

Over lepels en keuzes



Vandaag gaan we het hebben over lepels. Nee, niet die dingen waar je soep mee eet. Of wel, maar voor chronisch zieke mensen betekenen 'lepels' ook iets anders.

De Lepeltheorie, geschreven door Christine Miserandino, vergelijkt het hebben van een chronische ziekte met het hebben van een keukenla met te weinig lepels. De la vult zich maar één keer per dag en je kunt je lepels niet hergebruiken. Heb je drie lepels, en verbruik je ze met het eten van een bakje yoghurt, het voeren van de kat en het stiekem proeven van browniedeeg – dit voorbeeld is natuurlijk puur fictief:) – dan heb je geen lepels meer over als er 's avonds bezoek komt dat bij jou soep wil eten. En zul je helaas 'nee' moeten zeggen. Je kunt hoog of laag springen, *er zijn geen lepels meer*.

Wat mij het meest heeft geraakt toen ik deze theorie ontdekte, was die eindigheid. Nee, je kunt niet alles, 'als je maar wilt'. Er is niet altijd een slimme truc, alternatieve

route of out-of-the-box onderhandelsmethode om tóch ergens meer lepels vandaan te halen. Soms zijn de lepels gewoon op.



Dat betekent ook dat alles een keuze is.

Ik herhaal het nog even, want het bepaalt mijn hele leven: ALLES is een keuze.

Spontaan nog even mee gaan naar dat terrasje, betekent een slechte nacht en die werkopdracht morgen niet afkrijgen. Wat betekent dat die overmorgen moet. Wat betekent dat ik daar in het weekend van moet uitrusten en misschien niet mee kan naar die bruiloft. Of ik ga wel mee, maar dan lig ik daarna weer twee dagen in bed. Wat betekent dat ik die sportles waar ik zo goed mee bezig was, ga missen. En ik niet naar de winkel kan, waardoor ik die twee dagen weer slechter eet. Waardoor ik pas rond woensdag weer een beetje lekker in mijn vel zit. Terwijl ik donderdag al met die zware training begin. Etcetera, etcetera, etcetera.

Soms kun je het zelf handiger aanpakken. In het eerste voorbeeld had ik dat browniedeeg misschien niet stiekem moeten eten. Als er dan één bezoeker was gekomen, had ik die in ieder geval een kommetje soep kunnen aanbieden. Maar wat nou als het bezoek met zijn tweeën of drieën was geweest? Dan had ik alsnog lepels tekort. Je kunt niet alles controleren, er gebeuren elke dag aan één stuk door onverwachte dingen. En dan moet je dus wel eens 'nee' zeggen. Ook als je heel hard 'ja' wil roepen.

Christine Miserandino brengt die frustratie zo onder woorden:

It's hard, the hardest thing I ever had to learn is to slow down, and not do everything. I fight this to this day. I hate feeling left out, having to choose to stay home, or to not get things done that I want to. [...]

The difference in being sick and being healthy is having to make choices or to consciously think about things when the rest of the world doesn't have to. The healthy have the luxury of a life without choices, a gift most people take for granted.

En waarom schrijf ik dit nu allemaal op? Omdat ik weer eens gefrustreerd ben dat ik gisteren een mooie avond met mijn familie doorbracht, en nu een hele dag in bed moet liggen? Ja, gedeeltelijk. Maar ook omdat ik me de positieve kant van het hebben van weinig lepels vandaag zo hard realiseer.

Na jaren van lepeltraining kan ik nu heel goed keuzes maken. Ik ken mezelf en ik respecteer mezelf. Ik durf 'nee' te zeggen en alleen te zijn. En dat geeft me ondanks al mijn beperkingen een enorme vrijheid.

Om me heen lopen op dit moment veel mensen tegen muren op. Ze komen erachter dat ze toch niet zo onvermoeibaar, sterk, onkwetsbaar of gezond zijn als ze altijd dachten. En door mijn lepelervaring kan ik die mensen veel beter begrijpen en helpen dan ik anders had gekund. Ik zou nooit zeggen 'Kom op, je kunt het niet maken om soepminnend volk de deur te wijzen, we vinden wel ergens een lepel'. Ik zeg 'Wat vervelend hè, om niet altijd en met iedereen soep te kunnen eten. Ik snap het. En ik respecteer het. Wie weet eten we morgen samen soep.'

Volgens mij geldt het bovenstaande niet alleen voor chronisch

zieke mensen, Volgens mij komt er voor ons allemaal wel een keer een punt waarop we zeggen: shit, ik kan dit niet. En dan is het fijn om te beseffen dat er meer dan één manier is om sterk te zijn. Sterk zijn is niet altijd doorgaan tot de bodem van de keukenla. Het is ook realistisch durven zijn over je lepels, en wat je ermee doet.

[The Spoon Theory \(Engels\)](#)

[De Lepeltheorie \(Nederlands\)](#)