

Dankbaarheid

Lezing:

Job 1: 13-22

Toespraak:

Goeiemorgen beste mensen

Dankbaarheid.

Koning Filip riep in zijn kerstboodschap op tot 'verwondering'. Verwondering, een mooie aanzet tot dankbaarheid.

En ook vanavond is het thema van het oudejaarsavondfeest in Sint-Leo dankbaarheid. Maar dan in de versie van Ingeborg, vanavond voor de gelegenheid vertolkt door Sabine en Jef die "Gratitude" met de bijhorende gebaren brengen.

31 december, de laatste dag van het jaar. De meesten onder ons zijn al druk bezig met 2018: we maken voornemens voor het komende jaar, koesteren verlangens: een marathon lopen of 5 km, meer tijd doorbrengen met vrienden, ander werk zoeken, enkele kilo's minder op de weegschaal... Veel van deze voornemens komen voort uit een gevoel van **tekort**. Waar zit het nog niet goed, wat hebben we nog nodig, waar hebben we te weinig van, wat kunnen we nog verbeteren? Op zich kan dit uiteraard leiden tot groei en ontwikkeling, maar enkel vanuit deze visie handelen is misschien tekort doen aan het andere. We kunnen het jaar namelijk ook afsluiten door erop terug te blikken vanuit een perspectief van **overvloed**. Wat voor moois omringt ons? Waar kunnen we dankbaar voor zijn? En vaak zijn dat niet de grote gebeurtenissen, maar de kleine dingen.

In ons vluchtige leven verschuift dankbaarheid wel eens naar de achtergrond. Dankbaarheid lijkt dan misschien simpel maar het vereist op de eerste plaats een alertheid en opmerkzaamheid. Zien we nog wat we hebben, het goede wat ons omringt, de dingen die we mogen ontvangen?

Onszelf open stellen voor de buitenwereld is daarbij belangrijk. De strijkers in de muziek horen, de schoonheid van die oude boom zien, de knipoog of glimlach van de ander opmerken, de pas gewassen lakens in bed ruiken, de warmte in huis voelen.

Bij deze open houding hoort ook het contact maken met onze eigen binnenwereld. Wat doet dat gebaar of dat woord met mij? Ontroert het mij, welk gevoel brengt het teweeg? Bewust aandacht geven aan wat er hier en nu is, zowel buiten als binnen in ons.

In de voorbereiding van deze viering vonden Inge en ikzelf die **openheid, opmerkzaamheid en alertheid** essentieel om te komen tot dankbaarheid.

In ons comfortabel leven hebben we veel om dankbaar voor te zijn zou je denken. Maar net daar slaat het fenomeen van **gewenning** genadeloos toe. We raken zo snel gewoon aan veel wat we ter beschikking hebben. Onze kinderen die naar school kunnen gaan, drinkbaar water dat uit de kraan komt, het dak boven ons hoofd. Niets went zo snel als een comfortabel leven. We beschouwen wat we hebben als **vanzelfsprekend**. Het geeft geen aanleiding meer tot dankbaarheid.

Het bijhouden van een **dankbaarheidsdagboek** is in de positieve psychologie het meest gebruikte middel om dankbaarheid te cultiveren, zeker wanneer gewenning toeslaat. In het dankbaarheidsdagboek (een schriftje of document op je PC) noteer je elke dag één of meerdere zaken waar je die dag dankbaar voor was. Of je neemt elke dag een foto van zo'n moment. Zo herwaarderen we alle geneugten van het leven die we zo vanzelfsprekend vinden. Het 'resetten' van je gewoonteblik geeft alles wat je omringt opnieuw waarde.

Zelf heb ik de afgelopen weken geëxperimenteerd met een mondelinge versie. Toen ik Siebe 's avonds in bed stopte, vroeg ik hem naar drie dingen die hij fijn vond aan de dag. Soms kwam hij direct aan 5, andere dagen was het zoeken om aan 3 te komen. Hoewel het aanvankelijk niet mijn bedoeling was, vroeg hij al snel naar mijn 3 leuke dingen van de dag. Het uitspreken en delen van de fijne momenten (waar hij vaak in betrokken was) is even stil worden, verdiepen en verbinding maken.

Of mijn zus die vertelde dat er bij hen in de woonkamer een pot staat. Gedurende het jaar schrijven zij en haar man, onafhankelijk van elkaar, de fijne momenten die ze beleven neer en steken die in het potje. Tijdens één van de laatste dagen van het jaar maken ze het gezellig om samen dankbaar terug te blikken wat hen vreugde schonk.

Onderzoek heeft trouwens aangetoond dat dankbaarheidsoefeningen een positief effect hebben op ons welzijn en gezondheid. En een weetje voor de mensen onder ons met slaapproblemen: het is duidelijk aangetoond dat je beter slaapt als je je dag afrondt met je te 'her-inneren' wat je dankbaar stemt.

Het al dan niet erkennen van het goede wat je toebedeeld wordt heeft overigens weinig te maken met objectieve gegevens maar met een **levenshouding**. Zo stelden onderzoekers vast dat mensen na de tsunami in dezelfde omstandigheden heel verschillend reageerden. Sommigen zagen zichzelf als gelukkige overlevers en waren dankbaar voor het weinige dat ze nog hadden of voor de hulp die ze ontvingen. Anderen zagen zich daarentegen als 'ongelukkige slachtoffers' voor wie geen hulp kon baten.

Dankbaarheid is niet iets wat je hebt of niet hebt. Het is een houding en je kan je afstemmen op die houding, elke dag weer.

In die dankbare houding zit ook een element van "**verhouding**". Ik ben iemand/iets/God dankbaar. Ik voel me "gezegend". Ik beschouw dingen als een geschenk.

Die "verhouding" komt ook terug in de benadering van dankbaarheid van Mia Leijssen. Zij omschrijft dankbaarheid als een spirituele levensoriëntatie die ervoor zorgt dat mensen **verbondenheid** met anderen en de natuur extra appreciëren. Door die verbondenheid voelt men zich verantwoordelijk om zich altruïstisch en moreel hoogstaand te gedragen. Het ego maakt plaats voor **zelfoverstijgende** waarden met liefde als de essentie van het zijn. Men plaatst zichzelf in een groter geheel. Het 'tellen van zegeningen' hangt dan ook samen met het besef dat er meer is tussen hemel en aarde dan je kleine zelf. Een diep dankbaarheidsgevoel omvat het grotere geheel, heeft iets overstijgend en kan niet losgekoppeld worden van verbondenheid.

In ons voorbereidend gesprek kwamen Inge en ik vrij snel op het gegeven hoe opmerkelijk het is dat dankbaarheid vooral in of na **moeilijke of levensbedreigende omstandigheden** ervaren wordt. Alsof "het goede" zich vooral toont in contrast met "het slechte". De reden daarvoor is vrij eenvoudig: doordat iets dreigt weg te vallen, vergroot de psychologische waarde die je eraan toekent.

Enkele jaren geleden kreeg ik een nieuwjaarskaart met volgende boodschap: "Ik wens je veel mooie momenten, vreugde en geluk toe; maar ook enkele – liefst kleinere – tegenvallers. Zodat je het goede blijft appreciëren." Een gewaagde nieuwjaarswens, maar wel één die me altijd bijgebleven is. Vaak is er eerst een crisis nodig om ons duidelijk te maken wat echt belangrijk is. Het ziek worden van mijn schoonouders, de trombose van Inge. Het zijn zo'n momenten.

In de Lier krijgen lijden en vreugde een plaats aan tafel. Brood breken en wijn schenken volgen elkaar op, door elkaar, zoals het ook in het leven gebeurt. Wat me telkens weer bijzonder treft in dit gebeuren is wanneer bij het breken van brood tegelijkertijd ook wijn geschonken wordt. Brood en ook wijn. Brood en toch wijn. Dat mensen in periodes van lijden en pijn, toch ook open kunnen staan voor "het goede". Dat zij in die omstandigheden dingen die hen sterken, vreugde schenken, veerkrachtig maken, opmerken en hun dankbaarheid hiervoor uitspreken. Het raakt me telkens weer. Het is geen of- of; maar een en- en-verhaal. Ikzelf ben niet zo'n positivo van nature. Dergelijke momenten vormen voor mij dan ook telkens opnieuw een uitnodiging om zelf in moeilijke omstandigheden mijn blik te blijven richten op het goede. **Het mooie zien en hier dankbaar voor**

zijn, maakt de soms intriëste dingen draaglijk. Zoals we dit jaar onze dank uitspraken over de sterke verbondenheid die we voelden bij het afscheid van Aagje. Kan dit een manier zijn om met de reuzen op onze weg om te gaan?

En soms zijn mensen niet alleen dankbaar voor het goede dat ze opmerken in moeilijke periodes maar ook voor de tegenslag zelf waar ze mee geconfronteerd werden. Zo hoor ik soms cliënten zeggen na een zware burn-out of ziekte, dat hoe lastig het ook was of hoeveel pijn het ook deed, ze er toch ergens dankbaar voor waren. Door een crisis gebeurt het dat mensen op een keerpunt komen, of dat ze als persoon veranderen, anders in het leven staan. Ze **transformeren** het negatieve in iets positief. Of zoals Inge het verwoordde: wanneer ik uitgedaagd word in het leven, probeer ik de vraag te stellen: “wat leert het mij?”.

Nog even naar het boek Job. Het fragment dat we hoorden in de lezing, speelt zich af in het begin van het boek Job. Job verliest in één klap al zijn bezittingen tot zelfs zijn kinderen. Al wat hem dierbaar is, is hij kwijt. Job antwoordt op dit lijden met de uitspraak “de Heer heeft gegeven, de Heer heeft genomen, de naam van de Heer zij geprezen.” Job houdt God verantwoordelijk voor zijn rijkdom, maar ook voor zijn verlies (de Heer heeft genomen). En toch prijst hij zijn naam. Hij zegent de naam van de Heer. Hoe kan Job dat zeggen? Omdat Jobs geloof niet draait om wat God geeft of neemt. Het gaat Job om God zelf. **Job gelooft, en daar verandert zijn situatie niets aan.** Job dankt God niet voor alle tegenspoed, maar dankbaarheid blijft wel de grondtoon van zijn leven. Het deed Inge denken aan Eetty Hillesum die zei: God woont in mij. **Het is dat weten, dat bewustzijn dat ons kan brengen tot een dankbaar zijn in alle omstandigheden.** Of zoals Lieve het zo mooi vertaalde in haar “geloofsbelijdenis” in het begin van het werkjaar. Zij dankt God elke ochtend en elke avond, voor de dag en de nacht, hoe die ook verlopen zijn. Dankbaarheid, in voor- én tegenspoed.

Tot slot.

Het **uitspreken** van dankbaarheid kan heel sterk zijn, zowel voor de gever als voor de ontvanger. Zo ervoer ik dit zelf enkele jaren geleden toen ik mijn directeur bij zijn pensionering een brief schreef om hem te bedanken voor wat hij voor mij betekend had gedurende die eerste jaren in mijn loopbaan. Hij geloofde in mij, stimuleerde me, liet me groeien. Het onder woorden brengen van mijn dank en dit ook effectief uiten, voelde erg goed. Uitspreken van dankbaarheid kan ook in het leven van elke dag een rol van betekenis spelen. Zo dankt Inge haar muzikanten na elk optreden. Of dank ik bij het ophalen van Minne de verzorgsters van de crèche om zo goed voor haar te zorgen. En we kennen hopelijk allemaal het gevoel wat het betekent om een oprechte “dankjewel” te krijgen. Een uitnodiging aan jullie om de komende week een dankjewel uit te spreken aan iemand die dit jaar iets voor jou betekend heeft.

Sarah De Wolf

De Lier, 31 december 2017

Bronnen

- Leijssen, M. (2014). Dankbaarheid, een boost voor je welzijn. In L. Bormans (Red.), *Veel geluk. Het grote geluksonderzoek*. Tiel: Lannoo.
- <http://www.kerkinfraneker.nl/sermons/job-121b-dankbaar-in-voor-en-tegenspoed>