

Sommige wijze woorden
vergeet je nooit

'We can do hard things'

Deze week:

Hannelore Knuts (43), topmodel en sinds enkele weken gediplomeerd mindfulness- en meditatiecoach. Tijdens die intense training kreeg ze een ferme wake-upcall.



“Ik mis mijn mama nog elke dag sinds ze vijf jaar geleden overleed. In de zomer van 2015 was ik vanuit New York naar België teruggekomen omdat ik zelf een zoon-tje had gekregen en behoefte had aan meer connectie met mijn moeder. Maar net op dat moment vertelde ze me dat ze een ongeneeslijke hersentumor had. Ik liet haar meteen voelen dat ik haar niet alleen zou laten met die tikkende tijdbom in haar hoofd. Eenzaamheid of depressie zijn mij niet vreemd, dus ik dacht haar te kunnen begeleiden. Dat heb ik ook gedaan tot ze – amper een jaar later – moest inslapen.

De rouw veroorzaakte een domino-effect. Nicolas (*Provost, kunstenaar, red.*) en ik besloten om uit elkaar te gaan en als gevolg daarvan terug naar België te verhuizen. Het *sukt* om zo'n scheiding door te maken en te moeten herbeginnen als *single parent*, zeker in een pandemie als iedereen in zijn eigen bubbel zit. Ik begrijp dat, maar het zorgt voor moeilijke momenten waarop ik me soms terugtrek als een gekwetst dier of op minimale toeren draai.

Pas op: ik kruip daarbij niet in een slachtofferrol. Ik probeer, weliswaar zonder de zwaarte te ontkennen, sterk te zijn. Daarom resonanceert de quote 'We can do hard things' zo bij mij. Ik las hem vorige zomer in *Untamed*, de *NY Times*-bestseller van blogster Glennon Doyle. Het is best ironisch: in volle promotie van haar vorige boek – waarin ze uitlegt hoe haar huwelijk ondanks het bedrog van haar man sterker werd – ontmoette ze voetbalster Abby Wambach, met wie ze een jaar later trouwde.

Ze beschrijft die rollercoaster heel eerlijk en vertelt hoe ze op een cruciaal moment tegen haar kinderen zei: 'Het is niet omdat

iets moeilijk is, dat het fout hoeft te zijn.' Ik voelde me zo door die woorden gesteund. Mijn scheiding is zo'n hard iets, maar daarom niet de verkeerde keuze of iets wat per se naar een slecht einde leidt.

De quote werd zowat mijn levensmotto en ik spreek hem vaak uit: als ik bijvoorbeeld mijn zoon-tje Angelo wil aanmoedigen om zijn minst favoriete, maar onvermijdelijke uur-tje op school te doorstaan – de les breien – maar evengoed herhaal ik hem voor mezelf, als een reminder dat ik mijn ongemak en pijn niet moet weglachen met plastic positiviteit, maar ze kan erkennen en doorstaan.

Het citaat geldt voor mij ook op wereld-schaal. Onlangs rondde ik een tweejarige opleiding tot mindfulness- en meditatie-coach af en daarin leerde ik veel over onze geconditioneerde vooroordelen. Het was zeer confronterend om plots echt te begrijpen dat structureel racisme ook in mij nog leefde. Ik dacht nochtans dat ik goed bezig was, want ik zei altijd dat ik bij mijn vele buitenlandse vrienden geen kleur zag. Maar dat bewijst natuurlijk mijn privilege. Net als alle witte mensen – *I love you all, but it's true* – maak ik deel uit van een problematisch systeem.

Toen George Floyd stierf, was mijn wake-upcall compleet. Het was nu onvermijdelijk: ons aller moreel kompas had een herkalibrering nodig. Sindsdien gebruik ik graag mijn beetje platform op Instagram om er zoveel mogelijk mensen op attent te maken. Ja, de nieuwe weg wordt misschien moeilijk, maar hij kan uiteindelijk het leven voor zoveel mensen makkelijker maken. We gaan echt niet kapot aan harde noten kraken, integendeel. Doyle zegt het: *in doing hard things* ligt de sleutel tot echte wijsheid en echte schoonheid.”