

Ede, 13 mei 2020

Lieve Ruth,

Wat heb je een moedige brief geschreven! Prachtig om te lezen en zo de lijnen in je leven te leren kennen. Het leven leert ons langs lastige paden soms mooie dingen, zoals 'samen'. En veiligheid. Maar het leven blijft soms ook rauw en ruw, zoals nu in deze corona-crisis. Dan voelt het onveilig, en eenzaam.

Pas schreef onze Edese burgemeester over eenzaamheid '... dat je niet eenzaam bent op een onbewoond eiland, maar eenzaam ben je wanneer er van alles om je heen gebeurt waar je geen greep op hebt, wat onvoorspelbaar is.' En dat is precies wat er nu aan de hand is. We leven in een wereld waar we geen grip op hebben.

En leven in een bedreigende wereld waar je geen grip op hebt, brengt je hoofd soms nogal op hol. Je gedachten maken je bang. Je tekent in gedachten scenario's uit die je beangstigen. Ik kom de laatste maanden veel mensen tegen die 'in hun hoofd zitten'. En hoe kom je daar uit? Wat doet je goed als je bang bent en je onveilig voelt? Hoe kun je als sociaal werker dan van waarde zijn voor inwoners? Dat zijn lastige vragen die je stelt, Ruth.

Die bedreiging en daardoor onveiligheid ervaren, ken ik heel goed. In mijn kinder- en tienerjaren is mijn moeder tot twee keer toe dodelijk ziek geweest en wonderbaarlijk toch genezen. Dat was voor mij en mijn broertjes en zusje heel bedreigend en onveilig. Veel redeneren hield mij op de been: over waarheden en onwaarheden, over goed en fout. Zo ordende ik mijn wereld in deze dreigende situatie. Want de dreiging dat ik mijn moeder zou verliezen was heel reëel. En zo'n grote dreiging waar je geen invloed op hebt, is heel heftig.

Later leerde ik dat zulke heftige onveiligheid ervoor heeft gezorgd dat ik mijn gevoel had uitgeschakeld. Want in zo'n bedreigende situatie is gevoel niet te doen. Zeker niet als je daar nog niet zo in thuis bent. De afgelopen tien jaar pas heb ik geleerd om de dreiging in de ogen te kijken. Om het te voelen. En het niet meer weg te redeneren.

Het eerste wat ik ontdekte is dat gevoel veel te maken heeft met je zintuigen. Met je gevoel voel je een vorm, voel je zacht of hard, voel je nat of droog. Je voelt de wind en de zon op je huid, je voelt aanraking. Daar komt over het algemeen geen redeneren aan te pas. Met je ogen en oren en neus en smaak zie, hoor, ruik, proef je dingen, kun je dingen onderscheiden, vind je dingen mooi, lelijk, lekker of vies. Toen ik

dat ontdekte, en me meer bewust werd van wat ik met mijn zintuigen allemaal oppikte, begreep ik beter wat voelen is.

Bewuster waarnemen met mijn zintuigen, dat gebruik ik als ik in mijn hoofd zit. Als ik mezelf bang maak. Als alles me aanvliegt. Mijn zintuigen helpen me om meer in het nu te zijn, waar ik nu ben en beweeg. Het helpt me om niet te verzanden in een gebied vol gedachten die buiten mijn invloedssfeer staan. Het behoedt me voor verlammende angst.

Grappig hoe ik dat ook terug zie in jouw brief: Je stelt moeilijke vragen vanuit je hoofd. En uiteindelijk ga je iets met je handen doen, je zintuigen, je hond knuffelen en eten maken.



Heel veel liefs!

Lisan