldoende snoepjes om het weer aan te vullen.

Bij kinderen met een minder gelukkige jeugd is de schaal minder vol en ze vinden het ook lastiger om die zelf weer te vullen. Ook met een fijne jeugd kan er later van alles gebeuren waardoor de schaal met snoepjes leger wordt, en ook een volwassene kan de vrijmoedigheid verliezen om die zelf weer voldoende bij te vullen.

Veel bronnen

Hoe vol zit jouw schaal? Hoe zorg jij ervoor dat de schaal weer aangevuld wordt? Waar haal je je tevredenheid en waardering uit? Uit je werk, uit hoe je als buurman/buurvrouw bent, uit hoe je als kind/ouder/partner bent, uit je sport, je hobby's? Hoe meer bronnen je hebt waar je waardering uit weet te krijgen, hoe veelzijdiger je schaal is, en hoe beter je om kunt gaan met je eigen fouten en zwakheden. Je schaal is immers goed gevuld.

Theresa gaat met andere ogen naar Albert kijken. Ze is diep geraakt door zijn onthulling. Ze had geen idee dat hij zich soms zo klein

en kwetsbaar voelde. Samen bedenken ze hoe ze elkaars schaal kunnen vullen. Een cadeautje, zomaar, gewoon iets kleins maar wel iets passends zodat ze weten dat het met zorg en liefde is gekocht. Even iets extra's doen zoals een kopje thee zetten of een glas drinken en wat lekkers erbij waardoor de ander zich gezien voelt. Iedereen heeft zo zijn eigen 'liefdetaal'. Albert ontdekt dat Theresa houdt van samen dingen doen zoals tv kijken, puzzels oplossen. Aanraken is ook iets wat prettig kan zijn en waarbij je je geliefd kunt voelen. Theresa en Albert konden eerst niet zo veel dingen bedenken, maar zodra ze de smaak te pakken krijgen, lukt het wel.

Minder bevestiging

Albert heeft niet zo'n fijne jeugd gehad en hij beseft dat hij van nature meer zal moeten doen om voldoende snoepjes in zijn schaal te houden. Zijn schaal is inmiddels al wat voller! Dat blijkt uit het feit dat hij minder vaak aan Theresa de bevestiging vraagt of hij leuke woordgrapjes maakt.



Jaqueline Zandbergen

Jaqueline Zandbergen is psychosociaal therapeut en doet ook relatie- en gezinstherapie in haar praktijk in Ureterp. Ze is getrouwd, moeder van twee kinderen en baas van drie hondjes.