

Over stress, vermoeidheid, appels en peren...

Begrijp hoe de ander denkt

Het voorjaar heeft behoorlijk op zich laten wachten, en wanneer je dit leest, zou ons zomer gevoel eigenlijk al aanwezig moeten zijn. En dat terwijl het met alle drukte lijkt, of we rechtstreeks vanuit de winterdip via de waan van de dag in de stress van de zomervakantie terechtkomen.

Gisteren sprak ik iemand met een moestuin, en die liet mij weten dat zelfs de groenten een groeiachterstand hebben opgelopen die niet ingehaald wordt. Dit bracht me op de volgende gedachte: 'Zouden de aardappelen en bonen ook last van stress hebben?' In het dagelijks leven ervaren wij stress als anderen niet doen wat wij van ze verwachten, of het nu kinderen zijn die niet luisteren, partners die hun eigen gang gaan, of bazen die volgens jou het onmogelijke van je verlangen.

In mijn mediationpraktijk zie ik vaak stellen die uit elkaar gaan. Dit doen ze omdat zij het idee hebben dat de ander hen teleurgesteld heeft, of ten minste de relatie niet heeft gebracht wat zij ervan gehoopt hadden. Tijdens het proces van uit elkaar gaan worden de verschillen in visie nog eens breed uitgemeten, en worden het verdriet en de boosheid geuit. Alle begrip daarvoor daargelaten vraag ik op gegeven moment toch aan de stellen: 'Weten jullie nog waarom jullie op elkaar verliefd geworden zijn?' Meestal komt dan een uitleg die neerkomt op de gedachte dat de een de ander zo goed aanvulde. Juist de eigenschappen die jij niet zo ontwikkeld of geoefend had, brachten de ander in je leven en hielpen je verder. En na verloop van tijd lijken diezelfde eigenschappen zich juist tegen je te keren.

Een vervolgvraag ligt dan in de lijn: 'Denk je dat een perenboom een appelboom verwijt dat die geen peren draagt, of andersom?' De meesten kijken mij dan verbaasd aan, en wie weet vragen ze zich op dat moment af of er een steekje bij me los zit. Ik ben geen boomknuffelaar, en ook heb ik niet het idee dat in een boomgaard de verschillende bomen zich aan elkaar ergeren. Echter, dit is wel wat de meeste mensen doen. Wetende dat ik 'ik' ben, en jij 'jij', verwachten we tóch van elkaar dat we hetzelfde zijn en verwijten we elkaar dat er verschillend gereageerd wordt (zoals appels en peren verschillend zijn).

Een tip die ik kan geven is dat, wanneer wij ons beginnen te ergeren, wij kennelijk informatie missen. Namelijk: als we zouden begrijpen hoe de ander denkt, kunnen we het nog steeds hartstikke oneens zijn, maar hoeven we ons er niet meer druk over te maken. Wat een rust zou dat brengen! Gezamenlijk besluiten dat wij het niet eens zijn met elkaar zonder er verder over te hoeven strijden! Geen strijd meer met de mensen om ons heen; niet in het gezin, op ons werk en ook niet in onze vrije tijd. Geen ellende bij de voorbereidingen van vrije tijd of de vakantie zelf. Zalig toch? Je kunt er vandaag nog mee beginnen.

Geen ellende bij de voorbereiding van de vakantie. Zalig toch?

Ik ben benieuwd hoe snel je het onder de knie krijgt. Eerst met vallen en opstaan misschien, maar langzamerhand met wat of veel oefening een rustiger leven. Jippie! Ten slotte: dit doe je niet voor de ander, maar heerlijk zelfzuchtig voor jezelf. Wie wil dit cadeautje zichzelf onthouden? Niemand toch? Dus aan de slag en zonder stress of vermoeidheid de dag doorkomen, dag voor dag. Veel succes!

-Kitty-



MediationKit | Kitty Duell | C. de Wittlaan 34, 2582 CL Den Haag
telefoon 06-54787464 | info@mediationkit.com | www.mediationkit.com