

Lieve Carlijn,

Utrecht, juni 2021

Velen stappen hebben we reeds gezet en iedere stap lijkt weer de eerste te zijn naar de volgende. Tijden tergend lange wandelingen waar het bij aanvang vaak aan iedere vorm van enthousiasme ontbreekt, draaien niet alleen mijn voeten maar ook mijn hoofd overuren. De wandelingen die vergezeld gaan met Anne, muziek of andere meelopers zijn niet mentaal het ingewikkeldst. Het is het moment waarop ik al ruim twee uur aan het wandelen ben, midden tussen de weilanden sta met de snikhete zon op mijn kop en de wetenschap dat ik zeker nog eens de afstand moet lopen die ik al heb afgelegd om te komen bij daar waar ik wil zijn.

Op dit moment denk ik aan een zin die ik gisteren met Anne in een stukje nietszeggende tv voorbij zag komen. Tijdens een auditie van nota bene een talentenshow stond daar een dame. Ze zong mooi en zoals goede emo-tv behoort te hebben, had deze dame ook een verhaal. Ze had al vele tegenslagen gehad in haar leven en nu was het einde van haar leven nader door niet behandelbare kanker. Wat ze zei resoneert nog steeds in mijn hoofd: *"You can't wait until life isn't hard anymore before you decide to be happy"*

Nee, mijn leven is niet een mooi vlak gebaande weg zonder obstakels en mocht er een stuk vanzelf lijken te gaan, dan heeft mijn brein de behoefte mezelf uit te dagen. Ik weet hoe het voelt om eigenlijk niet meer te willen. Wat ik in mijn leven heb opgebouwd, ben ik al meerdere keren kwijtgeraakt. Mijn vertrouwen is meerdere keren flink op de proef gesteld en ik heb de nodige verliezen geïncasseerd. Tijdens deze periodes kreeg ik vaak niet de aandacht die ik nodig had, of dacht te hebben. Dit kwam omdat de buitenwereld moeilijk kon zien wat er met mij gaande was. Een grote glimlach is toch wel een deel van mijn kenmerken.

Regelmatig kreeg ik te horen dat ik dingen weg lach en regelmatig had ik zelf ook de twijfel over waarom dit gebeurde. Misschien gaf de gevoelige kant meer laten zien wel meer applaus als iets lukt, of meer aandacht voor wat je doet. Maar door de zin die de dame bij de talentenshow zei, viel er weer iets op zijn plek. Ik heb altijd moeite met wachten, ook als het gaat over geluksgevoel. Niet omdat ik wegloop voor mindere tijden. Dat gaat ook niet lukken! Mijn ongeduld maakt echter dat ik daar waar het binnen mijn macht ligt, zodra het kan weer kies voor het denken in mogelijkheden. En echt geluksgevoel wordt versterkt door de diepe dalen die dat gevoel zijn voorgedaan.



Het is voor mij een onbewust proces die door die ene zin in mijn bewustzijn naar boven leek te komen.

Ben jij je bewust van keuzes die je maakt in zware periodes Carlijn? Overkomen dingen jou, of ben je van mening dat keuzes invloed zouden kunnen hebben op situaties waarin je mentale gesteldheid soms zwaarmoedig is? Zelfs als dit gevoel gezien de situatie totaal te rechtvaardigen is.

Ik ben benieuwd lieve Carlijn, hoe dit voor jou werkt.

Liefs,

*Frank.*

