



Dragen en gedragen worden

'Gedragen worden' betekent dat je je *laat* dragen, dat je vertrouwen schenkt aan diegene(n) die je draagt/dragen. Hiermee zet je je in een kwetsbare positie. Het is de houding van de baby: je hebt geen controle, je verzet je niet, je vertrouwt er op dat je in goede handen bent (zelfs al kan je dat niet weten), je hebt voeding nodig en een zorgende interactie met diegene die je draagt. Als volwassene (jong en oud) is dit best een flinke uitdaging: je toevertrouwen aan de zorgen van mensen zonder de zekerheid te hebben dat het zéker zal verlopen zoals jij dat wenst. Je dient de controle los te laten, een open moment aan te gaan in de relatie, je over te geven (voorwaardelijk), je aandacht te richten op wat er in je lichaam gebeurt zonder onmiddellijk te oordelen. Iedereen, ja iedereen, heeft in het leven uitdrukkelijk momenten dat 'gedragen worden' nodig is om een zeer lastig obstakel te kunnen nemen. Wanneer je voelt dat je daar nood aan hebt, is het noodzakelijk dat je dit duidelijk aangeeft, een heldere vraag stelt en er een termijn over afsprekt. Het betekent dus niet dat je je zonder meer laten hangen, je overgeven zonder enige afspraak. De vraag stellen is jouw verantwoordelijkheid: Wat heb ik nodig? Voor hoe lang? Voor welke taak? Hoeveel? Door wie? Wat bied ik in ruil?

'Dragen' is evenzeer een flinke uitdaging. Het betekent dat je de zorg voor iemand (of een groep) op je neemt, tijdelijk, voor een deeltje, voor zover er een vraag is, in de mate dat de ander het toestaat én je je bewust bent dat het bij jou past (Ben jij de geschikte persoon om op deze vraag met 'Ja' te antwoorden?). De juiste 'maat' is essentieel, het dragen dient bij de vraag te 'passen', het moet 'klikken' voor beiden. 'Dragen' is niet de problemen voor de ander oplossen, wél is het erg belangrijk een 'open, voedende ruimte van mogelijkheden' aan te bieden (waarbij 'aanbieden' iets anders is dan 'geven' en zeker dan 'opdringen' of 'opleggen'). Het betekent de juiste verantwoordelijkheid op je nemen, namelijk enkel voor het 'zorgend dragen', niet teveel, niet te weinig. 'Dragen' vraagt dat je aandacht hebt voor je eigen *draagkracht* én *veerkracht*, zowel fysiek als emotioneel; zowel voor nu, voor even, als voor de duur die je hebt afgesproken.

Zowel dragen als gedragen worden is niet zomaar een *vraag-en-aanbod-relatie*, het is een relatie waarin *interafhankelijkheid* de hoofdrol speelt. Het is een voortdurend

aanbieden en ontvangen, vragen en antwoorden, ondersteunen en je steunkracht oefenen, volgend leiden en leidend volgen. Het is zoals het spel van twee kinderen waarin geen van beiden de leiding heeft, waarin ze voortdurend op elkaar inspelen, genieten van de invallen en de suggesties van de ander, met vreugde meegaand met elke impuls. Dragen en gedragen worden is één systeem. Bekijk het systemisch en je 'ziet' en 'weet' dat er geen scheiding is tussen dragen en gedragen worden, dat ze interafhankelijk een geheel vormen. Wie vraagt om gedragen te worden, draagt net door het vragen mee diegene die antwoordt op de vraag. Wie toont over draagkracht te beschikken die zij wil delen, helpt de ander om de vraag te durven stellen om gedragen te worden.

Dragen en gedragen worden is een aspect van het Chinese begrip 'wu-wei', actief niet-doen. Je leest er meer over in de KORTE TEKST *Wu-wei, meer bereiken door actief niet-doen*.



De inspiratie voor vorm van de witte steen heb ik van de foetus van een paar weken jong, de meest kwetsbare situatie in de ontwikkeling. De minste ingreep of verandering op dat moment, hoe klein ook, via externe invloeden, heeft grote leven-strekkende gevolgen. Ik heb het beeld uitdrukkelijk in een (stuk) boom gezet omdat in mijn beleving bomen het leven van alle wezens op de planeet mee dragen - dus ook jou en mij - veel meer dan we beseffen. Zonder bomen (en bij uitbreiding alle planten) geen zuurstof, geen voedingsstoffen, geen hout = geen verwarming, geen steenkool voor de industrie (steenkool zijn bomen en planten die al 300 miljoen jaren onder de grond steken), geen essentieel middel om te kunnen koken, geen dragende elementen voor een veilig onderkomen, geen houvast voor diverse werktuigen, geen basis voor bepaalde artistieke creaties.

De opmerking over de bomen wijst ook op de systemische visie op 'dragen en gedragen worden'. Vanuit die hoek bekeken worden wij allemaal gedragen, voortdurend, door andere mensen, door zovele natuurelementen waar we geen oog voor hebben, (en voor sommigen) door bovennatuurlijke elementen (God, goden, voorouders, engelen).

Mijn woordenwolk rond 'Dragen en gedragen worden'

