

Jij bent goed zoals je bent

Geliefde jij, geliefd mens,

In het prentenboek *Kikker is Kikker* van Max Velthuijs is Kikker eerst best tevreden met zichzelf. Hij kan springen en zwemmen en vindt zijn groene kleur prachtig. Maar wanneer hij ziet wat zijn vrienden kunnen, verandert er iets in hem. Want hij kan niet vliegen zoals Eend, niet timmeren zoals Rat, niet lezen zoals Haas en geen taarten bakken zoals Varkentje. Kikker probeert het ook, maar het lukt hem niet en beschaamd kruipt hij weg. Bij Haas huilt hij uit. Deze zegt niet dat Kikker beter zijn best moet doen, maar dat ieder dier nu eenmaal anders is en dat ze van hem houden juist omdat hij Kikker is. Hij herinnert Kikker eraan wat hij wél kan: springen, zwemmen en een vriend zijn. Dan begrijpt Kikker dat hij niet eerst perfect hoeft te worden om geliefd te zijn. En met een grote sprong springt hij naar buiten zoals alleen een kikker dat kan.

Herken je dit? Momenten waarop je jezelf gaat vergelijken met anderen en denkt dat je tekortschiet. Soms gevolgd door een gevoel van teleurstelling of schaamte. Misschien trek je je daarna ook wat terug. Je zegt minder, laat minder van jezelf zien, houdt afstand, terwijl dat juist niet is wat je nodig hebt en wat je goed doet. We leren soms al vroeg dat je je moet bewijzen: wie heeft het hoogste cijfer van de klas gehaald? Loopt jÓuw kind al? Of - als je wat ouder bent - hoe snel heb jij je leven weer op orde na een scheiding of na het verlies van een dierbare? Op dat soort momenten kun je soms niet alleen jezelf kwijtraken, maar ook elkaar. En dan trekken we ons - net als Kikker - terug.

Wat is het toch dat we elkaar een mens- en wereldbeeld voorhouden, waarin geen plaats lijkt te zijn voor imperfectie, teleurstelling en verlieservaringen? We spiegelen elkaar liever een beeld voor van maakbaarheid, succes en vooruitgang. Als je maar goed je best doet kun je alles zijn of worden wat je wilt en lukt het je niet, dan is het je eigen schuld. Terwijl iedereen weet dat het leven zo maakbaar niet is en dat er iets verloren gaat wanneer we dat proberen te ontlopen: namelijk de moed om bij het kwetsbare deel van jezelf te blijven.

In het verhaal is dat precies wat Haas aan Kikker probeert duidelijk te maken. Hij probeert zijn gevoelens niet te veranderen en heeft geen goedbedoelde tips hoe hij anders kan worden. Hij blijft bij hem zitten, herinnert hem eraan wie hij al is en nodigt hem uit om daarin te vertrouwen. Daardoor durft hij weer naar buiten. Misschien raakt dat aan wat we compassie noemen. Door het uithouden bij wat kwetsbaar is, bij de ander en in jezelf, ontstaat er ruimte voor nieuwe gevoelens en gedachten.

*Als er ruimte in mijn denken komt,
wordt alles anders,
't krijgt nieuwe kleur en vorm.
'k Zie onvermoede verten
en wat eens een dorre vlakte leek,
blijkt vruchtbare grond.¹*

Wanneer we het zo ervaren, krijgt compassie ook een religieuze betekenis. Bijvoorbeeld wanneer er geen woorden meer zijn en er zachtheid ontstaat als een vriend rustig naast je blijft zitten. Of door een blik van begrip van iemand die ook heeft ervaren hoe het is om alleen te staan. Of een plotseling gevoelde mildheid voor jezelf, midden in je falen, en je niet precies weet waar dat tedere gevoel vandaan komt. Compassie lijkt dan niet alleen iets te zijn wat je kunt betonen, maar ook iets wat aan je tevoorschijn kan komen. Iets wat zich aandient als genade; niet verdiend, niet gemaakt maar ontvangen.

Misschien ken je die neiging om jezelf te vergelijken? Hopelijk ken je dan óók de mensen die even 'als Haas' voor je willen zijn? Die niets oplossen of willen verbeteren, maar naast je blijven zitten en je herinneren aan wie je bent? Een geliefd mens, met alles wat bij je hoort. Dan kan in jou de moed geboren worden om weer te springen zoals alleen jij dat kan. Het is een geschenk als je je in dat vertrouwen gedragen mag weten.

Met een hartelijke groet, graag uw broeder,
Marten van der Wal



We herinneren elkaar aan onze doopbeloftes

¹ Lied 49, gemengd koor: *Scheppend denken*