The Crown We Don't See



Een artikel over heling, onzichtbare strijd en de kracht die in ons leeft.

Er zijn mensen die elke ochtend wakker worden en zich al uitgeput voelen.

Niet omdat ze te weinig hebben geslapen, maar omdat het leven al lange tijd zwaar voelt. Omdat hun gedachten nooit echt tot rust komen. Omdat hun hart dingen met zich meedraagt waar ze zelden over praten. Omdat sommige gevechten geen blauwe plekken op de huid achterlaten, maar diepe sporen in de ziel.

En toch staan ze op.

Ze stappen uit bed terwijl ze het liefst onder de dekens zouden blijven liggen. Ze douchen, kleden zich aan, maken het ontbijt klaar, zorgen voor hun kinderen, gaan naar hun werk, beantwoorden berichten, glimlachen naar collega's, vragen anderen hoe het met hen gaat en vinden op de een of andere manier de kracht om door te gaan.

Ze zijn er voor hun gezin.
Ze zijn er voor hun vrienden.
Ze zijn er voor hun verantwoordelijkheden.
Ze zijn er voor een wereld die vaak geen idee heeft hoeveel het hun kost om er überhaupt te kunnen zijn.
En misschien is dat wel het meest bijzondere van alles.

De meeste mensen zullen het nooit weten.

Ze zien de glimlach, maar niet het verdriet erachter. Ze zien iemand die productief is, maar niet de uitputting die daaronder schuilgaat. Ze zien iemand die alles onder controle lijkt te hebben, zonder te weten hoeveel moeite het kost om een gewone dag door te komen.

Want niet iedere strijd is zichtbaar.

Niet iedere wond bloedt.

En niet iedereen die vanbinnen langzaam lijkt te breken, ziet er vanbuiten gebroken uit.

Soms zijn juist de mensen die het sterkst lijken, degenen die in stilte de zwaarste gevechten voeren.

De last die we leren dragen

Er zijn ochtenden waarop de motivatie volledig ontbreekt. Waarop zelfs de kleinste taken overweldigend voelen. Waarop de gedachte aan nóg een dag tegemoetgaan zwaarder weegt dan je eigenlijk kunt uitleggen.

Sommige mensen leven met een somberheid die ze zelf niet helemaal begrijpen. Anderen worstelen met depressieve gevoelens, angst, eenzaamheid, emotionele uitputting of de gevolgen van gebeurtenissen waarvan ze nooit echt de tijd hebben gekregen om te herstellen.

Sommigen zijn moe van het altijd maar sterk moeten zijn. Moe van degene zijn op wie iedereen rekent.

Moe van het zeggen dat het goed gaat, omdat de waarheid uitleggen voelt als nóg een berg die ze moeten beklimmen. En toch gaan ze door.
Niet altijd omdat ze zich moedig voelen.
Niet altijd omdat ze hoopvol zijn.
Zelfs niet altijd omdat ze geloven dat morgen beter zal zijn.

Soms gaan ze door omdat er iemand op hen rekent. Omdat hun kinderen moeten ontbijten. Omdat de rekeningen betaald moeten worden. Omdat het werk wacht. Omdat het leven niet altijd stilstaat wanneer jouw hart even op adem moet komen.

Soms gaan ze simpelweg door omdat er ergens diep vanbinnen nog een klein stukje van hen weigert op te geven.

En dat stukje verdient het om gezien te worden.

Niet veroordeeld.

Niet genegeerd.

Niet afgescheept met de boodschap dat ze gewoon wat positiever moeten denken.

Maar écht gezien.

Want een moeilijke periode doorkomen terwijl je tegelijkertijd voor anderen blijft zorgen, vraagt om een vorm van kracht die niet altijd zichtbaar is aan de buitenkant.

De kroon die niemand ziet

Stel je eens voor dat iedereen die in stilte worstelt, een kroon op zijn of haar hoofd draagt.

Geen kroon van goud.

Geen kroon versierd met diamanten.

Geen kroon die om aandacht of bewondering vraagt.

Maar een onzichtbare kroon.

Een kroon die is gesmeed uit iedere ochtend waarop iemand ervoor koos op te staan, ondanks de leegte die vanbinnen werd gevoeld. Uit iedere traan die snel werd weggeveegd voordat iemand de kamer binnenkwam. Uit iedere moeilijke dag die werd doorstaan terwijl het hoofd eigenlijk niet meer kon. Uit ieder moment waarop iemand de ene voet voor de andere zette, zelfs wanneer de weg vooruit volledig onduidelijk was.

Een kroon gemaakt van kracht.

Van veerkracht.

Van doorzettingsvermogen.

Van moed.

Van geduld.

Van liefde.

We dragen haar wanneer we voor onze kinderen zorgen terwijl we zelf worstelen.

We dragen haar wanneer we vriendelijk zijn tegen iemand anders, terwijl we zelf zo hard behoefte hebben aan een beetje vriendelijkheid.

We dragen haar wanneer we met vrienden lachen, terwijl er diep vanbinnen iets pijn doet.

We dragen haar wanneer we het opnieuw proberen na een nacht vol piekeren, zorgen of tranen.

En we dragen haar op de dagen waarop we niets bereiken wat de wereld bijzonder zou noemen, maar waarop het ons toch lukt om iets te doorstaan wat voor ons buitengewoon zwaar voelt.

Dat is de kroon waarvoor niemand applaudisseert.

De kroon zonder publiek.

De kroon zonder medailles.

De kroon die niemand opmerkt wanneer we een ruimte binnenlopen.

Maar ze is er wel.

En soms is zij het enige wat ons eraan herinnert dat we nog steeds overeind staan.

Kracht is niet altijd luid

We hebben geleerd om kracht te verbinden aan zelfvertrouwen, succes, ambitie en het vermogen om alles aan te kunnen zonder te breken.

Maar echte kracht is vaak veel stiller dan dat.

Soms is kracht uit bed komen wanneer somberheid je influistert dat het allemaal geen zin heeft.

Soms is het hulp durven vragen nadat je jarenlang hebt gedaan alsof je alles alleen aankunt.

Soms is het naar je werk gaan terwijl je gedachten aanvoelen als een storm.

Soms is het niet opgeven, zelfs wanneer je jezelf nauwelijks nog herkent.

Soms is kracht toegeven dat het niet goed met je gaat.

En soms is kracht juist rust nemen.

Want het dragen van een onzichtbare kroon betekent niet dat je iedere dag de wereld op je schouders moet nemen. Het betekent niet dat je altijd beschikbaar, altijd productief en altijd sterk moet zijn voor iedereen om je heen.

Zelfs een kroon kan zwaar worden.

Zelfs het sterkste hart heeft een plek nodig waar het veilig tot rust mag komen.

Je mag moeilijke dagen hebben.

Je mag huilen.

Je mag je verloren voelen, van richting veranderen, grenzen stellen en iemand vragen om je te helpen dragen wat te zwaar is geworden.

Je hoeft je waarde niet te bewijzen door te lijden.

En je hoeft niet eerst volledig uitgeput te raken voordat je het recht hebt om te rusten.

Jouw kroon is geen verplichting om alles te blijven verdragen.

Het is een herinnering dat jij méér bent dan de pijn die je op dit moment ervaart.

Heling betekent niet dat je weer wordt wie je was

Misschien begint heling precies daar.

Niet op het moment waarop al het verdriet verdwijnt. Niet wanneer je plotseling wakker wordt vol energie, motivatie en zekerheid. Niet wanneer het leven eindelijk gemakkelijk wordt.

Heling kan beginnen in de kleinste, stilste momenten.

Wanneer je stopt met jezelf voortdurend naar beneden te halen.

Wanneer je jezelf toestaat te voelen wat je jarenlang hebt geprobeerd te onderdrukken.

Wanneer je beseft dat er zijn voor iedereen niet mag betekenen dat je jezelf voortdurend verlaat.

Wanneer je leert dat jouw waarde niet afhangt van hoeveel je bereikt, hoeveel je geeft of hoe goed je jouw pijn kunt verbergen.

Heling is opnieuw leren luisteren naar jezelf.

Het is begrijpen dat je intens van je gezin kunt houden en je tegelijkertijd overweldigd kunt voelen. Dat je dankbaar kunt zijn voor je leven en toch kunt worstelen met somberheid. Dat je een bekwaam, liefdevol en ambitieus mens kunt zijn en tegelijkertijd ondersteuning nodig kunt hebben.

Twee dingen kunnen tegelijkertijd waar zijn.

Je kunt sterk zijn en het moeilijk hebben.

Je kunt dankbaar zijn en uitgeput.

Je kunt hoopvol zijn en bang.

Je kunt aan het helen zijn en toch moeilijke dagen ervaren.

Geen van deze tegenstrijdigheden maakt je minder waard om van te houden.

Misschien gaat heling niet over terugkeren naar de persoon die je was voordat het leven zwaar werd.

Misschien gaat het erom jezelf te ontmoeten zoals je nu bent. Met wat meer compassie, wat minder schaamte en het besef dat je dezelfde zachtheid verdient die je zo gemakkelijk aan anderen geeft.

Je hoeft jezelf niet terug te vinden door jezelf onder druk te zetten.

Soms vind je jezelf juist terug wanneer je eindelijk ophoudt met vechten tegen wie je op dit moment bent.

Aan iedereen die iedere dag blijft opstaan

Dit is voor de moeder die voor iedereen zorgt, terwijl ze zich afvraagt wanneer iemand eens voor háár zal zorgen.

Voor de vader die financiële druk, verantwoordelijkheden en zorgen met zich meedraagt, maar er nauwelijks over praat omdat hij denkt dat hij sterk moet blijven.

Voor degene die iedere dag met een glimlach naar het werk gaat en vervolgens alleen in de auto blijft zitten, omdat de overgang naar huis even te veel voelt.

Voor de vriend of vriendin die altijd luistert, altijd vraagt hoe het gaat en altijd anderen aan het lachen maakt, maar soms zou willen dat iemand opmerkt dat het met hen niet zo goed gaat.

Voor degene die de motivatie kwijt is en in stilte probeert de weg terug te vinden.

Voor degene die het gevoel heeft achter te lopen in het leven. Die zichzelf voortdurend met anderen vergelijkt en zich afvraagt waarom gewone dingen voor hen zo moeilijk lijken, terwijl ze bij anderen vanzelf lijken te gaan.

Voor degene die alles op alles zet om het leven draaiende te houden.

Ik hoop dat je dit weet:

Je bent niet zwak omdat je moe bent.

Je bent geen mislukkeling omdat je worstelt.

Je bent niet minder waard omdat je energie is veranderd, omdat je minder gedaan krijgt of omdat je meer tijd nodig hebt dan je had verwacht om jezelf weer terug te vinden.

En je bent niet onzichtbaar omdat anderen jouw pijn niet hebben opgemerkt.

Jouw inspanningen doen ertoe, ook wanneer niemand ze ziet.

Jouw gevoelens doen ertoe, ook wanneer je ze niet onder woorden kunt brengen.

Jouw bestaan doet ertoe, zelfs op dagen waarop je het gevoel hebt niets meer te kunnen geven.

Je hoeft niet buitengewoon te zijn om compassie te verdienen.

Je hoeft niet iedereen gelukkig te maken om zelf rust te mogen ervaren.

Je hoeft je pijn niet te verbergen om respect te verdienen.

Je bent een mens, geen machine die is gebouwd om zonder onderbreking te functioneren.

En jij verdient een leven waarin er ook voor jou wordt gezorgd.

Vergeet de kroon niet, maar vergeet jezelf ook niet

Er is iets wonderlijks aan het vermogen van mensen om door te gaan.

Om ergens midden in onzekerheid een beetje moed te vinden. Om lief te hebben terwijl ze leren helen. Om opnieuw te beginnen na dagen, maanden of zelfs jaren waarin ze zichzelf zijn kwijtgeraakt.

Maar laten we één ding niet vergeten: onze kracht mag nooit de reden worden waarom anderen verwachten dat we alles alleen dragen.

Dat je veel aankunt, betekent niet dat je alles moet verdragen.

Dat je er altijd voor anderen bent, betekent niet dat je nooit iemand nodig hebt die er voor jou is.

En dat je moeilijke hoofdstukken hebt overleefd, betekent niet dat je de rest van je leven moet bewijzen hoeveel pijn je kunt verdragen.

Soms is het moedigste wat je kunt doen, het masker afzetten.

Iemand vertellen hoe je je werkelijk voelt.

Toestaan dat iemand jou ondersteunt.

Professionele hulp zoeken wanneer de last te zwaar wordt om alleen te dragen.

Jezelf toestemming geven om even adem te halen, zonder je daar schuldig over te voelen.

Je kunt je onzichtbare kroon dragen en tegelijkertijd iemand naast je laten staan.

Je kunt veerkrachtig zijn en hulp ontvangen.

Je kunt de persoon zijn die anderen bewonderen én de persoon zijn die zelf een helpende hand nodig heeft.

Ook dat is kracht.

Want echte kracht betekent niet dat je alles alleen moet kunnen.

Echte kracht betekent ook dat je durft te erkennen wanneer je het niet meer alleen hoeft te doen.

De kroon is van jou

Dus wanneer je de volgende keer iemand ziet die alles moeiteloos lijkt te regelen, onthoud dan dat je misschien slechts de buitenkant van diens verhaal ziet.

Wees zacht.

Je weet nooit hoeveel moed het die persoon heeft gekost om die dag door te komen.

En wanneer je de volgende keer in de spiegel kijkt en teleurgesteld bent in jezelf omdat je moe, ongemotiveerd, somber of simpelweg niet bent waar je had gehoopt te zijn, kijk dan iets beter.

Kijk voorbij alles wat je nog niet hebt bereikt.

Kijk voorbij de plannen die je hebt moeten uitstellen.

Kijk voorbij de dagen waarop je het gevoel had niet genoeg te zijn.

Kijk naar de persoon die er nog steeds is.

De persoon die ochtenden heeft doorstaan waarop opstaan bijna onmogelijk voelde en toch een manier vond om de dag te beginnen.

De persoon die verantwoordelijkheden droeg terwijl die tegelijkertijd probeerde de eigen emoties te begrijpen.

De persoon die liefde bleef geven terwijl die nog moest leren ook liefde aan zichzelf te geven.

Die persoon verdient erkenning. Die persoon verdient zachtheid. Die persoon verdient heling.

En die persoon is misschien sterker dan die zelf beseft.

Misschien zal de wereld jouw kroon nooit zien. Misschien zal niemand ooit het volledige verhaal kennen van wat het jou heeft gekost om te worden wie je vandaag bent.

Maar jij weet het. Jij kent de ochtenden waar je jezelf doorheen hebt gevochten. De tranen die je hebt ingeslikt.

De momenten waarop je bijna de hoop in jezelf verloor.

De moed die het kostte om door te gaan terwijl je hart eigenlijk om een pauze vroeg. Jij weet wat je hebt gedragen.

Draag je kroon daarom met compassie, niet met druk. Met trots, niet met de eis om perfect te zijn. Met het besef dat je onder die kroon in de eerste plaats een mens mag zijn.

Want jouw kroon is geen bewijs dat je nooit valt.

Het is een symbool van de kracht die nodig is om weer op te staan, de wijsheid die nodig is om te rusten en de moed die nodig is om te helen.

Misschien zie jij jouw kroon niet. Misschien ziet de wereld haar ook niet. Maar iedere dag waarop je blijft kiezen voor het leven, voor liefde, voor groei en voor de mogelijkheid van een betere morgen, schrijf je een verhaal van kracht dat het verdient om gezien te worden.

En onthoud:

Je hoeft niet iedere dag te stralen om licht te verdienen.
Je hoeft je niet iedere dag sterk te voelen om sterk te zijn.
En je hoeft niet alles alleen te dragen om te bewijzen dat je het aankunt.
Jij draagt een kroon die de wereld niet kan zien.

Een kroon van kracht. Een kroon van doorzettingsvermogen. Een kroon van stille moed.

En onder die kroon bevindt zich een mens die niet alleen verdient te overleven, maar ook verdient te helen, ademruimte te vinden, opnieuw vreugde te ervaren en liefde te ontvangen zonder te hoeven doen alsof alles goed gaat.
Want misschien is dat wel de diepste betekenis van heling.
Niet dat je nooit meer verdriet voelt.
Niet dat je nooit meer moe bent.
Niet dat je vanaf nu altijd sterk zult zijn.
Maar dat je leert begrijpen dat je ook op je kwetsbaarste momenten waardevol bent.
Dat je niet eerst alles op orde hoeft te hebben om liefde te verdienen.

Dat je niet hoeft te blijven vechten om te bewijzen dat je sterk bent.
En dat je, zelfs wanneer je het gevoel hebt jezelf volledig kwijt te zijn, nog steeds iemand bent die zorg, begrip en een nieuwe kans verdient.

Dat is jouw kroon.

Dat is jouw kracht.

En jouw heling is minstens zo belangrijk als jouw overleving.

Brigit Plein

INNER STRENGHT STRATEGIST

Beyond Better Care

PROFESSIONAL I
CARE

