

1

*De bokshandschoenen weggooien  
...over openheid & strijd*



'De opmerkelijke paradox is dat wanneer ik mezelf accepteer zoals ik ben, dat ik dan kan veranderen.'

*Carl Rogers*

**H**oe schrijf je een luchtig boek over CVS? Het is een uitdaging, maar ik wil het toch proberen. Wie CVS zegt, oftewel chronisch vermoeidheidssyndroom, zegt eigenlijk: al lang moe en het blijft maar duren. Het is niet bepaald een thema dat vrolijkheid oproept. En toch... juist daarom denk ik dat het misschien wel tijd is voor wat speelsheid en lichtheid. Want natuurlijk, CVS is geen grapje. Het is normaal dat je je soms zorgen maakt; dat is menselijk. Gezien de omstandigheden zou het zelfs abnormaal zijn als dat niet zo was. Dit boekje wil dan ook niet doen alsof CVS niet bestaat en geen gevolgen heeft. Integendeel. Ik wil juist dat het je helpt om met beide voetjes op de grond te blijven en er tegelijkertijd wat ruimte rond te scheppen. Alsof er een zacht briesje waait doorheen dat stormachtige land. Eentje dat misschien heel voorzichtig die zware wolken wegduwt. Toen ik daaraan dacht, verscheen er plotseling een beeld in mijn hoofd: Aladdin op zijn vliegende tapijt. Dat liedje 'Een nieuwe wereld' galmde door mijn hoofd. En hoe vergezocht het ook lijkt: een vliegend tapijt en CVS; ik voelde toch iets van herkenning. Aladdin zingt over nieuwe mogelijkheden, over vrij zijn, over verwondering en een breed perspectief. En ik dacht: waarom ook niet? Waarom zouden we het leven met CVS niet kunnen bekijken vanaf zijn tapijt? Hoe leuk zou dat zijn?

*Aladdin: Onze wereld is mooi, spannend, schitterend, stralend.*

*'t Is een wereld waarin je al je zorgen snel vergeet. Ik maak je horizon breed, toon je wonder na wonder. Alles even bijzonder op een Perzisch toverkleed. Vlieg met me mee. Van nu af zijn we beiden vrij. Niemand die ons gebiedt: mag wel, mag niet. Of zegt dat wij maar dromen.*

Voel je iets als je deze tekst leest? Misschien een sprankeltje hoop, of misschien een heleboel weerstand: 'Pff, dit is zó ver van mijn realiteit'. En dat mag allemaal. Echt. Of je nu op de top van je energie zit of in een diep dal, elk gevoel is welkom. Zelfs als je boos wordt van al dat optimisme, laat dat tenminste zien dat er nog vuur in je zit. En dat, geloof het of niet, is ook een kracht. Want CVS is zwaar. Punt. Maar als we het leven te serieus nemen, verliezen we soms het zicht op wat het nog wel te bieden heeft. Dit boek wil je geen roze bril opzetten, maar wel een lens van nieuwsgierigheid. Wie weet ligt er onderweg ergens een tapijtje voor je klaar dat je meer overzicht geeft. Het is mogelijk dat je je op dit moment amper kunt bewegen en dat die nieuwe wereld mijlenver van je af lijkt. Het is simpel om te proclameren hoe mooi en weids het leven is vanaf het tapijt. Als we ons op de top van een berg bevinden, verliezen we al eens uit het oog dat er ook mensen in diepe dalen zitten. Ik schrijf dan ook met de grootste nederigheid en empathie als ik praat over dat mooie uitzicht. Het leven is immers geen sprookje... Of toch een beetje? We zeggen het zo vaak: 'Het leven is geen sprookje'. Zeker als we midden in pijn, vermoeidheid en frustratie zitten. En ja, CVS is geen magisch verhaal vol feeënstof. Als je ermee leeft, dan weet je precies wat het betekent om eens goed af te zien. Maar