

Een vriend voor jezelf zijn

Een tijd geleden zag ik een afbeelding van twee kinderen in een kleuterklas. Ze waren samen naar de kapper gegaan, met één duidelijke wens: hetzelfde kapsel, zodat de juf hen niet meer uit elkaar zou kunnen houden. Een ontwapenend idee. Maar wie de foto ziet, kan een glimlach nauwelijks onderdrukken. De jongens hebben namelijk een verschillende huidskleur. Dat wat voor ons zo zichtbaar is, leek voor hen geen enkele rol te spelen. Het waren gewoon twee vrienden met een leuk plan.

Stel je eens voor: de jongens groeien op, een van deze jongens krijgt andere vrienden. Hun vriendschap verwatert. Voor de ene jongen is de tijd rijp om verder te gaan. De andere blijft achter, met in zijn handen de scherven van wat de vriendschap ooit was. Herken je dit gevoel?

Bij het verliezen van een vriendschap kan er een rouwproces op gang komen. Waar we bij het overlijden van een dierbare de rouw gelijk begrijpen, lijkt het bij het verliezen van een vriendschap wat lastiger om mee te voelen. Misschien hebben we hier minder aandacht voor...

Los van vriendschappen met anderen heb je hopelijk ook vriendschap met jezelf. Soms leggen we onszelf hoge eisen op en zijn kritisch op ons eigen gedrag. Ben ik goed gezelschap voor mezelf? Soms kan het voelen of je de verbinding met jezelf kwijt bent. Dat je jezelf mist. Wat heb je dan nodig om de verbinding met jezelf weer terug te vinden?

Bij een vriendschap met een ander kan het soms genoeg zijn om er gewoon te zijn. Als de ander verdriet heeft, kun je bij die ander zijn zonder het op te hoeven lossen. Natuurlijk is die behoefte er wel, maar de realiteit is dat het vaak niet kan. Je zoekt onbeholpen naar troostende woorden. Het enige wat nodig is, is dat je present bent, met aandacht aanwezig. Hoe mooi zou het zijn als we dit ook bij onszelf zo zouden kunnen. Dat je bij je eigen verdriet er gewoon even “naast” mag zitten.

Zo’n moment van oog hebben voor jezelf, compassie hebben met dat wat er in je leeft, kan als heling voelen. Het maakt dat je als het ware opgepakt kan worden door een stroom. Een stroom die je draagt, een stroom die je heelt, die je wortels raakt.

Als het me lukt om in verbinding te komen met mezelf, mijn eigen verdriet te zien; als het me lukt om dit te accepteren, dan kan ik dit misschien ook bij de ander zien. Dan blijken we, net als de twee jongetjes, niet zoveel van elkaar te verschillen. Jij bent evengoed als ik een kind van het heelal, een fractie van de knal! Als ik mij kan opladen met dat gevoel, dan sterkt mij dat om steeds weer te kiezen voor de liefde die de wereld nodig heeft. Die de mensen om me heen nodig hebben, die ik zelf nodig heb.

Dit thema vraagt niet om grote antwoorden, maar om eerlijke aandacht. Het vraagt moed: om te blijven bij wat zich aandient, ook als het ongemakkelijk is. Om aandacht, om onszelf nabij te zijn. Wie zo oefent in vriendschap met zichzelf, merkt dat er ruimte ontstaat: ruimte om ook de ander werkelijk te zien en om mee te bewegen met wat het leven vraagt. Daar kan verbinding ontstaan.

Met een lieve groet,

Broeder Paul Joor en zuster Maaïke Blomsma

