

Ongemakkelijk - Opgelaten - Gegeneerd

Wordt jezelf bewust. De emoties ongemakkelijk, opgelaten en gegeneerd komen bij je op als je, in de wetenschap dat je wordt gezien, plotseling door de ogen van de ander jezelf ziet staan.

In het jezelf zien, jezelf bewust worden, ligt de kracht van deze drie emoties. Ik word gezien, ontvang applaus, voel mij ongemakkelijk. Ik wil dat gevoel niet. Waarom eigenlijk niet? Omdat ik van binnen heel goed weet, dat ik bij het ontvangen van die waardering veel meer krijg dan mij toekomt.

Ik ben toeschouwer in deze film. Ik ben niet de regisseur. De complimenten zijn niet voor mij, maar voor de regisseur. Het is niet de toeschouwer, de getuige die ik in wezen ben, die mijn successen creëert. Ik pronk met het werk van mijn schepper. Ik schaam mij voor mijn plagiaat. Ik mag niet ontvangen wat niet voor mij bedoeld is. Ik word mij bewust waarvoor en waarom ik mij schaam.

Word jij graag gezien? Sta jij graag in het centrum van de belangstelling? Verlang jij naar publieke waardering? Voel jij je soms ook zo ongemakkelijk, opgelaten en gegeneerd bij het bewust ontvangen van aandacht en waardering? De meeste mensen vinden het al heel erg onaangenaam als er een verjaardagslied voor ze wordt gezongen.

Als je gecompimenteerd wordt en je vindt op een of andere manier, dat je die complimenten niet verdiend hebt, dan kun je er ook niet van genieten. Integendeel, je krijgt het benauwd, je gedraagt je quasi onverschillig en begint de ontvangen complimenten te relativieren, te bagatelliseren en terug te geven. Aan de buitenkant laat je jezelf zien als laconiek en onverschillig. Van binnen voel je je steeds meer opgelaten en gegeneerd. Jij wordt jezelf bewust!

Als je in het openbaar, zomaar iemand een compliment maakt moet je rekening houden met een onvoorspelbare reactie, van aangenaam verrast, enigszins gegeneerd tot aan boos en agressief. Wij verlangen er allemaal naar om waardering te krijgen en te geven, doch wij zijn daartoe, uit angst onze schaamte onder ogen te moeten zien, nauwelijks in staat.