

Wat betekent nabij voor mij?

Gisteren las ik in een facebookgroep over Parkinson een bericht van iemand die zei: 'mijn vrouw met Parkinson krijgt steeds meer gebreken. Hoe gaan anderen hier mee om?' Ik ken de persoon natuurlijk helemaal niet en de situatie ook niet, maar dit klonk zo niet nabij... ik werd er echt een beetje verdrietig van.

Maar dit... (wijst naar kunstwerk). Het feit dat mijn man hieraan wilde meewerken met mij, vind ik een prachtig voorbeeld van nabij zijn, als je weet dat hij niet zo nodig in de spotlights hoeft te staan.

Hij heeft geen sociale media-accounts en hoeft niet per se alle aandacht te krijgen. Wat dat betreft heeft hij het niet zo getroffen met mij...als hij maar niet op tv hoeft, daar ligt zijn grens.:)

Maar echt, dat hij weet hoe belangrijk deze openheid voor mij is, en daar dan vrijwillig aan meewerkt. Dat vind ik echt nabij zijn.

Tegelijkertijd vind ik nabij zijn dat hij naar zijn boot kan gaan terwijl ik in mijn slakkentempo thuis rondrommel. Hij verplicht mij niet om mee te gaan, ik verplicht hem niet om thuis te blijven. Ook dat is voor mij nabij zijn.

Nabij zijn is voor mij een dynamisch proces. Een ingewikkelde dans waar twee mensen voor nodig zijn. Van beide kanten is inzet nodig, motivatie om steeds weer de vele verschillende danspassen te volgen.

Want nabij zijn is iedere keer weer iets anders. Het kan zijn iets doen voor de ander (model staan voor een kunstwerk bijvoorbeeld), maar nabij zijn kan ook betekenen dat je de ander rust gunt, ruimte, zijn of haar eigen tempo.

Soms wil hij graag wat houvast, hoe gaat de toekomst eruit zien? maar wil ik juist even net doen alsof alles gewoon is. Een andere keer ben ik volop bezig met behandelopties voor de toekomst en is hij daar even niet aan toe. Dat is niet erg, zolang we elkaars tempo respecteren. Elkaars aanpak respecteren. En hier allebei moeite voor willen doen.

Er waren tijden dat nabij zijn niet vanzelfsprekend was. Hij had zijn handen vol aan een burn-out, ik rouwde om mijn broer, mantelzorgde voor mijn vader en kreeg de diagnose parkinson. We konden elkaars sores er niet bij hebben en ploeterden ieder voort.

Ook toen hij herstelde liet ik mrs. P liever 'mijn probleem'. Dan was het minder groot, kon ik soms doen alsof alles normaal was. Tot we samen meewerkten aan een interview en hij me verbaasde met zijn antwoorden.

Ik realiseerde me hoe egoïstisch het was om hem overal buiten te laten. Op een bepaalde manier leek het makkelijk; ik hoefde niet na te denken over hoe mijn ziekte hem ook trof, wilde hem daar ook niet mee belasten.

Maar die keuze is er niet. Hij wordt er door belast, of ik dat nu wil of niet. Dat is pijnlijk om te beseffen, maar dit besef is tegelijkertijd een voorwaarde voor nabij kunnen zijn. Daarvoor moet je je allebei kwetsbaar durven opstellen, ook als dat pijnlijk is.

Nabij zijn is overigens niet alleen een dans met de partner. Als je zoals ik geluk hebt met zoveel lieve mensen om je heen, zijn ook zij actief op de dansvloer. Niet iedereen vindt dat even comfortabel.

Maar ook hierin heb ik zelf een taak, vind ik; door steeds weer open te zijn over mrs. P en wat ik ervaar, hoop ik nabij zijn makkelijker te maken voor mijn omgeving.

Eigenlijk zijn voor ware, oprechte nabijheid maar twee dingen onmisbaar: echt durven luisteren en echt durven kijken naar de ander.

Niet luisteren om op te lossen of om gerust te stellen, maar luisteren om te willen begrijpen.

Niet kijken naar hoe je zou willen dat de ander of de situatie was, maar kijken om de ander te zien in al zijn kwetsbaarheid, angsten en vertwijfeling, hoe ongemakkelijk dat ook kan voelen.

Als je dat kunt, kom je een heel eind.

