



**KLAASSEN & CO**

## **Presentie**

Wij kunnen ergens zijn zonder werkelijk present te zijn.

Dat herkennen we allemaal. We zitten met iemand aan tafel, luisteren naar wat er gezegd wordt en reageren op de vragen die gesteld worden. Toch merken we soms dat een deel van onze aandacht nog ergens anders is. We denken aan een gesprek dat eerder op de dag plaatsvond, aan iets wat ons bezighoudt of aan wat er morgen nog moet gebeuren. We zijn lichamelijk aanwezig, maar nog niet werkelijk in contact met onszelf en daardoor ook nog niet volledig beschikbaar voor de ontmoeting.

Aanwezigheid en presentie zijn daarom niet hetzelfde. Aanwezigheid betekent dat wij ergens zijn. Presentie vraagt iets meer. Present zijn betekent dat wij niet alleen met ons lichaam, maar ook met onze aandacht, ons gevoel en onze betrokkenheid aanwezig zijn in het moment. Het vraagt geen bijzondere techniek, maar het vermogen om opnieuw contact te maken met onszelf én met de ander.

Juist daarin komen veel van de vorige artikelen samen. Alleen wanneer wij kunnen voelen wat er in onszelf gebeurt, kunnen wij ook aanwezig blijven bij wat de ontmoeting met de ander in ons oproept. Alleen wanneer wij voldoende basiszekerheid ervaren, hoeven wij onszelf niet voortdurend te beschermen. En alleen wanneer wij in contact blijven met wat ons raakt, ontstaat de vrijheid om werkelijk af te stemmen op de ander.

Presentie is daarom geen vaardigheid die wij eenvoudig kunnen aanleren. Zij ontstaat geleidelijk naarmate wij onszelf beter leren kennen. Niet omdat wij steeds meer over onszelf weten, maar omdat wij steeds minder hoeven weg te gaan bij wat wij voelen. Daardoor groeit onze vrijheid om aanwezig te blijven, ook wanneer een ontmoeting spannend, verdrietig of confronterend wordt.

Dat betekent niet dat wij altijd volledig present zijn. Niemand is dat. Er zijn momenten waarop onze aandacht nog gevangen wordt gehouden door wat achter ons ligt of juist vooruitloopt op wat nog komen gaat. Dat is geen tekortkoming, maar een herkenbare menselijke werkelijkheid. Presentie vraagt daarom niet om perfectie. Zij vraagt dat wij opmerken waar wij werkelijk zijn en steeds opnieuw terugkeren naar het moment waarin wij ons bevinden.

Juist daarom heeft presentie alles te maken met contact. Hoe beter wij in contact blijven met onszelf, hoe gemakkelijker wij beschikbaar worden voor de ander. Niet omdat wij onszelf wegcijferen, maar omdat wij onszelf niet voortdurend hoeven vast te houden. Er ontstaat ruimte om werkelijk te luisteren, werkelijk te kijken en werkelijk geraakt te worden door wat zich tussen twee mensen afspeelt.

Presentie is daarmee geen doel op zichzelf. Zij is de natuurlijke uitdrukking van een mens die zich steeds vrijer kan bewegen in het leven. Iemand die voelt wat er in hemzelf gebeurt, zich daarop kan afstemmen en daardoor ook open kan blijven voor de ander. Niet iedere ontmoeting vraagt om dezelfde mate van nabijheid. Een praktisch gesprek mag praktisch blijven en een korte begroeting hoeft niet uit te groeien tot een diepgaand gesprek. Maar wanneer het leven om werkelijke ontmoeting vraagt, ontstaat de vrijheid om present te zijn en de laag van contact te vinden die op dat moment passend is.

Misschien is dat wel de diepste betekenis van presentie. Niet dat wij altijd volledig beschikbaar zijn, maar dat wij, wanneer het leven daarom vraagt, de innerlijke vrijheid hebben om met onze aandacht, ons gevoel en onze betrokkenheid werkelijk aanwezig te zijn bij onszelf én bij de ander.