



Er was eens een klein meisje ...

Er was eens een klein meisje in een grote wereld. Het meisje keek om zich heen en zag vooral hoe groot die wereld was. Dat maakte dat ze zich klein voelde en heel onzeker.

Zo om zich heen kijkend stond ze oog in oog met haar behoefte aan veiligheid. Ze sprak tegen haar behoefte: "Wat moet ik met jou? Als jij er niet was, zou ik mij niet zo onveilig voelen. Ik wil mij groot en flink kunnen houden, dus jij kunt er beter niet zijn!" Daarop ging het meisje op zoek naar een schep en toen ze die gevonden had begon ze zand te scheppen over haar behoefte aan veiligheid. "Zo, zand erover", sprak het meisje, "ik kan het beter zonder jou af."

Na enige tijd werk was de behoefte verdwenen en stond het meisje alleen op haar berg zand. Toch voelde ze zich nog niet gelukkig. Hoewel ze een vervelend deel van zichzelf onder het zand gewerkt had, merkte ze dat ze verdrietig werd. Zomaar. Ze wist ook niet waarom, en weigerde de gedachte dat het met veiligheid te maken zou kunnen hebben. Het meisje keek om zich heen en zag dat ze oog in oog stond met haar verdriet. Ze sprak tegen haar verdriet: "Wat doe jij hier? Nu ik jou zie ben ik nog niet gelukkig. Je kunt maar beter weg zijn!" Weer begon ze te scheppen en ze haalde er een kruiwagen bij om voldoende zand aan te kunnen slepen. Het was een hele klus maar uiteindelijk was het verdriet bedekt en stond ze op haar berg die al veel groter was dan zijzelf. Maar ondanks dat ze nu boven de grote wereld stond en afstand voelde, was ze nog niet bevrijd. Integendeel zelfs. Misschien kwam het door de massaliteit van haar eigen berg, misschien door de diepte die haar van de wereld scheidde, misschien door de idee hard van haar berg te kunnen vallen. Wat het ook was, ze voelde dat ze bang werd.

Toen keek ze om zich heen en stond oog in oog met haar angst. "Welja!", riep ze geïrriteerd tegen haar angst. "Waar heb ik dit nu weer aan verdiend? Jij bent wel de laatste op wie ik zit te wachten. Je denkt toch zeker niet dat ik met jou gelukkig kan worden? Wacht maar!!" Het meisje pakte schep en kruiwagen en begon, nu fanatieker dan daarvoor, te scheppen. De berg werd hoger en hoger. Toen eindelijk haar angst onder het zand verdwenen was, zat ze alleen op haar berg en voelde zich leeg en uitgeput. Ze voelde blaren op haar handen, pijn en stramheid in haar rug. Ze voelde hoe strak haar gezicht stond en ze voelde onrust, leegte en koude in haar lichaam.

Ze keek om zich heen en stond oog in oog met haar klachten. Ze zag niet alleen haar eigen klachten maar ook die van anderen over haar. Veel mensen kregen moeite met haar. Als ze tot bij haar wilde raken, moesten ze eerst een berg beklimmen of anders waren ze gedwongen met een wijde boog om haar heen te gaan. Ze benam ruimte en uitzicht en niemand vond dat leuk.

"Wat nu weer?", riep ze tegen haar klachten. "Kunnen jullie niet wegblijven? Waarom moet mij dit nu weer overkomen, mij wordt ook niets bespaard. Ik probeer alleen maar gelukkig te worden maar het lijkt wel of dat niet mag, alsof de hele wereld zich tegen mij keert. Heb ik dan geen recht op geluk?"

Haar klachten zeiden echter niets terug. Ze begon er zand over te gooien maar hoe meer zand ze aansleepste hoe groter haar klachten werden. Uiteindelijk groeiden ze haar helemaal boven het hoofd, waardoor ze zich machteloos en ellendig voelde.

Zo zat ze daar. Boven op haar berg en temidden van haar klachten. Ze begon te beseffen dat ze helemaal vast zat. De weg naar geluk was doodgelopen. De ellende was alleen maar toegenomen en meer zand gooien maakte het alleen maar erger.

"Ach, waren die hele berg en al die klachten maar weg", mijmerde ze. Ze dacht terug aan dat kleine meisje in die grote wereld voordat het gegooi met zand begon. Eigenlijk had die het zo slecht nog niet.

Toen besepte ze ineens dat ze zich oud en afgesloofd voelde en dat ze het kleine meisje verloren had, ergens onder het zand.

Ontsteld veerde ze op. Haar kleine meisje begraven? Dat kon toch niet?! Ze had toch alleen maar haar onzekerheid begraven en haar behoeften? En vervolgens toch alleen maar haar emoties? O, ja, en ook nog haar angst. En toen toch alleen nog maar haar klachten en dat was niet eens gelukt!

Hoe was dit nou mogelijk. Ze had het meisje zelf toch niet begraven? Wat verschrikkelijk. Terwijl ze zichzelf alleen maar had willen helpen had ze het meisje dat ze was, begraven, diep onder deze grote berg zand. Daarover nadenkend begon ze te zien dat de klachten de pijnen van het meisje waren en dat de angst de angst van het meisje was. Het verdriet het verdriet van het meisje en de behoefte de behoefte van het meisje. Zo begon ze in te zien dat ze inderdaad een meisje, haar meisje, levend begraven had. Maar nu wist ze wat haar te doen stond.

Ze veegde het zand van haar klachten en luisterde naar hen. En toen ze de diepe pijn ervan begon te voelen maar toch bleef luisteren, merkte ze tot haar verbazing dat de bovenste laag zand van haar berg zomaar wegwoei. En juist op het moment dat ze besepte dat haar pijn daarmee verdwenen was, stond ze oog in oog met haar angst. Maar omdat ze nu wist wat ze wilde, ging ze naar haar angst toe, legde een hand op zijn schouder en luisterde naar wat de angst wilde vertellen. En de angst had het over emoties, heel groot en ook heel duister omdat ze onder het zand verborgen zaten. En toen ze bleef luisteren, ondanks haar angst, merkte ze dat alweer een laag zand van haar berg door de wind werd meegevoerd. En nog voordat ze besepte dat haar angst verdwenen was stond ze oog in oog met een enorm verdriet. Ditmaal omarmde ze het verdriet. En het verdriet huilde, het huilde uit intense verlatenheid. In de diepe warmte die ontstond, voelde ze het meisje dichterbij komen. Maar ze bleef het verdriet omarmen en wiegde het op haar schoot.

Weer kwam de wind en deze nam het overgebleven zand mee. Terwijl ze haar tranen droogde, merkte ze dat ze met haar voeten weer op de aarde stond, oog in oog met haar behoefte aan veiligheid. En ze voelde dat het meisje nu vlakbij haar kwam. Ze omarmde haar behoefte en gaf deze wat de behoefte nodig had erkenning en de veiligheid er te mogen zijn. En terwijl ze besepte dat ze hiermee zichzelf had gegeven wat ze altijd buiten zich had gezocht, namelijk veiligheid, werd de behoefte eerst rustiger en vervolgens kleiner. Toen voelde ze dat het meisje, haar meisje, haar aanraakte en ze liet de aanraking toe.

Het volgende moment was het meisje daar, en was zij het meisje. Eindelijk was ze weer samen met zichzelf.

Toen ze, na een hele poos van onbeschrijflijke stilte, om zich heen keek zag ze de wereld... die haar droeg zoals ze was.