

Behandel mij gelijkwaardig

Je hebt net een gesprek met je chef achter de rug en je voelt een mengeling van schaamte en irritatie. Hoe komt dat toch? Je merkt dat het weer het belerende toontje van je chef was, waarmee hij je, alsof je nog een schoolkind bent, op enkele nalatigheden wees.

Je bejaarde moeder aan de telefoon. Naast alle bestaande en niet bestaande zorgen die ze over je uitstort, krijg je vooral dat verstikkende gevoel uit je jeugd terug. Alsof je nog dat kind van twaalf bent dat totaal ter beschikking van haar wensen moest staan. Waarom respecteert ze jouw grenzen en behoeften niet?

Het afgelopen weekend bracht je samen met je vriend door. In plaats van dat het een ontspannen en romantisch weekend werd, heb je je alleen maar gestoord. Altijd weer die inschikkende toon. Telkens weer ontwijkende antwoorden als je naar zijn mening of verlangens vroeg. Egoïsme is erg, maar die afhankelijkheid waarbij jij het gevoel krijgt dat je zowel de verantwoordelijkheid voor de relatie draagt als dat je misbruik maakt van zijn zogenaamde goedheid, dat is om ziek van te worden.

De waarde van gelijkwaardigheid

Gelijkwaardigheid heeft een hoge waarde vandaag. Homo's zijn gelijkwaardig aan hetero's en werknemers aan werkgevers. Allochtonen aan autochtonen en vrouwen moeten dezelfde kansen krijgen als mannen. Racisme, uitsluiting van bepaalde personen of bevolkingsgroepen, discriminatie; het is allemaal taboe vandaag. Toch lijkt het ook wel op een laagje vernis waaronder alleen maar een onverschilligheid schuil gaat. Ik laat jou in je waarde als jij mij in mijn waarde laat. De veel diepere vragen die achter gelijkwaardigheid schuilgaan zijn 'zie mij als een waardevol mens met al mijn kwaliteit', 'bevestig mij in mijn kracht en mogelijkheden'. Deze behoeften krijgen helaas veel minder aandacht.

Het probleem

Hoewel we allemaal als gelijkwaardige mensen opgemerkt en behandeld willen worden, is de realiteit anders. Een groot deel van onze energie besteden we in het opkomen voor onszelf, onze positie veilig stellen, onze grenzen beschermen. We beginnen er al vroeg mee. Met onze broers en zussen vechten we om speelgoed of om in de gunst van onze ouders te komen. Vervolgens gaan we de competitie met onze leeftijdgenoten aan, eerst om de beste te zijn in lichamelijke kracht of vaardigheden, later om te tonen dat we het meest gezien zijn in de belangstelling van de andere sekse. Weer later komt het gevecht om de beste te zijn in het verkrijgen van een job of om vooruit te komen in onze carrière. Voortdurend voelen we ons in ongelijke posities en vechten we hiermee. Gelijkwaardigheid, samenhangend met betekenis, is blijkbaar iets dat je moet verwerven, bevechten.

Opvoeding en gelijkwaardigheid

Als je een warme sterke opvoeding hebt gehad, je ouders sterk in je geloofden en je capaciteiten zagen, dan lukt het wel om je waardigheid te veroveren en te bewaren. Maar als je vanaf je vroege jeugd worstelt met vragen als 'mag ik er wel zijn', 'gunt men mij hier wel een plaats', 'ziet men mij wel zitten', is het veel moeilijker om een evenwaardige houding naar anderen in te nemen.

Je kunt er bovendien ook wel eens moe van worden. Altijd maar weer vechten voor je recht en positie. Je wilt ook wel eens rust en erop kunnen vertrouwen dat anderen je recht zullen doen. Dat het je onvoorwaardelijk spontaan gegund wordt, zonder dat je het eerst moet bewijzen of verdienen.

De samenleving

We leven in een maatschappij waarin het ‘wijgevoel’ verdwijnt en de ‘ikcultuur’ de boventoon krijgt. Er wordt van ons verlangd dat wijzelf het heft in handen nemen. Dat wijzelf instaan voor ons geluk en ontplooiing. Dat we niet teveel op de zorg en aandacht van de samenleving mogen rekenen. Bovendien verhoogt ook het tempo van de maatschappij. Steeds meer vernieuwingen en veranderingen vragen om onze flexibiliteit. Meetellen en gezien worden hangen af van je flexibele levensopstelling en je verbale weerbaarheid. Hoe scherper en gevat ter je kunt reageren, hoe meer je laat zien dat je alles onder controle hebt en jij je leven bepaalt. De anderen die hier niet zo sterk in zijn worden al snel als ‘losers’ gezien.

Het zit ook in jezelf

Het probleem zit ook een stuk in onszelf. Soms willen we ons laten zien en onze waardigheid zelf bevestigen of van anderen afdwingen. Dan weer trekken we ons terug en hebben we de anderen en hun waardering helemaal niet nodig. Maar het zit nog dieper. Hoe behandelen we onszelf? De aandacht die we van de ander vragen, geven we die ook aan onszelf? Als we slecht voor onszelf zorgen, moeten we niet verwachten dat anderen die zorg zullen overnemen. Integendeel de houding waarmee we onszelf bevestigen zal bij de anderen eveneens een bevestigende houding oproepen. Je oogst wat je zaait. Het is onze verantwoordelijkheid om onszelf met zorg en respect te bejegenen. De waardigheid en het respect waar iemand jou mee tegemoet treedt zal je bovendien met argwaan bekijken als je jezelf niet hoogacht. Je zult deze positieve aandacht niet kunnen toelaten tenzij je eerst de opstelling naar jezelf gaat wijzigen.

Gelijkwaardigheid en communicatie

Uit de inleidende voorbeelden blijkt hoe moeilijk het is om je goed te voelen als iemand een boven of onderpositie naar je inneemt. Beide houdingen doen ons geen recht. In het ene geval voel je je vernederd, minderwaardig. In het andere geval voel je je een profiteur en krijg je macht toegeschoven waar je niet om gevraagd hebt. Hoe communiceer je in zulke relaties gelijkwaardigheid?

Ken uzelf

Om niet mee te gaan in de dans van de ander of in het plaats nemen op de stoel die de ander voor jou heeft klaar gezet, is het belangrijk om bij je eigen behoeften en belangen te komen. Wat wil jij in deze relatie? Wat heb jij nodig? Dat is geen egoïsme, maar gezonde zelfzorg en voorwaarde tot een goede relatie. Want als je dit zelf niet doet, ga je het onbewust toch van de ander verwachten. Hopen dat hij/zij inziet en aanvoelt wat jij nodig hebt. Dit is echter een illusie waarmee de relatie overvraagd wordt, of het nu een collegiale, familie of partnerrelatie is.

Ken de ander

Bovendien zal het bewust worden van je werkelijke belangen je helpen om die van de ander te zien. Want achter de boven of onderpositie zit vaak angst verscholen. Angst dat men zichzelf verliest of gekwetst zou kunnen worden. Beide houdingen dienen om de werkelijke gevoelens te beschermen. Benoem daarom je eigen behoeften en probeer ook die van de ander onder woorden te brengen. Vaak helpt dat om de ander te laten zien wat hij/zij werkelijk wilt.

Geen verwijten

Stel vragen in plaats van verwijten. Door vragen te stellen dwing je de ander van positie te veranderen en jouw verlangens ernstig te nemen.

Bemoedig

Door de positieve kanten van de ander te benoemen, verras je de ander. Hij wordt in een positie gebracht waarin hij moet ontvangen. Verwerpen kan natuurlijk ook, maar dat is veel moeilijker bij positieve opmerkingen. Door de ander positief te bevestigen verwerf je een stuk kracht voor jezelf. Het helpt je om je sterker te voelen en je eigen autonomie te vergroten.

Vershil en gemeenschappelijkheid

Door zowel het verschil als het gemeenschappelijke wat jullie hebben te benoemen, breng je nuancering aan in de relatie. Een bevel van de ander wordt dan beperkt. De afhankelijkheid van de ander wordt zo ook in proportie gezien.

Creëer een nieuw verhaal

Zeker wanneer je in een langdurige ongelijkwaardige conflictsituatie zit, kan het helpen om een nieuw verhaal te creëren. Niet langer een verhaal van 'jij bent de slechterik en ik de benadeelde' of 'jij bent de zieke en ik de verpleegster die voor je zorgt'. Maar een verhaal waarin je samen tegen het kwaad strijdt. Waarin je samen het probleem te boven moet komen. Verhalen waarbij je het probleem niet langer binnen jullie relatie legt, maar buiten jullie stelt, zodat je weer bondgenoten wordt i.p.v. rivalen. Dit soort verhalen vereisen natuurlijk wat creativiteit maar alleen al door er voor jezelf een ander verhaal van te maken, creëer je gelijkwaardigheid in je denken en zie je meer mogelijkheden om met de ander om te gaan.

Gelijkwaardigheid en geloof

Voor God zijn we allemaal gelijkwaardig. '*Bij Hem is geen aanzien des persoons*', om het even klassiek te zeggen. Juist bij Jezus zien we dat Hij de waardigheid en gelijkwaardigheid van mensen centraal stelt. Geloof zou dus een geweldige hulpbron moeten zijn in het ervaren van je waardigheid en in het onderhouden van gelijkwaardige relaties. Toch hebben juist kerken met hun instituties en posities ervoor gezorgd dat mensen zich helemaal niet gelijkwaardig voelen. De boodschap van het evangelie is uitnodigend en ruim, maar helaas is het geloof ook vaak misbruikt om de ander te oordelen en uit te sluiten: 'alleen onze waarheid over DE waarheid is de waarheid'. Om dan toch weer waardigheid te ervaren moeten we terug naar de bron: de directe persoonlijke toegang tot God (Rom 5:2). Ontdekken dat we God juist daar ontdekken waar we ons zwak, beperkt en schuldig voelen. Waardigheid ontvangen waar we ons niet waardig voelen. Waardigheid die honderd procent ontvangen wordt. Omdat onze Schepper ons waardigheid verleende die ver aan onze onwaardigheid vooraf ging.

Deze verleende waardigheid geeft ons de moed in de ander weer de waardigheid te zien die zijn Schepper hem vooraf verleend heeft.