

AANDACHT, een samenspel van geven en ontvangen

Aandacht is misschien wel het mooiste dat een mens kan geven én ontvangen. Zonder aandacht worden we losse eenlingen die elkaars warmte gaan missen. Veel mensen staan koud en kil in het leven. Veel mensen, ook jij en ik. Vereenzaamd zien we op tegen de dag van morgen en we verzuchten, 'weer was er niemand vandaag, weer geen goed gesprek, weer niemand die aandacht voor me had.' Hoe vaak horen of proeven we niet deze woorden om ons heen? Is hier iets aan te doen? Is het mogelijk elkaar uit de put van het isolement te trekken?

Aandacht

Aandacht is eerbiedig

Ze dringt niet op

Ze kan wachten

Ze laat vertrouwen groeien

Aandacht is trouw

Ze blijft komen

Ze houdt de lange duur vol

Ze komt ook in moeilijke tijden

Aandacht is ontvankelijk

Ze stelt zich open

Ze leeft zich in

Ze kan ontvangen

Aandacht is aanwezigheid

Ze kent de waarde van er zijn

Ze weet stil te zijn

Ze is eenvoudig

Aandacht is tijd

Ze neemt de tijd

Ze jaagt niet op

Ze overhaast zich niet

Gelukkig de mens die aandacht

schenkt en die aandacht ontvangt

Marinus van den Berg

Aandacht is attent

Ze zoekt het kleine

Ze vergeet niet

Ze doet wat ze zegt

Denken aan ...

Laten we beginnen met het woord 'aandacht' zelf eens te bekijken. Het komt van 'denken aan'. 'Ik dacht aan je', zeggen we. Even waren we met onze gedachten bij de ander. 'Denken aan' is misschien wel het eerste begin van aandacht. De ander laat mij niet onverschillig, ik denk aan hem, ik stond even bij haar stil. Maar, als het 'denken aan' niet overgaat in contact en ontmoeting, dan kan deze eerste stap in de lucht blijven hangen. 'Ik dacht aan je, ik hoorde dat je veel hebt meegemaakt de laatste tijd. Zullen we morgen een afspraak maken, zal ik bij je komen of kom jij bij mij?' Nu gaat het denken over in handelen, nu wordt het 'denken aan' praktisch en concreet, nu groeit aandacht.

Aandacht geven én ontvangen

Het gaat, zeiden we, om aandacht geven en ontvángen. Géven is vaak gemakkelijker dan ontvangen. Bij geven staan we, of zétten we onszelf centraal: ik geef jou iets moois, ik geef jou hulp, ik geef jou aandacht. Ontvangen is veel moeilijker. Bij ontvangen heb je zelf niet meer de regie, voor ontvangen moet je open staan. Iemand die mij aandacht wil geven, vind ik al gauw een bemoeial. 'Wat denkt hij wel niet, dat ik het moeilijk heb of zo, heus, ik red mijzelf wel.' Toegeven dat jij, zoals ieder mens, bent aangewezen op aandacht, dat je groei en warmte nodig hebt - om dat toe te geven en toe te láten! Het betekent zoveel als je harnas uittrekken, je kwetsbare kant laten zien, je moeite en pijn tonen. Echte aandacht voor elkaar gebeurt in een samenspel van geven en ontvangen. De rollen van gever en ontvanger liggen nooit vast. Is dit niet precies wat ons leven zo boeiend maakt?

Aandacht voor de natuur

Aandacht voor elkaar loopt gelijk op met aandacht voor de natuur en de dingen om ons heen. Ook hier is het genoemde samenspel van geven en ontvangen belangrijk. Tijdens een mooie boswandeling of een uitstapje naar de zee, zal ik de schoonheid van de bomen en de aanrollende golven niet ervaren als ik alleen maar met mezelf bezig ben. Daar begint het wel vaak mee overigens. Maar tijdens de wandeling maakt de knipoog van de zon over het glooiende duinlandschap mij ontvankelijk. Ik kom voorbij mijzelf. Mijn ontvangen wordt gewekt, mijn druk bezette ziel gaat open, ik ontvang pure aandacht van de schepping. Blijdschap stroomt binnen. Nu kan ik ook zelf weer géven.

Het geheim van de Gever

Onze aandacht voor elkaar, voor de dingen om ons heen en voor de natuur, vinden hun oorsprong in de royale Gever van het goede leven. In de Duitse taal heeft ons woord aandacht een religieuze betekenis. Een 'Andacht' is een godsdienstige bijeenkomst of een kerkdienst. Woorden en begrippen als vroom, eerbiedig, devotie en gebed zijn allemaal verbonden met 'Andacht'. Gerechtigheid is het handelsmerk van deze Gever. Liefde en hoop schenkt hij pro Deo, gratis. Aandacht is zijn warme golfstroom naar ons toe. De Gever maakt mij tot ontvanger, dat is zijn geheimvolle verrassing. Dat is moeilijk en lastig zagen we, ontvanger worden, je openen voor de Ander, iets aan je laten gebeuren, iets toegevoegd willen krijgen dat je nog niét hebt. Wat hebben jij en ik dan nog niet? Wat komt zo moeizaam en spaarzaam uit onszelf? Kijk om je heen, hebben we niet bijna alles? Alles, ja, bijna alles hebben we. Vanwaar dan toch dat moderne levensgevoel van een tekort en een tekort schieten? Is het vanwege de rauwe ervaring dat er 'iets' is dat ons steeds lijkt te ontsnappen, 'iemand' die ons ontglipt? Komt het omdat we de ons aangeboden gift onnadenkend afslaan, waardoor ook de medemens ons niet meer aanspreekt?

Ach, wisten we het maar, hadden we maar een stevig antwoord op deze mysterieuze zijde van ons bestaan. We moeten het doen met een vermoeden, een zwak geloof, een richting van gaan en een onrustig hart dat hunkert naar mededogen en aandacht. 'Maar dat is genoeg', zegt de Gever, 'begin daar maar mee, dan komt de rest vanzelf, dan volg ik jou, en word ik op mijn beurt de Ontvanger van jouw aandacht.'

Jurjen Beumer
14 december 2009