

Het geschenk van dankbaarheid

Peter van Leeuwen

Toen ik bijna 60 was, ontdekte ik de kracht van dankbaarheid. Ik ontdekte, dat ik in mijn leven dingen kon zoeken en vinden, waarvoor ik dankbaar zou kunnen zijn. Dat ik vervolgens in staat was die gevoelens van dankbaarheid in mijzelf op te roepen. Die dankbaarheid te doorvoelen, te ervaren. Het is een verheffende ervaring. Prima in te zetten wanneer het niet voor de wind gaat. Ik beseftte dat dankbaarheid een kracht is, een mentale kracht, zoals het aanspannen van een spier een fysieke kracht is. Ik heb het toen een tijdje ingezet als een bewuste gewoonte. Bij een dagelijkse onplezierigheid, katheteriseren, nam ik mij voor steeds drie dingen te vinden om dankbaar voor te zijn. En dat lukte.



Geleidelijk is dankbaarheid een wat grotere plek in mijn leven gaan innemen. Het groeide minstens uit tot dankbaarheid voor het leven zelf. En daarbinnen zijn er zoveel zaken te vinden, waarvoor ik dankbaar kan zijn, en dankbaar ben. Wat een geschenk! Het is alsof ik met die spier ben gaan trainen en dat het me geleidelijk gemakkelijker afgaat.

Die dankbaarheid inzetten begon ooit, 18 jaar geleden, door vanuit een ziekbed naar het wonder van mijn twee handen te staren. Die vingers, die huid, die lijnen, die asymmetrische bloedvaten als prachtige riviertjes. Dankbaarheid, besef ik, komt dus heel dicht bij verwondering en het gevoel gezegend te zijn. Ik heb niet zo'n behoefte dat verder te analyseren, want ik weet inmiddels dat allerlei positieve gevoelens en ervaringen bij elkaar horen. Zoals het tegenhouden daarvan, allerlei negatieve gevoelens, ook bij elkaar horen.

Psychiater Elizabeth Kübler-Ross spreekt van twee grond emoties, liefde en angst waaruit de rest voortkomt. "We moeten voortdurend voor liefde kiezen om onze ziel te voeden en angst weg te jagen, net zoals we eten om ons lichaam te voeden en honger te verdrijven." (Zie Vriendenkring mei 2021 bladzijde 15. <https://www.quakers.nu/wp-content/uploads/2022/05/Mei-2021-Vrkr.pdf#page=15>).

Terug naar dankbaarheid. Als Vriend met een lange leerschool in Den Haag, besef ik dat ik dankbaarheid helder ben tegengekomen bij vroegere Vrienden: Bij de al ongeveer blinde Miep, bij Frits en Margret, Dick en Tia, Fie, Rose, noem maar op. Ook bij de terminaal zieke Ineke. In feite zie ik dankbaarheid bij heel veel Vrienden helder schijnen. Het geschenk voor mij is het besef dat ik die kracht bewust kan kiezen en dat aangeleerd heb. Mag ik het ook "liefde voor het leven" noemen? Ik hoop het nog lang mee te mogen dragen.