

Van aanpassen naar inpassen

Vanaf onze geboorte leren we ons aanpassen.

Dat is maar goed ook. Zonder dat vermogen zouden we moeilijk kunnen samenleven. We leren rekening houden met anderen, wachten op onze beurt, luisteren, delen en begrijpen wat wel en niet passend is. Aanpassen is daarom een belangrijke menselijke eigenschap. Zij helpt ons om ons te verhouden tot de mensen om ons heen.

Toch zie ik in mijn werk ook een andere kant.

Sommige mensen zijn zó gewend geraakt zich aan te passen, dat zij onderweg het contact met zichzelf zijn kwijtgeraakt. Ze voelen feilloos aan wat anderen nodig hebben, maar steeds minder wat er in henzelf leeft. Ze zorgen goed voor anderen, maar vergeten zichzelf mee te nemen. Ze functioneren prima, maar ervaren steeds minder vrijheid.

Daarom maak ik in mijn werk graag onderscheid tussen **aanpassen** en **inpassen**.

Aanpassen betekent dat je je eigen kleur steeds meer opgeeft om aan te sluiten bij de kleur van de ander. Stel dat jij geel bent en de ander rood. Wanneer je je voortdurend aanpast, probeer je steeds roder te worden. Dat lijkt misschien harmonieus, maar langzaam verdwijnt iets van je eigenheid. Niet omdat je dat wilt, maar omdat je vooral bezig bent de relatie goed te houden.

Inpassen is iets heel anders.

Bij inpassen neem je juist je eigen kleur mee. Jij blijft geel en de ander blijft rood. Juist daardoor kan er iets nieuws ontstaan. Niet doordat één van beiden verdwijnt, maar doordat beide kleuren elkaar ontmoeten. Er ontstaat een nieuwe kleur waarin zowel geel als rood herkenbaar blijven. Geen van beiden raakt zichzelf kwijt.

Dat is voor mij de essentie van een gezonde relatie.

Jezelf zijn betekent niet dat je altijd je zin doet. Het betekent ook niet dat je geen rekening houdt met de ander. Wij zijn relationele wezens. We worden gevormd door de mensen om ons heen en blijven ons hele leven met anderen verbonden. Juist daarom vraagt iedere relatie voortdurend om afstemming.

Afstemmen is echter iets anders dan jezelf verliezen. Wie zich voortdurend aanpast, loopt het risico zichzelf steeds minder goed te herkennen. Wie zich nooit aanpast, loopt het risico de ander niet werkelijk te ontmoeten. Inpassen vraagt daarom iets van beide mensen: dat je bereid bent je open te stellen voor de ander, zonder het contact met jezelf te verliezen.

Dat is niet altijd gemakkelijk. Soms betekent het dat je een grens stelt. Soms juist dat je je eigen standpunt loslaat. Soms vraagt het moed om jezelf te laten zien. Soms vraagt het wijsheid om juist even te luisteren. Er bestaat geen vaste regel voor. Iedere ontmoeting vraagt opnieuw om afstemming.

Juist daarom zie ik inpassen als een vorm van volwassen vrijheid. Niet de vrijheid om alleen je eigen weg te gaan, maar de vrijheid om jezelf mee te nemen in de relatie. Niet door jezelf kleiner te maken dan je bent, maar ook niet door de ander kleiner te maken. We blijven onze eigen kleur meebrengen en geven tegelijkertijd ruimte aan de kleur van de ander.

Wanneer dat lukt, ontstaat er vaak iets bijzonders. Relaties worden minder een plek waar we ons voortdurend moeten bewijzen of verdedigen. Zij worden een plek waar mensen elkaar helpen zich verder te ontwikkelen. Niet doordat zij elkaar veranderen, maar doordat zij elkaar de ruimte geven steeds meer zichzelf te worden.

De mooiste vorm van samenleven is niet dat we elkaars kleur overnemen, maar dat we elkaar helpen haar steeds duidelijker zichtbaar te laten worden. Juist daarin kunnen mensen in vrijheid zichzelf zijn, in relatie tot de ander.

Roel Klaassen, Juli 2026