Leven met wat niet opgelost kan worden

De Vrede van Overgave



Matthijs Harkema

Leven met wat niet opgelost kan worden

De Vrede van Overgave

Matthijs Harkema

Persoonlijke reflecties over onrust, verlies, liefde en de ruimte die in een mensenleven kan overblijven.

Over dit boek

Dit boek verkent hoe je kunt leven met wat niet opgelost kan worden. Het put uit persoonlijke ervaring, lezen en luisteren. De woorden nodigen uit om bij stil te staan, in je eigen tempo.

De reacties op de volgende bladzijden hebben elk betrekking op het daarbij genoemde hoofdstuk.

Soms kunnen we iets niet oplossen,
maar er misschien wel even zijn.
Voor onszelf en elkaar.

Een reactie op

Niet gerepareerd hoeven worden

“Ik ervaar dat u mij als lezer een warm welkom biedt.

Wanneer ik bezorgd ben om iemand anders, biedt u mij een andere weg - een manier om mij te verbinden met wat diegene doormaakt: ‘Wil je me er iets over vertellen?’

Met dat oprechte aanbod om bij diegene aanwezig te zijn in diens onrust of situatie, lijkt er een diepere verbinding mogelijk - een verbinding die niet draait om het oplossen van het probleem dat de ander wil delen.”

Will Stillwell

Center for Studies of the Person – Global

Een reactie op

Wanneer het donker wordt

“Er is niet altijd een oplossing, ook geen garantie dat je ergens overheen komt. Maar wat de schrijver wel laat zien, is de mogelijkheid om verder te kijken, om het hele landschap te blijven zien.

Het inlevend vermogen van de schrijver en de zorgzame zorgvuldigheid waarmee hij zijn woorden kiest, zorgen ervoor dat de tekst niet alleen zeer leesbaar is, maar ook zeer bemoedigend werkt.”

Marijke Dijkstra

Begeleider van een leeskring bij het Etty Hillesum Centrum

Een reactie op

Liefde als werkwoord

“Uw tekst weerspiegelt alle centrale kenmerken van de liefde zoals beschreven in De kunst van het liefhebben. De manier waarop u dit duidelijk maakt, is zeer overtuigend en sluit bijzonder goed aan bij onze dagelijkse ervaring.”

Dr. Rainer Funk

Psychoanalyticus en literair executeur van Erich Fromm

Inhoud

Voorwoord	8
De ruimte die overblijft	11
Niet gerepareerd hoeven worden	17
Wanneer het donker wordt	23
Je hoeft niet gelukkig te zijn	31
Wat het verleden van je krijgt	38
De pijn vasthouden	45
Leven zonder antwoord	53
Liefde als werkwoord	58
Dat we zullen sterven	66
Verdriet hoeft niet weg	72
Waarom we elkaar nodig hebben	78
Overgave	84
Nawoord	87
Bronnen en totstandkoming	88
Ter inspiratie	90
Verder lezen	91

Voorwoord

Misschien zijn we gewend geraakt aan het idee dat er voor bijna alles een antwoord moet bestaan. Als iets pijn doet, willen we weten hoe het overgaat. Als we verdrietig zijn, vragen we ons af hoe we weer gelukkig worden. Als een relatie verandert, iemand wegvalt, ons lichaam niet meer doet wat het vroeger deed of het leven eenvoudigweg anders loopt dan we hadden gehoopt, zoeken we bijna vanzelf naar een uitweg. Wat moet ik doen? Hoe kom ik hier vanaf? Wanneer wordt het weer zoals vroeger? Soms zijn dat belangrijke vragen.

Er zijn dingen die veranderd kunnen worden. Er zijn gesprekken die gevoerd moeten worden, grenzen die gesteld mogen worden en situaties waarin hulp zoeken misschien het moedigste is wat iemand kan doen. Maar er bestaat ook een ander deel van het leven. Een deel dat niet meer met ons onderhandelt. Wat gebeurd is, is gebeurd. Iemand die we verloren hebben, komt niet terug omdat we hem genoeg missen. De tijd laat zich niet terugdraaien. Een ander mens laat zich niet vasthouden. Ons lichaam verandert. Kinderen worden groter.

Sommige vragen krijgen nooit het antwoord waarop we hadden gehoopt. En toch leven we verder. Daar begint de vraag die mij tijdens het schrijven bezighield: hoe leef je wanneer niet alles goedkomt?

Voor mij is die vraag niet alleen een gedachte geweest. Lange tijd heb ik gezocht naar manieren om een hardnekkige innerlijke onrust te begrijpen en te veranderen. Ik zocht hulp, probeerde verschillende vormen van behandeling en begeleiding, mediteerde, werkte hard en zocht soms rust in verandering of vrijheid. Sommige dingen hielpen werkelijk. Andere minder. Veel ervan heeft mij iets geleerd. Alleen verdween daarmee niet alles wat zwaar voelde.

Langzaam kwam er een tweede vraag naast te staan: kan mijn leven ook geleefd worden terwijl niet alles in mij opgelost is? Dit boek verkent die vraag vanuit persoonlijke ervaring en reflectie. Het biedt geen behandeling of methode om klachten te verminderen. Wat hier herkenning geeft, kan voor een ander anders zijn. Hulp, veiligheid en verandering behouden hun plaats.

Een boek kan ook een plek zijn waar je even zit, zoals op een bankje langs een weg. Je hoeft er niet wijzer van op te staan. Je kijkt naar wat voorbijgaat: een gedachte, een herinnering, iemand die je mist. Er hoeft niet onmiddellijk iets mee te gebeuren.

Dat is ongeveer wat ik met overgave bedoel: erkennen wat op dit moment waar is, zonder het daarmee goed te keuren. Onrecht blijft onrecht. Pijn hoeft nergens goed voor te zijn geweest. Soms vraagt het leven om hulp, een grens, protest of vertrekken. Erkenning staat dat handelen niet in de weg.

En soms zijn er alleen de woorden: dit doet pijn. Ik mis iemand. Ik weet het niet. Vandaag lukt het niet. Zonder onmiddellijk de volgende zin te hoeven kennen.

Daar herken ik soms iets van vrede in. Geen permanente rust, maar een moment waarop naast het moeilijke ook iets anders merkbaar is. Een wandeling. Een gesprek waarin iemand niet probeert je beter te maken. Een hand. Een kop koffie. Een mens die zegt: ik ben er.

Dit boek gaat over liefde en verdriet, over het verleden en de ruimte die het vandaag krijgt. Over mensen die we verliezen en mensen die blijven. Over ouder worden, sterfelijkheid en de behoefte om iemand naast ons te vinden wanneer het leven moeilijk is. Het wil geen bestemming aanwijzen. Een beetje gezelschap langs de weg is genoeg. Ga gerust even zitten.


De ruimte
die overblijft
Soms wordt ruimte zichtbaar
wanneer niet alles meer
hoeft te veranderen.

De ruimte die overblijft

Sommige dingen in het leven kunnen nog veranderen. Een gesprek kan alsnog gevoerd worden. Een besluit kan worden teruggedraaid. Je kunt ergens weggaan. Opnieuw beginnen. Hulp vragen. Een andere weg kiezen. En dan zijn er dingen waarvoor geen nieuwe poging bestaat. Het is gebeurd. Misschien weet je precies welk moment dat voor jou is. Een telefoontje. Een uitslag. Een deur die dichtviel. Iemand die zei dat hij niet meer verder wilde. Een afscheid waarvan je op dat moment nog niet wist dat het een afscheid was. Of iets veel kleiner, dat voor niemand anders bijzonder lijkt maar waar jij nog regelmatig naar teruggaat.

We blijven scènes opnieuw monteren terwijl de werkelijkheid allang verder is. In gedachten voeren we gesprekken die nooit meer zullen plaatsvinden. We maken onszelf tegelijk tot aanklager, getuige en veroordeelde. Onder de douche. 's Nachts in bed. In de auto. We bedenken wat we hadden moeten zeggen. Dit keer antwoorden we wel. Beter. Scherper. Of zachter. Dat is heel menselijk. Want wanneer iets pijn doet, willen we er iets mee kunnen. Handelen geeft ons het gevoel dat we niet machteloos zijn. Alleen loopt dat vermogen ergens tegen een grens aan. Gisteren luistert niet. Je kunt ertegen praten. Je kunt het vervloeken. Je kunt er iedere nacht opnieuw naartoe. Maar gisteren verandert niet meer van gedachten.

Dat klinkt bijna te eenvoudig. Natuurlijk weten we dat. Niemand hoeft ons uit te leggen dat het verleden voorbij is. En toch kan iets verstandelijk weten heel iets anders zijn dan het werkelijk toelaten. Je kunt weten dat een relatie voorbij is en iedere ochtend nog even verwachten dat er een bericht komt. Je kunt weten dat iemand overleden is en in de supermarkt ineens iets willen meenemen waarvan je weet dat diegene het lekker vond. Je kunt weten dat je lichaam veranderd is en toch iedere

keer opnieuw schrikken wanneer iets wat vroeger vanzelf ging niet meer lukt. De werkelijkheid kan al aangekomen zijn terwijl een deel van ons nog onderweg is. Misschien hoeven we dat deel niet op te jagen.

Er wordt vaak gezegd dat we dingen moeten loslaten. Maar hoe doe je dat eigenlijk? Alsof ergens in ons een hand zit die we alleen maar hoeven te openen. Laat het los. Ga verder. Accepteer het. Het zijn kleine zinnen voor iets wat soms jaren kan duren. Misschien is loslaten daarom niet altijd het beste begin. Soms begint het eerder bij zien wat je nog probeert vast te houden. Niet om jezelf daarop te betrappen. Gewoon om het op te merken. Misschien houd je niet eens de gebeurtenis vast. Misschien houd je vast aan de mogelijkheid dat het alsnog anders had kunnen zijn. Dat iemand alsnog begrijpt wat hij je heeft aangedaan. Dat er excuses komen. Dat een arts zegt dat de uitslag toch niet klopte. Dat iemand terugkomt. Dat je op een ochtend wakker wordt en weer degene bent die je vroeger was. Hoop kan ons dragen. Maar soms kan hoop zich ook richten op een deur die niet meer open kan. En dan wordt de vraag pijnlijk: hoelang moet je blijven kloppen? Misschien bestaat daar geen algemeen antwoord op. Soms wordt een deur waarvan iedereen dacht dat hij dicht was toch weer geopend. Mensen herstellen. Relaties vinden elkaar terug. Behandelingen slaan aan. Situaties veranderen. Daarom moeten we voorzichtig zijn met tegen een ander zeggen dat iets “geaccepteerd” moet worden.

Wij weten niet altijd welke deur werkelijk dicht is. En wij hoeven al helemaal niet voor iemand anders te bepalen wanneer diegene moet stoppen met hopen. Maar soms weet je het zelf. Heel stil misschien. Onder alle gedachten, onderhandelingen en verlangens weet je: dit deel verandert niet meer. Misschien begint overgave daar. Niet met: Het is goed. Maar met: Het is zo. Dat zijn twee totaal verschillende zinnen. Erkennen dat iets gebeurd is, betekent niet dat je het goedkeurt. Dat onderscheid is belangrijk. Want soms zijn de

dingen waarmee mensen moeten leren leven helemaal niet goed. Een verlies is niet goed omdat je het uiteindelijk kunt dragen. Onrecht wordt niet rechtvaardig doordat jij verdergaat. Wat iemand je heeft aangedaan wordt niet minder verkeerd omdat jij besluit dat het niet iedere ochtend het eerste mag zijn waaraan je denkt. Je hoeft je pijn niet mooier te maken om ermee te mogen leven.

Er hoeft ook geen les in te zitten. Soms vindt iemand achteraf betekenis, maar er bestaat geen verplichting om sterker uit pijn te komen. Je kunt juist kwetsbaarder of voorzichtiger zijn geworden. Ook dan heb je niet verkeerd geleden. Je mag zeggen: ik wou dat dit nooit gebeurd was. En later, als die woorden passen: maar het is wel gebeurd. Tussen die zinnen kan veel tijd liggen.

We overschatten soms hoeveel vrijheid een mens heeft. Niet alles is een keuze. Je kiest niet waar je geboren wordt. Je kiest niet welke mensen je verliest. Je kiest niet iedere ziekte. Je kiest niet wat anderen je aandoen. Je kiest niet welke herinnering zich vannacht ineens aandient. Zelfs wat er vanbinnen gebeurt, gehoorzaamt ons lang niet altijd. Probeer maar eens op commando niet bang te zijn. Of iemand niet te missen. Of niet te denken aan datgene waar je absoluut niet aan wilt denken. Zo werkt een mens blijkbaar niet.

En toch is machteloosheid zelden volledig. Zelfs wanneer we weinig kunnen bepalen, blijft er soms iets over. Niet altijd een grootse keuze. Misschien alleen de volgende paar minuten. Sta ik op of blijf ik nog liggen? Neem ik de telefoon op? Stuur ik dat bericht nu, terwijl ik woedend ben, of wacht ik tot morgen? Vertel ik iemand eindelijk dat het niet goed gaat? Ga ik vandaag naar buiten? Neem ik mijn medicijnen? Maak ik die afspraak? Of erken ik juist dat ik vandaag niets meer hoef te bewijzen en kruip ik vroeg mijn bed in?

Vrijheid kan in zulke kleine bewegingen zitten. Je bent bang en belt iemand terwijl je bang bent. Je mist iemand en besluit

vandaag niet alleen met dat gemis te blijven. Maar zelfs die ruimte is niet altijd bereikbaar. Wie overspoeld is of uitgeput, kan weinig hebben aan een keuze die voor een buitenstaander eenvoudig lijkt.

Je kunt altijd kiezen hoe je ermee omgaat kan dan een harde zin worden. Soms is eerst ondersteuning nodig: een vriend, een arts, een behandelaar of iemand die praktisch helpt. Iemand die ruimte bewaart wanneer jij die zelf niet kunt vinden.

Naast wat pijn doet kan een oordeel over die pijn komen. Ik zou verder moeten zijn. Ik schaam me voor mijn angst. Ik mis iemand en vind dat het inmiddels lang genoeg geleden is. Daarmee kan wat al zwaar is nog zwaarder worden.

Je kunt opmerken dat dat oordeel er is, zonder meteen een nieuwe opdracht te krijgen om vriendelijker te zijn. Vandaag doet het pijn. Vandaag ben ik boos. Vandaag weet ik het niet. We hoeven de rest van ons leven niet te voorspellen vanuit deze dinsdagmiddag.

Stel je voor dat je door een landschap loopt met een zware rugzak. Je hebt hem niet zelf ingepakt. Sommige dingen zijn onderweg door anderen in die tas gestopt; andere horen eenvoudigweg bij de reis. Misschien bestaat er geen manier om alles eruit te halen. Dan verandert de vraag. Niet: Hoe krijg ik deze rugzak weg? Maar: Hoe kan ik hiermee lopen zonder alleen nog maar de rugzak te zijn? Misschien rust je vaker, laat je iemand een stuk meedragen of haal je eruit wat er wél uit kan. Sommige dingen blijven zitten en wegen.

Ondertussen is er ook een landschap. De rugzak is niet verdwenen. Er is alleen meer dan de rugzak. Misschien herken je dat aan herinneringen.

In het begin kan één gebeurtenis bijna de hele kamer vullen. Waar je ook kijkt, daar staat ze. Je loopt eromheen. Je stoot ertegenaan. Ieder gesprek lijkt er uiteindelijk naartoe te gaan.

Later verandert er soms iets. Niet omdat de gebeurtenis kleiner wordt. Maar omdat de kamer groter wordt. Er komen andere dingen bij. Mensen. Werk. Een nieuwe ochtend. Een reis. Een vriendschap. Een lied dat je nog niet kende. Een kind dat groter wordt. Een tafel waaraan ineens iemand anders zit. Nieuwe herinneringen. En ergens in die grotere kamer staat nog steeds wat gebeurd is. Soms loop je er weer tegenaan. Dan doet het onverwacht evenveel pijn als vroeger. Dat betekent niet noodzakelijk dat je terug bij af bent. Soms bestaat terug bij af helemaal niet. Je bent ondertussen iemand die ook alle dagen ná die gebeurtenis heeft geleefd. Die dagen tellen eveneens mee.


Niet gerepareerd hoeven worden
Misschien ben je al genoeg, precies zoals je bent.

Niet gerepareerd hoeven worden

Er zijn gesprekken waarin je al na een paar minuten merkt dat iemand je wil helpen. Dat kan heel liefdevol zijn. Je vertelt dat je niet lekker in je vel zit en de ander begint mogelijkheden te zoeken. Heb je al geprobeerd meer te bewegen? Misschien moet je eens met iemand praten. Je moet er ook niet te veel over nadenken. Ga er even tussenuit. Probeer het los te laten. Je weet dat het goed bedoeld is. Soms is het advies zelfs verstandig. En toch kan er iets gebeuren waardoor je langzaam minder gaat vertellen. Niet omdat je niet geholpen wilt worden. Maar omdat je misschien eerst iets anders nodig had. Dat iemand even bleef bij wat je zei. Zonder haast. Zonder onmiddellijk een uitgang te zoeken. Gewoon: Vertel.

We zijn behoorlijk goed geworden in oplossen. Als de kraan lekt, repareren we hem. Als de auto een vreemd geluid maakt, brengen we hem naar de garage. Als een computer vastloopt, starten we hem opnieuw op. Probleem. Oorzaak. Oplossing. Dat denken is buitengewoon nuttig. Een groot deel van onze wereld zou zonder dat vermogen niet functioneren. Maar mensen zijn geen lekkende kranen. Toch kunnen we elkaar soms wel zo benaderen. Er is verdriet. Hoe krijgen we het weg? Er is angst. Wat helpt daartegen? Er is eenzaamheid. Dan moet je meer onder de mensen komen. Er is twijfel. Maak een keuze. Er is rouw. Geef het tijd. We luisteren naar iemands verhaal en ergens halverwege begint ons hoofd al naar gereedschap te zoeken. Misschien omdat we willen helpen. Maar misschien ook omdat het moeilijk is om naast iets te zitten waarvoor we geen oplossing hebben. Het verdriet van een ander maakt ons soms zelf machteloos. En machteloosheid voelt ongemakkelijk. Dus doen we iets. We adviseren. Relativeren. Vertellen over iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. Zoeken naar het positieve.

Of zeggen die merkwaardige zin die bijna iedereen ooit heeft gehoord: Het komt wel goed. Maar wat als we dat helemaal niet weten? Stel dat iemand tegenover je zit die zojuist heeft gehoord dat een dierbare ernstig ziek is. Wat moet je zeggen? Of denk aan ouders die weten dat hun kind door een ernstige beperking levenslang afhankelijk zal blijven van zorg. Hun liefde kan groot zijn en hun verdriet eveneens. Daar kunnen zorgen bijkomen over gezondheid, toekomst en de kwaliteit van de zorg waarvan hun kind afhankelijk is. Sommige dingen worden niet alsnog goed wanneer iemand er beter mee leert leven. Dan kan nabijheid misschien beginnen bij ruimte laten voor hoe het voor de ander werkelijk voelt, zonder dat het mooier, lichter of dankbaarder hoeft te worden gemaakt.

Misschien zoeken we naar woorden omdat stilte zo groot voelt. We willen iets bieden. Hoop. Troost. Een perspectief. Maar soms bestaan de juiste woorden eenvoudigweg niet. Dan kan: Ik weet niet wat ik moet zeggen eerlijker zijn dan: Het komt vast goed. En misschien kan daarna iets heel eenvoudigs gebeuren. Je blijft zitten. Dat klinkt bijna als niets. Maar blijven is niet niets. Wanneer iemand pijn heeft die jij niet kunt wegnemen, kan jouw aanwezigheid een van de weinige dingen zijn die je werkelijk kunt geven. Niet: Ik maak dit beter. Maar: Je hoeft hier niet helemaal alleen te zitten. Misschien onderschatten we hoeveel verschil daarin kan zitten.

Werkelijk luisteren is moeilijker dan stil zijn terwijl iemand anders praat. Je kunt volkomen zwijgen en toch nauwelijks luisteren. Misschien ben je bezig met je antwoord. Met je eigen verhaal. Met de klok. Met wat je straks moet doen. Of met de vraag hoe je dit gesprek weer wat lichter krijgt. Luisteren vraagt iets vreemds. Dat jouw wereld een tijdje niet in het midden staat. Dat je niet meteen beslist wat het verhaal van de ander betekent. Iemand zegt: “Ik ben zo moe.” Misschien bedoelt diegene slaap. Misschien bedoelt hij zijn werk. Misschien bedoelt zij het leven. Misschien weet diegene zelf nog niet precies wat hij bedoelt. We kunnen vragen: “Hoe

bedoel je?” Maar zelfs zo'n eenvoudige vraag kan verdwijnen wanneer we te snel denken dat we het al begrijpen.

We vullen elkaar gemakkelijk in. Iemand vertelt iets en er verschijnt iets uit ons eigen leven: dat heb ik ook gehad. Maar dezelfde situatie kan verschillend worden beleefd. Twee mensen kunnen dezelfde diagnose krijgen en iets anders verliezen. Twee kinderen kunnen in hetzelfde gezin opgroeien en zich een andere jeugd herinneren. Ervaring met iets vergelijkbaars vertelt ons nog niet hoe dit voor de ander is.

Misschien begint ontmoeten daarom met een kleine onzekerheid: Ik weet nog niet hoe dit voor jou is. Vertel het me. Er zit iets zachts in iemand die niet onmiddellijk een oordeel vormt. Niet omdat alles goedgekeurd moet worden. Dat is iets anders. Je kunt iemand serieus nemen en tegelijkertijd zeggen dat bepaald gedrag niet kan. Je kunt proberen te begrijpen waarom iemand woedend is zonder geweld goed te keuren. Je kunt zien dat iemand bang is en toch een grens stellen. Je kunt van iemand houden en niet toestaan dat diegene jou beschadigt. Begrip en grenzen hoeven geen vijanden te zijn. Soms wordt begrip juist waardevoller wanneer het geen goedkope goedkeuring is. Ik probeer te begrijpen wat er in jou gebeurt. Dat betekent niet: Alles wat je doet is goed. Het betekent alleen dat jij voor mij niet ophoudt mens te zijn zodra iets ingewikkeld wordt. Dat klinkt eenvoudig. Totdat iemand iets vertelt waarmee je het fundamenteel oneens bent. Dan wordt luisteren moeilijker. Je voelt misschien de neiging om te corrigeren. Om uit te leggen. Om de feiten op tafel te leggen.

Soms is dat nodig. Maar soms helpt het om nog één vraag langer te blijven. Niet: “Hoe kun je dat nou denken?” Maar: “Wat maakt dat dit voor jou zo belangrijk is?” Dat is geen instemming. Het is nieuwsgierigheid. En nieuwsgierigheid kan iets openhouden wat een oordeel onmiddellijk sluit.

Ook thuis kan dat gebeuren. Iemand komt geïrriteerd binnen. Je hoort de toon, voelt je aangevallen en reageert. Binnen een

minuut gaat het niet meer over wat er gebeurde, maar over de manier waarop jullie tegen elkaar praten. Een vraag als je klinkt boos, wat is er? kan soms een ander begin geven.

Dat lukt niet altijd. We hebben zelf slechte dagen, honger, hoofdpijn en oude irritaties. Soms reageren we precies zoals we ons hadden voorgenomen niet te reageren. Je hoeft niet volmaakt aanwezig te zijn om contact te kunnen maken.

Misschien verlangen mensen uiteindelijk niet alleen naar iemand die naar hun woorden luistert. We verlangen ernaar ergens te kunnen verschijnen zonder voortdurend een betere versie van onszelf te hoeven presenteren. Dat is iets anders. We kennen allemaal plekken waar automatisch een antwoord komt op: “Hoe gaat het?” Goed. Druk. Prima. En met jou? Meestal is daar niets mis mee. Niet ieder gesprek bij de bakker hoeft over onze diepste angsten te gaan. Maar het wordt eenzaam wanneer er nergens een plek bestaat waar het andere antwoord ook mag klinken. “Eigenlijk niet zo goed.” En dat er dan niet onmiddellijk paniek ontstaat. Geen: “O jeetje, wat is er aan de hand?” Misschien alleen: “Wil je er iets over vertellen?” Dat woordje wil doet veel. Je hoeft niet. Je hoeft je verdriet niet uit te leggen. Je hoeft je binnenwereld niet beschikbaar te stellen omdat iemand belangstelling toont. Ook zwijgen mag een antwoord zijn. Misschien is veiligheid wel voor een deel weten dat je iets zou mógen zeggen zonder dat je verplicht bent het te zeggen.

Er bestaat ook een andere kant. Luisteren kan niet alles dragen. Soms heeft iemand meer nodig dan een gesprek. Wanneer iemand ernstig ziek is, is aanwezigheid geen vervanging voor medische zorg. Wanneer psychische pijn ondraaglijk wordt, kan professionele hulp noodzakelijk zijn. Wanneer iemand niet veilig is, kan handelen belangrijker zijn dan rustig blijven zitten. Wanneer er geweld plaatsvindt, hoeft begrip nooit te betekenen dat iemand moet blijven. Nabijheid is geen alternatief voor hulp. Soms kan nabijheid juist zeggen: Dit hoef je niet alleen op te lossen. Laten we kijken wie er nog

meer naast je kan komen staan. Ook dat is geen repareren. Het is erkennen dat sommige lasten te zwaar zijn om met twee handen vast te houden.

Het kan prettig zijn om ergens welkom te zijn zonder eerst te hoeven veranderen. Of daar vervolgens iets uit groeit, ligt open. Aanwezigheid is geen techniek waarmee je de ander alsnog in beweging krijgt. Een vraag als wat zou je anders willen? krijgt pas betekenis als ook het antwoord ik weet het niet mag blijven staan.

En misschien geldt dat ook voor onszelf. We kunnen onszelf behandelen alsof we een project zijn dat eindelijk eens af moet. Meer discipline. Minder onzeker. Gezonder. Rustiger. Socialer. Productiever. Beter omgaan met kritiek. Meer loslaten. Minder piekeren. We kunnen jarenlang met een denkbeeldig klembord achter onszelf aanlopen. Goed gedaan. Niet goed genoeg. Terugval. Vooruitgang. Werkpunt. We kunnen leren. Groeien. Oefenen. Verantwoordelijkheid nemen voor wat we doen. Maar misschien is er ergens een grens waarop ontwikkeling verandert in permanente afkeuring van degene die we vandaag zijn. Alsof het huidige exemplaar alleen een voorlopige versie is. Alsof je pas echt mag beginnen met leven wanneer je eindelijk geworden bent wie je had moeten zijn.

Je kunt eens naast jezelf gaan zitten zoals je naast een ander zou zitten. Dit is degene met wie ik vandaag wakker werd, met deze angst, humor, fouten en dingen waaraan ik nog wil werken.

Contact tussen onvoltooide mensen blijft rommelig. We missen signalen en geven advies wanneer iemand gehoord wilde worden. En soms kijkt iemand midden in dat alles op van zijn telefoon, schuift een stoel naar achteren en zegt: vertel nog eens. Daarna bestaat het probleem nog. Morgen is er mogelijk nog steeds hulp nodig. Maar voor een paar minuten is degene tegenover je meer dan degene met het probleem. Wie ben jij, vandaag?


Wanneer
het donker wordt
Ook in het donker
is er nog ruimte
om te ademen.

Wanneer het donker wordt

Er zijn dagen waarop het leven klein wordt. Niet noodzakelijk omdat er iets groots gebeurt. Soms word je wakker en voelt alles zwaarder dan gisteren. Het licht door de gordijnen. De geluiden buiten. De gedachte aan wat er vandaag moet. Je staat op. Zet koffie. Kijkt naar de tafel. En ergens is er dat gevoel: Vandaag weet ik even niet hoe. Andere keren is er wel een duidelijke reden. Een verlies. Een ziekte. Een relatie die breekt. Een bericht waarop je nooit had willen wachten. Iets wat iemand je heeft aangedaan. Of een periode die zo lang duurt dat je nauwelijks nog weet hoe het voelde voordat ze begon. Dan kunnen woorden als hoop, dankbaarheid en schoonheid bijna ongepast klinken. Alsof je bij iemand die midden in een hoosbui staat naar de lucht wijst en zegt dat daarachter vast de zon schijnt. Dat zal misschien waar zijn. Maar iemand wordt er niet minder nat van.

We willen donker graag lichter maken. Dat is begrijpelijk. Wanneer iemand van wie we houden lijdt, zoeken we naar iets wat tegenover dat lijden kan staan. Kijk eens naar wat je nog wel hebt. Probeer ook de mooie dingen te zien. Je moet de moed niet verliezen. Soms kunnen zulke woorden helpen. Maar soms vragen ze iets van iemand wat diegene op dat moment helemaal niet kan geven. Alsof pijn pas aanvaardbaar wordt wanneer er ook een wijze gedachte naast staat. Alsof verdriet moet bewijzen dat het ergens toe leidt. Dat hoeft niet. Donker mag eerst donker zijn. Een verschrikkelijke gebeurtenis hoeft niet onmiddellijk een betekenis te krijgen. Een mens hoeft midden in verlies niet te vertellen wat hij ervan geleerd heeft. Wie onrecht is aangedaan hoeft niet zachter, wijzer of vergevingsgezinder uit dat onrecht te komen. Sommige dingen verdienen geen mooie afronding. Misschien alleen erkenning.

Dit is verschrikkelijk. Punt. En soms is dat de meest respectvolle zin die we kunnen zeggen.

Toch gebeurt er iets merkwaardigs met onze aandacht wanneer het leven donker wordt. De wereld kan smaller worden. Dat is geen fout. Wanneer je pijn hebt, trekt pijn aandacht. Wie zijn hand brandt, denkt niet aan zijn voeten. Wie bang is voor een uitslag, kan moeilijk geïnteresseerd raken in wat er vanavond op televisie komt. Wie iemand verloren heeft, ziet soms overal de afwezigheid van die persoon. De lege stoel. De jas die niet meer aan de kapstok hangt. De stilte op een tijdstip waarop vroeger een sleutel in de deur ging. Verdriet kan de kamer vullen. En misschien moet het dat soms ook even mogen.

Maar een kamer kan meer bevatten dan één ding. Dat is iets anders dan zeggen dat je naar het positieve moet kijken. Misschien hoef je helemaal nergens naar te zoeken. Soms merk je het vanzelf. Je bent verdrietig. En de koffie smaakt goed. Je bent bang. En iemand maakt een grap waardoor je onverwacht lacht. Je mist iemand verschrikkelijk. En buiten zit een vogel op de schutting alsof er niets gebeurd is. Dat kan bijna beledigend voelen. Hoe kan de wereld gewoon doorgaan? Auto's rijden. Mensen doen boodschappen. Iemand klaagt over het weer. Een kind wil een ijsje. De zon gaat onder. Terwijl jouw wereld niet meer dezelfde is. En toch zit daar misschien ook iets wonderlijks. Niet omdat de wereld onverschillig moet zijn. Maar omdat de werkelijkheid blijkbaar groot genoeg is om meerdere dingen tegelijk te bevatten. Verdriet. En koffie. Angst. En een vogel. Gemis. En een lach waar je niet om gevraagd had. Niet: Het is verschrikkelijk, maar er zijn ook mooie dingen. Dat woord maar kan alles ervoor kleiner maken. Misschien liever: Het is verschrikkelijk. En die boom is mooi. Beide mogen waar zijn.

Misschien zijn we gewend om gevoelens te behandelen alsof ze elkaar moeten aflossen. Of je bent verdrietig, of je hebt plezier. Of je bent bang, of je voelt je veilig. Of je rouwt, of je gaat

verder. Maar een mens is blijkbaar ingewikkelder. Je kunt iemand missen en een fijne dag hebben. Je kunt opgelucht zijn dat iemand gestorven is omdat het lijden voorbij is en diezelfde persoon intens terug willen. Je kunt houden van iemand op wie je ontzettend boos bent. Je kunt dankbaar zijn en toch ongelukkig. Je kunt bang zijn voor wat komt en nieuwsgierig naar morgen. Misschien hoeven we daar niet altijd één gevoel uit te kiezen dat het officiële gevoel wordt. Er kan veel tegelijk in een mens bestaan. Dat maakt ons niet onecht. Het maakt ons menselijk.

Ik ben verdrietig is gewone taal. Voor mij kunnen de woorden er is verdriet in mij soms een ander accent leggen. Ze herinneren me eraan dat ik ook degene ben die ademhaalt, luistert en af en toe om iets lacht. Dat is een manier om naar mijn ervaring te kijken, geen techniek die verdriet kleiner maakt. Als deze woorden niet passen, hoeft er niets aan jouw taal te veranderen.

Dat verschil kan belangrijk worden wanneer een periode lang duurt. Een slechte middag is één ding. Een moeilijk jaar is iets anders. Wanneer iets maanden of jaren aanwezig blijft, kan het langzaam in je identiteit kruipen. Ik ben degene die ziek is. Degene die verlaten werd. Degene bij wie het misging. Degene met die geschiedenis. Degene die niet kan wat anderen kunnen. Soms gebruiken anderen die taal zelfs voor ons. “Dat is die man die…” “Zij heeft…” “Hij kan niet…”

Een mens wordt samengevouwen tot één gebeurtenis, diagnose, beperking of verlies. Maar niemand is één hoofdstuk. Ook niet wanneer dat hoofdstuk veel pagina's heeft. Je bent misschien degene die iets verschrikkelijks heeft meegemaakt. En degene die veel te hard om een slechte grap kan lachen. Degene die bang is. En degene die weet hoe je een fietsband plakt. Degene die iemand mist. En degene die altijd te veel koffie zet. Degene die vandaag nauwelijks uit bed kwam. En degene die ooit urenlang door een vreemde stad liep zonder te

weten waarheen. Een mens bevat vreemde combinaties. Misschien beschermt dat ons soms. Niet doordat het donker verdwijnt. Maar doordat het donker niet het alleenrecht krijgt om te bepalen wie we zijn.

Dat klinkt misschien hoopvol. En precies daar moeten we oppassen. Want er bestaat een harde versie van hoop. Een versie die zegt dat je altijd iets moois kunt vinden als je maar goed genoeg kijkt. Dat er in ieder verlies een geschenk zit. Dat moeilijke dingen je sterker maken. Dat alles ergens voor gebeurt. Misschien geloven sommige mensen dat. En misschien geeft dat hun werkelijk troost. Dan hoeft niemand die troost van hen af te nemen. Maar we hoeven er geen regel van te maken. Een kind dat sterft hoeft geen verborgen les te zijn. Geweld hoeft niemand sterker te maken. Ziekte hoeft geen uitnodiging tot persoonlijke groei te worden. Soms is iets alleen een verlies. En als er later toch iets groeit, maakt dat het verlies niet noodzakelijk. Een mens kan na een brand een prachtig huis bouwen. Dat betekent niet dat het oude huis moest afbranden. Dat onderscheid verdient ruimte.

Er bestaat ook geen morele plicht om innerlijk mooi te blijven wanneer de wereld lelijk tegen je is geweest. Mensen kunnen verbitterd raken. Wantrouwig. Boos. Afgesloten. Soms is dat niet vreemd. Soms heeft iemand geleerd dat vertrouwen gevaarlijk is. Misschien was boosheid jarenlang precies wat nodig was om overeind te blijven. Wij weten van buitenaf niet altijd welke functie iets heeft gehad. Daarom moeten we voorzichtig zijn met woorden als loslaten. Soms is iemand nog helemaal niet toe aan loslaten. Misschien moet diegene juist voor het eerst zeggen: Dit was niet goed. Misschien moet er aangifte worden gedaan. Een grens worden gesteld. Een deur op slot. Een behandeling begonnen. Een relatie beëindigd. Overgave mag nooit een vriendelijk woord worden waarmee we mensen leren verdragen wat niet verdragen hoeft te worden. Soms is weerstand gezond. Soms is boosheid informatie. Soms

is vertrekken de meest liefdevolle beweging die iemand voor zichzelf kan maken.

Maar wat gebeurt er daarna? Wanneer je weg bent. Wanneer de behandeling loopt. Wanneer de begrafenis voorbij is. Wanneer de praktische dingen geregeld zijn. Wanneer iedereen die vroeg hoe het ging weer verder is gegaan met zijn eigen leven. Dan kan er een stiller stuk beginnen. Je bent er nog. Met wat gebeurd is. Misschien komt daar op een dag een andere vraag. Niet: Hoe maak ik dit ongedaan? Dat kan niet. Niet eens: Hoe kom ik hier overheen? Misschien hoef je nergens overheen. Maar: Wat wil ik niet kwijtraken terwijl ik hiermee leef? Dat antwoord hoeft niet verheven te zijn. Misschien wil je je humor niet verliezen. Je nieuwsgierigheid. Je vermogen iemand te vertrouwen. Je liefde voor muziek. Je zachtheid. Je boosheid zelfs, zolang die je helpt herinneren dat wat gebeurde niet normaal was. Misschien wil je gewoon jezelf niet helemaal verliezen aan wat jou is overkomen. Niet omdat je verplicht bent daar goed in te slagen. Alleen omdat jij óók nog bestaat.

Soms helpt de wereld daarbij zonder dat hij het weet. Een bos kan niets oplossen. De zee geeft geen antwoord. Een hond weet niet welke woorden je nodig hebt. Een zonsondergang heeft geen boodschap. Dat is juist prettig. Een boom vraagt niet of het al beter gaat. De zee zegt niet dat je het moet loslaten. Een hond vindt niet dat je na zes maanden wel weer verder zou moeten zijn. Ze zijn er gewoon. Misschien zoeken mensen daarom juist in moeilijke tijden soms de natuur op. Niet omdat natuur geneest. Niet omdat iedereen van wandelen moet houden. Maar omdat er plekken bestaan waar onze verhalen even niet het middelpunt hoeven te zijn. De wind waait ook wanneer wij verdrietig zijn. En heel soms kan dat rust geven. De wereld draagt zichzelf een tijdje. Wij hoeven alleen mee te bestaan.

Ook andere mensen kunnen zo'n plek worden. Niet doordat ze precies begrijpen wat je doormaakt. Misschien doen ze dat

helemaal niet. Maar ze blijven. Ze brengen soep. Ze sturen na drie maanden nog een bericht. Ze onthouden een moeilijke datum. Ze vragen naar de naam van degene die overleden is in plaats van alleen naar “je verlies”. Ze durven iemand die er niet meer is opnieuw in het gesprek te laten bestaan. Of ze zeggen helemaal niets. Ze lopen mee. Zitten naast je. Kijken samen naar een slechte film. Doen boodschappen. Dat is een van de vreemdste vormen van hoop. Niet de overtuiging dat alles goedkomt. Maar de ervaring: Er is nog iemand hier. Soms is dat genoeg voor een avond.

Misschien is het donkerste aan donkere periodes niet alleen de pijn. Het is ook het gevoel dat het altijd zo zal blijven. Wanneer je midden in iets zit, wordt tijd moeilijk voorstelbaar. Morgen lijkt op vandaag. Volgende maand lijkt op morgen. Je hoofd trekt een lijn: Dit is hoe het vanaf nu is. Misschien klopt dat soms gedeeltelijk. Sommige dingen blijven. Een verlies blijft een verlies. Een lichaam wordt misschien niet meer het oude. Een geschiedenis wordt niet ongeschreven.

Blijven hoeft niet hetzelfde blijven te betekenen. Verdriet kan veranderen zonder te verdwijnen; een herinnering kan minder scherp worden en onverwacht weer pijn doen. Een geur, een lied of een datum kan iets terugbrengen. Zo'n moment vertelt niet het hele verhaal van de tijd die ertussen ligt.

Stel je een huis voor tijdens een storm. De regen slaat tegen de ramen. De wind trekt aan het dak. Misschien lekt het ergens. Je kunt niet doen alsof het buiten rustig is. Je hoeft het lawaai niet mooi te vinden. Je hoeft niet dankbaar te zijn voor de storm. Misschien moet je zelfs handelen. Een raam sluiten. Een emmer neerzetten. Hulp bellen. Schuilen. Maar ergens in dat huis staat misschien ook een lamp. Niet om de storm weg te krijgen. Niet als bewijs dat alles goed is. Gewoon een lamp. Een kleine plek waar je kunt zien wat er voor je staat.

Dat is wat hoop soms mag zijn. Geen voorspelling. Geen belofte. Geen stem die zegt: Morgen schijnt de zon. Misschien alleen:

Hier is een beetje licht voor vanavond. En misschien is er soms zelfs dat niet. Dat moeten we ook durven laten bestaan. Sommige nachten zijn gewoon donker. Geen inzicht. Geen dankbaarheid. Geen onverwachte schoonheid. Geen mens die precies op tijd belt. Dan hoeven we van de nacht geen ochtend te maken voordat hij voorbij is. Soms mag de zin dan kleiner worden. Niet: Het komt goed. Niet: Ik kan dit aan. Misschien alleen: Ik ben hier nog. En als zelfs die zin te groot is: Dit moment. Deze ademhaling. Deze stoel. Deze kamer. Meer hoeft er misschien nu niet te zijn.

Het donker hoeft niet ontkend of verslagen te worden om iets anders te mogen zien. Soms staat er een boom naast. Koffie. Boosheid. Iemand die blijft zitten. Een lamp die de storm niet stopt, maar laat zien wat er voor je staat.


Je hoeft
niet gelukkig te zijn
Het is oké om niet altijd
blij te zijn.

Je hoeft niet gelukkig te zijn

“Hoe gaat het?” “Goed.” Het is misschien een van de meest gebruikte antwoorden die we geven. Goed. Prima. Druk. Gaat z'n gangetje. En met jou? Vaak klopt het ook gewoon. Er hoeft niets achter te zitten. Maar soms zeggen we “goed” op dagen waarop we helemaal niet zo goed weten hoe het met ons gaat. Niet verschrikkelijk. Niet geweldig. Gewoon een beetje leeg. Moe. Rusteloos. Somber misschien. Een dag waarop niets echt mis is en toch niets bijzonder licht voelt. Juist zulke dagen kunnen vreemd genoeg moeilijk zijn. Want als er iets verschrikkelijks gebeurd is, begrijpen we waarom we verdrietig zijn. Maar wat als er eigenlijk niets aan de hand is? Je hebt een huis. Mensen om je heen. Misschien werk. Eten. Een warm bed. En toch zit je op zondagmiddag op de bank en denk je: Is dit het nou? Daar kan bijna onmiddellijk een tweede gedachte achteraan komen: Wat zeur ik eigenlijk?

We verlangen naar een leven waarin we ons thuis voelen. Plezier, liefde, veiligheid en rust kunnen daar deel van zijn. Maar dat verlangen kan veranderen in een eis: ik zou gelukkig moeten zijn. Dan voelt een slechte dag als mislukken en begint het onderzoek. Doe ik iets verkeerd? Past mijn werk nog? Moet ik meer bewegen, minder op mijn telefoon of mijn leven opnieuw inrichten? Soms zijn dat waardevolle vragen.

Wie lang genoeg naar verlichting zoekt, ontdekt hoeveel er wordt aangeboden. Boeken, apps, trainingen, therapieën, retraites en methoden om los te laten, rustiger te worden of eindelijk jezelf te vinden. Sommige kunnen werkelijk iets betekenen. Daar is niets mis mee. Maar grote beloften verdienen voorzichtigheid, zeker wanneer mensen kwetsbaar zijn en er veel geld voor moeten betalen. Als een methode bijna als een weg naar vrijheid wordt aangeboden, kan het uitblijven van die vrijheid ongemerkt een nieuw oordeel worden: blijkbaar

doe ik het verkeerd. Misschien mag ook eenvoudiger taal bestaan: dit heeft iemand geholpen; het hoeft jou niet te helpen; en als het niet werkt, ben jij niet mislukt.

Een gevoel van onvrede kan ons vertellen dat iets werkelijk niet klopt. Misschien zitten we vast in werk dat ons uitput. Misschien zijn we eenzaam. Misschien leven we in een relatie waarin we langzaam verdwijnen. Misschien hebben we hulp nodig. Maar soms is er geen groot antwoord. Soms is het gewoon een grijze ochtend. Dat klinkt bijna te eenvoudig. Maar misschien zijn we iets kwijtgeraakt wanneer iedere mindere dag verklaard moet worden.

Een mensenleven bevat nu eenmaal behoorlijk veel gewone dagen. Niet de dag waarop je trouwt. Niet de geboorte van een kind. Niet die reis waar je jaren naar hebt uitgekeken. Niet de dag waarop je eindelijk goed nieuws krijgt. Gewoon een werkdag. De wekker gaat. Je zoekt een schone broek. Er staat nog een bord van gisteren op het aanrecht. Je moet werken. Er is file. Iemand vraagt of je nog melk wilt meenemen. Je kookt. Je ruimt op. Je kijkt iets. Je gaat naar bed. En ergens tussen al die dingen vindt een leven plaats. Dat is een merkwaardige gedachte. We wachten vaak op de bijzondere momenten en ontdekken later dat het grootste gedeelte van ons bestaan uit de stukken ertussen bestond. De koffie voor het werk. Een kind dat veel te lang doet over schoenen aantrekken. Een hond die naar buiten moet terwijl het regent. De vaatwasser. De supermarkt. Een gesprek aan tafel waarvan niemand later nog weet waar het over ging. Soms is een goed leven daarom iets anders dan een verzameling gelukkige hoogtepunten. Misschien is een goed leven voor een groot deel een leven dat ook op gewone middagen bewoonbaar is.

En misschien hoeft betekenis niet te wachten tot we ons goed voelen. Een mens kan zelf verdriet, onrust of beperkingen kennen en toch iets betekenen voor iemand anders. Een gesprek voeren. Voor iemand zorgen. Iets maken. Werken

wanneer dat kan. Een naam onthouden. Ergens verschijnen. Niet als recept tegen somberheid en niet als bewijs dat iedereen meer zou moeten kunnen. Soms is de ruimte daarvoor klein. Maar deelnemen aan het leven is iets anders dan voortdurend gelukkig zijn.

Misschien is geluk zelf bovendien minder stabiel dan we graag zouden willen. Denk aan iets waar je ooit ontzettend naar verlangde. Een auto. Een baan. Een huis. Een relatie. Een bepaald bedrag op je rekening. Je kunt jarenlang hard werken en bouwen aan een leven waarvan je denkt dat het zekerheid geeft. En misschien lukt het. Je geniet van wat je hebt opgebouwd. Tot het leven laat zien hoe snel een relatie, een huis, werk of bezit van betekenis kan veranderen of zelfs verdwijnen. Daarna kunnen spullen nog steeds mooi of prettig zijn, maar soms hecht je er anders aan. Niet omdat bezit waardeloos is, maar omdat je hebt ervaren dat het nooit de garantie kon geven die je er misschien in zocht. Er is een periode geweest waarin ik in een camper leefde. De vrijheid waarnaar ik verlangde was er werkelijk. En toch ontdekte ik 's avonds, wanneer de camper ergens stilstond, iets eenvoudigs: mijn innerlijke onrust was gewoon met me meegereisd.

Wat ooit nieuw en bijzonder was, kan vertrouwd worden. De nieuwe auto werd de auto, het nieuwe huis werd thuis. Wat gisteren nog een droom was kan de achtergrond worden waartegen we alweer iets nieuws missen. Voor mij verdient daarom juist het wachten op geluk aandacht: na deze stap, na die verandering, wanneer ik eindelijk… Er kan steeds een volgende wanneer komen.

Misschien hoeven we geluk niet weg te zetten. Er is niets mis met verlangen naar een leven dat fijn voelt. Integendeel. Plezier is prachtig. Verliefdheid. Lachen tot je buik pijn doet. Zwemmen op een warme dag. Muziek hard in de auto. Een tafel vol mensen. Een onverwacht bericht van iemand die je graag ziet. Een kind dat tegen je aankruipt. De regen tegen de ramen

terwijl je zelf warm binnen zit. We hoeven geluk niet kleiner te maken om ongelukkig zijn ruimte te geven. Misschien kunnen ze juist allebei bestaan.

Het probleem begint pas wanneer geluk de toegangsprijs voor een geslaagd leven wordt. Als ik niet gelukkig ben, doe ik iets verkeerd. Dan wordt ieder moeilijk gevoel een beoordeling: verdriet, twijfel, verveling en angst krijgen allemaal een onvoldoende. Terwijl ze niet buiten het leven staan. Ook een slechte week hoeft niet te betekenen dat er iets fundamenteel mis is.

Toch is er verschil tussen een grijze dag en verdriet waardoor eten, slapen of voor jezelf zorgen nauwelijks meer lukt. Angst kan je leven zo klein maken dat je er niet alleen uitkomt. Dan kan hulp nodig zijn: een gesprek, behandeling of medicatie. Dat is geen mislukte aanvaarding, maar zorg voor wat er werkelijk aan de hand is.

Een diagnose kan dan helpen om klachten te begrijpen en passende zorg te vinden. De naam vertelt niet alles: ook binnen dezelfde diagnose verschillen levens en behoeften. Naast kennis en onderzoek blijft de vraag belangrijk hoe het met deze ene persoon gaat.

Muziek, meditatie, een gesprek of een verhaal kunnen voor iemand waardevol zijn. Wat betekenis geeft, is daarmee nog geen werkzame behandeling. Dit boek kan dat onderscheid niet voor jouw situatie beoordelen.

Vandaag ben ik niet gelukkig. Die zin hoeft niet onmiddellijk gevolgd te worden door een plan om dat te veranderen. Je kunt kijken wat deze dag vraagt, zonder er al een oordeel over je hele leven aan te verbinden.

Ben ik gelukkig? is een grote vraag, alsof je op één moment een cijfer aan je hele bestaan moet geven. Kleinere vragen kunnen beter passen. Was er iets fijn vandaag? Iemand bij wie ik mezelf

kon zijn? Iets wat voor mij belangrijk is? Ook nee mag een antwoord zijn. Wanneer weinig nog draaglijk of de moeite waard voelt, is dat wel reden om het met iemand te bespreken. Je hoeft dat niet alleen uit te zoeken.

Een leven kan verdriet bevatten en toch momenten van levendigheid hebben. Je kunt rouwen en van iemand houden, onzeker zijn en iets proberen. Er hoeft geen goede afloop van gemaakt te worden. Het gaat om wat er vandaag, naast het moeilijke, werkelijk aanwezig is.

En misschien verandert daarmee ook hoe we naast anderen zitten. We hoeven niet meer zo bang te zijn voor hun ongelukkigheid. Iemand zegt: “Ik voel me rot.” En misschien hoeft ons eerste antwoord niet te zijn: “Wat ga je eraan doen?” Misschien kunnen we vragen: “Wil je vertellen wat er rot voelt?” Of: “Zal ik even blijven?” Soms ontstaat er daarna vanzelf een oplossing. Soms niet. Misschien drinken jullie koffie. Misschien praten jullie over iets totaal anders. Soms wordt er gelachen terwijl het verdriet nog gewoon aan tafel zit. Dat is geen verraad aan verdriet. Mensen mogen lachen tijdens moeilijke periodes. Ze mogen taart eten na een begrafenis. Ze mogen een goede dag hebben terwijl iemand van wie ze houden ernstig ziek is. Ze mogen genieten zonder toestemming van hun problemen te vragen.

Dat is uiteindelijk wat er verandert wanneer geluk niet langer een verplichting is. We hoeven moeilijke momenten niet meer te zien als onderbrekingen van het echte leven. Ze zijn ook het echte leven. De regenachtige middag. De teleurstelling. De grijze ochtend. De ruzie. Het wachten. Het missen. Net zo goed als de vakantie. De verliefdheid. Het goede nieuws. De zon. Het lachen. We hoeven niet van alles evenveel te houden. Natuurlijk niet. Maar misschien kunnen we stoppen met van het leven te eisen dat het alleen uit de stukken bestaat die we zelf zouden hebben uitgekozen. En op een dag waarop iemand vraagt: “Hoe gaat het?” kun je misschien nog steeds zeggen: “Goed.” Of:

“Prima.” Of: “Druk.” Maar misschien bestaat er ergens ook een mens bij wie je kunt zeggen: “Vandaag eigenlijk niet zo.” En diegene antwoordt niet onmiddellijk met een oplossing. Misschien schuift er alleen een stoel naar achteren. “Kom zitten.” Misschien is een goed leven uiteindelijk niet een leven waarin we altijd gelukkig zijn. Misschien is het een leven waarin ook onze ongelukkige dagen ergens mogen bestaan.


Wat het verleden van je krijgt
Soms blijft het bij je,
maar het hoeft je leven
niet te bepalen.

Wat het verleden van je krijgt

Het verleden is voorbij. Dat is een feit. En soms is het totaal niet waar. Niet op maandagochtend wanneer je wakker wordt met een herinnering die ouder is dan de kamer waarin je ligt. Niet wanneer iemand iets zegt en je lichaam al reageert voordat je begrijpt waarom. Niet wanneer je jezelf hoort antwoorden op een manier die verdacht veel lijkt op iemand van vroeger. Niet wanneer een geur je terugbrengt naar een huis waar je al twintig jaar niet meer bent geweest. De kalender kan verder zijn. Een deel van ons reist niet altijd even snel mee. Dat is waarom de zin je moet het achter je laten zo weinig helpt. Als het werkelijk achter je lag, hoefde niemand je te vertellen dat je het daar moest neerleggen.

We dragen allemaal geschiedenis. Een jeugd. Mensen die van ons hielden. Mensen die dat niet goed konden. Dingen die gezegd zijn. Dingen die juist nooit gezegd werden. Keuzes waar we trots op zijn. Keuzes waarvan we hopen dat niemand ze ooit nog ter sprake brengt. Sommige herinneringen voelen warm. Andere zouden we het liefst uit ons verhaal scheuren. Maar een mensenleven werkt niet als een schrift. Je kunt een bladzijde niet verwijderen zonder dat er ergens een spoor achterblijft. Dat hoeft ook niet. De vraag is misschien niet hoe we zonder verleden kunnen leven. Dat kan niet. De vraag is eerder: Hoeveel van vandaag krijgt gisteren nog?

Soms is dat behoorlijk veel. Misschien heeft iemand je vertrouwen beschadigd en merk je jaren later dat nieuwe mensen eerst moeten bewijzen dat ze niet hetzelfde zullen doen. Na bedrog of een breuk kan liefde daardoor een vreemde dubbelheid krijgen. Je kunt opnieuw van iemand houden en tegelijk alert blijven op tekenen dat het weer mis zal gaan. Misschien wil een deel van je zich liever helemaal niet meer hechten: wie niet liefheeft, kan ook minder verliezen. Alleen

beschermt die muur niet uitsluitend tegen pijn. Hij houdt soms ook precies buiten waarnaar je verlangt. Vertrouwen is dan niet vergeten wat er gebeurd is. Misschien is het langzaam ontdekken dat een nieuw mens niet voortdurend voor een oud verhaal hoeft terecht te staan.

Misschien werd je vroeger vaak bekritiseerd en hoor je die kritiek inmiddels in je eigen stem. Je maakt een fout. En nog voordat iemand anders iets zegt, ben jij er al: Zie je wel. Kun je nou nooit iets goed doen? Wat ben je toch… Misschien herken je de woorden. Misschien niet eens. Soms blijven mensen in ons wonen zonder dat we hun stem nog als die van hen herkennen. We denken dat wij zo over onszelf denken. Terwijl iemand anders ooit met de eerste zinnen begonnen is.

Een reactie kan verrassend vertrouwd voelen. Iemand trekt zich terug, geeft kritiek of verheft zijn stem en je herkent iets ouds. Eerdere ervaringen kunnen daarbij meespelen, maar uit zo'n reactie alleen valt niet af te leiden waar ze vandaan komt. Niet iedere irritatie is een wond en niet iedere ruzie is een trauma. Soms is iemand gewoon irritant. Je kunt nieuwsgierig zijn naar een verband zonder het al als verklaring vast te zetten.

Je kunt je afvragen wat er in het leven van een ander heeft meegespeeld. Een ouder kende zelf weinig warmte, iemand leefde met angst of droeg een moeilijke geschiedenis. Zulke mogelijkheden verdienen voorzichtigheid: niet alles wat achteraf aannemelijk lijkt, is daarmee een vastgestelde oorzaak.

Wat je ook begrijpt van de achtergrond, de gevolgen verdwijnen niet. Je kunt zeggen: ik begrijp iets meer van jou. En tegelijk: wat jij deed heeft mij pijn gedaan en had niet mogen gebeuren.

Daar komt vaak het woord vergeving om de hoek kijken. Het klinkt mooi. Bijna alsof daar de eindbestemming ligt. Eerst pijn. Dan verwerking. Dan vergeving. En daarna ben je vrij. Misschien gebeurt dat voor sommige mensen werkelijk zo. Iemand kan op een dag merken dat de boosheid minder wordt.

Dat er begrip ontstaat. Dat hij niet langer verlangt naar excuses. Dat vergeven iets losmaakt wat jarenlang vastzat. Dat kan kostbaar zijn. Maar vergeving laat zich moeilijk bevelen. “Je moet het voor jezelf doen.” Ook dat is nog steeds een moeten. Misschien wil iemand helemaal niet vergeven. Soms kan iemand het niet. Misschien weet diegene niet eens wat het woord in deze situatie zou betekenen. Moet vergeven betekenen dat je niet meer boos bent? Dat je weer contact hebt? Dat je begrijpt wat de ander deed? Dat je geen recht meer hebt op verdriet? Dat je zegt dat het voorbij is?

Misschien hoeft geen van die dingen. Je kunt iemand vergeven en nooit meer met diegene aan tafel zitten. Je kunt geen wrok meer voelen en toch de deur gesloten houden. Je kunt begrijpen en niet vergeven. Je kunt vergeven en nog steeds verdriet hebben. En misschien kun je ook een goed leven opbouwen zonder ooit het woord vergeving te gebruiken.

Soms is afstand geen bitterheid. Het is een grens. Dat onderscheid kan belangrijk zijn. Niet iedere relatie hoeft hersteld te worden. Niet ieder familieconflict vraagt om hereniging. Niet iedere wond geneest beter wanneer degene die haar veroorzaakte opnieuw dichtbij komt. Er bestaan situaties waarin wegblijven zelfzorg is. Waarin een telefoonnummer blokkeren geen wraak is. Waarin niet meer uitleggen eindelijk rust geeft. Waarin je accepteert dat de ander jouw versie misschien nooit zal begrijpen.

Dat kan pijnlijk zijn. Kiezen voor afstand is geen bitterheid, maar kan wel een rouwproces zijn. Want soms houden we niet alleen een persoon vast. We houden de hoop vast op het gesprek dat ooit nog moet plaatsvinden. De erkenning. De excuses. Die ene zin: Je had gelijk. Ik heb je pijn gedaan. Misschien komt hij. Soms gebeurt dat. Mensen veranderen. Ze kijken terug. Ze nemen verantwoordelijkheid. Maar soms komt die zin nooit. En dan ontstaat een moeilijke mogelijkheid: dat jouw leven misschien verder moet zonder de toestemming van

degene die jou pijn heeft gedaan. Dat is iets anders dan doen alsof het niet belangrijk was. Misschien juist het tegenovergestelde. Je kunt zeggen: Dit heeft mij gevormd, zonder te zeggen: Dit mag mij blijven besturen. Dat verschil is klein in woorden. In een leven kan het enorm zijn.

Er hoeft niet onmiddellijk een antwoord te komen. Alleen de vraag kan al iets openen. Sommige mensen kijken naar hun verleden en denken vooral aan wat anderen hun hebben aangedaan. Anderen worden juist achtervolgd door wat zij zelf hebben gedaan. Dat is minstens zo ingewikkeld. Er zijn fouten waarvoor je sorry kunt zeggen. Schade die je kunt herstellen. Geld dat je kunt terugbetalen. Een gesprek dat alsnog gevoerd kan worden. Verantwoordelijkheid nemen is niet hetzelfde als jezelf veroordelen. Soms vraagt het verleden werkelijk iets van ons. Niet alleen acceptatie. Maar handelen. Erkennen. Excuses maken. Herstellen wat nog hersteld kan worden. En dan bestaan er dingen die niet meer rechtgezet kunnen worden. De ander is er niet meer. Het contact is weg. De schade is blijvend. Of je hebt alles gedaan wat nog mogelijk was en merkt dat schuld toch iedere keer terugkomt. Wat dan?

Misschien denken we soms dat jezelf blijven straffen een vorm van verantwoordelijkheid is. Alsof je laat zien dat je werkelijk begrijpt hoe verkeerd iets was door nooit meer helemaal vrij te worden. Maar wie heeft daar uiteindelijk iets aan? Schuld kan ons iets leren. Ze kan zeggen: Dit wil ik nooit meer doen. Ze kan ons terugbrengen naar onze waarden. Ze kan tot herstel leiden. Maar wanneer schuld alleen nog zegt: Daarom verdien jij geen goed leven meer, is ze misschien iets anders geworden. Een gevangenis zonder einddatum.

Misschien geldt ook voor onszelf dat begrijpen niet hetzelfde is als goedpraten. Je kunt terugkijken en zeggen: Ik begrijp waarom ik toen zo handelde. En tegelijkertijd: Ik wou dat ik het anders had gedaan. Je hoeft niet één van die twee te kiezen. Misschien wist je toen minder. Soms was je bang. Verslaafd.

Boos. Jong. Wanhopig. Misschien had je zelf pijn. Dat verklaart iets. Het verandert niet automatisch wat er gebeurd is. Maar misschien mag de persoon die jij nu bent met iets meer zachtheid kijken naar de persoon die jij toen was. Niet vanuit superioriteit. Meer vanuit het besef: Jij wist nog niet wat ik nu weet. Dat is misschien een van de vreemde dingen van ouder worden. We beoordelen oude versies van onszelf met kennis die zij nog niet hadden.

Het verleden herschrijven kunnen we niet. Maar misschien herschrijven we voortdurend wat het verleden vandaag betekent. Een herinnering die ooit alleen schaamte opriep, kan later ook mededogen oproepen. Iemand die jarenlang alleen als dader in je hoofd bestond, kan op een dag ingewikkelder worden zonder dat zijn daden daardoor minder verkeerd zijn. Een periode die voelde als verloren tijd kan later onderdeel blijken van hoe je andere mensen begrijpt. Niet omdat alles ergens goed voor was. Dat hoeft niet. Maar omdat betekenis niet noodzakelijk vastligt op de dag dat iets gebeurt. Sommige gebeurtenissen krijgen verschillende betekenissen terwijl wij veranderen. Soms is een levensverhaal daarom nooit helemaal af zolang degene die het vertelt nog leeft. De feiten blijven dezelfde. De verhouding ertoe kan bewegen. Stel je voor dat je een oud huis bewoont. Er zitten scheuren in een paar muren. Een deur klemt. Op sommige plekken zie je waar vroeger iets gehangen heeft. Je kunt jarenlang proberen het huis terug te brengen naar de dag waarop het gebouwd werd. Maar dat huis bestaat niet meer.

Je kunt ook besluiten dat iedere beschadiging zichtbaar moet blijven omdat het anders oneerlijk zou zijn. Soms hoeft ook dat niet. Je kunt repareren wat gerepareerd kan worden. Een muur opnieuw schilderen. Een raam vervangen. Iets laten zoals het is. Een kamer anders gebruiken. Nieuwe foto's ophangen. Niet om te ontkennen wie er vroeger woonde. Maar omdat jij er nu woont. Misschien is dat wat we met onze geschiedenis doen. We wonen in een leven waarin al geleefd is.

En soms komt het verleden gewoon op bezoek. Zonder afspraak. Je dacht dat het klaar was. Dan hoor je een lied. Zie je een naam. Komt er een datum voorbij. Iemand maakt een opmerking. En daar is het weer. Dat hoeft niet te betekenen dat je niets verwerkt hebt. Misschien is verwerken sowieso een vreemd woord. Alsof er een moment komt waarop een gebeurtenis netjes is opgeborgen en het dossier gesloten kan worden. Sommige dingen blijven gevoelig. Niet iedere oude pijn is een open wond. Soms is het een litteken. Je kunt er jaren niet aan denken. En dan raakt iemand precies die plek.

Terugkerende pijn maakt niet alle dagen ertussen ongedaan. Je kunt kijken wat deze situatie nu vraagt, ook als een oude ervaring meespeelt. Soms helpt het om dat met iemand te onderzoeken. Soms heb je verdriet, een bezoek aan een graf of een afspraak bij een behandelaar nodig. En soms zijn er andere dingen te doen. Je hoeft je geschiedenis niet voortdurend te voelen om haar serieus te nemen.

Wat gebeurd is, blijft onderdeel van je verhaal. Maar een verhaal bestaat niet alleen uit de bladzijden die al geschreven zijn. Er ligt ook nog papier. Hoeveel weten we niet. Misschien veel. Misschien weinig. Niemand krijgt daar vooraf zekerheid over. Maar vandaag is er in ieder geval nog een stukje. En misschien hoeven we daar niet iets indrukwekkends van te maken. Geen overwinning. Geen inspirerend slot. Misschien alleen een dag waarop degene die jou ooit pijn deed niet alle uren krijgt. Een dag waarop een oude fout niet ieder goed moment afpakt. Een dag waarop je merkt dat je verleden aanwezig is zonder dat je er middenin woont. Het mag een kamer in je huis hebben. Misschien zelfs een grote. Maar het hoeft niet iedere avond aan het hoofd van de tafel te zitten.


De pijn
van vasthouden
Wat er is, mag er zijn,
zonder dat het alles hoeft te zijn.

De pijn vasthouden

Loslaten klinkt vaak mooi. Licht bijna. Je ziet een hand voor je die zich opent. Iets wat wordt vrijgegeven. Een blad dat door de wind wordt meegenomen. Water dat verder stroomt. Maar in een mensenleven voelt loslaten lang niet altijd zo. Soms voelt het eerder als verliezen. Want wat moet je loslaten wanneer je iemand mist? De liefde? De herinneringen? De stem die je nog precies kunt horen? De gewoonte om in gedachten iets te vertellen aan iemand die er niet meer is? En wat betekent loslaten wanneer je niet een persoon verliest, maar een leven waarvan je dacht dat je het zou krijgen? Een gezond lichaam. Een toekomst samen. Een gezin. Werk dat je altijd hebt gedaan. Een plek waar je woonde. Een versie van jezelf die niet meer terugkomt. Misschien is het daarom niet vreemd dat we vasthouden. Sommige dingen houden we vast omdat we er eenvoudigweg van houden.

Er verandert voortdurend iets. Meestal merken we daar weinig van. Je wordt niet op een ochtend wakker en denkt: Vandaag ben ik ouder geworden. Een kind wordt niet ineens groot. Een gezicht verandert niet in één nacht. Een vriendschap wordt zelden op dinsdag om kwart over drie een oude vriendschap. Het gaat langzaam. Een beetje hier. Een beetje daar. Totdat je een foto ziet van tien jaar geleden. Of kleding vindt die allang niet meer past. Je kijkt naar iemand die ooit opgetild wilde worden en die nu zelf de deur uitgaat. En ineens zie je wat tijd al die tijd heeft gedaan. Dat is een van de vreemde eigenschappen van verandering. Terwijl ze gebeurt, is ze bijna onzichtbaar. Pas wanneer we achteromkijken, zien we hoeveel er verdwenen is.

Niet alles wat verdwijnt is verdrietig. Gelukkig niet. Een moeilijke periode kan eindigen. Pijn kan afnemen. Een kind kan zelfstandiger worden. Je kunt een huis verlaten waarin je nooit

gelukkig was. Sommige deuren sluiten en je bent opgelucht. Maar zelfs gewenste verandering kan iets dubbels hebben. Je kunt blij zijn dat je kind zijn eigen weg vindt en de tijd missen waarin het jou voor alles nodig had. Je kunt eindelijk verhuizen en toch huilen wanneer je voor de laatste keer een lege kamer doorloopt. Je kunt herstellen en tegelijk merken dat de periode waarin iedereen zo dichtbij stond voorbij is. Je kunt verlangen naar vrijheid en, zodra je haar hebt, iets missen van wat je achterliet. Soms zijn mensen niet gemaakt voor één gevoel tegelijk. We kwamen dat eerder al tegen. Vreugde en verdriet kunnen aan dezelfde tafel zitten. Misschien juist omdat veel verandering niet alleen gaat over wat komt. Er verdwijnt ook iets. We weten natuurlijk dat niets voor altijd blijft. Dat is geen nieuwe gedachte. Bloemen verwelken. Seizoenen wisselen. Lichamen worden ouder. Mensen sterven. Iedereen weet dat.

En toch leven we een groot deel van ons leven alsof dingen voorlopig gewoon blijven zoals ze zijn. Gelukkig maar. Het zou ondraaglijk zijn wanneer we tijdens ieder fijn moment voortdurend dachten: Dit gaat voorbij. Je zou naar je kind kijken en alvast verdriet hebben om de dag waarop het uit huis gaat. Je zou tijdens een etentje denken aan de laatste keer dat iedereen ooit samen aan tafel zal zitten. Je zou iemand omhelzen en je afvragen hoeveel omhelzingen er nog over zijn. Zo kunnen we niet leven. Misschien beschermt het gewone ons daartegen. Morgen weer werken. Tot straks. Tot volgende week. Zie je zondag. We spreken alsof de toekomst vanzelfsprekend is. Meestal moeten we dat misschien ook doen. Totdat iets ons eraan herinnert dat vanzelfsprekendheid een tijdelijke afspraak was. Een diagnose. Een ongeluk. Een afscheid. Of gewoon de tijd. Dan kan de neiging ontstaan om terug te willen. Niet alleen naar iemand. Naar hoe het was. We willen de tafel terug. De stem in de gang. Het lichaam dat nog kon wat het nu niet meer kan. De kinderen klein. Onze ouders jong.

Onszelf onwetend over wat later zou gebeuren. Misschien is heimwee daarom soms veel groter dan verlangen naar een plaats. Je kunt heimwee hebben naar een tijd waarin je nog niet wist wat je nu weet.

Vasthouden is een poging iets bij ons te houden. Dat hoeft niet verkeerd te zijn. We bewaren foto's. Brieven. Een kledingstuk. Een voicemail. Een recept in een handschrift dat we herkennen. Een stoel. Een geur. Een lied. Mensen zijn merkwaardige verzamelaars van aanwezigheid. Een voorwerp dat voor ieder ander nauwelijks iets betekent, kan voor ons bijna een deur worden. Je pakt het vast en even is iemand dichtbij. Waarom zouden we dat moeten loslaten? Misschien hoeven we dat helemaal niet. Er bestaat geen regel die zegt dat verdergaan betekent dat je alles moet opruimen. Sommige dingen mogen blijven. De pijn zit misschien niet altijd in het vasthouden zelf. Misschien zit ze soms in onze eis dat wat we vasthouden opnieuw moet worden zoals het was. Een herinnering kan blijven. Een moment niet. Liefde kan blijven. Een lichaam niet. Betekenis kan blijven. Een situatie niet. En precies daar kan iets gaan schuren. We proberen met wat nog bestaat terug te komen bij wat verdwenen is. Nog één keer. Nog één gesprek. Nog één dag. Als ik maar had geweten dat het de laatste was.

Die gedachte kent bijna iedereen die iets kostbaars verloren heeft. We zouden beter gekeken hebben. Langer gebleven zijn. Minder haast gehad hebben. Nog iets gevraagd. Nog iets gezegd. Maar het pijnlijke aan een laatste keer is dat ze vaak pas achteraf haar naam krijgt. Op het moment zelf was het gewoon donderdag.

Dat is waarom verlies zo moeilijk te begrijpen is. Er is niet alleen iets weg. De wereld zelf verandert een beetje van vorm. Wanneer een belangrijk iemand voor je verdwijnt, verdwijnen ook kleine versies van jezelf. Degene die jij bij die persoon was. De grapjes die alleen daar bestonden. De manier waarop je naam klonk wanneer diegene hem zei. De verhalen waarvoor je

geen uitleg hoefde te geven. Een ander mens draagt stukken van ons die nergens anders precies zo bestaan. Wanneer diegene wegvalt, missen we dus niet alleen hem of haar. Soms missen we ook wie wij samen waren. Dat kan niemand vervangen. Een nieuwe liefde is geen vervanging voor een oude. Een nieuwe vriend neemt niet de plaats in van degene die stierf. Een nieuw huis wordt niet het vorige huis. Het nieuwe hoeft het gemis van het oude niet weg te nemen. Ze kunnen naast elkaar bestaan.

We spreken soms over verdergaan alsof het een richting is. Vooruit. Niet achterom kijken. Maar misschien is een mensenleven minder netjes. We lopen verder en dragen tegelijkertijd mee. We beginnen iets nieuws en dromen over vroeger. We lachen op een verjaardag en denken plotseling aan degene die er had moeten zitten. We houden opnieuw van iemand zonder te stoppen met houden van iemand die er niet meer is. Dat is geen vastzitten. Dat is hoe liefde zich gedraagt wanneer ze nergens meer naartoe kan.

Liefde kan blijven terwijl je haar op de oude manier niet meer kwijt kunt. Je wilt bellen, vertellen of aanraken en die beweging botst tegen afwezigheid. Voor sommige mensen krijgt verbondenheid een andere vorm: een ritueel, een verhaal, iemands naam noemen. Voor een ander is iemand eenvoudig nog vaak in gedachten. Er hoeft geen bijzondere vorm gevonden te worden om die band te laten meetellen.

Maar vasthouden kan ook pijn doen wanneer we onszelf vasthouden aan iets wat niet meer bestaat. Niet alleen bij overlijden. Misschien blijf je jaren wachten op een relatie die feitelijk voorbij is. Niet noodzakelijk op de persoon. Op het idee. Hoe het had moeten worden. Misschien blijf je jezelf meten aan een lichaam van twintig jaar geleden. Aan een carrière die niet meer mogelijk is. Aan een droom die ooit logisch leek maar niet meer bij je leven past. Dan is het soms moeilijk te zien wat precies pijn doet. Het verlies zelf? Of het dagelijkse vergelijk

met een werkelijkheid die niet terugkomt? Vroeger kon ik dit. Wij waren ooit zo. Ik dacht dat mijn leven er nu anders uit zou zien. Het zijn begrijpelijke zinnen. Maar wanneer iedere dag moet concurreren met een geïdealiseerd gisteren, heeft vandaag weinig kans. Dat betekent niet dat we tevreden moeten zijn met alles wat veranderd is. Misschien wil je terecht terug wat verloren ging. Je gezondheid. Een relatie. Je onafhankelijkheid. En soms is herstel mogelijk. Dan mag je ervoor vechten. Revalideren. Praten. Oefenen. Behandelen. Proberen.

Overgave betekent niet dat je een mogelijkheid opgeeft omdat accepteren mooier zou klinken. Maar misschien komt er ergens een moment waarop de vraag verandert. Niet: Kan ik dit nog herstellen? Maar: Wat als dit werkelijk anders blijft? Dat is geen prettige vraag. Misschien moet je haar zelfs lang niet stellen. Maar wanneer ze zich aandient, kan ze iets zichtbaar maken. Hoeveel van mijn leven staat te wachten op de terugkeer van iets dat misschien niet terugkomt?

Loslaten kan ook vragen oproepen over wie je bent. Zonder dit werk, deze relatie, de zorg die je altijd gaf. Zelfs iets pijnlijks kan vertrouwd zijn geraakt. Het bekende heeft ten minste een plattegrond; het onbekende nog niet.

Een andere werkelijkheid wordt niet meteen gewoon. De eerste verjaardag zonder iemand. De eerste vakantie na een scheiding. De eerste keer dat iemand anders op die stoel zit. Je kent de handelingen en de datum, maar de wereld waarin ze plaatsvinden is veranderd.

Er bestaat een verschil tussen herinneren en terugkeren. Herinneren zegt: Dit was er. Terugkeren verlangt: Laat het weer zo zijn. Soms is herinneren een manier waarop liefde kan blijven zonder de werkelijkheid voortdurend te hoeven tegenspreken. Een foto hoeft niemand terug te brengen om waardevol te zijn. Een verhaal hoeft niet opnieuw te gebeuren. Misschien kun je op een dag glimlachen om iets waar je vroeger

alleen om huilde. Dat betekent niet dat je minder bent gaan houden. Misschien heeft de herinnering alleen meer ruimte gekregen om verschillende gevoelens te dragen.

Sommige mensen zijn bang dat minder verdriet betekent dat ze iemand verliezen. Als ik vandaag niet aan haar denk, vergeet ik haar dan? Als ik weer verliefd word, wat zegt dat over wat wij hadden? Als ik zijn spullen wegdoe, doe ik hem dan weg? Als ik niet meer iedere week naar het graf ga, laat ik haar dan achter? Dat is een van de wreedste kanten van rouw: dat herstel soms zelf als verraad kan voelen. Maar liefde laat zich niet zo gemakkelijk meten. Niet in het aantal tranen. Niet in hoelang spullen blijven staan. Niet in hoeveel dagen je verdrietig bent. Je hoeft niet te blijven lijden om te bewijzen dat iemand belangrijk was. Wat iemand voor je betekende wordt niet kleiner doordat jij weer een goede dag hebt. Dat is juist wat liefde kan verdragen. Dat het leven doorgaat. En doorgaan klinkt soms kouder dan het is. Alsof de trein vertrekt en wie achterblijft op het perron verdwijnt. Maar misschien gaat het leven niet alleen verder. Misschien wordt het groter. Zoals de kamer uit het eerste hoofdstuk. Er komen nieuwe dagen bij. Nieuwe mensen. Nieuwe gewoontes. Nieuwe versies van jou. Wat verloren is, hoeft daardoor niet naar achteren geduwd. Het krijgt alleen gezelschap. Misschien is dat waarom verdriet jaren later ineens terug kan komen en toch anders voelt. Het staat niet meer alleen in de kamer.

Vergankelijkheid klinkt als een filosofisch woord. Maar misschien is ze nergens filosofisch. Ze zit in een kinderschoen die niet meer past. In een lege stoel. In een grijze haar. In een huis dat verkocht wordt. In een handschrift op een oud boodschappenbriefje. In de stem van je vader die ouder klinkt dan je je herinnerde. In je eigen gezicht op een foto. Alles beweegt. Ook terwijl wij hopen dat iets even blijft. Misschien maakt juist dat dingen kostbaar. Niet omdat we voortdurend moeten denken dat ze eindig zijn. Maar omdat ze dat zijn. Deze koffie met iemand. Deze wandeling. Deze zomeravond. Deze

gewone maaltijd waarop niemand iets bijzonders zegt. Ze komen niet terug. Er komen misschien andere. Maar deze niet.

Dat betekent niet dat we krampachtig aanwezig moeten zijn. Ook dat kan weer een opdracht worden. Geniet ervan, want voor je het weet… Hoe vaak zeggen we dat niet? Voor je het weet zijn ze groot. Voor je het weet is het voorbij. Het is goed bedoeld. Maar soms legt het bijna druk op geluk. Alsof je later spijt zult hebben wanneer je vandaag niet voldoende genoten hebt. Niemand kan ieder moment bewust meemaken. We zijn moe. Afgeleid. Geïrriteerd. We kijken soms op onze telefoon terwijl er iemand naast ons zit van wie we houden. We hebben haast. We vergeten foto's te maken. We maken juist te veel foto's. Dat hoort ook bij leven. Je hoeft niet van ieder moment een herinnering te maken voordat je het mag verliezen. Soms is het genoeg om af en toe te merken: Dit is er nu. Niet voor altijd. Nu. Deze mens. Dit lichaam. Deze leeftijd. Deze kamer. Deze versie van mijn leven. Misschien zou ik sommige dingen anders willen. Misschien mis ik wat er vroeger was. Misschien ben ik bang voor wat verdwijnen zal. En toch is dit wat vandaag in mijn handen ligt. Niet om stevig dicht te knijpen. Misschien juist om even te voelen.

Er is een beeld van loslaten waarin je iets opent en het wegvliegt. Maar misschien past een ander beeld beter. Je draagt iets in je hand. Lang. Zo lang dat je bijna vergeet dat je het vasthoudt. Op een dag merk je dat je hand moe is. Je hoeft wat erin ligt niet weg te gooien. Je kunt je vingers misschien alleen iets minder hard sluiten. Het blijft bij je. Maar de kramp wordt minder. Misschien is dat soms alles wat loslaten betekent. Niet vergeten. Niet achterlaten. Niet minder liefhebben. Alleen stoppen met eisen dat wat voorbij is opnieuw vandaag wordt. En dan kijken wat er nog in je hand ligt. Niet niets. Misschien zelfs liefde. Alleen in een andere vorm.


Leven
zonder antwoord
Niet alles hoeft
een antwoord te krijgen.

Leven zonder antwoord

Waarom? Het is misschien een van de eerste vragen die we leren stellen. Waarom is de lucht blauw? Waarom moet ik naar bed? Waarom mag dat niet? Waarom regent het? Als kind kunnen we er eindeloos mee doorgaan. Op ieder antwoord volgt een nieuwe waarom. Later worden de vragen ingewikkelder. Waarom werd juist zij ziek? Waarom liep deze relatie stuk? Waarom kon hij niet blijven? Waarom gebeurde dit in ons gezin? Waarom heb ik die keuze gemaakt? Waarom overkomt dit mij? En ergens ontdekken we iets waar niemand ons echt op voorbereidt: op sommige waaromvragen komt geen antwoord.

Dat betekent niet dat we niet moeten zoeken. Soms bestaat er wel degelijk een verklaring. Een arts kan vertellen waardoor klachten ontstaan. Een onderzoek kan duidelijk maken wat er gebeurd is. Een gesprek kan jaren later eindelijk verklaren waarom iemand vertrok. Je kunt terugkijken op een periode en ineens patronen zien die je toen niet zag. Begrijpen kan belangrijk zijn. Soms zelfs bevrijdend. Wat chaotisch voelde, krijgt samenhang. Wat persoonlijk leek, blijkt iets anders te betekenen. Je ontdekt dat je niet gek was. Dat er een reden was waarom je reageerde zoals je reageerde. Dat iets werkelijk niet klopte. Antwoorden kunnen rust geven. Dat is precies waarom we ze zo graag willen.

Maar niet ieder leven laat zich volledig verklaren. Zelfs wanneer we weten hoe iets gebeurde, weten we nog niet altijd waarom. De medische oorzaak van een ziekte kan bekend zijn. Maar daarmee is de vraag niet beantwoord waarom juist deze persoon ziek werd. Je kunt begrijpen waarom een relatie eindigde. En nog steeds niet begrijpen waarom iets wat ooit zo goed voelde uiteindelijk niet genoeg bleek. Je kunt precies weten wat er tijdens een ongeluk gebeurde. En toch iedere nacht denken: Waarom die dag? Feiten beantwoorden veel

vragen. Niet noodzakelijk de vraag die pijn doet. Misschien zoeken we daarom soms naar een groter verhaal. Het moest zo zijn. Het heeft een reden. Alles gebeurt ergens voor. Soms geeft zo'n gedachte sommige mensen houvast. Dan is daar niets mis mee. Een mens mag betekenis vinden waar die betekenis hem draagt. In geloof. In toeval. In bestemming. In God. In natuur. In een groter geheel dat hij niet volledig begrijpt. Maar wat voor de één troost is, kan voor een ander bijna pijnlijk klinken.

Want als alles een reden heeft, welke reden rechtvaardigt dan het verlies van een kind? Geweld? Een ziekte die iemand langzaam afbreekt? Een mens die op het verkeerde moment op de verkeerde plek was? Misschien moeten we voorzichtig zijn met antwoorden die te groot zijn voor het verdriet van een ander. Zeker wanneer die ander er niet om gevraagd heeft.

Ik weet het niet kan klinken als tekortschieten. Je wilt iets bruikbaars zeggen wanneer iemand vraagt of het ooit minder pijn zal doen. Je hoopt van wel. Hoe het voor deze persoon zal gaan weet je niet. Ik hoop het kan dan eerlijker zijn dan een voorspelling. Of: ik blijf graag nog even bij je. Je hoeft de toekomst niet te kennen om vandaag aanwezig te zijn.

Weten, begrijpen en aanvaarden vallen niet vanzelf samen. Je kunt weten dat iemand overleden is en het nog niet kunnen bevatten. Je kunt een beslissing begrijpen en haar toch onaanvaardbaar vinden. Je kunt verderleven zonder te weten waarom iets gebeurde.

Wat je achteraf begrijpt kan veranderen. Je leert meer over jezelf, anderen of de tijd waarin iets gebeurde. Liefdevolle bedoelingen en pijnlijke gevolgen kunnen in dezelfde geschiedenis voorkomen. Dat maakt de gevolgen niet kleiner en heft verantwoordelijkheid niet op. Een ruimere blik hoeft geen verzoening te worden. Soms blijft een ervaring tegenstrijdig, ook wanneer alle beschikbare informatie op tafel ligt.

We vertellen ons leven achteraf vaak alsof het logisch verliep. Dit gebeurde. Daardoor koos ik daarvoor. Toen ontmoette ik die persoon. Daar heb ik van geleerd. En uiteindelijk bracht het me hier. Zo ontstaan mooie verhalen. Maar midden in het leven voelt het zelden zo overzichtelijk. Daar zijn losse eindjes. Verkeerde afslagen. Jaren waarvan je niet weet wat ze betekenden. Toevalligheden. Besluiten die je vooral nam omdat het op dat moment het minst slechte idee leek. Misschien ontstaat samenhang soms pas achteraf. En misschien is zelfs die samenhang een verhaal dat we maken om te kunnen begrijpen wat niet als verhaal gebeurde. Dat hoeft het niet minder waardevol te maken. Mensen leven nu eenmaal in verhalen. Maar misschien kunnen we iets vriendelijker worden voor de hoofdstukken waarvan we de betekenis nog niet kennen.

Daarnaast zijn er vragen waarvoor mensen uiteenlopende overtuigingen hebben. Wat gebeurt er wanneer we sterven? Heeft ons leven een bedoeling buiten wat wij er zelf aan geven? Mensen geloven, twijfelen, lezen en bidden. Tussen geloven en niet geloven kan ook een plek zijn voor ik weet het niet. Voor mij hoeft die plek niet leeg te zijn; er kan verwondering bestaan.

Er zit iets rusteloos in een onbeantwoorde vraag. Alsof er een open tabblad in ons hoofd blijft staan. Af en toe keren we terug. Misschien vandaag. Misschien vannacht. Nog één keer kijken. Is er inmiddels een antwoord? Soms wel. En soms niet. Dat tabblad hoeft niet altijd gesloten te worden. Misschien kan het open blijven zonder dat we er iedere minuut naar hoeven te kijken. De vraag mag bestaan. En ondertussen ook de rest. Werk. Boodschappen. Muziek. Een gesprek. Iemand liefhebben. De hond uitlaten. Een verjaardag. Een kop koffie in de ochtend. Misschien hoeft de vraag niet voortdurend onze aandacht op te eisen. Dat vraagt geen heldhaftigheid. Misschien juist het tegenovergestelde. We hoeven het mysterie niet te overwinnen. We hoeven niet te doen alsof we vrede hebben met iedere

onbeantwoorde vraag. Sommige vragen blijven pijn doen. Soms word je er jaren later opnieuw kwaad om. Waarom? En misschien komt er nog steeds niets terug. Dan mag de vraag de vraag blijven. Niet iedere zin heeft een punt nodig.

Het moeilijkste aan overgave is niet dat we moeten accepteren wat er gebeurd is. Misschien is het soms accepteren dat we niet alles zullen begrijpen wat er gebeurd is. Dat we verder moeten met ontbrekende informatie. Met losse eindjes. Met verhalen waarvan iemand anders zijn kant nooit meer kan vertellen. Met beslissingen waarvan we nooit zullen weten wat er gebeurd zou zijn als we anders hadden gekozen. We leven maar één versie van ons leven. Alle andere versies bestaan alleen in gedachten. Wat als ik was gebleven? Wat als ik was weggegaan? Wat als ik toen ja had gezegd? Wat als ik vijf minuten later was vertrokken? Er bestaat geen tweede leven waarin we de proef kunnen herhalen. Misschien zullen we daarom nooit weten of sommige keuzes “de beste” waren. Alleen dat dit de keuzes zijn waarmee we verder zijn gegaan.

En misschien hoeft dat niet te eindigen in een grote conclusie. Dat zou bijna oneerlijk zijn in een hoofdstuk over niet-weten. Misschien kunnen we alleen vaststellen dat er vragen bestaan waarop geen antwoord in onze handen ligt. We kunnen blijven zoeken wanneer zoeken zin heeft. Vragen stellen. Onderzoeken. Praten. Bidden misschien. Lezen. Twijfelen. Van gedachten veranderen. En ergens ook leven. Niet pas wanneer alle vragen zijn opgelost. Nu al. Met een paar antwoorden. Met veel vermoedens. Met dingen waarin we geloven. Met dingen waaraan we twijfelen. En met een aantal lege plekken. Soms hoeft een lege plek niet altijd gevuld. Soms is het gewoon de plek waar we niet weten. En ook daar kan een mens bestaan.


Liefde als werkwoord
Liefde is niet alleen voelen, maar ook doen.

Liefde als werkwoord

Iemand zet koffie voor je. Niet één keer, maar jarenlang, en weet inmiddels precies hoeveel melk erin moet. Iemand appt: Ben je goed thuisgekomen? Rijdt mee naar een afspraak waar je tegenop ziet. Luistert opnieuw naar een verhaal dat hij al kent, zet een glas water naast je bed of brengt de vuilnis buiten omdat jij moe bent. Onthoudt dat je morgen iets spannends hebt en vraagt later hoe het ging. Geen van die dingen zou in een film noodzakelijk de grote liefdesscène zijn. Toch kan een leven er vol mee zitten.

Liefde heeft een goed imago. We schrijven er liedjes, boeken en gedichten over. In films klinkt muziek wanneer twee mensen elkaar eindelijk vinden. Maar hoe ziet liefde eruit nadat de muziek is gestopt? Wanneer er boodschappen gedaan moeten worden, iemand moe thuiskomt of dezelfde irritatie voor de honderdste keer langskomt? Wanneer een kind midden in de nacht roept, een ouder meer hulp nodig heeft of verliefdheid niet meer vanzelf alles glanzend maakt? Dan blijkt liefde niet alleen iets wat we voelen. Ze moet ergens naartoe.

Gevoelens komen en gaan zonder veel overleg. Je kunt ontzettend van iemand houden en die persoon op een bepaald moment liever even niet in dezelfde kamer hebben. Je kunt iemand missen en tegelijkertijd opgelucht zijn dat je even alleen bent. Naast degene van wie je houdt wakker worden en vooral denken dat je nog tien minuten wilt slapen. Misschien verwachten we te veel wanneer liefde voortdurend warm, zeker en intens moet voelen. Je voelt haar niet iedere minuut. Soms zie je haar pas aan wat iemand doet.

Misschien woont liefde vaker in herhaling dan in spektakel. Dat geldt niet alleen voor partners. Een vader die iedere zaterdag langs de lijn staat. Een dochter die de administratie van haar

moeder doet. Een vriend die helpt verhuizen. Een buurvrouw die een pan soep brengt. Iemand die na maanden nog vraagt hoe het werkelijk gaat. Een broer die niet goed is in praten maar wel meteen in de auto stapt wanneer je belt. Liefde heeft veel dialecten. Niet iedereen spreekt haar in woorden. Sommige mensen zeggen bijna nooit: Ik hou van je. En staan wel iedere keer klaar. Anderen kunnen prachtig praten maar verdwijnen zodra iets ingewikkeld wordt. Misschien moeten we daarom soms niet alleen luisteren naar wat liefde zegt. Ook kijken naar wat ze doet. Maar ook daar moeten we voorzichtig zijn. Want zorgen is niet automatisch liefhebben. Je kunt zo veel voor iemand doen dat je zelf langzaam verdwijnt. Altijd beschikbaar. Altijd aanpassen. Altijd begrijpen. Altijd degene zijn die het opvangt. Van buiten kan dat eruitzien als enorme liefde. Vanbinnen misschien als uitputting. Soms zelfs angst. Als ik nee zeg, gaat diegene weg.

Als ik niet help, ben ik egoïstisch. Als ik mijn grens aangeef, stel ik iemand teleur. Misschien kan liefde zonder grenzen uiteindelijk veranderen in iets waarin niemand werkelijk vrij is. We denken bij grenzen soms aan afstand. Een hek. Een deur. Tot hier en niet verder. Maar een grens kan juist een poging zijn om dichtbij te kunnen blijven. Ik wil naar je luisteren, maar niet wanneer je tegen me schreeuwt. Ik help je graag, maar ik kan niet iedere dag komen. Ik hou van je, en ik kan dit gedrag niet blijven accepteren. Er zit iets pijnlijks in zulke zinnen. Want we zouden soms liever willen dat liefde alles kon dragen. Maar misschien hoeft liefde niet alles te dragen om liefde te zijn. Soms is nee zeggen eerlijker dan een ja dat langzaam in wrok verandert.

Dat is een van de moeilijkste dingen aan liefhebben: de ander is niet van ons. Hoe dichtbij iemand ook komt. Je partner. Je kind. Je beste vriend. Er blijft een gebied dat niet van jou is. Een eigen binnenwereld. Een geschiedenis. Verlangens. Angsten. Gedachten die jij niet kent. Keuzes die jij niet kunt maken. We kunnen elkaar beïnvloeden. Steunen. Waarschuwen. Soms

tegenhouden wanneer er direct gevaar is. Maar we kunnen niet een ander mens worden en namens hem leven. Dat kan pijnlijk zijn wanneer iemand van wie je houdt keuzes maakt die jij niet begrijpt. Je ziet misschien wat er misgaat. Je wilt ingrijpen. Uitleggen. Redden. Je denkt: Als je nou gewoon… Maar de ander heeft een eigen leven. En een eigen tempo. Misschien is liefde soms verdragen dat jij niet degene bent die het verhaal van een ander schrijft. Dat betekent niet dat we machteloos moeten toekijken. Als iemand gevaar loopt, kan handelen nodig zijn. Als een kind bescherming nodig heeft, is bescherming liefde. Als iemand ernstig ontregeld is, kan hulp inschakelen noodzakelijk zijn. Als er geweld is, kan ingrijpen belangrijk zijn.

Liefde is geen excuus voor passiviteit. Maar in veel gewone situaties is er geen noodknop. Dan staat iemand van wie je houdt voor een keuze. En jij weet niet wat diegene moet doen. Misschien weet hij het zelf ook niet. Dan kan liefde iets heel eenvoudigs worden: Ik denk met je mee. Niet: Ik beslis voor je.

Een leven zonder pijn kunnen we elkaar niet geven. Je kunt iemand steunen en beschermen waar dat mogelijk is, maar niet ieder verlies of iedere teleurstelling voorkomen. Zodra iemand belangrijk wordt, kan diens afwezigheid je raken. Na een verlies kun je denken: nooit meer zo dichtbij. Daar hoeft niemand je snel van af te praten. Liefde en het verlangen jezelf te beschermen kunnen naast elkaar bestaan.

Misschien is liefde daarom niet alleen warmte. Ook moed. Niet de spectaculaire moed van heldenverhalen. De kleine moed om je opnieuw aan iemand te hechten terwijl je weet dat niets gegarandeerd is. Om te zeggen: Jij bent belangrijk voor mij, terwijl je daarmee ook zegt: Dus kun jij mij raken. Dat is een behoorlijk groot risico. En toch nemen mensen het voortdurend. We krijgen kinderen. Sluiten vriendschappen. Worden verliefd. Nemen een hond. Bouwen een leven met mensen van wie we weten — al denken we daar gelukkig meestal niet aan — dat we

ze niet voor altijd kunnen houden. Misschien is dat niet onlogisch. Misschien is dat juist leven.

Liefde verschijnt ook wanneer het gevoel moeilijk bereikbaar wordt. In langdurige relaties bijvoorbeeld. Er zijn misschien periodes waarin twee mensen elkaar nauwelijks vinden. Werk. Kinderen. Zorgen. Vermoeidheid. Irritaties die zich opstapelen. Gesprekken die vooral bestaan uit: “Hoe laat ben jij thuis?” “Heb jij dat al geregeld?” “Wat eten we?” “Kun jij morgen…?” Misschien is dat niet de liefde waar liedjes over gaan. Maar soms zit ze precies daaronder. Iemand legt 's avonds zonder iets te zeggen een deken over de ander. Er wordt een band opgepompt. Een broodtrommel klaargemaakt. Een afspraak verzet. Niet omdat iemand op dat moment overspoeld wordt door romantiek. Maar omdat: jij hoort bij mijn zorg. Soms is liefde minder een gevoel dat ons overkomt en meer een richting waarin we ons bewegen.

Dat betekent niet dat iedere relatie moet blijven bestaan. Ook dat zou gevaarlijk zijn. Mensen kunnen van elkaar houden en niet goed samen kunnen leven. Je kunt iemand liefhebben en toch vertrekken. Misschien soms juist omdat blijven steeds meer kapotmaakt. Liefde garandeert geen goede relatie. Er zijn meer dingen nodig. Veiligheid. Respect. Vertrouwen. Vrijheid. De bereidheid naar elkaar te luisteren. Grenzen. En soms lukt dat niet. Dan kan een relatie eindigen terwijl de liefde nog niet verdwenen is. Dat maakt afscheid misschien juist zo moeilijk. We denken graag dat mensen vertrekken wanneer ze niet meer houden van. Maar soms vertrekken ze terwijl ze nog houden van. Omdat liefde alleen niet genoeg bleek. Misschien wordt liefde het duidelijkst wanneer iemand verandert. Een mens blijft nooit precies degene op wie we ooit verliefd werden. Lichamen veranderen. Ideeën veranderen. Wensen. Gezondheid. Werk. Seksualiteit. Energie. Mensen worden ouder. Soms zachter. Soms moeilijker. Soms herkennen we iemand een tijdje nauwelijks. En misschien geldt dat ook voor onszelf. De belofte om iemand lief te hebben is daarom vreemd.

Je belooft iets aan iemand die nog zal veranderen, vanuit een versie van jezelf die eveneens niet hetzelfde zal blijven. Niemand weet precies wie er over twintig jaar aan de ontbijttafel zit. Misschien vraagt langdurige liefde daarom steeds opnieuw: Wie ben jij nu? Niet alleen: Wie was jij toen ik je leerde kennen?

Dat kan extra moeilijk zijn wanneer vertrouwen eerder beschadigd is. Liefde kan dan gemakkelijk verward raken met zekerheid zoeken: weten waar de ander is, wat hij denkt, of hij blijft. Maar een relatie kan nooit de garantie geven dat er niets meer zal veranderen of pijn zal doen. Misschien zit liefde soms juist in ruimte geven zonder onverschillig te worden. De ander niet bezitten, en jezelf evenmin laten verdwijnen om hem te behouden. Twee mensen mogen veranderen. Ze mogen opnieuw moeten ontdekken hoe ze bij elkaar passen. En soms ontdekken ze dat niet meer. Daar is aandacht voor nodig. Niet de romantische aandacht van de eerste weken waarin alles interessant is. Een ander soort aandacht. Na jaren nog een vraag stellen waarop je het antwoord niet denkt te kennen. “Hoe is dat eigenlijk voor jou?” En dan niet alvast invullen. Misschien vertelde iemand vorig jaar iets anders. Mensen mogen veranderen. Een partner is geen boek dat je eenmaal uitleest en daarna kent. Een kind niet. Een vriend niet. Misschien is liefde ook de bereidheid elkaar niet te snel af te maken.

En dan is er liefde voor mensen voor wie zorgen steeds meer wordt. Een ouder die ouder wordt. Een partner die ziek wordt. Een kind dat blijvend ondersteuning nodig heeft. Dan kan liefde zwaar worden. Letterlijk soms. Wassen. Rijden. Wachten. Medicijnen. Afspraken. Papieren. Nachtrust die verdwijnt. Steeds opnieuw dezelfde vraag beantwoorden. Misschien kunnen we daar te gemakkelijk iets moois van maken. Mantelzorg als ultieme liefde. Toewijding. Er voor iemand zijn. Dat kan allemaal waar zijn. En degene die zorgt kan tegelijkertijd moe zijn. Boos. Verdrietig. Verveeld. Overbelast.

Soms verlangen we naar één dag waarop niemand iets nodig heeft. Dat maakt de liefde niet minder echt.

Misschien moeten we stoppen met van liefde te eisen dat ze altijd met plezier gegeven wordt. Soms zorgt iemand liefdevol en vindt hij het verschrikkelijk zwaar. Beide kunnen waar zijn. Misschien geldt dat zelfs voor ouderschap. Je kunt zielsveel van je kind houden en blij zijn wanneer het eindelijk slaapt. Je kunt verlangen naar een middag alleen. Je kunt je kind missen wanneer het weg is en binnen een uur gek worden van het lawaai wanneer het weer thuis is. Liefde maakt ons niet heilig. Gelukkig maar. Anders zou bijna niemand eraan voldoen.

We kunnen liefde ook gebruiken als argument om vast te houden. Maar ik hou van je. Alsof die zin de ander verplicht te blijven. Soms is een van de zuiverste vormen van liefde juist erkennen dat liefde geen eigendomsbewijs is. De ander mag nee zeggen. Veranderen. Afstand nemen. Een ander leven kiezen. Dat kan verschrikkelijk pijn doen. Misschien voelt het allesbehalve liefdevol. Maar iemand liefhebben betekent niet automatisch recht hebben op diens aanwezigheid.

En hoe zit het dan met liefde voor jezelf? Dat klinkt tegenwoordig bijna als een opdracht. Je moet eerst van jezelf houden voordat iemand anders van je kan houden. Misschien is dat wel erg veel gevraagd. Er zijn dagen waarop we onszelf helemaal niet zo leuk vinden. We maken fouten. Zijn onzeker. Kijken in de spiegel en zien vooral wat we liever anders hadden. Misschien hoeft zelfliefde niet te betekenen dat je jezelf geweldig vindt. Soms lijkt ze meer op de liefde die we een ander geven. Zorg. Je lichaam eten geven. Slapen wanneer je uitgeput bent. Een grens stellen. Hulp zoeken. Jezelf niet voortdurend bekritiseren. Een fout erkennen zonder jezelf tot de fout te reduceren. Misschien hoef je niet verliefd te zijn op jezelf. Je kunt jezelf ook gewoon behoorlijk fatsoenlijk behandelen. Dat zou al heel wat zijn.

Er zijn momenten waarop liefde de uitkomst niet meer kan veranderen. Een bed, een stoel ernaast, een lichaam dat achteruitgaat. Aanwezigheid wordt dan concreet. Een hand vasthouden, een verhaal vertellen of samen zwijgen. Ook niet weten wat je moet zeggen kan in die kamer bestaan. Je kunt iemand dierbaar zijn zonder precies te weten hoe je dit moment moet dragen.

Liefde is misschien minder volmaakt dan we haar graag afbeelden. Ze vergeet verjaardagen. Kijkt soms op een telefoon terwijl iemand praat. Zegt iets verkeerd. Is moe. Heeft tijd alleen nodig. Maakt ruzie. Kan niet altijd blijven. En toch staat ze de volgende ochtend soms weer in de keuken. Twee mokken. Koffie. “Heb je een beetje geslapen?” Misschien is dat te gewoon voor een liefdesverhaal. Maar een mensenleven bestaat nu eenmaal grotendeels uit gewone dagen. Dus misschien moet liefde daar ook wonen. Niet alleen in de grote woorden. Niet alleen in wat we voelen. In aandacht. In vrijheid. In grenzen. In blijven wanneer blijven goed is. In vertrekken wanneer blijven schade doet. In opnieuw vragen wie de ander geworden is. In een stoel naast een bed. In een bericht: Ben je thuis? In koffie die al klaarstaat. Misschien hoeft liefde niet voortdurend gezegd te worden om een werkwoord te zijn. Soms kun je haar gewoon zien bewegen.

Dat we zullen sterven

Juist omdat het eindig is,
kan het waardevol zijn.



Dat we zullen sterven

We weten het. En meestal weten we het niet. Dat is de merkwaardige verhouding die mensen tot de dood hebben. We weten dat ieder leven eindigt. Dat onze ouders zullen sterven. Dat mensen van wie we houden kunnen wegvallen. Dat ook wijzelf op een dag niet meer wakker worden. Niemand hoeft ons dat uit te leggen. En toch zetten we een afspraak voor volgend jaar in onze agenda. We sparen voor later. Planten een boom. Boeken een vakantie. Kopen schoenen voor een kind op de groei. Zeggen: Tot morgen. Alsof morgen een afspraak is die het leven met ons heeft gemaakt.

Misschien kunnen we niet anders. Het zou onmogelijk zijn voortdurend te leven met het volle besef van onze sterfelijkheid. Je zou een kop koffie drinken en denken: er komt een laatste kop koffie. Je zou je partner gedag zeggen en beseffen: ooit zeggen wij dit voor het laatst. Je zou je kind naar school brengen en denken aan een ochtend waarop jij er niet meer bent. Je zou naar je eigen handen kijken en weten dat ze op een dag niets meer zullen vasthouden. Dat is geen manier om een gewone dinsdag door te komen. Dus vergeten we. Niet werkelijk. Meer zoals we vergeten dat de aarde onder onze voeten door de ruimte beweegt. Het is waar. Maar we hoeven het niet ieder moment te voelen om te kunnen leven.

Soms wordt die vanzelfsprekende afstand plotseling kleiner. Iemand sterft. Je wordt ziek. Een leeftijdsgenoot krijgt slecht nieuws. Een ongeluk gebeurt vlakbij. Je bezoekt iemand in een ziekenhuis. Of je merkt eenvoudigweg dat je ouder wordt. Een lichaam geeft kleine berichten. Een knie die vroeger nergens over klaagde. Een bril. Een rimpel die blijft wanneer je niet meer lacht. De eerste keer dat iemand jou meneer of mevrouw noemt terwijl jij je daar vanbinnen nog helemaal niet oud genoeg voor voelt. Soms is ouder worden voor een deel

ontdekken dat tijd niet alleen iets is wat op een klok gebeurt. Ze gebeurt aan ons.

Over de dood praten kan moeilijk zijn omdat er uiteindelijk een grens ligt waar onze plannen niet voorbij komen. Geneeskunde kan levens redden en tijd geven, maar niemand geneest van sterfelijkheid. Wat mensen aan dat besef verbinden verschilt. Voor de één is de dood een overgang of hereniging, voor een ander het einde van bewustzijn. Er zijn mensen die hopen, twijfelen of niet weten wat ze geloven. Bij een graf kun je iets zeggen zonder te weten of iemand je hoort. Die onzekerheid hoeft hier niet opgelost te worden.

Misschien zijn we niet bang voor dood zijn, maar eerder voor sterven. Voor pijn. Voor afhankelijkheid. Voor controle verliezen. Voor benauwdheid. Voor aftakeling. Voor afscheid. Voor wat er gebeurt met de mensen die achterblijven. En misschien nog voor iets anders: dat ons leven voorbijgaat voordat we werkelijk geleefd hebben. Dat we ergens aan het einde komen en denken: Was dit het? Daar raakt angst voor de dood aan iets wat eigenlijk over leven gaat. Niet omdat sterfelijkheid ons zou moeten aansporen om iedere dag maximaal te benutten. Dat klinkt mooi, maar kan behoorlijk vermoeiend worden. Alsof zelfs een luie zondag verspilde levenstijd is. Alsof je op je sterfbed spijt krijgt van iedere middag waarop je niets bijzonders hebt gedaan. Misschien is niets bijzonders doen juist een groot deel van leven.

Leef iedere dag alsof het je laatste is klinkt daadkrachtig. Maar op mijn laatste dag zou ik waarschijnlijk niet werken, geen pensioen opbouwen en de vaat laten staan. Zo kun je geen gewoon leven organiseren.

Af en toe beseffen dat tijd beperkt is kan wel iets verschuiven. Vooral wanneer later een plek wordt waar alles op wacht: als het rustiger is, als we meer geld hebben, als dat probleem opgelost is. Uitstel kan verstandig of onvermijdelijk zijn. Het

verdient alleen zo nu en dan de vraag of later nog bij onze bedoeling past.

Dat hoeft geen dramatische oproep te worden om je baan op te zeggen en de wereld rond te reizen. Misschien is het veel kleiner. Bel iemand. Ga eens langs. Zeg dat je van iemand houdt als je het toch al voelt. Maak die wandeling. Gebruik het servies dat voor speciale gelegenheden in de kast staat. Of laat het gewoon in de kast staan als je daar geen behoefte aan hebt. Sterfelijkheid hoeft ons niet te veranderen in mensen die voortdurend betekenisvolle momenten produceren. Soms mag ze alleen af en toe iets verschuiven in wat we belangrijk vinden.

Wat blijft er van mij over? We laten spullen, foto's, woorden en herinneringen achter. Maar ook die herinneringen veranderen. Na verloop van tijd worden verhalen korter. Details verdwijnen. Mensen die ons persoonlijk kenden sterven uiteindelijk zelf. Soms is het idee dat we voor altijd herinnerd moeten worden opnieuw een poging om niet helemaal te verdwijnen. Maar hoeveel mensen kennen de naam van hun overgrootmoeder? Waarschijnlijk heeft zij ooit gelachen. Zorgen gehad. Iemand liefgehad. Misschien stond ze op een ochtend in een keuken en dacht ze dat haar leven ontzettend belangrijk en ingewikkeld was. Dat wás het ook. Voor haar. Voor de mensen om haar heen. Een leven hoeft niet eeuwig herinnerd te worden om werkelijk geleefd te zijn. Misschien laten we bovendien veel achter zonder dat onze naam eraan vast blijft zitten. Een zin die iemand ooit tegen je zei en die jij jaren later tegen een ander zegt. Een manier van troosten. Een recept. Een grap. Een gewoonte. Een stukje vriendelijkheid. Een angst misschien ook. Mensen geven elkaar voortdurend dingen door zonder te weten waar ze uiteindelijk terechtkomen. Soms bestaat invloed vaker zonder handtekening dan we denken. Je hoeft niet herinnerd te worden door de wereld om iets in de wereld te hebben achtergelaten.

Sterfelijkheid verandert ook liefde. Wie van iemand houdt, weet ergens dat er afscheid mogelijk is. Meestal houden we dat weten op afstand. Gelukkig maar. Maar wanneer iemand ernstig ziek wordt, kan de tijd ineens anders gaan voelen. Een middag is niet meer gewoon een middag. Een gesprek niet gewoon een gesprek. Misschien wil je alles onthouden. De stem. De handen. Hoe iemand kijkt. Wat er nog gezegd wordt. En tegelijkertijd gaat ook daar het gewone leven door. Er moet gegeten. Geslapen. Iemand vraagt waar de oplader ligt.

Er kan gelachen worden in een kamer waarin iedereen weet dat het einde dichtbij is. Zolang iemand leeft, is er ook het gewone. Wanneer genezen niet meer mogelijk is, kan zorg nog veel betekenen: klachten verlichten, iemand comfortabel helpen zitten, luisteren naar wat diegene wel of niet wil. Wat passend is verschilt per persoon en vraagt waar nodig deskundige begeleiding. Aanwezigheid hoeft geen plechtig gesprek te worden.

En soms wil iemand helemaal niet praten over de dood. Ook dat mag. Niet iedereen die stervende is, wil voortdurend betekenisvolle gesprekken voeren. Misschien wil iemand voetbal kijken. Roddelen. Slapen. Praten over de kleinkinderen. Zich ergeren aan het eten. De dood hoeft niet ieder gesprek binnen te komen alleen omdat hij dichterbij staat. Een stervend mens blijft een mens. Niet alleen iemand die sterft.

Een oud mens is niet alleen een jong mens van wie steeds meer is afgenomen. Er zijn ook jaren geleefd, mensen gekend en fouten gemaakt. Ouderdom hoeft geen wijsheid op te leveren om waardigheid te hebben.

En onze eigen dood? Je kunt lezen ik zal er op een dag niet meer zijn en van alles opmerken: angst, weerstand, nieuwsgierigheid of weinig bijzonders. Er bestaat geen voorgeschreven gevoel bij die gedachte. Ik merk zelf hoe moeilijk afwezigheid voor te stellen is. In het beeld van een

kamer waarin ik ontbreek, kijk ik er toch nog naar. De voorstelling vertelt me daardoor niet hoe niet-bestaan zou zijn.

Sommige mensen vinden rust in het idee dat hun leven deel is van iets groters. Anderen juist in het besef dat niets eeuwig hoeft te duren om waardevol te zijn. Een lied is niet mislukt omdat het eindigt. Een zomeravond is niet minder mooi omdat het donker wordt. Een gesprek hoeft niet oneindig door te gaan om belangrijk te zijn. Soms kunnen zulke beelden iets aanraken. Maar een mens is geen lied. En iemand die je verliest is geen zonsondergang. We moeten vergelijkingen niet verder laten spreken dan ze kunnen. Wanneer iemand sterft van wie je houdt, kan dat gewoon verschrikkelijk zijn. Geen beeld maakt dat ongedaan.

We weten dat we kunnen verliezen en hechten ons toch. We weten dat tijd beperkt is en verspillen soms heerlijk een middag. De dood hoeft ons niet voortdurend iets te leren. Af en toe kan het besef er zijn: dit duurt niet eeuwig. Daarna wordt er koffie gezet, gaat er een bericht uit en moet de hond naar buiten. Leven hoeft niet spectaculair te worden omdat het eindig is.


Verdriet
hoeft niet weg
Soms mag het er gewoon
zijn.

Verdriet hoeft niet weg

Rouw heeft een vreemd probleem. Ze duurt vaak langer dan de omgeving verwacht. In het begin begrijpt iedereen het. Er zijn bloemen. Berichten. Telefoontjes. Mensen vragen hoe het gaat. Misschien wordt er eten gebracht. Er zijn praktische dingen die geregeld moeten worden. Een afscheid. Papieren. Spullen. Mensen komen samen. Er wordt gepraat over degene die er niet meer is. En daarna wordt het stiller. Niet meteen. Langzaam. Andere levens gaan verder. Mensen moeten werken. Er gebeurt iets nieuws. De wereld schuift door. En degene die rouwt blijft achter met iets wat niet volgens dezelfde agenda beweegt.

Dat is een van de eenzaamste kanten van verdriet. Niet alleen dat je iemand mist. Maar dat de wereld op een gegeven moment ophoudt met vragen naar degene die jij nog iedere dag mist. De naam valt minder vaak. Er komen minder berichten. Niemand bedoelt daar iets verkeerds mee. Mensen weten soms eenvoudigweg niet wat ze moeten zeggen. Ze zijn bang het verdriet opnieuw op te rakelen. Alsof het verdriet rustig lag te slapen totdat zij ernaar vroegen. Maar misschien was het er al. Bij het wakker worden. Tijdens het tandenpoetsen. In de auto. Bij een lied op de radio. In de supermarkt toen je iets zag wat je vroeger altijd meenam. Misschien rakelt een naam het verdriet niet op. Soms geeft de naam het alleen even gezelschap.

Hoe lang is het nu geleden? Drie weken, twee jaar, tien jaar. Tijd vertelt hoe lang iemand weg is, niet hoeveel iemand betekende. Verwerken of een plek geven zijn woorden die voor sommige mensen passen. Voor anderen klinkt erin alsof verdriet op een dag klaar moet zijn. Een kalender kan niet voorschrijven hoe gemis hoort te verlopen.

Een veranderde kamer kan een beeld zijn voor verlies. Je loopt automatisch naar wat er niet meer staat. Later ken je de nieuwe indeling beter. En op een gewone middag stoot je toch weer je knie: een geur, een foto, iemand met dezelfde jas. Een moeilijke dag wist de lichtere dagen ervoor niet uit. Er is tijd voorbijgegaan, ook wanneer een herinnering je even heel dichtbij het verlies brengt.

We rouwen bovendien niet alleen om mensen die sterven. Je kunt rouwen om iemand die nog leeft. Een relatie die eindigt. Een vriendschap die verdwijnt. Een ouder die door ziekte steeds minder herkenbaar wordt. Een kind met wie het contact verloren is. Iemand die veranderd is. Soms is dat verdriet ingewikkeld omdat er geen duidelijk afscheid bestaat. Geen begrafenis. Geen kaart. Geen datum waarvan iedereen begrijpt waarom die moeilijk is. De persoon bestaat nog. Alleen niet meer op dezelfde manier in jouw leven. Wat moet je dan met je gemis?

Ook een toekomst die niet kwam kan gemist worden. Een kind, een beroep dat door ziekte niet meer mogelijk is, een lichaam zoals je het kende. Daar bestaan soms weinig rituelen voor. Toch kan er iets kostbaars verloren zijn: wat je had gehoopt samen of alleen te beleven.

Een verlies raakt zo ook aan verjaardagen die nog moeten komen, reizen die niet gemaakt worden en gesprekken die niet meer kunnen plaatsvinden. Mooie herinneringen zijn daarbij niet altijd troostend. Een vakantiefoto kan juist laten zien hoe groot het verschil met nu is.

Ook de manier waarop verdriet zichtbaar wordt verschilt. De één wil praten, de ander werken. Iemand bewaart spullen of doet ze weg. Geen van die handelingen vertelt op zichzelf hoeveel iemand liefhad.

Dat kan zelfs binnen één gezin moeilijk zijn. Twee mensen verliezen dezelfde persoon. En verliezen niet hetzelfde. Een

vrouw verliest haar man. Een kind zijn vader. Een broer zijn broer. Een vriend zijn vriend. Iedere relatie had een eigen geschiedenis. Een eigen taal. Eigen herinneringen. Dus ook het verdriet is anders. Misschien ontstaat er soms pijn wanneer we verwachten dat de ander hetzelfde rouwt als wij. Waarom praat jij er nooit over? Waarom huil jij niet? Waarom wil jij zijn spullen nu al wegdoen? Waarom blijf jij erin hangen? Soms is er geen gezamenlijke juiste manier. Alleen verschillende mensen rondom dezelfde lege plek.

Soms komt er schuld bij verdriet. Had ik vaker moeten gaan? Waarom heb ik die laatste keer zo kort gebeld? Had ik eerder iets moeten zien? Waarom was ik die dag geïrriteerd? Had ik nog iets kunnen doen? De dood heeft de vervelende eigenschap dat hij sommige vragen definitief maakt. Je kunt niet meer bellen om iets recht te zetten. Niet nog één keer vragen hoe iets bedoeld was. Niet alsnog zeggen wat je had willen zeggen. Daardoor kan een gewoon menselijk moment achteraf enorm worden. Die ene ruzie. Dat gemiste telefoontje. De keer dat je geen tijd had. Maar een relatie bestaat zelden uit haar laatste moment. Misschien hoeven we een heel leven samen niet te beoordelen aan de hand van de laatste bladzijde.

En soms is er opluchting. Ook daar kan schuld overheen komen. Na een lang ziekbed bijvoorbeeld. Na jaren van zorgen. Na een ingewikkelde relatie. Iemand sterft. En naast verdriet verschijnt rust. Misschien zelfs de gedachte: Het is voorbij. Dat kan schrikken zijn. Alsof opluchting betekent dat je minder hield. Maar misschien zegt opluchting soms alleen dat iets werkelijk zwaar was. Je kunt iemand missen en blij zijn dat diens lijden voorbij is. Je kunt verdriet hebben en voelen dat je eigen leven ineens weer ruimte krijgt. Die gevoelens hoeven elkaar niet te veroordelen.

Rouw hoeft niet zacht te voelen. Er kan jaloezie zijn op mensen die nog hebben wat jij verloor, irritatie op een gelukkig gezin of woede op degene die gestorven is. Waarom heb je me

achtergelaten? Ook wanneer je weet dat diegene daar niet voor gekozen heeft.

En soms voel je weinig. Je staat op, maakt koffie en beantwoordt berichten terwijl je had verwacht niets meer te kunnen. Dat verschil met je verwachting hoeft geen bewijs te zijn dat je minder hield. Verdriet kan later komen of anders zijn dan je dacht. Uit één reactie valt niet af te lezen hoe groot een verlies voor iemand is.

Een oordeel over je verdriet kan het zwaarder maken: ik zou verder moeten zijn, waarom raakt dit me nog? Je hoeft verdriet niet vast te houden om het serieus te nemen en ook niet weg te werken omdat de kalender dat lijkt te vragen.

Verdriet ruimte geven is evenmin hetzelfde als er alleen mee blijven. Wanneer het leven nauwelijks draaglijk is of eten, slapen en voor jezelf zorgen moeilijk worden, is hulp zoeken passend. Je hoeft niet eerst een bepaalde termijn af te wachten of zelf vast te stellen of je rouw nog normaal is.

Een goede dag kan steken wanneer je later merkt dat je bijna niet aan iemand hebt gedacht. Toch is een paar uur opgaan in iets anders niet hetzelfde als iemand vergeten. Er kunnen sporen van die persoon in je leven blijven: een uitdrukking, een recept, de manier waarop je iemand troost. Je hoort jezelf iets zeggen en denkt: dat zei zij altijd. Zo kan herinnering ook in een gewone handeling zitten.

Dat hoeft geen troost te zijn. Het kan juist pijn doen. Een herinnering hoeft niet warm te worden gemaakt om te mogen bestaan.

Misschien verandert daarom ook de vraag na verloop van tijd. Eerst is het: Hoe moet ik zonder jou? Later misschien: Hoe neem ik jou mee in een leven waarin jij niet meer mee kunt?

Daar bestaat geen voorgeschreven vorm voor. Iemand praat tegen degene die overleden is, een ander heeft daar niets mee.

Een voorwerp, muziek of een graf kan belangrijk zijn; geen van die dingen is verplicht. Verbondenheid hoeft niet te bewijzen dat de wereld nog hetzelfde is. Ze kan een plaats krijgen in een leven dat verandert.

Sommige mensen blijven we ons leven lang missen. Dat gemis is op zichzelf geen bewijs dat er verkeerd gerouwd is. Hoe zwaar het is, wat iemand nodig heeft en hoeveel ruimte er voor het overige leven blijft, verdienen aandacht. Dat kan een ander niet aan de buitenkant bepalen.

Heb je het een plek kunnen geven? Misschien weet je niet wat je moet antwoorden. Verdriet lijkt soms eerder te verhuizen. Maandenlang hoor je er weinig van en dan staat het ineens in de keuken. Je kunt herkennen dat het er is. En wanneer je later weer met iets anders bezig bent, hoeft dat evenmin schuld te geven.


Waarom we
elkaar nodig hebben
We hebben elkaar nodig,
ook in het niet-weten.

Waarom we elkaar nodig hebben

Je kunt een dag tussen mensen zijn en je toch alleen voelen. Er zijn stemmen, je praat terug en toch lijkt niemand werkelijk bij je. Alleen zijn en eenzaamheid vallen niet vanzelf samen. Een huis zonder afspraken kan heerlijk zijn wanneer je naar stilte verlangt. Dezelfde kamer kan pijnlijk stil zijn wanneer je iemand wilt bellen en niet weet wie. De kamer is dezelfde, de stilte niet.

Ergens verwacht worden kan veel betekenen. Dat iemand merkt wanneer je er niet bent, weet hoe je je koffie drinkt of bij iets grappigs denkt: dit moet ik hem sturen. Dat verlangen herken ik in de gewone dingen die mensen voor elkaar bewaren.

Aantallen contacten vertellen daarbij weinig over hoe nabij iemand zich voelt. Je kunt veel mensen kennen en niemand durven bellen wanneer het niet gaat. Eén vertrouwd contact kan veel betekenen, zonder alles te hoeven dragen wat een leven vraagt.

Eenzaamheid heeft soms iets beschamends. Alsof het iets over je zegt. Geen vrienden? Waarom niet? Kom je wel genoeg onder de mensen? Je moet jezelf ook een beetje openstellen. Ga bij een vereniging. Doe vrijwilligerswerk. Zoek een hobby. Allemaal adviezen die soms werkelijk kunnen helpen. Contact ontstaat nu eenmaal moeilijk wanneer je nooit iemand ontmoet. Maar eenzaamheid is niet altijd een logistiek probleem. Je kunt iemand naar een volle ruimte sturen en de eenzaamheid mee naar binnen laten gaan. Want misschien is het niet gezelschap dat ontbreekt. Misschien ontbreekt herkenning. Veiligheid. Het gevoel dat je niet voortdurend een rol hoeft te spelen.

Soms maken we onszelf kleiner om ergens bij te horen. We lachen mee. Zeggen niets. Vertellen alleen de stukken waarvan we denken dat ze goed zullen vallen. Niet te zwaar. Niet te

vreemd. Niet te gevoelig. Niet te veel. Misschien leren we dat al jong. Dit deel van mij wordt gewaardeerd. Dat deel liever niet. Dus laten we bepaalde kamers van onszelf op slot wanneer er bezoek komt. Dat kan prima zijn. Niet iedereen hoeft overal toegang toe te hebben. Maar wanneer niemand ooit binnen mag, kan het eenzaam worden in je eigen huis.

Misschien is gezien worden daarom zo'n merkwaardige menselijke behoefte. Iemand die iets opmerkt. “Je bent stiller dan anders.” “Volgens mij raakt dit je.” “Je hoeft voor mij niet te doen alsof.” Dat kan bijna eng zijn. Want gezien worden betekent ook dat iemand iets kan zien wat je liever verborgen houdt. Onzekerheid. Verdriet. Schaamte. Behoefte. Misschien is echte verbinding nooit helemaal zonder risico. Je moet een stukje van jezelf laten verschijnen waarvan je niet weet wat de ander ermee zal doen. Dat risico nemen we niet overal. Terecht. Vertrouwen hoeft niet onbeperkt te zijn. Niet iedere collega wordt een vriend. Niet ieder familielid voelt veilig. Niet iedereen die belangstelling toont heeft recht op je verhaal. Misschien is nabijheid juist waardevol omdat ze selectief mag zijn. Je mag bepalen wie dichtbij komt. En hoe dichtbij. Toch bestaat er iets bijzonders wanneer iemand toegang krijgt. Je hoeft een zin niet af te maken. Een blik is genoeg. Een grap heeft een geschiedenis. Stilte is niet ongemakkelijk. Misschien heb je elkaar weken niet gesproken en ga je gewoon verder. Zo'n verbinding kan bijna vanzelfsprekend gaan voelen. Totdat ze er niet meer is. Dan ontdek je hoeveel kleine dingen door één ander mens werden gedragen.

Verbondenheid groeit ook op momenten waarop er niets misgaat. Samen eten, een onbenullig bericht, helpen met een kast. Gewone momenten kunnen vertrouwdheid geven die later belangrijk blijkt.

Een ontmoeting hoeft daarvoor niet lang te duren. Een gesprek in een wachtkamer of met een onbekende aan de telefoon kan blijven hangen. Je ziet elkaar nooit meer en toch is er iets

gedeeld. Ook in zo'n kort contact kunnen twee verschillende ervaringen elkaar even raken.

Herkenning kan opluchten: jij kent ook iets van dit gevoel. Ze kan het gesprek ook te vroeg sluiten wanneer ik weet precies hoe je je voelt het antwoord wordt. Jouw vader was niet mijn vader, jouw relatie niet de mijne. Ik herken iets, maar vertel me hoe het voor jou is houdt de vraag open.

Ook vreugde wil soms ergens heen. Je krijgt goed nieuws en denkt: wie zal ik bellen? Kom kijken naar wat ik gemaakt heb. De uitslag is goed. Hij heeft zijn eerste stap gezet. Het delen kan bij de ervaring horen.

Dat neemt de waarde van zelfstandigheid niet weg. Wel leven we met veel hulp die bijna onzichtbaar geworden is: taal die anderen ons leerden, werk dat anderen doen, eten dat door andere handen ging. Zelfstandigheid bestaat tussen al die verbindingen.

Afhankelijk zijn heeft een slechte naam. We willen niemand tot last zijn. Dat hoor je vaak. Ik wil mijn kinderen niet belasten. Ik wil niet zeuren. Ze hebben het zelf al druk genoeg. Daar zit iets liefdevols in. We willen rekening houden met elkaar. Maar misschien kan de wens om nooit tot last te zijn ook eenzaam maken. Want een relatie waarin niemand ooit iets van de ander nodig mag hebben blijft vreemd genoeg behoorlijk leeg. Misschien horen lasten soms bij verbondenheid. Niet alle lasten. Niet altijd. Niet zonder grenzen. Maar wel: Kun je me even helpen? Mag ik je bellen? Wil je meegaan? Iemand iets laten geven kan ook een vorm van vertrouwen zijn. En misschien vinden we het soms gemakkelijker om te geven dan te ontvangen. Helpen geeft ons een rol. We weten wat we moeten doen. Ontvangen vraagt iets anders. Toegeven dat we iets niet alleen kunnen. Dat iemand ons ziet op een moment waarop we niet sterk zijn. Dat we misschien niets terug kunnen doen. Dat kan ongemakkelijk zijn. Toch bestaat wederkerigheid niet uit iedere gunst onmiddellijk terugbetalen.

Misschien draag jij mij vandaag. En ik jou ooit. Of iemand anders. Misschien hoeven menselijke relaties geen boekhouding te zijn. Dat betekent niet dat iedere relatie gelijk verdeeld is. Sommige mensen zullen langdurig meer zorg nodig hebben dan ze kunnen teruggeven. Een kind. Iemand met een beperking. Een zieke partner. Een ouder die steeds afhankelijker wordt. Als menselijke waarde zou afhangen van hoeveel iemand kan terugdoen, zouden we een behoorlijk harde wereld bouwen. Misschien ligt waardigheid juist vóór die rekensom.

Je hoeft je plaats tussen mensen niet te verdienen door nuttig genoeg te zijn. Dat klinkt groot. Maar misschien blijkt het vooral in kleine dingen. Wordt iemand aangekeken wanneer hij praat? Wordt er over iemand gesproken alsof diegene niet in de kamer zit? Mag iemand tijd nodig hebben? Wordt een vraag opnieuw beantwoord? Wordt er gelachen mét iemand of om iemand? Menselijkheid zit soms in seconden. Even wachten. Even aankijken. Even vragen. Wat wil jij? Niet indrukwekkend. Wel belangrijk. Dat geldt thuis, maar ook op plekken waar zorg professioneel georganiseerd is. Een instelling heeft roosters, dossiers, protocollen, overdrachten en verantwoordelijkheden nodig. Zonder structuur wordt zorg niet menselijker. Maar juist binnen die structuur blijft iets eenvoudigs belangrijk: dat degene om wie het gaat niet verdwijnt achter het systeem. En ook de ouder, partner of naaste die afhankelijk is van die zorg blijft meer dan een vraag, klacht of dossier. Goede zorg en menselijke nabijheid hoeven geen verschillende werelden te zijn.

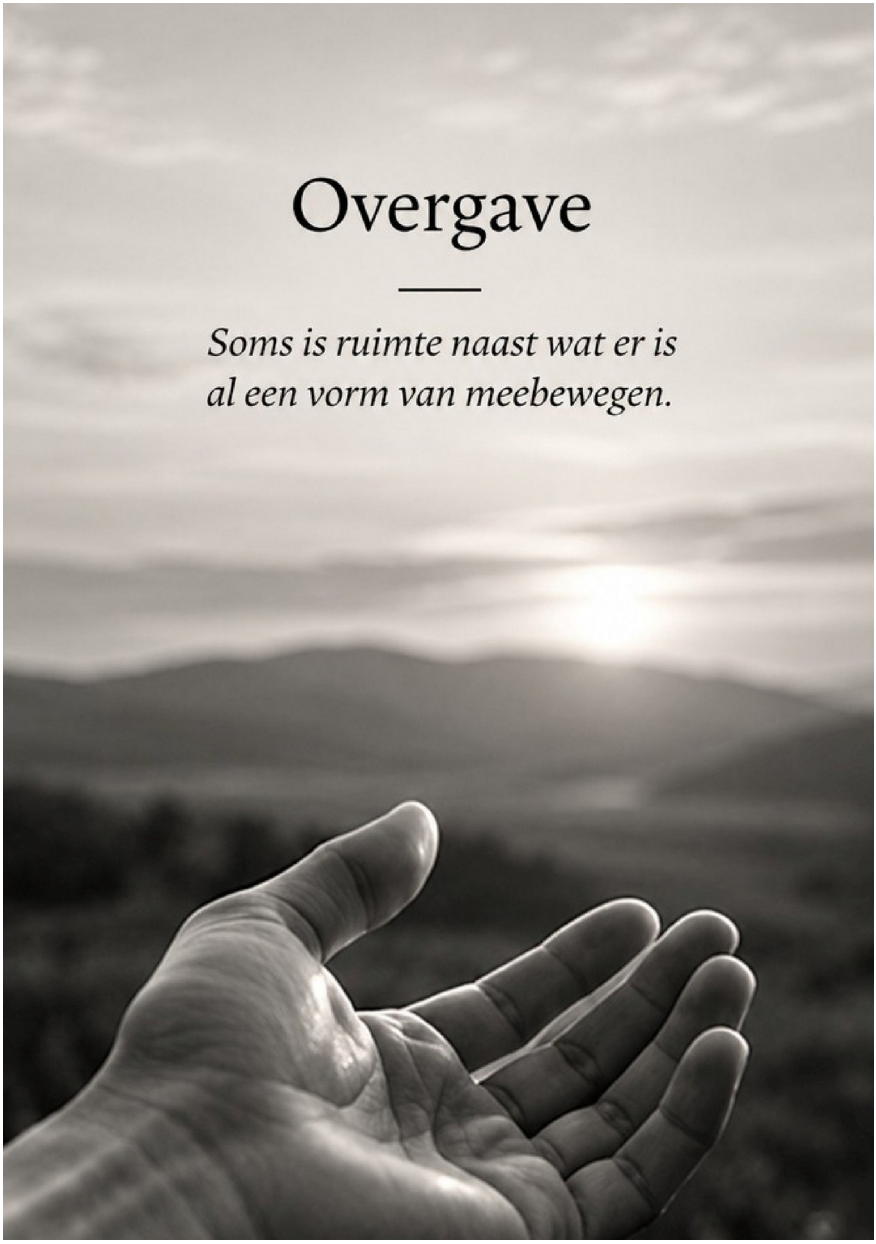
Nabijheid kan moeilijk zijn. Sociale situaties kunnen uitputten, eerdere contacten kunnen onveilig zijn geweest of iemand voelt zich weinig begrepen. Je moet mensen toelaten is dan te eenvoudig. Een eerste gesprek, passende ondersteuning of professionele hulp kan een begin zijn. Wat iemand nodig heeft moet met diegene onderzocht worden.

Daarnaast doen toegankelijke plekken ertoe: een bibliotheek, buurthuis, vereniging of tafel waar koffie wordt geschonken. Niet iedere plek past bij iedereen en een vriendschap ontstaat niet op bestelling. Wie contact zoekt kan ongemak, afwijzing en teleurstelling tegenkomen. Soms ontbreken er werkelijk mensen; een mooie gedachte over verbinding vult die leegte niet.

Ook een groet van een buur of herkenning bij de kassa kan iets betekenen. Er zijn verschillende afstanden waarop we in elkaars leven kunnen voorkomen.

Voor wie kan ik een klein beetje bestaan? Die vraag kan naast het verlangen naar gezelschap staan, zonder dat bijdragen een voorwaarde wordt om erbij te horen. Een bericht, een uitnodiging, een naam onthouden. Vragen hoe het gaat en ook het antwoord willen horen.

Zorg kan luisteren zijn en ook iets regelen, hulp inschakelen of een grens stellen. We hoeven niet voor iedere pijn een oplossing te hebben om iets voor elkaar te kunnen betekenen. Soms is er verdriet dat verteld wil worden, goed nieuws dat ergens naartoe wil of een dag waarvan iemand anders even getuige mag zijn. Een plek waar iemand weet dat jij hier bent.


Overgave
Soms is ruimte naast wat er is
al een vorm van meebewegen.

Overgave

Overgave kan klinken alsof je verloren hebt: de handen omhoog, het gevecht voorbij. Zo bedoel ik het hier niet. Er zijn dingen waarvoor inzet, bescherming en verzet nodig zijn. Het verlangen naar verandering heeft zijn plaats.

Overgave gebruik ik voor het erkennen van wat op dit moment waar is, zonder daarmee te zeggen dat het goed is. Deze persoon is er niet meer. Mijn lichaam is veranderd. Ik ben boos. Vandaag lukt het niet. Een eerlijke zin hoeft nog geen vredig gevoel te geven.

Tussen hoe iets is en hoe we het zouden willen ontstaat veel beweging. We zoeken behandeling, spreken iemand aan of proberen een ruzie goed te maken. Maar soms richten we ons op iets dat niet opnieuw kan: vóór het telefoontje, vóór het afscheid, vóór de fout. Dan proberen we gisteren van gedachten te laten veranderen.

Dit is niet meer mogelijk hoeft niet te betekenen dat er niets meer mogelijk is. Een gesloten deur zegt nog niet wat er in de rest van het huis overblijft. Soms is die ruimte klein en moeilijk bereikbaar. Er hoeft niet onmiddellijk iets nieuws voor het verlorene in de plaats te komen.

Ik herken de vrede uit de titel eerder in een moment waarop het moeilijke niet alles bepaalt dan in een toestand waarin niets meer pijn doet. Voor een ander kan het woord vrede niet passen. Ook dan hoeft er niets aan diens ervaring te worden veranderd om in deze bladzijden te mogen bestaan.

Erkenning staat hulp of verandering niet in de weg. Behandeling, bescherming en praktische ondersteuning blijven nodig waar de situatie daarom vraagt. Veiligheid weegt zwaarder dan een mooie gedachte over overgave. Niemand hoeft onnodig lijden als een verdienste te beschouwen.

Weten dat iets voorbij is en ermee leven lopen niet altijd gelijk op. Je kijkt toch naar de telefoon. Je vergelijkt je lichaam met vroeger. Je voert een gesprek opnieuw in je hoofd. Overgave is geen knop die je eenmaal omzet. Soms merk je een paar seconden op: het is zo. En later wil je het opnieuw niet.

Zelfs overgave kan een prestatie worden. Ik moet accepteren. Ik zou verder moeten zijn. Dan krijgt het oude gevecht een nieuwe opdracht. Sommige dagen wil je niet aanvaarden wat er is. Je huilt, vloekt of verlangt naar je oude leven. Ook de zin ik wil dit niet beschrijft iets wat werkelijk aanwezig is. Erkenning hoeft niet sereen te zijn.

Dat kan midden in het gewone leven gebeuren: een keuken vol afwas, een wachtkamer, een hoofd dat blijft piekeren. Je merkt een gedachte op en gaat verder met aardappels schillen. Een andere keer lukt het niet om je aandacht ergens anders bij te houden. Er hoeft geen meetlat langs.

Ook de definitieve versie van jezelf laat zich niet bestellen. Degene die zijn verleden begrijpt, goed grenzen stelt en niet meer bang is. Intussen leef je als degene die vandaag nog twijfelt, iets vergeet en zichzelf niet altijd aan zijn eigen advies houdt.

Als er geen voltooide versie hoeft te komen, hoeft vandaag geen tussenstation te zijn. Een wandeling mag prettig zijn zonder iets op te leveren. Verdriet hoeft geen les te worden en een moeilijke periode hoeft later niet het begin van iets prachtigs te blijken.

Soms mag iets ook bestaan zonder dat het zijn waarde aan de toekomst moet bewijzen. Dat geldt misschien zelfs voor een mensenleven. We willen graag dat het ergens toe dient. Iets achterlaten. Iets betekenen. Een doel. Een antwoord op de vraag waarom we hier zijn. Misschien vinden mensen dat antwoord. In kinderen. Werk. Geloof. Zorg. Kunst. Liefde. Dienstbaarheid. Een overtuiging. Dat kan een leven richting geven. Maar misschien hoeft niet ieder leven zich uiteindelijk te rechtvaardigen. Een mens mag misschien ook bestaan zonder

aan het einde te kunnen aantonen wat het nut ervan was. Een boom hoeft niets te presteren om een boom te mogen zijn. Dat beeld gaat niet helemaal op. Wij zijn geen bomen. We dragen verantwoordelijkheid voor wat we doen. Maar misschien kunnen we iets leren van het idee dat bestaan niet voortdurend verdiend hoeft te worden.

Voor mij is dat een belangrijk deel van overgave geworden: het leven hoeft niet volledig te wachten tot alles in mij is opgelost. Ik kan hopen dat onrust minder wordt en ondertussen leven. Iemand kan een diagnose erkennen en toch andere zorg vragen. Erkenning en verandering kunnen naast elkaar bestaan.

Dat betekent niet dat iedereen nu toegang heeft tot die ruimte. Uitputting, omstandigheden en gebrek aan steun kunnen een dag vrijwel vullen. Dan hoeft ook van deze gedachte geen opdracht gemaakt te worden. Een ander kan iets meedragen zonder dat jij eerst een andere houding vindt.

Verdriet en liefde, angst en nieuwsgierigheid, een verleden en vandaag hoeven niet allemaal met elkaar verzoend te worden. Er kan iets naast het moeilijke bestaan zonder het op te lossen.

Er bestaat een beeld dat inmiddels door dit hele boek heen is gelopen. Een plek langs de weg. Je bent onderweg. Misschien weet je waarheen. Misschien niet. Je draagt iets. Misschien veel. En ergens staat een bankje. Je kunt gaan zitten. De weg verdwijnt daardoor niet. Wat achter je ligt verandert niet. Je hoeft zelfs niet te besluiten welke kant je straks opgaat. Voor een paar minuten hoef je alleen nergens naartoe. Misschien komt iemand naast je zitten. Misschien ben je alleen. Er rijdt iets voorbij. Een vogel. Wind door de bomen. Je ademhaling. Niets bijzonders. En na een tijdje sta je misschien weer op. Niet genezen. Niet verlicht. Niet klaar. Je loopt verder. Misschien is overgave niet veel groter dan dat. Niet stoppen met leven. Even stoppen met vechten tegen het feit dat dit, op dit moment, het leven is. En misschien ontstaat precies daar soms iets wat op vrede lijkt.

Nawoord

Hier eindigen de bladzijden. Wat in je leven speelt krijgt daarmee geen afronding. Morgen kan iets je opnieuw raken, of kan het een gewone dag zijn waarop je weinig behoefte hebt aan grote gedachten.

Je kunt iets herkend hebben, een bladzijde hebben overgeslagen of het met een gedachte oneens zijn. Er is geen opdracht voor morgen. Wat je bruikbaar vindt mag mee; wat niet past mag blijven liggen.

Tijdens het schrijven ging overgave voor mij minder betekenen dat iets verdwijnt, en meer dat er ruimte kan ontstaan naast wat blijft. Dat is mijn verkenning geworden, geen maatstaf voor hoe een ander met pijn zou moeten leven.

Vanaf hier is de weg weer van jou. Ik hoop dat dit boek je onderweg een beetje gezelschap heeft gehouden. Meer hoeft het niet te zijn.

Bronnen en totstandkoming

Dit boek is ontstaan uit persoonlijke ervaring, lezen, luisteren en reflectie. Het beschrijft een manier van kijken en geeft geen overzicht van psychologisch onderzoek of aanwijzingen voor behandeling. Voorbeelden in de tekst verkennen mogelijke ervaringen; ze verklaren niet hoe ieder mens reageert.

Onder anderen Viktor Frankl, Carl Rogers, Etty Hillesum, Dirk De Wachter, Nelson Mandela, Erich Fromm, Irvin Yalom, Thich Nhat Hanh, Rumi en Emmanuel Levinas hebben inspiratie gegeven. Hun namen zijn geen bewijs voor de uitspraken in dit boek. De tekst is geen samenvatting van hun werk en pretendeert geen volledige weergave van hun gedachtegoed.

De eerste woorden ontstonden in een periode waarin ik zocht naar een manier om te leven met wat zich niet liet oplossen. Dit groeide uit tot een zelfstandig, reflectief boek binnen De Vrede van Overgave. ChatGPT van OpenAI is gebruikt als schrijf- en redactiepartner bij het ordenen, herschrijven en ontwikkelen van de tekst. De inhoudelijke richting en persoonlijke keuzes liggen bij mij.

De reacties hieronder en voorin het boek hebben betrekking op afzonderlijke hoofdstukken. Bij iedere reactie staat het betreffende hoofdstuk vermeld. De citaten zijn ongewijzigd overgenomen.

Na voltooiing van het boek las dr. Rainer Funk, psychoanalyticus, voormalig persoonlijk assistent en literair executeur van Erich Fromm, het hoofdstuk Liefde als werkwoord. In zijn reactie bevestigde hij dat de tekst de centrale kenmerken van Fromms begrip van liefde weerspiegelt. Ook wees hij op Fromms ideeën over biofilie en op de maatschappelijke invloeden die bepalen hoe liefde wordt

begrepen en geleefd. Zijn reactie wordt met uitdrukkelijke toestemming vermeld.

Will Stillwell, verbonden aan het Center for Studies of the Person – Global, las de Engelse vertaling van het hoofdstuk Niet gerepareerd hoeven worden. In zijn reactie herkende hij hoe het hoofdstuk de lezer uitnodigt om een ander niet onmiddellijk te adviseren of te veranderen, maar zich met oprechte aandacht te verbinden met wat diegene doormaakt. Daarbij stond voor hem de eenvoudige vraag centraal: ‘Wil je me er iets over vertellen?’ Zijn reactie wordt met zijn uitdrukkelijke toestemming vermeld.

Marijke Dijkstra, kenner van het werk van Etty Hillesum en begeleider van een leeskring bij het Etty Hillesum Centrum, las het hoofdstuk Wanneer het donker wordt. Zij herkende daarin veel van Hillesums levenshouding: het zonder oordeel durven kijken naar wat donker is, troost vinden in overgave en tegelijkertijd het gehele landschap blijven zien. Haar reactie wordt met uitdrukkelijke toestemming vermeld.

Ter inspiratie

Hieronder staat welke vragen het werk van verschillende denkers bij mij opriep. Dit zijn persoonlijke leesindrukken, geen letterlijke citaten of wetenschappelijke onderbouwing van de hoofdstukken.

Viktor Frankl - zijn werk hielp mij kijken naar de kleine ruimte die soms overblijft wanneer omstandigheden niet meer te veranderen zijn.

Carl Rogers - herinnerde mij eraan hoeveel er kan ontstaan wanneer iemand niet onmiddellijk wordt beoordeeld, uitgelegd of gerepareerd.

Etty Hillesum - haar dagboeken brachten mij bij de vraag hoe een innerlijke ruimte zich kan verhouden tot een donkere en onzekere buitenwereld.

Dirk De Wachter - gaf woorden aan het idee dat een mens niet voortdurend gelukkig hoeft te zijn om toch een waardevol leven te leiden.

Nelson Mandela - riep bij mij de vraag op hoeveel ruimte het verleden vandaag nog krijgt, zonder te ontkennen wat er werkelijk is gebeurd.

Erich Fromm - bracht mij bij de gedachte dat liefde zichtbaar wordt in aandacht, zorg en handelen.

Irvin Yalom - nodigde uit om na te denken over hoe het besef van sterfelijkheid onze verhouding tot het leven raakt.

Thich Nhat Hanh - zijn aandacht voor aanwezigheid en verdriet hielp mij zoeken naar een manier waarop pijn er mag zijn zonder onmiddellijk weg te hoeven.

Rumi - raakte aan het vermogen om niet alles te hoeven begrijpen en toch open te blijven voor wat zich niet in een antwoord laat vangen.

Verder lezen

Enkele werken om verder te lezen bij de thema's van dit boek. Dit is een leeslijst, geen bewijs voor de uitspraken in de hoofdstukken en geen reconstructie van de edities die bij het oorspronkelijke schrijven zijn gebruikt.

Viktor E. Frankl — Man's Search for Meaning. Engelstalige uitgave. Uitgever: Beacon Press. Website bij deze uitgave

Carl R. Rogers — On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Uitgever: HarperCollins. Website bij deze uitgave

Erich Fromm — The Art of Loving. Digitale uitgave: Open Road Media. Website bij deze uitgave

Etty Hillesum — Het verzameld werk. Dagboeken en brieven. Uitgever: Balans. Gegevens over de uitgave: Website bij deze uitgave

Irvin D. Yalom — Staring at the Sun. Overcoming the Terror of Death. Uitgever: Jossey-Bass, 2008. Gegevens op de website van de auteur: Website bij deze uitgave

Misschien hoeft wat er is
niet altijd alles te zijn.

Leven met wat niet opgelost kan worden

Hoe leef je wanneer niet alles goedkomt?

Over verlies en liefde, over onrust, rouw en de behoefte aan iemand die blijft. Dit boek verkent wat er naast het moeilijke kan bestaan, zonder het kleiner te maken.

Erkenning sluit handelen niet uit.
Hulp zoeken, grenzen stellen en verandering houden hun plaats.

Persoonlijke woorden om bij stil te staan,
in je eigen tempo.

Matthijs Harkema

De Vrede van Overgave

