

## Met vreugde present zijn in het nu

*Dankbaarheid is iets wat nooit en te nimmer door anderen opgelegd kan worden, dankbaarheid kan alleen uit jezelf komen. Het is een persoonlijke reactie op iets. Iets dat de één als vanzelfsprekendheid ervaart, een ander als pijn en weer een ander als bron voor dankbaarheid. Dankbaarheid kan ook groeien, of (al dan niet moeizaam) verworven worden.*

De uitspraak “met vreugde present zijn in het nu” is van de arts Joop van Dam. Toen ik ooit les had van hem, had hij het regelmatig over het belang hiervan. Je kunt er iets over terug lezen in zijn boek “innerlijke bronnen van gezondheid” (hoofdstuk 5). Hij noemt daar verschillende mogelijkheden om dat in praktijk te brengen of in ieder geval te oefenen. Als het je lukt om regelmatig met vreugde present te zijn in het nu, zal je steeds sterker ervaren hoe gezond makend dat werkt. Iets dergelijks kan je tegenwoordig in verschillende cursussen onder allerlei namen oefenen en ervaren (bijvoorbeeld mindfulness).

In de jachtigheid van ons bestaan gaan we gemakkelijk voorbij aan het moment: we zijn eigenlijk al met onze gedachten, met onze hele aandacht bij iets dat in de toekomst of juist het verleden ligt: een resultaat of doel dat we willen halen, de volgende afspraak, een gesprek dat we eerder de dag hadden, noem maar op. Als ik het bos in ga om lekker even te wandelen en los te laten, betrap ik mezelf er nog wel eens op, dat ik nog met van alles bezig ben. Het kan dan echt even duren, voor ik de geur van het bos kan ruiken, de geluiden van de vogels hoor, het licht tussen de boomblaadjes zie, de temperatuur voel. Met vreugde present zijn in het nu...

Lang geleden vertelde een oudere collega, Jan, me wat over de loop van zijn leven. Hij vertelde dat hij de kweekschool (vroegere pedagogisch academie) had gedaan en daarna werk had gevonden als meester op een dorpschool. Hij werkte daar jaren met veel plezier en werd er zeer gewaardeerd. Toen er een vacature kwam voor directeur van deze school, wilde hij graag verder groeien en solliciteerde hij. Maar er was een andere sollicitant en uiteindelijk kreeg deze de baan en niet Jan. Hij was diep teleurgesteld en had het er zo moeilijk mee, dat hij elders werk is gaan zoeken. Ik leefde erg met Jan mee, maar de conclusie van zijn verhaal was heel anders dan ik had verwacht: “Wat ben ik dankbaar dat ik toen niet die baan heb gekregen! Stel je voor, die man die toen directeur is geworden, is dat nu nog steeds. Ik moet er niet aan denken dat ik nog steeds daar, jarenlang op dezelfde plek in zo'n klein dorp, dorpschooldirecteur zou moeten zijn! Dan had ik nooit al die ervaringen gehad die ik nu heb opgedaan en had ik me nooit zo kunnen ontwikkelen als ik nu heb gedaan.”

Dit verhaal heeft veel indruk op me gemaakt. Wat mooi dat Jan zo dankbaar kon zijn met iets waar hij indertijd veel verdriet van heeft gehad!

Ik vind het bijzonder hoe verschillend mensen dingen kunnen ervaren en daardoor omgaan met hun herinneringen. Voor mij als therapeut blijft het boeiend de ingang te vinden bij mensen die worstelen met stukjes uit hun verleden. Wat de één vervult van dankbaarheid, kan voor een ander juist aanleiding zijn tot een grote worsteling naar acceptatie. Wat de één altijd gemist heeft in zijn/haar jeugd, vindt de ander juist een geschenk van vrijheid. Dat kan enorm uiteen liggen. Misschien ken je dat zelf ook wel van bijvoorbeeld de verschillen tussen de ervaringen van broers en zussen over hun (gezamenlijke) jeugd.

Als iemand mij bijvoorbeeld over zijn/haar moeder vertelt vind ik het belangrijk wat zij voor deze persoon betekent. Een warme zorgzame moeder kan voor de één een weldaad zijn, voor de ander een beklemming.

Pieter van een jaar of acht kon nogal zeuren over alle onrecht dat hem telkens op zijn pad kwam: zijn broer had hem gepest, de juf had hem onterecht op zijn kop gegeven, de mooiste

knikker had hij verloren, juist zijn boterham was gevallen, nou ja noem maar op, het kon de hele dag doorgaan. Dat was zowel vermoeiend voor hemzelf als zijn omgeving. De ouders zochten hoe daar mee om te gaan en besloten uiteindelijk iedere dag een “mopperuurtje” te houden: een half uurtje waarin zij echt met aandacht luisterden naar al zijn klachten en ellende. Daarnaast werkten ze dan samen aan een verhalenboekje dat Pieter zelf maakte. Dus aandacht voor de negatieve dingen, maar dan begrensd, en daarna aandacht voor iets positiefs. Als hij op een ander moment van de dag met een klacht kwam, moest (mocht) hij dat bewaren voor het mopperuurtje. Het werkte heel goed: de tijd werd niet continu gevuld met een soort achtergrondgemopper waar niemand meer echt naar luisterde en tijdens het mopperuurtje kon er even echt geluisterd en ingegaan worden op wat er speelde, zonder dat het eindeloos werd. En, je raadt het al: binnen de kortste keren wist Pieter in dat half uur niets ellendigs meer te vertellen. Daar waren zowel ouders als Pieter met vreugde present in het nu. En dat werkt positief.

Als je met vreugde present bent in het nu, kan je dankbaarheid ervaren, dankbaarheid voor de rijkdom van dat moment dat je gegeven is. Dat komt je eigen gezondheid ten goede, maar ook die van je omgeving. Het is een weldaad om in de buurt te zijn van een dankbaar iemand. Maar het gaat dan wel om echte dankbaarheid. Niet de uit beleefdheid opgelegde (dank u wel, het was héerlijk), de aangeleerde (‘en, wat zèg je dan?’) of om erkenning vragende (‘ik ben je zó dankbaar voor wat je voor me hebt gedaan’) dankbaarheid.

Er zijn ook ervaringen of situaties die het min of meer onmogelijk maken om dankbaar te zijn.... Hoe doe je dat dan? Wel, door ook die nare ervaringen te accepteren als deel van jezelf, door ze de aandacht te geven die ze toekomt, zonder er in te blijven hangen (dan is het immers geen goede aandacht meer, dan gaat de aandacht naar de emotie en niet naar de oorzaak van de emotie). Misschien kan ik hier beter zeggen: “met *liefdevolle* aandacht present zijn in het nu”. Makkelijk praten natuurlijk, maar in moeilijke fases van het leven kan dat heel lastig zijn. Het is fijn, dat er therapieën zijn die je dan daarbij kunnen helpen. Juist de non-verbale therapieën kunnen hierbij van grote waarde zijn. Want we wéten het wel met ons hoofd, maar nu moeten we ons lijf nog mee krijgen... Mensen kunnen bij mij met volle aandacht aan het werk zijn en daarbij een intense vreugde of juist een intens verdriet ervaren. Het kan iets heel diep raken. In de evaluaties krijg ik daarover vaak verbazing terug: “dat zo maar een beetje schilderen zó veel in beweging kan zetten!”

Als mensen bij mij in de therapie ontdekken hoe bijzonder het is, al tekenend of schilderend even tijdloos in het nu te zijn, te kunnen genieten van het moment en echt bij zich zelf te zijn, kan ik hun dankbaarheid ervaren. Met vreugde present in het nu...  
Wat ben ik dankbaar dat ik daar zo vaak getuige van mag zijn!

Pien Pedrolì  
Nov 2011