

VERLIEFD OP



**VAN MISVERSTAND
NAAR VERBINDING**

FRANK VAN STRIJEN



Uitgeverij Lucht bv, Hilversum

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	13
Deel I ADHD opnieuw verteld	15
1.1 Een jager in een boerenwereld	17
1.2 De paradox van aandacht	21
1.3 Praten en luisteren, maar vooral praten	27
1.4 (A)sociale vaardigheden	33
1.5 Als sociale interactie pijn doet	38
Deel II Liefde, frictie en verbinding	47
2.1 De grootste uitdaging voor ADHD'ers: relaties	49
2.2 De grootste uitdaging voor relaties: de ADHD	52
2.3 De emotionele rollercoaster	55
2.4 Ruzie met ADHD!	61
2.5 Co-regulatie: de magische sleutel	66
2.6 In verbinding met ADHD: tussen Overgave en Onvoorspelbaarheid	71
2.7 Het kind in elkaar blijven zien	77

Deel III De dagelijkse dans met ADHD	83
3.1 Tussen aan- en afwezigheid	85
3.2 Vrijheid, nieuwsgierigheid en structuur	92
3.3 Alles of niet(s)!	97
3.4 De mythe van oneindige energie	103
3.5 De paradox van impulsiviteit	107
3.6 De paradox van verveling	111
 Deel IV De oneindige diepte	117
4.1 De paradox van tijd	119
4.2 De paradox van de identiteit	124
4.3 Eenzaamheid en de pijn van niet begrepen worden	128
4.4 Geven, nemen en scheve verwachtingen	134
 Deel V Thuis komen in jezelf én bij de ander	139
5.1 Leven met ADHD, zonder jezelf te verliezen	141
5.2 Verliefd op ADHD, zonder jezelf te verliezen	143
5.3 Samenleven met ADHD	153
 Epiloog	157
Dankwoord	159

Voorwoord

Dit boek verschijnt niet zomaar en ik ben ongelooflijk trots dat het er is. Trots op de man die het geschreven heeft en de weg die eraan voorafging.

En trots op alles wat dit boek durft te benoemen.

Als vrouw van een man met ADHD, en als moeder van twee kinderen met ADHD – een jongen en een meisje – lees ik *Verliefd op ADHD* niet alleen als partner, maar ook als moeder, als getuige, als iemand die jarenlang van dichtbij heeft mogen meekijken. Dit boek vertelt een deel van Franks verhaal, maar ook van onze gezamenlijke reis. Met liefde, met vallen en opstaan, met soms hoge pieken en diepe dalen waarvan ik inmiddels weet dat die erbij horen, bij de reis die we samen zijn gegaan. Op zoek naar de dans die ons past.

De titel raakt voor mij de kern. (Ik denk zelfs dat ik hem verzonnen heb, hoewel Frank altijd claimt dat elk goed idee bij hem vandaag komt.)

Want ik geloof oprecht dat verliefd zijn op ADHD, of beter gezegd: verliefd blijven, een van de belangrijkste voorwaarden is voor het slagen van een relatie waarin ADHD een rol speelt. Of het nu gaat om een liefdesrelatie, een vriendschap of de relatie met je kind.

Als je op zoek bent naar voorspelbaarheid, vaste paden, rust, structuur en veiligheid in de klassieke zin, dan is ADHD waarschijnlijk niet waar je toe aangetrokken wordt. Maar als je nieuwsgierig bent naar beweging, naar intensiteit, naar leven buiten de gebaande wegen, dan kan ADHD je wereld groter, rijker en allesbehalve saai maken.

Ik viel op Frank toen hij midden in een chaotische crisis op zijn werk zat. Het ene probleem was nog niet opgelost of het volgende diende zich al aan. Ik zag geen chaos, ik zag een voor mij mysterieuze man. Niet te vangen, niet zomaar te doorgronden. Iemand bij wie het leven nooit stilstond. De binnenwereld van een ADHD'er is altijd in beweging. En de buitenwereld ook. Er gebeurt altijd iets. Er is altijd iets interessants aan de hand. En dat is iets waar je je over kunt verwonderen, als je bereid bent om te kijken.

Wat mij steeds opnieuw raakt aan mensen met ADHD, is dat ze niet oud worden. Of ik nu iemand ontmoet van vijftien of van zeventig, altijd is daar nog het kind, de puber, de sprankeling. De speelsheid. De gekkigheid. Het avontuur. En ja, ADHD kent ook een keerzijde. De behoefte aan spanning, sensatie en snelheid kan spannend zijn voor de mensen om hen heen.

Ik merk dat bijvoorbeeld bij mijn zoon. Elke ochtend als hij naar school gaat, zeg ik tegen hem: 'Vergeet niet: verkeer van links heeft voorrang.' Verkeer van rechts heeft natuurlijk voorrang. Hij beseft dan ook: 'Nee mama, dat klopt niet.' En dat helpt hem om het te onthouden. Omdat hij zo hard door het leven gaat. Zijn hoofd is al bij het volgende idee. Of beter gezegd: bij het volgende boefige, ondeugende idee. Niet uit kwaadheid, maar uit ontembare nieuwsgierigheid, uit levenslust.

Laatst zei hij tegen me: 'Mama, ik wil eigenlijk gewoon de lieve jongen zijn die ik ben en goede keuzes maken. Maar on-

deugend zijn en soms verkeerde dingen doen voelt soms zó leuk.'

Die zin zegt alles. Over ADHD. Over leven. Over de spanning tussen willen voldoen en willen ontdekken.

In ons gezin ziet ADHD er drie keer anders uit. Mijn dochter kon als kind volledig verdwijnen in haar fantasie. Die wereld was zo rijk, zo levendig, dat de buitenwereld soms verbleekte. Ze verzon verhalen voor haar vriendinnetjes en liet hen daarin geloven. Ik herinner me nog het moment dat ik dat ontdekte en daarin meeding. Ze voelde zich eerst betrappt, toen verrast. In plaats van haar te corrigeren, besloot ik haar verhalen te volgen. Verhalen die ontstonden door een rijke, bruisende binnenwereld.

ADHD maakt het leven nooit saai. Niet met een kind van wie ik soms niet weet wat hij nu weer heeft uitgehaald. Niet met Frank, die zomaar een nieuw ondernemersidee heeft of ineens een reis bedenkt die we móéten maken. En niet met een dochter die de werkelijkheid moeiteloos vermengt met verbeelding.

Hoe meer ik me ben gaan verdiepen in ADHD, hoe meer ik het ben gaan herkennen. Niet alleen in mijn gezin, maar ook om me heen. Ik verdenk inmiddels zeker drie van mijn vriendinnen van ADHD. En het verrast me niets. De creativiteit, de snelheid, de gevoeligheid. De verstrooidheid die hen soms parten speelt. Het onverwachte. Het leven dat nooit helemaal netjes in de pas loopt. Ik hou ervan.

ADHD'ers zijn ongelooflijk sensitief. Ze voelen veel. Ze nemen veel waar. Ze leven intens. Ze maken soms zomaar geluidjes, beginnen onverwacht een feestje, maken een grap die nergens op lijkt maar in de kern juist wel raak is. Ze schudden aan wat de norm is. Ze stellen vragen bij waarom we doen wat we doen. En dat maakt de wereld een vrijere plek. Het laat zien dat niet alles vast hoeft te staan.

Veel ADHD'ers hebben hun leven lang gehoord: doe maar normaal, doe niet zo druk, doe niet zo gek. Afwijzing, soms openlijk, vaak subtiel. Terwijl juist dat anders-zijn het leven sprankeling geeft. Als ADHD'ers mogen zijn wie ze werkelijk zijn, zonder zich steeds te hoeven aanpassen of in hokjes te hoeven wurmen, zijn ze volledig in hun element. Ervaren ze vrijheid. Levenslust. Voor henzelf en voor de mensen om hen heen.

Een valkuil in relaties waarin ADHD een rol speelt, is dat je kunt gaan denken dat het gebrek aan aandacht, afstemming of focus iets zegt over liefde. Dat je niet belangrijk genoeg bent. Dat je niet gezien wordt. Dat is een pijn die veel partners herkennen en vaak lang met zich meedragen. Maar het brein van een ADHD'er werkt nu eenmaal anders. Het hoofd staat altijd aan. Is altijd ergens. Bij het volgende project. Bij prikkels die binnenkomen. Bij ideeën die opploppen. Als je leert herkennen waar een gebrek aan aandacht of focus vandaan komt, zonder er een verkeerde intentie aan te koppelen of het persoonlijk te maken, komt er meer begrip voor elkaar. Dan ontstaat er ruimte in de relatie. En ervaar je meer verbinding en liefde.

Dan kun je je behoeften uitspreken zonder verwijt. Ja, soms moet je dat blijven doen. Maar dat hoeft niet erg te zijn. Dat hoofd gaat niet uit. En als je leert begrijpen hoe dat hoofd werkt, ontstaat er een dans tussen jou en je partner. Een manier van samenleven. Dat haalt eenzaamheid die vaak ontstaat weg bij de ADHD'er én bij de niet-ADHD'er.

Duidelijke afspraken zijn daarin essentieel. Verwachten dat iemand iets doet wat hij echt niet kan, maakt relaties onnodig zwaar. ADHD is geen excuus, maar het is ook geen onwil. En niemand kan alles alleen dragen. Zoek naar praktische oplossingen. In relaties, in gezinnen, in vriendschappen, op het werk.

Ik heb dit boek gelezen met een lach en een traan. Ik heb

onze reis erin herkend. En geloof me, die is niet altijd vanzelf gegaan. Maar ik kan oprecht zeggen dat ik verliefd ben op de ADHD van mijn man. En van mijn kinderen. En van de mensen om me heen die het leven nét iets minder netjes, maar des te levendiger maken.

Dit boek is een ode.

Aan ADHD.

Aan liefde.

En aan de vrijheid die ontstaat als je stopt met in hokjes duwen en begint met verwonderen.

Maureen van Strijen

Inleiding

Mijn vrouw is verliefd op mijn ADHD. Vaak is dat met een glimlach, soms met een traan.

Een glimlach als ik weer eens verdwaald door het huis loop, op zoek naar mijn sleutels. Een glimlach als een klein detail een kettingreactie aan gedachten veroorzaakt, die uiteindelijk leidt tot iets moois en creatiefs. Ze zegt dat het haar leven spannender maakt. Avontuurlijker.

Ik geloof haar graag.

Maar soms is het met een traan, of veel tranen. Als mijn kwijtgeraakte sleutels een bron van overprikkeling wordt, die ik vervolgens op haar afreageer. Als mijn weggevlogen aandacht haar weer in de kou laat staan. Als mijn verhalen die van haar overschreeuwen. Nooit mijn intentie, maar het gebeurt wel.

Mijn jongste zoon heeft het ook. ADHD. Mijn ADHD. Het zit in alles. In de woorden waarover hij struikelt als hij enthousiast vertelt over wat hij voor zijn verjaardag wil hebben. Voor de tweehonderdste keer hetzelfde verhaal, met hetzelfde enthousiasme. En voor de tweehonderdste keer luister ik met interesse. Het zit in de manier waarop zijn ogen oplichten als hij weer iets nieuws heeft uitgevonden. Onbegrensde creativiteit met de

wonderlijkste resultaten. Het zit in de schooltas die hij zoekt, terwijl die gewoon op zijn rug hangt.

Hij fladdert door het leven, alsof zwaartekracht voor hem niet bestaat.

Ik ben verliefd op zijn ADHD.

En toch... Zelfs terwijl ik dit opschrijf, voel ik de brok in mijn keel. De emotionele ontploffingen zijn veel. Vaak om de kleinste dingen. Ik zie hoe hij zich onbegrepen voelt, weet dat hij anders is. Hoe hij zich door school heen worstelt. Hoe zijn brein gemarteld wordt als hij zijn huiswerk moet maken.

Verliefd op ADHD gaat over ADHD in relaties. Niet alleen liefdesrelaties, maar alle relaties: ouderschap, vriendschap, werk.

ADHD drukt namelijk een grote stempel op deze relaties. Vaak met een glimlach. Soms met een traan. Een slingerbeweging tussen tegenstrijdigheden.

Dit boek is geen pleidooi om ADHD te verheerlijken, en ook geen handleiding om het probleemloos te maken. Het wil vooral schaamte doorbreken. Schaamte bij de ADHD'er zelf, omdat de kleinste dingen soms zo lastig zijn. Schaamte bij partners, ouders en kinderen omdat ze soms dingen meemaken die zó niet gemiddeld zijn.

Het is een eerlijke zoektocht. Een zoektocht naar hoe je ADHD in relaties niet hoeft te vrezen, maar kunt omarmen. Een zoektocht naar samenleven met ADHD tussen de lach en de traan.

Deel I

ADHD opnieuw verteld

Een jager in een boerenwereld

ADHD. Vier letters die miljoenen levens beïnvloeden. Is het niet direct, dan wel indirect. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder...* Een wonderlijke mond vol die in de kern niet eens klopt. Er is namelijk helemaal geen tekort aan aandacht. Wie samenleeft of werkt met iemand met ADHD heeft dat waarschijnlijk al gemerkt. Soms is er heel weinig aandacht, soms juist (te) veel. Soms richt het zich op één ding, maar meestal zal er aandacht zijn voor alles tegelijkertijd. Ongefilterd en ongeprioriteerd.

En soms bekruipt je het gevoel: ‘Hoe kun je daar nou aandacht voor hebben?’ Als er plots oog is voor een detail dat niemand anders ziet en dat zo onbeduidend lijkt.

Jaren geleden reed ik op de snelweg. Ik zat achter het stuur, mijn vrouw naast mij. Ze vertelde me een verhaal dat haar roerde en waarbij ze in tranen was. Mijn aandacht was absoluut bij mijn vrouw, maar niet alleen bij haar.

Terwijl ik luisterde werden we ingehaald door een auto die het klepje van zijn tankdop open had staan. Mijn brein registreerde

het direct en dan wordt mijn mond een soort glijbaan van wat ik zie. 'Kijk, die man heeft zijn tankdop openstaan!'

Dwars door haar verhaal heen...

Mijn vrouw kent mij gelukkig en weet dat aandacht en interesse niet hetzelfde zijn. Niet voor mijn brein in ieder geval. Ik ben niet geïnteresseerd in die tankdop, hij viel me gewoon op.

Bij ADHD is er géén tekort aan aandacht, maar wel een totaal andere verdeling. En die maakt impact op contact en relaties. Eigenlijk op alles.

De Maori hebben een prachtig woord voor ADHD, eentje die veel krachtiger is en ook meer kloppend: *Aroreretini*. *Aroreretini* betekent: 'Aandacht gaat naar veel dingen.' En dat is in de kern waar ADHD over gaat en waar ook de impact op relaties zit.

Daar waar mensen zonder ADHD hun aandacht meestal aan één ding tegelijkertijd geven, verdeelt bij ADHD de aandacht zich over alles tegelijkertijd. Daar waar mensen zonder ADHD hun aandacht vaak kunnen sturen (zelfs als ze het niet interessant vinden) wordt de aandacht van ADHD'ers vaak getrokken door externe factoren en zeker als deze niet interessant zijn (sorry juf).

Als aandacht zich verdeelt over alles tegelijkertijd creëert dat een wonderlijke wereld. Een wereld waarin kleine dingen je opvallen, je dingen eerder ziet aankomen, je vaak dingen 'aanvoelt' en je vaak een oneindige creativiteit hebt. Aan de andere kant geeft het ook makkelijk chaos, uitputting, uitstelgedrag en overprikkeling.

De gekke werkelijkheid is dat wetenschappers helemaal niet precies weten waar ADHD vandaan komt. Je kunt het ook niet aanwijzen op één plek in het brein onder een hersenscan. En voor dit boek doet het er eigenlijk ook niet toe.

Het beïnvloedt gedrag en aandacht, of beter gezegd: ons totale doen en laten. En dus onze relaties.

Toch is er één invalshoek die de laatste jaren steeds meer de ruimte krijgt, die wel de moeite waard is om te noemen. Simpelweg omdat het ons beeld van ADHD (als je het dan nog zo wilt noemen) totaal verandert. Én omdat het de kansen en uitdagingen in sociaal contact en relaties zo mooi verklaart.

Er lijkt steeds meer bewijs te komen voor het idee dat ADHD stamt uit de tijd dat we nog in berenvelletjes rondliepen en leefden van de jacht. Een evolutionaire set van skills. Eigenlijk is dit ook wel logisch. In die tijd was er veel meer gevaar, je kon zomaar worden aangevallen, opgegeten of je moest op jacht. Situaties waarbij het helemaal géén voordeel was om je te kunnen concentreren op één ding tegelijkertijd.

Een sabeltandtijger wacht niet omdat jij even het verhaal van een ander moet afluisteren!

Verdeelde aandacht, willekeurige opmerkzaamheid, kleine signalen die direct afleiden, impulsiviteit waardoor er direct gereageerd werd. Allemaal eigenschappen en vaardigheden die een voordeel gaven in die tijd. ADHD-eigenschappen waren noodzakelijk om te overleven!

Dit is niet zomaar een uit de lucht gegrepen verhaal. Groot-schalig genetisch onderzoek laat zien dat de genenreeksen die verband houden met ADHD begonnen af te nemen toen we gingen leven van de landbouw. Dat lijkt op het eerste gezicht niet belangrijk, maar het maakt alles uit.

Toen we zo'n tienduizend jaar geleden bedachten om boer te worden, werden de ADHD-vaardigheden ineens een stuk minder bruikbaar. Alles veranderde. Wat heb je aan impulsiviteit als je een zaadje in de grond stopt, om vervolgens weken te moeten wachten op het resultaat. Hoe bruikbaar is aandacht voor alles tegelijkertijd als je een koe moet melken? Wat doe je met chronische verveling als je voor de duizendste keer dezelfde handeling moet doen, met uitgesteld resultaat.

Zelfde vaardigheden en eigenschappen, plotseling minder bruikbaar door verandering in context. En daar zit denk ik ook de echte kern van ADHD-problematiek. Aandacht die zich verdeelt over alles tegelijkertijd, impulsiviteit die leidt tot direct handelen. Het zijn eigenlijk in de kern neutrale eigenschappen. De context bepaalt of ze bruikbaar zijn of niet, of het een kracht is of niet.

En dat is eigenlijk de kern van ADHD! Een set van eigenschappen die ontzettend bruikbaar zijn in de ene context en minder in de andere. Een contextuitdaging dus...

En dat is dus ook de kern van ADHD in relaties. Wat ooit een overlevingsstrategie was, botst nu met de verwachtingen van een wereld die rust, voorspelbaarheid en gefilterde aandacht verwacht. Niet alleen op school of op het werk, maar ook in liefdesrelaties, vriendschap en ouderschap.

1.2

De paradox van aandacht

'Ik zou wel eens willen voelen hoe het is om in jouw hoofd te zitten.'

Het is een opmerking die een van mijn medewerkers (niet-ADHD'er) weleens maakt. En hoewel dat onmogelijk is voor alle aspecten, kunnen we een aardig eind komen met betrekking tot het onderwerp aandacht.

Het menselijke brein is een ongelooflijke meester geworden in het filteren van prikkels. Of beter gezegd: het uitfilteren van prikkels. Het meeste wat op ons afkomt, zien en horen (ruiken, voelen en proeven) we helemaal niet. En dat is maar goed ook. Per seconde komen er namelijk miljoenen prikkels op ons af. Als we die allemaal bewust zouden meemaken, dan zou de rook al snel uit onze oren komen.

De getallen verschillen een beetje, maar we denken dat er zo'n zeven miljoen prikkels per seconde op ons af komen waarvan ons brein er zeven door laat. Zeven op de zeven miljoen!

Ons brein is dus eigenlijk een meester in het voor ons verborgen houden van de wereld om ons heen.

Deze filtering komt het beste naar voren in het zogenaamde ‘cocktailpartyeffect’.

Stel jezelf eens voor op een feestje. Een drukke ruimte met allemaal mensen die verschillende gesprekken tegelijkertijd voeren. Met je gesprekspartner heb je een leuke babbel, de muziek staat gelukkig niet te hard dus je kunt elkaar aardig verstaan. Jij bent ontspannen en hebt het naar je zin. Tegelijkertijd is je brein hard aan het werk. Het is continu alle geluiden en indrukken aan het uitfilteren, waardoor je de ander goed kunt volgen en de rest van het geluid een soort roezemoes op de achtergrond is.

Totdat... iemand verderop jouw naam laat vallen. Waarschijnlijk helemaal niet op jou gericht, puur toeval.

Vanaf dat moment begint je brein ook het gesprek van tien meter verderop te volgen. Hoorde je daar nou je naam? Gaat het over jou? Word je geroepen? Aandacht begint zich te verdelen over twee plekken en je hoort eigenlijk niet meer goed wat je gesprekspartner te vertellen heeft.

Als het op aandachtsverdeling aankomt is het hebben van ADHD net als zijn op een feestje en een gesprek voeren terwijl jouw naam vanuit allerlei kanten continu genoemd wordt. Aandacht wordt continu getrokken door iets. En dat hoeft niet eens ongelooflijk interessant te zijn. En het hoeft ook niet eens buiten jezelf te zijn. Ook je eigen gedachten kunnen de aandacht ‘zomaar’ opeisen. Enerzijds is dit een enorme kracht, in ieder geval in de juiste context. Aan de andere kant is het echt een complexe uitdaging.

‘Kunnen we gaan?’ Ik zit in een restaurant met mijn vrouw. Ze is een verhaal aan het vertellen, waarvan ik het onderwerp al een paar minuten kwijt ben. ‘Kunnen we gaan?’ vraag ik haar nogmaals, deze keer met iets meer paniek in mijn stem. Een mix van teleurstelling en medelijden maakt zich van haar blik meester. ‘De muziek?’ vraagt ze. Ik knik... maar eigenlijk is het alles. Het geluid van de muziek, het tikken van het bestek achter me, het gesprek naast me. Een groot orkest, maar dan niet in symfonie. Meer alsof ze allemaal tegelijkertijd hun instrument aan het stemmen zijn. ‘Waarom vraag je niet of we even hiernaast mogen zitten?’ Ze wijst naar een ruimte die we door een raam kunnen zien, die helemaal leeg is. Ik zet mijn schaamte opzij en vraag aan de serveerster of het erg is om in de ruimte hiernaast te kunnen eten. Ze kijkt even verward, maar is erg behulpzaam. Niet veel later hebben we een heerlijke avond en lukt het me (een beetje) om haar verhaal alsnog te horen.

Aroreretini, aandacht gaat naar veel dingen. Ongefilterd en ongeprioriteerd. Vooral ongestuurd. Het waaiert uit naar alles tegelijkertijd.

Of laat zich juist ongelooflijk vangen door één ding!

‘Wil jij even fluiten? Ik heb al een paar keer geroepen.’ Ik fluit naar mijn jongste zoon, maar we krijgen geen reactie. Ondertussen wordt het eten koud en de andere kinderen worden wat ongeduldig. ‘Het is ook altijd hetzelfde,’ mompelt mijn oudste zoon, die veel moeite heeft met deze kant van zijn broertje (met wel meer kanten overigens). ‘Begin maar alvast, ik ga wel even kijken.’ Eenmaal boven zie ik mijn zoon zitten tussen allemaal onderdelen van zijn nerfpistool. Net nieuw voor zijn verjaardag gekregen. Drie dagen geleden nog in de verpakking, nu verdeeld

over dertig stukjes in zijn kamer. Een lichte golf van irritatie maakt zich even van me meester. Diepe zucht... 'Wat ben je aan het doen, kerel?' 'O, er zat een pijltje vast en dat ben ik even gaan bekijken. Toen zag ik een filmpje waarmee ik het pistool sterker kon maken.' 'Wat leuk, maar we roepen je al een tijdje voor het eten.' 'O, niet gehoord.' Ik hoor aan de klank van zijn stem dat het niet helemaal klopt, maar er zijn al genoeg discussies geweest deze dag. 'Mag ik nog even deze onderdelen in elkaar zetten?' Ik hoor een noodzaak in zijn stem en kom direct in een spagaat. Wel toestaan, niet toestaan. 'Dat is goed, jongen,' verzucht ik, 'maar daarna wel direct naar beneden komen.' Als ik alleen naar beneden loop zie ik de blik van mijn oudste zoon. Hij zegt niks, maar ik zie dat hij het oneerlijk vindt. Hij heeft gelijk. De 'opvoedingsspagaat' is weer groot.

In een tijd van jagen en verzamelen zijn deze uiterste vormen van aandachtsverdeling volkomen logisch en zeer bruikbaar. Verdeelde aandacht over alles tegelijkertijd om een prooi te zoeken. En hyperfocus en impulsiviteit als de prooi eenmaal gevonden was. Prachtige eigenschappen, helemaal kloppend.

In relaties en sociaal verkeer in deze tijd geeft het echter grote uitdagingen. Ze vormen makkelijk een bron van onbegrip, verkeerde beeldvorming en stigma's.

'Ben je het met ons eens, Frank?' Al mijn teamleden zitten me aandachtig aan te kijken. 'Shit, ik heb geen idee waar het over gaat...' Mijn aandacht werd gegrepen door een klein vogeltje dat zichzelf in een spleetje van de muur van het gebouw van onze organisatie perste. Wonderlijk dat zo'n beestje daarin past. 'Kunnen jullie alle opties nog een keertje voor me samenvatten?' Aan de vragende blikken kan ik zien dat ik er volledig naast zit.

Een poging om mezelf te redden mislukt glorieus. 'Je was niet aan het opletten zeker?' 'Jawel,' zeg ik lachend, 'maar om eerlijk te zijn kreeg onze gevederde vriend daar al mijn aandacht.' Er wordt even gelachen. Het is een lach van veiligheid van collega's die mij langer kennen dan vandaag.

Aandacht die zich verstrooit over alles tegelijkertijd, dan weer in hyperfocus is op iets wat alle interesse krijgt, vervolgens gegrepen wordt door een onbeduidend detail.

In hoeveelheid is de aandacht niet minder, het blijft zo belangrijk om dat te benadrukken. Er is géén aandachtstekort, het verdeelt zich alleen over alles tegelijkertijd. Deze verdeling of sturing is totaal anders dan wat er in deze huidige tijd verwacht wordt.

In relaties draait alles om aandacht. Het is wat liefde voelbaar maakt, wat vertrouwen opbouwt, wat verbinding creëert. Maar als aandacht geen vaste vorm kent – als het soms allesomvattend is en dan weer verdwijnt – dan kan dat frictie brengen. Niet omdat de liefde minder is. Maar omdat aandacht voor een ander een vorm van erkenning is. En als die soms wegvalt, voelt het als afwijzing.

Tegelijkertijd opent die andere aandachtsverdeling ook een hele nieuwe wereld.

Een wereld waarin kleine details plots van levensbelang worden. Waarin onverwachte verbanden ontstaan. Waarin de dingen die onzichtbaar lijken, opeens gezien worden.

'Met wie heb jij gevochten?' Twee handen schieten vliegensvlug onder de tafel. 'Te laat,' zeg ik lachend. Zijn handen komen weer

boven tafel. Heel kleine wondjes, die net zo goed van iets anders hadden kunnen zijn, werden geregistreerd door mijn brein. Geen idee waarom, want ik was met iets heel anders bezig. De jongere in kwestie kijkt me aan alsof ik een soort tovenaars ben. 'Ja, Frank ziet dat soort dingen, dus je kunt er maar beter eerlijk over zijn,' zegt een van de jongens die al langere tijd bij ons woont. De jongen met de wondjes op zijn hand loopt een dagje mee binnen onze organisatie waar we zorgen voor uit huis geplaatste jongeren. 'Zoiets heb ik nog nooit meegemaakt,' sputtert hij. En we moeten met zijn allen hard lachen.

Omdat mijn aandacht niet zomaar stuurbaar is, kan ik hem niet altijd garanderen in de relaties en contacten om me heen. Ik vind dat pijnlijk voor de mensen van wie ik hou. Tegelijkertijd kan mijn aandacht soms zomaar onverwacht uit de hoek komen in een vorm die zeldzaam is. Ik hoop altijd dat dat voldoende is om mijn liefde en betrokkenheid kenbaar te maken.