

Wat helpt

Als vloeken helpt, dan vloek je maar.
Maak herrie, stennis en misbaar.
Scheld schel en luid je goudvis uit
en schreeuw je scherven bij elkaar.

Als bidden helpt, bid dan gerust.
Als het je troost of sterkt of sust.
Of vraag om raad. Als Hij bestaat
dan is het goed, maar 't is geen must.

Als huilen helpt, ga dan je gang.
Het is niet niks en het duurt lang.
Het kan geen kwaad als het niet gaat.
Het mag gezien zijn, wees niet bang.

Als praten helpt, bel me dan op
en steek van wal, hals over kop
en van de hak weer op de tak
of zachtjes sluipend uit je slop.

Als lopen helpt, vertrek meteen.
Zeer doelgericht of nergens heen.
Het hoeft niet snel, al mag dat wel.
Met verre vrienden of alleen.

Als zwijgen helpt, wees dan maar stil
en duik - als dat is wat je wil -
een tijdje weg van pijn en pech
- als je weer opduikt, geef een gil.

Als lachen helpt, ken ik een grap
of val dolkomisch van de trap.
Denk aan je kat die keer in bad
of aan het Belgisch staatsmanschap.

Als dansen helpt, is er muziek.
Als breien helpt, dan hou je steek.
Als boos zijn helpt, geef ik kritiek.
Als bakken helpt, let there be cake.
Als yoga helpt, wees fluks en zen.
Als slapen helpt, stop ik je in.
Als schrijven helpt, scherp dan je pen.
Als poetsen helpt, welaan: begin!

Je voelt je murw en overstelpt
en snakt naar stranden, wit geschelpt...
Hou vol. Vat moed. Want het komt goed.
Doe ondertussen maar
wat helpt.

Gedicht geschreven op vraag van het programma De wereld van Sofie (Radio 1) om iedereen moed te geven tijdens de coronapandemie. Het verscheen op gedichtendag 2021.