

De duisternis met het licht te lijf gaan

Wat kun je doen als een ander zich wanhopig voelt?

Daar sprak ik van de week met iemand over. Je kunt iemand laten vertellen wat hij of zij meemaakt, en proberen te begrijpen. Dat kan opluchten. Je kunt ook iemand vasthouden of in de buurt blijven en contact houden. Er werd toen iets genoemd wat mij bijzonder aansprak. Misschien ben je geneigd om het helemaal uit te gaan pluizen. Hoe is het gekomen dat het duister is geworden? Dat kan soms nodig zijn, maar de duisternis gaat er niet altijd door weg. En toen kwam het: in plaats daarvan kun je proberen er licht in te brengen. Alleen licht kan de duisternis laten verdwijnen, al is het maar op een klein plekje.

Met iemand in de duisternis naar iets van licht zoeken. Heeft iemand binnen in zichzelf nog iets dat een beetje licht geeft? Kun je dat samen versterken? Kun je misschien iets van licht aanreiken in de duisternis van de ander?

Ik vind het een mooie gedachte: de duisternis met het licht te lijf aan. Goed om over na te denken. Welk licht heb jij bij je als je dat nodig hebt? Welk licht kun je een ander geven als die dat nodig heeft?

Hier praten we donderdagavond weer over in onze online gespreksgroep. Als u geïnteresseerd bent om daaraan mee te doen, kunt u [contact](#) met mij opnemen.