
THE
OPEN
DOOR

DEEL II

DREMPEL 3

De Open Deur

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 op sommige momenten nuttig is.

Gevaarlijk op 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 het 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 huilde.

Geen elegant huilen.

Geen beheerst huilen.

Een echt huilen.

Het soort dat van ver komt.

Het soort dat jaren doorkruist.

Het soort dat dingen met zich meebrengt 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.

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 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.

Met meer begrip naar anderen te kijken.

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 de schijn op te houden.

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 gedeelde 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.