

Afstand en nabijheid

Onze relaties zijn veelal mechanisch, geprogrammeerd, geconditioneerd. We reageren op elkaar vanuit oude programma's met oude overlevingsstrategieën, als de hond van Pavlov. Twee Pavlov reacties tegenover elkaar leidt snel tot escalatie en geweld, in welke vorm dan ook.

Maar er zijn uitzonderingen. Het is mogelijk om elkaar te ontmoeten, te voelen wat de ander voelt, samen iets wezenlijks te delen, weg van alle vaste beelden en reacties. Er gebeurt dan iets bijzonders: er is openheid, luisteren, stilte en veiligheid. Er is geen angst, geen irritatie. Ik voel me gehoord en gezien en de ander ook. Er is nabijheid, maar geen samenvallen, ik ben mezelf, ik mag mezelf laten zien, ik word niet onder de voet gelopen, met mijn kwetsbaarheid wordt geen loopje genomen. Ik word niet in een vakje geplaatst en de ander ook niet. We zitten bij elkaar als twee vrienden en beseffen dat we allebei in het zelfde schuitje zitten. Er is een vorm van intimiteit die niets met seks te maken heeft.

Geen enkele vorm van beïnvloeding past hier, goed bedoeld of kwaad bedoeld. De ander willen veranderen, tot iets willen brengen, op andere gedachten brengen is een vorm van geweld. Omgekeerd moet ik immuun zijn voor dit geweld, niet buigen voor pressie, verleiding of welke druk dan ook. Bij je zelf blijven, heet dat, op jezelf vertrouwen, onafhankelijk, niet bang om uit de gratie te geraken of te verliezen aan populariteit. Ook niet bang voor agressie of andere vormen van geweld. Je ziet wat waar is (en onwaar). Je laat je daardoor leiden.