

Van verdragen naar dragen

In gesprekken met cliënten gebruik ik regelmatig het onderscheid tussen **verdragen** en **dragen**. Op het eerste gezicht lijken die woorden veel op elkaar. Toch verwijzen ze voor mij naar twee heel verschillende manieren om met het leven om te gaan.

Verdragen heeft iets van volhouden. De tanden op elkaar. Niet zeuren. Doorzetten. Uithouden totdat het voorbij is. Soms is dat precies wat het leven van ons vraagt. Er zijn omstandigheden waarin we eenvoudigweg geen andere keuze hebben dan een moeilijke periode door te komen. Dan is wilskracht een waardevolle eigenschap.

Toch heeft verdragen ook een keerzijde. Wie lange tijd alleen maar probeert vol te houden, leeft vaak vanuit voortdurende inspanning. Het kost energie om gevoelens weg te drukken, controle te houden en steeds weer door te gaan. Dat lukt vaak verrassend lang. Tot het lichaam of het leven laat merken dat het zo niet verder kan.

Dragen voelt anders. Niet omdat het leven ineens gemakkelijker wordt. Verdriet blijft verdriet. Verlies blijft verlies. Angst blijft angst. Dragen betekent niet dat moeilijke ervaringen verdwijnen, maar dat onze verhouding ertoe verandert. We hoeven niet langer voortdurend te vechten tegen wat er al is. Langzaam ontstaat er ruimte om het leven mee te nemen, in plaats van het alleen maar te verduren.

Juist daarin zie ik een belangrijk verschil. Verdragen vraagt vooral om wilskracht. Dragen vraagt om veerkracht. Wilskracht helpt ons door moeilijke momenten heen. Veerkracht helpt ons om ook op langere termijn in contact te blijven met onszelf. Niet door de werkelijkheid mooier te maken dan zij is, maar door steeds beter te leren voelen wat zich aandient, zonder erdoor overspoeld te raken.

Dat vraagt tijd. En het vraagt vertrouwen. Niet het vertrouwen dat alles goed afloopt, maar het vertrouwen dat een mens meer kan dragen dan hij vaak denkt wanneer hij het niet langer alleen hoeft te verdragen. Juist dat vertrouwen maakt het mogelijk moeilijke ervaringen niet alleen te overleven, maar ze langzaam een plaats te geven in ons leven.

Wie alleen probeert te verdragen, blijft het leven vaak tegenover zich ervaren. Er is voortdurend iets waartegen gevochten moet worden. Wie leert dragen, ontdekt langzaam dat moeilijke ervaringen onderdeel van het leven kunnen worden zonder dat zij het hele leven gaan bepalen. Niet omdat de last kleiner wordt, maar omdat de draagkracht groeit.

Dat is geen overwinning op het leven. Het is een andere manier van leven. Een manier waarop verdriet, liefde, verlies, vreugde en onzekerheid allemaal een plaats mogen hebben. Niet als vijanden die overwonnen moeten worden, maar als ervaringen die horen bij een leven dat werkelijk geleefd wil worden.

Misschien is **doorleven** wel een mooi woord voor die beweging. Niet blijven hangen in wat moeilijk is, maar er ook niet voor weglopen. Het leven laten binnenkomen, met alles wat daarbij hoort. Niet alleen de vreugde, maar ook het verdriet. Niet alleen het succes, maar ook het verlies. Juist wanneer we ophouden voortdurend weerstand te bieden aan wat zich aandient, ontstaat de ruimte om het leven steeds meer te doorleven.

Voor mij is dat de diepste betekenis van dragen. Niet harder worden. Niet sterker lijken. Maar steeds meer gedragen worden door wie je werkelijk bent, in relatie tot de wereld waarin je leeft.