

Aanwezig ben ik - gedicht over on vervuld verlangen

We worstelen allemaal wel eens met on vervuld verlangen. Een verlangen naar een kind, een partner, een verlangen naar een diep tevreden gevoel in jezelf, een verlangen naar geluk. Of, zoals voor mij, een on vervuld verlangen naar moederliefde.

On vervuld verlangen

Elk verlangen en elke behoefte die je voelt, heeft een grote invloed op je dagelijks leven. Het kleurt de manier waarop je je dagelijks leven ervaart. Het stuurt je dieperliggende motivaties en de houding van waaruit je richting kiest aan, elke dag opnieuw. Tijdens alledaagse handelingen zoals boodschappen doen, in de file staan, vergaderen of je kind van school ophalen, kun je overvallen worden door een stekend gemis of een intens gevoel van verlangen.

Verlangens kunnen je dagelijks leven behoorlijk overhoop gooien.

Het lastige van diepe verlangens is dat het een diepe onzekerheid in je los kan maken. "Ben ik in staat om rust en vervulling te vinden in dit verlangen? Zal ik mijn verlangen kunnen realiseren op een manier die geheel vervullend is? Berokken ik mezelf of anderen geen schade door uiting te geven aan dit verlangen? Is het überhaupt mogelijk om dit verlangen ooit te realiseren?" Verlangens kunnen je dagelijks leven behoorlijk overhoop gooien. Het gooit je vaak zorgvuldig opgebouwde bestaan door de war.

"Verlangens zijn oersterk. Zodra je er een gevecht mee aangaat, verlies je jezelf steeds meer."

De onzekerheid of je in staat zult zijn om je verlangen te vervullen, kan zo intens zijn, dat het je (al dan niet tijdelijk) doet besluiten het verlangen eerst maar te negeren. Mijn ervaring is dat dit echter vroeg of laat aan je gaat knagen. Verlangens zijn, net als instincten en emoties, oersterk. Zodra je er een gevecht mee aangaat, raak je hopeloos verstrikt. Je verliest jezelf hierdoor steeds meer. Het doet je wellicht besluiten om uiteindelijk toch maar het risico aan te gaan. Het risico om een voor jou zeer wezenlijke, en daardoor ook heel kwetsbare droom of illusie te verliezen aan de werkelijkheid. Het aanvaarden van het bestaan van je verlangen, is vaak een belangrijke stap in de realisatie ervan. Een belangrijke stap in het vinden van rust.

Rust van binnen

Verlangens helpen je om jezelf beter te leren kennen. Om te leren wat wezenlijk voor je is in je leven. De weg naar vervulling van je verlangen, kan je langs vele intense emoties leiden, zoals wanhoop, woede, onmacht, verdriet, eenzaamheid, teleurstelling. Je bent uitgenodigd om jezelf te omhullen met aandacht, zachtheid en zorg. Zodat je tot rust kunt komen. Rust van binnen helpt om helderheid te krijgen over wie je bent en wat je nodig hebt in je dagelijks leven, voorbij je menselijkheid.

"Verlangen nodigt je uit om onvoorwaardelijker met jezelf om te gaan. Om niet vooraf een bepaalde vorm of invulling te claimen, maar om dit 'open' te leren laten."

Je zoektocht naar vervulling van verlangen nodigt je uit om onvoorwaardelijker met jezelf (en anderen) om te gaan. Om niet vooraf een bepaalde vorm of invulling te claimen (uit angst dat je verlangen niet zal worden vervuld), maar om het in dit moment 'open' te leren laten. En alle onzekerheid en onveiligheid die hierdoor loskomt, te leren incasseren en integreren.

On vervuld verlangen kan veel teweeg brengen. Je staat echter niet alleen.

Ik deel daarom graag dit gedicht met je, over wanhoop, hoop en het vinden van rust.

Aanwezig ben ik
Ben je er voor me?
Wanneer ik het moeilijk heb
Wanneer ik lach
Wanneer ik rouw om wat ooit was
Wanneer de tranen over mijn wangen
Biggelen van verdriet en verlangen
Wanneer ik geef tegen beter weten in
Op zoek naar troost en steun
Tegen onzekere onzekerheid
Besta ik zonder houvast?
Niets om me aan vast te houden
Anders dan de regen en de wind
De zon en het kind
Dat ik ooit was
Verteerd door onbeantwoord verlangen
Zoveel hoop, zo weinig kans
Dolend door verlaten straten
Lag wat ik zocht al die tijd in mijn hand
Ik houd mezelf in de macht
Als ik lijd, als ik lach
Vanuit angst om los te laten
Kwetsbaarheid is mijn kracht
Mijn thuis is hier
Zonder woorden zonder gezicht
Verlangen naar licht
Omhult het donker
Aanwezig ben ik
Wendy van Mieghem