

Dank je

‘Het leven wordt onbetaalbaar’, zegt de mevrouw in de trein tegen me, terwijl ze met haar vinger wijst naar de voorpagina van Trouw. Ze is, naar ik schat, in de vijftig en heeft een wat droevig uiterlijk. De aanleiding voor haar verzuchting is ons gesprekje over het aanstaande kabinet Rutte-Verhagen. Ze praat verder over haar afnemende gezondheid, de hoge doktersrekeningen, het overal-alleen-voor-staan en de boodschappen die elke week duurder zijn. Vanuit haar beleving heeft ze natuurlijk gelijk. *‘En dan ook nog eens die miljardenbezuinigingen van de regering’,* zegt ze.

Media kijken vooral naar de nieuwswaarde en bestoken ons dus dagelijks met vooral negatieve verhalen. Zo zal de zeespiegel gaan stijgen, verdampt het kapitaal bij de pensioenfondsen, worden ouderen straks onbetaalbaar en zijn er veel te veel buitenlanders in Nederland. De toekomst lijkt dreigender en dreigender.

Is er echt reden om ons zorgen te maken over ‘morgen’? Het spreekwoord zegt dat angst een slechte raadgever is. Bang-zijn geeft talloze mensen een onveilig gevoel. Toch is het ook een kúeze om angst toe te laten in jezelf. Praktisch alle zaken die ons harmonie kunnen aanreiken zijn zomaar voorhanden: de zon schijnt aan de hemel, er komt water uit de kraan, we hebben een dak boven ons hoofd en vriendschap en liefde kunnen we eindeloos uitdelen aan elkaar zonder dat er daaraan een ‘tekort’ ontstaat. Waarom ons dan bang laten maken voor de toekomst? Er is zoveel in het heden om blij en dankbaar voor te zijn.

De trein stopt in Schagen. De mevrouw wordt geholpen met het uitstappen door een jongeman. *‘Dank je’,* hoor ik haar zeggen terwijl hij haar boodschappentas weer in de rollator plaatst. Ze lacht tegen hem en ze straalt weer. In ieder mensenleven zijn er altijd redenen om dankbaar te zijn. Het is een misvatting te denken dat geluk ons dankbaar maakt. Het is andersom: dankbaarheid maakt ons tevreden en gelukkig.

Drs. Peter Kortekaas
www.de3weg.com

psychosociaal therapeut / geestelijk begeleider,
docent geestelijke begeleiding / mindfulness