

DE PROEFLEZERS- GEEST CORRIGEREN

Vraag:

Wat zijn manieren om een oordelende en bekritiserende geest te veranderen? Ik bedoel een geest waar u eerder naar verwees met de term 'proeflezersgeest'.

Antwoord:

'Het probleem is dat iedereen in een gecontroleerde omgeving wil functioneren. We willen alle situaties onder controle hebben, zodat we zonder moeite kunnen functioneren. Een gecontroleerde omgeving maakt de dingen voorspelbaar. Pas dan hebben we het gevoel dat we kunnen functioneren. Als we denken dat we geen controle hebben, dan kunnen we niet handelen en raken we in paniek. Dit is een psychologisch probleem waar veel mensen last van hebben.

Voor deze mensen moet elke situatie aangepast en beheerst worden, zelfs liefde. Wanneer die controle ontbreekt, kunnen ze niet functioneren. Als hun plannen worden verstoord, worden ze paniekerig, omdat ze niet weten hoe ze moeten handelen als er niet een of andere structuur is. Dit is het gevolg van problemen uit de kindertijd en het zorgt ervoor dat ze op een oordelende manier met anderen omgaan.

Als we over mensen oordelen, is het makkelijker om met ze om te gaan. Vandaar het gezegde 'noem iemand een hond en geef hem dan een schop'. We handelen vanuit een oordelende houding. Ons verhouden tot een oordeel is makkelijk. Maar als we niet over mensen oordelen, dan wordt het heel moeilijk om met hen om te gaan, want dan blijven we open, waardoor we ons heel kwetsbaar voelen en dus oncomfortabel. Omdat we voortdurend in zekerheid willen leven, oordelen we over mensen, en categoriseren en labelen we hen. Dan is het makkelijk om met ze om te gaan.

In alledaagse situaties ontkomen we er soms niet aan om te oordelen over mensen. Maar fundamenteel gesproken, als we oordelen en anderen labelen, dan hebben we een probleem. Een oordelend persoon is iemand die niet goed weet hoe hij met anderen moet omgaan zoals ze zijn, en vindt dit daarom heel moeilijk.

Mensen die over anderen oordelen, oordelen ook hard over zichzelf. Ze oordelen over anderen en gedragen zich ernaar. Ze gaan meestal mee in hun eigen projecties en projecteren vervolgens hun meningen, hun oordelen op anderen. Mensen die oordelend zijn over anderen, zijn altijd overtuigd van hun gelijk. Dit is ook een probleem, want ze zullen hun mening niet herzien. Ze zijn als het ware verliefd op hun eigen oordelen, en willen ze daarom niet herzien. Alleen op deze manier voelen ze zich zeker.

In bepaalde situaties, waarbij je iets moet doen, handel je wel, maar je veroordeelt de persoon niet voorgoed. Dit betekent dat je open blijft. Voor mensen die oordelen betekent die openheid kwetsbaarheid. Daarom blijven ze oordelen.

Kritisch zijn op anderen is een probleem dat voortkomt uit een of andere vorm van jaloezie, een vorm van intolerantie. Het hele probleem is gebaseerd op een bepaalde kijk op jezelf. Als ik heel onzeker ben over mezelf, dan zoek ik altijd naar veilige situaties buiten mij, een of andere structuur waarbinnen ik kan functioneren. Daarom komt het bekritisieren van anderen neer op een lage eigenwaarde.

Hoe los ik dit probleem op? Door mijn eigenwaarde onder de loep te nemen. Hoe kom ik aan zo'n lage eigenwaarde? Wat kom ik tekort? Dit is de manier waarop we een onderzoek naar eigenwaarde moeten uitvoeren. In plaats van proberen onze eigenwaarde op te krikken, vragen we onszelf af: wat is deze lage eigenwaarde precies?

Er zijn uiteraard manieren om je eigenwaarde te laten toenemen. Maar eerst moeten we de eigenwaarde zelf onderzoeken. 'Wat is waardering? En op welke basis waardeer ik mezelf?' Door zo'n onderzoek zal de lage eigenwaarde simpelweg uiteenvallen. Daarom moet je dit onderzoek herhaaldelijk uitvoeren.

We kunnen ook beginnen met de ander het voordeel van de twijfel geven en die persoon toestaan om te zijn wie hij of zij is. Een persoon is dynamisch en kan dus altijd veranderen. Ook kan onze perceptie verkeerd zijn. Meestal is het onze eigen projectie. We beginnen gewoon te projecteren en oordelen vanuit ons eigen standpunt. We hebben heel stellige ideeën over wat goed en fout is en projecteren deze op andere mensen.

Als we deze principes begrijpen, dan hebben we een basis om met mensen om te gaan zoals ze zijn. Mensen zijn niet altijd hetzelfde. Ze zijn continu in verandering. Als we zijn voorbereid op verrassingen, dan zullen we niet verrast worden. Noch teleurgesteld.

De 'proeflezersgeest' is een geest die altijd op zoek is naar wat er mis is met de ander. De ander heeft bepaalde kwaliteiten, maar de bekritiserende persoon probeert altijd alleen tekortkomingen te vinden. Om dit te corrigeren, dienen we alleen te zoeken naar de kwaliteiten en dan zal kritiek die opkomt meer in balans zijn.

Het is totaal onnodig om te bekritisieren. Bekritisering is niets dan intolerantie, voortkomend uit onze eigen problemen.'

Uit het boek 'Satsang' van Swami Dayananda Saraswati