Nowelle Barnhoorn

De moed om lief te hebben

Hoe je zacht blijft in een harde wereld

2026 Prometheus Amsterdam

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Aan hen die desondanks menen aanspraak te kunnen maken op enig recht, wordt verzocht contact op te nemen met Uitgeverij Prometheus, Herengracht 48, 1015 BN Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

© 2026 Nowelle Barnhoorn
Omslagontwerp Robbie Smits
Tekeningen binnenwerk Pedro Lechuga-Farías
Foto auteur Bob Bronshoff
Lithografie afbeeldingen Pixel-it
Zetwerk ZetSpiegel, Best
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 5496 7

'Your task is not to seek for love,
but merely to seek and find all the barriers
within yourself that you have built against it.'
— Rumi

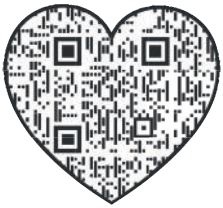
Dit boek gaat over liefde.
Over wat er gebeurt als we het kwijtraken
en hoe we het ons weer kunnen herinneren –
in onszelf, in elkaar, in de wereld.

Inhoud

Proloog 11
Woord van de schrijver 19

Deel 1 Wanneer liefde (niet) stroomt 23
Deel 2 De wortel (hoe we liefde zijn kwijtgeraakt) 79
Deel 3 Liefde voor jezelf 127
Deel 4 Liefde voor anderen 193

Epiloog 279
Woord van dank 283



Je kunt dit boek eventueel lezen vanuit wat ik mijn liefdesveld heb genoemd. De muzieklijst hiervoor vind je via de QR-code. Wanneer je in dit energetische veld plaatsneemt en de muziek opzet, ontvang je vanzelf de heling, troost en zachtheid die ik erin heb gestopt, je hoeft hier niets extra's voor te doen.

Via de code vind je ook de links naar bronnen die ik in het boek aanhaal of aanraad om te bekijken als je een bepaald onderwerp interessant vond. Én je kunt hier een link vinden om verbinding te leggen met andere mensen, die op dit moment net als jij op zoek zijn naar meer echtheid en liefde in de wereld.

Proloog

Wat als liefde eigenlijk het belangrijkste is?

Zijn we ooit gestopt om liefde en verbinding – met onszelf en elkaar – het belangrijkst te maken? En zo ja, kunnen we nog terug?

Ruim zes jaar geleden stond ik, in een iets te koude jas en met een waterig zonnetje op mijn gezicht, spijkers van een stuk hout af te slaan.

Drie mannen en een paar kinderen stonden eromheen, toe te kijken.

De sfeer was gemoedelijk te noemen. Iemand had ergens op de stoffige grond een radio neergezet waaruit een Perzisch hitje schalde. Verderop waren een aantal jongens aan het basketballen, en anderen dansten op de muziek: armen over elkaars schouders – eerst alle linkerbenen de ene kant op, dan de rechterbenen de andere.

Ik sloeg door. Het moest een deur worden.

Het was begin maart en ik bevond me in Athene, in een vluchtelingenkamp. Hier verbleven mensen die vooral via de Griekse eilanden waren aangekomen. Velen van hen zaten hier al jaren, in de dicht op elkaar gepakte containerwoningen.

Als vrijwilliger had ik me die ochtend opgegeven voor de dienst 'deuren en schoenendozen in elkaar zetten', waar ik absoluut ongeschikt voor was.

Ik was zo onhandig dat zelfs het gewicht van de hamer me overvallen had. Toch bleven mijn toeschouwers vriendelijk en

geduldig glimlachend in een cirkel om me heen staan, met respect leek het wel. Met respect voor wat ik aan het doen was.

Ik vroeg: 'What were the measurements again?' Ik voelde het zweet in mijn oksels prikken en een warme gloed in de mouwen van mijn jas.

Toen zei een van de mannen toch: 'I can help you, shall I fix it for you?'

Opgelucht overhandigde ik hem de hamer. Onmiddellijk kwamen er nog twee mannen bij staan, alsof ze op mijn moment van overgave hadden gewacht. Een van hen gaf de maten nog een keer door en de ander bleek er vooral voor de morele steun te zijn, wat hij mij ook overvloedig had geschonken. Bij alles wat ik had gedaan, of ik nou een klauwhamer of een schroevendraaier uit de gereedschapskist oppakte, en of ik nou missloeg of toevallig net een keer goed, had hij breed gegrijnsd en gezegd: 'Perfect.'

Iemand anders was me koffie komen brengen, wat eveneens zeer bemoedigend had gevoeld. Een beetje in de trant van: veel kan ik niet voor je doen, maar misschien heb je hier wat aan.

Nu pakte ik dat bekertje op dat ergens, inmiddels bedekt met een laagje gruis, tussen de werkbank en gereedschapstukken in, op de grond stond.

Ik wist dat de koffie was gezet door een oudere, kleine man die warme dranken verkocht via een eigen handeltje verderop in het kamp. De bestelling werd je overhandigd door een raampje in hun container. Eerst werd het gordijntje opzijgeschoven, waarna een arm (meestal van een van zijn kleinkinderen) de beker naar buiten stak.

Een kopje zwarte koffie kostte in principe vijftig cent, maar meestal wilde de man het de vrijwilligers gratis geven, om hen te bedanken voor het werk dat ze deden.

Wij betaalden hem juist het liefst het dubbele. Uiteindelijk

glimlachten we elkaar steeds maar weer wat toe: het is goed zo, hoor, erg fijn dat je er bent.

Ik besloot te pauzeren op een plastic stoel naast de werkplaats. Om me heen speelden kinderen met ballen, hoepels en ander speelgoed dat de organisatie waar ik voor werkte op vaste momenten tevoorschijn haalde.

Wij – de vrijwilligers – werkten in verschillende diensten; gaven taalles aan ouderen, vingen peuters op, verzorgden sportlessen. Hier was altijd en overal beweging. Van die krioelende kinderen, her en der een hond of kat, en op elke hoek voornamelijk mannen die in groepjes bij elkaar zaten.

'Sister, sister!' Er kwam een groepje meisjes aangerend. Eentje van hen klom meteen over de stoel op mijn rug als een behendig aapje, een andere pakte een van mijn handen.

Ze hield een flesje nagellak in de kleur lila omhoog. Vragende blik.

Ik knikte, en terwijl ze mijn nagels vluchtig maar opvallend secuur lakte, greep het meisje op mijn rug mijn haar bij elkaar om er een vlecht van te maken.

Deze meisjes noemden me al vanaf dag één hun grote zus. Waarom weet ik niet meer, maar het voelde kloppend en meteen vertrouwd. Ik ontspande van het gekriebel op mijn hoofd en sloot even mijn ogen.

Het was een mooie dag vandaag. Langzaam begon het weer warmer te worden, en dat was niet alleen prettig maar ook erg nodig na maanden van regen en vrieskou in dit kamp – sommige containerwoningen waren totaal verzakt in de modderstromen. Als de zon weer wat vaker kwam en meer warmte bracht, hadden de bewoners ook de kans om weer wat energie op te doen; wat moed en levenskracht.

Nee, ondanks de bedrijvigheid en de vaak milde, open sfeer, klopte er van alles niet aan deze situatie, al heel lang niet. Er kwam geen oplossing voor de mensen die hier vastzaten. Geen land wilde zich bemoeien met 'hoe nu verder', en de Grieken – die zelf ook in een hevige financiële crisis zaten – waren de situatie allang beu.

Veel gezinnen die in dit kamp leefden hadden alles achtergelaten: huis, werk, bezittingen – en in veel gevallen ook hun geliefden, die waren gestorven of in andere landen terechtgekomen.

Ik had al veel van de verhalen gehoord; over de verschrikkingen die mensen hadden meegemaakt voordat ze hun land ontvluchtten, tot aan executies van gezinsleden voor hun eigen ogen aan toe. Er waren veel kinderen zonder ouders in hun eentje de zee overgestoken, en ouders zonder kinderen.

's Avonds na het eten gaf ik een paar maal per week Engelse les in een van de containers die daarvoor bestemd waren, meestal aan oudere mannen, soms ook aan vrouwen of kinderen. Een van hen was een elfjarig jongetje dat in zijn eentje in het kamp aangekomen was.

Hij leek elk Engels woord dat ik uitsprak op te zuigen, en hij werkte sneller door zijn werkboekjes heen dan ik oefeningen kon uitleggen.

'Miss, miss,' riep hij steeds, vastberaden om alles aan te grijpen wat hem een betere toekomst kon beloven, 'please tell me more.'

Onder hen die ik lesgaf bevonden zich ook opvallend veel mannen die in hun eigen land rechter of dokter waren geweest, of iets anders waarvoor ze lang hadden gestudeerd, en die mij nu vol eerbied aankeken voor het weinige wat ik hen te bieden had.

Het klopte niet, nee.

Ik had me ontredderd gevoeld toen ik de blik op het gezicht van de man zag die een medevrijwilliger en mij naar binnen vroeg. We waren uitgenodigd in zijn containerwoning voor een kopje thee en wat koekjes.

Hij was de enige overgebleven ouder van zijn vier dochters. Terwijl ik een koekje met een roze geglazuurde bovenkant at, sprongen die meisjes op en neer op matrassen die opgestapeld in de container lagen.

Terwijl de man naar zijn dochters bleef kijken bood hij ons steeds opnieuw een koekje aan, en ik zal de verslagenheid op zijn gezicht nooit vergeten.

Zoals ik ook het beeld van de mensen in de tent langs de weg niet snel zal vergeten. Er was geen plek meer voor hen, en ze hadden zich daarom met tent en al gevestigd aan de grote weg die voor het vluchtelingenkamp langsliep. De auto's raasden er zo hard voorbij dat de tent elk moment leek te kunnen worden meegetrokken.

Toen ik bij het verlaten van het kamp het hoofdje van een peuter uit de tent zag verschijnen, was ik verstijfd blijven staan.

'Beautiful, sister,' zei een van de meisjes, die mijn hand met gelakte nagels omhooghield en haar eigen kunstwerk bewonderde.

Zonlicht weerkaatste in de lila nagel. 'So pretty.'

Een tijdje terug had ik een van de kinderen gevraagd hoe zij het vond om in het vluchtelingenkamp te wonen.

Ze was een jaar of zeven.

'I love it,' had ze nonchalant geantwoord.

Die reactie had ik niet verwacht, zoals je je misschien kunt voorstellen, en ik had gevraagd of ze kon benoemen wat er zo leuk aan was om hier te wonen.

'Dat we allemaal bij elkaar slapen,' zei ze. 'Mama, papa en mijn zusjes. We slapen tegen elkaar aan, elke avond.'

Ze beeldde het uit: in een rijtje achter elkaar.

'En verder?'

'We spelen elke dag buiten,' zei ze eenvoudig, 'en de zon schijnt.'

Dat was het.

Ineens besefte ik het.

Ik besefte dat ik niet degene was die hier nu zoveel te brengen had – al zal ik nooit weten wat mijn aanwezigheid daar nu precies betekend heeft.

Ik zag ineens wat het kamp míj bood, en waar dat hem in zat.

Het zat hem in de eenvoud die dat meisje had benoemd. Buiten zijn, vrijwel altijd. Blij zijn met elke straal licht. Zorgen dat iedereen wat te eten had. Spelen. Koesteren dat je elkaar nog had.

Soms zaten we alleen maar wat betekenisvol naar elkaar te kijken en te glimlachen.

Het zat hem ook in de oudere mannen die mij elke avond weer, na die Engelse les, tot aan de uitgang van het kamp begeleidden, zodat ik zo veilig mogelijk de weg naar mijn eigen slaapplek kon vervolgen. Hoe we dan halverwege die voettocht kort stilstonden en opzij keken; naar hoe de Akropolis kilometers verderop hoog boven de stad uittorende, badend in licht.

Dat er dan altijd wel iemand bij was die zei hoe mooi dat was en dat we dat allemaal elke keer weer beaamden.

Het zat hem ook in de kinderen die ondanks alles speelden alsof er niets aan de hand was, en in de volwassenen die hen vanzelfsprekend beschermden, ook al ging het niet om hun eigen kind.

En ja, natuurlijk wist ik dat er in het kamp ook van alles

gebeurde wat minder fraai was; de opgestapelde trauma's uitten zich soms in agressie of felle ruzies.

Maar er was de bewoners veel aan gelegen om het leefbaar en veilig te houden, daar zorgde een natuurlijke sociale orde voor.

Het zat hem in de muziek en het dansen – en hoe elke feestelijke aanleiding die er wél was, werd aangegrepen om samen te vieren.

Het zat hem in de vindingrijkheid en veerkracht van de mensen. De kleine handeltjes die ondanks de weinige middelen overal werden opgezet. Iedereen wist waar je de beste gevulde wraps of rijstgerechten kon krijgen, die je voor een paar euro door de kleine raampjes werden toegestoken.

Het zat hem in de vioolleraar die in zijn eigen land een professioneel violist was geweest en nu in het kamp lesgaf aan kinderen. En in hoe gretig die kinderen de lessen volgden, op gedoneerde violen – zoals ze vrijwel alle lessen aangrepen om te leren, om beter te worden, in wat dan ook.

Het zat hem ook in de talloze keren dat wij als vrijwilligers werden uitgenodigd voor het avondeten of kopjes thee door zo veel warme, liefdevolle mensen, die alles gaven wat ze hadden en zich dan verontschuldigden dat het niet meer was dan dit.

En het zat hem in het feit dat, hoewel iedereen een ander – vaak afschrikwekkend – verhaal had en het kamp uit zo veel mensen met zo veel verschillende nationaliteiten en religies bestond, iedereen er het beste van probeerde te maken, samen.

Dat er onder alles iets heel belangrijks werd gedeeld of in elk geval begrepen van elkaar, en het daarom eigenlijk niet uitmaakte of je elkaars precieze taal sprak. Automatisch ging je met elkaar de diepte in, daar naar waar het voor iedereen hetzelfde blijkt te zijn.

En wat viel er verder ook te doen? Niemand hoefde hier indruk op elkaar te maken, want hier gold dat niet meer. Ook niet voor mij. Ik hoefde op niemand indruk te maken.

Ik zie het nu pas goed, nu ik al jaren niet in het kamp geweest ben en nog geregeld denk aan de mensen daar: hun warme ogen, hun verdriet en hoop, hun humor, moed en dromen.

En aan de wijsheid en gedrevenheid van de kinderen, die vastbesloten waren om meer gerechtigheid te brengen en oorlog eens en voor altijd de wereld uit te helpen.

Op die plek leerde ik eens te meer dat liefde betekent dat je onderdeel bent van alles, precies zoals je bent. Simpelweg omdat je bij mensen hoort. En hoe helend het is om steun en waardering te ontvangen én te geven, in wat voor situatie dan ook. Hoe helder en simpel het leven dan eigenlijk weer wordt – juist wanneer uiterlijk vertoon, status, geld of macht wegvallen.

Ik was er maar kort en natuurlijk met zo veel meer vrijheden en luxe dan de mensen om me heen, waar ik me terdege bewust van was.

Maar zelden had ik me zo aansprekend onderdeel van een geheel gevoeld. Zo zonder iets te bewijzen, me groter of kleiner te maken dan ik was.

Ik was hier gewoon; een mens. Verbonden.

Woord van de schrijver

We zijn vergeten dat we liefde zijn. En we zijn vergeten dat we ook maar gewoon mensen zijn. Mensen die elkaar nodig hebben.

Dat klinkt verdrietig, en dat is het ook. Een gemis dat misschien veel te zwaar is om te dragen. Maar vergeten is niet hetzelfde als verliezen. Als datgene wat ons warm en menselijk maakt nog steeds in ons zit, *dan hoeven we het ons alleen maar te herinneren.*

En dat dit niet vanzelfsprekend is, ontdekte ik eens te meer toen ik aan mijn omgeving vertelde dat ik een boek wilde schrijven over hoe elkaar dieper lief te hebben. 'Met liefde kom je er niet in deze wereld,' zei een vriendin resoluut. 'Uiteindelijk kun je alleen maar op jezelf vertrouwen.' Een vriend schudde zijn hoofd en zei: 'Liefde, wat is dat nu eigenlijk? Zo'n vaag, nietszeggend woord. Je gaat toch niet lopen prediken of zweverig doen?'

Ik begreep waar deze reacties vandaan kwamen, en toch deden ze me verdriet. Juist dit liet voor mij zien hoezeer we verlangen naar nabijheid en tegelijk bang zijn om erop te vertrouwen, om er werkelijk voor te kiezen. We voelen ons te onveilig bij elkaar om kwetsbaar te durven zijn, terwijl dat juist is wat we het meest nodig hebben. We willen allemaal veel vaker en dieper liefhebben; het is de kern van wie we zijn.

Maar ondertussen lijken we alleen maar verder uit elkaar te drijven. Alsof we op onze eigen eilandjes zijn gekropen en

nauwelijks nog durven af te dalen. We zijn gaan geloven dat zelfstandigheid en onafhankelijkheid ons veiliger en gelukkiger zullen maken – maar hoe beter we erin worden, hoe minder verbonden we raken en hoe meer pijn ons dat doet. In Nederland voelt een groot deel van alle volwassenen zich eenzaam, en een aanzienlijk deel ervaart dit zelfs als (zeer) ernstig. Het laat zien hoe groot ons gemis aan echte verbondenheid is en hoe diep het ons raakt wanneer die ontbreekt.

Liefde is geen luxe, maar een noodzaak. En ze is er altijd al geweest; we zijn haar alleen vergeten. Ergens onderweg zijn we elkaar kwijtgeraakt. Alleen de terugweg bewandelen kan ons weer helen en verbinden: met onszelf, met anderen, met de natuur en met het grotere geheel. Zelfs ons lichaam geeft het aan: hoe een warme aanraking of knuffel onze stress laat afnemen, ons immuunsysteem sterker maakt en ons hele zenuwstelsel laat weten: *je bent veilig nu*. Liefde maakt ons letterlijk lichter en gezonder.

En als we samen echt aan een veiligere, leefbaardere wereld willen bouwen voor iedereen, dan zullen we wel moeten. Dan zullen we elkaar weer moeten proberen terug te vinden. Daarover gaat dit boek. Ik wil je meenemen in wat liefhebben kan zijn in jouw leven; niet als een vaag idee of een intens gevoel, maar als een praktische levenshouding. We beginnen bij jou – de belangrijkste persoon in jouw wereld – en daarna breiden we de stroom steeds verder uit: naar de mensen dicht bij je, en uiteindelijk naar de wereld waarin je leeft. Natuurlijk zijn dit mijn bevindingen en is dit mijn zoektocht. Ik ben niet perfect; ik zoek, stuntel en val – om zo onderweg de mooiste waarheden over liefde te vinden.

Tot slot: als geen ander weet ik hoe eng het kan zijn om je hart open te houden, of weer te openen wanneer het gebroken en gekwetst is geweest. Daarom beschouw ik je, zelfs als je nog

maar wat weifelend bent begonnen met lezen, als een van de meest dappere mensen die er op aarde rondloopt. Liefhebben en je laten liefhebben is een ronduit rebelse daad. Vergis je niet in het licht dat je daarmee uitzendt – als een vuurtoren die anderen zien wanneer ze verdwaald zijn, waardoor ze zich misschien niet meer zo alleen zullen voelen.

Ik hoop dat jij je dat ook herinnert: hoeveel liefde je in je draagt, hoeveel je waard bent, en dat je het altijd mag geven en ontvangen.

Dat jij je openstelt om bij te dragen aan een zachtere wereld die in verbinding is, is me enorm dierbaar. Weet dat je met miljoenen anderen bent, verspreid over de wereld. We doen dit samen. Ook ik ben bij je. Ik zie je, je grootsheid en je licht, en ik dank je daar nu al voor – uit de grond van mijn hart.

Nowelle