

Zeven basisvaardigheden

essentieel voor een relationeel en emotioneel gezond functioneren

André H. Roosma

Vaardigheid 2: Kunnen ontvangen en geven met plezier

Dit is een vervolg op [het eerste artikel](#) in de serie over basisvaardigheden, waarin ik een korte inleiding gaf en de eerste en belangrijkste basisvaardigheid besprak: hechting.

Dit keer een korte inleiding over vaardigheid 2: Kunnen ontvangen en geven met plezier.

Niet vanzelfsprekend

Het lijkt op het eerste gezicht voor velen van u, lezers, misschien vanzelfsprekend: ontvangen en geven met plezier. En dat zou het idealiter ook moeten zijn, maar helaas... maar al te vaak is het dat niet! Ik ontmoet in mijn pastorale praktijk velen die moeite hebben met ontvangen, deels doordat ze in hun leven op essentiële punten niet hebben ontvangen wat ze nodig hadden, deels doordat ze zich uit wantrouwen tegen ontvangen verzet hebben. Dat laatste laat al gelijk zien dat deze vaardigheid sterk gerelateerd is met, en voortbouwt op de vorige (hechting). Waar er geen veilige hechting en dus geen basiszekerheid is, is het heel moeilijk om vrij en ongedwongen te ontvangen of te geven. Dit is ook de reden dat elke vorm van dwang hier averechts werkt. Onder dwang kan ik niet vrij leren ontvangen of geven. En dit is wél essentieel voor het leven zoals God ons bedoeld heeft.¹

Wat is 'ontvangen'

Het is wellicht goed om, voor we verder gaan, even stil te staan bij wat ik hier bedoel met 'ontvangen'. Er zijn veel soorten 'ontvangen'. Als iemand iets in mijn brievenbus stopt, heet het dat ik het heb ontvangen. In feite is het dan alleen nog maar bij mij afgegeven. In het ontvangen zo ik er hier over spreek zit iets van 'verwelkomen', van 'blij zijn met', dus niet zoals ik een reclamefolder in mijn brievenbus ontvang die gelijk weer bij het oud papier gaat. In het ontvangen zit iets dat ik in m'n hart geraakt word; dat ik de gevende ander in en door de gave als een goed ervaar.

Dat 'blij zijn met' zal dan ook vrijwel automatisch resulteren in dankbaarheid, zodat er blijdschap naar die ander terug gaat. Dat maakt dat ontvangen en geven dicht bij elkaar komen te liggen.

Beiden gaan uit van het blij zijn met elkaar. Deze vaardigheid had ik dus ook 'leven in dankbaarheid' kunnen noemen. Dat heb ik niet gedaan, om de verwarring met elke vorm van 'gedwongen dankbaarheid' te voorkomen.²

Vroege ervaringen vaak bepalend

Nogmaals: deze vaardigheid hangt nauw samen met de vorige (je kunnen hechten). In de gezonde gezinssituatie ervaart een baby al in de eerste dagen na de geboorte dat hij veilig voeding en koestering van mama kan ontvangen, en dat mama ook blij is met zijn hechtingssignalen. Hij heeft alle tijd en gelegenheid om deze vaardigheid verder te differentiëren in allerlei dingen die mama en hij samen doen, en ook in contacten met andere mensen – na mama in de eerste plaats natuurlijk papa en eventuele broertjes en zusjes. In en door dit alles leert de baby dat samen dingen doen, en daarbij ontvangen en geven, de vreugde in het leven aanzienlijk kan verhogen. Zowel ontvangen als geven raken verbonden met de vreugde van het blij zijn met elkaar. Ontvangen en geven worden op deze manier iets dat verbonden is met leven. Dr E. James (Jim) Wilder spreekt daarom wel over de vaardigheid leven te ontvangen en leven te geven. Na een interactie van geven en ontvangen voelen beide betrokkenen zich meer levend; het verhoogt de levenskracht.

Hoe anders staat het ervoor als iemand op zeer jonge leeftijd niet naar behoefte (afgestemd!) van harte gevoed en gekoesterd is. Of als iemand iets later heeft ervaren dat wat je ontvangt, je kwetsbaar maakt omdat anderen er de meest gruwelijke

¹ Zie hierover ook: André H. Roosma, '[Levenslust en vreugde – op weg uit het dal van pijn en depressie](#)', hier op www.12accede.nl.

² met 'gedwongen dankbaarheid' bedoel ik een soort 'dankbaarheid' die soms opgelegd wordt: omdat mij iets gegeven is, móét ik dankbaar zijn, ook als ik het niet echt als een goed heb kunnen ontvangen (ongeacht of dat aan mij ligt, aan de gever of aan de gave).

dingen voor teruggeisen (zoals vaak gebeurt bij seksueel misbruik in combinatie met aandacht en/of verwenning). Zo iemand leert dat ontvangen iets is wat je moet vermijden en dat geven je met een afschuwelijk leeg gevoel achterlaat. Dit is hartverscheurend. Deze mensen hebben geleerd te vrezen voor dat wat hen juist zou kunnen helpen.

Soms gaat het ook subtieler. Er zijn gezinnen waar door allerlei kleine signalen (we zeggen wel: door de gezinscultuur) het duidelijk wordt dat gewoon spontaan ontvangen en geven er niet bij horen. Er wordt alleen 'eerlijk geruild'; tegenover elke verkrijging staat een plicht, tegenover elke gave wordt een 'wederdienst' verwacht. Elke daad en elk woord wordt 'gewogen'. Ik kom dit in onze steeds meer op prestatie gerichte cultuur helaas steeds vaker tegen.

Op een andere manier komen we hetzelfde ook tegen in gezinnen en andere sociale structuren waar gegeven wordt, niet gericht op de ontvanger, maar alleen op de gever. Ik heb dit onder meer wel gezien bij zeer rechtzinnig-christelijke kringen, waar 'geven zaliger is dan ontvangen', en waar het geven zó verheerlijkt wordt dat het de gever een soort aureooltje van heiligheid of minstens noblesse geeft. Het kan dan zijn dat Jantje een bepaald cadeau van tante Greet op z'n verjaardag krijgt, niet omdat hij dát zo graag wilde hebben, maar alleen tot meerdere glorie van tante. Het moge duidelijk zijn dat ook dit funest is voor het ongedwongen kunnen ontvangen en geven met plezier.

Gods 'cultuur': zo totaal anders

Bij God is het zo anders. Hij geeft en ontvangt met plezier en ongedwongen. En Hij bedoelt dat ook voor ons. Als geven en ontvangen altijd in balans moeten zijn, laat dat zien dat er in feite armoede is. Bij God is er rijkdom. Je ziet dat ook terug als ergens een groot feest is omdat mensen ergens écht enthousiast voor zijn. De zakelijkheid valt weg en kosten nog moeite worden gespaard en allerlei anderen mogen ervan meegenieten. Net als bij die gezonde net-bevallen ouders tegenover hun kindje: ze lachen, ongeacht of het kindje al teruglacht of (nog) niet. Ze zijn blij en hebben wat te delen.

Tekenen van moeite op dit punt

Als iemand niet goed geleerd heeft dat je kunt ontvangen en geven met plezier, of niet weet hoe dat gaat, zie je bijvoorbeeld dat er grote moeite is om een gunst of een compliment van een ander gewoon aan te nemen. Een compliment wordt – al dan niet elegant – weggewuifd, of er wordt gezegd: "o, het was geen moeite", ook al was het dat in werkelijkheid wél. Of alles wat voor anderen wordt gedaan, wordt op een of andere manier 'gewogen' – het gebeurt niet spontaan.

Het tragische is, geestelijk gezien, dat ook de genade van God zo niet tot zijn recht komt. Er moet koste wat het kost iets 'tegenover staan' –

bijvoorbeeld: 'werken der dankbaarheid'. Dit haalt veel blijdschap en spontaniteit uit het dienen van God. Waar de genade van God niet bovenaan staat, blijft er vaak niets anders over dan hopen dat je via prestatie nog wat bereikt. En zo doen velen hun best...

Vaak zie je dan ook dat iemand – bewust of onbewust – voor elke verleende gunst of elke daad iets terugverwacht. Ook het geloof wordt zó een soort verdienste.

Dit kan soms onbewust in onze verwachtingspatronen zitten. We verwachten een soort 'redelijkheid' of 'gerechtigheid' die inhoudt dat overal iets 'tegenover' staat.³ Het heeft even geduurd voor ik in de gaten kreeg hoe vaak ik onbewust zelf zó rede-neerde. Ik had m'n best gedaan voor God, nu moest Hij toch eigenlijk ook mij... Denk ook aan Jona in verband met de Ninevieten en de wonderboom⁴. En de discipelen in gesprek met Jezus: "Heer, wij hebben alles achtergelaten en zijn U gevolgd..."⁵ God moet niets. Het is genade als Hij elke dag ons weer leven en alles schenkt.

Wat kan de omgeving bieden?

Het 'tegengif' hier bestaat in de eerste plaats uit begrip te hebben en te tonen voor gedrag dat een gebrek in deze vaardigheid laat zien. Vertrouwen wordt gewonnen met geduld, consistent gedrag en regelmaat. Ja, vooral ook consistentie en regelmaat, want dat ontbrak vaak. Het geeft ook een gevoel van veiligheid – weten waar je aan toe bent. In zo'n sfeer wordt het gemakkelijker om toch eens wat te ontvangen en in vrijheid te geven.

³ Dit is een belangrijk punt in de zogenoemde Contextuele benadering van Ivan Boszormenyi Nagy. Nagy vergelijkt het wel met een bankrekening waarop gestort wordt en waar van af gehaald wordt. Hij laat zien dat veel geweld en ongeremde woede voortkomen uit een idee dat anderen meer van de rekening af gehaald hebben dan ze erop gestort hebben. Iemand kan zich dan 'gerechtigd' voelen om de 'rekening' van anderen te plunderen (te 'nemen' in plaats van te ontvangen; men spreekt in dat geval wel van 'zich destructief gerechtigd voelen'). Nagy vindt het in deze metafoor belangrijk dat we leren voldoende op de rekeningen van anderen te storten, zodat we het vertrouwen dat we van hen krijgen ook 'verdienen'. Dit concept is erg illustratief en bruikbaar in pastoraat en counseling, mede omdat het aansluit bij ons aangeboren 'rechtvaardigheidsgevoel', al laat het ook zien dat Nagy binnen de context van de natuurlijk-menselijke mogelijkheden blijft en niet uitgaat van een God Die vanuit genade ons –onverdiend– Zijn Zoon gaf.

⁴ Zie Jona 4.

⁵ Zie Mattheus 19:27. Dat Jezus inderdaad goede consequenties verbindt aan het Hem volgen, is niet een wet van verdienste, maar heeft te maken met relatie. Beantwoorde liefde doet de relatie groeien.

Belangrijk is het om wat uitleg te geven, dat ontvangen en geven altijd in vrijheid gebeurt en geen ‘rechten’ geeft. Ware liefde vindt het fijn om spontaan en vrij beantwoord te worden, en eist de wederliefde beslist niet. Naast uitleg in woorden is vooral ook uitleg in daden nodig. Zoals ouders – als het goed is – de poepluier van hun baby verschonen, elke dag zorgen dat er eten op tafel staat, en al die duizenden andere dingen doen voor hun kinderen, niet om er iets voor terug te krijgen, maar gewoon spontaan, uit liefde. Dat is zo anders dan de zakelijke cultuur van deze moderne wereld, waar zelfs sommige opa’s en oma’s alleen oppassen op hun kleinkinderen als ze er een forse vergoeding voor krijgen, omdat ze ‘daar toch recht op hebben’. Binnen de door God bedoelde veilige context betekenen zowel ontvangen als geven een mogelijkheid om te genieten van de relatie. Niet de balans maar de relatie en het welzijn van de ander staan centraal.

Dit is echt iets waarin de omgeving iets kan laten zien van het totaal ándere van de cultuur van Gods Koninkrijk en Zijn gezin. In het werken met ernstig getraumatiseerde mensen valt het me op hoe essentieel deze eerste twee vaardigheden zijn, en hoe traumatische ervaringen met hechtingsfiguren in de vroege jeugd hieraan ontzettend veel kapot kunnen maken. Je ziet dan soms dat ze wat rigide zijn in het ontvangen en/of in het geven. Of ze vervallen in een uiterste: alleen ontvangen en niet geven (hoewel van echt *blij ontvangen* zoals door mij hier gehanteerd vaak geen sprake is; en vaak zijn deze mensen volleerd in het ‘grenzen stellen’) óf alleen geven en niet kunnen ontvangen (dikwijls grenzeloos; en het geven is gericht op waardering, dus niet wezenlijk op de ander). Ze willen het vaak graag heel goed doen, maar ze missen goede voorbeelden hoe ze er ongedwongen mee om kunnen gaan. Wat deze mensen dan nodig hebben is een gemeenschap die hen echt de vrij gevende en vrij ontvangende cultuur van Gods Koninkrijk en Zijn gezin laat merken en proeven.

Soms is er ook wat angst of aarzeling en heeft iemand gewoon wat aanmoediging nodig (in plaats van een beoordeling!). “Toe maar, ontvang maar, geniet er maar van, je bent het waard!”, “Durf het

maar, probeer het maar!” Prediker zegt ergens (5:19 – 6:2) dat het bijzonder triest is als iemand van God veel rijkdom ontvangen heeft, maar er niet van weet te genieten.

Zien dat écht en ruim en dankbaar ontvangen zoveel vreugde geeft – zowel bij de gever als bij de ontvanger – is erg stimulerend, eveneens voor beide. Vanuit het vrij kunnen ontvangen kan iemand dan ook vrij en spontaan gaan leren geven.

Wat kan de persoon zelf doen?

Wat ook onze geschiedenis (ons verleden), we kunnen allemaal kiezen wat voor toekomst we willen. Als iemand herkent dat hij of zij nooit goed geleerd heeft vrij en spontaan te ontvangen en/of te geven, kan hij of zij alsnog God vragen hem/haar dit te leren, en tegelijkertijd zelf op zoek gaan naar goede rolmodellen. In de Bijbel staan zo veel verhalen waar de ene mens iets aan de ander geeft, of God aan de mensen (bijv. hoe Jezus mensen heil en gezondheid of iets anders gaf in de Evangelieën).

Leren genieten van alles wat God ons dagelijks geeft, is een belangrijke stap hierin. In mijn recente studie van de Hebreeuwse taal en cultuur ontdekte ik onlangs dat het bij veel orthodoxe Israëlieten niet zo is dat voor een maaltijd het eten gezegend wordt, maar God wordt gezegend/geprezen als Degene Die voorzien heeft in het brood e.d. (noot: in de talen van de Bijbel is ‘zegenen’ en ‘lofprijzen’ hetzelfde woord: בָּרַךְ = barakh in het Hebreeuws resp. εὐλογέω = eulogeo in het Grieks). Dat geeft een belangrijke herkadering, omdat het ons erbij bepaalt dat dat niet vanzelfsprekend is. We gaan dan die ‘gewone dingen’ ook werkelijk ‘blij ontvangen’ in plaats van ze als vanzelfsprekend te zien. Aanmodderen in onze eigen menselijke onmacht en armoede wordt Léven: vrij en blij met anderen samen genieten van Gods rijkdom.

Durven te gaan experimenteren is ook belangrijk. Veel oefenen met mensen bij wie je dat ook mag, en met wie je weet dat je blij kunt zijn en zij met jou. Vraag hen ook feedback: zit ik aan de kant van het grenzeloos teveel geven, of aan de kant van het vanzelfsprekend ontvangen. Bij God is er ruimte om fouten te maken, te leren en te groeien.

Volgende keer aandacht voor:

Vaardigheid 3: Emotionele auto- of zelf-regulatie; goed omgaan met onze gevoelens

Zie ook de [Bijlagen en uitgebreide literatuur](#) (📖) bij deze serie.

[home](#)  of [terug naar de artikelen index](#)

Meer informatie of suggesties

Voor meer informatie, of uw reactie op het bovenstaande, kunt u contact met me opnemen via e-mail: andre.roosma@12accede.nl.



Bedankt voor uw belangstelling!