

*Dit komt nooit meer goed
Dit komt nooit meer in orde
De verwarring is groot en de wortel zit te diep*

*

In het landschap (van vroeger) waar, onder een wolkeloze hemel, een zee van bloemen voor geluk en kleur zorgde, waar sterke beukenbomen, met takken vol groene bladeren, zachtjes adem haalden, waar talloze vogels het hoogste lied zongen, heeft zich een aardbeving voor gedaan die drie jaar duurde. Een beving -met een 8 op de schaal van Richter- die ervoor zorgde dat jouw landschap (jouw leven) onherkenbaar veranderd is. Want het ligt er nu godverlaten bij.

De voetstappen, zo vaak twee aan twee, lijken gewist.
Dat landschap was ooit een klein paradijs waar het geluk vaak niet (soms ook wel) op kon, waar je kon dansen, lachen, en wijn kon drinken, waar tranen vloeiden, waar je ook weleens verdwaalde, maar waar je elkaar telkens ook weer dolgraag wilde zien, voelen en ontmoeten. Elkaar diep (recht) in de ogen keek en hardop zei: Kom, geef me je hand, ga mee, we gaan op reis, samen onder de zon - door het donker.

En oud worden.

Na die langdurige aardbeving, die ontluisterende lijdensweg, overheerst een emotionele chaos want wie zijn geliefde (op deze wijze – dag na dag steeds meer) zag worstelen, vechten - belandt in het zwartste hoofdstuk van zijn leven. Je bent overvallen door een bombardement van onmacht, wanhoop en duizend soorten angst. Angsten waarvan je niet wist dat die zouden bestaan, angsten die je voor onmogelijk hield.

Beelden, geluiden, soms scherp, vaak vaag, soms luid en duidelijk, vaak onverstaanbaar, alles stormt-stormde (met windkracht 10) onstuitbaar door je hoofd. Altijd maar weer kijken naar de ander: dat beeld van jij.

*Jij - jij bent nog zo dichtbij
want waar ik ook ga of sta: jij
alleen maar - en weer... altijd: jij
als het goed gaat
als alles me zeer doet
door het donker: jij
onder de zon
als het angstzweet mij uitbreekt: jij
als ik het uitschreeuw
alleen maar - nog eens: jij
aan ieder begin en aan elk einde
jij, jij en altijd weer*

Je moet er echt uit. Ga naar het strand, het bos of pak de fiets. Goed bedoeld. Natuurlijk! Maar het mankeert aan energie. Te moe, te licht en te zwaar. Een baksteen in je buik. Je bent een vogel zonder vleugels. De leegte van het strand,

het bruisende geluid van de golven of het huilen van de wind. Alles confronteert met nog meer gemis. Bij het strand... daar hoor je samen te zijn.

Het zwarte water voelt ijskoud en maakt zich meester van je gedachten. De kracht van de storm is om bang van te worden. Onbeschermd staar je naar een steeds donker wordende hemel. Het regent harder dan je hebben kunt, harder dan de grond aankan... En je verlangt hartgrondig naar jouw ... geliefde... om bij te schuilen en warm te worden. Je mist een arm, schouder, de geur van haar - haar... die lach, die stem, je mist het samenzijn, de grond onder je voeten - mist alles wat van waarde is. Dat heet emotionele naaktheid - om koud van te worden

*Het is zo stil in mij. Ik heb nergens woorden voor
En de wereld draait maar door
Ik heb nergens - nergens woorden voor
Het is zo stil*

Wat gebeurt er in je hoofd, in je hart, in je buik -daar waar die aardbeving nog natril- dag na dag in de ogen kijken van een intens geliefd mens – die langzaam maar zeker alle kracht, alle adem verliest – het lichaam dat ooit kon dansen, fietsen, kussen – gisteren nog een trui aangetrokken – vandaag waren de armen te zwak - dat onafzienbare lijden ... uur na uur ... staat getatoeëerd in jouw ziel – zowel lichamelijk- als geestelijk is dit een intens, hartbrekend meelijden – machteloos toekijken vreet aan je zenuwen- vandaag nog een paar korte gesprekken – misschien morgen weer, misschien niet – het ALS proces is een onoverwinnelijke, genadeloze sluipmoordenaar – het vergiftigt en verplettert de mens die zo mooi is... - en de gezonde geest die tot het laatst werkt heeft het nodig om te praten, wil vertellen, wil echt zeggen wat er speelt, wat de angst doet... – maar hij is ook sprakeloos geworden – monddood – en dat terwijl hij doordrongen is van een naderend, definitief einde - een besef en beeld dat jouw keel dicht schroeft – wie heeft daar woorden voor - en wie weet een concrete daad van troost, hoop – je laat elkaar voelen hoeveel je voor elkaar betekent, hoe rijk en sterk die liefde is, was en blijft – en dan (ja) heel dichtbij blijven, naast elkaar zitten, hand in hand blijven, mond op mond – tot en met de dood

**Kan ik iets voor je zijn
In je grote gemis
Omdat wie je zo liefhad
Er nu niet meer is?**

Wie snapt wat deze ervaringen (aardbeving) voor jou betekenen?

Soms is er de kus van een vriend, de arm van een kind, de ogen van de hond. Een appje van een collega. Het kopje soep van de buurvrouw... De knipoog van oude bekende. Opgestoken duimpje. Een handgeschreven kaartje van iemand die dierbare herinneringen ophaalt. Eén voor één lichtpuntjes als sterren aan een oneindige zwarte hemel.

Waar ikzelf, na verloop van tijd (veel tijd), 'een beetje' houvast in vond, was een opmerking over hoe jouw wereld langzaam zal veranderen. Nu, vandaag, de steen in je ziel, de storm tussen je oren, de leegte, barsten in je hart en die loodzware

koffers die je sjouwt... 'alles' verandert. Niets blijft zo koud, stil en hard zoals het hier en nu voelt.

Want van binnen verandert er iets... ongeveer zoals de herfstboom in haar eigen tempo werkt aan de voorbereiding op de winter en daarna de lente. Zo werkt jouw hart aan het zoeken naar een begaanbare weg naar 'morgen' – desnoods een weg met hobbels, bochten en kuilen. Je gaat ervoor, je kunt het. Je valt, twee, drie keer, maar je staat vier, vijf keer op. Want hoe hard het vandaag ook regent, hoe bitter de kou ook is, niets en niemand houdt jouw lente tegen.

Is er iets wat ik doen kan
Wat troost in je verdriet?
Want straks moet je weer verder
Ook al wil je nog niet

Het kost kracht om weer naar buiten te gaan, letterlijk een drempel over, de straat op. Waar 'alles' gewoon door gaat – terwijl voor jou alles anders is. Ze zullen je aankijken of weggijken, met een boog om je heen lopen of heel onhandig iets zeggen of 'sterkte' roepen. Ze vragen hoe lang 'het' nu geleden is. 'HET' Alsof de tijd wonden heelt, alsof je na een jaar weer gewoon naar een concert wil of naar AJAX kunt, naar een verjaardag, kom dansen, drinken... De tijd staat soms maandenlang stil. Op rouwen past geen enkele klok. Zeker niet van de mensen die zeggen: 'Oh, is het alweer zolang geleden.'

Ze hebben geen idee, weten niet wat ze zeggen. Vergeef het hen. Want 'ze' dat zijn alle mensen die hun partner, moeder, vader, vriend, kind, broer en zus nog **wel** hebben. 'Ze' dat zijn de geluksvogels, daar heb jij niets aan, die leven in een andere tijd, op een andere planeet, die hebben geen flauw benul van hoe hoog en hoe diep jouw verdriet zit. 'Ze' hebben niet doorstaan, wat jij doorstaat – hebben niet van dichtbij gezien, gehoord, wat jij gezien en gehoord hebt. 'Ze' missen niet, wie jij mist...

En toch komt er een andere tijd, een nieuwe horizon, de open wond wordt langzaam een litteken.

En in dat opzicht zul (kun) je (denk ik) nog iets bijzonders ervaren... de relatie met de persoon (die je hebt verloren) groeit in zekere zin (kan het niet beter zeggen) verder na zijn dood. De betekenis van de relatie wordt voortdurend 'gereviseerd', krijgt andere, onbekende, verrassend nieuwe kleuren...

Je ziet dat wel bij rouwende kinderen, die in elke levensfase de vraag stellen: 'Wat zou mama in deze situatie adviseren, zou zij trots zijn op hoe ik doe en wie ik ben? Hoe zou mijn vader nu zijn? Of waar zou ie zijn...? Daar? – Waar is daar? Was daar maar waar...'

Op elk kruispunt in mijn (ons) leven zijn 'de mensen van voorbij' extra aanwezig/dichtbij.

Maar ik weet niet zeker of dat voor iedereen een troost is. Voor de één is het vertellen en/of ophalen van herinneringen een mooie manier om rust te vinden. Bijna ontspanning. Voor een ander kan het juist een heftige confrontatie zijn.

Mijn psycholoog zei daarover: 'Het verleden herinneren (dat is niet hetzelfde als daar in blijven hangen) - herinneren opent ook deuren... en maakt het mogelijk goede hoop te koesteren voor de toekomst.' Daarin schuilt, volgens mij, wel een kern van waarheid.

Alleen je moet zelf de handen uit de mouwen steken, initiatief nemen, je moet -in je eentje- een berg beklimmen, op ontdekkingsreis. En het verwoeste landschap opnieuw omploegen, bewerken, geduldig zaaien... Dat kun je, dat doe je, ook in naam van die ander

Wie in mijn omgeving begrijpt wat dit allemaal betekent? Wie zorgt voor zuurstof? Het is, in mijn ogen, een kapitale troost dat je binnen de ALS familie een sterke saamhorigheid en solidariteit vindt en voelt. Een betrouwbaar, veilig vangnet. Een gezond besef dat er een adres is, betrokken mensen zijn, die jouw verhaal - goeddeels- herkennen, waar het lijden begrepen wordt, waar een half woord, een oogopslag - voldoende zijn. Alsof iedereen ergens datzelfde DNA draagt. Je wisselt een blik, schudt zwijgend een hand, een onmisbaar warm fysiek moment, en ervaart troost.

Dat lied van Claudia de Breij is bij ALS volkomen gewaarborgd. Als ik dan bang ben, als ik moet huilen, als de oorlog komt en het onweer... Mag ik dan bij jou? En zonder voorwaarden mag jij ook altijd bij mij. Je koffers worden er niet lichter van, maar je krijgt wel sterkere schouders. En daardoor wil en kun je verder, echt doorgaan (dus niet alleen omdat je moet).

Soms wordt een mens geholpen door mysterieuze krachten, voor de één zijn het dromen met gezichten en een boodschap, voor de ander geruststellende, ogenschijnlijk toevallige, ontmoetingen met onbekenden. Zijn dit tekenen van hoop of verbinding? Wellicht een handreiking van die ene (de onzichtbare) zomaar naar jou. Maar het gebeurt. Want er zijn tussen hemel en aarde grootmachten aan het werk... Plotseling zie je vlinders op het graf, of er valt toevallig een zonnestraal op zijn foto. Zo zijn er (rondom ons) altijd actieve bronnen (sommigen zeggen 'beschermengelen') van schoonheid en troost. Ik denk, in dit verband, dan aan Gerry and The Pacemakers: 'You'll never walk alone!' Door de wind, door de regen, dwars door alles heen, maar niet, niet: alleen..

En soms helpt het geloof in een hogere macht, vertrouwen op de liefde -de nabijheid- van God, op de hoop dat er na de dood een beloofd land zal zijn... Concrete en abstracte richtingaanwijzers op jouw ontdekkingsreis naar een nieuwe tijd.

Een tijd van oogsten wat je vandaag zaait, een tijd waarin jouw landschap langzaam, voorzichtig begint te bloeien. Een kaal takje dat een groen puntje krijgt... tussen de puinhopen zie je zomaar een rozenstruik, en je plant een boom, het begin van een tuin.

Aan kleine dingen merk je het begin van de nieuwe tijd.. Het lukt om voor een boek te lezen, je te concentreren op een gesprek. Zomaar een paar uur niet gedacht aan

die ene. Je krijgt een compliment voor je werk (een teken dat je focus -hoe dan ook- terug is), je schiet zomaar -zonder schaamte- een keer in de lach... Je slaapt beter, eet regelmatig en de wijn smaakt weer. Je voelt, als het ware, het begin van een geestelijke lente.

En dan komt er een dag dat jij iemand ziet met minder sterke schouders, die nog maar net aan dit uitputtende proces is begonnen - die ga jij dan helpen, met een woord of een daad, even een arm om zijn schouders, een hand op zijn hart want jij weet -precies- hoe hoog en diep dat verdriet zit. En weet nog hoe goed het voelt als iemand je vraagt...

Is er iets wat ik doen kan
Wat je helpt in de pijn?
Want wat iets voor jou betekent
Wil ik graag voor je zijn

Gewoon stil en geduldig luisteren naar het verhaal over hoe het onweer ineens losbarstte, wat er instortte... Als je dan zo'n herkenbaar heftig verhaal hoort, komt er ook weer een gezicht op jouw netvlies.

Jij, jij, aan elk einde en aan elk begin. Als een tattoo in mijn hart.

Cees Baan, schrijver, columnist en journalist

© 2021 Baan