**Zwijgen is zilver, spreken is goud**

**over de waarde van openheid tussen mensen**

*De stand van zaken*

De oudere generatie is opgevoed met het gezegde: 'Spreken is zilver, zwijgen is goud'. In het verleden leerden de mensen elkaar te zwijgen. Dat was een element van de opvoeding. Je mocht wel alles denken, maar niet alles zeggen. Kin­deren moesten leren zwijgen tegenover hun ouders. Personeels­leden zeiden niet alles tegen hun baas. Gehuwde mensen hadden hun gedachten over seksualiteit, maar velen spraken er niet over. Ze zaten soms vijftig jaar naast elkaar in de kerkbank. Toch wisten ze niet van elkaar hoe ze hun geloof beleefden. Ze zwegen over hun zielenroerselen. Vroeger sprak men ook nauwelijks met elkaar over geld. Salarisstrookjes werden eenmaal per jaar demonstratief vernietigd. Spreken over gevoel was helemaal taboe. Doorgaan! Werken! Dan slijten de gevoelens van pijn wel! Dat was het devies.

In onze dagen wordt het oude spreek­woord door opvoedkundigen en psychologen omgekeerd. Zwijgen is nu zilver en spreken is goud. Kinderen worden al jong gestimu­leerd zich te uiten. Wie een willekeurige basisschool binnenstapt, hoort inderdaad niet meer de stilte van vroeger. Jongeren discussi­ëren over alle onderwerpen. Velen schamen zich niet om te vertellen van hun innerlijke be­levingen. Psychotherapeuten leren hun cliënten over hun proble­men te communiceren. Praten over gevoelens gaat veel mensen tegenwoordig aardig af. Ook over geloof wordt opener gesproken dan vroeger. Kleinkinderen bidden vrijmoediger hardop dan hun opa’s en oma’s. Velen van hen hebben dat immers nooit geleerd toen zij jong waren.

*Zwijgen is minstens zilver*

Het blijft goed, ook vandaag, om over sommige dingen te zwijgen. De media stimuleren allerlei wangedrag door alle taboes te doorbreken en over alles te praten, te schijven of beelden te maken. Zwijgen past ook op veel momenten in ons privé-leven. Wij mogen het leed of de zonden van anderen niet gnuivend doorvertellen. Het is ook niet correct als wij als bestuurslid uit de school klappen. Het is soms dom als je in een willekeu­rig gezel­schap over intieme dingen praat. Vreemden hebben niets met onze gevoelens te maken. Openheid mag nooit verworden tot brutale onbeschaamdheid. Het kan tactloos en respectloos zijn om iemand rechtstreeks te zeggen wat we van hem vinden. In onze tijd slaan we door naar het andere uiterste van vroeger. Kinderen en ouderen moeten nog steeds leren dat ze niet alles tegen iedereen op elk moment kunnen zeggen.

*Spreken is goud*

Voor het overige zeg ik dat spreken inderdaad de voorkeur geniet boven zwijgen, openheid boven geslotenheid. Dat is met name zo in de relaties tussen mensen die dagelijks met elkaar te maken hebben. Openheid tussen familieleden, collega's en vrienden komt de onderlinge verstandhouding ten goede. Zwijgen schept afstand. De ander in je hart laten kijken, schept nabijheid. Het is goed als mijn collega weet hoe en waarom ik in God geloof. Mijn broer mag van mij best weten waarom ik zorgen heb over onze oudste zoon. Het is een teken van vriendschap als mijn vriendin mijn belasting­papier mag invullen. Dit soort openheid heeft altijd een positief effect op de onderlinge verstand­houding. Wij mogen rustig vertellen hoe wij er aan toe zijn en hoe wij dingen beleven. Waarom mag een ander niet weten dat ik het moeilijk heb of juist blij ben? Anderen mogen van hun kant net zo open zijn naar mij toe.

Als er een open verbinding is tussen mij en andere mensen, heb ik echt contact. Er is wederzijds luisteren en er is wederzijds spreken. Ik communiceer niet langs de anderen heen, maar ik ontmoet hen. Een goede ontmoeting is verrijkend voor beide partijen. Je komt er anders uit dan je erin gegaan bent. In de open ontmoe­ting met de ander leer ik hem (beter) kennen, waarde­ren en liefhebben. In diezelfde ont­moeting leer ik ook mijzelf (beter) kennen.

Zonder goede openheid daalt het niveau van onze omgang met elkaar. We leren elkaar niet goed kennen, laat staan waarde­ren. We luisteren niet goed en zeggen geen zinnige dingen. Als wij niet open communiceren met anderen krijgen we een te positief of te nega­tief beeld van de ander of van ons ­zelf. De relatie verdiept zich niet, maar blijft of wordt oppervlakkig. Dat kan pijnlijk zijn, vooral in innige relaties. Denk aan de relatie tussen gehuwden en tussen familieleden. Mensen met relatieproblemen gebruiken het niet-communiceren zelfs als wapen. Ze zwijgen de ander dood. Ze sluiten zich stilzwijgend op in zelfmedelijden en keuren de ander geen woord meer waard, één dag, twee dagen, soms maandenlang.

*Spreek tegen de juiste persoon*

Zonder openheid scheppen wij ook een basis voor roddel en achterklap. We hebben echt wel een mening over bepaalde zaken en mensen. Toch zeggen we die niet eerlijk tegen de betrokken personen. We zeggen onze visie achter hun rug om tegen anderen. In de Bijbel is Martha daarvan een voorbeeld. Ze ergert zich over haar zuster, Maria. Ze legt haar ergernis echter wel op het verkeerde adres. In plaats van een eerlijk gesprek met haar zuster, klaagt ze bij Jezus. Mensen die roddelen vormen snel groepjes tegenover anderen. Bijvoorbeeld: een paar collega's vormen een kliekje tegenover één andere collega, die zij op de een of andere manier niet mogen. Er is echter niemand die eerlijk zegt wat er aan de hand is. Als de betreffende collega in de buurt is, spelen ze mooi weer. Zo gaat het ook in families mis. De ene schoonzus, de ene oom ligt duidelijk buiten de groep, maar er is niemand die met haar of hem praat. Er wordt wel óver hen geroddeld.

Ik pleit voor onderlinge openheid. Draag het hart maar op de tong. Dat is goed voor relaties. Toch is open zijn niet altijd gemakkelijk. Sommige mensen hebben, wat wij noemen, een gesloten karakter. Ze lijken op een afgelegen dorp: ze zijn slecht bereikbaar. Voor hen is het een moeilijke opgave om open te communiceren. Ik denk echter vooral aan iets anders, dat bij alle mensen speelt. Wij zijn vaak bang om open te zijn.

*Angst voor kwetsbaarheid*

*.*

In ons allen leeft het verlangen om goed over te komen op andere mensen. In ons zit, omgekeerd daaraan, de angst om af te gaan. We willen gewaardeerd worden en niet graag buiten de boot vallen. Er kan een zekere trots meespelen, maar dat hoeft niet. Het kan naastenliefde zijn. We kunnen om anderen geen verdriet te doen, ons groter houden dan we zijn. Het kan zelfs dat mensen zich aan God verplicht voelen een bepaalde stand op te houden. De kern heeft echter niet met naastenliefde of geloof te maken. De kern is dat mensen te hoge eisen aan zichzelf stellen en denken dat ze afgaan als ze werkelijk zichzelf zijn.

We praten, als we bang zijn om af te gaan niet over onze twijfels, onze innerlijke pijn, onze kleinheid, onze zwakheden, onze zonden. We doen alsof we zeker zijn, onze pijn verwerkt hebben, groot en sterk zijn, heilig leven. Een klein beetje toneelspel is ons allen eigen. Tegen de groenteman in de winkel, die vraagt hoe het gaat, zeggen we al gauw: 'Goed hoor!' Daar is niets op tegen. Waarom zou je je tegenover iemand met wie je alleen maar een functionele relatie hebt, al te kwetsbaar opstellen? De toneelhou­ding kan echter een grote blokkade zijn in al onze belangrijke relaties. De anderen kennen niet ons ware ik maar alleen een beeld van ons. Wij worden gedwongen om dat beeld in stand te houden, omdat de afgang en de pijn steeds erger worden, als wij na nog langere tijd het masker afdoen. Dat kan tot veel eenzame strijd leiden, waarvan niemand op de hoogte is. Ook een predikant of hulpverlener mag er niets van weten.

In Gods Woord worden wij opgeroepen om alle maskers af te doen. In Romeinen 12:9 staat het letterlijk: 'Liefde zij ongeveinsd'. Dat is: niet hypokriet. Dat is weer: zonder masker. In de liefde-relaties in de gemeente mogen wij geen maskers dragen. Waar wederzijdse liefde heerst, is ruimte voor openheid en kwetsbaarheid. Niemand hoeft zich groter te houden dan hij is. Voor God zijn wij allemaal kleine mensen die van genade moeten leven.

*Joost heeft een prijs moeten betalen voor zijn angst om kwetsbaar te zijn. Hij had een nieuwe baan gekregen in het magazijn van een grote boekhandel. Samen met nog iemand was hij daar aangenomen. Hij had niet tegen zijn vrouw gezegd dat hij er tegenop zag vanwege de grote veranderingen. Hij wilde niet afgaan voor zijn vrouw. Op het werk was hij al gauw gespannen, want die andere collega bleek vlugger te zijn dan hij. Ook daarover praatte hij niet. Heimelijk stelde hij zichzelf de eis om net zo vlot te worden als die ander. Hij deed zijn werk met een opgejaagd gevoel en maakte daardoor ook fouten. Hij schaamde zich daarvoor. Hij sprak ook niet over zijn innerlijke spanning met zijn chef. ‘Die ziet me al aankomen!’ Thuis vertelde hij dat het goed ging. Hij ging echter slechter slapen en werd vermoeid. Het ging aan hem knagen dat hij zijn oude werk losgelaten had. ‘Dat was toch zo gek nog niet!’ Hij deed nog meer zijn best om goed te scoren in het bedrijf, maar het ging steeds moeizamer. Totdat hij zich ziek melde. Hij was te moe om te werken. Hij vond het een afgang. Er was niemand die dat uit zijn hoofd kon praten. Hij had niet door dat hij zelf de spanning had opgevoerd doordat hij zichzelf te hoge eisen stelde en vervolgens bang was die niet te halen. Had hij het maar gewoon, vroeg genoeg, eerlijk bespreekbaar gemaakt.*

*Schuldbelijdenis*

De hoogste vorm van een kwetsbare opstelling komen we meer dan eens in de Bijbel tegen. Dat is de schuldbe­lijdenis. Niemand is kleiner dan David, wanneer hij zijn schuld belijdt in Psalm 32 of 51. Wie is er ellendiger aan toe dan de verloren zoon, als hij bij de varkens zijn masker aflegt? Als een gebrokene keert hij huiswaarts. We zien dan echter iets bijzonders. Wij vrezen dat wij afgewezen worden, als wij ons open en kwetsbaar opstellen. We zien er vreselijk tegenop als onze schuld bekend wordt. Als wij echter onze schuld belijden, in alle openheid, blijkt er bij God een nieuw begin mogelijk te zijn. Zo wil de Heere het ook hebben in Zijn gemeente. Waar schuldbe­lijdenis is, is ook genade en vergeving (Jacobus 5:15,16; Efeze 4:32).

Clara is actief in de gemeente en onder andere bijbelkringleidster. Ze is een gelovige vrouw. Ze weet dat ze zo ook overkomt op de anderen. Ze is alleenstaand en heeft haar leven goed op orde. Ze heeft echter een groot geheim. Niemand weet dat ze twee maal een abortus heeft gepleegd. Ze was als studente met verschillende jongens naar bed gegaan. Ze was christelijk, ook toen al, maar leefde te grenzeloos. Dat kán ze niemand vertellen, omdat ze dan zoveel mensen zal teleurstellen. Ze voelt zich wel heel schuldig, maar wil ook niet afgaan als ze haar foute gedrag zal belijden. Op de bijbelkring is ze expres fel als het gesprek soms over seksuele losbandigheid of abortus gaat. Ze wil iedereen ervoor waarschuwen, want ze weet immers zelf hoe belastend de gevolgen zijn. Vervolgens schaamt ze zich weer voor haar dubbele moraal. Zo verstrijken er járen. Echt gelukkig is Clara nooit, ook niet als ze zichzelf wijsmaakt dat het allemaal wel meevalt wat ze gedaan heeft. Ze is eenzaam met haar geheim.

*Angst voor conflicten.*

Er is nog een angst die ons belemmert om open en eerlijk te zijn: de angst voor conflicten. Er kan ons iets dwarszitten. Een ander heeft ons iets aange­daan wat wij onacceptabel vinden. Zeggen we dat of zwijgen we maar? Moeten we misschien vanwege het geloof eindeloos geduldig zijn en maar accepteren wat anderen (ons aan)doen? Helaas werkt zwijgen niet. Als je zwijgt, wanneer je een bepaald probleem hebt met iemand, los je niets op. Het probleem blijft bestaan en neemt in omvang toe. Geduld is goed. Drift is fout. Te geduldig zijn en daarom zwijgen is ook fout. Als wij open kaart spelen en van ons hart geen moordkuil maken, weten anderen precies waar ze met ons aan toe zijn. Dat soms even moeilijk. Openheid kan tot een pittig gesprek leiden. Soms vloeien er tranen. Als we echter blijven zwijgen, vloeien er vroeg of laat meer tranen, in het verborge­ne of uiteindelijk ook in het openbaar.

Wij wìllen meestal wel open zijn naar anderen toe, als ons iets dwarszit. We zijn echter bang voor dat pittige gesprek. Het kan uitlopen op een heus conflict. Dat is niet leuk, vooral niet met familieleden of collega's. Die ken je immers goed en met hen wil je nog heel lang goed samenwerken. We vrezen de woede van de andere partij over onze eerlijk­heid. Of we zijn bang dat we in het conflict onder de tafel gepraat worden, door die ander die altijd zo'n grote mond heeft.

Als wij zo bang zijn, kunnen we een aantal dingen bedenken. De ander mag er zijn, maar ik ook. De ander mag zijn mening en beleving hebben, maar ik ook. Het is rechtvaardig als zowel de ander als ik daaraan uiting kunnen geven. De ander mag het mij oneens zijn, maar het is onrechtvaardig als hij boos wordt over mijn openheid. Vervolgens moeten wij ook verantwoordelijkheden scheiden. Ik ben verantwoordelijk voor mijn eerlijkheid en openheid. Mijn openheid moet altijd vriendelijk zijn, bedoeld om de ander te helpen. De ander is verantwoordelijk hoe hij daarop reageert. Ik hoef mij niet schuldig te voelen als hij boos wordt. Daarvoor draagt hij de verantwoordelijkheid.

Eveline is een schat met een groot probleem: ze kan geen nee zeggen. Iedereen denkt dat dat lief is, maar dat is het niet. Het is angst, angst voor conflicten, angst om na het conflict afgewezen te worden. Een keer is ze bijna vastgelopen. Ze had een vriend maar hield na een jaar niet meer echt van hem. Hij wel van haar. Toch maakte ze de verkering niet uit. Ze dacht dat ze uit medelijden met hem handelde. ‘Ik wil hem geen pijn doen!’ Zelfs dat was het niet, als ze eerlijk was geweest. Ze wilde zichzelf geen pijn doen. Ze was bang voor ruzie en dat ze verwijten zou krijgen dat zij niet lief was. Daar zou ze niet tegen kunnen. Dus ging ze door met die jongen en had een moeilijke periode. Toneelspelen vraagt immers veel energie. Gelukkig is ze gered door de vriend zelf. Hij voelde aan wat er aan de hand was en heeft de relatie verbroken, zonder verwijten te maken. Ze was erg opgelucht, maar heeft er weinig van geleerd. Ze durft nog steeds geen nee te zeggen.

*Op zonden wijzen*

Hierboven staat dat de hoogste vorm van een kwetsbare opstelling de schuldbelijde­nis is. Daaraan voegen we de hoogste vorm van openheid, als ons iets dwarszit, toe. Dat is de ander op zijn zonden wijzen. Dan gaat het om zonden tegenover de Heere God, om overtreding van Zijn geboden. In veel situaties zijn dat ook zonden tegenover mensen en mogelijk dus ook tegenover onszelf. De heiligheid van onze hemelse Vader laat het niet toe dat wij daarover zwijgen. Bovendien moeten wij proberen de zondaar te 'winnen', te redden van de ondergang. Lees Mattheus 18:15-19 en Lucas 17:3,4 maar.

De Heere Jezus vraagt ons de zonden van een ander tegenover ons te vergeven. Het is echter opmerkelijk dat dat geen automatisme mag zijn. Aan de vergeving moet iets voorafgaan. Om te beginnen het open gesprek, waarin iemand op zijn zonden gewezen wordt. Christus spreekt van het bestraffen van de zondaar. De mestput moet niet toege­dekt, maar juist open gemaakt worden. De angst voor het conflict mag ons niet weerhou­den van dat moeilijke gesprek. Als we weinig bereiken, mogen we ook anderen uit de gemeente inschakelen, zegt Jezus. Als de zondaar bestraft is én hij heeft berouw, is er ruimte voor vergeving. Anders kan er geen vergeving plaatsvinden. Bestraffen, berouw en vergeving zijn in combinatie het begin van het herstel van een verstoorde relatie. Die relatie zou nooit hersteld kunnen worden als er geen openheid zou zijn!

Ouderling Pieterse zit ermee. Hij gaat op bezoek bij een man uit zijn pastorale wijk die overspel gepleegd heeft. Dat is publiek bekend. De afspraak is gemaakt voor een gesprek. Moet hij nou alleen maar vriendelijk gaan luisteren of mag hij ook gewoon zeggen: ‘Wat jij gedaan hebt is zonde voor God!’ Wie accepteert het nog in onze tijd als hij op zijn zonde gewezen wordt? Bovendien zal die man het zelf ook wel weten. Als hij hem zo zal aanspreken is het misschien het eerste en laatste gesprek erover. Wat is wijs? Wat vraagt God? Net doen alsof het maar een gewoon pastoraal probleempje is, is ook een beetje vreemd. Hij heeft zijn eigen vrouw groot verdriet gedaan. Aan haar moet toch ook recht gedaan worden?

*Uw bijdrage aan het verbeteren van een open communicatie*

Werk aan openheid in uw relaties; verbeter de communicatie. Dat begint bij uzelf. Als u ruzie hebt met uw partner en al drie dagen voert u zwijgend oorlog met elkaar, kunt u wachten tot die partner gaat spreken. U wordt beiden alleen maar chagrijniger en zieliger. Nee, dat moet anders. Communicatie begint daar waar U gaat spreken. Wacht niet op de ander.

Wat hoort daarbij? Ik noem een paar dingen.

1. Word bewust van uzelf, van uw eigen verlangens en uw eigen angsten. Onderdruk die niet, zoals veelal gebeurt. Durf met uzelf in gesprek te treden. Neem als het ware, juist bij problemen, enige afstand van uzelf en vraag dan eens: 'mens, wat wil je nu eigenlijk bereiken, of wat wil je vermijden?' Denk erover na of u niet te verkrampt omgaat met eigen verlan­gens en angsten. Durf ook met anderen over uzelf te praten (vrien­den, fami­lie, predikant, hulpverlener). Stel u daarbij kwetsbaar op. U hoeft zich niet groter voor te doen dan u bent. Spreek, en dat niet in de minste plaats, met de Heere God over uw eigen leven in het gebed.

2. Aanvaard uzelf. Dat heeft met psychologie te maken. Is er in uw opvoeding door de liefde van uw ouders een basis gelegd om uzelf te aanvaarden? Het heeft ook met geloof te maken. Onze hemelse Vader geeft u elke dag nieuwe genadetijd. Elke dag laat Hij u Christus verkondigen. Elke dag wil de Heilige Geest u een instrument laten zijn in Gods Konink­rijk. Als u zo belang­rijk bent voor God, mag u er ook zijn voor de mensen en voor uzelf. Dat is de beste basis onder de fiere openheid waarmee wij andere mensen tegemoet mogen treden. Hier zeg ik voor de duidelijkheid dit er nog bij. Zelfaanvaarding betekent niet dat u niets aan uw eigen fouten moeten doen, integendeel. Als u blij bent dat u er bent in dit leven schept u juist een basis om te vechten tegen eigen zonden en gebreken, zonder verkrampt te worden.

3. Voel u verantwoordelijk voor uw eigen leven. Uw leven wordt niet geleid door uw vrienden, familieleden of collega's maar door uzelf. Bij communicatiestoornis­sen en teleurstellingen is het zinloos om te zeggen: 'de vrienden zijn zo lastig' of: 'ik heb geen plezie­rige collega's'. U wacht blijkbaar tot de anderen vanzelf veranderen. De enige zinvolle vraag is in deze gevallen: 'hoe kan ik de relatie met mijn medemensen verbete­ren'. Zelfs als u uw best doet en de anderen alles voor u verknoeien, blijft het nog uw eigen verant­woordelijkheid wat u daarmee doet. U beslist of u die vrienden houdt of het ouderlijk huis verlaat of gaat uitkijken naar een andere baan. Veel psychi­sche problemen beginnen daar waar mensen weigeren verantwoor­delijk te zijn voor de gang van zaken in hun leven en overgaan tot afwachten en zwijgen.

4. Blijf ontspannen. Als u verkrampt leeft, geeft u toe aan uw angsten. (En dat gebeurt zo vaak!) Probeer dat te vermijden - zonodig met hulp van anderen. Angst wordt namelijk, voor je het weet, werkelijk­heid. Blijf ontspannen wat betreft de verwachtingen die mensen van u hebben (denkt u!). U hoeft echt niet alles te kunnen en alles te weten en alles te doen. Laat staan dat u dat alles ook nog foutloos moet doen. Durf nee te zeggen tegen bepaal­de taken. Maak keuzes. Durf in alle openheid voor uzelf te kiezen als u bepaal­de dingen niet kunt of wilt volbrengen. Dan weten de anderen waar ze met u aan toe zijn.

5. Als wij de communicatiekanalen open willen houden moeten we proberen te ontdekken wie de ander werke­lijk is, wat hem beweegt, waarvoor hij bang is. Van hem mogen wij vragen datzelfde respect voor ons op te brengen. We gaan niet langer af op het beeld dat wij van de ander hebben. Hij gaat niet langer af op het beeld dat hij van ons heeft. Dan pas wordt het mogelijk om eventuele conflicten op te lossen.

6. Zeg altijd eerlijk en onbevangen hoe u denkt over de houding of het gedrag van de ander. Verdring uw eigen gedachten en gevoe­lens niet. Voel u daar­over niet schul­dig. De ander mag van u toch ook eerlijk zeggen wat hij denkt? Laat ten allen tijde de ander in zijn waarde. Benoem ook wat u – ondanks alles – positief vindt. Wat u zegt mag niet bedrei­gend zijn. Val de ander niet aan; spreek in vraagvorm. 'Jouw woorden van gisteren hebben mij pijn gedaan. Ben je verbaasd als ik je dit zeg?'

7. Als u er voor kiest om niet tegen een ander te zeggen wat u dwarszit, verspeelt u het recht om iets nega­tiefs over die ander te zeggen. Dat mag. U móet niet alles zeggen tegen een vriend of broer. Het is dan wel uw eigen keuze om iets niet te bespreken. Daar bent u verantwoordelijk voor. U mag dan de ander geen dolksteek in de rug geven door over hem te rodde­len. Als de ander hoort dat u over hem kwaadspreekt, is dat bovendien een reden voor hem om alle openheid te laten varen.

8. Blijf vertrouwen. Als u vertrouwd wilt worden, moet u vertrouwen geven. Zo werkt dat in de opvoeding van kinderen. Zo werkt dat ook in de omgang met collega's. Kwaad kan alleen met goed overwonnen worden (Romeinen 12:21). Geef uzelf nieuwe kansen, geef de ander nieuwe kansen. Zo kunt u teleur­stellingen ombuigen tot positieve ervaringen. Zo doet God het ook. Denk maar weer aan de gelijkenis van de verloren zoon.