

Medelijden, medeleven, mededogen en medevreugde

Medelijden, medeleven, mededogen en medevreugde zijn verschillende houdingen en tonen verschillende acties.

Bij medelijden is de relatie onevenwichtig, je staat relationeel boven de ander, je blik is naar beneden gericht. Je voelt iets voor de ander maar je voelt niet mee. Meestal heb je snel een interpretatie klaar én een advies. Je bent beperkt betrokken en dan nog voornamelijk bij wat er is gebeurd (bij het verleden). Je houding: *“We zitten niet in hetzelfde schuitje en we varen op een wijde zee.”*

Bij medeleven sta je bij de ander. De relatie is overwegend gelijkwaardig. Je kunt meevoelen met de ander. Je kunt je zelfs inleven en met empathie voelen wat de ander *zou* voelen. Je bent emotioneel betrokken bij wat er hier en nu gebeurt met de ander. Je houding: *“We zitten in hetzelfde schuitje dat vaart op een wijde zee. Samen kunnen we het halen.”* De dunne grens tussen wat de ander voelt en wat jij voelt is een gevaar. Je kunt immers nooit helemaal voelen wat de ander voelt. Het gevaar dreigt dat je zijn gevoelens gaat vergelijken met hoe jij voelt in een gelijkaardige situatie (“Ik voel met je mee.” of “Ik voel me net zo in zo’n situatie.”).

Daarenboven, gevoelens komen en gaan, gevoelens zijn een ‘antwoord’ op wat we als ‘het gebeuren’ ervaren.

Bij mededogen staan jullie naast elkaar. Je neemt geen initiatief. Gevoelens zijn voor jou een tijdelijk antwoord op een situatie en daar hecht jij je niet sterk aan. Je neemt zeker geen gevoelens over van de ander. Je bent sterk betrokken bij het geheel van verleden-heden-toekomst van de ander. Je houding: *“We zitten in verschillende bootjes maar varen op dezelfde stroom naast elkaar. Je dient het helemaal zelf te maken maar ik ben bij jou, ik blijf aanwezig en blijf je steunen. Ik weet dat je het zult halen.”* Bij mededogen ontvang je de ander onvoorwaardelijk, zonder oordeel, zonder beoordeling van zijn gedrag, zonder goedkeuring of afkeuring, zonder de neiging om iets te willen veranderen of een advies te geven. De ander mag er volledig

zijn zoals hij is, hier en nu. Door de wijze van écht aanwezig zijn, kan je de ander inspireren om een volgende stap te overwegen, maar je duwt hem niet.

Bij ‘medevreugde’ sta je bij de ander klaar om iedere ‘overwinning’ mee te vieren. Je hoeft niet te voelen wat de ander voelt, wel ervaar je bij de ander de kracht van het volgende stapje ‘vooruit’. Het doet er niet toe hoe sterk de beleving is, je zet aan tot samen vieren. Je versterkt daarmee de eigen kracht van de ander. Je houding: *“Ik ben er om met jou je volgende stap vooruit te vieren, om het even waar je staat in het leven en waar ik sta.”*

Het gevaar is sterk dat je deze vier begrippen als vier vakjes ziet, een soort typologie. Je ziet al snel een vierkant en een grid voor je. Voor ieder type worden dan specifieke houdingen en vaardigheden voorzien. Zo is het dus niet! De vier houdingen zijn evenwaardig. Alle vier zijn ze soms nuttig, nodig, gewenst ... in een bepaalde situatie, en soms niet. Je kunt beter het beeld van een kompas voor ogen nemen met vier hoofdrichtingen en met 360 richtingen. Zie het als een glijdende beweging van iets meer van de ene richting, iets minder van de tweede, iets op de achtergrond van de derde en een klaar staan met de vierde, waarna bij een volgende ontmoeting alle vier de punten weer bewegen en minder of meer gewicht en kleur krijgen.