

Hoe kostbaar is een kwetsbaar mens.

Dit is de titel van een boekje van Okke Jager. Hij werd bekend als radio- en televisiedominee in de jaren 60. Het thema is nog altijd actueel.

Elke dag komen in het nieuws voorbeelden langs van kwetsbare mensen die in de ogen van anderen juist niet kostbaar zijn. Om enkele voorbeelden te geven: Vrouwelijke journalisten die met gevaar voor eigen leven hun werk doen in Afghanistan. Of: de verdubbeling van het aantal pushbacks in 2021 (het terugsturen van vluchtelingen, al dan niet met geweld). En wat te denken van al die mannen en vrouwen die in Nederland (en wereldwijd) seksueel grensoverschrijdend gedrag van anderen aan den lijve hebben ervaren.

Kwetsbaarheid gaat in tegen wat we graag willen met ons leven. Onze kwetsbaarheid kan maar zo onze plannen dwarsbomen. De gedachte dat het leven maakbaar is, is niet voor niets aanlokkelijk. Dat we kwetsbaar zijn, zowel fysiek als mentaal, betekent dat we niet overal controle over hebben. We kunnen geraakt worden, pijn ervaren, boos worden, angstig, vol verdriet, we kunnen ons ontzettend machteloos voelen, eenzaam, wanhopig of gefrustreerd. Dit ervaren we meestal als lastige gevoelens waarvan we lang niet altijd goed weten wat we ermee moeten. Geen wonder dat vaak de neiging bestaat om jezelf stevig en groot neer te zetten, en om manieren te zoeken om de controle over je leven te houden.

Het boek dat Okke Jager schreef, werd uitgegeven enkele weken voordat zich een hersentumor bij hem openbaarde. Okke Jager was open over wat dat met hem deed, hij stelde zich kwetsbaar op. Voor veel mensen was dat indertijd behoorlijk schokkend. Want als je jezelf altijd groot houdt, kan het heel confronterend zijn als iemand anders openlijk vertelt over zijn of haar kwetsbaarheid.

Maar er kan ook een andere reactie ontstaan, een verzachting zelfs. Want als iemand bij zichzelf toelaat wat hij of zij voelt, krijgt de ander de ruimte om dat ook te doen. Je kunt bijvoorbeeld tegen jezelf zeggen: "ik voel me verdrietig of angstig, ik vind het geen fijn gevoel, maar het is er nu eenmaal dus laat ik het dan ook maar doorvoelen". Op deze manier geef je dat gevoel de ruimte. Mag het er zijn? Ja, dat mag.

Die ruimte straalt uiteindelijk door in je houding naar anderen. Die gaan dan ook meer ruimte voelen om hun gevoel er te laten zijn. En zo ontstaat er verbondenheid. Je herkent jezelf in de ander. Daar leeft een mens van op. Doordat je je eigen kwetsbaarheid onder ogen ziet, kun je van de ander gaan zien hoe kostbaar die kwetsbare mens is. En neem van Okke Jager maar aan: zo kostbaar ben je zelf ook.