

DREMPEL 3

Ik Heb Leren Huilen

Vele jaren lang dacht ik dat kracht bestond uit controle.

De woorden controleren.

De emoties controleren.

De reacties controleren.

De pijn controleren.

Het was een idee dat ik langzaam had opgenomen, zoals dat gaat met alle diepe overtuigingen.

Niemand had het me openlijk geleerd.

Niemand had tegen me gezegd:

"Een man mag niet huilen."

En toch was die boodschap overal.

In de gesprekken.

In de gedragingen.

In de voorbeelden.

In de blikken.

In de cultuur zelf.

Zo leerde ik al vroeg een eenvoudige regel.

Standhouden.

Altijd.

Wat er ook gebeurde.

Standhouden.

Als jongeman geloofde ik dat dit een deugd was.

Vandaag weet ik dat het slechts een strategie was.

Een strategie die in sommige momenten nuttig is.

Gevaarlijk in vele andere.

Want alles wat te lang wordt ingehouden, zoekt vroeg of laat een uitweg.

De pijn verdwijnt niet.

De angst verdwijnt niet.

De droefheid verdwijnt niet.

Ze veranderen van vorm.

Ze verbergen zich.

Ze wachten.

Dan, wanneer we het het minst verwachten, kloppen ze op de deur.

Ik herinner me een seizoen in mijn leven waarin het leek alsof alles kracht vroeg.

Werk.

Familie.

Verantwoordelijkheid.

Ziekte.

Beslissingen.

Mensen die op mij rekenden.

Mensen die een antwoord nodig hadden.

Mensen die een richting zochten.

Ik kon me niet veroorloven te stoppen.

Althans dat geloofde ik.

Elke dag voegde ik een nieuwe last toe.

Elke dag schoof ik het moment verder op
waarop ik naar mezelf zou luisteren.

Verder.

Steeds verder.

Het is verbazingwekkend hoe lang een mens
zijn eigen innerlijke wereld weet te negeren.

Maar niet voor altijd.

Niemand kan het voor altijd.

Er komt een moment waarop het lichaam
begint te vertellen wat de stem weigert te
zeggen.

De vermoeidheid neemt toe.

De slaap verandert.

De geest raakt uitgeput.

De emoties worden brozer.

En langzaam begrijp je dat je niet tegen de wereld vecht.

Je vecht tegen jezelf.

De waarheid kwam op een eenvoudige manier.

Zoals de authentieke waarheden altijd doen.

Zonder speciale effecten.

Zonder aankondigingen.

Zonder spektakel.

Op een dag werd de last te groot.

En de verdedigingen te klein.

Ik herinner me de stilte.

Ik herinner me de eenzaamheid.

Ik herinner me het plotselinge gevoel geen enkele rol te hoeven vertolken.

Voor het eerst na lange tijd was ik geen professional.

Ik was geen vader.

Ik was geen echtgenoot.

Ik was geen leidinggevende.

Ik was geen auteur.

Ik was slechts een mens.

En ik hilde.

Geen elegant huilen.

Geen beheerst huilen.

Een echt huilen.

Van die welke van ver komen.

Van die welke jaren doorkruisen.

Van die welke dingen met zich meebrengen
waarvan je je niet eens herinnerde dat je ze
bewaard had.

Terwijl het gebeurde, had ik een onverwacht
gevoel.

Niet van zwakte.

Van bevrijding.

Alsof een kamer die te lang gesloten was
gebleven eindelijk de ramen had geopend.

Alsof de lucht weer begon te circuleren.

Alsof iets, eindelijk, ophield ingehouden te
worden.

Toen begreep ik iets fundamenteels.

De emoties zijn geen vijanden.

Het zijn boodschappers.

Ze komen om ons iets te vertellen.

Ze negeren neemt ze niet weg.

Het maakt ze alleen luider.

Jarenlang had ik geloofd dat moed bestond uit niet toegeven.

Op dat moment begreep ik dat moed ook bestaat uit je laten doorkruisen.

Door de pijn.

Door de angst.

Door de droefheid.

Door de waarheid.

Mensen stellen zich kwetsbaarheid vaak voor als een barst.

Ik heb ontdekt dat ze een deur kan worden.

Want op het moment dat je ophoudt je tegen alles te verdedigen, begin je jezelf eindelijk te kennen.

En jezelf kennen is veel moeilijker dan veel uiterlijke veldslagen te winnen.

Vanaf die dag veranderde er iets.

Ik werd niet plotseling wijzer.

Ik werd niet plotseling sterker.

Ik werd authentieker.

Wat iets anders is.

Ik begon anders te spreken.

Anders te luisteren.

De anderen met meer begrip te bekijken.

Want wie zijn eigen pijn heeft doorstaan
herkent gemakkelijker die van anderen.

Hij oordeelt er niet over.

Hij minimaliseert hem niet.

Hij zoekt niet onmiddellijk een oplossing.

Hij herkent hem.

En die herkenning is al een vorm van hulp.

Met het verstrijken van de tijd begon ik de
kwetsbaarheid in een nieuw licht te zien.

De mensen die ik het meest bewonderde
waren niet de ogenschijnlijk onoverwinnelijke.

Het waren de authentieke.

Degenen die in staat waren hun menselijkheid
te tonen zonder haar in een spektakel te
veranderen.

Degenen die niet bang waren te zeggen:

"Ik doe mijn best."

Want, uiteindelijk, is dit wat we allemaal doen.

Ons best.

Sommige dagen is het veel.

Andere dagen is het weinig.

Maar het is altijd wat we bezitten.

Terugkijkend beschouw ik dat moment niet als
een nederlaag.

Ik beschouw het als een drempel.

Een van de belangrijkste in mijn leven.

Eerst dacht ik dat kracht betekende niet
huilen.

Daarna begreep ik dat kracht betekent niet
bang zijn voor je eigen tranen.

Want er bestaat een vorm van volwassenheid
die pas komt wanneer we ophouden te doen
alsof.

Wanneer we ophouden te verschijnen.

Wanneer we ophouden te acteren.

En eindelijk onze menselijke natuur
accepteren.

Broos.

Onvolmaakt.

Wonderbaarlijk onvolmaakt.

Vandaag herinner ik me de precieze dag niet.

Ik herinner me het uur niet.

Ik herinner me zelfs niet alle omstandigheden.

Ik herinner me alleen wat ik leerde.

Dat gedeelte pijn minder weegt.

Dat de waarheid meer bevrijdt dan de trots.

Dat kwetsbaarheid de waardigheid niet
vernietigt.

Ze voltooit haar.

En vooral herinner ik me een zin die ik toen niet had weten uit te spreken.

Een eenvoudige zin.

Een zin die veel dingen veranderde.

Ik heb leren huilen.

En vanaf die dag ben ik mezelf beter gaan begrijpen.