

Hersteltijd heeft een mens nodig

Een zomervakantie kun je voor een deel opvatten als een jaarlijkse hersteltijd. Maar soms of vaak maak je dingen mee die ook onverwachts hersteltijd vragen, binnen of buiten een vakantie. Ingrijpende gebeurtenissen. En dan?

Eerst die zomervakantie zelf - want die hebben we in september vaak net achter de rug. Sommige deskundigen zeggen: gemiddeld heb je in een langere vakantie een eerste week nodig om bij te komen van opgebouwde vermoeidheid; dan een week om een buffer op te bouwen; en in een derde week merk je dan dat creatieve ideeën op beginnen te borrelen voor na je vakantie. De werkelijkheid is natuurlijk nooit zo schematisch. Maar het geeft een idee. Mijn vrouw en mij ontdekten deze zomer de werkelijkheid van het erg warme weer in Nederland – dat gooide de mooie theorie nogal in de war. Maar ach, iets minder fietsen dan gepland, het kan erger.

Het kan inderdaad erger. In die werkelijkheid binnen en buiten vakanties kun je ook klappen te verduren krijgen waarna je serieus hersteltijd nodig hebt. In onze kerkgemeenschap was afgelopen maand een onverwacht overlijden. Voor direct betrokkenen betekent dit een tijd van rouw, een op je schouders krijgen van (nieuw) verdriet. “Uit je doen zijn” is een uitdrukking die mild en bijna onschuldig klinkt, maar waar diepe pijn onder schuil kan gaan. Een tijd van rouw neemt vaak een lange periode, veel langer dan je denkt of wilt. Noem het hersteltijd, maar net als in zo’n lange vakantie, dat gevoel van herstel heb je in het begin nog helemaal niet. Misschien zou je wel het liefst de hele dag in bed blijven liggen, al hoor je ergens een stemmetje dat dat niet handig is.

Ook andere gebeurtenissen vragen hersteltijd. De ruzie van de vorige avond ben je niet zomaar kwijt, de volgende dag. Een verbroken relatie, dat poets je niet zomaar weg uit je ziel. Hoe langer de relatie duurde, hoe zwaarder gewoonlijk het gewicht dat op je drukt, en hoe langer de hersteltijd. Eén heftig gesprek kan je nog lang bezig houden, mij wel tenminste.



Als je een spier scheurt of een bot breekt, dan ben je meestal gedwongen gedurende de hersteltijd rust te nemen. Het lastige van ziel-pijnen is dat je erover heen kunt werken, poetsen, praten, sporten of wat je ook verzint om het maar niet te voelen. Bij veel drukke mensen krijg je al snel het gevoel: waar ga je overheen? Wat hou je eronder?

Dezelfde werkelijkheid waarin je iets pijnlijks overkomt, die werkelijkheid gebiedt je ook om daar dan aandacht aan te besteden en tijd voor te nemen. Dat heb ik als pastor nodig, en gelukkig merk ik daar begrip voor, bij de mensen om mij heen – en die laten mij daarmee iets zien van mijn Werkgever. Maar iedereen heeft dat nodig. En sommige werkgevers zijn niet zo invoelend, om het mild te zeggen. En bent u zelf werkgever – neem de zorg voor uw mensen dan serieus. En voor uzelf. Wacht niet tot wie ook bij een pastor of therapeut terecht komt en dan pas alarm slaat. Dan kost herstel meer tijd en geld... Geld maakt niet gelukkig. Aandacht wel. Relaties. Mensen.

Rob Nijhoff, 14 september 2018; reacties: robnijhoff[at]planet.nl