Ruimte om even te zijn

Twaalf luisterverhalen om te lezen

Matthijs Harkema

De Vrede van Overgave

De twaalf verhalen

Je hoeft niet altijd sterk te zijn 3

Als het leven even stil komt te staan 11

Er even zijn voor elkaar 22

Wat er is, hoeft niet alles te zijn 35

Je hoeft nog niet te weten hoe verder 47

Wanneer het niet beter hoeft te voelen 61

De stilte die soms moeilijk is 75

Liefde hoeft niet alles te kunnen dragen 90

Wat blijft wanneer iemand ontbreekt 108

Je hoeft jezelf niet te verbeteren 127

Hoop zonder belofte 148

Een moment dat niets hoeft op te leveren 163

Je hoeft niet altijd sterk te zijn

Het kan een vertrouwd gevoel zijn.

Dat er veel van je wordt gevraagd.

Niet altijd door anderen. Soms ook door jezelf.

Je staat op, begint aan de dag en doet wat er gedaan moet worden. Je beantwoordt een bericht, houdt rekening met iemand, probeert ergens op tijd te zijn.

En meestal lukt dat ook.

Niet iedereen ziet hoeveel moeite sommige gewone dingen je kosten.

Want aan de buitenkant kan het leven er heel anders uitzien dan hoe het vanbinnen wordt ervaren.

Je kunt lachen terwijl je moe bent.

Je kunt belangstelling tonen terwijl je hoofd vol zit.

Je kunt voor iemand klaarstaan terwijl je zelf nauwelijks weet waar je de ruimte vandaan haalt.

En misschien is dat lange tijd zo gegaan.

Niet omdat je jezelf wilde bewijzen, maar omdat het leven nu eenmaal doorging.

Er waren mensen die op je rekenden.

Er waren verantwoordelijkheden.

Er waren dingen die niet konden wachten.

En ergens onderweg ben je misschien gewend geraakt aan de gedachte dat je sterk moet blijven.

Dat je niet te veel mag laten merken.

Dat je door moet kunnen, ook wanneer het eigenlijk niet meer gaat.

Misschien heeft iemand ooit tegen je gezegd dat je sterk bent.

Dat je bewonderenswaardig omgaat met wat je meemaakt.

Of dat je altijd zo positief blijft.

En misschien was dat liefdevol bedoeld.

Een manier om te zeggen dat iemand ziet wat je draagt.

Maar soms kan zo'n compliment ook iets ingewikkelds krijgen.

Want wat gebeurt er wanneer je op een dag helemaal niet sterk bent?

Wanneer je geen moedige woorden hebt?

Wanneer je niet weet hoe je verder moet?

Wanneer je gewoon moe bent?

Niet een beetje moe, zoals na een lange dag.

Maar moe van het voortdurend proberen.

Van rekening houden.

Van jezelf bij elkaar houden.

Van telkens opnieuw beginnen.

Misschien is er dan een stem die zegt dat je je niet zo moet aanstellen.

Dat anderen het moeilijker hebben.

Dat je dankbaar moet zijn voor wat er wel is.

Of dat je inmiddels toch zou moeten weten hoe je hiermee omgaat.

Het zijn gedachten die soms zo vertrouwd zijn geworden dat je nauwelijks nog merkt hoe streng ze kunnen zijn.

En toch verandert die strengheid niet altijd iets aan wat je voelt.

Vermoeidheid verdwijnt niet omdat je vindt dat je niet moe mag zijn.

Verdriet wordt niet kleiner doordat iemand anders meer verdriet heeft.

En onzekerheid laat zich niet altijd overtuigen door de gedachte dat je vertrouwen moet hebben.

Misschien vraagt wat je meemaakt helemaal niet om een sterker mens.

Misschien vraagt het om iets anders.

Om de mogelijkheid dat je even niet hoeft te voldoen aan het beeld dat je van jezelf hebt.

Dat je niet degene hoeft te zijn die alles overziet.

Niet degene die altijd begrijpt.

Niet degene die de juiste woorden vindt.

Niet degene die het wel redt.

Want ook iemand die veel heeft meegemaakt, veel heeft geleerd of anderen goed kan ondersteunen, kan zelf een moment bereiken waarop het eenvoudigweg te veel is.

Ervaring beschermt ons niet tegen alles.

Inzicht neemt niet iedere pijn weg.

En weten wat verstandig zou zijn, betekent nog niet dat we daar op ieder moment toe in staat zijn.

Dat maakt ons niet minder mens.

Misschien juist zichtbaar menselijk.

Er bestaat een verschil tussen sterk zijn en het gevoel hebben dat je sterk moet zijn.

Sterk zijn kan soms vanzelf ontstaan.

Je merkt dat je iets aankunt waarvan je eerder niet wist of het mogelijk was.

Je ontdekt dat je verder kunt, ondanks wat je hebt meegemaakt.

Maar sterk moeten zijn kan een last worden.

Een verwachting die steeds met je meeloopt.

Alsof er geen plaats meer is voor aarzeling.

Alsof je pas goed met het leven omgaat wanneer je overeind blijft.

En alsof alles wat daarvan afwijkt een tekortkoming is.

Ook in hoe we met elkaar omgaan, is dat soms merkbaar.

Wanneer iemand vertelt dat het moeilijk gaat, willen we vaak iets bemoedigends zeggen.

Dat het wel goedkomt.

Dat iemand sterk moet blijven.

Dat er na regen weer zonneschijn komt.

We bedoelen het goed.

We willen de ander niet alleen laten met zijn verdriet.

Maar misschien heeft iemand op dat moment helemaal geen behoefte aan een voorspelling over later.

Misschien wil diegene alleen vertellen hoe zwaar het vandaag is.

Zonder dat daar meteen iets tegenover hoeft te staan.

Zonder dat verdriet wordt gevolgd door een reden om hoopvol te zijn.

Zonder dat er een les uit gehaald hoeft te worden.

Stel je voor dat iemand zegt:

Ik weet het even niet meer.

En dat het antwoord niet meteen begint met een oplossing.

Dat er iemand is die luistert.

Die niet schrikt van die woorden.

Die niet probeert ze kleiner te maken.

Misschien ontstaat er dan iets wat moeilijk in woorden te vangen is.

Niet omdat de omstandigheden veranderen.

Maar omdat degene die het moeilijk heeft, zich niet ook nog hoeft te verantwoorden voor zijn kwetsbaarheid.

Misschien is dat wel een van de vriendelijkste dingen die we elkaar kunnen bieden.

Dat iemand niet eerst sterk hoeft te worden om welkom te zijn.

En misschien geldt dat ook voor hoe je met jezelf omgaat.

Dat je niet hoeft te wachten tot je weer goed functioneert voordat je jezelf enige zachtheid gunt.

Dat een moeilijke dag niet meteen een probleem is dat je moet analyseren.

Dat je niet iedere gedachte hoeft te begrijpen.

En dat je niet voortdurend hoeft te beoordelen of je goed genoeg met je omstandigheden omgaat.

Soms is een dag gewoon moeilijk.

Soms zijn er meer vragen dan antwoorden.

Soms is er weinig energie.

En soms lukt iets vandaag niet, terwijl het gisteren nog vanzelf ging.

Dat kan teleurstellend zijn.

Het kan verdrietig maken.

Misschien zelfs boos.

Ook die gevoelens hoeven niet eerst te verdwijnen voordat je verder mag met je dag.

Er is geen verplichting om van kwetsbaarheid iets moois te maken.

Niet iedere moeilijke ervaring brengt een nieuw inzicht.

Niet ieder verlies maakt iemand wijzer.

En niet iedere periode van uitputting blijkt achteraf ergens goed voor te zijn geweest.

Soms is iets gewoon zwaar geweest.

Misschien verdient ook dat erkenning.

Zonder toevoeging.

Zonder conclusie.

Zonder de verwachting dat je er sterker uit tevoorschijn moet komen.

Want je hoeft niet voortdurend te groeien.

Je hoeft niet altijd een voorbeeld te zijn.

Je hoeft zelfs niet steeds te begrijpen waarom je je voelt zoals je je voelt.

Misschien is het voldoende om te erkennen dat het leven soms veel van een mens vraagt.

En dat ook jij een mens bent.

Met mogelijkheden.

Met grenzen.

Met dagen waarop er veel lukt.

En dagen waarop er weinig overblijft.

Bij sterk zijn denken we vaak aan iemand die stevig staat.

Die niet omvalt.

Die zich niet laat raken.

Maar als je goed kijkt naar het leven, zie je misschien ook iets anders.

Mensen die geraakt worden en toch blijven liefhebben.

Mensen die bang zijn en toch een gesprek aangaan.

Mensen die verdriet hebben en toch aandacht kunnen hebben voor een ander.

En mensen die op een dag zeggen dat het niet meer gaat.

Niet omdat ze hebben gefaald.

Maar omdat ze eerlijk proberen te zijn over waar ze staan.

Misschien hoeft kracht er niet altijd hetzelfde uit te zien.

En misschien hoeven we haar ook niet overal in te herkennen.

Sommige momenten vragen niet om kracht.

Ze vragen om rust.

Om hulp.

Om iemand die even naast je zit.

Of om de eenvoudige mogelijkheid dat je vandaag niet alles kunt wat je graag zou willen.

Je hoeft daar niet trots op te zijn.

Je hoeft het niet prettig te vinden.

Je hoeft er niets bijzonders in te ontdekken.

Misschien mag het alleen waar zijn.

Dat je moe bent.

Dat je iets moeilijk vindt.

Dat je niet weet wat morgen brengt.

En dat je ondertussen nog altijd dezelfde mens bent.

Niet minder waardevol op dagen waarop je minder kunt.

Niet minder welkom wanneer je geen opgewekt verhaal hebt.

Niet minder de moeite waard wanneer je even niets te geven hebt.

Misschien hoeft vandaag niet de dag te zijn waarop je jezelf weer bij elkaar raapt.

Misschien mag vandaag ook gewoon een dag zijn waarop je merkt hoeveel je hebt gedragen.

En waarop je daar, al is het maar voor een ogenblik, niet nog iets van jezelf bovenop hoeft te leggen.

Je hoeft niet altijd sterk te zijn.

Je mag er ook gewoon zijn.

Als het leven even stil komt te staan

Soms krijgt het leven onverwacht een ander ritme.

Soms gebeurt dat van de ene op de andere dag.

Door een gebeurtenis die je niet had voorzien.

Een bericht.

Een verlies.

Een verandering in je gezondheid.

Of iets waardoor het leven zoals je dat kende, ineens niet meer vanzelfsprekend is.

Maar het kan ook geleidelijk gebeuren.

Misschien merk je dat je steeds minder kunt.

Dat gewone dingen meer moeite kosten.

Dat je plannen vaker moet aanpassen.

Of dat je langzaam terechtkomt in een situatie die je zelf nooit zou hebben gekozen.

En terwijl jouw leven verandert, gaat de wereld om je heen gewoon verder.

Mensen gaan naar hun werk.

Kinderen fietsen naar school.

De winkels openen hun deuren.

Er worden afspraken gemaakt, verjaardagen gevierd en vakanties gepland.

De dagen volgen elkaar op.

En misschien voelt het alsof jij ergens bent achtergebleven.

Niet omdat je niet verder wilt.

Maar omdat verdergaan er voor jou op dit moment anders uitziet.

Dat kan zelfs merkbaar worden aan de manier waarop je naar de klok kijkt.

Vroeger was er altijd wel iets waarvoor je op tijd moest zijn.

Nu zijn er uren waarin weinig gebeurt.

Of juist uren die gevuld zijn met wachten.

Wachten op een uitslag.

Op herstel.

Op een telefoontje.

Op duidelijkheid.

Op een verandering waarvan je niet weet wanneer die zal komen.

En soms merk je dat wachten helemaal niet zo rustig is als het van buitenaf lijkt.

Want wanneer er weinig gebeurt, kan er vanbinnen nog van alles gaande zijn.

Gedachten over hoe het verder moet.

Herinneringen aan hoe het was.

Vragen waarop je nog geen antwoord hebt.

Soms mis je zelfs dingen waar je vroeger weleens over klaagde.

De drukte van een gewone werkdag.

Een volle agenda.

De vanzelfsprekendheid waarmee je ergens naartoe ging.

Niet omdat alles toen gemakkelijk was.

Maar omdat het leven een vertrouwde vorm had.

Je wist ongeveer hoe je dagen eruitzagen.

Je had een plaats in de bezigheden van anderen.

Er waren gewoontes die je nauwelijks opmerkte, totdat ze wegvielen.

En misschien ontdek je pas dan hoeveel van je dagelijks leven met die gewoontes verbonden was.

Niet alleen wat je deed.

Maar ook hoe je jezelf kende.

Misschien was je degene die altijd onderweg was.

Die voor anderen zorgde.

Die plannen maakte.

Die dingen regelde.

Of die graag zelfstandig zijn eigen weg ging.

En wanneer dat tijdelijk niet meer kan, verandert er soms meer dan alleen je agenda.

Je kunt je afvragen wat je nog betekent wanneer je minder kunt bijdragen.

Of hoe anderen naar je kijken wanneer je niet meer meedoet zoals voorheen.

Misschien schaam je je voor iets waar je zelf niet voor hebt gekozen.

Of voel je je schuldig wanneer anderen taken overnemen die vroeger vanzelfsprekend bij jou hoorden.

Het kan vreemd zijn om hulp te ontvangen bij dingen die je altijd zelf deed.

Zelfs wanneer die hulp liefdevol wordt aangeboden.

Want afhankelijk zijn van anderen kan dankbaarheid oproepen.

Maar ook ongemak.

Verdriet.

Of irritatie.

En soms allemaal tegelijk.

Misschien zijn het juist die tegenstrijdige gevoelens die moeilijk uit te leggen zijn.

Je bent blij dat iemand je helpt.

En tegelijkertijd zou je willen dat het niet nodig was.

Je waardeert de betrokkenheid.

En toch verlang je naar een dag waarop niemand hoeft te vragen hoe het met je gaat.

Niet omdat die belangstelling verkeerd is.

Maar omdat je soms even niet degene wilt zijn om wie het draait.

Misschien wil je gewoon weer deelnemen aan een gesprek over iets alledaags.

Over het weer.

Over een grappige gebeurtenis.

Over plannen voor het weekend.

Zonder dat jouw situatie steeds opnieuw ter sprake komt.

Er kunnen dagen zijn waarop je behoefte hebt om erover te praten.

En dagen waarop je er liever niet aan herinnerd wordt.

Ook dat kan veranderen.

Soms zelfs binnen een uur.

Wanneer het leven anders loopt, proberen mensen om je heen vaak mee te denken.

Ze geven adviezen.

Vertellen over iemand die iets vergelijkbaars heeft meegemaakt.

Of wijzen op mogelijkheden waar je zelf misschien nog niet aan had gedacht.

Dat kan behulpzaam zijn.

Soms is een praktisch idee precies wat je nodig hebt.

Maar er zijn ook momenten waarop je niet op zoek bent naar een volgende stap.

Waarop je al zoveel informatie hebt gekregen dat je nauwelijks weet wat je ermee moet.

Of waarop je eenvoudigweg nog niet kunt overzien wat er mogelijk is.

Misschien is het dan moeilijk om uit te leggen dat je niet onwillig bent.

Dat je best wilt meedenken.

Maar dat je nog niet zover bent.

De buitenwereld ziet vaak vooral wat er geregeld moet worden.

Een afspraak.

Een oplossing.

Een nieuwe planning.

Terwijl jij misschien nog bezig bent te begrijpen wat er eigenlijk is veranderd.

En die twee bewegen niet altijd in hetzelfde tempo.

Er kan haast zijn in wat praktisch nodig is.

Terwijl je gevoel nog ergens anders verblijft.

Zoiets kan je overkomen.

Dat iemand vraagt hoe het nu verdergaat.

En dat je merkt dat je daar nog helemaal geen antwoord op hebt.

Niet omdat je er niet over hebt nagedacht.

Maar omdat het antwoord eenvoudigweg nog niet bestaat.

Er zijn veranderingen die zich niet laten overzien vanaf het begin.

Soms wordt pas onderweg duidelijk wat mogelijk blijft.

Wat anders moet.

En wat misschien niet meer terugkomt zoals het was.

Dat kan onzeker maken.

Vooral wanneer je gewend bent vooruit te kijken.

Plannen te maken.

Rekening te houden met morgen.

Maar een veranderde situatie kan de toekomst plotseling dichterbij brengen.

Niet als een groot geheel dat je kunt overzien.

Eerder als een volgende afspraak.

Een volgende week.

Of een ochtend waarvan je nog niet weet hoe die zal verlopen.

Misschien merk je dat je anders naar tijd gaat kijken.

Een uur kan lang duren wanneer je ergens op wacht.

Een week kan voorbijvliegen wanneer je van afspraak naar afspraak leeft.

En een kleine gebeurtenis kan ineens veel betekenis krijgen.

Een bezoek.

Een berichtje.

Een kop koffie met iemand.

Een wandeling, als die mogelijk is.

Of een gesprek waarin het even niet over je omstandigheden gaat.

Niet omdat zulke momenten alles goedmaken.

Maar omdat het gewone leven niet volledig verdwijnt wanneer er iets ingrijpends gebeurt.

Het verandert misschien van vorm.

Sommige dingen worden kleiner.

Andere vallen meer op.

En weer andere blijven eenvoudigweg zoals ze waren.

De vogels beginnen nog steeds vroeg in de ochtend.

Er staat ergens een radio aan.

Iemand maakt een grap.

De koffie smaakt vandaag anders dan gisteren.

Misschien merk je zulke dingen op.

Misschien ook helemaal niet.

Er is geen verplichting om in een moeilijke periode ineens meer waardering te voelen voor kleine momenten.

Soms ben je daarvoor te moe.

Te bezorgd.

Of te veel bezig met wat er speelt.

Ook dat hoort bij de werkelijkheid van een leven dat anders loopt.

Niet iedere dag brengt een bijzonder inzicht.

Niet iedere vertraging wordt een waardevolle ervaring.

Sommige dagen duren gewoon lang.

En soms is er niets anders over te vertellen dan dat ze voorbij zijn gegaan.

Misschien kan juist dat moeilijk zijn in een wereld waarin we gewend zijn om onze tijd ergens voor te gebruiken.

Om iets te bereiken.

Om vooruitgang te zien.

Om aan het einde van de dag te kunnen zeggen wat we hebben gedaan.

Wanneer dat wegvalt, kan een dag leeg aanvoelen.

Alsof er niets is gebeurd.

Alsof je niet hebt meegedaan.

Maar misschien zegt de hoeveelheid die je hebt gedaan niet alles over de dag die je hebt geleefd.

Er kunnen uren voorbijgaan waarin je nauwelijks iets onderneemt.

En toch ben je er.

Met gedachten.

Met gevoelens.

Met herinneringen.

Met alles wat zich in jouw leven afspeelt, ook wanneer dat voor anderen niet zichtbaar is.

Het kan vreemd zijn om te merken dat het leven doorgaat zonder dat jij voortdurend iets hoeft bij te dragen aan het tempo ervan.

Dat anderen hun eigen dagen hebben.

Hun eigen zorgen.

Hun eigen bezigheden.

En dat jij daar soms maar gedeeltelijk aan kunt deelnemen.

Dat kan een gevoel van afstand geven.

Misschien zelfs van eenzaamheid.

Niet noodzakelijk omdat er niemand is.

Maar omdat je merkt dat jouw werkelijkheid niet helemaal samenvalt met die van de mensen om je heen.

Iemand kan na een drukke dag thuiskomen en vertellen wat hij allemaal heeft meegemaakt.

En jij hebt misschien vooral gewacht.

Of gerust.

Of geprobeerd de dag door te komen.

Het verschil tussen die twee werelden kan groot voelen.

Zelfs wanneer je elkaar liefhebt.

Zelfs wanneer er begrip is.

Soms is het moeilijk om woorden te vinden voor een dag waarin weinig zichtbaar is gebeurd.

Wat vertel je over uren die vooral uit wachten bestonden?

Hoe leg je uit dat iets wat voor een ander klein lijkt, voor jou veel ruimte heeft ingenomen?

Misschien lukt dat niet altijd.

En misschien hoeft ook niet ieder verschil in ervaring volledig overbrugd te worden.

Er kunnen mensen zijn die proberen te begrijpen.

Die vragen stellen.

Die luisteren.

En die soms toch niet precies kunnen voelen hoe het voor jou is.

Dat hoeft hun betrokkenheid niet minder werkelijk te maken.

Net zoals jouw ervaring niet minder werkelijk wordt wanneer iemand anders haar niet helemaal begrijpt.

Misschien ontstaat er gaandeweg een nieuwe verhouding tot het leven zoals het nu is.

Niet omdat je daarvoor hebt gekozen.

En niet noodzakelijk omdat je je met de verandering hebt verzoend.

Maar omdat dagen zich blijven aandienen.

Omdat er beslissingen genomen moeten worden.

Omdat sommige mogelijkheden terugkomen en andere voorlopig buiten bereik blijven.

En omdat je, midden in die werkelijkheid, op jouw manier verder leeft.

Morgen kan er iets veranderen.

Of het duurt langer dan je hoopt.

Misschien wordt het weer zoals vroeger.

Of krijgt het leven een vorm die je nu nog niet kunt voorstellen.

Dat weten we niet altijd van tevoren.

En misschien is het juist daarom zo moeilijk wanneer iemand zegt dat je deze tijd goed moet benutten.

Alsof er een bijzondere bestemming verborgen ligt in alles wat je overkomt.

Alsof stilstand pas waarde heeft wanneer je er iets van leert.

Maar misschien hoeft deze periode nergens goed voor te zijn.

Misschien hoeft ze geen keerpunt te worden.

Geen kans om jezelf opnieuw uit te vinden.

Geen verhaal waar je later dankbaar op terugkijkt.

Misschien is het eenvoudigweg een periode in je leven.

Een periode die je niet had uitgekozen.

Waarin sommige dingen moeilijk zijn.

Andere nog steeds mogelijk.

En waarin je niet voortdurend hoeft te weten wat het allemaal betekent.

Misschien komt er een moment waarop je weer meer kunt.

Waarop je dagen voller worden.

Of waarop je merkt dat je opnieuw gewend raakt aan een ander ritme.

En misschien komt dat moment voorlopig nog niet.

Voor nu is er deze dag.

Met alles wat daarin wel en niet mogelijk is.

Misschien is het leven niet werkelijk tot stilstand gekomen.

Misschien beweegt het alleen anders dan je gewend was.

En misschien hoef je vandaag nog niet te weten welke richting het opgaat.

Je bent er.

Ook nu.

Er even zijn voor elkaar

Het kan je zomaar overkomen.

Dat iemand je iets vertelt en je eigenlijk niet weet wat je moet zeggen.

Een verdrietige gebeurtenis.

Een moeilijke diagnose.

Een relatie die voorbij is.

Of een zorg die al zo lang bestaat dat woorden nauwelijks nog iets lijken toe te voegen.

Je luistert.

Je probeert te begrijpen.

En ondertussen zoek je naar iets wat je zou kunnen zeggen.

Iets dat helpt.

Iets dat laat merken dat je betrokken bent.

Misschien merk je zelfs dat je onrustig wordt van het verdriet van de ander.

Niet omdat je er niet naar wilt luisteren.

Maar omdat je graag iets zou willen betekenen.

Je wilt dat de ander zich beter voelt.

Dat er iets van de zwaarte verdwijnt.

Dat er, al is het maar voor even, wat verlichting komt.

En misschien zeg je dan iets wat je goed bedoelt.

Dat het tijd nodig heeft.

Dat er vast weer betere dagen komen.

Dat iemand niet moet vergeten ook aan zichzelf te denken.

Of dat je altijd kunt bellen.

Het zijn woorden die uit betrokkenheid kunnen ontstaan.

En soms zijn het precies de woorden die iemand graag hoort.

Maar soms merk je dat ze nauwelijks aankomen.

Dat de ander stil blijft.

Of voorzichtig knikt, terwijl het gesprek eigenlijk ergens anders over ging.

Misschien voelde diegene zich niet op zoek naar een antwoord.

Misschien wilde iemand alleen vertellen wat er was gebeurd.

Hoe moeilijk het is.

Hoe vreemd.

Hoe oneerlijk.

Of hoe onbegrijpelijk.

En misschien ontstaat daar een ongemakkelijk moment.

Want wat doe je wanneer je niets kunt veranderen aan wat iemand meemaakt?

Wanneer je geen oplossing hebt?

Wanneer je zelfs niet goed weet of jouw aanwezigheid welkom is?

Er voor elkaar zijn klinkt soms vanzelfsprekender dan het is.

Alsof betrokkenheid automatisch betekent dat je weet wat iemand nodig heeft.

Maar in werkelijkheid kan nabijheid ingewikkeld zijn.

Mensen verschillen.

Wat de een als steun ervaart, kan voor een ander te veel zijn.

De een wil praten.

De ander wil juist even met rust gelaten worden.

Sommige mensen vinden troost in een omhelzing.

Anderen voelen zich prettiger wanneer iemand wat afstand houdt.

En ook bij dezelfde persoon kan dat van dag tot dag veranderen.

Misschien zelfs van moment tot moment.

Er is geen vaste manier waarop we elkaar nabij kunnen zijn.

En misschien begint betrokkenheid juist met het besef dat we niet altijd weten wat voor een ander goed is.

Stel je voor dat je iemand bezoekt die een moeilijke tijd doormaakt.

Je hebt onderweg nagedacht over wat je zou kunnen zeggen.

Misschien heb je zelfs gezocht naar woorden die moed geven.

Maar wanneer je binnenkomt, merk je dat de ander nauwelijks zin heeft om te praten.

Er staat een kop thee op tafel.

De televisie staat zacht aan.

Er worden wat gewone dingen gezegd.

Over het weer.

Over iets wat gisteren gebeurde.

Over iemand die binnenkort langskomt.

Misschien vraag je je af of je het moeilijke onderwerp moet aansnijden.

Of je niet tekortschiet wanneer je dat nalaat.

Want je bent toch gekomen om er voor iemand te zijn?

Maar misschien is dit precies wat er op dat moment mogelijk is.

Samen een kop thee drinken.

Even praten over iets alledaags.

Of gewoon in dezelfde kamer zijn.

Zonder dat het bezoek ergens naartoe hoeft.

En misschien is het op een andere dag heel anders.

Dan begint de ander ineens te vertellen.

Over angst.

Over boosheid.

Over iets wat al weken door het hoofd speelt.

Misschien komen dezelfde woorden meerdere keren terug.

Dezelfde vragen.

Dezelfde herinneringen.

En merk je dat je geneigd bent te zeggen dat je dit al eerder hebt gehoord.

Dat je begrijpt hoe het zit.

Dat jullie het er toch al over hebben gehad.

Maar voor degene die vertelt, is het misschien nog altijd aanwezig.

Niet als een verhaal dat eenmaal verteld en daarmee afgerond is.

Maar als iets wat telkens opnieuw in het dagelijks leven opduikt.

Sommige ervaringen laten zich niet in één gesprek vertellen.

En sommige vragen blijven bestaan, ook wanneer er al vaak over gesproken is.

Dat kan veel vragen van degene die luistert.

Want ook betrokkenheid kent grenzen.

Je kunt moe zijn.

Heb je zelf zorgen.

Of merk je dat een gesprek meer van je vraagt dan je op dat moment kunt geven.

En misschien voel je je daar schuldig over.

Omdat de ander het moeilijk heeft.

Omdat jouw vermoeidheid in vergelijking daarmee onbelangrijk lijkt.

Of omdat je vindt dat je er altijd moet zijn voor iemand van wie je houdt.

Maar misschien is dat niet helemaal eerlijk tegenover jezelf.

Ook degene die luistert, heeft een eigen leven.

Een eigen binnenwereld.

Eigen mogelijkheden en beperkingen.

Er voor iemand zijn betekent niet dat je altijd beschikbaar moet zijn.

Niet dat je ieder gesprek moet kunnen voeren.

En niet dat je verantwoordelijk bent voor hoe de ander zich na afloop voelt.

Soms kun je aandachtig luisteren.

Soms kun je praktisch helpen.

Soms kun je alleen laten weten dat je aan iemand denkt.

En soms lukt zelfs dat even niet.

Misschien is het moeilijk om die grenzen uit te spreken.

Vooral wanneer je bang bent iemand teleur te stellen.

Maar een grens hoeft niet te betekenen dat betrokkenheid ontbreekt.

Je kunt om iemand geven en toch niet alles kunnen bieden.

Je kunt graag willen helpen en tegelijkertijd merken dat iets buiten je mogelijkheden ligt.

En je kunt van iemand houden zonder te weten hoe je diens verdriet moet dragen.

Wanneer we zelf steun nodig hebben, herkennen we die grenzen soms minder gemakkelijk.

Dan kan het pijnlijk zijn wanneer iemand niet reageert zoals we hadden gehoopt.

Wanneer een bericht onbeantwoord blijft.

Wanneer een bezoek korter duurt dan verwacht.

Of wanneer iemand iets zegt wat niet aansluit bij hoe je je voelt.

Misschien denk je dan dat de ander je niet begrijpt.

Of dat jouw verdriet te veel is.

Soms is iemand inderdaad niet in staat om de nabijheid te bieden waar je naar verlangt.

Dat kan verdrietig zijn.

En soms gebeurt er iets anders.

Misschien probeert iemand op een onhandige manier te laten merken dat hij betrokken is.

Door een praktische vraag te stellen.

Door eten mee te brengen.

Door een grap te maken.

Of door over iets heel gewoons te beginnen.

Niet iedereen heeft gemakkelijk toegang tot woorden voor moeilijke gevoelens.

Sommige mensen drukken hun betrokkenheid eerder uit in wat ze doen.

Een boodschap meenemen.

De hond uitlaten.

Een stoel aanschuiven.

Of vragen of er nog koffie is.

Dat is niet altijd wat je nodig hebt.

Maar het kan wel een poging zijn om dichtbij te komen.

En soms weten mensen eenvoudigweg niet hoe.

Misschien hebben ze zelf nooit geleerd om over verdriet te praten.

Misschien maakt de situatie hen bang.

Of worden ze herinnerd aan iets uit hun eigen leven.

Dat verklaart niet alles.

En het maakt een pijnlijke reactie niet automatisch minder pijnlijk.

Maar misschien helpt het soms om te zien dat menselijke betrokkenheid lang niet altijd soepel verloopt.

We kunnen elkaar liefhebben en elkaar toch verkeerd begrijpen.

We kunnen goede bedoelingen hebben en toch iets zeggen wat raakt.

We kunnen dichtbij willen zijn en tegelijkertijd afstand voelen.

Dat is niet altijd te voorkomen.

Misschien denken we bij nabijheid vooral aan de momenten waarop alles klopt.

Een goed gesprek.

Een warme omhelzing.

Iemand die precies de juiste woorden vindt.

Maar het gewone leven bestaat ook uit andere momenten.

Uit misverstanden.

Uit stiltes die ongemakkelijk zijn.

Uit gesprekken die halverwege stoppen.

Uit mensen die niet goed weten wat ze moeten doen.

En misschien hoeft dat niet te betekenen dat hun betrokkenheid niets waard is.

Soms kun je achteraf zeggen dat je iets anders had willen doen.

Dat je niet goed luisterde.

Dat je te snel met een advies kwam.

Of dat je vooral bezig was met wat je zelf wilde zeggen.

Misschien kun je dat erkennen.

Zonder er een groot gesprek van te maken.

Soms is een eenvoudige opmerking voldoende.

Dat je merkt dat je de ander misschien niet goed hebt begrepen.

Of dat je niet wist wat je moest zeggen.

En soms komt er geen gelegenheid meer om iets recht te zetten.

Ook dat gebeurt.

Niet ieder contact laat zich herstellen.

Niet ieder misverstand wordt uitgesproken.

En niet iedere relatie biedt de ruimte om opnieuw te beginnen.

Misschien maakt juist dat menselijke nabijheid zo kwetsbaar.

We ontmoeten elkaar niet als mensen die precies weten hoe het moet.

We komen met onze eigen geschiedenis.

Onze verwachtingen.

Onze gewoontes.

En met alles wat we op dat moment wel en niet kunnen geven.

Soms vinden we elkaar daarin.

Soms maar gedeeltelijk.

En soms helemaal niet.

Er kunnen momenten zijn waarop je je alleen voelt, zelfs wanneer er mensen om je heen zijn.

Wanneer niemand werkelijk lijkt te begrijpen wat je doormaakt.

Wanneer gesprekken aan de oppervlakte blijven.

Of wanneer je merkt dat je bepaalde dingen niet meer wilt uitleggen.

Misschien verlang je dan naar iemand bij wie je niet telkens opnieuw hoeft te beginnen.

Iemand die weet wat er speelt.

Die niet schrikt van een moeilijke dag.

Of die niet meteen verwacht dat het inmiddels beter gaat.

Dat verlangen is begrijpelijk.

En tegelijkertijd is zo iemand niet voor iedereen vanzelfsprekend aanwezig.

Soms ontbreekt die nabijheid.

Soms is er afstand ontstaan.

Of zijn mensen om wie je gaf niet meer in je leven.

Misschien is dat een verdriet waar weinig over gesproken wordt.

Niet alleen het gemis van iemand.

Maar ook het gemis van een plek waar je met je verhaal terechtkunt.

En misschien maakt dat het des te bijzonderder wanneer er onverwacht toch een moment van contact ontstaat.

Een gesprek met iemand die je nauwelijks kent.

Een vriendelijke vraag.

Een ontmoeting waarin je even niet hoeft uit te leggen wie je bent.

Niet omdat die ander je leven kent.

Maar omdat er op dat moment aandacht is.

Misschien blijft het bij een paar minuten.

Misschien zie je elkaar nooit meer.

En misschien was het niet eens een bijzonder gesprek.

Toch kan zo'n ontmoeting je bijblijven.

Net zoals een klein gebaar soms langer in je herinnering blijft dan een uitgebreid advies.

Niet omdat het iets heeft opgelost.

Maar omdat je even merkte dat iemand je zag.

En misschien gebeurt het ook andersom.

Dat jij iets kleins doet voor een ander.

Zonder te weten of het betekenis heeft.

Je vraagt hoe het gaat.

Je blijft even staan.

Je luistert naar een verhaal.

Of je zegt eenvoudigweg dat je niet goed weet wat je moet zeggen.

Misschien verandert er niets zichtbaars.

De zorgen blijven.

De omstandigheden zijn hetzelfde.

En het leven gaat verder.

Misschien zul je nooit weten hoe de ander dat moment heeft ervaren.

Of het prettig was.

Of ongemakkelijk.

Of nauwelijks is opgevallen.

Dat hoeft ook niet altijd.

Niet ieder gebaar hoeft bevestigd te worden.

Niet iedere ontmoeting hoeft een bijzondere betekenis te krijgen.

En niet ieder gesprek hoeft goed te eindigen om oprecht te zijn geweest.

Misschien is dat iets wat we gemakkelijk vergeten.

Dat menselijke nabijheid niet alleen bestaat uit de momenten waarop we iets kunnen betekenen.

Maar ook uit het zoeken.

Het proberen.

Het soms niet weten.

En het erkennen dat de ander een eigen wereld heeft die we nooit helemaal kunnen overzien.

Misschien zit er iemand in jouw leven voor wie je graag iets zou willen doen.

Maar weet je niet wat.

Misschien is er iemand van wie je hoopt dat die jou beter begrijpt.

Of misschien mis je iemand bij wie je eenvoudigweg jezelf kon zijn.

Er hoeft nu niets met die gedachten te gebeuren.

Je hoeft niemand te bellen.

Geen gesprek voor te bereiden.

Geen relatie te herstellen.

En ook niet te besluiten hoe je voortaan beter naar anderen zult luisteren.

Misschien mag dit gewoon een moment zijn waarop je stilstaat bij hoe ingewikkeld en waardevol contact tussen mensen kan zijn.

Hoe we elkaar soms vinden.

Hoe we elkaar soms missen.

En hoe er, midden in dat alles, momenten kunnen ontstaan waarop we even samen zijn.

Niet volmaakt.

Niet zonder misverstanden.

Niet altijd zoals we hadden gehoopt.

Maar werkelijk.

Misschien is er vandaag iemand dichtbij.

Of er is vooral gemis.

Misschien verlang je naar gezelschap.

Of juist aan een moment voor jezelf.

Wat het ook is, je hoeft er niet iets anders van te maken.

Soms ontmoeten we elkaar in woorden.

Soms in stilte.

En soms alleen in het besef dat we allebei een leven hebben dat niet altijd eenvoudig is.

Misschien is dat voor dit moment genoeg.

Even mens zijn.

Naast een ander mens.

Wat er is, hoeft niet alles te zijn

Het kan je zomaar overkomen.

Dat je midden in een moeilijke periode ineens ergens om moest lachen.

Misschien gebeurde er iets grappigs.

Zei iemand iets onverwachts.

Of herinnerde je je een gebeurtenis waar je vroeger samen om kon lachen.

En voor een ogenblik was er iets anders.

Niet in plaats van wat moeilijk was.

Maar ernaast.

Misschien voelde dat vanzelfsprekend.

Misschien was het juist vreemd.

Alsof die glimlach niet helemaal paste bij wat je doormaakte.

Alsof je verdrietig hoorde te zijn.

Of alsof je, door even plezier te hebben, minder recht deed aan wat er was gebeurd.

Het kan verwarrend zijn wanneer verschillende gevoelens tegelijkertijd aanwezig zijn.

We zijn gewend om onze ervaringen in woorden samen te vatten.

Het gaat goed.

Het gaat slecht.

Ik ben gelukkig.

Ik ben verdrietig.

Ik heb een fijne dag gehad.

Of juist een moeilijke.

Maar wanneer je wat langer stilstaat bij een gewone dag, blijkt die vaak niet zo eenvoudig te beschrijven.

Misschien begon de ochtend met zorgen.

Was er later een prettig gesprek.

Voelde je je in de middag eenzaam.

En genoot je 's avonds van iets kleins.

Welke van die momenten vertelt dan hoe je dag werkelijk was?

Misschien allemaal.

Misschien geen enkele afzonderlijk.

Want een mensenleven laat zich niet altijd samenvatten in één gevoel.

En toch proberen we dat vaak.

Wanneer iemand vraagt hoe het gaat, zoeken we naar een antwoord dat past.

Goed.

Redelijk.

Niet zo best.

Of: het gaat wel.

Soms zijn dat handige woorden.

Niet ieder gesprek biedt ruimte voor een uitgebreid verhaal.

En misschien wil je zelf ook niet altijd alles vertellen.

Maar er kunnen momenten zijn waarop je merkt dat geen enkel antwoord helemaal klopt.

Omdat er verdriet is, maar ook dankbaarheid.

Omdat je opgelucht bent, maar tegelijkertijd onzeker.

Omdat je van iemand houdt, terwijl diezelfde persoon je ook pijn heeft gedaan.

Of omdat je blij bent met iets nieuws en toch verlangt naar wat je hebt achtergelaten.

Misschien willen we graag dat onze gevoelens duidelijk zijn.

Dat ze ergens bij passen.

Dat we kunnen zeggen wat we voelen en waarom.

Maar gevoelens houden zich niet altijd aan zulke grenzen.

Je kunt iemand missen met wie je een ingewikkelde relatie had.

Je kunt verdriet hebben om een verandering waar je zelf voor hebt gekozen.

Je kunt genieten van een moment van rust en tegelijkertijd verlangen naar de drukte die je achter je hebt gelaten.

En je kunt opgelucht zijn dat iets voorbij is, terwijl je toch rouwt om wat er verloren ging.

Dat hoeft geen tegenstrijdigheid te zijn die opgelost moet worden.

Misschien vertelt het vooral iets over hoe veelzijdig onze ervaringen zijn.

Stel je voor dat je iemand hebt verloren van wie je veel hield.

Er zijn dagen waarop het gemis nadrukkelijk aanwezig is.

Een lege stoel.

Een vertrouwde stem die je niet meer hoort.

Een gebeurtenis die je graag had willen delen.

Misschien is het verdriet op zulke momenten moeilijk onder woorden te brengen.

En dan is er ineens een herinnering.

Aan iets grappigs wat diegene ooit deed.

Aan een gewoonte waar je vroeger om moest lachen.

Of aan een gebeurtenis die je bijna vergeten was.

Je glimlacht.

Misschien lach je zelfs hardop.

En daarna voel je opnieuw het gemis.

Het kan allemaal binnen enkele ogenblikken gebeuren.

Het verdriet was niet verdwenen toen je lachte.

En de glimlach was niet minder echt omdat het verdriet daarna terugkwam.

Beide ervaringen horen bij jouw verhouding tot degene die je mist.

Misschien is dat moeilijk uit te leggen aan iemand die denkt dat verdriet steeds hetzelfde moet aanvoelen.

Dat je na verloop van tijd minder verdrietig hoort te zijn.

Of dat lachen betekent dat je weer verder bent.

Maar misschien is er helemaal geen rechte lijn.

Misschien zijn er momenten waarop het gemis ver weg lijkt.

En momenten waarop het onverwacht dichtbij komt.

Niet noodzakelijk omdat je achteruitgaat.

Maar omdat herinneringen, liefde en verdriet zich niet laten ordenen volgens een vast verloop.

En misschien geldt iets vergelijkbaars voor andere ervaringen.

Je kunt leven met pijn en toch genieten van een gesprek.

Je kunt onzeker zijn over de toekomst en tegelijkertijd nieuwsgierig naar morgen.

Je kunt een moeilijke relatie hebben met iemand en toch warme herinneringen aan die persoon bewaren.

En je kunt dankbaar zijn voor de hulp die je ontvangt, terwijl je het moeilijk vindt dat je die hulp nodig hebt.

Misschien kennen we allemaal wel zulke momenten.

Waarop twee gevoelens naast elkaar bestaan en we geneigd zijn er één te kiezen.

Alsof het ene gevoel het andere minder waar maakt.

Misschien zeggen we dan tegen onszelf dat we niet zo verdrietig moeten zijn, omdat er ook zoveel is om dankbaar voor te zijn.

Of dat we niet mogen genieten, omdat er iets ernstigs speelt.

Dat we niet boos mogen zijn op iemand van wie we houden.

Of dat we geen opluchting mogen voelen wanneer een moeilijke periode eindigt.

Maar misschien hoeven we onze gevoelens niet voortdurend met elkaar in overeenstemming te brengen.

Misschien mogen ze soms gewoon verschillen.

Ook wanneer we niet precies begrijpen waarom.

Dat betekent niet dat alles even prettig is.

Of dat ieder gevoel evenveel aandacht vraagt.

Sommige ervaringen kunnen zo ingrijpend zijn dat ze bijna alle ruimte innemen.

Een groot verlies.

Langdurige pijn.

Angst.

Of zorgen die je dagelijks bezighouden.

Op zulke momenten kan het moeilijk zijn om nog iets anders op te merken.

Misschien is daar eenvoudigweg geen ruimte voor.

En het zou weinig helpen wanneer iemand dan zegt dat je vooral naar de mooie dingen moet kijken.

Alsof die er altijd zijn.

Alsof je ze alleen maar hoeft te ontdekken.

Of alsof je tekortschiet wanneer je dat niet lukt.

Niet iedere dag bevat een moment dat je als mooi ervaart.

Niet iedere moeilijke situatie kent een verborgen lichtpunt.

En soms voelt een poging om iets positiefs te vinden vooral als een extra opdracht.

Misschien heb je dan meer aan iemand die begrijpt dat het zwaar is.

Zonder daar iets tegenover te zetten.

Want de gedachte dat er naast verdriet ook andere ervaringen kunnen bestaan, betekent niet dat die andere ervaringen er altijd moeten zijn.

Het is geen verplichting.

Geen manier om jezelf op te vrolijken.

En geen opdracht om anders naar je omstandigheden te kijken.

Misschien gaat het eerder om iets wat we soms achteraf opmerken.

Dat een moeilijke periode niet uit één enkel gevoel bestond.

Dat er tussen de zorgen door gewone gesprekken waren.

Dat er dagen waren waarop je nauwelijks iets kon verdragen.

En andere waarop je even werd afgeleid.

Dat je soms behoefte had aan gezelschap.

En soms aan afzondering.

Niet omdat de situatie voortdurend veranderde.

Maar omdat jij als mens niet steeds hetzelfde ervoer.

Juist die afwisseling kan het leven zo moeilijk samen te vatten maken.

We vertellen elkaar vaak verhalen met een duidelijk begin en einde.

Er gebeurde iets.

Het was moeilijk.

En uiteindelijk kwam er verandering.

Maar veel ervaringen verlopen anders.

Sommige omstandigheden blijven jarenlang bestaan.

Sommige verliezen worden onderdeel van een leven zonder ooit werkelijk te verdwijnen.

En sommige vragen krijgen geen antwoord.

Toch bestaat het dagelijks leven ondertussen uit veel meer dan alleen die omstandigheden.

Er wordt gegeten.

Er wordt geslapen.

Er zijn ontmoetingen.

Er ontstaan nieuwe herinneringen.

Er worden kleine beslissingen genomen.

En soms zijn er momenten waarop je niet bezig bent met wat je is overkomen.

Misschien merk je dat pas later.

Dat je een uur lang ergens mee bezig was zonder eraan te denken.

Dat je aandacht volledig bij iets anders lag.

Of dat je even plezier had zonder dat daar een bijzondere reden voor was.

En misschien voel je daarna opnieuw wat moeilijk is.

Alsof het op je heeft gewacht.

Dat kan teleurstellend zijn.

Misschien had je gehoopt dat het gevoel van verlichting langer zou duren.

Maar misschien hoeft dat korte moment niet minder waardevol te worden doordat het voorbij is.

Een prettig gesprek was een prettig gesprek.

Een glimlach was een glimlach.

Een uur waarin je aandacht ergens anders was, heeft werkelijk plaatsgevonden.

Het hoeft niet het begin van een verbetering te zijn om te hebben bestaan.

Misschien is dat iets wat we gemakkelijk over het hoofd zien.

Dat we een ervaring soms pas waardevol vinden wanneer ze iets blijvends verandert.

Wanneer rust aanhoudt.

Wanneer verdriet vermindert.

Wanneer een fijne dag het begin blijkt van een betere periode.

Maar het leven bestaat ook uit momenten die geen vervolg krijgen.

Een onverwachte ontmoeting.

Een vriendelijk gebaar.

Een herinnering die je even verwarmt.

Een uitzicht waar je graag naar kijkt.

Daarna gebeurt er misschien niets bijzonders.

Alles kan blijven zoals het was.

Toch hoeft dat niet te betekenen dat het moment niets voorstelde.

Het was er.

En misschien is dat alles wat erover gezegd hoeft te worden.

Er zijn ook momenten waarop gevoelens elkaar niet alleen afwisselen, maar werkelijk tegelijkertijd aanwezig zijn.

Denk bijvoorbeeld aan iemand van wie je houdt die een belangrijke stap zet.

Een kind dat uit huis gaat.

Een vriend die verhuist.

Een partner die een nieuwe mogelijkheid krijgt.

Je kunt blij zijn voor de ander.

Oprecht blij.

En tegelijkertijd verdriet voelen omdat er voor jou iets verandert.

Misschien wil je dat verdriet liever niet laten zien.

Omdat je de ander zijn geluk gunt.

Omdat je niet wilt dat jouw gevoelens de vreugde overschaduwen.

Maar misschien hoeft jouw verdriet niets af te doen aan de blijdschap die je voor de ander voelt.

Het ene kan bestaan naast het andere.

Net zoals je trots kunt zijn op iemand die een eigen weg kiest en tegelijkertijd moeite kunt hebben met de afstand die daardoor ontstaat.

Of zoals je een moeilijke beslissing kunt nemen en toch blijven twijfelen.

Soms denken we dat twijfel betekent dat een keuze verkeerd is.

Dat verdriet betekent dat we iets niet hadden moeten doen.

Of dat opluchting betekent dat iets ons blijkbaar minder heeft geraakt dan we dachten.

Maar misschien vertellen gevoelens niet altijd wat we moeten besluiten.

Misschien vertellen ze vooral dat iets betekenis voor ons heeft.

En dat die betekenis uit verschillende kanten bestaat.

Dat maakt het leven niet altijd eenvoudiger.

Soms zou het prettig zijn wanneer alles duidelijk was.

Wanneer we precies wisten wat we voelden.

Wat we wilden.

En welke betekenis we ergens aan moesten geven.

Maar misschien bestaat die duidelijkheid niet op ieder moment.

Misschien kun je iemand liefhebben zonder alles aan die persoon te begrijpen.

Misschien kun je een beslissing nemen zonder volledig overtuigd te zijn.

En misschien kun je verder leven met een ervaring die je nog altijd moeilijk vindt.

Niet omdat die ervaring minder belangrijk is geworden.

Maar omdat het leven ondertussen doorgaat.

Met nieuwe gebeurtenissen.

Nieuwe mensen.

Nieuwe zorgen.

En soms ook nieuwe vreugde.

Misschien verandert dat niets aan wat er eerder is gebeurd.

Het maakt een verlies niet ongedaan.

Het neemt pijn niet weg.

En het betekent niet dat alles uiteindelijk ergens goed voor was.

Sommige dingen hadden we liever nooit meegemaakt.

Sommige gebeurtenissen blijven onrechtvaardig.

En sommige omstandigheden zouden we onmiddellijk veranderen als dat mogelijk was.

Dat mag allemaal waar zijn.

Net zoals het waar kan zijn dat er ondertussen nog andere ervaringen bestaan.

Misschien is dat de ruimte waarover we het hebben.

Niet de ruimte die ontstaat doordat iets verdwijnt.

Maar de ruimte waarin verschillende werkelijkheden naast elkaar kunnen bestaan.

Zonder dat we moeten kiezen welke het belangrijkst is.

Zonder dat we onze gevoelens hoeven te rangschikken.

En zonder dat een prettig moment iets hoeft te bewijzen over hoe goed we met het leven omgaan.

Misschien denk je terug aan een dag die je moeilijk vond.

En herinner je je tegelijkertijd iets kleins dat prettig was.

Of misschien herinner je je vooral hoe zwaar die dag was.

Beide zijn mogelijk.

Er hoeft niets aan toegevoegd te worden.

Je hoeft niet op zoek naar een andere kant van je ervaring.

Niet naar een lichtpunt.

Niet naar een les.

Niet naar een reden om dankbaar te zijn.

Vandaag kan er verdriet zijn.

Of vreugde.

Of allebei.

Of misschien iets wat je nog niet goed kunt benoemen.

Wat er is, mag er zijn.

En misschien hoeft wat er is niet altijd alles te zijn.

Je hoeft nog niet te weten hoe verder

Er kan iets in je leven zijn waarvan je graag zou willen weten hoe het verdergaat.

Een situatie die nog niet duidelijk is.

Een beslissing die voor je ligt.

Een relatie waarvan je niet weet welke kant die op beweegt.

Of een vraag die al langer met je meeloopt, zonder dat er een antwoord komt.

Misschien merk je dat je gedachten er telkens naar terugkeren.

Tijdens het ontbijt.

Onderweg.

Wanneer je met iets anders bezig bent.

Of juist wanneer de dag voorbij is en het om je heen stil wordt.

Je denkt na over mogelijkheden.

Over wat er zou kunnen gebeuren.

Over wat je misschien anders had moeten doen.

En over wat je kunt doen om te voorkomen dat het verkeerd afloopt.

Soms helpt dat nadenken.

Je ziet iets wat je eerder niet zag.

Je bedenkt een mogelijkheid.

Of je ontdekt dat er een stap is die je kunt zetten.

Maar soms brengt het denken je steeds terug naar hetzelfde punt.

Je weet het niet.

En hoe vaak je de mogelijkheden ook langsloopt, het antwoord wordt niet duidelijker.

Misschien is dat een van de moeilijkste dingen aan onzekerheid.

Niet alleen dat je niet weet wat er gaat gebeuren.

Maar dat je merkt hoe graag je het zou willen weten.

Hoe sterk het verlangen kan zijn om ergens houvast in te vinden.

Een aanwijzing.

Een voorspelling.

Iemand die zegt dat het goedkomt.

Of juist iemand die eerlijk vertelt waar je rekening mee moet houden.

Want soms lijkt zelfs een moeilijk antwoord beter te verdragen dan helemaal geen antwoord.

Dan weet je tenminste waar je aan toe bent.

Dan kun je iets voorbereiden.

Een beslissing nemen.

Of je verwachtingen aanpassen.

Maar er zijn situaties waarin niemand je die duidelijkheid kan geven.

Niet omdat mensen niet willen helpen.

Maar omdat de toekomst nog niet bekend is.

Misschien heb je dat meegemaakt bij een medische uitslag.

Een sollicitatie.

Een gesprek dat nog moet plaatsvinden.

Of wanneer je wacht op een beslissing die door iemand anders genomen wordt.

Er is iets belangrijks gaande.

Maar je hebt er op dat moment weinig invloed op.

En misschien maakt juist dat het wachten zo moeilijk.

Je kunt niet alvast verder.

Maar je kunt ook niet terug naar hoe het was voordat je wist dat er iets speelde.

Je bevindt je ergens tussen wat je weet en wat je nog niet weet.

En ondertussen gaat het gewone leven door.

Er moeten boodschappen worden gedaan.

Er komt post binnen.

Iemand stelt een vraag.

De telefoon gaat.

Misschien merk je dat je aandacht maar gedeeltelijk aanwezig is.

Je doet wat nodig is.

Maar ergens op de achtergrond blijft die ene vraag meebewegen.

Wat als?

Wat als het anders loopt dan ik hoop?

Wat als ik de verkeerde keuze maak?

Wat als ik later spijt krijg?

En soms ook:

Wat als het juist goed gaat?

Want onzekerheid gaat niet alleen over angst voor wat moeilijk kan worden.

Soms durven we nauwelijks te vertrouwen op iets waar we naar verlangen.

Omdat we weten dat het ook anders kan lopen.

Misschien probeer je jezelf dan voor te bereiden op teleurstelling.

Je houdt rekening met het ergste.

Niet omdat je verwacht dat het werkelijk zal gebeuren.

Maar omdat je hoopt dat het minder hard aankomt wanneer je er alvast over hebt nagedacht.

En misschien gebeurt er iets merkwaardigs.

Je probeert jezelf te beschermen tegen een mogelijke toekomst.

Maar ondertussen ervaar je al iets van de angst die bij die toekomst hoort.

Terwijl je nog helemaal niet weet of ze werkelijkheid wordt.

Dat betekent niet dat je verkeerd denkt.

Of dat je eenvoudigweg positiever zou moeten zijn.

Soms is vooruitdenken nodig.

Zeker wanneer er veel op het spel staat.

Wanneer je verantwoordelijkheid draagt voor anderen.

Of wanneer een verkeerde beslissing grote gevolgen kan hebben.

Dan is het begrijpelijk dat je mogelijkheden wilt onderzoeken.

Dat je vragen stelt.

Informatie zoekt.

En probeert te begrijpen wat je kunt verwachten.

Maar misschien herken je ook het moment waarop nadenken verandert in rondjes draaien.

Wanneer je dezelfde informatie opnieuw leest.

Dezelfde gesprekken in gedachten voert.

Of telkens probeert te bedenken wat iemand met een bepaalde opmerking bedoeld kan hebben.

Misschien hoop je dat er bij de volgende gedachte ineens duidelijkheid ontstaat.

Dat je iets ontdekt wat je eerder over het hoofd hebt gezien.

En soms gebeurt dat.

Maar soms niet.

Soms blijft het antwoord buiten bereik, hoeveel aandacht je er ook aan geeft.

Misschien is het dan niet het denken zelf dat tekortschiet.

Misschien is er eenvoudigweg nog niet genoeg bekend.

Dat kan moeilijk te aanvaarden zijn.

Vooral wanneer je gewend bent om problemen aan te pakken.

Om mogelijkheden te onderzoeken.

Om niet te lang stil te blijven staan bij wat lastig is.

Misschien heb je geleerd dat je verantwoordelijkheid neemt door vooruit te denken.

Dat je voorbereid moet zijn.

Dat je niet zomaar kunt afwachten.

En vaak is dat ook waardevol.

Er zijn genoeg situaties waarin aandacht, voorbereiding en zorgvuldig handelen werkelijk verschil maken.

Maar niet alles laat zich voorbereiden.

Niet ieder gesprek verloopt zoals je had verwacht.

Niet iedere uitslag kun je voorspellen.

En niet iedere keuze wordt achteraf vanzelfsprekend de juiste.

Dat is een ongemakkelijke werkelijkheid.

Dat we ons leven vormgeven met de kennis die we op dat moment hebben.

Terwijl we pas later ontdekken wat onze keuzes hebben betekend.

Soms kijken we terug en begrijpen we waarom we iets hebben gedaan.

Soms zouden we het met de kennis van nu anders aanpakken.

En soms blijven we twijfelen, ook jaren later.

Niet noodzakelijk omdat we onzorgvuldig waren.

Maar omdat sommige beslissingen nu eenmaal genomen worden zonder volledige zekerheid.

Misschien denk je aan een keuze die je ooit hebt gemaakt.

Een opleiding.

Een verhuizing.

Een relatie.

Een verandering in je werk.

Of een moment waarop je besloot iets wel of juist niet te doen.

Misschien wist je destijds niet precies wat je te wachten stond.

Je had verwachtingen.

Hoop.

Misschien ook zorgen.

Maar het leven dat daarna volgde, kende gebeurtenissen die je onmogelijk allemaal had kunnen voorzien.

Sommige keuzes brachten iets moois.

Andere bleken moeilijker dan je had gedacht.

En waarschijnlijk waren er ook keuzes die beide met zich meebrachten.

Misschien maakt dat het verlangen naar zekerheid zo begrijpelijk.

We willen graag voorkomen dat we iets verliezen.

Dat we iemand pijn doen.

Dat we een kans missen.

Of dat we terechtkomen in omstandigheden die we niet aankunnen.

En misschien zoeken we daarom naar een beslissing die helemaal goed voelt.

Een keuze zonder twijfel.

Een antwoord dat rust geeft.

Maar misschien bestaat zo'n antwoord niet altijd.

Misschien kan iets belangrijk voor je zijn en tegelijkertijd onzeker blijven.

Je kunt ergens naar verlangen zonder te weten of het mogelijk wordt.

Je kunt van iemand houden zonder te weten hoe een relatie zich ontwikkelt.

En je kunt zorgvuldig een beslissing nemen zonder te kunnen garanderen dat de uitkomst goed zal zijn.

Dat betekent niet dat alle keuzes hetzelfde zijn.

Of dat het geen zin heeft om na te denken.

Soms is het juist belangrijk om tijd te nemen.

Om informatie te verzamelen.

Om met iemand te spreken die verstand heeft van de situatie.

Of om hulp te vragen wanneer de gevolgen moeilijk te overzien zijn.

Maar misschien hoeft zorgvuldig kiezen niet hetzelfde te zijn als alles zeker weten.

Er kan een moment komen waarop je genoeg weet om een volgende stap te zetten.

Terwijl er nog vragen overblijven.

En er kunnen ook momenten zijn waarop je nog helemaal niet hoeft te kiezen.

Waarop een beslissing pas later genomen kan worden.

Of waarop de omstandigheden eerst duidelijker moeten worden.

Het verschil tussen die situaties is niet altijd gemakkelijk te herkennen.

Soms wachten we omdat wachten verstandig is.

Soms omdat we bang zijn.

En soms omdat er eenvoudigweg nog niets te beslissen valt.

Dat kan van buitenaf op elkaar lijken.

Terwijl het vanbinnen heel verschillend voelt.

Misschien hoor je weleens dat je op je gevoel moet vertrouwen.

Of dat je gewoon de knoop moet doorhakken.

Dat je niet zo veel moet nadenken.

Voor sommige mensen zijn dat behulpzame woorden.

Maar niet iedereen ervaart zijn gevoel als een duidelijke richtingaanwijzer.

Soms zegt je gevoel het ene en je verstand iets anders.

Soms verandert je gevoel van dag tot dag.

En soms weet je heel goed wat je wilt, maar zijn er omstandigheden waardoor je niet zomaar kunt handelen.

Dan kan een eenvoudig advies juist ingewikkeld worden.

Alsof het antwoord voor de hand ligt en jij degene bent die het niet ziet.

Misschien is er dan behoefte aan iets anders.

Niet aan iemand die beslist wat je moet doen.

Maar aan iemand bij wie je hardop kunt nadenken.

Die vragen stelt.

Die misschien een mogelijkheid ziet die je zelf nog niet had overwogen.

En die tegelijkertijd begrijpt dat de keuze uiteindelijk in jouw leven gemaakt moet worden.

Want niemand anders kent alle kanten van jouw werkelijkheid.

Anderen kunnen meedenken.

Hun ervaring delen.

Je waarschuwen voor risico's.

Of je helpen om mogelijkheden te onderzoeken.

Maar er blijven dingen die alleen jij van binnenuit ervaart.

Wat iets voor je betekent.

Waar je bang voor bent.

Waar je naar verlangt.

En wat je bereid bent te dragen.

Misschien zijn ook die dingen niet altijd helder.

Misschien ontdek je pas tijdens een gesprek wat je eigenlijk probeert te zeggen.

Of merk je dat een vraag die je eerst heel belangrijk vond, niet de vraag is waar het werkelijk om gaat.

Soms gaat het niet alleen om de keuze die voor je ligt.

Maar om wat die keuze kan veranderen.

Om wat je misschien moet achterlaten.

Of om de mogelijkheid dat het leven anders wordt dan je had gedacht.

En soms is het niet eens de uitkomst waar je het meest tegenop ziet.

Maar het wachten.

Het niet kunnen beginnen.

Het gevoel dat je leven ergens op pauze staat zolang er geen antwoord is.

Misschien probeer je dan alvast te leven alsof je weet wat er gaat gebeuren.

Je maakt plannen voor de ene mogelijkheid.

En daarna voor de andere.

Je stelt je voor hoe je zult reageren.

Wat je zult zeggen.

Wat je zult doen.

En soms merk je dat je in gedachten al verschillende levens hebt geleid, terwijl er in werkelijkheid nog niets is veranderd.

Dat kan vermoeiend zijn.

Vooral wanneer het onderwerp belangrijk voor je is.

Wanneer je bang bent iets kwijt te raken.

Of wanneer je hoopt op een verandering waar je al lang naar uitkijkt.

Misschien komt er een moment waarop je even met iets anders bezig bent.

Een gesprek.

Een maaltijd.

Een wandeling.

Een boek.

Niet omdat de onzekerheid verdwenen is.

Maar omdat je aandacht voor een tijdje ergens anders naartoe gaat.

En misschien keert de vraag daarna gewoon terug.

Dat hoeft niet te betekenen dat je opnieuw begint.

Sommige vragen blijven aanwezig zolang er geen antwoord is.

Misschien hoeven we daar niet telkens een nieuwe betekenis aan te geven.

Er is iets wat je nog niet weet.

En dat is voorlopig de werkelijkheid.

Niet prettig misschien.

Niet gemakkelijk.

Maar ook niet iets waarvoor je jezelf hoeft te veroordelen.

Je hoeft niet voortdurend vertrouwen te voelen.

Je hoeft jezelf niet wijs te maken dat alles goedkomt.

En je hoeft ook niet alvast rekening te houden met iedere mogelijke teleurstelling.

Misschien zijn er momenten waarop je merkt dat je even niet bezig bent met de toekomst.

En momenten waarop de toekomst juist bijna al je aandacht vraagt.

Beide kunnen voorkomen.

Zonder dat het ene beter is dan het andere.

Misschien is er iets bijzonders aan de manier waarop we later terugkijken op onzekerheid.

Wanneer een uitslag bekend is.

Wanneer een beslissing genomen is.

Of wanneer een gebeurtenis achter ons ligt.

Dan lijkt het soms alsof de weg ernaartoe duidelijker was dan we destijds ervoeren.

We kennen inmiddels de afloop.

We weten wat er gebeurd is.

En daardoor vergeten we misschien hoe weinig we onderweg eigenlijk wisten.

Hoeveel mogelijkheden er toen nog openlagen.

Hoe vaak we twijfelden.

Of hoe moeilijk het was om niet vooruit te kunnen kijken.

Misschien is het daarom goed om voorzichtig te zijn met wat we van onszelf verwachten wanneer we midden in onzekerheid zitten.

We kijken nog niet terug.

We weten de afloop nog niet.

We bevinden ons in het deel van het verhaal waarin sommige antwoorden ontbreken.

En misschien is dat geen tekortkoming.

Misschien is het eenvoudigweg hoe het leven zich op dit moment aandient.

Er zijn dingen die je kunt onderzoeken.

Vragen die je kunt stellen.

Stappen die je kunt voorbereiden.

En er zijn dingen waarvoor je moet wachten op informatie die er nog niet is.

Misschien is dat onderscheid vandaag helder.

Of niet.

Je hoeft het niet allemaal in één keer te overzien.

En misschien hoef je ook niet steeds een antwoord te vinden op de vraag hoe het verder moet.

Soms is er een volgende stap.

Soms is er een keuze.

En soms is er voorlopig alleen een vraag.

Een vraag die nog even openblijft.

Misschien komt het antwoord morgen.

Misschien later.

Misschien krijgt het leven een richting die je nu nog niet kunt bedenken.

Dat weten we niet.

En misschien is dat precies wat onzekerheid zo moeilijk maakt.

Maar misschien hoeft deze dag niet te wachten tot de toekomst duidelijk is.

Er is nog geen antwoord.

En ondertussen is er ook vandaag.

Niet als oplossing.

Niet als afleiding die moet helpen.

Maar eenvoudigweg als de dag waarin je je nu bevindt.

Je hoeft nog niet te weten hoe verder.

Misschien is het voldoende dat je nog niet weet.

Wanneer het niet beter hoeft te voelen

Misschien heeft iemand je onlangs gevraagd hoe het met je gaat.

Een gewone vraag.

Vaak gesteld vanuit oprechte belangstelling.

Misschien antwoordde je dat het wel ging.

Of dat het iets beter was.

Misschien vertelde je dat er nog niet zoveel veranderd was.

En misschien merkte je, terwijl je antwoord gaf, dat je eigenlijk graag iets anders had willen zeggen.

Niet omdat je de waarheid wilde verbergen.

Maar omdat je voelde dat er ergens een verwachting was.

Dat het inmiddels toch wat beter zou moeten gaan.

Misschien was die verwachting niet eens uitgesproken.

Misschien had niemand gezegd dat je vooruitgang moest boeken.

En toch kon je haar voelen.

In de manier waarop iemand vroeg of je alweer wat meer kon.

Of je inmiddels beter sliep.

Of je minder verdrietig was.

Of je al een beetje gewend was aan de nieuwe situatie.

Het zijn begrijpelijke vragen.

Wanneer iemand het moeilijk heeft, hopen we dat er verandering komt.

Dat de pijn afneemt.

Dat het verdriet minder nadrukkelijk aanwezig is.

Dat iemand weer plezier krijgt in gewone dingen.

We wensen elkaar graag iets beters toe.

En daar is op zichzelf niets mis mee.

Maar soms kan die hoop ongemerkt veranderen in een verwachting.

Alsof er een richting is waarin het leven zich hoort te bewegen.

Van moeilijk naar gemakkelijker.

Van verdriet naar herstel.

Van onzekerheid naar vertrouwen.

En alsof iedere dag een klein stukje dichter bij die bestemming zou moeten komen.

Misschien herken je dat ook bij jezelf.

Dat je 's ochtends wakker wordt en probeert te voelen hoe het vandaag gaat.

Of de spanning minder is.

Of je meer energie hebt.

Of de gedachten die je gisteren bezighielden vandaag wat verder weg zijn.

Misschien merk je dat je opgelucht bent wanneer het beter voelt.

En teleurgesteld wanneer dat niet zo is.

Alsof de dag al een bepaalde betekenis krijgt voordat hij goed en wel begonnen is.

Een goede dag.

Een slechte dag.

Een stap vooruit.

Of een stap terug.

Soms zijn zulke woorden behulpzaam.

Bij herstel van ziekte of een verwonding kan het belangrijk zijn om veranderingen op te merken.

Om te zien wat mogelijk wordt.

Om klachten serieus te nemen.

En om samen met zorgverleners te beoordelen hoe het gaat.

Ook bij andere moeilijke omstandigheden kan het waardevol zijn om te herkennen dat iets verandert.

Maar niet alles wat we ervaren laat zich op die manier volgen.

Verdriet houdt zich niet altijd aan een herkenbaar verloop.

Een gevoel van eenzaamheid wordt niet noodzakelijk iedere week kleiner.

En sommige zorgen verdwijnen niet doordat we er langer mee leven.

Misschien heb je meegemaakt dat je dacht dat het beter ging.

Dat je een paar prettige dagen had.

Dat je ergens weer zin in kreeg.

Of dat je merkte dat een gebeurtenis je minder bezighield.

En dan kwam er onverwacht een moeilijke dag.

Misschien door iets wat iemand zei.

Een herinnering.

Een bepaalde datum.

Of zonder dat je precies wist waarom.

En misschien voelde die dag niet alleen moeilijk vanwege wat je ervoer.

Maar ook omdat je dacht dat je inmiddels verder was.

Dat je dit toch al een plaats had gegeven.

Dat je er nu wel anders mee om zou moeten kunnen gaan.

Misschien werd het verdriet daardoor vergezeld van teleurstelling in jezelf.

Niet alleen: vandaag is het moeilijk.

Maar ook: waarom is het vandaag nog steeds moeilijk?

Die tweede vraag kan soms meer van ons vragen dan we beseffen.

Want dan proberen we niet alleen te leven met wat we voelen.

We beoordelen ook voortdurend of we het inmiddels anders zouden moeten voelen.

Misschien gebeurt dat bij verlies.

Iemand die je mist.

Een relatie die voorbij is.

Een toekomst die anders is geworden dan je had gehoopt.

In het begin begrijpen mensen vaak dat je verdriet hebt.

Ze vragen hoe het gaat.

Ze luisteren.

Ze houden rekening met wat je doormaakt.

Maar na verloop van tijd verandert er soms iets.

De vragen worden minder.

Het gewone leven neemt weer meer plaats in.

En misschien krijg je het gevoel dat jouw verdriet inmiddels ook minder zichtbaar zou moeten zijn.

Dat je anderen er niet steeds mee kunt blijven belasten.

Dat je het onderwerp niet opnieuw kunt aansnijden.

Of dat je toch moet proberen vooruit te kijken.

Misschien is er niemand die dat letterlijk tegen je zegt.

Misschien voel je het alleen in de ruimte die er nog voor je verhaal lijkt te bestaan.

En soms zeggen mensen het wel.

Dat het tijd wordt om verder te gaan.

Dat je niet in het verleden moet blijven hangen.

Of dat je moet proberen de mooie herinneringen te bewaren.

Misschien zijn zulke woorden goed bedoeld.

Maar ze kunnen ook de indruk wekken dat verdriet een periode is die op een gegeven moment afgerond hoort te zijn.

Terwijl sommige vormen van gemis eenvoudigweg onderdeel blijven van iemands leven.

Niet altijd even nadrukkelijk.

Niet iedere dag op dezelfde manier.

Maar wel aanwezig.

Misschien is het dan moeilijk wanneer de omgeving vooral wil weten of het al beter gaat.

Want wat antwoord je wanneer het verdriet anders is geworden, maar niet verdwenen?

Wanneer je weer veel dingen doet, maar iemand nog steeds mist?

Of wanneer je op sommige dagen goed functioneert en op andere dagen nauwelijks weet waar je moet beginnen?

Misschien bestaat er geen eenvoudig antwoord.

En misschien hoeft dat er ook niet te zijn.

Er zijn ook omstandigheden waarin verbetering niet vanzelfsprekend is.

Wanneer iemand leeft met langdurige pijn.

Met een beperking.

Met een ziekte waarvan het verloop onzeker is.

Of met omstandigheden die niet zomaar veranderen.

Dan kan de vraag of het al beter gaat ingewikkeld worden.

Misschien wil iemand graag vertellen hoe het werkelijk is.

Maar merkt diegene dat het antwoord steeds hetzelfde blijft.

Nog steeds pijn.

Nog steeds vermoeid.

Nog steeds afhankelijk van hulp.

Nog steeds onzeker over wat mogelijk zal worden.

Misschien voelt het ongemakkelijk om dat telkens opnieuw te zeggen.

Alsof je degene bent die nooit goed nieuws heeft.

Alsof je de belangstelling van anderen niet kunt beantwoorden met het verhaal waarop ze hopen.

En misschien begin je daarom je antwoorden aan te passen.

Je vertelt over iets wat wel lukte.

Over een kleine verbetering.

Of over een prettige gebeurtenis.

Niet noodzakelijk omdat je iets wilt verbergen.

Maar omdat het vermoeiend kan zijn om steeds opnieuw te vertellen dat iets moeilijk blijft.

Misschien ken je ook de andere kant.

Dat je iemand vraagt hoe het gaat en merkt dat het antwoord weinig veranderd is.

Je zou zo graag iets anders horen.

Iets hoopvols.

Iets waaruit blijkt dat de ander minder hoeft te dragen.

En misschien weet je na verloop van tijd niet meer wat je moet vragen.

Je hebt al zo vaak gezegd dat je hoopt dat het beter wordt.

Je hebt al zo vaak gevraagd of er nieuws is.

Misschien voel je je machteloos.

Of merk je dat je het moeilijk vindt om te blijven luisteren naar een werkelijkheid die niet verandert.

Ook dat kan gebeuren.

Want het verlangen naar verbetering leeft niet alleen bij degene die het moeilijk heeft.

Het leeft vaak ook bij de mensen eromheen.

We willen dat het goed gaat met degenen van wie we houden.

We willen dat pijn vermindert.

Dat verdriet draaglijker wordt.

Dat iemand weer mogelijkheden krijgt.

En wanneer dat niet gebeurt, kunnen we ons ongemakkelijk voelen.

Niet omdat onze betrokkenheid ontbreekt.

Maar omdat we merken hoe weinig invloed we soms hebben.

Misschien is het daarom verleidelijk om toch iets aan te dragen.

Een andere behandeling.

Een nieuw inzicht.

Een boek.

Een oefening.

Of een verhaal over iemand bij wie het uiteindelijk wel beter ging.

Soms is zo'n suggestie welkom.

Soms opent ze een mogelijkheid die nog niet was onderzocht.

Maar soms heeft iemand al heel veel geprobeerd.

Of is er op dat moment geen behoefte aan een nieuwe mogelijkheid.

Misschien wil diegene niet opnieuw uitleggen waarom iets niet helpt.

Waarom een advies niet past.

Of waarom er nog geen verbetering is.

Misschien wil iemand gewoon kunnen vertellen hoe het vandaag is.

Zonder dat daar meteen een plan op hoeft te volgen.

Er bestaat een verschil tussen hopen dat iets beter wordt en verwachten dat iemand zich beter voelt.

Hoop kan voortkomen uit liefde.

Uit betrokkenheid.

Uit het verlangen dat een ander minder hoeft te lijden.

Maar wanneer die hoop een maatstaf wordt, kan ze ongemerkt zwaar gaan wegen.

Dan lijkt een prettige dag geslaagd.

En een moeilijke dag teleurstellend.

Dan wordt een verandering pas waardevol wanneer ze vooruitgang betekent.

En kan iemand het gevoel krijgen dat hij niet alleen met zijn omstandigheden moet omgaan, maar ook moet laten zien dat hij op de goede weg is.

Misschien gebeurt dat zelfs wanneer niemand meekijkt.

Wanneer je zelf degene bent die voortdurend beoordeelt hoe ver je bent gekomen.

Misschien heb je een periode achter de rug waarin je veel hebt geprobeerd.

Gesprekken gevoerd.

Hulp gezocht.

Je verdiept in wat je meemaakt.

Nieuwe gewoontes ontwikkeld.

Of moeilijke beslissingen genomen.

En misschien heb je daar ook iets aan gehad.

Misschien begrijp je jezelf beter.

Kun je bepaalde situaties anders benaderen.

Of herken je eerder wat je nodig hebt.

Maar dat betekent niet noodzakelijk dat moeilijke gevoelens verdwijnen.

Je kunt veel begrijpen van je eigen geschiedenis en toch geraakt worden door iets wat je herinnert aan vroeger.

Je kunt weten wat je helpt bij spanning en toch gespannen zijn.

Je kunt geleerd hebben om grenzen aan te geven en het op sommige momenten nog steeds moeilijk vinden om dat te doen.

En je kunt jarenlang aandacht hebben besteed aan jezelf, zonder dat het leven daardoor altijd gemakkelijker wordt.

Misschien is dat teleurstellend.

Vooral wanneer je had gehoopt dat al die inspanningen je uiteindelijk op een plek zouden brengen waar bepaalde dingen niet meer moeilijk waren.

Misschien dacht je dat je op een dag klaar zou zijn.

Dat je voldoende had geleerd.

Dat je inmiddels wist hoe je met jezelf en het leven moest omgaan.

En misschien ontdek je dat er geen moment komt waarop je nooit meer wordt geraakt.

Dat oude gevoelens soms opnieuw verschijnen.

Dat je in nieuwe omstandigheden opnieuw moet zoeken.

Of dat iets wat je eerder goed kon verdragen, op een andere dag toch veel van je vraagt.

Dat hoeft niet te betekenen dat al je eerdere inspanningen voor niets zijn geweest.

Maar het betekent ook niet dat je verplicht bent om uit iedere moeilijke ervaring opnieuw iets te leren.

Misschien is er een grens aan hoeveel betekenis we steeds aan onze gevoelens hoeven te geven.

Niet iedere moeilijke dag vraagt om onderzoek.

Niet iedere terugkerende gedachte vraagt om een verklaring.

En niet iedere periode waarin het minder gaat, betekent dat er iets verkeerd is gegaan.

Soms is er eenvoudigweg iets wat moeilijk blijft.

Misschien is dat niet het antwoord waarop je had gehoopt.

Misschien zou je liever horen dat alles uiteindelijk gemakkelijker wordt.

Dat er een moment komt waarop je nergens meer last van hebt.

Waarop verdriet geen pijn meer doet.

Waarop onzekerheid geen onrust meer oproept.

Of waarop je nooit meer hoeft te zoeken naar hoe je met iets omgaat.

Maar zulke beloftes kunnen we elkaar niet altijd doen.

Het leven verandert.

Mensen veranderen.

Omstandigheden veranderen.

En sommige ervaringen blijven met ons meebewegen.

Misschien zijn er dagen waarop je daar goed mee kunt leven.

En dagen waarop je het moeilijk vindt.

Dat verschil hoeft niet altijd iets te zeggen over hoe ver je bent gekomen.

Het kan ook eenvoudigweg iets vertellen over de dag die je hebt.

Over wat er speelt.

Over hoeveel energie je hebt.

Of over iets wat je onverwacht heeft geraakt.

Misschien kunnen we daarom voorzichtig zijn met de woorden vooruitgang en terugval.

Ze kunnen nuttig zijn wanneer we iets concreets proberen te begrijpen.

Bijvoorbeeld wanneer we samen met een behandelaar kijken naar herstel of klachten.

Maar in het gewone leven vertellen ze niet altijd het hele verhaal.

Een dag waarop je verdrietig bent, hoeft geen stap terug te zijn.

Een dag waarop je lacht, hoeft geen bewijs te zijn dat het beter gaat.

En een periode waarin weinig verandert, hoeft niet automatisch te betekenen dat je stilstaat.

Misschien is het leven soms minder overzichtelijk dan die woorden doen vermoeden.

Er zijn dagen die prettig zijn.

Dagen die moeilijk zijn.

Dagen waarop beide voorkomen.

En dagen waarop je achteraf nauwelijks kunt zeggen hoe ze waren.

Misschien hoeven we ze niet allemaal een plaats te geven op een denkbeeldige lijn van slecht naar goed.

Misschien mogen sommige dagen gewoon bestaan.

Zonder beoordeling.

Zonder vergelijking met gisteren.

Zonder de vraag of morgen beter zal zijn.

Dat betekent niet dat je geen verbetering mag wensen.

Natuurlijk mag dat.

Je mag verlangen naar minder pijn.

Naar meer mogelijkheden.

Naar rust.

Naar een leven waarin bepaalde dingen gemakkelijker worden.

Je mag hulp zoeken.

Behandelingen volgen.

Plannen maken.

En hopen dat je omstandigheden veranderen.

Er is niets verkeerd aan dat verlangen.

Maar misschien hoeft dat verlangen niet te betekenen dat vandaag pas waarde krijgt wanneer morgen beter wordt.

Misschien is vandaag moeilijk.

Misschien is er iets veranderd.

Misschien helemaal niets.

En misschien weet je niet of het ooit anders zal worden.

Dat is niet altijd gemakkelijk om mee te leven.

Soms is het verdrietig.

Soms frustrerend.

Soms maakt het je boos.

Ook die gevoelens hoeven niet te worden omgezet in iets hoopvols.

Misschien is er iemand die je morgen opnieuw vraagt hoe het gaat.

Misschien heb je dan goed nieuws.

Misschien vertel je dat er weinig veranderd is.

Of misschien weet je het eenvoudigweg niet.

Je hoeft niet voor een ander te zorgen voor een prettig antwoord.

Je hoeft je omstandigheden niet mooier te maken dan ze zijn.

En je hoeft niet steeds te laten zien dat je vooruitgaat.

Misschien is er vandaag iets wat aandacht nodig heeft.

Misschien is er iets wat je kunt veranderen.

En misschien is er iets wat voorlopig blijft zoals het is.

Wat het ook is, het hoeft niet voortdurend te worden beoordeeld aan de hand van de vraag of het al beter gaat.

Want soms is een moeilijke dag gewoon een moeilijke dag.

En soms is het leven niet beter dan gisteren.

Maar het is wel vandaag.

En misschien hoeft het vandaag niet beter te voelen dan het voelt.

De stilte die soms moeilijk is

Er zijn momenten waarop het ineens stil wordt.

Misschien wanneer je thuiskomt en de deur achter je sluit.

Wanneer het bezoek vertrokken is.

Wanneer de televisie uitgaat.

Of wanneer je 's avonds in bed ligt en de geluiden van de dag langzaam verdwijnen.

Soms is dat prettig.

Er wordt even niets gevraagd.

Je hoeft nergens naartoe.

Er zijn geen gesprekken die je aandacht vragen.

Geen afspraken.

Geen dingen die onmiddellijk moeten gebeuren.

Misschien geniet je van die momenten.

Van een huis waarin alleen de vertrouwde geluiden te horen zijn.

Een klok.

De wind langs het raam.

Een auto die in de verte voorbijrijdt.

Of de ademhaling van iemand die naast je ligt.

Maar misschien ervaar je stilte heel anders.

Misschien merk je dat je onrustig wordt wanneer er weinig geluid is.

Dat je gedachten nadrukkelijker aanwezig lijken.

Dat herinneringen opkomen.

Of dat gevoelens die overdag nauwelijks aandacht kregen, ineens veel ruimte innemen.

En misschien vraag je je af waarom iets wat voor anderen zo prettig lijkt, voor jou moeilijk kan zijn.

We spreken vaak over stilte alsof het iets is waar mensen vanzelfsprekend behoefte aan hebben.

Alsof rust begint wanneer het om ons heen rustig wordt.

We zoeken stille plekken op.

Zetten onze telefoon uit.

Gaan wandelen in de natuur.

Of proberen een moment te vinden waarop niemand iets van ons verlangt.

Voor sommige mensen zijn dat waardevolle momenten.

Maar stilte om je heen betekent niet altijd dat het vanbinnen ook stil wordt.

Soms gebeurt juist het tegenovergestelde.

Misschien herken je dat na een drukke dag.

Je hebt gewerkt.

Met mensen gesproken.

Beslissingen genomen.

Je aandacht verdeeld over alles wat er moest gebeuren.

En eindelijk is er een moment waarop je niets hoeft.

Misschien had je daar de hele dag naar uitgekeken.

Maar zodra je gaat zitten, merk je dat je hoofd nog volop bezig is.

Je denkt terug aan een gesprek.

Aan iets wat je vergeten bent.

Aan een opmerking die je misschien anders had willen formuleren.

Of aan wat er morgen op je wacht.

Misschien probeer je jezelf tot rust te brengen.

Je zegt dat je nu eindelijk kunt ontspannen.

Dat de dag voorbij is.

Dat je nergens meer over hoeft na te denken.

Maar gedachten houden zich niet altijd aan het einde van een werkdag.

Ze kunnen gewoon doorgaan.

Ook wanneer je lichaam stilzit.

Misschien merk je dat je daardoor geïrriteerd raakt.

Dat je vindt dat je deze rustige avond beter zou moeten benutten.

Dat je eindelijk tijd hebt voor jezelf en er toch niet van kunt genieten.

En misschien wordt die verwachting op zichzelf alweer iets wat aandacht vraagt.

Alsof je niet alleen een drukke dag achter de rug hebt, maar nu ook nog moet slagen in het tot rust komen.

Misschien is dat een vreemde gedachte.

Dat zelfs rust iets kan worden waarin we vinden dat we het goed moeten doen.

Er zijn mensen die graag alleen zijn.

Die stilte opzoeken omdat ze daar ruimte ervaren.

En er zijn mensen die zich prettiger voelen wanneer er geluid om hen heen is.

Een radio.

Muziek.

De televisie op de achtergrond.

Of de vertrouwde stemmen van anderen.

Niet noodzakelijk omdat ze ergens voor weg willen.

Soms is geluid eenvoudigweg prettig.

Het kan een huis levendiger maken.

Een gevoel van gezelschap geven.

Of onderdeel zijn van een gewoonte die al jarenlang bestaat.

Misschien staat bij jou de radio aan terwijl je kookt.

Luister je naar muziek wanneer je onderweg bent.

Of vind je het fijn wanneer er iemand in huis is, ook als jullie nauwelijks met elkaar praten.

Er hoeft niet altijd een bijzondere reden voor te zijn.

Sommige mensen houden van stilte.

Andere van geluid.

En veel mensen van allebei, afhankelijk van het moment.

Toch kunnen we gemakkelijk het idee krijgen dat stilte beter is.

Dat we minder afleiding nodig zouden moeten hebben.

Dat we vaker zonder telefoon, muziek of televisie zouden moeten kunnen zijn.

Misschien zijn er goede redenen om aandacht te hebben voor hoe we onze tijd besteden.

Maar niet ieder geluid is afleiding.

En niet iedere stilte is rust.

Soms kan een vertrouwd geluid juist iets aangenaams bieden.

Misschien herken je dat wanneer je ziek bent.

Of wanneer je veel thuis bent.

De dagen kunnen dan een ander karakter krijgen.

Geluiden van buiten herinneren je eraan dat het gewone leven doorgaat.

Een buurman die thuiskomt.

Kinderen die buiten spelen.

Een vrachtwagen die ergens stopt.

Misschien zijn het geluiden waar je normaal nauwelijks op let.

Maar op sommige dagen vallen ze ineens op.

Niet omdat ze bijzonder zijn.

Maar omdat ze iets vertellen over de wereld buiten jouw kamer.

En misschien is dat prettig.

Of niet.

Misschien maken diezelfde geluiden je juist bewust van alles waar je op dat moment niet aan deelneemt.

Van mensen die onderweg zijn.

Van bezigheden die voor jou tijdelijk niet mogelijk zijn.

Of van het verschil tussen jouw dag en die van anderen.

Een geluid kan op de ene dag vertrouwd zijn en op de andere dag iets pijnlijks oproepen.

Net zoals stilte soms welkom is en soms moeilijk te verdragen.

Misschien is er ook een andere vorm van stilte die je kent.

De stilte die ontstaat wanneer iemand ontbreekt.

Een huis waarin jarenlang een ander geluid heeft geklonken.

Voetstappen op de trap.

Een stem vanuit de keuken.

Een deur die op een bepaalde manier dichtviel.

Iemand die altijd iets zei wanneer hij thuiskwam.

Misschien merkte je die geluiden vroeger nauwelijks op.

Ze hoorden eenvoudigweg bij het leven.

En wanneer ze verdwijnen, kan de stilte ineens een heel andere betekenis krijgen.

Niet omdat er helemaal geen geluid meer is.

Maar omdat een vertrouwd geluid ontbreekt.

Misschien staat de televisie nog aan.

Misschien hoor je buiten verkeer.

Misschien zijn er zelfs andere mensen in huis.

En toch is er iets stil geworden.

Iets wat niet zomaar door andere geluiden wordt vervangen.

Misschien herken je dat na het overlijden van iemand.

Maar het kan ook gebeuren wanneer een relatie eindigt.

Wanneer een kind uit huis gaat.

Of wanneer iemand met wie je jarenlang samenleefde ergens anders gaat wonen.

Het huis kan hetzelfde zijn gebleven.

De meubels staan nog op hun plaats.

De klok loopt gewoon door.

Maar de stilte voelt anders.

Misschien probeer je die stilte soms te vullen.

Met muziek.

Met bezoek.

Met bezigheden.

Of door ergens naartoe te gaan.

En misschien zijn er momenten waarop je haar juist opzoekt.

Omdat je dan iets van de ander terugvindt.

In een herinnering.

In een gewoonte.

Of in de vertrouwde omgeving die jullie deelden.

Er bestaat geen vaste manier waarop iemand met zulke stilte omgaat.

Wat vandaag prettig is, kan morgen te veel zijn.

En wat op een bepaald moment moeilijk voelt, kan op een ander moment juist vertrouwd zijn.

Misschien kennen we ook de stilte tussen mensen.

Niet de stilte van een lege kamer.

Maar die van een gesprek waarin even niemand iets zegt.

Soms kan dat heel prettig zijn.

Je zit met iemand aan tafel.

Kijkt samen naar buiten.

Drinkt iets.

En merkt dat er geen woorden nodig zijn.

Misschien ken je iemand bij wie dat vanzelf gaat.

Bij wie je niet voortdurend een gesprek hoeft gaande te houden.

Bij wie stilte niet voelt als een onderbreking.

Maar er zijn ook stiltes die ongemakkelijk zijn.

Wanneer je niet weet wat iemand denkt.

Wanneer er iets is gebeurd waarover nog niet gesproken is.

Of wanneer je merkt dat een gesprek een andere richting heeft gekregen dan je had verwacht.

Misschien zoek je dan snel naar woorden.

Je stelt een vraag.

Maakt een opmerking.

Of begint over iets heel anders.

Niet omdat je de ander niet serieus neemt.

Maar omdat stilte soms onzekerheid oproept.

Wat betekent het dat iemand niets zegt?

Is diegene boos?

Verdrietig?

Teleurgesteld?

Of gewoon bezig met zijn eigen gedachten?

Misschien weten we dat niet.

En misschien vullen we die stilte daarom zelf in.

Met vermoedens.

Met herinneringen aan eerdere gesprekken.

Of met zorgen over wat de ander van ons vindt.

Terwijl die ander misschien iets heel anders ervaart.

Misschien is diegene moe.

Denkt ergens over na.

Of vindt het juist prettig om even niets te zeggen.

Het kan bijzonder zijn hoeveel betekenis we aan stilte geven.

Soms zegt iemand niets en denken we dat er iets mis is.

Soms zegt iemand niets en voelen we ons juist begrepen.

En soms weten we achteraf nog steeds niet wat die stilte betekende.

Misschien hoeft dat ook niet altijd duidelijk te worden.

Er zijn gesprekken waarin stilte ruimte geeft.

En gesprekken waarin stilte afstand schept.

Soms is een vraag welkom.

Soms een woord.

En soms is het beter om even af te wachten.

Niet omdat daar een vaste regel voor bestaat.

Maar omdat mensen en omstandigheden verschillen.

Misschien is er nog een andere stilte die je herkent.

De stilte waarin je jezelf tegenkomt.

Misschien heb je een periode waarin veel gebeurt.

Er zijn afspraken.

Verantwoordelijkheden.

Mensen die iets van je vragen.

En zolang je bezig bent, is er weinig gelegenheid om stil te staan bij hoe je je voelt.

Je gaat door met de dag.

Niet noodzakelijk omdat je iets probeert te vermijden.

Maar omdat het gewone leven nu eenmaal aandacht vraagt.

En dan komt er een rustig moment.

Misschien onverwacht.

Een vrije middag.

Een avond zonder plannen.

Of een nacht waarin je niet kunt slapen.

En ineens merk je iets wat je eerder nauwelijks had opgemerkt.

Vermoeidheid.

Verdriet.

Een verlangen.

Of een onrust waarvan je niet goed weet waar die vandaan komt.

Misschien probeer je te begrijpen waarom dat gevoel juist nu verschijnt.

Waarom het overdag minder aanwezig leek.

Of waarom je er last van hebt terwijl er op dat moment niets bijzonders gebeurt.

Maar gevoelens volgen niet altijd de omstandigheden van het moment.

Soms worden we pas ergens van bewust wanneer er minder andere dingen onze aandacht vragen.

Dat betekent niet dat stilte die gevoelens veroorzaakt.

En het betekent ook niet dat je de stilte moet opzoeken om ze beter te begrijpen.

Misschien is het eenvoudigweg een moment waarop iets merkbaar wordt.

Soms kun je daar nieuwsgierig naar zijn.

Misschien ontdek je iets over wat je bezighoudt.

Of merk je dat een gebeurtenis meer indruk heeft gemaakt dan je dacht.

Maar soms wil je er helemaal niet mee bezig zijn.

Misschien heb je al genoeg nagedacht.

Al veel gesprekken gevoerd.

Of ben je moe van het voortdurend proberen te begrijpen wat er in je omgaat.

Dan kan het prettig zijn om iets gewoons te doen.

Een programma kijken.

Met iemand praten.

Een boek lezen.

Of muziek luisteren.

Niet iedere gedachte hoeft onderzocht te worden.

Niet ieder gevoel hoeft een verklaring te krijgen.

En niet ieder stil moment hoeft ergens toe te leiden.

Misschien is dat juist iets wat we gemakkelijk vergeten wanneer we stilte als iets waardevols beschouwen.

Dat we haar soms ook een opdracht meegeven.

We moeten er rust in vinden.

Ons bewust worden van wat we voelen.

Meer aandacht krijgen voor het moment.

Of beter leren omgaan met onze gedachten.

Voor sommige mensen kunnen zulke bezigheden prettig of behulpzaam zijn.

Maar misschien hoeft stilte niet altijd een middel te zijn om iets te bereiken.

Ze kan ook gewoon bestaan.

Zoals geluid bestaat.

Zoals drukte bestaat.

Zoals er momenten zijn waarop mensen praten en momenten waarop niemand iets zegt.

Misschien is stilte niet beter dan geluid.

En geluid niet minder waardevol dan stilte.

Misschien gaat het er niet om welke van de twee we zouden moeten kiezen.

Maar om de eenvoudige werkelijkheid dat onze behoeften kunnen verschillen.

Van mens tot mens.

Van dag tot dag.

En soms zelfs van uur tot uur.

Er kunnen momenten zijn waarop je graag alleen bent.

En momenten waarop je verlangt naar gezelschap.

Momenten waarop muziek prettig is.

En momenten waarop je het liefst niets hoort.

Soms weet je precies waar je behoefte aan hebt.

En soms probeer je iets en merk je pas daarna of het prettig is.

Misschien zet je de radio aan en blijkt het geluid je te storen.

Of zoek je een stille plek op en merk je dat je daar onrustig wordt.

Dat hoeft geen probleem te zijn.

Je hoeft niet altijd vooraf te weten wat bij je past.

En je hoeft er ook geen conclusie uit te trekken over wie je bent.

Je bent niet minder aandachtig omdat je graag muziek hoort.

Niet minder zelfstandig omdat je behoefte hebt aan gezelschap.

En niet minder betrokken omdat je soms liever alleen bent.

Misschien zijn er mensen die stilte ervaren als een plek waar ze graag verblijven.

En mensen voor wie stilte herinneringen oproept die moeilijk zijn.

Misschien is er iemand die zich juist in een drukke omgeving prettig voelt.

Omdat er leven is.

Beweging.

Stemmen.

En de vanzelfsprekendheid van andere mensen om zich heen.

Ook dat kan een manier zijn om je verbonden te voelen met het leven.

Niet iedereen vindt rust op dezelfde plek.

En misschien hoeft rust ook niet altijd het doel te zijn.

Soms willen we iets beleven.

Iets horen.

Iemand ontmoeten.

Of gewoon deelnemen aan het gewone leven.

Misschien denk je bij stilte aan een plek in de natuur.

Een bos.

Een strand.

Een meer in de vroege ochtend.

Maar misschien denk je aan een kamer.

Een ziekenhuisgang.

Een lege stoel.

Of aan een gesprek waarin woorden uitbleven.

Dezelfde stilte kan voor verschillende mensen iets heel anders betekenen.

En misschien verandert haar betekenis ook in de loop van een leven.

Wat vroeger prettig was, kan later moeilijk worden.

Wat ooit ongemakkelijk voelde, kan op een ander moment vertrouwd zijn.

Niet noodzakelijk omdat je veranderd bent op een manier die je kunt uitleggen.

Maar omdat ervaringen met ons meebewegen.

Omdat herinneringen een plaats krijgen in gewone dingen.

En omdat het leven nooit helemaal hetzelfde blijft.

Misschien is er op dit moment geluid om je heen.

Misschien is het stil.

Misschien luister je terwijl je iets anders doet.

Of lig je ergens waar je voorlopig weinig kunt ondernemen.

Misschien is dit een prettig moment.

Misschien helemaal niet.

Er hoeft niets te veranderen aan de omgeving waarin je je bevindt.

Je hoeft het geluid niet zachter te zetten.

Geen stilte op te zoeken.

En ook niet te proberen om vanbinnen rustig te worden.

Misschien is er iets wat je graag hoort.

Of juist iets wat je mist.

Misschien merk je gedachten op.

Of ben je vooral bezig met wat je straks gaat doen.

Het hoeft geen bijzondere ervaring te zijn.

Soms is stilte aangenaam.

Soms ongemakkelijk.

Soms verdrietig.

En soms betekent ze helemaal niets.

Misschien hoeven we haar niet mooier te maken dan ze is.

Niet iedere stilte brengt rust.

Niet ieder geluid verstoort haar.

En niet alles wat vanbinnen gebeurt, vraagt om onze aandacht.

Soms is er een gesprek.

Soms klinkt er muziek.

Soms hoor je alleen de geluiden van het huis.

En soms is het even stil.

Meer hoeft dat niet te betekenen.

Liefde hoeft niet alles te kunnen dragen

Misschien is er iemand in je leven om wie je je zorgen maakt.

Iemand van wie je houdt.

Een partner.

Een kind.

Een ouder.

Een vriend.

Of iemand met wie je op een andere manier verbonden bent.

Misschien gaat diegene door een moeilijke periode.

Is er verdriet.

Ziekte.

Onzekerheid.

Of iets wat al langere tijd speelt.

En misschien merk je hoe graag je iets zou willen veranderen.

Niet omdat je denkt dat je alles beter weet.

Maar omdat je ziet dat iemand het moeilijk heeft.

Omdat je diegene kent.

Omdat je weet hoe het gezicht eruitziet wanneer er zorgen zijn.

Hoe de stem klinkt wanneer iemand moe is.

Of hoe iemand zich terugtrekt wanneer het allemaal te veel wordt.

Misschien zou je het liefst een deel van de last overnemen.

Al was het maar voor een tijdje.

Zodat de ander even niet hoeft te dragen wat zo zwaar is.

Maar misschien ontdek je dat er dingen zijn die je niet kunt overnemen.

Hoe dichtbij je ook bent.

Hoeveel je ook van iemand houdt.

Er zijn ervaringen die uiteindelijk alleen door degene zelf beleefd kunnen worden.

Pijn die jij niet kunt voelen.

Angst die jij niet kunt wegnemen.

Herinneringen die jij niet kunt veranderen.

En beslissingen die niet van jou zijn.

Misschien is dat een van de moeilijkste kanten van liefde.

Dat je zo betrokken kunt zijn bij het leven van een ander en toch niet overal bij kunt komen.

Je kunt iemands hand vasthouden.

Luisteren.

Meedenken.

Zorgen dat er eten is.

Of meegaan naar een afspraak.

Maar je kunt niet in de plaats van die ander leven.

Misschien weet je dat wel.

Met je verstand.

En toch kan het vanbinnen heel anders voelen.

Misschien lig je 's avonds wakker omdat iemand die je liefhebt het moeilijk heeft.

Je denkt na over wat je nog kunt doen.

Of je iets over het hoofd hebt gezien.

Of je eerder had moeten ingrijpen.

Of er misschien toch een mogelijkheid bestaat die jullie nog niet hebben onderzocht.

En soms is die mogelijkheid er.

Soms kan praktische hulp werkelijk verschil maken.

Een gesprek.

Een behandeling.

Een andere woonplek.

Een verandering in de omstandigheden.

Liefde kan mensen ertoe brengen om dingen mogelijk te maken die anders misschien niet waren gebeurd.

Maar niet alles verandert doordat we ons voldoende inspannen.

Sommige ziekten blijven.

Sommige omstandigheden zijn ingewikkeld.

Sommige keuzes van anderen kunnen we niet begrijpen.

En sommige vormen van verdriet laten zich niet wegnemen.

Misschien voelt dat als tekortschieten.

Vooral wanneer je gewend bent om voor anderen te zorgen.

Wanneer je iemand al jarenlang ondersteunt.

Of wanneer de ander voor een deel van jou afhankelijk is.

Dan kan verantwoordelijkheid bijna samenvallen met liefde.

Je wilt er zijn.

Je wilt niets missen.

Je wilt voorkomen dat iemand onnodig pijn heeft.

En misschien voel je je pas gerust wanneer je weet dat alles goed geregeld is.

Maar soms is alles goed regelen niet hetzelfde als alles goed laten verlopen.

Je kunt zorgvuldig handelen en toch met tegenslag te maken krijgen.

Je kunt aandachtig zijn en toch iets niet opmerken.

Je kunt iemand beschermen tegen bepaalde risico's, maar niet tegen alles wat het leven met zich meebrengt.

Dat kan moeilijk zijn om onder ogen te zien.

Misschien juist omdat je zoveel geeft om de ander.

Stel je voor dat je een ouder bent.

Je hebt je kind zien opgroeien.

Van de eerste kleine stappen tot de momenten waarop het steeds meer zelf ging ontdekken.

Misschien herinner je je hoe vanzelfsprekend het ooit voelde om problemen op te lossen.

Een gevallen beker.

Een kapot speelgoedje.

Een knie die pijn deed.

Soms was een pleister voldoende.

Of een omhelzing.

Een paar geruststellende woorden.

En misschien leek de wereld daarna weer even in orde.

Maar kinderen worden ouder.

Hun wereld wordt groter.

En de dingen die hen bezighouden worden niet altijd eenvoudiger.

Er komen ervaringen waar je niet bij bent.

Vriendschappen die ingewikkeld zijn.

Teleurstellingen.

Verlangens.

Keuzes.

Misschien zie je je kind verdrietig zijn om iets wat je niet kunt veranderen.

En merk je dat je nog altijd dezelfde beweging wilt maken.

Dichterbij komen.

Beschermen.

Zorgen dat het weer goed is.

Maar misschien kan dat niet meer op de manier waarop het vroeger kon.

Je kunt luisteren.

Meedenken.

Soms waarschuwen.

Maar je kunt niet alle teleurstellingen voorkomen.

En misschien moet je aanzien dat iemand van wie je zielsveel houdt, een eigen weg zoekt.

Een weg waarop ook dingen gebeuren die je liever anders had gezien.

Dat kan pijn doen.

Niet omdat je het de ander niet gunt om zelfstandig te zijn.

Maar omdat liefde niet vanzelf minder bezorgd wordt wanneer iemand ouder wordt.

Misschien verandert vooral de manier waarop je die liefde kunt laten zien.

En misschien is dat soms zoeken.

Wanneer vraag je door?

Wanneer wacht je af?

Wanneer bied je hulp aan?

En wanneer wil de ander liever zelf ontdekken wat mogelijk is?

Daar bestaat niet voor iedere situatie hetzelfde antwoord op.

Sommige mensen hebben veel ondersteuning nodig.

Anderen willen juist zo veel mogelijk zelf beslissen.

En vaak verandert die behoefte met de omstandigheden.

Misschien herken je dat ook wanneer je zorgt voor een ouder.

Iemand die vroeger voor jou zorgde.

Die je leerde fietsen.

Je geruststelde.

Of je hielp wanneer iets niet lukte.

En nu merk je dat diezelfde persoon hulp nodig heeft.

Misschien met praktische dingen.

Met afspraken.

Met dagelijkse verzorging.

Of met beslissingen die vroeger vanzelfsprekend waren.

Het kan bijzonder zijn hoe rollen in een leven veranderen.

Niet altijd plotseling.

Soms zo geleidelijk dat je pas later merkt hoeveel er anders is geworden.

Misschien help je met liefde.

Omdat je iets wilt terugdoen.

Omdat je je verbonden voelt.

Of eenvoudigweg omdat je niet wilt dat iemand er alleen voor staat.

Maar misschien merk je ook dat het veel van je vraagt.

Dat er dagen zijn waarop je weinig geduld hebt.

Waarop je moe bent.

Of waarop je verlangt naar een middag zonder verantwoordelijkheid.

Misschien schrik je van die gedachten.

Omdat je vindt dat ze niet passen bij de liefde die je voelt.

Alsof je niet moe zou mogen worden van iets wat je uit liefde doet.

Maar misschien kunnen die ervaringen naast elkaar bestaan.

Je kunt graag voor iemand zorgen en tegelijkertijd verlangen naar tijd voor jezelf.

Je kunt dankbaar zijn dat je nog samen bent en toch verdriet voelen over alles wat veranderd is.

Je kunt iemand liefhebben en soms geïrriteerd raken.

En je kunt een verantwoordelijkheid met overtuiging dragen, terwijl je op bepaalde momenten merkt hoe zwaar ze is.

Dat maakt je liefde niet minder werkelijk.

Misschien maakt het vooral zichtbaar dat ook degene die zorgt een mens is.

Met eigen gevoelens.

Een eigen lichaam.

Een eigen leven.

En eigen grenzen aan wat mogelijk is.

Soms denken we dat liefde betekent dat we onszelf op de achtergrond moeten plaatsen.

Dat de ander belangrijker is.

Dat onze vermoeidheid minder telt.

Of dat we pas mogen uitrusten wanneer alles goed gaat met degene voor wie we zorgen.

Maar wat als die ander langdurig hulp nodig heeft?

Wat als de omstandigheden niet verbeteren?

Wat als er altijd iets blijft om je zorgen over te maken?

Misschien kan een mens niet voortdurend leven alsof iedere zorg onmiddellijk opgelost moet worden.

Niet omdat die zorg onbelangrijk is.

Maar omdat het leven van degene die liefheeft ondertussen ook doorgaat.

Er zijn gewone dagen.

Boodschappen.

Werk.

Andere relaties.

Een lichaam dat rust nodig heeft.

En soms een verlangen om iets te doen wat helemaal niets met zorgen te maken heeft.

Misschien is het ingewikkeld om daar ruimte voor te ervaren.

Vooral wanneer de ander die vrijheid niet heeft.

Wanneer iemand ziek is en jij wel naar buiten kunt.

Wanneer iemand afhankelijk is van hulp en jij zelf kunt kiezen waar je naartoe gaat.

Of wanneer iemand verdrietig thuisblijft terwijl jij een prettige avond hebt.

Misschien voel je dan schuld.

Alsof jouw plezier iets afdoet aan het moeilijke leven van de ander.

Alsof verbondenheid betekent dat je dezelfde zwaarte moet voelen.

Maar misschien is liefde niet hetzelfde als voortdurend dezelfde ervaring hebben.

Twee mensen kunnen diep met elkaar verbonden zijn en toch verschillende dagen beleven.

De een kan verdrietig zijn terwijl de ander ergens om lacht.

De een kan moe zijn terwijl de ander energie heeft.

En de een kan verlangen naar rust terwijl de ander juist behoefte heeft aan gezelschap.

Dat hoeft niet te betekenen dat ze uit elkaar groeien.

Misschien betekent het eenvoudigweg dat ze twee verschillende mensen blijven.

Ook wanneer ze veel met elkaar delen.

Misschien is dat soms moeilijker in een liefdesrelatie.

Wanneer je samen een leven opbouwt.

Plannen maakt.

Gewoontes ontwikkelt.

En ervan uitgaat dat je belangrijke gebeurtenissen met elkaar zult delen.

Dan kan het ingrijpend zijn wanneer een van beiden iets meemaakt wat de ander niet kan oplossen.

Een ziekte.

Een verlies.

Psychische moeilijkheden.

Of een periode waarin iemand zichzelf nauwelijks herkent.

Misschien wil je als partner graag dichtbij komen.

Maar merk je dat de ander zich terugtrekt.

Misschien probeer je vragen te stellen.

Een gesprek te beginnen.

Of te ontdekken wat er nodig is.

En misschien krijg je weinig antwoord.

Dat kan eenzaam voelen.

Ook wanneer je samen bent.

Want je kunt naast iemand zitten en toch merken dat er een deel van diens ervaring is waar je niet bij kunt.

Misschien denk je dat je iets verkeerd doet.

Dat je niet de juiste woorden vindt.

Of dat de ander je niet voldoende vertrouwt.

Maar soms heeft iemand eenvoudigweg geen woorden voor wat er vanbinnen gebeurt.

Soms weet diegene zelf niet goed wat er aan de hand is.

En soms is er behoefte aan iets wat een partner niet kan bieden.

Een gesprek met een ander.

Professionele ondersteuning.

Tijd.

Of ruimte om iets op een eigen manier te onderzoeken.

Misschien is dat moeilijk te verdragen wanneer je gewend bent om veel met elkaar te delen.

Wanneer je graag degene wilt zijn bij wie de ander terechtkan.

Maar misschien hoeft liefde niet te betekenen dat je voor iemand alles bent.

Dat je iedere behoefte kunt vervullen.

Iedere gedachte begrijpt.

Of altijd degene bent die de juiste steun kan geven.

Soms kunnen andere mensen iets bieden wat jij niet kunt.

Niet omdat zij belangrijker zijn.

Maar omdat relaties verschillend zijn.

Een vriend kent misschien een kant van iemand die thuis minder zichtbaar is.

Een broer of zus deelt herinneringen die een partner niet heeft.

Een hulpverlener kan vanuit kennis en ervaring meedenken.

En soms voelt het eenvoudiger om iets te vertellen aan iemand die wat verder van je af staat.

Misschien kan dat pijnlijk zijn.

Vooral wanneer je zelf zo graag wilt helpen.

Maar het hoeft niet te betekenen dat jouw liefde tekortschiet.

Misschien bestaat verbondenheid ook uit het erkennen dat de ander een eigen wereld heeft.

Een wereld waarin jij een belangrijke plaats kunt innemen, zonder overal toegang toe te hebben.

En misschien geldt dat andersom net zo goed.

Ook jij hebt ervaringen die een ander niet helemaal kan begrijpen.

Gedachten die je moeilijk onder woorden brengt.

Herinneringen die alleen voor jou een bepaalde betekenis hebben.

Of gevoelens waarvan je zelf nog niet weet wat je ermee wilt.

Misschien verlang je soms dat iemand precies begrijpt wat je doormaakt.

Dat je niets hoeft uit te leggen.

Dat de ander aan je gezicht kan zien wat je nodig hebt.

En soms gebeurt dat.

Soms kent iemand je zo goed dat een klein gebaar voldoende is.

Maar soms begrijpt zelfs degene die het dichtst bij je staat je niet.

Misschien zegt diegene iets wat niet past.

Stelt een vraag waarop je geen antwoord hebt.

Of probeert iets te veranderen terwijl je daar niet om hebt gevraagd.

Dat kan teleurstellend zijn.

Juist omdat je veel van die persoon houdt.

Misschien verwachten we van liefde soms iets wat geen mens volledig kan waarmaken.

Dat we elkaar altijd begrijpen.

Dat we elkaar beschermen tegen verdriet.

Dat we weten wanneer we moeten praten en wanneer we stil moeten zijn.

Dat we aanvoelen wat de ander nodig heeft.

En dat we nooit iets zeggen wat pijn doet.

Maar mensen zijn niet voortdurend afgestemd op elkaar.

Zelfs niet wanneer ze elkaar al heel lang kennen.

We kunnen moe zijn.

Afgeleid.

Bezorgd.

Of met onze eigen gedachten bezig.

We kunnen iets verkeerd begrijpen.

Een belangrijk moment missen.

Of achteraf ontdekken dat onze goede bedoelingen niet zo zijn overgekomen.

Soms kunnen we daarover praten.

Soms elkaar beter leren begrijpen.

En soms blijft er iets tussen ons bestaan wat niet helemaal opgelost wordt.

Misschien is liefde niet de afwezigheid van zulke momenten.

Misschien is het ook de werkelijkheid waarin we elkaar ontmoeten met alles wat we wel en niet kunnen.

Er zijn mensen die veel voor elkaar betekenen en toch regelmatig botsen.

Mensen die elkaar liefhebben, maar niet goed met elkaar kunnen praten over bepaalde onderwerpen.

En mensen die oprecht betrokken zijn, terwijl ze elkaar soms nauwelijks begrijpen.

Dat betekent niet dat iedere relatie goed is zoals ze is.

Liefde maakt kwetsend gedrag niet vanzelf aanvaardbaar.

En betrokkenheid betekent niet dat iemand alles moet verdragen.

Soms is afstand nodig.

Soms bescherming.

Soms hulp van buitenaf.

En soms eindigt een relatie, ook wanneer er nog liefde bestaat.

Misschien is dat een van de pijnlijkste werkelijkheden.

Dat liefde niet altijd voldoende is om twee levens bij elkaar te houden.

Dat je van iemand kunt houden en toch niet samen verder kunt.

Of dat je kunt verlangen naar nabijheid terwijl die nabijheid je ook pijn doet.

Misschien zouden we graag geloven dat liefde uiteindelijk alles overwint.

Het is een gedachte die in verhalen en liedjes vaak terugkomt.

Dat wanneer mensen maar genoeg van elkaar houden, er altijd een weg ontstaat.

En soms is liefde inderdaad een enorme kracht.

Ze kan mensen helpen om moeilijke periodes door te komen.

Om zorg te dragen.

Om elkaar opnieuw te ontmoeten na een misverstand.

Om aanwezig te blijven wanneer omstandigheden zwaar zijn.

Maar liefde kan niet alles.

Ze kan een ziekte niet altijd genezen.

Een verlies niet ongedaan maken.

Een ander mens niet veranderen tegen diens wil.

En niet garanderen dat een relatie blijft bestaan.

Misschien doet het pijn om dat te erkennen.

Omdat we zo graag zouden willen dat iets wat zo waardevol is, ook voldoende kracht heeft om alles te beschermen wat ons dierbaar is.

Maar misschien hoeft liefde niet almachtig te zijn om werkelijk liefde te zijn.

Misschien blijft haar betekenis bestaan, ook wanneer ze iets niet kan veranderen.

Een ouder die zich zorgen maakt om een kind.

Een partner die niet weet hoe de ander geholpen kan worden.

Een vriend die merkt dat iemand steeds verder weg lijkt.

Of een volwassen kind dat ziet hoe een ouder kwetsbaarder wordt.

In al die situaties kan liefde aanwezig zijn.

Soms duidelijk.

Soms onhandig.

Soms vermengd met verdriet, vermoeidheid of machteloosheid.

En misschien is dat niet de liefde zoals we haar het liefst voorstellen.

Niet alleen warm en geruststellend.

Niet altijd vanzelfsprekend.

Maar ook kwetsbaar.

Omdat wat ons dierbaar is, ons kan raken.

Omdat we iets te verliezen hebben.

En omdat we niet kunnen bepalen hoe het leven van een ander verloopt.

Misschien herken je jezelf in iemand die veel zorgt.

Die voortdurend probeert te begrijpen wat een ander nodig heeft.

Die zich verantwoordelijk voelt.

Of die moeilijk kan aanzien dat iemand verdriet heeft.

Misschien herken je jezelf juist in degene die hulp ontvangt.

Die ziet hoeveel moeite anderen doen.

En die zich soms schuldig voelt omdat hun inspanningen niet alles kunnen veranderen.

Ook dat kan ingewikkeld zijn.

Want wanneer iemand veel voor je doet, kun je het gevoel krijgen dat je iets terug moet geven.

Dat je moet laten merken dat het helpt.

Dat je dankbaar moet zijn.

Of dat je je beter zou moeten voelen omdat anderen zoveel moeite doen.

Misschien wil je niemand teleurstellen.

Maar misschien kun je niet geven wat de ander hoopt te ontvangen.

Je kunt niet altijd beter worden.

Niet altijd opgewekt zijn.

En niet altijd laten zien dat alle zorg verschil maakt.

Misschien is dat voor beide kanten moeilijk.

Degene die helpt, kan verlangen naar een teken dat het goed is.

Degene die hulp ontvangt, kan verlangen naar de vrijheid om gewoon te zeggen hoe het werkelijk gaat.

En misschien vinden ze elkaar soms juist wanneer er niets bewezen hoeft te worden.

Wanneer zorg niet afhankelijk is van een zichtbaar resultaat.

En dankbaarheid niet betekent dat je je anders moet voelen dan je je voelt.

Misschien is er vandaag iemand aan wie je denkt.

Iemand om wie je je zorgen maakt.

Iemand voor wie je graag meer zou willen betekenen.

Of iemand van wie je weet dat die veel voor jou heeft gedaan.

Misschien roept dat warme gevoelens op.

Misschien verdriet.

Misschien schuld.

Of misschien iets wat je niet gemakkelijk kunt benoemen.

Er hoeft nu niets met die gevoelens te gebeuren.

Je hoeft geen beslissing te nemen.

Geen gesprek te beginnen.

En niet te bedenken hoe je voortaan beter voor iemand kunt zorgen.

Misschien is het voldoende om te erkennen hoe ingewikkeld liefde soms kan zijn.

Hoeveel ze voor ons betekent.

En hoe weinig ze ons tegelijkertijd kan garanderen.

Je kunt van iemand houden zonder diens verdriet weg te nemen.

Je kunt zorg ontvangen zonder daardoor verplicht te zijn je beter te voelen.

Je kunt betrokken zijn zonder alles te begrijpen.

En je kunt iemand dierbaar vinden, ook wanneer jullie niet alles met elkaar kunnen delen.

Misschien is liefde soms sterk.

Soms onzeker.

Soms vermoeid.

En soms machteloos.

Niet omdat ze ontbreekt.

Maar omdat ook liefde bestaat tussen mensen die niet alles kunnen.

Misschien hoeven we haar daarom niet steeds te beoordelen op wat ze voor elkaar krijgt.

Op wat ze voorkomt.

Of op wat ze verandert.

Soms is er liefde.

En blijft iets toch moeilijk.

Soms is er liefde.

En komt er geen oplossing.

En soms is er liefde, terwijl twee mensen ieder op hun eigen manier verder moeten.

Dat kan verdrietig zijn.

Maar misschien maakt het de liefde die er was, of die er nog is, niet minder werkelijk.

Liefde hoeft niet alles te kunnen dragen.

Ook niet om liefde te mogen zijn.

Wat blijft wanneer iemand ontbreekt

Soms gebeurt het op een heel gewoon moment.

Je bent bezig met iets in huis.

Je hoort een liedje.

Ruikt iets vertrouwds.

Of ziet iemand op straat die je even aan een ander doet denken.

En ineens herinner je je iemand die er niet meer is.

Misschien iemand die is overleden.

Iemand van wie je afscheid hebt moeten nemen.

Of iemand die nog leeft, maar met wie het contact verdwenen is.

Misschien was je op dat moment helemaal niet met die persoon bezig.

Je deed gewoon wat je aan het doen was.

En toch is diegene er ineens, in je gedachten.

Niet werkelijk aanwezig.

Maar ook niet helemaal afwezig.

Misschien herken je de stem.

De manier van lachen.

Een bepaalde uitspraak.

Of een gebaar dat zo vanzelfsprekend was dat je er vroeger nauwelijks bij stilstond.

Misschien glimlach je.

Misschien voel je verdriet.

Of misschien gebeurt er iets wat je niet goed kunt benoemen.

Een herinnering hoeft niet altijd een duidelijk gevoel met zich mee te brengen.

Soms is ze er gewoon.

Even.

En daarna gaat de dag verder.

Wanneer iemand uit ons leven verdwijnt, verandert er vaak meer dan alleen het contact met die persoon.

Er verdwijnen ook kleine vanzelfsprekendheden.

Iemand die je iets kon vertellen.

Een naam die op je telefoon verscheen.

Een stoel waarop iemand altijd zat.

Een verjaardag die je samen vierde.

Of een vraag die je zonder nadenken aan die persoon zou hebben gesteld.

Misschien merk je pas later hoeveel van die kleine dingen bij jullie verbondenheid hoorden.

Niet alleen de bijzondere gebeurtenissen.

Niet alleen de vakanties, feestdagen of belangrijke gesprekken.

Maar juist ook het gewone.

Samen boodschappen doen.

Een opmerking tijdens het eten.

Iemand die altijd te laat kwam.

Of iemand die precies wist hoe jij je koffie dronk.

Soms blijven zulke details opvallend helder.

Terwijl je andere dingen langzaam vergeet.

Misschien kun je je niet meer precies herinneren wat iemand op een bepaalde dag zei.

Maar weet je nog wel hoe diegene zijn jas ophing.

Hoe er gelachen werd.

Of hoe het voelde wanneer je samen in dezelfde ruimte was.

Het geheugen bewaart niet alles op een manier die we zelf kunnen bepalen.

Sommige herinneringen blijven jarenlang dichtbij.

Andere worden vager.

En soms komt iets terug waarvan je niet wist dat je het nog wist.

Misschien is dat bijzonder.

Maar het kan ook pijnlijk zijn.

Want herinneringen brengen iemand niet werkelijk terug.

Ze kunnen iets oproepen van wat er was.

Maar ze veranderen niets aan het feit dat iemand ontbreekt.

Misschien is dat juist wat gemis soms zo moeilijk maakt.

Dat je iemand in gedachten heel dichtbij kunt voelen, terwijl de afstand in werkelijkheid niet kleiner wordt.

Je kunt je herinneren hoe een gesprek zou zijn verlopen.

Wat iemand waarschijnlijk had gezegd.

Waarover jullie samen zouden hebben gelachen.

Maar je kunt het niet meer vragen.

Niet meer horen of je gelijk hebt.

En niet meer ontdekken wat die persoon vandaag werkelijk zou denken.

Misschien mis je niet alleen wie iemand was.

Maar ook wie diegene nog had kunnen worden.

De gesprekken die jullie niet meer zullen voeren.

De gebeurtenissen die je niet meer samen zult meemaken.

Of de veranderingen in jouw leven die je graag had willen laten zien.

Misschien is er iets gebeurd waarvan je onmiddellijk dacht:

Dit zou ik aan hem moeten vertellen.

Of:

Zij zou dit prachtig hebben gevonden.

En dan herinner je je opnieuw dat dat niet meer kan.

Misschien gebeurt dat zelfs jaren later.

Op een dag waarop je verder helemaal niet verdrietig was.

Een nieuw huis.

Een diploma.

Een kind dat iets bijzonders doet.

Een onverwachte ontmoeting.

Sommige gebeurtenissen lijken vanzelf een plek te hebben voor iemand die ontbreekt.

Niet omdat je voortdurend aan die persoon denkt.

Maar omdat diegene ooit deel uitmaakte van hoe je het leven beleefde.

Misschien had je bepaalde gewoontes samen.

Een wandeling op zondag.

Een telefoongesprek op een vaste dag.

Een bepaald gerecht.

Of een jaarlijkse traditie.

Wanneer iemand wegvalt, kun je je afvragen wat je met die gewoontes wilt doen.

Misschien wil je ze bewaren.

Omdat ze je herinneren aan wat jullie deelden.

Misschien wil je ze juist veranderen.

Omdat ze zonder de ander niet meer hetzelfde voelen.

En misschien weet je het niet.

Misschien doe je het ene jaar iets op de vertrouwde manier en het volgende jaar helemaal niet.

Er is geen verplichting om gewoontes in stand te houden.

Net zomin als er een verplichting bestaat om ze achter je te laten.

Soms verandert een traditie vanzelf.

Soms blijft iets jarenlang hetzelfde.

En soms ontdek je pas wanneer je ermee bezig bent wat het voor je betekent.

Misschien herken je dat ook bij spullen.

Een jas.

Een boek.

Een horloge.

Een briefje met een handschrift.

Of iets kleins waarvan een ander nauwelijks zou begrijpen waarom je het bewaart.

Voor jou kan het verbonden zijn met een herinnering.

Met een bepaalde periode.

Of met het eenvoudige feit dat iemand het ooit heeft vastgehouden.

Misschien staat het al jaren op dezelfde plek.

Misschien ligt het ergens in een doos.

Of misschien heb je het weggedaan en denk je er later toch nog aan terug.

Sommige mensen vinden het prettig om voorwerpen te bewaren.

Anderen ervaren ze juist als pijnlijk.

En voor dezelfde persoon kan dat in de loop van de tijd veranderen.

Misschien wil je vandaag iets dichtbij houden.

En merk je over een paar jaar dat je er anders naar kijkt.

Dat hoeft niets te zeggen over hoeveel iemand voor je betekende.

De betekenis van een relatie laat zich niet afmeten aan de spullen die we bewaren.

Niet aan het aantal foto's.

Niet aan hoe vaak we over iemand praten.

En ook niet aan hoe vaak we verdriet voelen.

Toch kunnen we daar soms onzeker over zijn.

Misschien merk je dat je minder vaak aan iemand denkt dan vroeger.

Dat er dagen voorbijgaan waarop de herinnering niet nadrukkelijk aanwezig is.

En misschien voel je je daar schuldig over.

Alsof je iemand tekortdoet wanneer het gewone leven weer meer aandacht krijgt.

Alsof je moet blijven herinneren om te laten zien hoeveel die persoon voor je betekende.

Maar herinneren is niet iets wat we voortdurend bewust kunnen doen.

Het leven vraagt onze aandacht.

Er zijn andere mensen.

Nieuwe gebeurtenissen.

Verantwoordelijkheden.

En gewone dagen waarop we vooral bezig zijn met wat er voor ons ligt.

Misschien betekent dat niet dat iemand minder belangrijk is geworden.

Misschien betekent het alleen dat jouw leven uit meer bestaat dan de herinnering aan die persoon.

En soms gebeurt juist het tegenovergestelde.

Misschien denk je na lange tijd nog dagelijks aan iemand.

Of zijn er momenten waarop het gemis even sterk voelt als in het begin.

Misschien vraag je je dan af waarom dat niet verandert.

Waarom een bepaalde datum nog altijd moeilijk is.

Of waarom je bij sommige gebeurtenissen opnieuw verdriet voelt.

Misschien verwacht je omgeving dat het inmiddels een andere plaats heeft gekregen.

Dat je eraan gewend bent.

Dat je het een beetje hebt verwerkt.

Maar misschien is wennen aan iemands afwezigheid iets anders dan die persoon niet meer missen.

Je kunt weten dat iemand niet terugkomt en toch verlangen naar een gesprek.

Je kunt gewend zijn aan een ander dagelijks leven en toch een vertrouwde stem missen.

En je kunt opnieuw plezier beleven aan allerlei dingen zonder dat het gemis daardoor ophoudt te bestaan.

Misschien is dat geen tegenstrijdigheid.

Misschien is het een werkelijkheid die niet eenvoudig in woorden te vangen is.

Er is ook iets anders wat gemis ingewikkeld kan maken.

Niet iedere relatie die eindigt, was eenvoudig.

Misschien mis je iemand met wie je vaak ruzie had.

Iemand bij wie je je niet altijd veilig voelde.

Of iemand van wie je hield, maar met wie het contact moeilijk was.

Misschien zijn er mooie herinneringen.

Maar ook teleurstellingen.

Woorden die pijn deden.

Dingen die nooit zijn uitgesproken.

Of vragen waarop je geen antwoord meer zult krijgen.

Wanneer iemand overlijdt, verdwijnen die ervaringen niet vanzelf.

De dood maakt een relatie niet automatisch mooi.

En het gemis maakt niet alles wat eerder gebeurde onbelangrijk.

Misschien voel je verdriet om de persoon.

Maar ook om wat jullie nooit samen hebben kunnen ervaren.

Om de nabijheid die je had gewild.

Om het gesprek dat niet meer gevoerd kan worden.

Of om de erkenning waarop je misschien jarenlang hebt gehoopt.

Dat kan een ander soort gemis zijn.

Een gemis waarin liefde en teleurstelling door elkaar lopen.

Of waarin verdriet bestaat naast opluchting.

Misschien vind je het moeilijk om daarover te praten.

Omdat mensen vooral mooie herinneringen verwachten.

Omdat er na een overlijden vaak met warmte over iemand wordt gesproken.

Of omdat je niet wilt dat anderen verkeerd over die persoon denken.

Misschien voel je je dan alleen met de ingewikkelde kanten van jouw herinneringen.

Maar een relatie hoeft niet uitsluitend mooi te zijn geweest om betekenis te hebben gehad.

En je hoeft niet alleen het goede te herinneren om iemand te mogen missen.

Soms missen we juist iets wat er nooit helemaal is geweest.

Een vader die je graag beter had willen kennen.

Een moeder met wie je nooit echt dichtbij kon komen.

Een broer of zus van wie je vervreemd bent geraakt.

Of iemand met wie het contact eindigde voordat jullie elkaar werkelijk konden begrijpen.

Misschien gaat het gemis dan niet alleen over een persoon.

Maar ook over een mogelijkheid.

Over hoe het had kunnen zijn.

Over woorden die misschien nooit gezegd zijn.

Of over een verbondenheid waar je naar verlangde, maar die niet ontstond.

Dat kan moeilijk zijn om uit te leggen.

Want hoe mis je iets wat je nooit werkelijk hebt gehad?

En toch kunnen zulke verlangens een plaats innemen in een mensenleven.

Misschien jarenlang.

Soms op de achtergrond.

Soms heel dichtbij.

Niet ieder gemis heeft een duidelijke gebeurtenis waarnaar je kunt verwijzen.

Soms is er geen afscheid geweest.

Geen laatste gesprek.

Geen moment waarop iedereen begreep dat iets voorbij was.

Soms verwatert contact.

Verandert een relatie.

Of groeit er afstand zonder dat iemand precies kan zeggen wanneer dat begon.

Misschien leeft die ander nog ergens.

In een andere stad.

Een ander land.

Of misschien zelfs dichtbij.

En toch maakt diegene geen deel meer uit van je leven.

Dat kan een bijzondere vorm van afwezigheid zijn.

Omdat de mogelijkheid van contact misschien nog bestaat.

Maar in werkelijkheid niet vanzelfsprekend is.

Misschien vraag je je af hoe het met die persoon gaat.

Of diegene nog weleens aan je denkt.

Of jullie elkaar ooit opnieuw zullen spreken.

En misschien weet je tegelijkertijd dat opnieuw contact zoeken niet passend of veilig zou zijn.

Ook dat kan samengaan.

Iemand missen en toch afstand nodig hebben.

Verlangen naar een gesprek en weten dat je het niet wilt voeren.

Of warme herinneringen bewaren aan iemand met wie je niet meer samen kunt zijn.

Misschien hoeven we die gevoelens niet tegen elkaar af te wegen.

Niet om te bepalen welk gevoel het echte is.

En ook niet om er een beslissing uit af te leiden.

Soms blijft een relatie bestaan als herinnering, terwijl ze in het dagelijks leven geen plaats meer heeft.

Misschien verandert ook de manier waarop we over iemand vertellen.

In het begin praten we misschien vooral over wat er is gebeurd.

Over het afscheid.

De omstandigheden.

Of de periode waarin alles veranderde.

Later komen soms andere verhalen naar voren.

Een grappige gebeurtenis.

Een eigenaardige gewoonte.

Iets wat iemand ooit zei.

Misschien merk je dat je een verhaal vertelt dat je al vaak hebt verteld.

En toch wil je het opnieuw vertellen.

Omdat het bij die persoon hoort.

Omdat het een herinnering is die je graag deelt.

Of omdat er in het vertellen iets van de vroegere verbondenheid terugkomt.

Misschien luistert iemand aandachtig.

Misschien kent diegene het verhaal al.

En misschien ontdek je dat niet iedereen dezelfde herinneringen heeft.

Een broer herinnert zich iets anders dan een zus.

Een partner kende een andere kant van iemand dan een vriend.

En een kind bewaart misschien een heel ander beeld van een ouder dan de mensen die die ouder als volwassene kenden.

Dat kan mooi zijn.

Maar soms ook verwarrend.

Misschien vertelt iemand iets over een persoon die jij dacht goed te kennen.

En herken je diegene nauwelijks in het verhaal.

Of misschien ontdek je een kant die je nooit hebt gezien.

We kennen elkaar nooit helemaal.

Ook niet wanneer we jarenlang samenleven.

Ieder mens bestaat in verschillende relaties.

In verschillende herinneringen.

En in verhalen die niet altijd precies bij elkaar passen.

Misschien is het daarom onmogelijk om iemand volledig te bewaren zoals diegene was.

Herinneringen zijn geen volledige weergave van een mensenleven.

Ze veranderen soms.

Worden gekleurd door wat we later meemaken.

Of krijgen een andere betekenis wanneer we zelf ouder worden.

Misschien begrijp je een opmerking van je vader pas wanneer je zelf kinderen hebt.

Of kijk je anders naar een beslissing die je moeder ooit nam.

Misschien zie je achteraf hoe jong iemand eigenlijk was.

Hoeveel verantwoordelijkheid diegene droeg.

Of hoe weinig je destijds wist van wat er in diens leven speelde.

Soms brengt dat begrip.

Soms nieuwe vragen.

En soms verandert er helemaal niets aan hoe je je iemand herinnert.

Ook dat is mogelijk.

Misschien denk je weleens dat je iemand beter had willen kennen.

Meer had willen vragen.

Langer had willen luisteren.

Of vaker had willen zeggen wat die persoon voor je betekende.

Misschien zijn er woorden die je nooit hebt uitgesproken.

Niet omdat je ze bewust achterhield.

Maar omdat je dacht dat er nog tijd zou zijn.

Of omdat zulke dingen in jullie relatie eenvoudigweg niet gemakkelijk gezegd werden.

Achteraf kunnen die momenten een andere betekenis krijgen.

Misschien denk je aan een gesprek dat je anders had willen voeren.

Aan een bezoek dat je hebt uitgesteld.

Of aan een gewone dag waarop je niet wist dat jullie elkaar voor het laatst zouden zien.

Dat kan pijn doen.

Soms blijven zulke gedachten lang aanwezig.

En misschien zijn er dingen die je werkelijk anders had willen doen.

Niet alles hoeft achteraf te worden goedgepraat.

Niet iedere spijt verdwijnt wanneer je haar probeert te begrijpen.

Maar misschien mogen we ook erkennen dat we destijds leefden zonder te weten wat we later zouden weten.

We kenden de toekomst niet.

We wisten niet altijd welke woorden belangrijk zouden worden.

En we konden niet ieder gewoon moment behandelen alsof het het laatste was.

Misschien zou dat ook onmogelijk zijn geweest.

Het gewone leven bestaat juist uit zoveel momenten waarvan we niet weten welke betekenis ze later krijgen.

Een afscheid bij de voordeur.

Een telefoongesprek.

Een wandeling.

Of een middag waarop eigenlijk niets bijzonders gebeurde.

Pas later kan zo'n moment een bijzondere plaats krijgen in onze herinnering.

Niet omdat we toen wisten wat het betekende.

Maar omdat het leven daarna anders liep.

Misschien is er iemand die je al heel lang mist.

En misschien is er iemand van wie de afwezigheid nog nieuw en onwerkelijk voelt.

Misschien heb je veel herinneringen.

Of juist maar weinig.

Misschien zijn ze warm.

Pijnlijk.

Verwarrend.

Of allemaal op verschillende momenten.

Er bestaat geen hoeveelheid herinneringen die voldoende is.

Geen juiste manier om iemand te blijven noemen.

En geen verplichting om betekenis te vinden in wat er is gebeurd.

Misschien zijn er dagen waarop je graag over die persoon praat.

En dagen waarop je diens naam liever niet hoort.

Misschien bewaar je iets wat van diegene is geweest.

Of heb je juist behoefte aan een omgeving waarin niet alles aan vroeger herinnert.

Misschien bezoek je een bepaalde plek.

Of doe je dat nooit.

Het hoeft niets te bewijzen.

Niet hoeveel je van iemand hield.

Niet hoe groot het gemis is.

En niet hoe je met de afwezigheid omgaat.

Misschien blijft er iets van iemand aanwezig in de manier waarop je leeft.

Een uitdrukking die je hebt overgenomen.

Een gerecht dat je nog steeds op dezelfde manier klaarmaakt.

Een liedje dat je herkent.

Of een gewoonte waarvan je pas later ontdekt dat je haar van die persoon hebt geleerd.

Misschien merk je dat op en vind je het prettig.

Misschien doet het pijn.

En misschien denk je er helemaal niet bij na.

Niet alles wat iemand heeft achtergelaten, hoeft een bijzondere betekenis te krijgen.

Soms is een gewoonte gewoon een gewoonte.

Een herinnering een herinnering.

En een voorwerp een voorwerp.

Misschien maken we het gemis soms zwaarder wanneer we vinden dat alles wat overblijft betekenisvol moet zijn.

Dat we de herinnering levend moeten houden.

Dat we iets moeten doorgeven.

Of dat we een manier moeten vinden om de ander een blijvende plaats te geven.

Voor sommige mensen is dat waardevol.

Maar misschien wil niet iedereen op die manier met afwezigheid omgaan.

Misschien zijn er mensen die vooral verlangen naar het gewone leven.

Naar een dag waarop niet alles verbonden is met wat er verloren ging.

Of naar de vrijheid om ergens van te genieten zonder zich af te vragen wat dat betekent voor de herinnering aan iemand.

Ook dat mag bestaan.

Want iemand missen hoeft niet je hele leven te bepalen.

En iemand blijven herinneren hoeft niet iedere dag aandacht te vragen.

Misschien verandert het gemis in de loop van de tijd.

Misschien nauwelijks.

Misschien krijgt het andere vormen die je vooraf niet had kunnen bedenken.

Dat weten we niet.

En misschien hoeft daar ook geen voorspelling over gedaan te worden.

Wat iemand voor je betekende, laat zich niet altijd in één verhaal vertellen.

Soms was het liefde.

Soms verbondenheid.

Soms een ingewikkelde geschiedenis.

En soms vooral een verlangen naar iets wat nooit helemaal werkelijkheid werd.

Misschien blijft er een herinnering.

Een vraag.

Een gewoonte.

Een gevoel.

Of alleen de wetenschap dat iemand ooit deel uitmaakte van jouw leven.

En misschien zijn er momenten waarop je helemaal niets bijzonders ervaart.

Ook dat hoeft niets af te doen aan wat er was.

Iemand kan ontbreken zonder dat je voortdurend verdriet voelt.

En iemand kan lang geleden uit je leven zijn verdwenen, terwijl een klein voorval die persoon ineens weer dichtbij brengt.

Misschien is dat hoe herinneringen soms werken.

Niet als iets wat we voortdurend vasthouden.

Maar als iets wat op onverwachte momenten verschijnt.

En weer naar de achtergrond verdwijnt.

Vandaag misschien in een liedje.

Morgen in een foto.

En op een andere dag helemaal niet.

Misschien hoef je daar niets mee te doen.

Niet meer te herinneren.

Niet minder.

Niet dankbaarder te zijn.

En niet te zoeken naar wat het gemis je heeft geleerd.

Er was iemand.

Er was een verbondenheid, op welke manier dan ook.

En nu is die werkelijkheid veranderd.

Wat overblijft, hoeft niet altijd duidelijk te zijn.

Soms is het een herinnering.

Soms een gemis.

Soms iets wat je niet goed onder woorden kunt brengen.

En soms alleen een naam die onverwacht door je gedachten gaat.

Misschien is dat alles wat er op dit moment is.

En misschien hoeft het niet meer te worden.

Je hoeft jezelf niet te verbeteren

Misschien heb je weleens gedacht dat je iets aan jezelf zou willen veranderen.

Dat je minder onzeker zou willen zijn.

Geduldiger.

Zelfverzekerder.

Of beter in het aangeven van wat je nodig hebt.

Misschien zou je graag gemakkelijker omgaan met kritiek.

Minder piekeren.

Of niet steeds geraakt worden door dezelfde dingen.

Het zijn begrijpelijke verlangens.

Soms merken we dat bepaalde gewoontes ons in de weg zitten.

Dat we reageren op een manier die we achteraf betreuren.

Of dat we moeite hebben met situaties waarin we graag anders zouden willen handelen.

Misschien besluit je daar aandacht aan te besteden.

Je leest een boek.

Voert gesprekken.

Volgt een cursus.

Of probeert iets wat je normaal op een bepaalde manier doet, eens anders aan te pakken.

En misschien ontdek je daardoor iets waardevols.

Je begrijpt beter waarom je ergens op reageert.

Je merkt dat je meer mogelijkheden hebt dan je dacht.

Of je leert iets wat het dagelijks leven gemakkelijker maakt.

Daar hoeft niets verkeerd aan te zijn.

Mensen kunnen leren.

Veranderen.

En nieuwe manieren vinden om met zichzelf en anderen om te gaan.

Maar misschien herken je ook iets anders.

Dat er na iedere verandering alweer iets nieuws verschijnt waaraan je zou kunnen werken.

Je hebt geleerd om duidelijker te zijn.

Maar misschien zou je ook wat geduldiger moeten worden.

Je kunt beter omgaan met kritiek.

Maar je zou je eigenlijk nog minder moeten aantrekken van wat anderen denken.

Je hebt geleerd om rust te nemen.

Maar misschien zou je die rust bewuster moeten gebruiken.

En zo kan het gebeuren dat zelfs wanneer je ergens tevreden over bent, er alweer een volgende mogelijkheid tot verbetering opduikt.

Alsof je nooit helemaal klaar bent.

Misschien is dat een vreemde gedachte.

Dat we onszelf kunnen behandelen als een project waaraan voortdurend gewerkt moet worden.

Een project met aandachtspunten.

Ontwikkeldoelen.

Sterke kanten.

En onderdelen die nog verbetering nodig hebben.

Op zichzelf kunnen zulke woorden nuttig zijn.

Op school.

Op het werk.

Of wanneer we een bepaalde vaardigheid willen leren.

Maar misschien wordt het ingewikkelder wanneer we op die manier naar ons hele bestaan gaan kijken.

Wanneer niet alleen ons gedrag, maar ook onze gevoelens iets worden waaraan we moeten werken.

Onze onzekerheid.

Ons verdriet.

Onze boosheid.

Onze gevoeligheid.

Of de manier waarop we omgaan met andere mensen.

Misschien merken we dan nauwelijks nog wanneer we onszelf gewoon ervaren.

Zonder beoordeling.

Zonder de vraag of iets beter zou kunnen.

Stel je voor dat je na een gesprek naar huis gaat.

Het was een gewoon gesprek.

Misschien met een collega.

Een vriend.

Of iemand die je niet zo goed kent.

Onderweg denk je terug aan wat er gezegd is.

Misschien herinner je je een opmerking die je maakte.

Je vraagt je af of die wel goed overkwam.

Of je niet te veel hebt verteld.

Of juist te weinig.

Misschien denk je dat je wat duidelijker had moeten zijn.

Of dat je de ander beter had moeten laten uitpraten.

En misschien merk je dat het gesprek in je gedachten langzaam verandert.

Niet meer in een ontmoeting tussen twee mensen.

Maar in een beoordeling van hoe jij het hebt gedaan.

Heb ik goed geluisterd?

Was ik voldoende betrokken?

Heb ik de juiste woorden gekozen?

Kwam ik zelfverzekerd over?

En misschien stel je jezelf daarna de vraag hoe je het de volgende keer beter kunt aanpakken.

Soms is dat zinvol.

We kunnen allemaal iets zeggen waar we later anders over denken.

We kunnen een ander verkeerd begrijpen.

Of ontdekken dat ons gedrag gevolgen had die we niet hadden voorzien.

Dan kan het waardevol zijn om daarbij stil te staan.

Misschien iets recht te zetten.

Of een volgende keer een andere keuze te maken.

Maar niet ieder gesprek hoeft achteraf te worden onderzocht.

Niet iedere opmerking hoeft beoordeeld te worden.

En niet iedere ontmoeting hoeft iets te leren over wie je bent.

Soms was het gewoon een gesprek.

Met een paar prettige momenten.

Misschien een ongemakkelijke stilte.

Een opmerking die niet helemaal duidelijk was.

En twee mensen die allebei niet precies wisten wat de ander dacht.

Misschien hoeft daar geen ontwikkelpunt uit voort te komen.

Toch kunnen we gemakkelijk gewend raken aan die manier van kijken.

Vooral wanneer we veel aandacht besteden aan persoonlijke ontwikkeling.

We leren onszelf observeren.

Onze gedachten herkennen.

Onze gevoelens benoemen.

En begrijpen welke ervaringen invloed hebben op ons gedrag.

Dat kan veel inzicht geven.

Misschien helpt het om bepaalde patronen te herkennen.

Of om zorgvuldiger met anderen om te gaan.

Maar misschien kan het ook vermoeiend worden.

Wanneer je voortdurend probeert te begrijpen waarom je iets voelt.

Waarom je op een bepaalde manier reageert.

Of wat een gebeurtenis over jou zegt.

Misschien wordt zelfs een gewone emotie dan een vraagstuk.

Je bent boos.

En vraagt je af waarom je nog steeds zo reageert.

Je bent onzeker.

En denkt dat je daar inmiddels toch beter mee zou moeten kunnen omgaan.

Je voelt je gekwetst.

En vraagt je af welk oud patroon daardoor wordt geraakt.

Misschien zijn dat soms zinvolle vragen.

Maar misschien wil je niet iedere keer op onderzoek uit.

Misschien ben je gewoon boos omdat iemand iets onaardigs heeft gezegd.

Onzeker omdat iets belangrijk voor je is.

Of verdrietig omdat je iets bent kwijtgeraakt.

Niet iedere emotie hoeft teruggevoerd te worden op een diepere oorzaak.

En niet iedere reactie betekent dat er iets aan jezelf veranderd moet worden.

Soms vertelt een gevoel iets over wat er op dat moment gebeurt.

Soms over iets van vroeger.

En soms weten we het niet precies.

Misschien hoeft dat niet altijd duidelijk te worden.

Er bestaat een bijzondere verwachting rondom persoonlijke groei.

Dat we door voldoende inzicht uiteindelijk anders zullen worden.

Rustiger.

Wijzer.

Evenwichtiger.

Minder afhankelijk van de mening van anderen.

Misschien hebben we voorbeelden van mensen die zo lijken te leven.

Mensen die rustig blijven wanneer er iets misgaat.

Die precies weten wat ze willen.

Die niet lijken te twijfelen.

Of die moeilijke gebeurtenissen met grote helderheid kunnen beschrijven.

Misschien bewonder je zulke mensen.

En misschien vraag je je af waarom jij niet zo bent.

Waarom je nog steeds onzeker kunt worden.

Waarom je soms ongeduldig reageert.

Of waarom je na jaren van ervaring nog altijd dezelfde fouten maakt.

Maar misschien zien we van andere mensen vooral bepaalde momenten.

De woorden die ze zorgvuldig hebben gekozen.

De beslissingen die ze achteraf kunnen uitleggen.

Of de rust die ze in een bepaalde situatie uitstralen.

We zien niet altijd de twijfel die eraan voorafging.

De gesprekken die moeilijk verliepen.

De dagen waarop ze geen antwoord hadden.

Of de momenten waarop ze zichzelf nauwelijks begrepen.

Misschien vergelijken we daardoor onze eigen binnenwereld met wat we van anderen aan de buitenkant zien.

En misschien komen we in die vergelijking gemakkelijk tekort.

Want wij kennen onze eigen gedachten.

Ook de gedachten die we liever niet zouden hebben.

We kennen onze onzekerheid.

Onze tegenstrijdigheden.

En de momenten waarop we iets zeggen wat niet past bij hoe we graag zouden willen zijn.

Bij anderen zien we meestal maar een deel.

Misschien is het daarom moeilijk om eerlijk te vergelijken.

En misschien hoeft dat ook niet.

Je hoeft niet te worden zoals iemand die je bewondert.

Je kunt iets waardevol vinden in de manier waarop een ander leeft, zonder dat jouw leven dezelfde vorm hoeft te krijgen.

Misschien is er iets wat je van die persoon kunt leren.

En misschien zijn er ook verschillen die gewoon mogen blijven bestaan.

Niet iedereen is even uitgesproken.

Even rustig.

Even spontaan.

Of even gemakkelijk in contact met anderen.

Sommige mensen denken lang na voordat ze iets zeggen.

Andere spreken juist terwijl ze hun gedachten nog aan het vormen zijn.

Sommige mensen voelen zich prettig in gezelschap.

Andere hebben meer tijd voor zichzelf nodig.

En veel mensen herkennen verschillende kanten van zichzelf, afhankelijk van de situatie.

Misschien zijn dat niet allemaal eigenschappen die verbeterd moeten worden.

Soms zijn het gewoon verschillen tussen mensen.

Natuurlijk kunnen eigenschappen gevolgen hebben.

Je kunt door je manier van reageren iemand kwetsen.

Of door onzekerheid een mogelijkheid laten voorbijgaan waar je later spijt van hebt.

Misschien wil je daar iets aan veranderen.

Dat mag.

Maar misschien is er een verschil tussen zeggen:

Dit is iets wat ik graag anders zou willen doen.

En zeggen:

Ik ben iemand die nog niet goed genoeg is.

Het eerste gaat over een handeling.

Een gewoonte.

Of een mogelijkheid om iets te leren.

Het tweede kan langzaam een oordeel worden over wie je bent.

En misschien is dat oordeel moeilijker te dragen dan het oorspronkelijke probleem.

Want wanneer je jezelf niet goed genoeg vindt, kan iedere vergissing een bevestiging worden.

Een vergeten afspraak.

Een onhandige opmerking.

Een dag waarop je weinig hebt gedaan.

Of een moment waarop je niet reageerde zoals je had gewild.

Misschien worden het dan niet langer gewone menselijke gebeurtenissen.

Maar bewijzen dat je nog niet bent wie je zou moeten zijn.

En misschien merk je hoe streng die manier van kijken kan worden.

Vooral wanneer je jezelf hoge eisen stelt.

Misschien ben je iemand die veel verantwoordelijkheid voelt.

Die graag zorgvuldig handelt.

Die anderen niet wil teleurstellen.

Of die het belangrijk vindt om betrouwbaar te zijn.

Dat kunnen waardevolle eigenschappen zijn.

Maar misschien wordt het ingewikkeld wanneer je jezelf nauwelijks toestaat om iets verkeerd te doen.

Wanneer je vindt dat je altijd geduldig moet zijn.

Altijd begripvol.

Altijd eerlijk.

Altijd bewust van je eigen gedrag.

En misschien zelfs altijd bereid om van een moeilijke ervaring te leren.

Dan kan het gewone mens-zijn een behoorlijk veeleisende bezigheid worden.

Want mensen zijn niet voortdurend geduldig.

Niet altijd verstandig.

Niet altijd vriendelijk.

En niet altijd in staat om precies te doen wat ze belangrijk vinden.

Soms reageren we vanuit vermoeidheid.

Vanuit onzekerheid.

Vanuit haast.

Of omdat we iets eenvoudigweg verkeerd hebben begrepen.

Dat maakt de gevolgen van ons gedrag niet onbelangrijk.

We kunnen verantwoordelijkheid nemen voor wat we doen.

Onze excuses aanbieden.

Iets herstellen wanneer dat mogelijk is.

Of proberen een volgende keer anders te handelen.

Maar misschien hoeft een vergissing niet meteen een oordeel over ons hele karakter te worden.

Misschien kun je iets verkeerd doen zonder dat je als mens verkeerd bent.

En misschien kun je verantwoordelijkheid nemen zonder jezelf daarvoor voortdurend te blijven veroordelen.

Dat klinkt misschien eenvoudig.

Maar in de praktijk kan het moeilijk zijn.

Vooral wanneer je gewend bent om streng naar jezelf te kijken.

Misschien hoor je een innerlijke stem die voortdurend commentaar geeft.

Die zegt dat je beter had moeten weten.

Dat je niet zo gevoelig moet zijn.

Dat je meer discipline nodig hebt.

Of dat je eindelijk eens moet veranderen.

Misschien heeft die stem je ook geholpen.

Om dingen voor elkaar te krijgen.

Om door te zetten.

Om verantwoordelijkheid te nemen.

En misschien heb je lange tijd gedacht dat je die strengheid nodig had.

Dat je zonder die druk minder zou doen.

Minder zou bereiken.

Of minder rekening zou houden met anderen.

Misschien is dat een begrijpelijke gedachte.

We leven immers in een wereld waarin veel aandacht uitgaat naar prestaties.

Naar doelen.

Naar ontwikkeling.

En naar het benutten van onze mogelijkheden.

Van jongs af aan leren we nieuwe dingen.

We krijgen beoordelingen.

Rapporten.

Feedback.

We ontdekken wat goed gaat en wat beter kan.

En later gaat dat op allerlei manieren verder.

Op het werk.

Tijdens opleidingen.

In gesprekken over onze gezondheid.

En soms zelfs in onze vrije tijd.

We kunnen doelen stellen voor beweging.

Voeding.

Slaap.

Onze relaties.

Onze aandacht.

En onze persoonlijke ontwikkeling.

Misschien is dat voor sommige mensen prettig.

Het geeft richting.

Of maakt iets concreet waar ze graag aan willen werken.

Maar misschien merk je ook dat bijna ieder onderdeel van het leven daardoor iets wordt wat verbeterd kan worden.

Zelfs rust.

We kunnen leren om beter te ontspannen.

Beter te slapen.

Bewuster te genieten.

En onze vrije tijd betekenisvoller te besteden.

Misschien wordt een vrije middag dan niet zomaar een vrije middag.

Maar een kans om iets goeds voor jezelf te doen.

Om op te laden.

Om aan jezelf te werken.

Of om de juiste balans te vinden.

En misschien voel je je achteraf teleurgesteld wanneer dat niet gelukt is.

Wanneer je vooral wat hebt rondgehangen.

Een programma hebt gekeken.

Of weinig bijzonders hebt gedaan.

Alsof zelfs een middag zonder verplichtingen ergens aan had moeten bijdragen.

Maar misschien hoeft niet alles wat we doen een investering in onszelf te zijn.

Sommige dingen doen we omdat we er zin in hebben.

Omdat ze prettig zijn.

Omdat ze vertrouwd voelen.

Of zonder bijzondere reden.

Een gesprek.

Een wandeling.

Een spelletje.

Een middag op de bank.

Misschien leveren ze niets op wat je kunt aanwijzen.

Geen nieuw inzicht.

Geen betere gewoonte.

Geen vaardigheid.

En misschien hoeft dat ook niet.

Het leven bestaat niet alleen uit de momenten waarop we ergens naartoe werken.

Er zijn ook momenten waarop we eenvoudigweg leven.

Zonder ons af te vragen wat het ons brengt.

Misschien is dat moeilijk wanneer je gewend bent om veel van jezelf te verwachten.

Wanneer je graag nuttig bezig bent.

Of wanneer je het gevoel hebt dat tijd die je niet goed gebruikt, verloren tijd is.

Misschien probeer je zelfs van een moeilijke periode iets waardevols te maken.

Je wilt er sterker uitkomen.

Wijzer.

Meer in contact met jezelf.

Of beter voorbereid op wat er nog komt.

En misschien gebeurt dat soms.

Misschien leer je werkelijk iets van een ervaring die je liever niet had meegemaakt.

Maar misschien ook niet.

Misschien blijft een moeilijke ervaring gewoon moeilijk.

Misschien heeft ze je vooral moe gemaakt.

Of verdrietig.

Of veranderd op een manier die je zelf niet had gekozen.

Niet alles wat ons overkomt, hoeft bij te dragen aan onze ontwikkeling.

En niet iedere moeilijke periode hoeft achteraf een betekenisvolle plaats te krijgen in een verhaal over persoonlijke groei.

Soms zouden we liever hebben gehad dat iets nooit was gebeurd.

Dat is niet minder waardevol als ervaring.

Het is eenvoudigweg een andere werkelijkheid dan het verhaal waarin alles uiteindelijk ergens goed voor blijkt te zijn.

Misschien geldt dat ook voor onszelf.

Dat we niet voortdurend hoeven te bewijzen dat we groeien.

Dat we beter worden.

Dat we bewuster leven dan vroeger.

Of dat we steeds dichter bij een ideale versie van onszelf komen.

Misschien is die ideale versie sowieso moeilijk te vinden.

Want wie zou dat precies zijn?

Iemand die nooit onzeker is?

Die altijd rustig blijft?

Die alle moeilijke gevoelens begrijpt?

Die voortdurend de juiste keuzes maakt?

Misschien zou zo iemand nauwelijks nog lijken op een mens zoals we die in het dagelijks leven ontmoeten.

Mensen twijfelen.

Vergeten dingen.

Worden boos.

Zijn soms jaloers.

Hebben verwachtingen.

En reageren niet altijd zoals ze zouden willen.

Tegelijkertijd kunnen mensen zorgzaam zijn.

Nieuwsgierig.

Vindingrijk.

Liefdevol.

En bereid om iets te herstellen wanneer het misgaat.

Misschien bestaan al die kanten naast elkaar.

Niet als een lijst met goede en slechte eigenschappen die we uiteindelijk moeten terugbrengen tot alleen het goede.

Maar als onderdelen van een menselijk leven.

Dat betekent niet dat alles wat we doen vanzelf goed is.

We kunnen elkaar pijn doen.

We kunnen keuzes maken die schadelijk zijn.

En soms is verandering noodzakelijk.

Voor onszelf.

Of voor de mensen om ons heen.

Maar misschien hoeft die noodzaak niet voort te komen uit het idee dat we als mens onvoldoende zijn.

Misschien kunnen we iets veranderen omdat het belangrijk is.

Omdat een ander bescherming nodig heeft.

Omdat we een verantwoordelijkheid hebben.

Of omdat we graag iets anders willen ervaren.

Zonder dat we daarvoor eerst onszelf moeten afwijzen.

Misschien is dat een onderscheid dat niet altijd gemakkelijk te maken is.

Want soms lopen verlangen naar verandering en ontevredenheid over jezelf door elkaar.

Je wilt iets leren.

Maar voelt ook schaamte omdat je het nog niet kunt.

Je wilt zorgvuldiger handelen.

Maar bent boos op jezelf wanneer het niet lukt.

Je wilt meer ruimte ervaren.

Maar vindt dat je inmiddels verder had moeten zijn.

Misschien hoeft dat niet allemaal eerst opgelost te worden.

Misschien kun je eenvoudigweg opmerken dat je verschillende dingen tegelijk ervaart.

Een verlangen om te veranderen.

En vermoeidheid van het voortdurend proberen.

Een wens om iets beter te doen.

En de behoefte om niet steeds beoordeeld te worden.

Misschien is er vandaag iets aan jezelf waar je niet tevreden over bent.

Een gewoonte.

Een reactie.

Een onzekerheid.

Of iets waar je al lange tijd tegenaan loopt.

Misschien wil je daar werkelijk iets aan veranderen.

Dat mag.

Misschien zoek je hulp.

Of probeer je een andere manier te vinden om ermee om te gaan.

Ook dat mag.

Maar misschien hoef je niet ieder onderdeel van jezelf onder handen te nemen.

Niet iedere gedachte te begrijpen.

Niet iedere eigenschap te veranderen.

En niet ieder ongemakkelijk gevoel te gebruiken als aanleiding voor persoonlijke groei.

Misschien zijn er ook dingen aan jezelf die eenvoudigweg bij je horen.

Dingen die niet bijzonder zijn.

Niet indrukwekkend.

En niet altijd handig.

Maar die niet voortdurend verbeterd hoeven te worden.

Misschien ben je soms onhandig.

Soms onzeker.

Soms gevoelig.

Of soms moeilijk te begrijpen, ook voor jezelf.

Misschien zijn er dagen waarop je tevreden bent met wie je bent.

En dagen waarop je dat helemaal niet voelt.

Ook tevredenheid over jezelf hoeft geen vaste toestand te worden.

Je hoeft niet iedere dag van jezelf te houden.

Niet voortdurend trots te zijn op wie je bent.

En niet steeds te voelen dat je goed genoeg bent.

Misschien zou zelfs dat opnieuw een verwachting worden.

Een nieuwe opdracht.

Een volgende manier waarop je jezelf zou kunnen beoordelen.

Misschien is er iets eenvoudigers mogelijk.

Dat je niet op ieder moment een oordeel over jezelf hoeft te hebben.

Niet positief.

Niet negatief.

Niet tevreden.

En niet ontevreden.

Misschien ben je soms gewoon bezig met je leven.

Je maakt ontbijt.

Praat met iemand.

Doet een boodschap.

Of kijkt naar buiten.

Zonder jezelf te beoordelen.

Zonder je af te vragen wat je nog zou moeten leren.

En zonder dat er een betere versie van jou op de achtergrond staat te wachten.

Misschien zijn dat heel gewone momenten.

Zo gewoon dat je ze nauwelijks opmerkt.

Maar misschien laten ze iets zien wat we gemakkelijk vergeten.

Dat je niet alleen iemand bent die zich ontwikkelt.

Die doelen heeft.

Die dingen probeert te veranderen.

Je bent ook iemand die leeft.

Met een geschiedenis.

Met mogelijkheden.

Met beperkingen.

En met eigenschappen die niet allemaal een bestemming hoeven te krijgen.

Misschien verander je morgen iets.

Misschien leer je volgende week iets nieuws.

En misschien blijf je in sommige opzichten nog jarenlang dezelfde.

Dat hoeft niet allemaal beoordeeld te worden.

Je hoeft niet voortdurend onderweg te zijn naar iemand anders.

Niet iedere dag een betere versie van jezelf te worden.

En niet eerst iets aan jezelf te veranderen voordat je gewoon deel mag nemen aan het leven.

Er hoeft niets bijzonders te zijn aan dit moment.

Je kunt moe zijn.

Of afgeleid.

Je gedachten kunnen alweer bij iets liggen wat je straks moet doen.

Ook dat hoeft niet anders.

Je hoeft hier niets van te leren.

Geen voornemen te maken.

En niet te besluiten dat je voortaan milder voor jezelf zult zijn.

Want misschien zou ook dat alweer iets worden waarin je het goed moet doen.

Je hoeft jezelf niet voortdurend te verbeteren.

Je mag ook gewoon degene zijn die je vandaag bent.

Hoop zonder belofte

Misschien heb je weleens gehoopt op iets waarvan je niet wist of het werkelijkheid zou worden.

Een goede uitslag.

Een verandering in je gezondheid.

Een gesprek dat iets zou kunnen herstellen.

Of de mogelijkheid om iemand terug te zien.

Misschien was er een reden om hoopvol te zijn.

Misschien ook nauwelijks.

En toch was er iets in je dat verlangde naar een andere uitkomst.

Iets wat nog niet wilde aannemen dat de mogelijkheden beperkt waren.

Of misschien was het eenvoudiger.

Misschien hoopte je gewoon.

Zonder precies te weten waarom.

We spreken vaak over hoop alsof het iets positiefs is.

Iets wat mensen helpt om moeilijke omstandigheden te verdragen.

Iets wat richting geeft.

Of kracht om door te gaan.

En soms is dat ook zo.

Hoop kan een mens bezighouden.

Een reden zijn om opnieuw iets te proberen.

Om een afspraak te maken.

Een gesprek aan te gaan.

Of te onderzoeken of er nog mogelijkheden zijn.

Maar hoop is niet altijd eenvoudig.

Soms maakt ze het leven juist ingewikkeld.

Omdat je niet weet of je erop kunt vertrouwen.

Omdat je bang bent voor teleurstelling.

Of omdat je merkt dat anderen meer hoop hebben dan jijzelf.

Misschien herken je dat wanneer iemand tegen je zegt dat je de moed niet moet opgeven.

Dat er altijd mogelijkheden zijn.

Dat je moet blijven geloven.

Of dat je vooral positief moet denken.

Het zijn woorden die vaak voortkomen uit betrokkenheid.

We willen elkaar niet zonder uitzicht achterlaten.

We willen graag iets kunnen zeggen dat moed geeft.

En misschien hebben we zelf ook behoefte aan de gedachte dat er altijd iets mogelijk blijft.

Maar soms kan die verwachting zwaar worden.

Alsof je niet alleen moet omgaan met wat je overkomt, maar ook verantwoordelijk bent voor het bewaren van je hoop.

Alsof je iets verkeerd doet wanneer je die niet voelt.

Misschien zijn er dagen waarop je helemaal niet hoopvol bent.

Waarop je moe bent van het wachten.

Van het proberen.

Van telkens opnieuw beginnen.

Misschien wil je dan niet horen dat je moet blijven geloven.

Misschien wil je gewoon kunnen zeggen dat je het moeilijk vindt.

Dat je bang bent.

Of dat je op dit moment weinig vertrouwen hebt in een goede afloop.

Zonder dat iemand je probeert te overtuigen van iets anders.

Want hoop laat zich niet altijd oproepen.

Je kunt jezelf niet op ieder moment vertellen dat je vertrouwen moet hebben en vervolgens merken dat het er is.

Soms voel je hoop.

Soms twijfel.

En soms is er vooral onzekerheid.

Misschien wisselt dat zelfs op één dag.

Je hoort iets wat je moed geeft.

Een mogelijkheid die je nog niet kende.

Een verhaal van iemand bij wie het anders liep dan verwacht.

En voor een tijdje voel je ruimte.

Misschien stel je je voor hoe het zou zijn wanneer het ook voor jou goed afloopt.

Wat je dan zou doen.

Wat je zou vertellen.

Of hoe het zou voelen om niet meer met dezelfde zorgen wakker te worden.

En later komt de twijfel terug.

Je herinnert je dat niemand iets heeft beloofd.

Dat jouw omstandigheden anders kunnen zijn.

Of dat er ook een uitkomst mogelijk is waarop je niet hoopt.

Misschien voel je je dan teleurgesteld.

Niet alleen vanwege de onzekerheid.

Maar ook omdat dat korte gevoel van vertrouwen alweer verdwenen is.

Alsof je even iets had gevonden wat je vervolgens niet kon vasthouden.

Maar misschien hoeft hoop geen gevoel te zijn dat voortdurend aanwezig blijft.

Misschien kan ze verschijnen.

En weer verdwijnen.

Zonder dat we daar meteen iets uit hoeven af te leiden.

Er zijn mensen die bijna vanzelfsprekend hoopvol lijken.

Die in moeilijke omstandigheden mogelijkheden blijven zien.

Die zeggen dat ze vertrouwen hebben.

En die zich richten op wat nog zou kunnen veranderen.

Misschien bewonder je dat.

Misschien zou je zelf ook zo willen zijn.

Maar er zijn ook mensen die voorzichtiger zijn.

Die liever rekening houden met verschillende uitkomsten.

Die niet gemakkelijk spreken over vertrouwen.

Of die bang zijn dat hoop de teleurstelling later groter maakt.

Misschien hebben ze eerder meegemaakt dat iets waarop ze hoopten niet gebeurde.

Dat een behandeling niet hielp.

Een relatie niet herstelde.

Of een mogelijkheid uiteindelijk toch niet beschikbaar bleek.

Dan kan hoop iets kwetsbaars worden.

Iets wat je niet zomaar opnieuw wilt toelaten.

Niet omdat je het leven hebt opgegeven.

Maar omdat je weet hoe pijnlijk het kan zijn wanneer een verwachting niet uitkomt.

Misschien probeer je jezelf daarom te beschermen.

Door niet te veel vooruit te kijken.

Door geen plannen te maken.

Of door tegen jezelf te zeggen dat je nergens op moet rekenen.

En misschien helpt dat soms.

Misschien maakt het de onzekerheid overzichtelijker.

Maar misschien merk je ook dat verlangen zich niet altijd laat tegenhouden.

Dat je ondanks alles toch hoopt.

Op een telefoontje.

Een verandering.

Een onverwachte mogelijkheid.

Of eenvoudigweg op een dag die wat gemakkelijker zal zijn.

Misschien is dat verwarrend.

Je wilt jezelf niet teleurstellen.

Maar je kunt ook niet doen alsof iets je niets kan schelen.

En misschien hoeft dat niet.

Misschien kunnen verlangen en voorzichtigheid naast elkaar bestaan.

Je kunt ergens op hopen zonder ervan overtuigd te zijn dat het zal gebeuren.

Je kunt rekening houden met een moeilijke uitkomst en toch wensen dat het anders loopt.

En je kunt iets heel graag willen, terwijl je weet dat je er niet volledig over kunt beslissen.

Misschien is hoop soms niet meer dan dat.

Een verlangen dat geen zekerheid heeft.

We zijn gewend om hoop te verbinden aan de toekomst.

Aan iets wat nog moet gebeuren.

Een verbetering.

Een nieuwe mogelijkheid.

Een gebeurtenis waar we naar uitkijken.

Maar soms gaat hoop over iets heel kleins.

Misschien hoop je dat een gesprek morgen prettig verloopt.

Dat iemand goed slaapt.

Dat je voldoende energie hebt om iets te ondernemen.

Of dat een moeilijke dag niet al te zwaar zal zijn.

Het zijn geen grote verwachtingen.

Misschien spreek je ze niet eens uit.

En misschien zou je ze zelf niet onmiddellijk hoop noemen.

Toch zijn het verlangens naar iets wat nog niet vaststaat.

Soms komen ze uit.

Soms niet.

En meestal denken we daar niet uitgebreid over na.

We leven met allerlei kleine verwachtingen.

Dat iemand thuiskomt.

Dat een afspraak doorgaat.

Dat het morgen ongeveer zal zijn zoals vandaag.

Pas wanneer die vanzelfsprekendheden onzeker worden, merken we misschien hoeveel vertrouwen er normaal gesproken in ons dagelijks leven verborgen ligt.

We maken plannen zonder te weten of ze zullen uitkomen.

We spreken af zonder te weten hoe we ons op die dag zullen voelen.

We beginnen ergens aan zonder de afloop te kennen.

Niet omdat we voortdurend bewust hoopvol zijn.

Maar omdat het leven zich nu eenmaal voor een deel afspeelt in wat nog moet komen.

Misschien wordt dat ingewikkelder wanneer je een periode meemaakt waarin veel onzeker is.

Dan kunnen gewone plannen plotseling groot voelen.

Een vakantie boeken.

Een opleiding beginnen.

Een afspraak maken voor over een paar maanden.

Of nadenken over hoe je leven er volgend jaar uit zou kunnen zien.

Misschien wil je graag vooruitkijken.

Maar durf je het niet helemaal.

Omdat je niet weet wat mogelijk zal zijn.

Of omdat je bang bent dat plannen later weer veranderd moeten worden.

Misschien merk je dat anderen daar anders mee omgaan.

De een zegt dat je vooral plannen moet blijven maken.

De ander vindt dat je beter kunt afwachten.

En misschien voel je je tussen die verschillende verwachtingen in staan.

Je wilt niet doen alsof alles zeker is.

Maar je wilt ook niet voortdurend leven vanuit wat misschien misgaat.

Misschien bestaat er geen antwoord dat voor iedereen passend is.

Sommige mensen vinden het prettig om plannen te maken, ook wanneer ze later misschien moeten worden aangepast.

Anderen voelen zich rustiger wanneer ze voorlopig minder vastleggen.

En soms verschilt dat per onderwerp.

Je kunt voorzichtig zijn met grote beslissingen en toch uitkijken naar iets kleins.

Of juist een belangrijk toekomstplan hebben, terwijl je nauwelijks weet wat je morgen wilt doen.

Misschien hoeft hoop niet altijd tot een plan te leiden.

Soms is er een verlangen zonder dat je er iets mee kunt.

Je hoopt dat iemand beter wordt.

Maar er is op dat moment niets wat jij kunt doen om dat te laten gebeuren.

Je hoopt dat een ander gelukkig is.

Maar diens leven ligt niet in jouw handen.

Je hoopt dat een relatie herstelt.

Maar daarvoor zijn misschien twee mensen nodig die niet hetzelfde willen.

Dat kan pijnlijk zijn.

Want hoop maakt zichtbaar wat ons dierbaar is.

En tegelijkertijd hoe weinig invloed we soms hebben op de uitkomst.

Misschien is dat een van de redenen waarom we graag zekerheid zoeken.

Wanneer iets belangrijk voor ons is, willen we weten of we erop mogen rekenen.

Of de inspanning zin heeft.

Of het verlangen werkelijkheid kan worden.

Maar sommige antwoorden zijn eenvoudigweg niet beschikbaar.

En soms blijven ze dat ook.

Misschien komt er nooit het gesprek waarop je hebt gehoopt.

Misschien verandert een situatie niet.

Of misschien verloopt het leven op een manier die je niet had kunnen voorzien.

Dat maakt de hoop die je eerder voelde niet belachelijk.

Niet naïef.

En ook niet verkeerd.

Je hoopte op iets wat belangrijk voor je was.

Dat is iets anders dan een belofte dat het zou gebeuren.

Misschien denken we soms achteraf dat we beter niet hadden kunnen hopen.

Dat we onszelf iets hadden wijsgemaakt.

Of dat we de werkelijkheid niet onder ogen wilden zien.

En misschien was er inderdaad iets wat we liever niet wilden weten.

Mensen kunnen zich vastklampen aan verwachtingen die moeilijk te verenigen zijn met wat er bekend is.

Soms kan het belangrijk zijn om daar eerlijk over te spreken.

Om informatie serieus te nemen.

Om risico's te erkennen.

En om geen mogelijkheden voor te stellen die er in werkelijkheid niet zijn.

Maar eerlijkheid en hoop hoeven niet altijd elkaars tegenovergestelde te zijn.

Je kunt weten dat een kans klein is en toch verlangen naar die mogelijkheid.

Je kunt begrijpen dat een ziekte niet meer te genezen is en toch hopen op een prettige dag.

Je kunt erkennen dat een relatie voorbij is en toch hopen dat het goed gaat met de ander.

En je kunt verdriet hebben over wat niet meer mogelijk is, terwijl er nog verlangens bestaan naar wat wel mogelijk zou kunnen zijn.

Misschien verandert hoop soms van onderwerp.

Niet omdat iemand daartoe besluit.

Niet omdat er een les geleerd moet worden.

Maar omdat de omstandigheden veranderen.

Waar je eerst hoopte op volledig herstel, hoop je later misschien op minder klachten.

Waar je eerst hoopte dat iemand terug zou komen, hoop je misschien op een moment waarop je met warmte kunt terugdenken.

En waar je eerst hoopte op een grote verandering, kan er later een kleiner verlangen ontstaan.

Misschien gebeurt dat geleidelijk.

Misschien helemaal niet.

En misschien wil je die verandering niet.

Omdat het voelt alsof je daarmee iets opgeeft wat je dierbaar is.

Ook dat kan begrijpelijk zijn.

Niet ieder verlangen laat zich gemakkelijk aanpassen aan de werkelijkheid.

Sommige wensen blijven bestaan, ook wanneer we weten dat ze waarschijnlijk niet zullen uitkomen.

Misschien is er iemand die nog altijd verlangt naar een gesprek met een overleden ouder.

Naar een verzoening die niet meer mogelijk is.

Of naar een leven zonder een verlies dat al heeft plaatsgevonden.

We zouden kunnen zeggen dat zulke verlangens geen realistische hoop meer zijn.

Maar misschien is dat niet altijd de belangrijkste vraag.

Misschien vertelt zo'n verlangen vooral iets over wat iemand mist.

Over wat belangrijk was.

Over wat nooit heeft kunnen gebeuren.

Niet ieder verlangen hoeft uitvoerbaar te zijn om begrijpelijk te zijn.

En niet ieder gemis hoeft te veranderen in een nieuw doel.

Soms verlangen we naar iets wat onmogelijk is.

En weten we dat zelf heel goed.

Misschien hoeven we daar niet onmiddellijk een andere gedachte tegenover te zetten.

Er is ook een vorm van hoop die anderen voor ons kunnen voelen.

Misschien heb je meegemaakt dat iemand meer vertrouwen had in jouw mogelijkheden dan jijzelf.

Een docent.

Een vriend.

Een ouder.

Of iemand die je op een moeilijk moment ontmoette.

Misschien zag diegene iets in je wat je zelf nauwelijks kon zien.

Een mogelijkheid.

Een talent.

Of een richting die je nog niet had overwogen.

Dat kan bijzonder zijn.

Soms kan het verschil maken wanneer iemand niet alleen kijkt naar wat moeilijk is, maar ook naar wat mogelijk zou kunnen worden.

Maar ook hier kan iets ingewikkelds ontstaan.

Want misschien voel je je niet altijd in staat om aan die verwachtingen te voldoen.

Misschien ben je bang om iemand teleur te stellen.

Of merk je dat het vertrouwen van de ander langzaam iets wordt wat je moet waarmaken.

Dan kan zelfs een bemoedigende uitspraak zwaar gaan wegen.

Dat iemand in je gelooft, betekent niet dat je verplicht bent om te worden wie diegene voor zich ziet.

Misschien is er iets waardevols aan vertrouwen dat ruimte laat voor een andere uitkomst.

Aan iemand die mogelijkheden ziet, maar niet bepaalt welke weg jij moet gaan.

Die hoopt dat het goed met je zal gaan, zonder te doen alsof hij weet hoe dat eruit moet zien.

Misschien is dat een voorzichtige vorm van hoop.

Niet de zekerheid dat iets zal gebeuren.

Maar de bereidheid om een mogelijkheid open te laten.

Zonder haar groter te maken dan ze is.

Misschien kunnen we elkaar op die manier ook iets toewensen.

Niet dat alles goedkomt.

Want dat weten we niet.

Niet dat iedere moeilijke ervaring uiteindelijk zin krijgt.

Want dat hoeft niet zo te zijn.

En niet dat iemand altijd voldoende kracht zal vinden.

Want mensen kunnen uitgeput raken.

Misschien kunnen we iets eenvoudigers wensen.

Dat iemand steun vindt wanneer die nodig is.

Dat er mogelijkheden zichtbaar worden wanneer die er zijn.

Dat moeilijke omstandigheden serieus genomen worden.

En dat iemand niet alleen wordt gelaten met verwachtingen waaraan hij onmogelijk kan voldoen.

Misschien is dat minder indrukwekkend dan grote woorden over hoop.

Maar misschien ook eerlijker.

Er zijn momenten waarop hoop kracht geeft.

En momenten waarop ze pijn doet.

Soms opent ze iets.

Soms houdt ze ons bezig met wat misschien nooit zal gebeuren.

Soms willen we haar beschermen.

En soms willen we er even niets mee te maken hebben.

Misschien hoeft dat niet allemaal tot één verhaal te worden gemaakt.

Hoop is niet altijd moedig.

Niet altijd verstandig.

Niet altijd geruststellend.

En ook niet altijd noodzakelijk.

Je kunt een moeilijke dag doorkomen zonder hoopvol te zijn.

Je kunt iets doen wat nodig is zonder vertrouwen te voelen in de afloop.

En je kunt zorgvuldig leven met omstandigheden die weinig uitzicht bieden op verandering.

Misschien is dat belangrijk om te zeggen.

Dat hoop geen voorwaarde hoeft te zijn om mens te mogen zijn.

Je hoeft haar niet te voelen om je leven serieus te nemen.

Niet om liefde te ervaren.

Niet om hulp te ontvangen.

En niet om betekenis te hebben voor anderen.

Misschien is er vandaag iets waarop je hoopt.

Iets groots.

Of iets kleins.

Misschien durf je het nauwelijks uit te spreken.

Of heb je er al zo vaak over gesproken dat je er moe van bent.

Misschien is er vooral teleurstelling.

Omdat iets waarop je had gehoopt niet is gebeurd.

Omdat een mogelijkheid verdwenen is.

Of omdat je nog altijd niet weet waar je aan toe bent.

Er hoeft nu geen nieuwe hoop voor in de plaats te komen.

Je hoeft geen andere verwachting te zoeken.

Geen vertrouwen te verzamelen.

En jezelf niet te overtuigen dat er altijd iets goeds in het verschiet ligt.

Er kan een mogelijkheid zijn.

Of niet.

Iets kan anders worden dan je had verwacht.

En misschien blijft een verlangen bestaan zonder ooit werkelijkheid te worden.

We hoeven daar geen belofte over te doen.

Niet aan elkaar.

En niet aan onszelf.

Misschien is hoop soms eenvoudigweg het verlangen dat iets mogelijk mag zijn.

Zonder zekerheid.

Zonder garantie.

En zonder dat je haar voortdurend hoeft te voelen.

Hoop hoeft geen belofte te zijn.

Een moment dat niets hoeft op te leveren

Er zijn van die momenten waarop er eigenlijk niets bijzonders gebeurt.

Je zit ergens.

Misschien met een kop koffie.

Of je kijkt naar buiten.

Er rijdt een auto voorbij.

Iemand loopt met een hond.

Verderop wordt een deur gesloten.

En de dag gaat gewoon verder.

Misschien ben je met je gedachten ergens anders.

Bij iets wat eerder gebeurde.

Bij een afspraak die nog komt.

Of bij iets wat je eigenlijk nog had willen doen.

Misschien voel je je prettig.

Misschien moe.

Of misschien sta je er helemaal niet bij stil hoe je je voelt.

Je bent gewoon bezig met je dag.

Het is geen bijzonder moment.

Er gebeurt niets wat je later waarschijnlijk zult navertellen.

Geen belangrijke gebeurtenis.

Geen inzicht.

Geen verandering die je leven een andere richting geeft.

En misschien is dat wel hoe een groot deel van ons leven eruitziet.

Niet als een verzameling bijzondere gebeurtenissen.

Maar als een opeenvolging van gewone momenten.

We staan op.

Eten iets.

Doen wat er gedaan moet worden.

Spreken iemand.

Wachten ergens op.

En gaan aan het einde van de dag weer naar bed.

Sommige dagen herinneren we ons nog jarenlang.

Andere verdwijnen bijna ongemerkt uit ons geheugen.

Misschien weet je nog precies waar je was toen er iets belangrijks gebeurde.

Een geboorte.

Een afscheid.

Een onverwacht bericht.

Of een ontmoeting die veel voor je ging betekenen.

Maar waarschijnlijk kun je je nauwelijks herinneren wat je drie weken geleden op een gewone dinsdag hebt gedaan.

Misschien was het een prettige dag.

Misschien helemaal niet.

Misschien heb je gewerkt.

Boodschappen gedaan.

Of met iemand aan tafel gezeten.

En daarna ging het leven verder.

We bewaren niet ieder moment.

En misschien hoeft dat ook niet.

Toch kunnen we soms het gevoel krijgen dat onze dagen ergens toe moeten leiden.

Dat we iets moeten bereiken.

Iets moeten beleven.

Of iets moeten doen wat de moeite waard is om later op terug te kijken.

Misschien merk je dat vooral wanneer je een vrije dag hebt.

Er ligt een hele dag voor je.

Je kunt allerlei dingen doen.

Ergens naartoe gaan.

Iemand bezoeken.

Een klus afmaken.

Of eindelijk beginnen aan iets wat al langer op je lijstje staat.

En misschien gebeurt er uiteindelijk weinig.

Je blijft thuis.

Drinkt wat.

Kijkt een programma.

En voordat je het weet, is het avond.

Dat kan prettig zijn geweest.

Misschien had je er juist behoefte aan.

Maar misschien komt er toch een gedachte voorbij.

Dat je meer uit de dag had kunnen halen.

Dat je iets had moeten ondernemen.

Of dat je de tijd niet goed hebt gebruikt.

Alsof een dag pas telt wanneer je er iets mee hebt gedaan.

Het is een merkwaardige gewoonte.

Dat we zelfs van een gewone dag soms een geslaagde dag willen maken.

Een dag die iets heeft opgeleverd.

Een dag waarvan we kunnen zeggen dat we onze tijd goed hebben besteed.

Maar misschien bestaat het leven niet alleen uit dagen die iets opleveren.

Er zijn ook dagen die eenvoudigweg voorbijgaan.

Dagen waarop we weinig doen.

Dagen waarop we vooral wachten.

En dagen waarop het gewone leven genoeg aandacht vraagt.

Dat is niet altijd prettig.

Soms zouden we graag meer willen ondernemen.

Meer energie hebben.

Of andere mogelijkheden.

En misschien is er verdriet wanneer dat niet kan.

Maar niet iedere dag hoeft achteraf iets bijzonders te zijn geweest.

Soms was het gewoon dinsdag.

En daarna werd het woensdag.

Het klinkt weinig indrukwekkend.

We vertellen elkaar graag over bijzondere ervaringen.

Een mooie reis.

Een belangrijk gesprek.

Een gebeurtenis die ons aan het denken zette.

En misschien zijn dat ook de verhalen die we het gemakkelijkst delen.

Wanneer iemand vraagt wat we in het weekend hebben gedaan, vertellen we meestal over iets wat er gebeurde.

Niet over alle uren waarin er weinig bijzonders was.

Misschien zeggen we dat we lekker rustig aan hebben gedaan.

Of dat we niet zoveel hebben ondernomen.

Soms bijna verontschuldigend.

Alsof een weekend zonder verhaal minder geslaagd is.

Maar misschien bestaat er geen verplichting om van onze tijd een verhaal te maken.

Niet ieder moment hoeft een herinnering te worden.

Niet iedere ontmoeting hoeft iets te veranderen.

En niet iedere dag hoeft betekenis te krijgen doordat we er later iets over kunnen vertellen.

Misschien denk je aan de gewone momenten uit je jeugd.

Niet de verjaardagen.

Niet de vakanties.

Maar de middagen waarop je buiten speelde.

Het geluid van iemand die in de keuken bezig was.

De weg naar school.

Of een avond waarop iedereen gewoon thuis was.

Misschien herinner je je niet precies wat er gebeurde.

Maar wel iets van de sfeer.

De geluiden.

De vertrouwdheid.

Of de manier waarop de wereld er toen uitzag.

Misschien waren die momenten destijds helemaal niet bijzonder.

Ze hoorden gewoon bij het leven.

En misschien is dat nog steeds zo.

Dat er dingen zijn die we pas later opmerken.

Of die we nooit bewust zullen onthouden.

Niet omdat ze onbelangrijk waren.

Maar omdat we niet voortdurend bezig zijn met het bewaren van ons leven.

We leven het.

Meestal zonder te weten welke momenten later een plaats in onze herinnering zullen krijgen.

Vandaag kan iets gebeuren wat je over tien jaar nog weet.

Maar misschien ook niet.

Het kan ook gewoon een dag zijn die voorbijgaat.

En misschien hoeft daar niets aan te worden toegevoegd.

Er zijn mensen die hun leven graag bewust vormgeven.

Die plannen maken.

Doelen stellen.

En nadenken over wat ze belangrijk vinden.

Dat kan waardevol zijn.

Misschien helpt het om keuzes te maken.

Om tijd te besteden aan mensen en bezigheden die veel voor je betekenen.

Of om iets te veranderen wat niet meer past.

Maar misschien is er ook een andere kant.

Dat we soms zo bezig zijn met hoe we willen leven, dat het gewone leven voortdurend beoordeeld wordt.

Past dit bij mijn waarden?

Besteed ik mijn tijd goed?

Doe ik voldoende wat belangrijk voor me is?

En maak ik eigenlijk wel genoeg van mijn mogelijkheden?

Misschien zijn dat vragen die soms iets kunnen verhelderen.

Maar misschien hoeven we ze niet iedere dag te stellen.

Niet tijdens iedere maaltijd.

Niet bij ieder gesprek.

En niet wanneer we op een bank zitten zonder iets bijzonders te doen.

Soms is een maaltijd gewoon een maaltijd.

Een gesprek een gesprek.

En een middag een middag.

Niet alles hoeft te worden onderzocht op betekenis.

Misschien is dat een vreemde gedachte in een wereld waarin we zoveel mogelijkheden hebben om onszelf te ontwikkelen.

We kunnen nieuwe dingen leren.

Reizen.

Andere mensen ontmoeten.

Boeken lezen.

En ontdekken hoe anderen leven.

Er is ontzettend veel beschikbaar.

En misschien is dat prachtig.

Maar misschien kan die veelheid ook het gevoel geven dat we voortdurend iets missen.

Dat er altijd nog iets is wat we zouden kunnen doen.

Een plek die we niet hebben bezocht.

Een vaardigheid die we niet beheersen.

Een ervaring die we nog niet hebben meegemaakt.

Of een manier van leven die misschien beter bij ons zou passen.

Misschien kijken we daardoor soms naar ons eigen leven alsof het nog niet helemaal compleet is.

Alsof er iets ontbreekt wat we eerst moeten vinden.

Misschien een duidelijk doel.

Een bijzondere ervaring.

Of een antwoord op de vraag wat we werkelijk met ons leven willen.

En misschien zijn er mensen die zo'n antwoord vinden.

Die precies weten wat ze belangrijk vinden.

En hun leven daar bewust op inrichten.

Maar misschien zijn er ook mensen voor wie die vraag openblijft.

Die verschillende dingen belangrijk vinden.

Die soms van richting veranderen.

Of die eigenlijk helemaal niet zo vaak nadenken over een groot doel.

Misschien bestaat er geen enkele manier waarop een mensenleven voldoende betekenis krijgt.

Misschien hoeft er zelfs niet voortdurend naar gezocht te worden.

Er zijn momenten waarop betekenis zich vanzelf aandient.

Wanneer je iets doet wat belangrijk voor je is.

Wanneer je iemand ontmoet.

Of wanneer je merkt dat je graag ergens mee bezig bent.

En er zijn momenten waarop die betekenis helemaal niet op de voorgrond staat.

Je vouwt de was op.

Zet een kop thee.

Zoekt je sleutels.

Of wacht tot het water kookt.

Misschien ben je vooral bezig met wat je aan het doen bent.

En misschien hoeft dat niet anders.

Een mensenleven hoeft niet op ieder moment bewust beleefd te worden om een mensenleven te zijn.

We zijn soms afgeleid.

Soms haastig.

Soms met onze gedachten ergens anders.

En soms vergeten we bijna wat we aan het doen waren.

Misschien herkennen we onszelf daarin.

In die gewone menselijke onvolmaaktheid.

We beginnen ergens aan en raken afgeleid.

We nemen ons iets voor en vergeten het.

We hebben plannen die veranderen.

En soms doen we iets waarvan we achteraf niet goed weten waarom.

Misschien is dat niet altijd iets om te verbeteren.

Soms hoort het gewoon bij het leven.

Natuurlijk zijn er dingen die aandacht vragen.

Verantwoordelijkheden.

Mensen die op ons rekenen.

Situaties waarin zorgvuldig handelen belangrijk is.

En misschien zijn er ook dingen die we graag willen veranderen.

Dat blijft allemaal bestaan.

Maar misschien hoeven we niet voortdurend te leven alsof er ergens een definitieve versie van ons leven op ons wacht.

Een leven waarin alles klopt.

Waarin we precies weten wat we willen.

Waarin onze dagen goed besteed zijn.

En waarin we later tevreden kunnen terugkijken omdat we alles uit onze mogelijkheden hebben gehaald.

Maar misschien ook een veeleisend beeld.

Want hoe zou je ooit kunnen weten of je voldoende hebt geleefd?

Of je genoeg hebt meegemaakt?

Genoeg hebt genoten?

Genoeg hebt geleerd?

Of voldoende aandacht hebt besteed aan de mensen van wie je houdt?

En misschien hoeven we ze niet allemaal te beantwoorden.

Misschien verandert wat we belangrijk vinden gedurende ons leven.

Wat op je twintigste vanzelfsprekend leek, kan op je veertigste anders voelen.

Wat je vroeger graag wilde, hoeft later niet meer bij je te passen.

En iets waar je jarenlang nauwelijks aandacht aan besteedde, kan onverwacht belangrijk worden.

Dat hoeft geen gebrek aan richting te zijn.

Misschien is het eenvoudigweg hoe mensen veranderen.

We leven niet met alle kennis die we ooit zullen hebben.

We ontdekken dingen onderweg.

Soms door wat we zelf kiezen.

Soms door wat ons overkomt.

En soms door gebeurtenissen waar we nauwelijks invloed op hebben.

Misschien kijken we later terug en zien we verbanden die we destijds niet zagen.

Maar misschien ook niet.

Misschien blijft een deel van ons leven bestaan uit gebeurtenissen die geen duidelijk verhaal vormen.

Ontmoetingen die nergens toe leidden.

Plannen die niet doorgingen.

Periodes die anders verliepen dan we hadden gehoopt.

En dagen waarvan we nauwelijks nog weten hoe ze waren.

Misschien hoeft daar geen samenhang in gevonden te worden.

Niet alles wat we meemaken, hoeft onderdeel te worden van een groter geheel dat we kunnen begrijpen.

Sommige dingen gebeuren.

Sommige dingen veranderen.

En sommige dingen blijven onduidelijk.

Misschien is het bijzonder hoe vaak we proberen ons leven te begrijpen terwijl we er middenin zitten.

We willen weten waarom iets gebeurt.

Wat het betekent.

En hoe het verdergaat.

Maar misschien zijn er momenten waarop we daar eenvoudigweg geen antwoord op hebben.

En waarop het gewone leven toch doorgaat.

Er wordt gegeten.

Er wordt gelachen.

Er wordt gewerkt.

Iemand belt.

Er komt bezoek.

Of er is een middag waarop helemaal niemand langskomt.

Het leven bestaat niet alleen uit onze vragen.

Het bestaat ook uit alles wat ondertussen gebeurt.

Misschien zijn er dingen die je vandaag bezighouden.

Misschien heb je zorgen.

Of verlangens.

Misschien is er iets wat je graag zou willen veranderen.

En misschien zijn er omstandigheden waar je voorlopig weinig invloed op hebt.

Er hoeft nu geen conclusie uit voort te komen.

Misschien luister je naar deze woorden terwijl je ergens zit.

Of ligt.

Misschien kijk je af en toe naar buiten.

Of ben je ondertussen met iets anders bezig.

Misschien heb je aandachtig geluisterd.

En misschien zijn er hele stukken langs je heen gegaan.

Dat is allemaal mogelijk.

Je hoeft niet alles te onthouden.

Niet te bedenken welke woorden het belangrijkst waren.

En ook niet te onderzoeken wat deze luisterfragmenten je hebben gebracht.

Misschien was er iets wat je herkende.

Misschien iets waar je anders over dacht.

Of misschien waren het gewoon woorden die een tijdje met je meeliepen.

Dat hoeft niet meer te zijn.

Soms luisteren we naar een verhaal en blijft er iets hangen.

Een zin.

Een gedachte.

Een herinnering.

En soms is het verhaal afgelopen en gaan we verder met wat we aan het doen waren.

Misschien zetten we de radio aan.

Staan we op om iets te drinken.

Of praten we met iemand die binnenkomt.

Misschien denken we er later nog eens aan terug.

Misschien nooit meer.

Ook dat hoeft niets te zeggen over de waarde van het moment.

Niet alles hoeft iets achter te laten.

Sommige ervaringen zijn er alleen terwijl ze plaatsvinden.

Een gesprek dat prettig was.

Een wandeling.

Een liedje.

Of een paar minuten waarin je naar iemand luisterde.

Daarna gebeurt er iets anders.

En misschien is dat hoe veel van ons leven verloopt.

Het ene moment volgt op het andere.

Zonder dat we er voortdurend betekenis aan geven.

Er zit iets eenvoudigs in die gedachte.

Niet iets wat we moeten bereiken.

Niet een toestand waarin we altijd zouden moeten kunnen verblijven.

Maar de vaststelling dat er veel momenten in ons leven zijn waarop we niet bezig zijn met het begrijpen van ons bestaan.

We zijn er gewoon.

Misschien maken we iets klaar om te eten.

Zetten we de vuilnisbak buiten.

Of zoeken we naar iets wat we gisteren nog in onze handen hadden.

Soms zijn we vrolijk.

Soms verdrietig.

Soms geïrriteerd.

En soms weten we niet goed hoe we ons voelen.

Het gewone leven vraagt niet voortdurend om een beschrijving.

Het gebeurt.

Misschien komt er morgen iets belangrijks.

Een gesprek.

Een beslissing.

Een gebeurtenis waar je naar uitkijkt.

Of iets waar je tegenop ziet.

Misschien wordt het een bijzondere dag.

Misschien een moeilijke.

En misschien blijkt het achteraf een heel gewone dag te zijn.

Dat weten we nog niet.

Voor nu zijn er misschien alleen de dingen die er zijn.

De plek waar je je bevindt.

De geluiden om je heen.

En wat er verder op dit moment bij je hoort.

Misschien is dat prettig.

Misschien helemaal niet.

Het hoeft niet anders te worden voorgesteld dan het is.

En er hoeft geen mooie gedachte tegenover te staan.

Dit verhaal eindigt zonder dat er iets hoeft te zijn opgelost.

Zonder antwoord op een grote vraag.

En zonder een boodschap die je mee moet nemen.

Dat is misschien ongebruikelijk.

We zijn gewend dat verhalen ergens naartoe gaan.

Dat ze iets duidelijk maken.

Dat er aan het einde een gedachte overblijft die alles samenbrengt.

Maar misschien hoeft niet ieder verhaal zo te eindigen.

Soms zijn woorden uitgesproken.

En daarna is het stil.

Of klinkt er weer iets anders.

De dag gaat verder.

Er wordt ergens een deur geopend.

Een telefoon gaat.

Iemand roept vanuit een andere kamer.

Of er gebeurt voorlopig helemaal niets.

Misschien is dit genoeg voor nu.

Niet omdat alles goed is.

Niet omdat er niets meer nodig is.

En niet omdat het leven geen vragen meer heeft.

Maar omdat dit verhaal hier eindigt.

En jouw leven gewoon verdergaat.

De Vrede van Overgave

Een persoonlijk, kosteloos en niet-commercieel initiatief van Matthijs Harkema.

Deze teksten en luisterverhalen kunnen steun of herkenning bieden, maar vervangen geen professionele zorg of begeleiding.

devredevanovergave.nl