

Je wordt wat je geeft

Ik heb lang getwijfeld of ik dit stukje zou schrijven. Ik doe het nu toch, omdat ik denk en hoop dat het iets goeds bij je los kan maken. Het is nogal persoonlijk allemaal, vandaar. Maar goed, hier gaan we dan.

Sinds een jaar voel ik me nogal vaak somber. Ik merk dan dat ik het leven eigenlijk best zwaar vind. Ik heb dan ook in korte tijd veel meegemaakt. Mijn vader is overleden, en daardoor is de relatie met mijn moeder ook op losse schroeven komen te staan. Ik heb tot twee keer toe kanker gehad en heel veel andere fysieke ongemakken. Mijn vrouw heeft ook van alles voor haar kiezen gehad, en het meeste gebeurde allemaal in ongeveer anderhalf jaar. Daarnaast ben ik 40 geworden, wat voor mij een reden was om de balans op te maken, en om te onderzoeken waar ik naartoe wil met mijn leven. Hoe noemen ze dat ook alweer? Midlifecrisis?

Je hoort het al, de vrolijkheid driipt hier niet van af. Ik merkte de afgelopen tijd dat ik een beetje vast bleef zitten in woede, verdriet en frustratie. Ik was dan vooral vaak boos op mijn ouders en op de wereld. Ergens voelde dat lekker. Je kunt dan vanuit een relatief comfortabele slachtofferpositie klagen over alles wat de wereld je heeft aangedaan, zonder dat je zelf in beweging hoeft te komen.

Dieptepunt in dit verhaal was een moment in de supermarkt. Ik laadde mijn kar vol met eten en allerlei andere lekkere dingen en realiseerde me vlak bij de kassa dat ik de basilicum vergeten was. En de basilicum staat *helemaal vooraan in de supermarkt*. Ik dus bloedpissig dat pleuriseind helemaal teruglopen. Onderweg zie ik een man met open mond om zich heen kijken. Mijn boosheid is meteen verdwenen en ik schiet in de lach, en vraag hem of hij het allemaal kan vinden. Hij blijkt uit Syrië te komen, en geen geld te hebben. Ik geef hem 20 euro en besef wat voor ondankbare, volgevreten lul ik ben geworden.

Ik was dus eigenlijk vooral kwaad op wie ik zelf was geworden: een boze zuurpruim die zijn verleden de schuld gaf van alles. Dit duurde een behoorlijke tijd, tot ik besepte dat ik ACT-therapeut ben en dat ik misschien zelf ook wel weer eens wat oefening zou kunnen gebruiken.

Wat ik toen bewust ben gaan doen, is geven wat ik graag wilde zijn. Ik wilde bijvoorbeeld aardiger en liever zijn dan mijn ouders me geleerd hadden. Vervolgens ben ik als reactie lieve appjes gaan sturen naar vrienden. En elke keer als ik nu in de supermarkt ben, zoek ik iemand die ik kan helpen. Het zijn die kleine dingetjes, van bewust een voetganger voorrang verlenen tot een fles wijn kopen voor de buurvrouw. Waarom? Zomaar. Omdat ik zomaar een wat aardiger, liever mens wil zijn.

Toen mijn focus verschoof van *boos zijn op de wereld* naar het *zelf uitdragen wat je dan wél wilt hebben*, toen pas merkte ik hoe helend daden van liefde kunnen zijn. Want doordat ik bewust aardiger was voor anderen, kwam er ook meer liefde in mijzelf vrij. Het voelde alsof ik met die daden belichaamde wie ik werkelijk wilde zijn, in plaats van dat ik bleef hangen in mijn verleden.

Conclusie: je leergeschiedenis kan je verleiden om te blijven zitten waar je zit. Als je heftige dingen hebt meegemaakt in je verleden, dan voelt het vaak alsof die dingen jou als mens definiëren. Je verleden laat je dan geloven dat je bent wie je bent, en dat dit niet gaat veranderen. Maar dat is onzin! Je kunt wel degelijk in het hier en nu besluiten wie je zou willen zijn. Als je merkt dat je meer sociale contacten wilt, en klaagt over het feit dat niemand je belt, bel dan zelf! Als je meer liefde wilt hebben, wees dan bewust lief! Geef weg wat je wilt hebben, en ik garandeer je dat je direct krijgt waar je al die tijd naar zocht.

In die zin is geven dus een vorm van zijn. Eigenlijk geef je ook niet echt iets weg, dat je daarna kwijt bent. Door te geven cultiveer je je diepste verlangens. Geven is dus een heel actief proces, waarbij je vooral aan jezelf laat zien dat je al bent wat je eigenlijk zou willen hebben. Volg je me nog? Nee? Oké, voorbeeld:

Als je meer liefde wilt hebben in je leven, en je begint met het geven van liefde aan anderen, dan laat je aan jezelf zien dat je die liefde al in je hebt! Nog voordat je het van een ander terug hebt gekregen, ben je al precies waar je zijn moet. Je bent liefde geworden door het zelf te zijn.

Ik beloof je, zweveriger dan dit wordt het niet.

Echt geluk zit hem volgens mij in de eigen, bewuste rol die we als mensen innemen in het leven. Het gaat dus niet om wat je krijgt van anderen, maar om wat je zelf doet op basis van je waarden. Als je beseft dat je wordt wat je geeft, dan kun je dus bewust gaan uitdragen wie je zou willen zijn.

Als laatste wil ik nog toevoegen dat ik het hier niet heb over moralistische regels die zeggen 'dat je goed moet zijn voor anderen'. Geven wat je wilt hebben, doe je in eerste instantie vooral voor jezelf. Als de mensen om je heen daar vervolgens ook nog eens plezier van blijken te hebben, dan is dat natuurlijk schitterend, en geeft dat waarschijnlijk een prachtig gevoel van verbondenheid.

Zo, hèhè, dat moest er even uit. Maakt dit wat bij je los, en zo ja, wat?

.....
.....

Kun je iets bedenken wat je nu zou kunnen doen, waarbij je weggeeft wat je eigenlijk zou willen hebben? Is er iemand die je wilt bellen, of iets dat je wilt gaan doen?

.....
.....