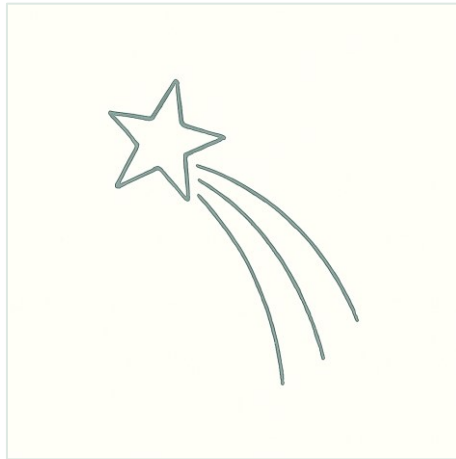


Dagboekmoment 6: Waar verlang je naar?



Verlangen is soms een fluistering van het leven dat verder wil – niet ondanks, maar mét het verlies.

Na verlies kan verlangen in de war zijn. Misschien weet je niet goed wat je wil. Misschien voel je niets. Of misschien verlang je naar iets dat niet terugkomt – en dat wringt.

Verlangen hoeft niets op te lossen. Het wil niet per se vooruit. Het is een beweging in jou. Iets dat naar boven komt, of zacht op de achtergrond blijft. Een geur. Een plek. Een aanraking. Een gedachte die zich herhaalt.

Soms is verlangen helder. Soms versluierd. Soms voel je verlangen pas als je het even mist.

En soms komt verlangen met schuld of verwarring: “Mag ik dit nog voelen?”

“Ben ik trouw als ik opnieuw iets wil?”

Mensen zeggen vaak: “Hij zou willen dat je gelukkig bent.”

Maar dat maakt verlangen niet eenvoudiger. Want wat jij voelt, komt niet altijd overeen met wat anderen hopen dat je voelt.

Ook het niet-weten wat je verlangt, is een plek waar je mag zijn.

Misschien voelt je verlangen vandaag anders dan vroeger – trager, aarzelender, of net helderder.

Dit dagboekmoment is er om even te luisteren. Niet om te kiezen of plannen. Gewoon om te voelen wat er leeft.

Vragen om bij stil te staan

- Wat zou je willen, vandaag? Groot of klein.
- Is er iets dat zich aandient als je daar even stil bij staat?
- Zijn er verlangens die je niet goed durft te voelen?
- Voel je aarzeling bij bepaalde verlangens — alsof ze iets zouden uitwissen?
- Merk je verschil tussen wat jij verlangt en wat anderen verwachten?
- Is er iets in je lichaam dat wil bewegen, ademen, proeven, rusten?
- Wat mis je, dat je niet meteen kunt benoemen?

Optioneel schrijfritueel

Schrijf een brief aan je verlangen. Begin met:

- “Ik weet niet goed wat je bent, maar ik voel je soms...”

Of:

- “Je was er gisteren, toen ik ...”

Of:

- “Je bent welkom, ook als ik je niet begrijp.”

Laat de brief open. Er hoeft geen einde aan te zitten. Geen conclusie.

Als woorden moeilijk zijn, teken je verlangen als een vorm, een kleur, een landschap.

Alles mag. Ook niets.

Afsluiten met zachtheid en ruimte voor rouw

Verlangen hoeft niet uitgelegd. Niet herkend. Niet voluit gevoeld.

Je hoeft niets te forceren. Of iets uit te wissen.

Soms is iets kleins al genoeg: een geur die je raakt, een blik naar buiten, een gedachte die nog niet weg is.

Je hoeft niet alles te begrijpen om zacht te mogen zijn voor jezelf.

Als je hier wil over praten of delen, weet dat je welkom bent.

In gesprek. In stilte. In nabijheid.