

Kwetsbaar yin en daadkrachtig yang

Welbeschouwd | *Cecile Hendriks*

Mannen zijn doeners en vrouwen zijn voelers. Daadkracht en kwetsbaarheid typeren mensen vaak als ‘mannelijke’ en ‘vrouwelijke’ krachten. De wereld lijkt erop gebouwd, maar de Groninger psycholoog Rob van Boven vindt deze tweedeling niet geloofwaardig.

Verstoren
sensitiviteit
en daadkracht
elkaar?

Van Boven gaat er vanuit dat daadkracht en kwetsbaarheid even prominent aanwezig kunnen zijn bij mannen en vrouwen. In zijn boek *De pijnparadox* vergelijkt de therapeut zijn uitgangspunt met het ‘yin en yang principe’: ‘beide elementen zijn even belangrijk en ze weten van elkaars aanwezigheid. Ze zijn verenigd in een en dezelfde persoon.’

Mannen en vrouwen zijn volgens hem subcategorieën van de mens en als zodanig in principe emotioneel gelijk. Toch huilen vrouwen bij films en reiken mannen hen zakdoekjes aan. Ook de Chinese tekens yin en yang, hoe mooi verenigd ook, staan oorspronkelijk symbool voor respectievelijk de vrouwelijk en mannelijke natuur. Van Boven herinterpreteert het symbool: dat wat gezien wordt als typisch mannelijk en typisch vrouwelijk beschouwt hij samen als typisch menselijk.

Dat neemt niet weg dat de meeste culturen de nadruk leggen op emotionele verschillen tussen mannen en vrouwen. Wereldwijd doen sommige mensen uit samenlevingen hun uiterste best om de traditionele rolpatronen in stand te houden, terwijl anderen vechten voor meer gelijkheid van vrouwen. Het geloof in de noodzakelijke scheiding tussen mannelijke en vrouwelijke vermogens gaat zelfs zo ver dat mensen zich bij homoseks-

suele en lesbische relaties vaak afvragen: ‘wie is bij hen het “mannelijke” en wie het “vrouwelijke”?’ Geloven mensen dat sensitiviteit en daadkracht niet in één mens samen kunnen gaan omdat ze elkaar verstoren?

Door de manier waarop mensen naar de wereld kijken, raken de vermogens van daadkracht en kwetsbaarheid volgens Van Boven uit balans. Mannen zijn doorgaans fysiek krachtiger dan vrouwen. Ze hebben meer testosteron, een grotere spiermassa. Historisch gezien hebben ze daarom andere rollen op zich genomen. De vrouw zorgde en de man verrichtte arbeid om het gezin te onderhouden. Ook als hij vanuit een seksueel oogpunt kijkt naar de tweedeling vindt de psycholoog een mogelijke verklaring: “De penis moet hard worden en de vagina zacht om samen te gaan.” Hard en zacht, daadkrachtig en kwetsbaar.

Mannen en vrouwen lijken elkaar prachtig aan te vullen. Maar uiteindelijk werkt de opdeling storend volgens Van Boven. Kwetsbaarheid en daadkracht zijn in zijn visie namelijk beide essentieel voor de afstemming op jezelf en op de ander. Yin en yang zijn twee facetten die elkaar nodig hebben, twee handen die ineen grijpen. Mijn beide handen, jouw beide handen, maar niet onze handen.

Er ontstaan niet alleen interne conflicten als een van beide elementen onderschat wordt, maar er ontstaat ook strijd met de buitenwereld. Als mensen zich eenzijdig identificeren met daadkracht of kwetsbaarheid, zullen ze daarnaar gaan handelen en ook als zodanig behandeld worden. Zo zal een vrouw die zich voornamelijk kwetsbaar opstelt, in het dagelijks leven ook bevestigd krijgen dat ze kwetsbaar is. Anderen zullen met de nodige zorg op haar reageren, of juist niet. Aan de andere kant staat namelijk degene die zich voornamelijk identificeert met daadkracht. Die persoon zal probleemloos over de grenzen van de ander heen walsen. De daadkracht is niet meer dynamisch, maar hardvochtig geworden.

Een soldaat vormt hiervan een extreem maar daardoor verhelderend voorbeeld. Wie getraind wordt tot militair kan zich in zijn werk nauwelijks

kwetsbaarheid veroorloven en leert zich in verre-gaande mate te identificeren met daadkracht. Als soldaat moet je in staat zijn om waanzinnige acties tegen anderen te ondernemen, soms ook ten koste van jezelf. Je eigen grenzen en de grenzen van de ander mogen er niet toe doen. Je moet blijven doorgaan om te overleven. Pas als de soldaat weer in ruste is, kan hij zijn kwetsbaarheid toelaten. Dat is dan ook het moment waarop er interne strijd kan losbarsten, omdat hij zo lang over zijn eigen kwetsbaarheid en die van anderen gestapt is.

In onze natuurlijke staat zijn zowel daadkracht als kwetsbaarheid in gelijke mate in ons vertegenwoordigd, meent Van Boven. Het kind als ‘tabula rasa’; geboren om het lege blad te beschrijven met een pen van daadkracht en een pen van kwetsbaarheid.

Maar als mensen zich voornamelijk met een van beide vermogens leren te identificeren, ontwikkelen zich strijdrelaties en symbiotische relaties. Van Boven meent dat mensen in strijdrelaties een intern conflict ervaren tussen hun eigen daadkracht en kwetsbaarheid. Als je je op een weerloze manier kwetsbaar acht, waarbij je je dus in extreme mate identificeert met kwetsbaarheid, dan laat je aan de lopende band over je grenzen heenlopen. Dat wat je verwerpelijk vindt, projecteer je op de ander.

Bij symbiotische relaties herkennen mensen een van beide vermogens niet meer in zichzelf, maar wel in de ander. Alleen samen kunnen ze zich als compleet ervaren. Een symbiotische relatie kan heel hecht zijn, omdat beide personen de ander als complementair ervaren. Maar de mogelijkheden van het individu worden in beide gevallen geremd.

Om te leven en te overleven neem je informatie op uit de wereld en geef je informatie terug. Pas als beide krachten gelijkmatig vertegenwoordigd zijn en naar buiten mogen komen, kun je volmaakt reageren op de wereld en op de ander. In de volmaakte wereld doet een man niet stoer en een vrouw niet lief, maar doen we allemaal stoer en lief.

Voor de ontwikkeling van beide krachten is veiligheid een vereiste. Van Boven is van mening

dat veiligheid een cruciale rol speelt, niet alleen in relaties tussen twee mensen, maar ook op grotere schaal in culturen. Hoe veiliger een samenleving, hoe meer daadkracht en kwetsbaarheid in balans en naar voren kunnen komen.

De achterliggende theorie hierbij is de behoeftepiramide van Maslow. In 1943 publiceerde de Amerikaanse psycholoog Abraham Maslow een hiërarchische ordening van behoeften. Volgens deze theorie is het voor ieder mens nodig om allereerst voorzien te zijn in lichamelijke behoeften, vervolgens in de behoefte aan veiligheid en zekerheid, sociaal contact, waardering en erkenning en ten slotte in zelfontplooiing. Intimiteit en gelijkwaardigheid kunnen mensen dus pas nastreven als mensen in alle rust en veiligheid kunnen eten en drinken.

Dat kan niet overal, maar in Nederland wel.

Nederlanders worden beschermd door talloze regels en wetgeving. Fysieke kracht is niet langer relevant. Tegenwoordig draait het steeds meer om de emotionele mens. Daadkracht en kwetsbaarheid kunnen zich in principe beide ontwikkelen.

Alhoewel de samenleving als geheel relatief veilig kan zijn, is natuurlijk niet ieders leven even zorgeloos, of stabiel. In de ontwikkeling van daadkracht en kwetsbaarheid blijft de training relevant. Tijdens de opvoeding krijgen het daadkrachtige en het kwetsbare facet niet altijd gelijkwaardige aandacht. Door wat we meemaken en leren, kan er een weerstand tegen kwetsbaarheid of daadkracht ontstaan. Sommige mensen worden bang voor daadkracht en andere ervaren weerstand tegen kwetsbaarheid. Maar ook zou gelden: als de weerstand in iemand overbodig wordt, melden beide elementen zich vanzelf. •

