**Ook aan mooie veranderingen moeten wij wennen**

Een mensenleven kan in korte tijd behoorlijk veranderen. Dat kan moeilijk vallen. Elke verandering moet namelijk in het leven ingepast worden. Daaraan willen wij in ons binnenste niet altijd meewerken. We hadden liever de oude situatie in stand gehouden. Dit is het duidelijkst bij een verdrietige wending in ons leven. Als een gezinslid overlijdt, hebben wij niet alleen verdriet, maar moeten we ook wennen aan de nieuwe situatie. Veel dingen gaan anders omdat de overledene er niet meer is. Dat gaat op voor ons dagelijks leven en ook voor de omgang met andere mensen. Het kan lang duren voordat wij na zo'n ingrijpende verandering tot rust komen.

Dit vinden wij allemaal normaal. Als verdriet in ons leven komt, moeten we aan de nieuwe situatie wennen. We vinden het ook normaal dat dat moeilijk kan zijn en lang kan duren.

Weet u wat velen van ons vergeten? Dat wij ook moeten wennen als gelúk ons overkomt. Ook dan kan het wennen lang duren. Gelukkige veranderingen zetten ons leven namelijk ook op de kop. Denk aan: een nieuwe baan beginnen, een nieuwe woning betrekken, verkering krijgen, trouwen, een kind krijgen. Wij gaan ervan uit dat een gelukkige verandering mensen blij maakt. Daarom feliciteren wij hen. Toch is het ook mogelijk dat iemand op het moment dat wij hem feliciteren zelf *nog niet* echt blij is met de gelukkige verandering. Hij moet er nog aan wennen.

Een gelukkige verandering neemt, net als bij een verdrietige verandering, oude zekerheden weg. Ons dagelijks leven wordt anders. Onze relaties met medemensen worden anders en andere mensen gaan ons pad kruisen. Een grote verandering wijzigt ons toekomstbeeld en dat roept - enige of veel - angst op. Hoe zal het huwelijksleven gaan? Kan ik de opvoeding aan? Heb ik niet de verkeerde baan gekozen? Het hangt een beetje van ons karakter af of wij aan grote veranderingen snel kunnen wennen. De meeste mensen hebben er in elk geval een beetje moeite mee, hoe leuk een gebeurtenis ook is.

Nu komt het probleem: sommige mensen accepteren van zichzelf niet dat ze moeten wennen aan hun geluk. Het moeten-wennen maakt hen onzeker. Dat willen ze niet. Ze denken namelijk dat er iets fout zit vanbinnen, omdat ze nog niet stralen van geluk. Vervolgens gaan ze daarover tobben en spelen ze zo goed mogelijk dat ze wel gelukkig zijn. Dat geeft hen iets dubbels en maakt hen gespannen.

Een voorbeeld: wij denken dat onze aanstaande trouwdag het hoogtepunt van ons leven moet worden. Zo praten we erover en we zwijgen over onze aarzelingen ten aanzien van die dag en ten aanzien van onze relatie. Terwijl we heel moe zijn van alle voorberei­dingen en spanningen voorafgaand aan de huwelijksdag, krikken we ons gevoel op tot blijdschap. Vervolgens blijkt de grote dag een snelle en vermoeiende film te zijn, waarbij ons gevoel niet de kans krijgt om tot rust te komen. Een dag na ons trouwen komt de opgekropte spanning eruit en zitten we te kibbelen of te huilen. We praten daar niet met derden over, want we moeten gelukkig zijn. Als dan vervolgens de eerste huwelijksweken moeilijker zijn dan we dachten - we missen onze ouders, ons oude huis, enz. - kunnen we er zelfs aan gaan twijfelen of we wel de goede partnerkeus gemaakt hebben.

Wat is er in werkelijkheid aan de hand? Niets! We zijn alleen maar vergeten dat gelukkig worden ook een proces is. Onze trouwdag is daar slechts een schakeltje in. We kunnen pas van een - al dan niet - gelukkig huwelijk spreken als we echt gewend zijn. Dan moeten we onszelf daarvoor wel de kans geven.

We kunnen hetzelfde vertellen bij het krijgen van een kind. Als het kind in de wieg ligt, is dat geen garantie dat de ouders gelukkig zijn. Sommige vaders en moeders moeten gedurende maanden wennen aan de grote verandering. Als wij tobben over onze vader- of moedergevoelens, vergeten we dat we gewoon moeten accepteren dat geluksge­voelens ook moeten groeien. Een kersverse moeder is geen slechte moeder als ze niet ligt te stralen in het kraambed. Hoe langer ze daarover tobt, des te minder kans krijgen de blijde gevoelens om zich te ontwikkelen.

Als mensen grootouder worden zeggen omstanders standaard: ‘Het voelt zeker heel bijzonder dat je nu voor het eerst oma bent!’ Als de nieuwe oma antwoordt dat ze niks bijzonders voelt, zeggen die omstanders helemaal terecht ‘Nou dat komt dan vanzelf wel!’ Er is geen reden tot bezorgdheid als je niet op dag één al oma-gevoelens hebt. Bij opa’s komt het meestal nog later dan bij oma’s.

Uiteraard: niet iedereen is hetzelfde. Er zijn dolgelukkige bruidsparen. Er zijn ouders die stralen van vreugde vanaf de dag van de adoptie - laten we dat nu eens noemen - van hun kind. Geloof mij maar: veel mensen moeten echter wennen aan hun geluk en sommigen zelfs langdurig. Dat is niet erg, als je dat maar accepteert van jezelf en van een ander.