

9 MAART 2019

‘Nog even doorzetten,’ spreek ik mezelf toe terwijl mijn vingers over het toetsenbord razen. Mijn tien vingers lijken sneller te gaan dan mijn hoofd aankan, alsof het *denken* niet kan meekomen met het *doen*. Het *doen* loopt steeds voorop, het *denken* heeft het nakijken. Op het scherm verschijnt een tekst die ik niet zelf lijk te hebben bedacht. Ik staar naar de woorden die zinnen vormen en probeer me te herinneren dat ik dit zojuist heb geschreven. Het gaat niet, het lukt me niet om me te concentreren, mijn focus is op dit moment spoorloos. Het is alsof ik de weg kwijt ben en me voortbeweeg als een kip zonder kop. Mijn hoofd doet al een hele tijd niet mee. Of juist wel? Ik weet het even niet. Het is chaos in mezelf en in mijn leven. Het is eigenlijk altijd vol in mijn hoofd, een drukte van jewelste vergelijkbaar met het verkeer in een wereldstad vol auto’s, trams, metro’s, bussen, treinen, fietsen en opstijgende vliegtuigen in combinatie met alle denkbare geluiden op een festival zónder doppen in je oren. Het oorverdovende lawaai en de onrust in zo’n stad én op zo’n festival tegelijkertijd, dat is mijn hoofd. En omdat het er zo druk is, ga ik mee met de stroom van actie, verkies ik het *doen* boven het *denken*. Er moet beweging zijn, steeds weer. Stilstaan is geen optie. Sterker: ik weet niet eens hoe dat moet! Human being? Ken ik niet. Human doing, dat is wie ik ben.



Welkom in mijn leven. En in het leven van veel grote gevers onder ons, mensen die een groot gedeelte van de dag, week, maand en het jaar klaarstaan voor de ander; binnen de familie, de vrienden- en kennissenkring, op het werk, bij de sportclub en daar waar maar mensen te vinden zijn die hulp kunnen gebruiken. Zij staan eigenlijk altijd in de actiestand, in de doe-houding. Doen doen doen... dat is wat zij goed kunnen. Het zijn helpers pur sang. ‘U

vraagt, wij draaien’, dat principe. Soms wordt er niet eens een vraag gesteld. De gever staat al klaar omdat hij voelt dat er ergens een hulpvraag is. ‘Ik ben er, hoor, ik kom helpen!’ Voor je het in de gaten hebt, is de gever al aan zet. De gever heeft een neusje voor hulpvragen, voor plekken waar mensen zijn die hulp nodig hebben en waar gaten op te vullen zijn. ‘Ik doe het wel’ is een natuurlijke grondhouding van de gever. Niets lijkt te veel te zijn. ‘Ik ben er voor je, altijd!’ is wat ze dagelijks met zich meedragen. Deze gevers zijn mensen die zoveel bezig zijn met en voor anderen dat ze zich over het algemeen niet eens realiseren dat zij er zelf ook zijn. Zij zijn vaak grotendeels of volledig afgestemd op de ander, veelal onbewust. Ze worden meegezogen in de voor hen bekende stroom van het geven, een oneindig geven. Geven is hun leven, totdat er niets meer te geven is...

6 APRIL 2019

Ik zit aan tafel in de woonkamer, achter mijn laptop, en staar naar buiten. De achtertuin ligt er verlaten bij. Er staat nog niets in bloei, maar het groen lijkt zich al wel een beetje te laten zien. Ik kijk op de kalender. *April* staat er bovenaan de pagina. Over een aantal weken zal de natuur haar kleuren weer volop tonen. Ik kijk ernaar uit, naar de voorjaarskleuren en -geuren. Ik houd van het voorjaar, alhoewel ik er weinig bewust van meekrijg. De tijd racet steeds weer aan me voorbij. Voor ik er erg in heb proosten we alweer op het nieuwe jaar. Ik vraag me af wanneer ik voor het laatst een boswandeling heb gemaakt. In gedachten zie ik mezelf lopen van een parkeerplaats naar een sfeerloos kantoorgebouw, van afspraak naar afspraak, auto in, auto uit en auto weer in om ergens – vroeg of laat – in de avond de auto in te ruilen voor ons huis. Aan beweging geen gebrek. Het is alleen niet de beweging die ik diep vanbinnen wens te maken. Het is de beweging vanuit haast, vanuit het gebrek aan tijd. Ik moet meer, sneller, meer,

nog meer, nog sneller, geen tijd te verliezen. Geven, geven en nog meer geven, dat is wat me te doen staat. Dat is waarom we hier op aarde zijn, toch? Het was voor mij een vaststaand gegeven dat we hier zijn om elkaar te helpen, om er voor elkaar te zijn in goede en slechte tijden, maar in het nu weet ik het even niet zo zeker en het lukt me bovendien ook niet om hierover na te denken. Ik heb er geen tijd voor, er staat te veel op mijn to-dolijst. ‘Nog even doorzetten,’ zegt een stem in mijn hoofd. Het is de vertrouwde tweede stem die me al een leven lang bijstaat.

7 APRIL 2019

Mijn ademhaling gaat snel. Het lukt me niet om mezelf rustig te krijgen. Ik kijk naar de laptop die voor me staat en waarop ik nog een laatste stuk tekst uitwerk. Het einde hiervan is in zicht. Slechts *de puntjes op de i* en dan kan de rapportage worden verstuurd. Het is zondag. Manlief is er niet, de kinderen spelen buiten en dus heb ik nog weer even tijd om voor mijn werk aan de slag te gaan. Ik ben blij met deze *vrije* momenten, momenten waarop ik kan werken. Als ik niet kan werken, voel ik een voortdurende stroom van onrust in mijn lijf. Ik kan maar beter in actie zijn, dan hoef ik die onrust niet te voelen. En dus ga ik weer aan het werk. Er ligt tenslotte nog veel op me te wachten. Het einde van deze klus is in zicht, maar ik weet dat dit lang niet alles is. Ik denk aan morgen, aan de training in Rotterdam, ver weg van mijn woonplaats Winterswijk. De zenuwen gieren door mijn lijf dat schreeuwt: ‘Je kunt er écht niet naartoe, je hebt nog veel te veel te doen!’ Als ik naar al mijn notities kijk, word ik overvallen door een stevige steek in mijn borst. Ik negeer het. Niet gaan is geen optie. Afspraak is afspraak, beloofd is beloofd. Beloftes zijn er om na te komen, niet om te breken.

De telefoon gaat. Alweer. Het is mijn oma en ze belt niet voor het eerst. Het is de zesde keer vandaag, niet anders dan op de