

Liever geluk dan gelijk

De luxe van (zelf)compassie

Gijs Jansen

Het is grappig hoe je prioriteiten veranderen naarmate je ouder wordt. Vroeger lag ik uren in de zon om maar zo bruin mogelijk te kunnen worden, nu smeer ik me vooral goed in omdat ik geen huidkanker wil krijgen. Het verstandige brein ontwikkelt zich, en hoewel dit in mijn geval rijkelijk laat is, pluk ik er toch nog wat vruchten van.

Tot een paar jaar geleden had ik vooral te maken met de minder functionele kant van mijn verstand. Dat ding was (en is) werkelijk bang voor alles. In de ogen van zijn perfectionisme kon ik nooit iets goed doen en moest ik me regelmatig schamen voor mijn gedrag. Mijn verstand wilde vooral heel graag de baas zijn over mij en regeerde met de harde hand van angst en wantrouwen.

De afgelopen jaren ben ik me meer en meer gaan realiseren dat ik zelf de baas ben over mijn eigen leven. Mijn verstand kan roepen dat ik iets niet kan, en vervolgens kan ik zelf beslissen om het toch uit te proberen. Bestaande programmering kan worden doorbroken als je besluit om te gaan handelen vanuit je waarden, ongeacht wat je verstand roept dat je moet doen.

Zo wil mijn verstand heel graag 'gelijk hebben'. Als mensen mij echt iets flikken, dan vind ik dat ik daar wat mee moet. Dan stuur ik mailtjes waarin ik uitleg hoe en waarom ik gekwetst ben, in de hoop dat een simpel 'sorry' het gat tussen mij en de ander kan dichten. Het vervelende is alleen dat andere mensen vaak niet dezelfde agenda hebben (om het even heel netjes te zeggen). En dus blijf ik dikwijls gekwetst achter, samen met mijn gelijk. Want gelijk heb ik soms hoor, poeh poeh! Ik heb soms zoveel gelijk dat ik er wakker van lig.

Vaak zijn we van huis uit geprogrammeerd met allerlei regels over rechtvaardigheid, en over 'hoe je je moet gedragen naar anderen toe'. Verwachten dat je omgeving zich ook aan deze regels houdt, kan zorgen voor veel onnodige frustratie en slapeloze nachten. Dit besef bracht mij ertoe om te

kijken naar wat ik nu zelf daadwerkelijk wil met mijn leven. Wil ik een verbitterde gelijkvechter zijn, of wil ik juist een positieve verbinding maken met anderen? En, als het laatste het geval is, ben ik dan bereid om mijn gelijk daarvoor af en toe op te geven?

Mijn verstand vond dit overigens een hypocriet idee dat stonk naar zelfverloochening. Toch heb ik in het eerstvolgende conflict (waarin ik nota bene onvoorstelbaar ongelooflijk gelijk had) besloten om te handelen vanuit de luxe van compassie. Ik vertelde deze keer wederom dat de situatie me pijn deed, maar ook dat ik zelf spijt had dat het conflict zo ver was opgelopen. Toen ik vervolgens nogmaals een rotreactie kreeg, reageerde ik wederom met compassie (terwijl mijn verstand witheet schreeuwde dat ik in mijn recht stond en dat ik me de kaas niet van het brood moest laten eten).

Het conflict was daarmee overigens niet uit de wereld. Maar door te kiezen voor een inhoudelijke doch compassievolle benadering, merkte ik dat mijn eigen frustratie verdween. Ik heb heerlijk geslapen die nacht. Door het conflict niet aan te gaan, was er in mijn lijf geen conflict meer mogelijk.

Conclusie: Er is niets zo helend als een bewuste houding op basis van compassie, zowel naar jezelf als naar anderen toe. In de kern wil niemand vechten of lang boos zijn, en is iedereen uiteindelijk op zoek naar contact en verbondenheid. Mijn uitgangspunt was dat het leven te kort is voor het maken van ruzie. Mijn verstand heeft nog steeds gelijk en mag dat gelijk houden. Ook anderen mogen hun gelijk komen halen, maar dan wel in ruil voor een knuffel.