

Apetrots

Ik ben zó trots! Ja, echt ongegeneerd, ongelofelijk, enorm trots.
Op wie? Nou op mezelf natuurlijk! ...

Ehhmmm, echt!? Nee, niet echt. Al zou dat misschien wel een goed idee zijn. Ik ben zo trots op mijn gezin. Op mijn man, die kort geleden zijn diploma heeft behaald. Op mijn oudste dochter die zo'n lieve, slimme, leuke schat is. En op mijn jongste dochter, die elke dag zo vrolijk en enthousiast de school in huppelt. Ja, heel trots dus. Dat is duidelijk. Heel Alblasserdam mag het weten.

Ik wil nog even doorgaan over dat trots zijn op mezelf. Ik heb dat van nature niet zo, dat ik trots ben op mezelf. Ik doe gewoon mijn ding en vind vooral dat ik een hele hoop niet goed (genoeg) doe. Ik ben vooral kritisch op mezelf en niet echt trots. Het is naar mijn idee veel gemakkelijker om trots te zijn op iemand anders, dan om trots te zijn op mezelf. Maar als ik er goed over nadenk, dan zie ik heus wel dat ik ook gewoon hartstikke mijn best doe om alles op rolletjes te laten lopen. Om lief te zijn voor iedereen en om een goed leven te leven. Daar zou ik toch best trots op mogen zijn. Ook weet ik zeker dat er heus wel mensen in mijn directe omgeving zijn, die heel trots zijn op mij en die vinden dat ik het fantastisch doe allemaal. En op het moment dat ze dat tegen me zeggen, dan ben ik superblij, want ik vind het heel leuk om te horen dat ik iets goed gedaan heb. Dat geeft op zo'n moment een heel positief gevoel over mezelf. En ik vermoed dat ik daar niet de enige in ben.

Dit heeft gedeeltelijk te maken met een stukje zelfvertrouwen, want hoe meer zelfvertrouwen je hebt, hoe minder behoefte er is aan complimentjes (en vooral bevestiging) van een ander en hoe trotser je vanzelf al bent op jezelf, omdat je vanuit jezelf al weet dat je het goed hebt gedaan. Maar dit gaat vooral ook over een stukje vriendelijkheid. Het is toch ook gewoon heel aardig om iets leuks tegen iemand te zeggen? Het is leuk om te doen, want je maakt iemand blij. En het is leuk als iemand het bij jou doet, want je voelt je ... nou ja ... blij!

De wereld waarin we leven, kan best wat blijheid gebruiken. We mogen best met elkaar wat trotser op onszelf zijn, omdat we zo goed ons best doen. Ieder op zijn of haar eigen manier. En als we nou af en toe (of gewoon heel vaak) iets aardigs tegen elkaar zeggen, dan voeden we die blijheid en elkaars zelfvertrouwen. Dan voelen we ons fijner en meer verbonden met onszelf én met de ander.

Dus als je me de volgende keer in de winkel tegenkomt, mag je best zeggen: 'Wat een leuk stukje heb je weer geschreven!' :-)



Nienke Veen-van Aken
Voetreflexologe

