



Ontmoeting en contact

Iedere dag ontmoeten wij mensen. Soms is dat een korte begroeting op straat, een praktisch overleg op het werk of een vraag aan de caissière in de supermarkt. Soms ontstaat er een gesprek dat ons nog lang bezighoudt. Al deze ontmoetingen hebben hun eigen betekenis. Zij verschillen niet in waarde, maar wel in de laag waarop het contact plaatsvindt.

Het is daarom een misverstand om te denken dat diep contact altijd beter zou zijn dan oppervlakkig contact. Een functioneel gesprek kan precies passen bij de situatie waarin wij ons bevinden. Niet iedere ontmoeting vraagt om persoonlijke openheid of emotionele uitwisseling. Sterker nog, soms zou dat zelfs ongepast zijn. De kwaliteit van contact wordt niet bepaald door de diepgang, maar door de mate waarin het aansluit bij wat de ontmoeting op dat moment vraagt.

Toch zijn er momenten waarop het leven een andere laag van contact van ons vraagt. Een kind dat bang is, een partner die zich niet begrepen voelt, een vriend die afscheid moet nemen of een cliënt die vastloopt in zijn leven vraagt iets anders dan een praktische oplossing of een goed advies. Op zulke momenten ontstaat de behoefte om werkelijk aanwezig te zijn bij de ander.

Dat begint niet met de ander, maar met onszelf.

Iedere ontmoeting doet namelijk iets met ons. Nog voordat wij ons daarvan bewust zijn, reageert ons organisme. Wij voelen spanning of ontspanning, vertrouwen of terughoudendheid, herkenning of afstand. Dat is geen keuze. Zoals we eerder zagen, worden wij voortdurend geraakt door wat wij ontmoeten. De vraag is daarom niet óf de ontmoeting iets met ons doet, maar of wij in contact kunnen blijven met wat die ontmoeting in onszelf oproept.

Juist daar ontstaat de vrijheid om werkelijk af te stemmen. Wie het contact met zichzelf verliest, zal gemakkelijk terugvallen op vaste patronen of manieren van reageren die ooit veiligheid boden. Wie in contact blijft met wat hij voelt, krijgt meer ruimte om niet automatisch te reageren, maar aanwezig te zijn bij wat deze ontmoeting, met deze mens, op dit moment vraagt.

Dat vermogen ontstaat niet vanzelf. Het groeit met onze ontwikkeling. Naarmate wij meer basiszekerheid ervaren, hoeven wij onszelf minder te beschermen en ontstaat er meer bewegingsvrijheid in het contact met anderen. Dan hoeven wij ons niet voortdurend aan te passen om erbij te horen, maar kunnen wij steeds gemakkelijker een vorm van contact vinden waarin zowel wijzelf als de ander tot hun recht komen.

Misschien is dat wel de diepste betekenis van ontmoeting. Niet dat wij allemaal dezelfde vorm van contact zoeken, maar dat wij vrij worden om ons af te stemmen op de verschillende lagen waarop mensen elkaar kunnen ontmoeten. Soms is een glimlach voldoende. Soms is een praktisch gesprek precies wat nodig is. En soms vraagt het leven om een nabijheid waarvoor geen woorden bestaan. Geen van die vormen is belangrijker dan de andere. Zij krijgen hun betekenis doordat zij passen bij de mens en bij het moment.

Werkelijk contact vraagt daarom niet dat iedere ontmoeting diepgaand wordt. Het vraagt dat wij de innerlijke vrijheid ontwikkelen om de laag van contact te vinden die het leven op dat moment van ons vraagt. Juist daarin groeit niet alleen de kwaliteit van onze relaties, maar ook de kwaliteit van ons mens-zijn.