



September 2018

## **Tussen vasthouden en loslaten**

"Laat me vast en houd me los," las ik ooit ergens. Mooi verwoord hoe dat vaak voor mensen werkt: je wil vastgehouden worden en losgelaten. En dan ook nog tegelijkertijd. Verwarrend!

Er zit spanning op deze twee woorden. Het zijn twee polen. Of twee kanten van dezelfde medaille, het is maar hoe je het ziet.. Beide zijn een voorwaarde voor een fijn leven.

Ik sprak laatst met een moeder van een verstandelijk beperkte dochter. Zij vreesde de dag dat haar dochter uit huis zou gaan. Dat ze de touwtjes uit handen moest geven. Liefdevolle touwtjes, zeker. Unieke, want gegroeid vanaf de babytijd. Touwtjes om haar dochter te beschermen.

En hoe draag je ooit zo'n kluwen van liefdevolle draadjes goed over? Zodat je geen draadje vergeet? Dat kan niet. Bij uit huis gaan hoort groeipijn, voor zowel het kind als de ouders. Dat heb ik zelf ook ervaren toen ik uit huis ging. Hoe mijn ouders het mij gunden en hoe ze overal gevaar zagen. Vasthouden deden ze niet maar dat hadden ze soms vast wel gewild. En ik wilde graag los, maar ook heel graag weer naar huis die eerste jaren.

Die balans tussen vastgehouden willen worden en losgelaten, verschuift je hele leven. Wat je zelf in de hand hebt en wat niet, blijft nooit hetzelfde.

Als er van alles in je leven schuift en je niet meer varen op je oude kompas, kan het goed zijn om daar met iemand over te praten. Zo kun je weer uitzicht krijgen op de toekomst of juist inzicht in wat er nu aan de hand is, in wie je nu bent.

Dat is zingeving. Samen zoeken en vinden wat nu vastgehouden moet worden en wat losgelaten. Soms tegen wil en dank.