

## Hoe mantelzorg leidt tot verfrissende helderheid

Afgelopen jaar was ik aan de beurt. Van de ene op de andere dag werden wij thuis mantelzorgers. Een paar vriendinnen waren mij al voorgegaan en alles wat zij erover hadden verteld klopte. Maar het bracht ook iets onverwachts, een enorme helderheid van geest.

Het is zwaar, je bent geen baas meer over je tijd, oh die dwingende telefoontjes van het ziekenhuis die je wel op moet nemen omdat ze anders de volgende op het lijstje gaan bellen en zo een enorme wolk aan ruis veroorzaken, de emotionele achtbaan, het gevoel van totaal out-of-control zijn, verwaarlozing van je vrienden. Het is er allemaal.

De intimiteit die zomaar ontstaat, het diepe besef dat je houdt van je familie, het gewaarzijn van er samen voor staan, de verdieping in de gesprekken, de zorg voor elkaar, de lieve attenties van je vrienden. Ook dat is er allemaal.

Vast heel herkenbaar.

Wat mij verraste was de helderheid die mij regelmatig overviel. Ik werd en word nogal getrakteerd op confrontaties met mijn gewoonten en patronen. Ik was verrast hoe mijn waarneming daarvan was aangescherpt, hoe ik helder kon zien hoe ik mij uit mijn evenwicht liet brengen. Ik zag ook overduidelijk waar mijn prioriteiten in het leven liggen, welke opdrachten klaar zijn en welke liggen te wachten op uitvoering. En ik ontmoet mensen die mij, opnieuw en weer op een andere manier, leren hoe ik in de innerlijke vrede kan blijven. En dat is een zegen.

Een intense tijd is het. En een waardevolle. Dat er in alle ellendigheid zoveel schoonheid zichtbaar kan worden. Dat je kunt loslaten en vasthouden tegelijk. Dat je op jezelf wordt teruggeworpen en daardoor beter samen kunt zijn. En dat je zo enorm wordt geholpen als je durft te vertrouwen.

*There's a crack in everything, that's how the light gets in (Leonard Cohen).*