



Marinus
BRUGGEN
van den
NAAR
Berg
MORGEN

Een inspiratieboek
over aandacht en zorg

Marinus van den Berg

***Bruggen
naar morgen***

EEN INSPIRATIEBOEK
OVER AANDACHT EN ZORG

Uitgeverij
Ten Have

INHOUD

Waarschuwing	11
Voorwoord	12
<i>Nu ik naar de 65 loop*</i>	14

DEEL 1. WOORDEN, ZINNEN EN ZINTUIGEN 15

TAAL, WOORDEN, ZINNEN	17
Twijfelen aan woorden	18
Het verhaal van Ernst	19
Mooi	20
Doodzonde	21
Wenswoorden	22
<i>Druktepiramide</i>	23
Een nieuwe taal: prikkelende en strelende zinnen	24
1. 'Troost is verraad...' Marjoleine de Vos	25
2. 'De dood is vast heel moeilijk, net zo moeilijk als het leven.'	
Jaap Kaplinski	27
3. 'De bank kost vierduizend euro, en ik vind hem niet mooi...'	
Kreek Daey Ouwens	28
4. 'Al die stille getuigen van de levensloop...'	Hagar Peeters 29
5. 'Ik heb je liever dan brood...'	Hans Andreus 31
6. 'Het is niet de duur van het leven waarin betekenis schuilt...'	
Willigis Jäger	33
7. 'De eigenlijke revolutie is de revolutie van de liefde.'	Willigis Jäger 35
8. 'Zingen is dubbel bidden.'	Oud gezegde 36
9. 'Ze praten veel en zeggen weinig.'	Annelies Verbeke 37
10. 'Doorslaggevend is dat de mens zelf stil wordt...'	Willigis Jäger 39
11. 'Mijn talenten maken mij tot de mooiste man van de wereld.'	
Roni Das	40
12. 'Stel je eens voor: het is oorlog en niemand gaat erheen.'	
Anonymus	41
13. 'Onderweg terug naar de oorsprong.'	Maarten van den Elzen 42

*Cursieve titels duiden op een poëtische tekst

14. 'Wat je niet gelooft kun je nog wel verlangen...' Hagar Peeters 43
15. 'Deemoed is de moed oog te hebben voor de eigen schaduw.'
C.G. Jung 44
16. 'Zo meteen gaan we over tot verdwijnoefeningen.' André Schmitz 45
17. 'Maak mij mooi.' Huub Oosterhuis 46

SCHRIJVEN, SPREKEN, LEZEN 47

- Schrijven in mijn leven: toen en nu 48
Het begin 48
Brieven 49
Publiceren 50
Schrijven nu ik 65 word 50
Schrijven om rust te vinden 51
Schrijver en lezers 53
Lezen: toen en nu 54
Spreken in het openbaar, spreken bij een uitvaart 57

STILTE, ZWIJGEN, LUISTEREN 59

- Tijd voor stilte 60
Stille woorden die zien 61
Uitnodiging om stil te worden (Advent) 62
Stilte met een strikje 63
Ochtendstilte 64
Licht in de schemerstilte 65
Stilte en bron 66
De perfecte stilte 67
Mokerslagen 68
Ijstil 69
Stilte op het platteland 71
Stadsstilte 72
Stilte buiten en in jezelf 74
Stiltewandeling 75
Een moment stilte 76
Woorden die zwijgen 78
Liever stilte dan vroom gepraat 80
Luisteren is iemand op zijn woord nemen 83
Code voor ziekenbezoek 86
Klachten en verzuchtingen van zieken over bezoek 86
Code voor ziekenbezoek 86

Te weinig bezoek	87
Nooit gestelde vragen	88
Luisteren in tram en trein	89

KIJKEN EN ZIEN	91
Geestelijk verzorger... en het kijken	92
<i>Laten zien</i>	94
Wat is jouw sterkste kant?	95
<i>In alles is meer te zien</i>	96

DEEL 2. VERHALEN 97

Groeten uit de hemel	99
Verlangen en Vertrouwen spreken elkaar	101
Een vreemd gesprek	103
Het kerstvogeltje	105
De fabel van de ooievaar en de eekhoorn	107
De drie verhalen	109
Het verhaal van de fabrikant	109
Het verhaal van de boeken	110
Het verhaal van de witte zwaan	110
Mijmeringen en verhalen bij de zakdoek	111
Het verhaal van de zeven zakdoekjes	113
De dikke-bandenrace	115
De olifant met een kroon	117

DEEL 3. VERLIES EN ROUW 119

AFSCHEID NEMEN	121
Strompelend ga ik. Een brief in de nacht	122
Weekenddoden	124
<i>In uw ogen</i>	125
Welkom	126
Afscheid van een hoogbejaarde	128
De tranenboom	131
Uit huis dragen	132
De laatste wensen	134

Alle goeds 136
Je wordt bewaakt en bewaard 137

HERDENKEN 139

Verjaardag 140
Onderschatten 141
Overleven zonder jou 142
Samen en alleen 143
Jouw naam 144

KLACHTEN EN GEBEDEN 145

De weg van de klacht 146
 Inleidende opmerkingen 146
 1. *De klacht als reactie op een verwonding; moeite om te uiten, en om te luisteren* 148
 2. *De inslikfase* 149
 3. *De zwijg- en verzwijgfase* 149
 4. *De onrustfase* 150
 5. *De ontstekingsfase* 151
 6. *De taalfase* 151
 7. *Klacht wordt aanklacht* 152
 8. *De spreekfase* 152
 9. *Het doorbroken isolement* 153
 10. *Aanhoren en aanzien* 153
 11. *De klacht horen, aanzien, recht doen en ervan leren* 154
 Tot slot 154
Een andere schuldbelijdenis 155
Klaagzang 156
Gekraakt 157
Stem geven aan woede en radeloosheid (Psalm 150 omgekeerd) 158

DEEL 4. LEVENSKUNST 161

Een dag is om te leven 162

IDENTITEIT EN BESTEMMING 163

Identiteit 164
Bestemming bereikt 166
Een mensenleven 168

THUIS, WELKOM 169

Thuiskomen op een nieuw adres 170

Je komt uiteindelijk altijd thuis 172

Thuis in jezelf 174

Wachten op thuiskomen 175

Weer op je kamer 176

Welkom zijn, welkom heten 177

Jij bent hier welkom 178

Welkomstteksten 179

GROETEN EN ZEGENEN 181

Groeten 182

Groet op zondag – een mijmering 184

Zegenen is niet zomaar wat 185

Zegenen kan helen 187

Zegenen kan altijd 190

Zegenen als een moeder 191

Zegen de weg 192

Zegen bij de bevestiging van een verbintenis 193

Zegen in donkere dagen 194

Zegen over een graf 195

Gebed om zegen 196

Zegen de stilte 197

Zegen in de ochtend 198

Zegen de handen 199

Zegen bij het weggaan 200

VERTROUWEN, HOOP EN LIEFDE 201

Om voort te gaan: vertrouwen, hoop en liefde 202

De nacht 203

Betrouwbaar 204

Verlangen 205

Geloofsvernieuwing 206

Danken voor vertrouwen 207

De vlinder en het licht 208

Een druppel van hoop 209

Geen troost 210

Troost 211

Waardevol 212

Deugd doet een dag 213
De moeite waard 214
Aanvaard worden 215
Liefde 216
De kracht van de liefde 217
Aandacht 218
Liefde en seksualiteit 219
Liefde die opstaat 222

LANGZAAM LEVEN 227

Slow 228

Langzaam lopen 229

Langzaam liedje 231

De ideale zondag 233

Wandelen, fietsen en treuzelen 234

Naar het land van morgen 237

Snelle e-mails, langzaam schoonschrijven, het mooiste woord 240

Afremmen 243

Langzaamheid 245

Dromen, luisteren en vertragen 247

AANTEKENINGEN, LEES-, KIJK- EN LUISTERTIPS 249

DEEL 1

**Woorden, zinnen
en zintuigen**

TAAL,
WOORDEN,
ZINNEN

TWIJFELEN AAN WOORDEN

Zijn er wel woorden waarin je kunt wonen, woorden die je troosten als een ramp, een drama je levenshuis heeft geramd, je intiemste en meest geliefde niet heeft ontzien, als alles maar is doorgedenderd, in de kranten heeft gestaan, met te grote letters heeft vervormd wat er is gebeurd; als het door jou nog nauwelijks is ontcijferd en misschien wel nooit ontcijferd zal worden?

Zijn er wel woorden waarin je kunt wonen of even kunt schuilen, nu de hagel van het verdriet putjes slaat in je onbeschermdde huid, nu de ijsregen je overvalt en laat rillen, je warmte sissend uitdooft; nu de donkerste nacht van je leven over je neerdaalt?

Is er wel een woord dat licht geeft en je op adem laat komen, als het verschrikkelijkste je meedogenloos raakt; zijn die woorden, hoe goed ook bedoeld, niet als een tentje dat wordt neergezet, maar dat even later al weer wordt meegenomen door de koude storm die maar niet tot bedaren komt: het gemis dat niet minder maar meer wordt?

Of werken woorden soms niet meer en niet minder dan het blazen tegen bevroren ramen om te zien of er toch ergens 'n dageraad aanbreekt?*

HET VERHAAL VAN ERNST

Ernst is niet leuk. Ernst houdt zelfs niet van leuk. Nou ja, hij heeft wel oog voor een leuk hoedje en ook voor een leuk kapsel en zegt dan: 'Dat flatteert jou.' En een leuk meisje noemt hij aardig. Maar 'leuk' probeert hij te mijden.

Leuk is steeds meer de taal binnengeslopen en nu is ineens alles leuk: leuk gedaan en leuk gezegd en leuk gekleed. Wat een taalarmoede. Leuk is een stopwoord geworden dat te pas en vooral te onpas klinkt. We willen het graag allemaal leuk houden. Alles moet leuk zijn. Leuk is niet saai. Saai is in de ban gedaan. Alles graag leuk, snel en flitsend, is het motto. Graag een leuk leven tot het einde. Graag een leuk Luilekkerland. Alles moet opgeleukt worden.

Ernst houdt maar even voor zich wat hij denkt bij 'opgeleukt'. Is Ernst een zuurpruim, een zwartkijker, iemand die het glas altijd als halfleeg ziet? Heeft hij het moeilijk met zichzelf? Kan hij niet genieten? Loopt hij altijd in het zwart en houdt hij niet van kleuren?

Integendeel. Hij kijkt graag naar kleurige schilderijen, naar mooie beelden en geniet van goede vormgeving. Hij denkt dat schoonheid belangrijk is, zeker daar waar veel verdriet is. Ernst vindt zichzelf geen Sombrians, al zegt iemand weleens tegen hem dat hij donker of ernstig kijkt. Dan schrikt hij op, en vertelt hij dat hij aan het denken was.

Meestal denkt hij na over iets wat hij zag, hoorde, meemaakte. Het leven is niet altijd leuk. Het leven is soms heel hard, genadeloos, bitter en wreed. Het kan erg chaotisch zijn, soms is het niet te doen. Hij kent mensen die in een tunnel zitten waar geen licht is. Ernst weet wel dat hij niet alle leed van de wereld op zijn schouders kan torsen. Hij is geen Atlas, en geen Messias.

Wel houdt hij van de hoop en van de glimlach. Niet van de glimlach die weglacht, smalend, neerbuigend, maar van de lach die schittert als een licht in de ogen. Ernst herinnert zich een dag, lang geleden. Hij was voor het eerst van huis, naar de kostschool, alles en iedereen was vreemd. Het huilen stond hem nader dan het lachen. Ineens was er een jongen die al langer op die school zat. Ze kenden elkaar van vroeger. Hij zei niets maar hij groette Ernst met een glimlach. Dat bracht licht.

Ernst heeft niet zoveel op met leuk. Hij heeft te veel gezien en gehoord wat meer leed dan leuk was. Maar voor een glimlach gaat hij nog altijd door de knieën. Hij zoekt naar woorden en taal die licht brengen in de tunnel.

MOOI

Het valt me op hoe vaak het woord ‘mooi’ gebruikt wordt voor of bij een overledene. We zeggen dat iemand er mooi bij ligt, een mooie kist heeft gekregen, dat er mooi is gesproken, dat het een mooi afscheid was.

Ik maakte eens mee dat een jonge dochter die intens verdrietig was om haar overleden vader, al dit moois verstoorde door te zeggen: ‘Niets is hier mooi...’ Ze scheurde met een ruk de mooie verpakking weg en we moesten allemaal zien hoe verschrikkelijk de dood ook is. Zij sprak met groot respect en eerbied voor haar vader.

De nachtburgemeester en dichter van Rotterdam, Jules Deelder, heeft een gedicht geschreven waarin hij alleen maar lelijke dingen over de dood zegt. Hij noemt de dood ‘kut’.* Misschien schrikt u, maar het is net zo direct uit het hart als die zin ‘Niets is hier mooi...’

De dichter en de jonge dochter die rouwt om haar vader – een man om trots op te zijn, bij leven een mooie man om te zien – sporen me aan om dingen niet mooier te maken dan ze zijn. Ze schudden me wakker en doen me verder kijken dan op het eerste oog. Ze waarschuwen me voor valse troost. Ze leren me dat er verschrikkelijke gebeurtenissen zijn, niet mooi maar afschuwelijk.

Op de World Press Photo uit 2006 zien we twee aangespoelde Afrikaanse vluchtelingen en een jong blank meisje in bikini. Zij strekt haar hand uit naar een van de twee. Of en hoe hij dat waardeert is moeilijk te zeggen. Hij kijkt eerder lelijk dan mooi. Zijn gezicht is vol stress – wat wil je ook na zo’n barre tocht. De foto is gemaakt op het strand van het Canarische eiland Tenerife, zonder dat iemand ook maar een moment de kans heeft gehad om te poseren. Er is geen tijd voor poses en dat maakt dat we echte mensen zien.

De filosoof Emmanuel Levinas zegt dat we in het gelaat van de mens die ons aankijkt, de Ander zien, als een appèl. Die mens roept op tot eerbied en respect. Als er geen tijd is om een pose aan te nemen, maskers op te zetten wordt de mens op zijn mooist.*

DOODZONDE

‘Doodzonde,’ zegt ze, zittend op de rand van het bed, dat bijna drie maanden het hare was. Het stond naast dat van haar man. Dag en nacht waakte zij over en bij hem. Hij leed aan een variant van ALS: een ziekte waarbij alle spieren verlamd raken. De ziekte tastte bij hem het denken niet aan, en ook zijn stem niet.

Ik had hem een keer gevraagd ‘teacher’ te zijn, voor een arts die een gesprek met hem wilde bijwonen. Hij veranderde zijn rol onmiddellijk van patiënt in docent. Hij hield graag de regie in eigen hand, terwijl die handen niets meer konden. ‘Het uitvallen van de functie van de hand was het ingrijpendst,’ zei hij.

Hij bewaarde tot het einde zijn humor, maakte kwinkslagen. Zijn weduwe vroeg ik of dat hem op de been hield. ‘De benen vielen als eerste uit,’ zei zijn vrouw. ‘Dat het zo’n zeer kan doen, had ik niet beseft,’ zegt ze. ‘Doodzonde dat hij nu dood is.’

Ik dacht aan de bekende regels van Vasalis: ‘niet het snijden maar het afgesneden zijn, doet zo’n pijn.’ De vrouw vertelt over de laatste uren en minuten. Zijn reactie toen hij meer pijnstilling kreeg: ‘Wees niet zuinig.’ Zij vraagt zich af wat de laatste grimassen op zijn gezicht uitgedrukt hadden. ‘Was het ondragelijke pijn of kwam een lijf tot stilstand, een leven van een mens die wilde regisseren wat nog te regisseren was?’ Het was geen mooi sterven – wat dat ook moge zijn – maar het was wel het sterven van een mens die intens geliefd werd.

Hij noemde zichzelf een atheïst en ook dat is een levensbeschouwing. Doodzonde... Ik erkende het en ben onder de indruk van die laatste maanden van hem en van haar. Doodzonde, zijn sterven. Een woord vanuit liefde die niet doodgaat.

WENSWOORDEN

Er zijn woorden die niet bestaan, omdat er werkelijkheden zijn die niet bestaan. Er worden soms woorden uitgevonden voor wenselijkheden. Zo kan iemand intens verlangen om geen last meer te hebben van de ‘rouwkou’, die tot in de diepste vezels van je lijf kan kruipen.

Of je zou het ‘rouwhemd’ willen uittrekken, maar er zijn geen handen die dat kunnen; het zou je ontvellen.

Ook ‘ontrouwen’ is geen bestaand woord. De hoofdpersoon in het nieuwe boek van Vonne van der Meer, *De vrouw met de sleutel*, vindt het woord uit. Maar er is geen sleutel, geen techniek waarmee je in één keer de mensen achter je kunt laten die zo belangrijk waren.

‘Voltooid leven’ lijkt ook zo’n begrip. Het schuurt aan tegen een leeg geworden leven, dat zich echter niet laat ontrouwen. Je zou op een zachte wijze uit het leven moeten kunnen verdwijnen als je er buitenstaanders – wie dat ook mogen zijn – geen schade mee berokkent. Kan dat wel of is dat een wens in de zin van wishfull thinking? Is er vrijwillig sterven mogelijk dat niemand beschadigt? Het is een vreemde paradox waarmee we het soms moeilijk kunnen uithouden. Een prikkelende gedachte van senator Heleen Dupuis. Om over door te denken.

DRUKTEPIRAMIDE

Druk
drukker
alsmaar drukker
druk die je streelt
druk die je neerdrukt
onder druk komen staan
onder druk worden gezet
je onder druk laten zetten
langzaam tot tegendruk komen
je eigen waardigheid ruimte geven
jij wordt meester in de druktepiramide