

Kom even naast me zitten!

Micha Nibbelink



"Kom even naast me zitten!"

Een dialoog tussen wie ik was en wie ik ben geworden

Door Micha Nibbelink

Opening – “Ik kom even naast je zitten”

Ik ben bijna 51 jaar.

Lang heb ik gedacht dat mijn verhaal niet bijzonder genoeg was om te vertellen.
Er was geen groot drama.
Geen duidelijke breuk.
Alleen een jongen die alles voelde...
en een man die leerde dragen.

Pas later begreep ik dat juist dát het verhaal is.

Er is een gesprek dat ik jarenlang niet voerde.
Met het jongetje dat ik was.
Het jongetje dat alert was.
Dat de kamer scande voordat hij ging zitten.
Dat voelde wat anderen niet uitspraken.
Dat sterker werd... zonder dat iemand het hem vroeg.

Ik dacht dat ik hem achter me had gelaten.
Maar rond mijn vijftigste klopte hij weer aan.

Niet boos.
Niet dramatisch.
Alleen moe.

Dit boek is geen handleiding.
Geen methode.
Geen bewijs dat ik “er” ben.

Het is een gesprek.

Tussen wie ik was
en wie ik ben geworden.

Misschien herken jij iets in dat jongetje. Of in die man die altijd sterk moest zijn. Misschien heb jij ook geleerd om te dragen voordat iemand je vroeg hoe het met jou ging.

Als dat zo is...
kom dan even naast me zitten.

We beginnen hier.

Hoofdstuk 1 – De jongen die alles voelde

Jongetje: "Waarom keek ik altijd eerst rond voordat ik iets zei?"

Man: "Omdat je wilde weten hoe de wind stond." "Je voelde stemmingen voordat er woorden waren."

Jongetje: "Was dat normaal?"

Man: "Ik dacht van niet." "Jarenlang dacht ik dat er iets mis was met ons."

Jongetje: "Waarom?"

Man: "Omdat niemand het zo benoemde. Je was 'gevoelig'. Je was 'serieus'. "Je was verstandig voor je leeftijd'."

Jongetje: "Dat klinkt toch goed?"

Man: "Ja... en nee. Het klonk als een compliment. "Maar het betekende ook dat je weinig ruimte kreeg om gewoon kind te zijn."

Jongetje: "Ik voelde vaak iets zwaars in mijn buik."

Man: "Ik weet het. Dat was spanning die niet van jou was. "Maar je wist nog niet dat je het niet hoefde te dragen."

Jongetje: "Waarom pakte ik het dan op?"

Man: "Omdat je dacht dat het zo hoorde." "Als jij rustig bleef, werd het om je heen misschien ook rustiger."

Jongetje: "Ben ik daardoor anders geworden?"

Man: "Ja. Je werd oplettend. Verantwoordelijk. "Sterk."

Jongetje: "Maar ik wilde soms gewoon spelen."

Man: "... Dat weet ik." "En dat raakt me nog steeds."

Jongetje: "Ben je verdrietig?"

Man: "Niet verdrietig om wie je was." "Wel om wat je te vroeg moest begrijpen."

Jongetje: "Was het mijn taak?"

Man: "Nee. Maar jij maakte het je taak. "Omdat je hart groot was."

Jongetje: "En nu?"

Man: "Nu leer ik dat voelen geen taak is. Het is een gave. "Maar alleen als je het niet alleen hoeft te dragen."

Jongetje: "Blijf je bij me?"

Man: "Ja. Dit keer loop ik niet voor je uit. En ik laat je ook niet achter. We doen dit samen."

Hoofdstuk 2 – Sterk zonder dat iemand het vroeg

Jongetje: “Wanneer besloot ik dat ik sterk moest zijn?”

Man: “Je besloot het niet.” “Je voelde het.”

Jongetje: “Wat voelde ik dan?”

Man: “Dat er weinig ruimte was voor jouw tranen. Dat stilte veiliger was dan vragen stellen. “Dat aanpassen minder gedoe gaf dan laten zien wat er echt in je omging.”

Jongetje: “Maar ik wilde soms gewoon zeggen dat het me te veel was.”

Man: “Dat weet ik. Alleen dacht je dat ‘teveel’ zijn gevaarlijk was.”

Jongetje: “Was ik teveel?”

Man: “Nee. Maar je voelde meer dan de mensen om je heen konden dragen. “En dus droeg jij het zelf.”

Jongetje: “Waarom hielp niemand mij?”

Man: “... Omdat jij er zo rustig uitzag. Zo beheerst. “Je leek sterk.”

Jongetje: “Maar vanbinnen was ik dat niet.”

Man: “Vanbinnen was je een kind dat zijn best deed om het goed te doen.”

Jongetje: “Goed voor wie?”

Man: "Voor iedereen."
"Behalve voor jezelf."

Jongetje: "Wanneer werd jij zo hard?"

Man: "Ik werd niet hard.
Ik werd gesloten. "Dat voelde veiliger."

Jongetje: "En werkte dat?"

Man: "Ja. En nee. Het hielp me vooruit. "Maar het kostte mij mezelf."

Jongetje: "Ben je boos op mij?"

Man: "Hoe kan ik boos zijn op degene die mij overeind hield?"

Jongetje: "Maar ik was zo moe..."

Man: "Ik weet het. En ik heb die moeheid lang niet willen voelen. Ik noemde het verantwoordelijkheid. Doorzetten. "Karakter."

Jongetje: "En nu?"

Man: "Nu durf ik te zeggen dat sterk zijn soms gewoon een overlevingsstrategie was. Geen identiteit. Geen karaktereigenschap. "Maar een manier om niet te breken."

Jongetje: "Ben je gebroken?"

Man: "... Nee. "Maar ik ben wel opengebarsten."

Jongetje: "Doet dat pijn?"

Man: "Ja." "Maar het geeft ook lucht."

Jongetje: "Mag ik nu stoppen met sterk zijn?"

Man: "Ja. Je hebt het lang genoeg gedaan. Nu mag je gewoon zijn."

Hoofdstuk 3 – Toen de muren begonnen te scheuren

Jongetje: “Waarom kwam ik terug?”

Man: “Je bent nooit weggegaan.”

Jongetje: “Maar je voelde me niet meer.”

Man: “Ik had het druk met sterk zijn.”

Jongetje: “Wat veranderde er dan?”

Man: “Mijn lichaam werd stiller. Of misschien werd ik stiller. “En in die stilte hoorde ik je weer.”

Jongetje: “Wat hoorde je?”

Man: “Dat je moe was. “Dat je al die jaren had gewacht tot ik naast je zou komen zitten.”

Jongetje: “Waarom duurde het zo lang?”

Man: “Omdat sterk zijn me ver had gebracht. Het gaf me richting, Verantwoordelijkheid, “Controle.”

Jongetje: “En toch scheurde het.”

Man: “Ja. Niet in één klap. “Maar in kleine barsten.”

Jongetje: “Was je bang?”

Man: "Ja. Want als de muren wegvallen... "Wie ben je dan nog?"

Jongetje: "Wie ben je zonder sterk te zijn?"

Man: "... Een man die voelt. "En dat vond ik lang gevaarlijk."

Jongetje: "Waarom?"

Man: "Omdat voelen betekent dat je niet alles onder controle hebt. Dat je geraakt kunt worden. "Dat je moet toegeven dat het soms te veel was."

Jongetje: "Was het te veel?"

Man: "... Ja."

Jongetje: "Zeg dat nog eens."

Man: "Het was te veel voor een kind."

(stilte)

Jongetje: "En nu?"

Man: "Nu hoef jij het niet meer alleen te dragen." "Nu ben ik groot genoeg om het samen te voelen."

Jongetje: "Ben je zwakker geworden?"

Man: "Nee. Ik ben zachter geworden. "En dat voelt sterker dan alles wat ik daarvoor deed."

Jongetje: “Breek je nu?”

Man: “Nee.” “Ik open.”

Jongetje: “Blijf je deze keer?”

Man: “Ja. Ook als het ongemakkelijk wordt. Ook als het schuurt. Ik loop niet meer van je weg.”

Hoofdstuk 4 – Bedding

Jongetje: "Wat betekent dat...
bedding?"

Man: "Dat je niet meer hoeft te vechten om te blijven staan.
"Dat je gedragen wordt, terwijl je zelf ook kunt dragen."

Jongetje: "Wie draagt jou
dan?"

Man: "Het leven. Mensen om me heen. "En soms
gewoon de grond onder mijn voeten."

Jongetje: "Dat wist ik vroeger
niet."

Man: "Nee." "Toen dacht je dat jij de grond
moest zijn."

Jongetje: "Ik probeerde het stabiel te
houden."

Man: "Dat deed je ook. "Maar een kind hoort geen
fundament te zijn."

Jongetje: "En nu ben jij dat
wel?"

Man: "Ik ben het niet. Ik
ben er. "Dat is iets
anders."

Jongetje: "Leg eens
uit."

Man: "Vroeger droeg ik om te overleven. Nu draag ik omdat ik het
wil. Omdat ik ruimte heb. "Omdat ik mezelf niet meer verlaat als
het spannend wordt."

Jongetje: "Ga je me nooit meer wegduwen?"

Man: "Ik zal soms nog schrikken van je verdriet. Of van je boosheid. "Maar ik blijf zitten."

Jongetje:
"Waarom?"

Man: "Omdat ik nu weet dat jouw gevoeligheid geen last is. Het is richting. "Het is een kompas."

Jongetje: "En wat doe je daarmee?"

Man: "Ik gebruik het om anderen te ontmoeten. Niet om hen te redden. Niet om hun last over te nemen. "Maar om naast hen te staan."

Jongetje: "Zoals je nu naast mij staat?"

Man: "Precies zo."

Jongetje: "Ben je eindelijk thuis?"

Man: "... Ik denk dat ik onderweg ben." "Maar ik loop niet meer van mezelf weg."

Jongetje: "Dat voelt rustig."

Man: "Dat is bedding. Niet perfect. Niet af. Maar stevig genoeg om zacht te mogen zijn."

Hoofdstuk 5 – Ik blijf

Ik heb lang gedacht dat sterk zijn betekende dat ik het alleen moest doen.
Dat dragen hetzelfde was als zwijgen.
Dat verantwoordelijkheid nemen betekende dat ik geen ruimte mocht innemen met mijn eigen gevoel.

Ik weet nu dat dat niet klopt.

Ik weet nu dat jij, kleine jongen, nooit te veel was.
Je was alleen te vroeg groot.
Te vroeg wakker.
Te vroeg bereid om te voelen wat anderen niet konden dragen.

Ik ben je lang vooruitgelopen.
Heb muren gebouwd in jouw naam.
Heb gezegd dat het karakter was.
Doorzettingsvermogen.
Kracht.

Maar het was ook vermoeidheid.
En gemis.

Vandaag loop ik niet meer voor je uit.
Ik duw je niet meer naar achteren wanneer het ongemakkelijk wordt.
Ik probeer je niet stiller te maken dan je bent.

Ik blijf.

Niet omdat ik alles begrijp.
Niet omdat ik nu “geheeld” ben.
Maar omdat ik geleerd heb dat blijven belangrijker is dan oplossen.

Jouw gevoeligheid is geen zwakte.
Het is het kompas dat me heeft geleid.
Niet alleen naar mezelf,
maar ook naar anderen.

En misschien, als jij dit leest, herken je iets.
Misschien heb jij ook geleerd om sterk te zijn
voordat iemand vroeg hoe het écht met je ging.

Als dat zo is...
dan hoop ik dat je weet:

Je hoeft het niet meer alleen te dragen. Je hoeft
niet harder te worden om te blijven staan. Zacht zijn is geen breuk

Het is een vorm van thuiskomen.

Ik ben onderweg.
En ik loop niet meer weg.