



Van aanpassen naar inpassen

Vanaf het moment dat wij geboren worden, leren wij ons aan te passen. Een kind leert rekening houden met zijn ouders, ontdekt wat wel en niet gewaardeerd wordt en merkt al vroeg dat bepaald gedrag wordt beloond, terwijl ander gedrag juist wordt afgewezen. Later komen daar school, vrienden, werk en de samenleving bij. We leren ons af te stemmen op de mensen om ons heen en op de omstandigheden waarin wij leven. Dat is niet alleen onvermijdelijk, maar ook noodzakelijk. Zonder ons aan te passen zouden wij moeilijk kunnen samenleven.

Toch kent aanpassen ook een keerzijde. Wanneer aanpassen vooral een manier wordt om afwijzing, conflicten of verlies te voorkomen, kan het ons langzaam verwijderen van onszelf. We zeggen vaker ja terwijl we van binnen nee voelen, worden voorzichtig met het uitspreken van wat ons werkelijk bezighoudt en gaan leven naar verwachtingen die niet altijd de onze zijn. Niet omdat we oneerlijk willen zijn, maar omdat we ergens in ons leven hebben geleerd dat aanpassen veiligheid biedt.

Juist daarin schuilt het risico. Wat ooit bescherming bood, kan ongemerkt een manier van leven worden. We raken zo gewend aan het voortdurend rekening houden met anderen dat we steeds minder voelen wat voor onszelf nog klopt. Niet omdat dat gevoel verdwenen is, maar omdat het contact ermee op de achtergrond is geraakt.

De uitdaging ligt daarom niet in ons steeds beter aanpassen, maar in het leren inpassen.

Voor mij betekent inpassen iets wezenlijk anders. Inpassen vraagt niet dat wij onszelf kleiner maken om erbij te horen, maar ook niet dat wij ons losmaken van anderen om eindelijk helemaal onszelf te kunnen zijn. Inpassen betekent dat wij een plaats vinden waarin zowel wijzelf als de ander tot hun recht kunnen komen. Dat vraagt geen vaste regels, maar een voortdurende afstemming op onszelf, op de ander en op de situatie waarin wij ons bevinden.

Daarvoor is basiszekerheid van grote betekenis. Niet omdat iemand met basiszekerheid nooit meer twijfelt of zich nooit meer aanpast, maar omdat hij diep van binnen weet dat hij aan de kern van wie hij is niets hoeft in te leveren om erbij te mogen horen. Juist dat vertrouwen geeft de vrijheid om mee te bewegen wanneer dat passend is en te begrenzen wanneer dat nodig is. Aanpassen wordt dan een bewuste keuze, in plaats van een manier om jezelf veilig te stellen.

Wie zich veilig genoeg voelt om zichzelf niet voortdurend te hoeven beschermen, hoeft ook geen rol meer vast te houden. Hij kan luisteren zonder zichzelf te verliezen, ruimte geven zonder zichzelf op te offeren en zichzelf laten zien zonder de ander te overschaduwen. Inpassen is daarom geen evenwicht tussen jezelf of de ander, maar een manier waarop beiden tot hun recht kunnen komen.

Misschien is dat wel de diepste betekenis van samenleven. Niet dat wij allemaal hetzelfde worden of ons voortdurend aanpassen aan elkaar, maar dat wij een plaats vinden waarin verschillen kunnen bestaan zonder dat de verbinding verloren gaat. Juist dan ontstaat de vrijheid om jezelf te zijn én verbonden te blijven met de mensen om je heen.

Van aanpassen naar inpassen is daarom geen techniek en ook geen sociale vaardigheid. Het is een beweging die ontstaat wanneer voelen, basiszekerheid en afstemming steeds meer met elkaar verbonden raken. Dan hoeven wij onszelf niet langer aan te passen om erbij te horen, maar kunnen wij onze eigen plaats innemen in het leven, zonder de verbinding met de ander te verliezen.