

BRONNIE WARE

Het jaar van verandering

Leven in volledige acceptatie

Bekend van
*The Top Five Regrets
of the Dying*



Over het boek

Bronnie Ware heeft tientallen mensen bijgestaan in hun laatste levensdagen en de lessen die ze van hen leerde past ze nog elke dag toe. Bij elke beslissing is het een leidraad: zal ik er spijt van hebben als het te laat is? Haar bestseller *Als ik het leven over mocht doen* leerde lezers wereldwijd zich te focussen op wat echt belangrijk is.

In *Het jaar van verandering* deelt Bronnie Ware 52 inspirerende fabels en verhalen uit haar eigen leven, elk met een boodschap: leef zonder spijt, zodat je er met volledige acceptatie en vrede op kunt terugkijken. Je kunt een verhaal per week lezen of ze allemaal in een lange zit uitlezen, maar het resultaat zal hetzelfde zijn: Bronnies vermogen om je ogen te openen voor nieuwe perspectieven zal ook je hart openen voor nieuwe gewoonten en dromen.

De pers over *Als ik het leven over mocht doen*:

‘Een liefdevol geschreven boek waarin pareltjes van wijsheid verstopt zitten.’ – *Onkruid*

‘Een mooi en wijs boek.’ – *Margriet*

Over de auteur

Bronnie Ware is schrijver, singer-songwriter, lerares en spreekster. Haar inspirerende *Als ik het leven over mocht doen* (*The Top Five Regrets of the Dying*) veroverde wereldwijd harten en verscheen in 27 talen. Ze woont op het Australische platteland en geniet van evenwicht, eenvoudig leven en gewekt worden door vogelgezang.

Van dezelfde auteur

Als ik het leven over mocht doen

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: www.facebook.com/Levboeken.

BRONNIE WARE

Het jaar van verandering

Leven in volledige acceptatie



Oorspronkelijke titel
Your Year for Change
Copyright © 2014 Bronnie Ware
Published in 2014 by Hay House Australia Pty. Ltd.
Vertaling
Annoesjka Oostindiër
Omslagbeeld
Thinkstock
Omslagontwerp
Wil Immink
© 2014 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0491 2
NUR 728

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

*Voor mijn dochter Elena,
een ware brenger van licht*

Inhoud

Inleiding	9
1 Een ander perspectief	19
2 Een milde leermeester	22
3 Accepteer verandering	26
4 Accepteer de dood	29
5 Durf jezelf te verrassen	34
6 Hoe mooi een nieuwe dag kan zijn	37
7 Flexibel zijn	39
8 Onbegrip	43
9 Een vogeltje en een stier	47
10 Geluk is een keuze	52
11 Eén dag kan zoveel uitmaken	55
12 Je ego loslaten	57
13 Niets doen, iets doen	63
14 Vertrouwen	66
15 Afscheidingen	71
16 Voorwaartse stroom	74
17 Vrijheid	77
18 Dankbaarheid	80
19 Groeien in compassie	84

20	Hoop	91
21	Het belang van eerlijkheid	93
22	Een virtueel lijntje	96
23	De Onzichtbare Man	99
24	Wees jezelf	102
25	Van jezelf leren houden	107
26	Lessen van een parkeerplaats	111
27	Laat het maar	117
28	Grootseid	122
29	Meditatie	125
30	Op de planeet	130
31	Stapje voor stapje	133
32	Ja, het mag	136
33	De kracht van keuzevrijheid	140
34	Regen en dankbaarheid	143
35	Klaar voor de start	148
36	Geheugensteuntjes van de natuur	152
37	Respect begint bij jezelf	156
38	Vervellen	160
39	Wegwijzers	163
40	Opnieuw beginnen	168
41	Dingen om je op te vrolijken	172
42	Dertig seconden	178
43	Verkeersbespiegelingen	182
44	De drie sopranen	186
45	Timing	190
46	Verscheidenheid en kleur	195
47	Wat, niet hoe	199
48	Wensen in de wind	202
49	Je wonderbaarlijke lichaam	205

50	Onze woorden	208
51	Samenwerken	211
52	Maak je geen zorgen meer	214
	Nawoord: Geen spijt	218
	Dankwoord	221
	Over de auteur	222

Inleiding

Hoewel je jeugd maar een klein deel van je hele leven uitmaakt, vormt die je meer dan enige andere periode. Achteraf gezien vliegt die voorbij, maar voor een kind lijkt die soms een eeuwigheid te duren. Mijn jeugd was wat dat betreft geen uitzondering.

Ik prijs mezelf gelukkig dat ik als klein meisje op een grote boerderij woonde en daardoor de vrijheid had om te kunnen paardrijden en urenlang door de weilanden kon dwalen. De weidse hemel waakte over me terwijl ik langzaam tot jonge vrouw opgroeide. Alleen kwam er met die groei ook een zekere rusteloosheid, een zucht naar avontuur en ontsnapping. Dat gevoel verdween pas toen ik met mijn innerlijke onrust had afgerekend.

Mijn jeugd telde absoluut heel wat zegeningen, maar omdat ik het zwarte schaap van de familie was, werd die periode eveneens gekenmerkt door continue hoon die me ten deel viel. Hoewel ik zelfstandig leerde zijn en een diepe liefde voor de natuur ontwikkelde, droeg ik als jongvolwassene heel wat pijn met me mee.

Ik verhuisde op een bepaald moment van de boerderij naar de stad en begon aan een carrière bij de bank, met

andere woorden, een verstandige baan en een leven zoals dat van me verwacht werd. Dat rusteloze gevoel bleef echter doorwoekeren en ik veranderde met de jaren steeds opnieuw van werk en woonplaats, tot de pijn in mijn leven me uiteindelijk de kant van het kunstenaarschap op dreef, eerst als fotografe en schrijfster, daarna als singer-songwriter.

Tijdens die jaren dat ik me in de muziek ontplooië besloot ik als inwonende thuiszorgmedewerkster en gezelschapsdame voor een bejaarde vrouw te gaan werken. Wat ik toen niet kon bevroeden was hoe helend dat werk voor mij zou blijken te zijn en dat het zo'n veelbetekenend deel van mijn levenswerk zou gaan uitmaken. Ik zal altijd dankbaarheid blijven voelen voor elke perfecte stap in mijn leven, ook voor de pijn, die me ertoe heeft gedreven dit werk te gaan doen en me zoveel geluk heeft opgeleverd.

Door die eerste ervaring in de thuiszorg heb ik uiteindelijk acht jaar in de palliatieve zorg gewerkt, waarbij ik lange, ongelofelijk bijzondere uren doorbracht aan het bed van mensen die op sterven lagen. Ik zorgde voor ze en was daar om te helpen hun laatste dagen zo aangenaam en vredig mogelijk te laten verlopen. Aangezien deze mensen te ziek waren om nog echt actief te kunnen zijn, wilden ze het grootste deel van de tijd dat ze wakker waren het liefst praten. En praten... nou, dat deden ze wel.

De gesprekken werden vanzelf heel vertrouwd en openhartig. Mensen die op sterven liggen verdoen meestal geen tijd met praten over dingen die er niet toe doen. Ze beseffen hoe kostbaar tijd is en de meesten gingen er dan ook

zo efficiënt mogelijk mee om. Ik bofte dat ze daarbij recht uit het hart spraken.

Gedurende die jaren kwamen bepaalde thema's steeds terug, en zo duidelijk dat ik de boodschappen die het leven me stuurde onmogelijk kon negeren. Veel mensen hadden spijt en dat leidde vlak voor het einde van hun leven tot veel frustratie en geworstel.

Terugkijkend op die bijzondere periode was dat thema van spijt iets wat mij persoonlijk erg raakte. Het kwam bovendien te vaak voor om geen blijvende indruk te maken. Natuurlijk waren er ook mensen die nergens spijt van hadden. Sommigen waren relatief rustig en berustten in de keuzes die ze in hun leven hadden gemaakt, maar er waren veel meer mensen mét spijt dan zonder.

Die spijt had met allerlei zaken te maken, maar zoals gezegd kwam een aantal thema's steeds terug. Mensen noemden de volgende vijf zaken het vaakst als spijtpunten:

Had ik maar de moed gehad om een leven te leiden waarin ik trouw was aan mezelf, in plaats van te voldoen aan de verwachtingen van anderen.

Had ik maar wat minder hard gewerkt.

Had ik maar de moed gehad mijn gevoelens te uiten.

Was ik mijn vrienden maar niet uit het oog verloren.

Had ik mezelf maar wat meer geluk gegund.

Doordat ik dat van zo dichtbij mocht meemaken en ervaren, bij mensen die me heel dierbaar werden, sterkt dat me nu nog bij het maken van potentieel moeilijke

keuzes in mijn leven. Dat komt doordat ik de pijn als het inmiddels te laat is maar al te goed ken. Ik heb zo ontzettend veel over het leven geleerd van hen die op sterven lagen.

De zorg voor Ruth, mijn eerste cliënte, leerde me hoe belangrijk het is geen aannamen te maken. De manier waarop haar familie omging met het aanstaande verlies verschilde nogal van de mijne, maar ik leerde daar begrip voor te hebben en hun keuzes te respecteren.

Stella en ik waren zielsverwanten. Ze was voor mij een geweldige lerares. We werden er samen aan herinnerd hoe belangrijk overgave is en dat we in elkaars reis allemaal een rol spelen.

En die lieve Grace, die me zo ontzettend dierbaar werd en me door haar worstelingen en spijt leerde hoe ontzettend belangrijk het is je eigen leven te durven leiden. Dat ik dat nu elke dag doe is een eerbetoon aan haar.

Anthony werd een product van zijn omgeving, een triest voorbeeld van wat er met je kan gebeuren als je geen gebruikmaakt van de keuzevrijheid waarmee we gezegend zijn.

Florence was zich niet bewust van de leraarsrol die ze voor mij vervulde. Ze herinnerde me er onbewust aan dat emotioneel leed je erg kan dwarszitten en remmen. Compassie en mentale discipline werden mijn katalysatoren om die blokkades op te heffen en dat stelde me in staat te leven met de vreugde die ik van nature verdien.

John was een geweldige man, maar hij had in de laatste paar maanden dat hij nog te leven had erg veel last van spijt. Hij beseftte dat hij veel te vaak zijn werk had laten

voorgaan en een gezonde balans tussen werk en privé uit het oog was verloren. Het geluid van zijn bedroefde gezucht wanneer hij 's avonds met een zwaar gemoed naar de zonsondergang zat te kijken en op zijn leven terugblikte, zal me altijd bijblijven.

Positieve actie en acceptatie zijn twee dingen die Pearl me met name heeft bijgebracht. Ze had haar levenslessen heel goed omarmd en was een geweldige leermeester en een prachtig mens. Pearl had een ongelofelijk vertrouwen weten te ontwikkelen dat dingen haar zouden toevallen en inspireerde anderen dat ook te doen.

Charlie was een erg fijn iemand om te hebben gekend. Ondanks zijn zwakte en alle pijn bleef zijn geest tot op het allerlaatst heel sterk. Eenvoud, dat was de boodschap die hij steeds herhaalde. Door de dingen in het leven simpel te houden schep je ruimte en hou je het hanteerbaar, zei hij. En wat had hij daarin gelijk.

Open communiceren was iets waar Jozsef nogal mee worstelde en hij stierf met een gevoel van spijt dat zijn familie hem nooit écht had leren kennen. Hij was het niet gewend om openhartig en oprecht te zijn en hij snakke er tijdens die laatste paar weken naar om dingen met zijn familie te delen. Helaas stierf hij terwijl er nog een hoop meer te zeggen viel.

Jude was jonger dan de meeste mensen voor wie ik zorgde. Ze bevestigde het belang van moed, van oprecht zijn en van trouw blijven aan jezelf. Ze bepleitte bovendien dat je schuldgevoelens moet loslaten en benadrukte keer op keer dat die in het leven volkomen onnodig en verkeerd zijn.

Door Nanci werd ik er eveneens aan herinnerd dat aannamen maken zinloos is. Ik stond keer op keer versteld van haar, en dat terwijl ze zowel mentaal als fysiek erg ziek was. Zolang iemand zijn gevoelens niet op de een of andere manier uit, weet je nooit echt wat zich in het hoofd en hart van een ander afspeelt.

Mensen die op sterven liggen willen in die laatste weken zo vol mogelijk leven en daar hoort lachen ook bij, als ze daar tenminste nog enigszins toe in staat zijn. Dat is een van de redenen dat het zo belangrijk is contact te houden met vrienden van vroeger. Veel mensen die dat niet hadden gedaan, hadden daar achteraf spijt van. Doris stierf vredig en blij omdat ze een van haar vriendinnen die ze uit het oog was verloren nog had kunnen spreken, hoewel het voor de anderen helaas al te laat was.

Elizabeth was een prachtig voorbeeld van de groeipotentie van mensen en dat je als je dat werkelijk wilt, tot grote veranderingen in staat bent. Ze ontpopte zich van een alcoholiste vol frustraties tot een van de beste en fijnste leermeesters die ik in mijn leven heb gekend.

De blijdschap die vriendschappen kunnen bieden werd versterkt door Harry, en ook van hem heb ik veel geleerd. Hij herinnerde me eraan dat het heel belangrijk is tijd uit te trekken voor geluk en jezelf de balans te gunnen die je hart zo hard nodig heeft.

Dat geluk een keuze is was voor Rosemary een ingrijpend inzicht, terwijl ze door het leven was gegaan met de overtuiging dat ze het niet verdiende om gelukkig te zijn. Ze keek daar met veel spijt op terug en probeerde zich op de een of andere manier neer te leggen bij de keuzes die ze

in haar leven had gemaakt. In die laatste paar weken stond ze zichzelf uiteindelijk een paar momenten van geluk toe. Het was prachtig en hartverwarmend om daar getuige van te mogen zijn.

Cath zag het als haar missie om het belang van leven in het nu te benadrukken en elke dag opnieuw dankbaarheid te voelen. Ze had een groot deel van haar leven aan haar voorbij laten gaan omdat ze altijd naar iets in de toekomst op zoek was geweest en daardoor onvoldoende had beseft hoe prachtig elke nieuwe dag zelf weer was.

En dan die lieve Lenny, ook zo'n geweldige leraar en een teder mens. Als iemand me heeft doen inzien hoe belangrijk perspectief en relativiseringsvermogen is, is hij het wel. Hij had een ongelofelijk zwaar leven gehad, met heel wat verdriet, en toch kon hij daar met een hart vol wijsheid en acceptatie op terugkijken.

Voor gedetailleerde verhalen over ieder van deze mensen verwijs ik je graag naar mijn boek *Als ik het leven over mocht doen*, dat eveneens over mijn eigen transformatie gaat. Er valt zoveel te leren van mensen die op sterven liggen en wanneer je je eigen onvermijdelijke dood onder ogen durft te zien.

Wat ik vooral heb geleerd is dat een leven waarop je kunt terugkijken zonder spijt, waar je vrede mee kunt hebben en in kunt berusten, bepaalde waarden en acties vereist die je trouw zult moeten naleven. Om zo'n leven te cultiveren – want het is echt een cultivatieproces, een voortdurend groeiproces dat je ook moet koesteren – zul je jezelf nieuwe gewoonten moeten aanleren en eigen moeten maken. Voor een leven zonder spijt moet je be-

wust in het leven staan en moed, hoop, dankbaarheid en vertrouwen ontwikkelen, maar ook oprechtheid en compassie, positief denken, gezond handelen, geloven, in het nu kunnen zijn, je niet verzetten tegen verandering, zelfliefde en zelfrespect aanleren en goed luisteren naar wat je hart je ingeeft.

Met die kenmerken in gedachten wil ik hierbij graag tweeënvijfig verhalen uit mijn eigen leven met je delen. Elk bevat een boodschap, een soort geheugensteuntje voor de dingen die nodig zijn om een leven zonder spijt te creëren. Al die mensen die op sterven lagen hebben me geleerd dat hoewel je ingrijpende momenten met grote levenslessen voorgeschoteld zult krijgen, het dagelijks leven in feite de beste leermeester is. Het enige wat je hoeft te doen is met je ogen en je hart openstaan voor de boodschappen die het leven op je pad brengt. Soms komen de belangrijkste inzichten juist voort uit heel subtiele gebeurtenissen.

Door de zachte en soms ogenschijnlijk doodgewone geheugensteuntjes die je elke dag krijgt, zul je gaan inzien hoezeer je je eigen leven zelf kunt sturen. Dat is iets heel fijns, en dat verdien je ook.

Deze tweeënvijfig verhalen vormen zoals gezegd reminders dat het mogelijk is om de benodigde kracht te vinden, dankbaarheid te ontwikkelen en de juiste keuzes in het leven te maken. Het zijn stuk voor stuk observaties van de stapjes die ik op mijn pad heb gezet, maar door de boodschappen die ze bevatten zijn ze voor iedereen relevant. Sommige ken je misschien al van mijn blog Inspiration and Chai. Andere zijn bewerkingen van mijn blog en

zijn hun reis weliswaar daar begonnen, maar veranderden door dit boek van koers en maakten zo een eigen ontwikkeling door. Veel verhalen zijn volledig nieuw.

De stukken staan niet chronologisch gerangschikt en ze volgen de overgang van de seizoenen evenmin. Ik heb heel goed nagedacht over de volgorde, zodat wat ik ermee wil overbrengen goed naar voren komt en er tegelijkertijd ruimte is om het een en ander te laten bezinken. Het leven bevat zoveel soorten lessen en ik deel deze dan ook graag vanuit verschillende invalshoeken met je.

Naarmate je de teugels van je leven bewuster in handen neemt, zal je verstand in het begin zijn best doen zich tegen die verandering te verzetten. Dat is dan ook de reden dat het herhalen van bepaalde boodschappen heel doelbewust dient te gebeuren. Dat maakt het mogelijk om de lessen op elkaar te laten voortbouwen en zo krijg je handvatten om jezelf op een dieper zielsniveau te begrijpen.

Het boek is zo vormgegeven dat het je een jaar lang op je pad kan vergezellen, met elke week een nieuw verhaal ter overdenking. Mocht je de neiging hebben ze gewoon achter elkaar te lezen, doe dat dan vooral. Maar wanneer je ze goed laat doordringen werkt dat heilzamer en dan blijven ze ook langer hangen. Dus mocht je het boek meteen helemaal hebben gelezen, dan zul je er uiteindelijk meer aan hebben wanneer je elk stuk nog een keertje leest, nadat er wat meer tijd overheen is gegaan.

Om echt iets te hebben aan de boodschappen die ik met je deel en een permanente positieve verandering in je denken en daardoor in je leven in gang te zetten, raad ik je aan een dagboekje bij te houden. Als de boodschap van

mijn stuk bijvoorbeeld gaat over het ontdekken van nieuwe kanten van jezelf, gebruik dat boekje dan om die week aantekeningen te maken over wat je opvalt. Gaat de boodschap over compassie, kijk dan hoe dat slaat op je huidige situatie en op hoe je nu in het leven staat. Stel jezelf bewust open voor de boodschap in het verhaal, kijk hoe die in jouw leven past en ontdek wat je ervan kunt leren en hoe je die kunt toepassen.

Naarmate het jaar zich ontvouwt zul je je pad bewuster bewandelen, de kracht vinden om veranderingen door te voeren, met een milde blik kunnen kijken naar zowel de oude als nieuwe aspecten van jezelf en elke dag redenen vinden om dankbaar te zijn voor iets wat je vroeger misschien niet eens zou hebben opgemerkt.

Via deze observaties uit het dagelijks leven zul je gaan beseffen dat het de moeite loont om positieve actie te ondernemen en van jezelf te houden, om het leven te creëren wat je hart je ingeeft en dit jouw jaar van verandering te maken.

Ik wens je toe dat ook jij gezegend zult worden met een leven zonder spijt, en sterker nog, dat je met blijdschap en verwondering jouw lotsbestemming hier zult vervullen.

Met liefdevolle aandacht,
Bronnie

1 Een ander perspectief

Ik zat een tijdje geleden in de auto en moest vanwege wegwerkzaamheden even stoppen en keek intussen naar de ruitenwissers die heen en weer zwiepten. Het regende niet zo heel hard, maar de wind en vooral het onweer waarmee de bui die overtrok gepaard ging waren nogal heftig.

Ik keek al wachtend tot het tijdelijke verkeerslicht op groen zou springen door mijn raampje naar een weiland en zag een pasgeboren kalfje dat probeerde te gaan staan, wat ook lukte. Zijn moeder was hem aan het likken, hoewel de regen er natuurlijk sowieso al voor zorgde dat hij goed schoon werd.

Ik vroeg me onwillekeurig af hoe het zou zijn om in zo'n zware bui ter wereld te komen, en dat dat de eerste indruk was die dat kalfje van de wereld kreeg. Straks zouden de grijze wolken zijn overgewaaid en de regen en wind zijn afgenomen, maar zou het kalfje dan wel snappen wat er loos was? Waarom was de hemel opeens zo blauw en waar was al dat natte spul dat zojuist nog omlaag viel opeens gebleven? Zou hij op een volgende bui wachten omdat het leven dan pas weer normaal zou aanvoelen, aangezien dat de wereld was die hij als eerste had leren kennen?

Omdat ik in een vallei woon met veel vlees- en melkveehouderijen zijn pasgeboren kalfjes niet bepaald een bezienswaardigheid, wat ik natuurlijk geweldig vind. Toen ik niet al te lang daarna nog een pasgeboren kalfje zag, maar ditmaal op een snikhete, kurkdroge dag, dacht ik automatisch aan hoe verschillend die kalfjes naar de wereld keken. Niet dat ze daar zelf overigens bij zouden stilstaan, want zij waren gewoon blij met de melk van hun moeder en dat ze, zoals elk jong dier, lekker konden rondartelen.

Ik heb gedurende de jaren heel wat koeien van dichtbij leren kennen en twijfel niet aan hun denk- en leervermogen en vraag me weleens af hoe anders hun perspectief op het leven is en welk effect dat heeft op hoe ze het ervaren.

Een paar weken geleden moest ik even naar de stad. Ik besloot meteen ook naar mijn favoriete theewinkel te gaan om mijn voorraadje *chai* aan te vullen. Ik liep op een gegeven moment op straat achter een oude mevrouw die osteoporose of een andere kwaal had waardoor haar rug zo krom was dat ze alleen maar naar de grond kon kijken. Haar romp vormde bij haar heupen bijna een rechte hoek naar voren.

Mijn hart ging naar haar uit, omdat ze terwijl ze liep niets van haar omgeving in zich kon opnemen. En toen moest ik weer denken aan die kalfjes en het hele verhaal van perspectief. Misschien keek deze vrouw er wel heel anders tegenaan. Misschien was ze juist dankbaar dat ze op haar leeftijd nog zelfstandig kon gaan en staan waar ze wilde, terwijl heel wat leeftijdgenoten dat waarschijnlijk niet meer konden.

Ik dacht aan al die mensen, jong en oud, die ziek zijn of bedlegerig, en vast maar wat graag met haar zouden willen ruilen. Mensen die te ziek zijn om nog te lopen, die hun eigen boodschappentas niet meer kunnen dragen, of niet eens meer van de buitenlucht kunnen genieten; aan dat soort dingen dacht ik allemaal. Ik dacht ook terug aan de vrouwen in de gevangenis aan wie ik vroeger les heb gegeven. Ik weet zeker dat ze allemaal liever in de schoenen van deze oude vrouw hadden willen staan. Ze mocht dan een krom oud vrouwtje zijn en de wereld vanuit een heel andere hoek bezien dan de meeste mensen, ze was wel zelfstandig en kon nog lopen. Ze liep trouwens niet eens zo heel langzaam!

Het gaat er niet om hoe zwaar het leven soms kan zijn. Als je er met andere ogen naar kijkt maakt dat een enorm verschil. Wat voor de één een storm lijkt, is voor de ander misschien een zegening.

Naar de wereld kijken door de ogen van een ander kan je eveneens helpen met een heel andere blik naar je eigen leven te kijken. Daardoor kun je, zonder dat je het zelf doorhebt, de deksel tot je eigen wijsheid oplichten, omdat nieuwe antwoorden dan opeens gaan stromen. Uiteindelijk is het allemaal een kwestie van perspectief. Als je er oog voor hebt, zul je zien dat de meeste situaties ook zegeningen bevatten, alleen zijn die soms niet direct zichtbaar en moet je eerst in staat zijn er vanuit een andere invalshoek naar te kijken.

Wanneer ik nu aan dat oude dametje denk dat daar in de stad over straat liep, is dat voor mij een geheugensteuntje dat de zaken niet altijd zijn wat ze lijken. Ze zijn zelfs vaak veel, véél beter.

2 Een milde leermeester

Een goede vriendin van me zit momenteel in het buitenland met haar geliefde en ik zorg in de tussentijd voor haar hond, wat ik overigens graag doe.

Toen ik haar hond, Missy, een paar maanden geleden voor het eerst ontmoette, had mijn vriendin zich op verzoek van een dierenarts uit de buurt net over het beestje ontfermd. Missy was in haar korte leventje vreselijk mishandeld en vertoonde ernstig posttraumatisch gedrag.

Als ik op bezoek kwam moest mijn vriendin het beestje heel voorzichtig aan haar riem onze kant op trekken. Als ze dat niet deed rende Missy namelijk tien minuten lang heen en weer, omdat ze wel wilde komen maar doodsbang was. Elke keer kwam ze een klein eindje dichterbij, om vervolgens weer weg te rennen en zich daarna weer een klein stukje dichterbij ons te wagen.

Zodra ze eenmaal dichtbij genoeg was om haar te kunnen aanraken, genoot ze intens van alle aandacht. Eerlijk gezegd was er zelfs geen houden meer aan als je eenmaal begonnen was. Ze kreeg er maar geen genoeg van en durfde ondanks het trauma haar nog wat zwakke voorpootjes tegen onze benen aan te zetten, zonder zich al te

ver uit te rekken. Blijkbaar verwachtte dat arme, schattige hondje nog steeds dat we elk moment konden gaan schreeuwen of slaan.

Als we dan na een tijdje ophielden en naar binnen gingen om te eten, was Missy naderhand al het vertrouwen dat ze daarvoor had opgebouwd schijnbaar helemaal vergeten. Dan moesten we het hele proces dus weer van voren af aan doorlopen en haar vertrouwen zien te winnen door haar te aaien en haar wat van de genegenheid te geven waar ze zo naar hunkerde. Zij durfde, hoewel ze het nog doodeng vond, intussen toe te geven aan haar verlangen om die liefde te krijgen.

Het was wel duidelijk dat ze in het juiste huis was beland. Mijn vriendin heeft zes kinderen op de wereld gezet en straalt van nature een liefdevolle moederenergie uit. En dat is precies wat Missy nodig had. Nu ik dat schattige beest inmiddels een paar maanden ken, zie ik dat ze dankzij de liefde van mijn vriendin, stapje voor stapje, een heel ander hondje is geworden dan ze was. De tekens van haar trauma zijn helaas nog niet helemaal verdwenen en bij de meeste mensen voert ze nog steeds haar stukje op van eerst wegrennen en dan pas op hen af durven gaan. Maar haar vertrouwen groeit met de dag.

Mijn band met Missy is tijdens de afgelopen twee weken elke dag een beetje sterker geworden: door de lange wandelingen, de vele knuffels en aaien, en het meest communicatieve oogcontact waartoe een hond maar in staat is. Ze is een prachtig wezentje en ik moet er niet aan denken wat dat arme dier allemaal wel niet moet hebben meegemaakt.

Als het rustig is en we met zijn tweetjes zijn vertrouwt Missy me inmiddels voldoende om zich te laten vallen en op haar rug te draaien, zodat ik haar over haar buikje kan wrijven. Als ik rechtop sta probeert ze voorzichtig met een klein sprongetje dichterbij me te komen door haar pootjes tegen mijn bovenbenen te zetten. Dan staat ze daar met die prachtige ogen naar me op te kijken. En iets wat ik tot nu toe helemaal niet van haar kende is dat ze tegenwoordig kwispelt wanneer ze met me door de tuin rent of ik iets tegen haar zeg.

Het is zo'n hartverwarmende transformatie om te zien, waardoor het me weer heel duidelijk is geworden hoe krachtig vertrouwen en moed zijn. Missy is het dapperste wezen dat ik in lange tijd heb gezien. Ondanks de gevolgen van het leed dat haar is aangedaan durft ze weer te vertrouwen, durft ze weer liefde toe te laten en te beseffen dat niet iedereen zo is als die mensen van vroeger.

De onvoorwaardelijke liefde die honden hun baasjes kunnen geven is hoe dan ook een geweldige les. Wanneer ik Missy's moed zie terwijl ze mensen weer probeert te vertrouwen, bedenk ik weleens dat ze onbewust de rol van een milde leermeester vervult. Ze durft ons te vertrouwen, terwijl ze niet weet wat de toekomst haar zal brengen. Wat ze wel weet is dat ze omwille van haar eigen geluk moet proberen weer vertrouwen te hebben en weer liefde toe te laten.

Hadden alle mensen in deze wereld die iets traumatisch hebben meegemaakt en angstig zijn geworden door het verleden maar de moed die Missy heeft om het weer te proberen, om zich weer kwetsbaar te durven opstellen en

te weten dat niet iedereen die ze ontmoeten of nog zullen ontmoeten lijkt op degenen die ze uit het verleden kennen.

Ik kan zo blij worden van kijken naar dat schattige hondje dat loopt te kwispelen en met haar ogen naar me glimlacht. Dat geldt net zozeer voor mensen bij wie ik zie dat ze hun leven met evenveel moed en vertrouwen weten te transformeren.

Ik wil jullie graag veel moed en geluk toewensen, vrienden.

3 Accepteer verandering

Er waait vandaag een koel briesje en ik koester me in de warmte van de eerste prille winterzonnestralen. In de bossen om me heen hoor ik vogels, zowel veraf als dichtbij. In het water van het beekje dat in de ochtendzon oplicht kwaken de kikkers. Op een boerderij verderop kraait een haan. Je hoort nergens geluiden van mensen. O, wat is dat heerlijk.

Hoewel verandering bij het leven hoort ben ik ook dankbaar voor de kleine dingen die terugkeren. Zo zingen de vogels niet altijd hetzelfde lied. Sommige vogels trekken weg, andere blijven het hele jaar door. Er zijn verschillende soorten kikkers die vrolijke kwaakgeluiden laten horen, ook naargelang de seizoenen. Maar over het algemeen is de boerderij altijd even mooi. De eventuele veranderingen dragen juist bij aan de blijvende schoonheid ervan.

Mijn vader is al behoorlijk oud en moest vorige week een grote chirurgische ingreep ondergaan. Dat herinnerde mij eraan hoe vluchtig het leven is en dat er onvermijdelijk dingen zullen veranderen, of je dat nu wilt of niet. Het gaat inmiddels best goed met hem en hij komt er hopelijk

weer bovenop, maar hij is al op leeftijd en zal nooit meer de oude worden.

Maar het zijn natuurlijk niet alleen oude mensen die met veranderingen te maken krijgen. Op elke leeftijd worden we gedwongen ons over te geven aan de natuurlijke eb- en vloedbeweging van het leven. Niets blijft hetzelfde. De mensen die zich proberen te verzetten en de uitkomst naar hun hand proberen te zetten, zijn degenen die het het zwaarst hebben wanneer het leven veranderingen op hun pad brengt, en dat terwijl die altijd in de lucht hangen.

Ik was een poosje geleden op een van mijn favoriete stranden. Het is zo heerlijk om in het winterzonnetje te gaan wandelen, wanneer de ochtend vlak voor het middaguur zo uitnodigend kan aanvoelen. Het bassin waar ik de afgelopen twee zomers vaak van heb genoten was verlaten, het water was zelfs voor de stoerste zwemmers te koud. Dat zette me aan het denken over hoe anders stranden er gedurende het jaar uitzien. Over een halfjaar zullen er in dit bassin van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat mensen zwemmen. In dit seizoen is het echter een gladde oase, in verleidelijke afwachting van de warme maanden die gaan komen.

Of het nu wel of niet een officiële seizoenswisseling is, onze levens kennen ook seizoenen en cycli. We kunnen ons niet vastklampen aan een bepaald seizoen omdat we dat nu eenmaal de fijnste tijd vinden, in de hoop dat we op die manier kunnen voorkomen dat het volgende seizoen zich aandient.

Veranderingen accepteren, of het nu op het persoonlijke vlak of op het niveau van de seizoenen en de wereld als

geheel is, zorgt ervoor dat het leven vanzelf beter gaat stromen, met nieuwe seizoenen en nieuwe blije momenten die je niet voor mogelijk had gehouden.

Net als een bassin dat ligt te wachten tot het in de warmere maanden zwemmers weer blij kan maken, stel ik mezelf open voor de blije veranderingen die zachtjes mijn kant op worden geblazen. En ik wens jou in jouw omgeving hetzelfde toe.



Ontdek de beste en mooiste nieuwe boeken met de gratis
Lees dit boek-app

Wilt u als eerste de beste en mooiste nieuwe boeken ontdekken? Vaak nog voordat die boeken zijn verschenen en de pers erover heeft geschreven? Download dan gratis de *Lees dit boek*-app voor iPhone en iPad via www.leesditboek.nl.

Blijft u graag op de hoogte van de nieuwste boeken van A.W. Bruna? Kijk dan op www.awbruna.nl/aanmelden en geef u op voor de digitale nieuwsbrief.

Op deze manier krijgt u steeds als eerste alle informatie over nieuwe boeken en kunt u gebruikmaken van aantrekkelijke kortingen en andere lezersacties.