

# Kun je ontvangen?

*Gerrit Houtman*

- Stel dat iemand je zomaar een onverwacht cadeau aanbiedt. Hoe reageer je dan? Onwennig, lacherig, zo van ‘dat had je niet moeten doen’. Zeg je: ‘Ik heb het niet nodig’. Kijk je wantrouwend: ‘Wat moet die van mij’? Of reageer je met een dankbaar hart, blij dat je zoveel betekent voor die persoon.
- Wat doe je als iemand je een mooi compliment geeft, bijvoorbeeld ‘dat je er zo fijn verzorgd uitziet’ of ‘dat je zo goed met je kinderen omgaat’. Een compliment dat je echt raakt. Wat doe je dan? Ben je blij, dankbaar, verlegen of wijs je het af door wat je doet normaal en vanzelfsprekend te vinden?
- Onverwacht komt er iemand bij je op bezoek en vertelt dat hij zich erg bezorgd om je voelt, omdat je het zo druk hebt en er zo gestrest uitziet. Deze persoon voelt zich naar jou betrokken en wil graag iets voor je doen. Hoe is dat voor jou? Laat je het toe of wimpel je deze zorg af?

Het is zaliger te geven dan te ontvangen, luidt een beroemd gezegde. Andersom kan echter ook zalig zijn. Niet geven maar krijgen, niet verzorgen maar verzorgd worden. Maar meestal hebben we hier veel meer moeite mee. Zeker gelovige mensen. Liever staan we klaar voor anderen en willen we onze inzet tonen. Liever zijn we beschikbaar voor hulp en laten we onze deskundigheid zien. Maar openstaan voor complimenten, zorg en genegenheid, daar voelen de meesten onder ons zich zeer onwennig bij. Bij zorgen en helpen kunnen we onze sterke kant laten zien, bij verzorgd worden voelen we ons kwetsbaar en zwak. De keus is dan ook snel gemaakt. Ons laten verzorgen doen we pas als we niet anders kunnen of als we het terug kunnen betalen met een wederdienst.

## **Het belang van ontvangen**

Ontvangen is erg belangrijk. Ons leven is daarmee begonnen. Onze ouders gaven ons alle aandacht en zorg die we nodig hadden. Sterker nog, we waren er geheel van afhankelijk. Zonder deze zorg zouden we zijn doodgegaan. Voeding, verzorging, lichamelijke warmte, knuffels en gevoelens van liefde die je ontving: ze gaven je een gevoel dat de wereld veilig was en dat je welkom was.

We noemen deze fase ook wel de hechtingsfase. In de mate waarin deze zorg en aandacht in voldoende en duidelijke mate aanwezig waren, kon je je hechten en veilig gaan voelen bij je opvoeders. Daardoor ontwikkelde je vaardigheden die je later nodig had om je aan andere mensen te hechten en niet alle positieve aandacht van anderen naar jou met wantrouwen tegemoet te treden.

Toch verloopt het voor een aantal mensen dan al verkeerd. Sommigen waren niet gewent, anderen hadden een ouder die er alleen voor stond en in zeer moeilijke omstandigheden haar kind moest opvoeden. Maar het kan ook zijn dat ziekte van kind of moeder in het eerste levensjaar een lange scheiding veroorzaakte, zodat het kind niet aan de veilige hechting en zorg toekwam.

Maar vaak gaat het in een latere fase mis. Ouders die onder druk staan en zelf weinig basisvertrouwen hebben meegekregen en niet goed weten hoe ze aan de behoeften van het jonge opgroeiende kind tegemoet kunnen komen. Dat kan gaan over de zorg, rust en regelmaat die het kind nodig heeft. Dat kan ook betekenen dat het kind te weinig aandacht krijgt als het huilt, zich pijn doet of zich benadeeld voelt door andere kinderen. Maar vooral wanneer het kind opgroeit en zijn eigen willetje toont, kan het misgaan. Juist dan heeft het ouders nodig die aan de ene kant zijn wil respecteren en zijn eigenheid bevestigen, maar tegelijk ook structuur en duidelijke grenzen bieden.

Van even groot belang is de hulp die het kind van zijn ouders krijgt om zijn weg in de buitenwereld te vinden. Het kind is niet alleen bestemd om warm gekoesterd in een veilig nest te verblijven. Het moet ook zijn plaats in de maatschappij kunnen innemen. De mate waarin het kind hierbij stap voor stap steun ondervindt en een plan krijgt aangeboden om zijn weg te vinden, bepalen of het op een evenwichtige manier zijn plaats zal kunnen vinden. Kunnen ontvangen kan pas als je je veilig voelt en de vaardigheden hebt om je plaats tussen je medemensen te verwerven en te bewaken.

Hoewel in de meeste gezinnen een redelijk goede basis wordt gelegd, hebben moeilijkheden later toch vaak te maken met deze eerste fase van ontvangen in je leven.

### **De noodzaak van ontvangen**

Evenals gezonde zelfzorg is ontvangen ook nodig om goed te kunnen geven aan anderen. (Anders worden dienen en geven een soort machtspeel die je invloed en erkenning moeten geven, maar verdwijnt de gelijkwaardigheid tussen jou en de ander).

Een goede relatie met je medemensen en ook de ontplooiing van je talenten en mogelijkheden vragen om een evenwicht tussen geven en nemen.

Wanneer je vriendin altijd naar haar restaurant wil en nooit eens mee gaat naar de gelegenheid waar jij je goed voelt, is het evenwicht weg.

Als je kameraad altijd aan het woord is en zijn miserie wil vertellen, maar jou nooit eens jouw verhaal laat vertellen is het evenwicht weg.

Van beide kanten moet er een stuk initiatief komen. Als de ander zich invoegt bij jou en zich altijd bij jouw wens aansluit, voel je je onprettig, omdat de ander zich niet zichtbaar maakt. Op de lange duur voel je je zelfs schuldig, omdat je bang bent misbruik van de ander te maken. Neem je zelf te weinig initiatief, dan groei je ook niet en laat je jezelf ook niet zien. Overheersen of je terugtrekken, ze zijn allebei uit den boze.

Jezelf laten zien maakt je kwetsbaar, maar als de ander hier aandacht aan geeft voel je intimiteit en verbondenheid. Maar als de ander zich kwetsbaar maakt, komt dat ook als een geschenk bij jou aan. Zo van, 'hij durft mij dit toe te vertrouwen'.

## **De omgekeerde cultuur**

De wereld van vandaag nodigt ons echter niet uit om te ontvangen en elkaar nodig te hebben. Integendeel, het gaat vandaag om onafhankelijkheid en zelfstandigheid. Je mag wel relaties aangaan, maar je mag jezelf er niet in verliezen. Zelfs in intieme relaties moet je voldoende ruimte voor jezelf en je eigen verlangens houden. En als je een gezin hebt, mogen de relatie met je partner en het opvoeden van de kinderen geen belemmering zijn voor je eigen carrière.

Dit is natuurlijk onmogelijk. Elke verbondenheid vraagt om offers. Of het nu gaat om een intieme gezinsrelatie (eerst met partner en daarna ook met kinderen), of een vriendschapsrelatie, je zult iets moeten inleveren. Hetzelfde geldt ook voor goede werkrelaties, deelname in een sportclub of vereniging. Verbondenheid kost iets. Maar verbondenheid doet je ook veranderen. Vanuit verbondenheid groeit er iets nieuws. Je creëert samen herinneringen en ervaringen die niet alleen persoonlijke waarde hebben maar voor altijd aan deze relatie verbonden blijven. Het geheel wordt zo meer dan de optelsom van de delen. Wanneer je zelfstandig en onafhankelijk wil blijven zul je dat nooit bereiken. Het sterk doorgedreven individualisme van vandaag is onnatuurlijk, doet de samenleving verkrumelen (fragmentatie), en doet ons zelf eenzaam voelen.

## **Ken uw behoeften**

In grote lijnen hebben we een drietal behoeften in onze relaties met anderen: acceptatie, invloed en genegenheid (zie 'communicatieleer' van F. Oomkes). Wat betekenen de vervulling van deze behoeften naar het evenwicht tussen geven en nemen?

### **Acceptatie**

Als we voor het eerst deelnemen aan een groep kijken we de kat uit de boom. Ben ik hier welkom? Accepteren ze me, mag ik hier mezelf zijn of sluiten ze me buiten? Dit gevoel van acceptatie is erg belangrijk om contact te maken met de anderen en jezelf binnen de groep te begeven. Het gevoel dat ze je welkom heten en je er bij mag horen is de voorwaarde voor elke verdere stap in ontvangen. Natuurlijk moet je deze acceptatie ook toelaten. Wanneer je er bij voorbaat vanuit gaat dat ze je niet mogen en ze je uitsluiten zul je elke positieve stap in jouw richting negatief beantwoorden. Natuurlijk zal de een hier meer zijn best bij moeten doen dan de ander. De een is nu eenmaal vlotter in contact dan de ander. Maar zonder risico's te nemen kom je er niet.

### **Invloed**

Wanneer je inmiddels bij een groep hoort wil je niet alleen dat ze je aanvaarden maar ook dat je je invloed kunt laten gelden. Je wilt serieus genomen worden als je je mening geeft. Wanneer je een voorstel doet of een opmerking maakt hoop je dat mensen instemmend knikken of er op z'n minst serieus op ingaan. Later kun je misschien zelfs taken op je nemen en zo je talenten laten zien en mee vorm geven aan het geheel. Hier kun je aan werken doordat je voorstellen doet, mee doet in de groep en meedenkt met de anderen. Ook hier is een evenwicht nodig tussen geven en ontvangen. Je kunt pas erkenning ontvangen als je jezelf laat zien en meedoet met de anderen.

## **Genegenheid**

Maar uiteindelijk willen we ook dat mensen ons graag mogen, dat ze ons sympathiek vinden. Dat hoeft natuurlijk niet voor de gehele groep te gelden, maar we willen toch dat een paar collega's ook persoonlijk met ons inzitten, dat een paar mensen het leuk vonden om met ons uit te gaan. Ook hier kun je aan werken door iets persoonlijks over jezelf te zeggen en je gevoelens te laten zien. En zo door jouw (voorzichtige) openheid de ander uit te nodigen om ook open te worden.

## **Tenslotte**

Laat eens voor je zorgen. Stel je open voor attenties en aandacht van anderen. Wees dankbaar voor wat je ontvangt. Geef toe dat je het nodig hebt. Je kwetsbaarheid zal je niet zwakker, maar juist sterker maken. Zelfs Jezus had vriendschap nodig en ook Hij aanvaardde de zorg van de anderen voor zich. Paulus loofde uitvoerig de mensen die hem van dienst waren en vertelde iedereen hoeveel dit voor hem betekende. Ook in de kerken gaat het om persoonlijke betrokkenheid en wederzijdse dienstbaarheid. De kwaliteit van een kerkgemeenschap wordt niet bepaald door de graad van onkwetsbaarheid die de voorganger heeft behaald. Wel door de openheid en gelijkwaardigheid van de onderlinge relaties. Juist de christelijke gemeente zou een plaats moeten zijn, waar mensen niet alleen kunnen geven, maar ook ontvangen. Een plaats waar je kunt zorgen, maar op z'n tijd ook verwend mag worden.

Misschien moet je het ideaalplaatje dat je van jezelf hebt laten vallen. Je opsluiten in een toren van kracht en perfectie zullen hoogstens respect voor je oproepen, maar geen enkele behoefte aan toenadering. Durf je superioriteit prijs te geven. Juist ontmoetingen geven je leven nieuwe kansen en mogelijkheden.

Durf in de schuld te staan bij anderen. Vroeg of laat kun je de rekening vereffenen. Is het niet naar de gevende persoon zelf, dan is het naar anderen.

Doe het beetje voor beetje, stap voor stap. Luister daarbij goed naar je gevoelens.