



2

DE BALANS VAN GEVEN EN ONTVANGEN

*ALS JE GRAAG AANDACHT WILT
ONTVANGEN, MOET JE HET LEUK VINDEN
OM AANDACHT TE GEVEN.*

M

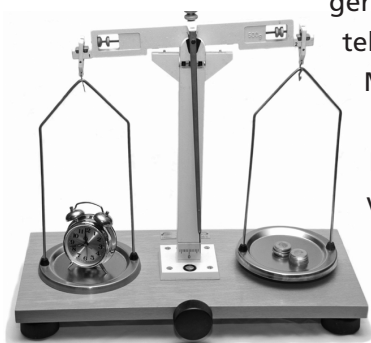
ensen zijn het hele jaar druk bezig met geven en ontvangen en dan niet alleen van cadeaus. We geven en ontvangen aandacht, complimenten, zorg, kritiek, vertrouwen en nog zo veel meer.

Zonder dat we er erg in hebben, proberen we in onze betekenisvolle relaties een balans te creëren. We geven als we vinden dat de ander daar recht op heeft en ontvangen als de ander hetzelfde ervaart jegens ons. Hoe beter geven en ontvangen met elkaar in balans zijn, hoe beter we onszelf voelen. Hoewel onderzoek bij primaten aantoonde dat ook bij zoogdieren sprake is van de mogelijkheid om te geven en te ontvangen, en door samenwerking beter te worden, lijkt de mens een unieke capaciteit te hebben om te zoeken naar een rechtvaardige balans. In deze mentorles gaan we werken met de begrippen *geven* en *ontvangen*.

Begin de les in groepjes van drie of vier leerlingen. Laat leerlingen gedurende tien minuten brainstormen over de begrippen *geven* en *ontvangen*. Geef daarbij de volgende vragen:

1. Wanneer gaf jij iets dat de ander ontvangen heeft (materieel en immaterieel)?
2. Wanneer ontving jij iets kostbaars van een ander (materiaal en immaterieel)?
3. Als je jarig bent, wat is dan belangrijker? Cadeaus ontvangen of gasten ontvangen?
4. Wat doe je liever: geven of ontvangen?

Verzamel de gedachten van de leerlingen op flap-overs. De inbreng kun je gebruiken om de begrippen geven en ontvangen nader uit te werken. Uiteraard pas je de inhoudelijke uitleg aan het niveau van de mentorgroep aan. Bij geven en ontvangen zoeken we naar vrijheid om te geven als we dat willen. Hoewel leerlingen vaak denken dat ontvangen leuker is dan geven, kun je met voorbeelden duidelijk maken dat geven zeker zo belangrijk is. Als we iets betekenisvol mogen geven, stijgt ons gevoel van eigenwaarde. Lastig wordt het als we iets ontvangen en het gevoel krijgen dat de ander er iets voor terug moet hebben. Op deze manier is er voortdurend een zoektocht naar willen, moeten, kunnen, durven geven in relatie tot de ander. Het fijnst is als je mag geven en merkt dat de ander het ontvangt. Onprettig is het om te ontvangen wat je eigenlijk niet wilt hebben. Stel de klas de vraag: wie heeft er wel eens een cadeau ontvangen dat hij eigenlijk niet leuk of mooi vond? Wie heeft het toch aangenomen? Leg ten slotte uit dat we ons prettiger voelen naarmate geven en ontvangen eerlijker verdeeld worden. En dat als we geen eerlijkheid ervaren, we geneigd zijn om een ander ook tekort te doen.



Maak dat duidelijk met het volgende experiment.

Nodig twee leerlingen uit voor de klas. Vertel dat je één reep chocolade te vergeven hebt. Je geeft een van beide leerlingen de regie. Die leerling mag zelf weten hoe hij de reep verdeelt (50/50,

20/80, 0/100, etc). Zodra hij zijn verdeelsleutel gezegd heeft, mag de ander het bod accepteren of weigeren. De deal gaat

alleen door, als de andere leerling het voorstel van verdeling accepteert. Als de ander het aanbod accepteert, krijgen beide leerlingen hun deel. Accepteert de ander het niet, dan gaat de deal niet door en houdt de mentor de reep voor zichzelf. Je zult merken dat vrijwel elke leerling gaat voor de eerlijke verdeling van 50/50 uit angst voor het risico dat de ander het bod niet accepteert. Want als je zelf meer neemt, kan de ander de deal stop zetten. En dat is het bizarre karakter van geven en ontvangen. Als we de ander oneerlijk vinden in de balans van geven en ontvangen (bijvoorbeeld de keus 80/20), pakken we de ander liever iets af dan dat we zelf genoeg nemen met een lagere opbrengst (20% van de reep): 'Als ik niet krijg waar ik recht op heb, dan gun ik de ander ook niets en doe ik mezelf desnoods tekort door die 20% mis te lopen.'

Na dit experiment gaan we de balans in de mentorklas verbeteren door te geven wat er te geven is, te ontvangen wat de ander geeft, maar ook door te vragen wat je graag wilt ontvangen van een ander. De vragen die je op het bord kunt zetten, kunnen bijvoorbeeld luiden:

1. Aan wie zou jij heel graag iets willen geven?
2. Van wie zou jij heel graag iets ontvangen?