

Waarom zou je je hechten?

Waarom zou je je hechten, aan mensen of aan God? Dat is een goede vraag. Want hechten is niet zonder risico. We weten allemaal wel momenten te herinneren waarop iemand niet antwoordde op een berichtje, waarop iemand ons even niet wilde zien, waarop iemand ons helemaal niet begreep. Als je uitreikt naar iemand, als je naar iemand toegaat voor steun en hulp en je krijgt die hulp of steun niet, dan doet dat pijn. Dan voel je je beschaamd, boos, verdrietig. Dat maakt ook bang voor nieuwe afwijzing.

En toch, waarom zou je je hechten aan mensen en toch steeds weer met jezelf, met je gevoelens bij iemand aankloppen voor steun en troost, ondanks nare ervaringen? Omdat het leven geeft. Als iemand er voor ons is, door naar ons te luisteren en lief voor ons te zijn, te steunen, een knuffel te geven, dan komen onze gedachten en gevoelens tot rust. Dan stopt het piekeren even. Dan stopt de spanning in ons lijf. Dan stopt het gevoel van overspoeld zijn en het niet aan kunnen. Dan krijgen we moed om te leven. Dan geloven we weer in onszelf en dat we ook deze situatie het hoofd kunnen bieden. Dan voelen we ons niet alleen.

En als we vaak een goede reactie krijgen van iemand, dan krijgen we een sterke band. Dan weten we, ook als we niet bij deze persoon zijn, dat we iemand hebben om op terug te vallen. Ook dat geeft moed en rust.

Je hechten aan iemand is onmisbaar om veerkrachtig in dit leven te staan. We zijn niet gemaakt voor alleen.