

Door LiseLotte van der Wal

Een leven vol verwachtingen!

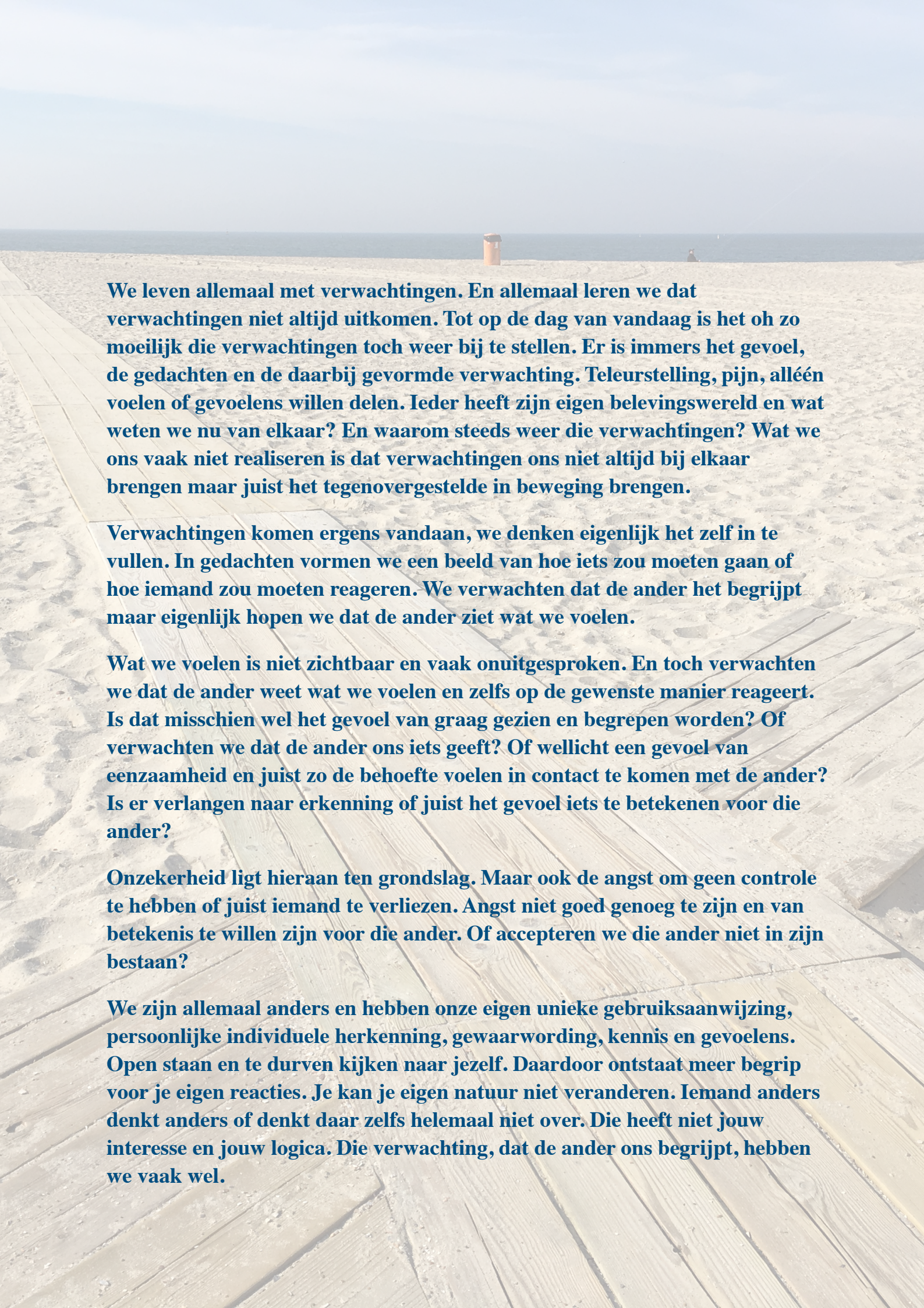
Vol verwachting klopt ons hart... Sinterklaasavond. Zijn we wel lief geweest en gaan we wel krijgen wat we zo graag willen? Herkenbaar, als kind al vol verwachtingen? Wat verwachten we als kind? Ik vind dat ik wel lief ben geweest en denk dat Sinterklaas dat weet en daarom juist dat zal gaan kopen wat ik zo mooi vind. En dan ineens de teleurstelling of een flauw gevoel van onbehagen omdat de verwachting niet is uitgekomen.

Of het kind is juist blij en uitgelaten omdat hij het gewenste cadeau ook daadwerkelijk kreeg. Misschien zijn we als ouder te bezorgd en geven we het kind te vaak wat hij verwacht? Als het kind dit regelmatig ervaart zal hij op latere leeftijd een gevoel van teleurstelling intenser beleven. Het kind heeft immers vaak ervaren dat verwachtingen uitkomen.

Verwachtingen in het huwelijk, jouw rol en die van jouw partner daarin. Verwachting dat we recht hebben op aandacht, om gezien en gehoord te worden. Scheidingen, emotionele spanning tussen beiden. We hadden het anders verwacht, 'ik had verwacht dat je zou veranderen.' Onze blik gericht op de ander. Waarom zoveel verwachtingen naar die ander? De ander hoeft niet te voldoen aan jouw verwachting of ben je juist teveel meegegaan in zijn verwachting? De vraag is of jij wilt en kunt leven met die ander in zijn eigen (mogen) zijn?

Zoveel verwachtingen richting het kind, maar ook van de ouders wordt verwacht dat ze het perfect doen. En dat zorgt weer voor nog meer verwachtingen jegens het kind maar ook naar elkaar. De ouder zoekt naar erkenning, maar we doen toch gewoon ons best en handelen naar beste weten? Kijk naar het kind zonder verwachting en zie het kind in zijn pure kind-zijn, met alles wat het in zich heeft. Moeten kinderen presteren om te voldoen aan de verwachtingen van de maatschappij of de ouders? Of mag het kind presteren omdat het zich ontwikkelt en uitgedaagd wordt zijn mooie kwaliteiten te ontdekken? Mag het kind ook vrij denken?

Hetzelfde geldt voor de ouder, de volwassene. Als mens mogen we luisteren naar onze innerlijke behoeften en kunnen we de verwachtingen van buiten op afstand houden. We zouden ons zuivere mens-zijn best wel meer mogen beschermen. Zonder verwachtingen kunnen we meer ervaren vanuit puurheid, zuiverheid en realiteit en kunnen we al het mooie in ons laten zien.



We leven allemaal met verwachtingen. En allemaal leren we dat verwachtingen niet altijd uitkomen. Tot op de dag van vandaag is het oh zo moeilijk die verwachtingen toch weer bij te stellen. Er is immers het gevoel, de gedachten en de daarbij gevormde verwachting. Teleurstelling, pijn, alléén voelen of gevoelens willen delen. Ieder heeft zijn eigen belevingswereld en wat weten we nu van elkaar? En waarom steeds weer die verwachtingen? Wat we ons vaak niet realiseren is dat verwachtingen ons niet altijd bij elkaar brengen maar juist het tegenovergestelde in beweging brengen.

Verwachtingen komen ergens vandaan, we denken eigenlijk het zelf in te vullen. In gedachten vormen we een beeld van hoe iets zou moeten gaan of hoe iemand zou moeten reageren. We verwachten dat de ander het begrijpt maar eigenlijk hopen we dat de ander ziet wat we voelen.

Wat we voelen is niet zichtbaar en vaak onuitgesproken. En toch verwachten we dat de ander weet wat we voelen en zelfs op de gewenste manier reageert. Is dat misschien wel het gevoel van graag gezien en begrepen worden? Of verwachten we dat de ander ons iets geeft? Of wellicht een gevoel van eenzaamheid en juist zo de behoefte voelen in contact te komen met de ander? Is er verlangen naar erkenning of juist het gevoel iets te betekenen voor die ander?

Onzekerheid ligt hieraan ten grondslag. Maar ook de angst om geen controle te hebben of juist iemand te verliezen. Angst niet goed genoeg te zijn en van betekenis te willen zijn voor die ander. Of accepteren we die ander niet in zijn bestaan?

We zijn allemaal anders en hebben onze eigen unieke gebruiksaanwijzing, persoonlijke individuele herkenning, gewaarwording, kennis en gevoelens. Open staan en te durven kijken naar jezelf. Daardoor ontstaat meer begrip voor je eigen reacties. Je kan je eigen natuur niet veranderen. Iemand anders denkt anders of denkt daar zelfs helemaal niet over. Die heeft niet jouw interesse en jouw logica. Die verwachting, dat de ander ons begrijpt, hebben we vaak wel.

Het is niet altijd gemakkelijk om volgens je eigen gebruiksaanwijzing te leven en dicht bij jezelf blijven. We vinden het soms moeilijk te accepteren wie we zijn, laat staan dat we dat duidelijk aangeven. Komt dat omdat er zoveel van ons verwacht wordt? Het beste is om te luisteren naar je eigen verhaal, of gebruiksaanwijzing. Je mag er zijn en wel in deze hoedanigheid van jouw bestaan. Jezelf zien staan en geloven in datgene wat voor jou belangrijk is. Je bent wie je bent en het is zoals het is. Geen verwachting, geen oordeel, maar begrip en respect voor de logica van jezelf en de ander, ook al is die anders. Dan groeit er een verbinding, maar nu meer één van vrij denken en zonder die eeuwige verwachtingen. Iets hoort gewoon bij jou en mag ook zo zijn.

Zonder verwachtingen door het leven? Dat zal niemand lukken. Maar de verwachtingen niet te hoog stellen is goed mogelijk. Zonder verwachting naar de ander kijken, is accepteren dat wat je ziet bij de ander hoort. Als je zonder meer verwacht dat de ander zijn sokken in de wasmand gooit, dan verwacht je eigenlijk dat de ander doet wat jij belangrijk vindt. Je accepteert niet het gedrag, of de wil, van die ander. En dan komt er plots een teleurstelling of een oordeel. Wat we doen is het maken van regels voor de ander. Eerder sprak ik over een unieke eigen gebruiksaanwijzing. Tegenstrijdig zou je dan toch zeggen? Zinvol lijkt het me te stoppen met regels te maken voor elkaar. Geef de ander aan wat bij jou past en hoe jij je het prettigst voelt. Respect tonen voor de persoon zoals hij of zij mag zijn. Als de ander niet reageert zoals je wenst, denk dan 'het is gewoon die ander'. Denk niet na waarom en oordeel ook niet meteen.

Het heeft niets met jou te maken. Het zegt alles over die ander. Ik vind die ander wel mooi...

Wellicht zetten mijn beschouwingen u aan het denken. Ik zou het leuk vinden als u reageert op mijn columns of uw gedachtegang met mij wil delen.

liselottevanderwal03@gmail.com