

Van buiten. Van binnen.

Colofon:

Copyright © 2018 Marije Hage
beeld omslag: Labyrint Chartres
druk- en bindwerk: pro-book.nl

Dit boekje is voor jou

Voor aanvang

In de tuin van het klooster waar ik af en toe kom, ligt een levensgroot labyrint. Het is gemaakt naar het voorbeeld van het beroemde labyrint in de kathedraal van Chartres, in Frankrijk.

In de tuin van het klooster is het in het gras gelegd, een lange sliert stenen waar je over heen kunt lopen in je eigen tempo. De bochten draaien zich bijna onnavolgbaar om elkaar heen, totdat je in het midden belandt. De hele weg, heen en terug, is ongeveer 1 km: van buiten naar binnen, naar het hart van het labyrint, en weer van binnen naar buiten.

Het is een pelgrimsreis in het klein. Eentje die je niet goed of fout kunt doen. Het belangrijkste is het maken van de reis zelf. Het is een uitnodiging om naar binnen te gaan, letterlijk maar ook figuurlijk, als een reis naar het (eigen) hart en weer terug.

Zo is ook dit boekje gemaakt. Elk stukje kun je gebruiken als een stap onderweg, als een uitnodiging om op reis te gaan.

Achterin staan een aantal pagina's om eventueel notities te kunnen maken van de dromen, de inzichten en de vragen die je tegenkomt op je pad.

Liefs, Marije

Van buiten naar binnen

Gewoon beginnen. Daar ga je. Het stelt niets voor, behalve dat het alles is.

Begin als jezelf, met alles wat je nu bent. Met waar je goed in bent, maar ook met alles waarvan je denkt dat moet worden bedekt of verscholen.

De kant die bang is en onzeker, en langzaam, in het openen. De kant die zich vreemd voelt en anders, die bang is veroordeeld te worden, omdat mensen niet weten wat ze zeggen.

Begin maar gewoon met leven. Stuntelig, stuiterend, struikelend. Eén stap is alles wat er nodig is. De weg volgt vanzelf.

Begin maar gewoon.

Waarom zou jij niet.

Je bent gemaakt om te liggen onder de wijdse hemel.

Gemaakt voor de geur van gras. Het zoemen, het groen, de
vrijheid.

Om vrij te zijn ben je gemaakt.

Misschien denk je, het is al te laat.

Te laat voor van alles.

Maar het is nooit te laat om op reis te gaan. Het is nooit te laat om
dromen opnieuw te bekijken, om verhalen en gedichten te gaan
schrijven. Om te leren dansen of te zingen. Om aan iets totaal
nieuws te beginnen.

Het is nooit te laat om van iemand te gaan houden. Om te
beminnen, om te strelen, te leren wat het betekent om je over te
kunnen geven. Om te genieten van je lichaam, in welk vorm dan
ook of in welke maat.

Om te zijn wie je bent, ben je gemaakt.

Om God te noemen met de naam die jou het liefste is.

Om het zonlicht op te vangen, in het licht te gaan staan.

Om fouten te maken en te vergeven.

Waardevol ben je. En vrij om te gaan leven.

“Mevrouw, weet u waar de Beeklaan is?”

Mijn broer is jarig en om bij zijn huis te komen in de vruchtenbuurt, ben ik gaan lopen vanaf Den Haag centraal. Het is best een aardig eindje, maar de stad strekt zich voor me uit en ik geniet. Ik maak een omweg via China Town en de schilderswijk. Hoe verder uit het centrum, hoe minder gejaagd de mensen lopen. Ik zie kinderen op kleine stepjes, een man zit met zijn kat voor zijn deur. Ergens uit een raam komt muziek.

Nu sta ik voor het stoplicht op de Regentesselaan en twee jongens van een jaar of 10 met een voetbal onder de snelbinders kijken me vragend aan. Ik vertel hen dat ik ook niet bekend ben in de buurt, maar dat ik wel even op mijn mobiel kan kijken. “De Beeklaan ligt hier achter deze weg,” zeg ik.

Even staan we samen stil voor het stoplicht, twee werelden die elkaar raken, totdat het één van de twee te lang duurt. “Kom, kom,” probeert hij de ander over te halen om een andere route te fietsen. Maar de jongen die naast me staat voor het stoplicht is niet te vermurwen. Met een sprintje stuift zijn vriend door de Regentesselaan een andere kant op.

“Is ie altijd zo eigenwijs?” vraag ik aan de jongen. De jongen haalt zijn schouders op. “Hij doet maar,” zegt hij en het stoplicht springt op groen. Ik kijk hem na terwijl zijn voeten de trappers van zijn fiets nauwelijks raken. Ik voel de neiging hem te willen beschermen. Voor wat of waarom weet ik niet zo goed.

's Avonds, terwijl de zon achter de daken van de Abrikozenstraat zakt en het verjaardagsmaal op tafel wordt gezet, denk ik aan al die straten en aan al die mensen. Aan de kinderen en de huizen waarin ze wonen, en aan alle tafels waar nu eten op zal staan. Of misschien niet. Hoe het leven daar is, weten alleen de mensen die er wonen.

Geef jezelf één dag een pauze van het nieuws.
Zet je telefoon uit en je computer.
Laat het bad vollopen, en je lichaam weken in het warme water.

Kijk naar sneeuwkllokjes,
mensen die lachen, honden die spelen. Kijk naar alles wat
onschuldig is.

Teken harten op beslagen ramen.
Maak die lekkere pasta klaar. Kus elkaar.
Klink de glazen met je lief, met je vrienden, met je kinderen. In
hun ogen zie je wat nog niet verloren is.

Hoop.

Morgen is een nieuwe dag. Je zal opstaan, beter toegerust dan
gisteren.

Buigzamer.

Je zal voelen dat er iets in je is ontstaan,
een vuur dat kon groeien,

wat op het juiste moment van zich zal laten spreken.

Pak me maar hard aan, zei ik jaren geleden tegen de psycholoog. Ik had bedacht dat ik me voor eens en voor altijd wilde ontdoen van allerlei onnodige ballast. Verdriet, ongenoegen, boosheid. Allemaal nutteloos. Dat moest eerst weg, en dan zou ik gelukkig worden. Daarvoor had ik mezelf al honderd keer streng toegesproken, maar het lukte maar niet. Misschien was er iemand anders nodig die al die dingen tot zwijgen kon brengen. Dacht ik.

Wat ik toen nog niet begreep was dat alle gevoelens bij mij hoorden. Blijheid, verdriet, boosheid, verlangen, allemaal kwamen ze langs, maar ik wilde alleen de mooie gevoelens overhouden. De rest wilde ik niet. Gelukkig was de psycholoog een wijs mens, die een ruimte kon creëren waarin ik mijzelf kon leren kennen. Nog nooit heb ik iets gedaan wat zo zwaar en tegelijk zo waardevol was. Om het niet alleen uit te houden met alles wat zich aandient maar dit zonder oordeel te ontvangen, heeft me iets gegeven wat onomkeerbaar is. Het heeft me gegeven dat ik een thuis kan zijn.

De wereld kan een onduidelijke, woelige en warrige plek zijn. Ik zie mensen verdwalen in anderen, maar ook wegrennen van zichzelf. Op zoek naar duidelijkheid. Op zoek naar veiligheid. Maar veiligheid ontstaat in het vermogen om te omarmen. Thuis is een plek in jezelf waar alles na een lange reis kan worden ontvangen.

Hoe ga je verder als alles stopt? Als alles stopt, hoe laat je los? Hoe laat je gaan wat nog niet af was?

Hoe moet je opnieuw beginnen wanneer alles zich van binnen duizendmaal lijkt om te keren. Alsof alles in je protesteert.

Hoe ging dat ook al weer. Leven. Lachen? Douchen.
Boterhammen smeren.

Tranen vormen een rivier. Maak een boot van veren. Een vlot van dons waarop je weg kunt wiegen. Dons van zachte woorden. Dons van mogen huilen. Dons van vogels buiten.

Laat je meedeinen, tot waar rivieren uiteindelijk samenkomen in een grote oceaan. Er komt een tijd waarin de golven tot rust komen en jij je vlot kunt laten gaan.

Maar nu nog niet. Er is nog te veel. Leeg. Verwoest.

Voor nu is het wiegen

en dat er verder niets hoeft
genoeg

Ze had maar op één ooglid oogschaduw. Haar zontje gleed af en aan op de grote blauwe treinstoel. Ik knipoogde naar hem. Hij stak zijn tong uit en ik moest lachen. Een paar mensen keken om. Ze was zo jong nog. Achttien misschien, hooguit. Om hem stil te krijgen, haalde ze koekjes uit haar tas, een speeltje, maar niets werkte. Uiteindelijk hees ze hem op schoot waar hij zijn hoofd tegen haar schouder liet rusten en in slaap viel.

Ze keek naar buiten en zag er ineens zo veel ouder uit. Ze ving mijn blik en ik glimlachte. “Ik weet soms niet hoe ik hem stil moet krijgen,” fluisterde ze en legde haar wang op zijn hoofdje. “Volgens mij doe je het hartstikke goed,” zei ik. Haar wangen kleurden en ik vond dat zo teder dat ik haar wel kon omhelzen. In haar ogen, die voorzichtig keken of ik het echt meende, zag ik sterren en hoop en doorzettingsvermogen.

Ik hou van je, dapper mens.

Ik hou van je worstelingen.

Van je driftbuien waarin alle onmacht er uit moet. Ik zie hoe je je
best doet.

Soms weet je het zo zeker om daarna weer te twijfelen. Je bent de
vlinder die wil vliegen en de rups die rups wil blijven.

De ouder en het kind ineen. Hoe je snakt naar samen en dan weer
naar alleen.

Hoe vaak je bent gestruikeld om het opstaan zo te leren. Wat ben
je prachtig in je onuitputtelijke proberen.

In je goeie bedoelingen, in je hart dat voor anderen bloedt. Wie
zegt dat je altijd sterk zijn moet? Er is niemand die niet zoekt,

hou vol. De wereld is heftig, maar ook mooi. Het leven is
onbegrijpelijk, maar prachtig. Mensen zijn hard, maar ook teder.

Er zullen er genoeg zijn die jou niet leuk vinden. Laat ze.

En.

Er zullen mensen zijn die van je houden. Die zullen er echt zijn.
Laat mij het vandaag zijn.

Het waren mijn eigen angsten die me afhielden van de weg die ik wilde gaan. Sterker nog, door die angsten zag ik de weg niet eens meer.

Ik dacht na over welke kant ik op zou moeten gaan, alles was mistig.

Maar dat wat er het meeste toe doet, dat kun je niet uitdenken. Alles wat je wilt weten, zit in je. Het ligt onder een laag van 'maar ik kan toch niet zomaar...' of 'ik moet toch eigenlijk...!'

Als je stil wordt, kun je voelen waar je heen moet gaan. Het is een dieper weten, dat vooraf of voorbij gaat aan het denken. Het zijn je angsten die je tegenhouden, maar je bent vrij. Waar je diepste angst zit, daarachter zit ook het grootste licht. Het mooie en moeilijke nieuws is: je moet er doorheen.

Een ding heb ik geleerd:
de waarheid voelt altijd vrij.

Als iets waar is voor jou, kun je weer ademen. Je spieren ontspannen zich.

Probeer het. Hoe voelt het om in de relatie te blijven? Hoe voelt het om die baan aan te nemen? Hoe voelt het als iemand tegen je zegt dat iets niet kan?

Als je de weg inslaat waarop het voelt dat je (weer) kunt ademen, kom je waar je terecht moet komen.

Het zal niet altijd de meest makkelijke weg zijn, maar wel die van jou.

Ik geloof niet zo in netjes groeien. Je weg vinden in het leven is vaker chaotisch dan duidelijk. Veel eerder verwarrend dan makkelijk. Het is af en toe het pad zien en dan weer het bos niet meer door de bomen. Het is zoeken en soms vinden. Het is mooi en pijnlijk. Het is één stap vooruit en dan weer twee naar achter. Maar het zijn wel de stappen die jij zelf hebt gemaakt. Schaam je niet voor vertraging of voor de weg even kwijt zijn. Schaam je niet voor je eigen prachtige en ingewikkelde proces.

Ik zag een schilderij in Noorwegen. In het schilderij wandelt een oude vrouw in de sneeuw. Ik zag er mijn oma in. Niet omdat mijn oma vaak in de sneeuw liep. Maar vanwege die kleine figuur middenin, met de gebogen schouders.

Mijn oma, geluidloos. Zonder woorden. En hoe het leek alsof ze altijd iets zwaars droeg. De generatie van het binnenhouden.

Mijn oma verloor haar moeder toen ze zes was. Zelf overleed ze vier jaar geleden en met haar elk onuitgesproken woord. Ik denk aan hoe dingen doorwerken, van generatie op generatie. Over het effect van onze (voor)ouders op ons. Over hoe hun bloed door onze aderen stroomt, maar dat we tegelijkertijd eigen personen zijn. En hoe je die dingen bij elkaar houdt. Hoe hun demonen, angsten en pijn doorwerken en we hun onveiligheden erven. Over hoe alles wat zij niet hebben kunnen of durven aangaan, ook in ons is binnengetrokken.

Oneindig dapper is het om die weg naar binnen te gaan, op zoek naar al die lagen. De teleurstelling en de boosheid, en het verdriet, over wat zij niet konden bieden. Melancholie over hun verloren dromen. En, als we dat geluk hebben gehad, het zoete van hun liefde daar doorheen.

Hoe je uiteindelijk, al is het maar voor jezelf, de stilte kan doorbreken en dat wat nooit is gesproken uit te spreken. Hoe deze ingewikkelde weg het verschil kan zijn, tussen blijven of vliegen.

Wanneer ik aan het bed zit van iemand die stervende is, en ik mag daarbij zijn, en iemand laat zijn of haar hand vasthouden, iemand kijkt mij aan, dan stroomt alles wat onnodig is weg. Liefde is wat overblijft in het land van overgave, in het land voorbij-het-weten.

Daar in dat grensgebied, tussen leven en dood, bloeit iets op. Bloeit op wat ik al wist, niet met mijn hoofd, maar ergens dieper. In lagen die ouder lijken te zijn dan ikzelf.

Dat elke stap een uitnodiging is om vrij te worden.
Dat geen enkele vorm een waarheid in zichzelf is, maar een poging om iets te laten zien van wat ongrijpbaar is.
Dat al ons zoeken uiteindelijk een terugkeren is.
En in dit moment,
dat alleen het moment is, en alles is, valt weg wat we normaal gesproken hooghouden in onze dagelijkse levens. Onze lagen, onze maskers.

Soms zing ik zacht liedjes die iemand herkent. Soms zelf ik voorhoofd en handen, laat ik weten dat ik er bij ben en blijf. In de ogen die mij aankijken zie ik van alles.

Soms ook, de opluchting van het masker af.
Van vrijheid.

Hier, in alle rauwheid, tonen we ons aan elkaar.
Laten we ons zien zoals we zijn: wezens die liefde nodig hebben. Die gewoon vastgehouden en gekoesterd willen worden en dat we uiteindelijk daarin hetzelfde zijn. Dat niemand, ook degene die het hardste brult het niet nodig te hebben of misschien juist degene die het hardste brult, daarin een uitzondering is.
We willen gezien worden en gehoord, gekoesterd, zodat we mogen leven. Zodat we kunnen leven, wetend dat er van ons gehouden

wordt. Die verbinding is van levensbelang.

En ook van stervensbelang.

Dus daar, in dat moment, doe ik wat ik kan om de armen te zijn.

Of beter gezegd, laat ik het werk doen door mijn armen heen, door mijn woorden heen, door alles heen wat ik kan bieden, dat ik kan bieden, ik ben maar een mens. Zo laat ik me dragen. Hoe dat precies in zijn werk gaat, weet ik niet.

Ik gebruik het woord God niet vaak, omdat het misschien wel het meest misbruikte woord ooit is. Maar het is nog steeds het woord wat voor mij het meeste raakt aan het onbeschrijflijke en daarom noem ik het toch hier. Want als er een moment is om het te noemen, dan hier.

Zittend in de liefde.

Ik heb moeten leren om klein te zijn. Om te voelen dat klein zijn niets afdoet aan waardigheid. Afhankelijkheid niet afdoet aan kracht. Menselijkheid niet een verslagen gevoel is, maar het mooiste wat kan worden gedeeld. Echte intimiteit is de overgave aan dat wat we allemaal zijn: kwetsbaar.

Dit leren is ongelofelijk moeilijk. Overleven zit in onze opvoeding, in onze dagelijkse omgang met elkaar, in de onveiligheid en schijnbare onverschilligheid van de wereld waarin we leven. Het even niet weten, angstig zijn en verdriet hebben, gaan in tegen onze overlevingsmechanismen. En toch. De hele tijd je groot houden, holt je uit.

Leren om klein te zijn, heeft tijd nodig. Rust en veiligheid. Vooral veiligheid. En iemand die een ruimte voor je maakt. Die je liefheeft om wie je bent. Niet bang is. Blijft. Ook als je laat zien wat je het meeste vreest.

Zoek waar die veiligheid is. Proef de omgeving. Ga daar waar je klein kunt zijn. Kwetsbaar als ieder ander. Het is wat we het meest proberen te verbergen én wat ons het meeste kan verbinden. Groots kun je zijn juist als je weet dat je je klein mag voelen.

Opa ligt in het ziekenhuis. Ik tref hem aan op de hartbewaking, tussen de bliebjes en apparaten. Klein in het grote bed. Ik heb een orchidee meegenomen, die eigenlijk niet naar binnen mag. Maar voor deze ene keer wel, zegt de verpleegster. Mooi, vindt opa. Ik zeg wat ik wil zeggen: dat hij het goed heeft gedaan. Opa laat zijn hoofdeinde omhoog komen en gaat rechtop zitten. Hij is nog niet klaar voor dit soort laatste woorden.

Wanneer ik naar buiten stap, is de zon ondergegaan. In het donker loop ik vanaf het Diaconessehuis terug naar Utrecht Centraal. Huiskamers lichten op, pompoenen voor de deur. Een meisje achter haar huiswerk, een familie dicht tegen elkaar aan voor de televisie. Ik denk aan hoe ik mij vroeger tussen mijn ouders op de bank wurmde. Ik denk aan hoe alles verandert en tegelijk hetzelfde blijft. Dat overal mensen afscheid nemen, en overal mensen beginnen. Ik denk aan ouder worden. Aan opa. En aan hoeveel er in één hart past.

In deze drukke wereld, zoek ik een ruimte. Zo wijd en vrij als de hemel zelf. Er moet lucht zijn, zodat je ver kunt kijken. Krekels. Het ruisen van bomen. En adem. Ik wil opnieuw het leven horen. Voorbij de snelheid en de meningen.

In deze drukke wereld, wil ik vandaag voorzichtigheid. Het rustige aftasten. Nog niet hoeven. Misschien wil ik vandaag zelfs wel verlegen zijn. Wat is er mis met verlegenheid? Met langzaam dingen laten binnenkomen?

Vandaag wil ik geen woorden. Ik wil eren wat ik niet begrijp. Tastend op zoek, omwikkeld in mysterie. Zo wil ik vandaag op zoek gaan naar wat bijna verdwenen is, maar achter alle dingen ligt en wacht totdat wij stil worden.

Kom schuilen.

En neem wat je het moeilijkst vindt.

We maken een plek om te helen.

God heeft niets van doen met regels

God is vrijheid die voelt als thuiskomen.

Het hart

Dit is voor wie 's ochtends moe zijn van de nacht.

Voor wie minuten hebben liggen tellen in het donker.
Voor wie niets meer zeker weten. Waarheen. Waarvoor. En zich
dan nog in de ochtend worstelend het bed uit heisen, naar het licht
proberen toe te reiken.

Dit is voor wie geheimen dragen in de eenzaamheid. En wachten
op iemand die dat ziet. Om eindelijk open te breken. En spreken
totdat alles is gezegd.

Hier zijn duizend handen om je te verwarmen en te helen.
Handen op jouw wonden, omhelzen je en strelen je. Troosten jou
tot in de nacht, tot in dat donker
zacht
zacht
zacht

Leg je hand op je hart
Wat?
Ja, leg je hand op je hart
voor even.

Er is de pijn van het leven
en alles wat je niet is meegegeven
liefde
vader
moeder
God
waarom

Hou vol liefde hou vol
en kom
en rust
In de rust
te midden van de dingen

In de rust achter alle woorden
je bent niet alleen hoor je?

Hoor je me! Je bent niet alleen.
je bent er
je mag dit
je kan dit

Ik buig voor je moed
ik buig voor je.

En ik stuur je licht
ik stuur je licht.
ik stuur je licht.

Van binnen naar buiten

Geloof niemand die zegt dat dingen in het donker moeten blijven.
Een wond heelt het beste als het kan ademen.

Zoek een plek waar je kan ademen.

Er liggen woorden te wachten in het diepste van je ziel. Woorden
vol dromen en liefde. Vol plannen en hoop.

Ze wachten op jou. Woorden ongeduldig tuimelend op weg naar
buiten, bleven ingeslikt, onuitgesproken. Ze zijn er nog, haal ze
naar boven. Wacht niet tot ze helemaal verdorren en opdrogen.

Diep de woorden op.

Zoals een baby hapt naar lucht,

die eerste teug,

die zucht naar leven,

en zuurstof vindt,

en ademt en zo begint.

Misschien is dat wel alles wat er nodig is om de woorden terug te
vinden. Adem opnieuw diep in en spreek. Deel je stem. Je echte
stem.

Die leven wil.

Die weet.

Terwijl we de fietsen neerzetten voor het restaurant, komt om de hoek van de straat een man van rond de vijftig aanzetten. Op rolschaatsen. Niet met van die skeelerwieltjes achter elkaar, maar zoals ik ze van vroeger ken. Met twee aan twee wieltjes en een nop voorop.

Op het terras zie ik mensen elkaar aanstoten en gniffelen. Ik begrijp niet waarom ze gniffelen. Ja, ik snap het wel, want met zijn rolschaatsen en paarse zweetband vormt de man een bijzondere verschijning hier midden op de veluwe. Maar ik begrijp het ook weer niet, want het enige dat ik zie is iemand die zich heel erg vermaakt. Met een brede glimlach vervolgt de man zijn weg, terwijl de rest van het terras hem nakijkt. Ik vind het geweldig.

Mensen zullen altijd dingen raar vinden. De norm is ook maar een afspraak binnen de vrijheid die we als geheel van een samenleving aankunnen. Maar ik weet ook door mijn werk, waarin ik allerlei verschillende mensen spreek, dat veel mensen zich laten weerhouden door angst voor afkeuring.

En ik begrijp die angst ook wel. Afwijken van de 'norm' (ook al is het maar een afspraak) kan eng zijn en is niet de makkelijkste weg. Maar bedenk dat mensen die gniffelen en elkaar aanstoten, 's avonds misschien in hun bed liggen met een verlangen naar de vrijheid die jij hebt gegrepen.

Laat je niet weerhouden.

Het water is zo helder dat ik mijn voeten kan zien in het zand op de bodem. Ik zie tenen, benen en mijn handen, rimpelig van het water. Een laatste duik voordat het echt te koud wordt. De bomen op de kant kleuren langzaam naar de herfst toe. Ik herinner me iets over bidden. Handen vouwen, ogen dicht. Maar ik bid met mijn ogen open, ik wil de wereld zien! De bladeren die langzaam los laten, de optrekkende mist. Ik bid met mijn lichaam, geef mezelf aan het water, ik laat me dragen. In die overgave laat ik alle vragen even los. Alles wat nodig is, is hier. Hoe meer ik dit doe, hoe zachter ik word. Maar ook sterker. Meer dan ooit in staat om in dit licht een ruimte te maken voor alles wat niet te begrijpen is.

Iedereen doet maar wat. Iedereen probeert. Iedereen gaat en valt en struikelt. Ondanks wat je ziet aan de buitenkant, de plaatjes op social media, wat of waar dan ook.

Dit moet je weten, want je denkt dat je de enige bent die ploetert en dat is niet zo.

Terwijl de snelheid van de maatschappij voort gaat en de ruimte om minder snel en minder perfect te zijn steeds kleiner lijkt te worden, wil ik je vertellen:

het leven is geen rechte lijn. Het leven is een wonderlijk pad vol kronkels en bochten en uitglijders.

Ik zie mensen zich afvragen of ze gek zijn. Dat ze niet kunnen voldoen aan het tempo, de eisen, het harde werken. Of ze gek zijn dat er geen energie meer is. Geen lust meer in seks. Geen zin meer, in niks. En dan begint het terugtrekken. Het zwijgen. Het op slot raken in jezelf.

Ik zie mensen bezwijken onder de druk. Gevoelige, tedere, mooie mensen. Mensen met een vol hart. Mensen met een hart vol geweldige, mooie zachte liefde. Een hart vol diepe verhalen.

Als je blijft, neem de ruimte. Neem de tijd en de rust. Ook als het lijkt dat dat niet kan, dat dat nergens zou passen, juist dan. Het leven is niet: ergens aan voldoen. Het leven is niet: alles voor elkaar hebben. Het is niet gek wanneer je niet meteen je weg kunt vinden. Het is niet gek om te zoeken en te proberen. Het is niet gek om te wanhopen. Het is niet gek om depressief te zijn.

Het hele leven is die weg, die je gaat, op de golven van alles.

Dit besef brengt misschien de mogelijkheid dichterbij om elkaar in alle veiligheid te kunnen vertellen over wat er zwaar op ons hart ligt, zodat het naar buiten kan en in het licht kan komen. Daar in het licht blijkt alles zo normaal en zo herkenbaar. De depressies, de angsten, de neuroses, ze zijn van iedereen.

Dit is wat ik wil dat je weet.

Alle stormen in je leven.
Alle droogte en verlangen.
Alle nachten, alle angsten.
Je bent er. Je bent er nog.
Dat wat in je is, kan niet kapot.

Sta op.

Nieuwe bladeren onthullend,
laat je lichaam zich met leven vullen.

Vrijheid waait waar je de woorden spreekt die in je zingen.

Spreek woorden die van binnen zitten.
Spreek woorden die waar zijn en écht.
Er zit nog zo veel om te geven.

Maak waarheid van je leven.

Soms denk ik aan Kees.

Kees was een van de eerste mensen die ik als dominee bezocht. Hij woonde in een instelling. Kees had schizofrenie.

De eerste keer liet hij de deur van zijn kamer open omdat hij wilde dat ik me veilig voelde. Ik luisterde naar zijn verhaal en bad daarna het Onze Vader met hem, waarbij ik een paar woorden vergat. Maar dat gaf niet.

Kees leed onder zijn ziekte. En met hem ook zijn familie, waarvan hij er velen niet meer zag. Ook zijn kinderen niet. Dat wilde hij graag nog goed maken. Tijdens mijn laatste bezoek kreeg ik een Paaskaars mee. Hij had hem zelf ontvangen van de kerk, maar in de instelling mocht geen open vuur. "Jij mag 'm hebben," zei Kees.

Nadat ik verhuisd was en ergens anders een baan kreeg, ontving ik maanden later brieven van Kees. Onnavolgbare brieven, met theorieën over het heelal en achtereenvolgingsangsten. Niet lang daarna kwam ook het bericht dat Kees het niet had gered. Het leven met schizofrenie. Kees was het begin van mijn leven als dominee. En met hem draag ik de herinnering mee dat niemand goed of fout is. Niets zwart of wit. En dat we allemaal troost zoeken en verdienen.

Wacht niet tot je alles weet. Wacht niet met jezelf te laten zien. Ga en stap de wereld in. Het leven is ingewikkeld en chaotisch en wij zijn dat ook. Ga en leef. Maak alle fouten die er te maken zijn, er zit bevrijding in dat falen. Echt. Groei terwijl je oefent. Wacht niet totdat alles perfect is. Die dag komt nooit en dat is maar goed ook.

Zo kunnen we elkaar ontmoeten.

De laatste avond voor mijn 35ste verjaardag vier ik op een terras met vriend en (stief)kinderen. Terwijl de zon zakt, moet ik ineens denken aan een werkweek in Praag, lang geleden, waarin ik ook jarig was. Half zo oud als nu. Er is een wazige foto waarop ik een kauwgombel blaas, nonchalant en brak van de week. Ik herinner me hetzelfde herfstweer als deze dagen, warm met bladeren die kleuren en vallen. Ik herinner me een zaal, een kado, een verjaardagslied door iedereen. Warmte en verlegenheid tegelijk. Die 17e jarige die ik was, kan ik nog steeds voelen. Ik draag haar met me mee, zoals ik alle leeftijden die ik ben geweest met mij meedraag. Zoals wij dat allemaal doen en in onze ogen af en toe de meisjes of de jongens oplichten die we zijn geweest. Leeftijdsloos én gevormd door de tijd zijn we. Dezelfde maar anders. Zo veel verhalen sinds die tijd, zo veel ervaringen, zo veel verdriet, zo veel liefde. Zo veel leven.

Het wordt koud en de pubers worden langzaamaan wat onrustig. In het laatste streepje zon rijden we naar huis. Ik blijf nog even hangen, alsof ik door nog niet meteen weg te rijden het verglijden van de tijd kan uitstellen. Ik kijk naar mijn vriend, naar de hond die onstuimig naast de fiets rent. En naar mijn stiefkinderen, hun lange lichamen al weer te groot voor de fietsen die vorig jaar zijn gekocht.

Na het donker komt licht. Het leven gaat in golven. Je spoelt onder
maar komt ook weer boven. Deze golf gaat over, geloof me. Er
komt een streep licht, een moment om te ademen.
Er is nog een weg voor jou om te gaan. Er komen nog dromen en
kansen. Er komen nog wandelingen, gesprekken, tijden van
dansen. Er komen nog vrienden, en jaren en leven. Echt, er komt
nog zoveel. Te zien, te voelen, te beleven.

Hoop is maar één woord, maar als je het nu niet kan opbrengen,
laat mij het je zeggen: vaak zijn we maar een kleine stap
verwijderd van een ander gevoel.

Dus ik vraag je: wrijf je handen tegen elkaar. Blaas ze warm. Wrijf
je armen, je benen, maak geluid, laat je horen. Huil. Laat alles wat
in je zit naar buiten komen. Schaam je niet: het is het jouw pijn,
jouw verhaal.

Kom terug in je lichaam. Kom terug en blijf. Er komt nog een
toekomst na deze diepte, en bovenal: er komt nog liefde.

Ik liep langs het huis van een oude vrouw. Ik had haar eerder gezien, half verscholen achter de voordeur, terwijl haar dochter haar geruststelde: Nee, er zouden 's nachts geen mensen komen. Ja, ze was veilig.

Deze keer was het overdag. De zon scheen hoog en scherp en ik liep met een rugtas de vakantie tegemoet. Ik zag haar voorzichtig turen door de vitrage. Het gezicht bleek en strak. Wie kwam daar langs? Wie wilde er iets? Ik schonk haar mijn breedste glimlach. Waarom ook niet? De grote rugzak voelde zwaar maar vrij. De vakantie was begonnen.

En toen gebeurde er iets wat ik niet had verwacht. Ze kwam achter de vitrage vandaan, keek me recht aan en glimlachte terug. Alle spanning en bleekheid vloeiden weg, haar blik brak open.

Misschien was het een automatische reactie op een glimlach.

Misschien moest ze aan vroeger denken, aan eigen reizen.

Misschien was het omdat ze zich even niet bang voelde.

Ik dacht aan angst. En de manier waarop angst je kan grijpen en je levenslust naar binnen duwt, tot iets kleins maakt en er een stolp overheen zet waar je niet meer bij kunt. Gestold leven. Wel willen, maar niet meer kunnen. Ik weet dat je niemand tot bloei kunt dwingen. Geloof me. Ik ga niemand meer proberen te redden. Maar wanneer soms opeens het leven doorbreekt, herken ik het. En de grootsheid daarvan.

Soms verlies je jezelf. In mensen en afspraken, lijstjes, agenda's, te drukke dagen. In verhalen van anderen. In het nieuws van de wereld, 's avonds, te laat, en net voor het slapen. In de dingen die je jezelf vertelt. Heen en weer gaan de zinnen in hersens die te hard moesten draaien. 'Ik had beter dit' en 'ik moet beter dat'.

Tot op een ochtend je wakker zult worden, het huis nog stil, de gordijnen langzaam open. Vogels vliegen over, naar het zuiden. Het geluid van hun vleugels een vrijheid die blijft hangen. Als een verlangen, of vertrouwen, als iets dat je na lange tijd weer herkent. Dat je jezelf weer zult vinden, of daar al mee begonnen bent.

Ik had de schelpen naast elkaar gelegd op het tafeltje. Naast mij zat een jonge vrouw. Ze had blonde haren die in haar gezicht waaiden. We keken uit over de zee. Ik zei dat ik schelpen zo mooi vond. Het idee dat zo'n weekdierdag aan dag werkt aan een beschermlaagje. Uit het water de kalk haalt om langzaam iets op te bouwen. De vrouw vertelde over een grote schelp die ze van haar oma had gekregen en waar ze, net als vroeger, soms nog haar oor tegenaan hield om de zee te horen.

Het begon warm te worden, de zon liet zich zien. De vrouw deed haar jas uit en ik zag dat ze over haar onderarmen de littekens van talloze krassen droeg. Zij zag dat ik keek. Ik probeerde te glimlachen. Ik wilde haar laten weten: het is oke.

Maar zij was allang verder, en grootser. “Alles van mij mag in de zon,” zei ze. En ze gooide haar armen in de lucht, leunde achterover en lachte in het volle licht.

Ik bedacht dat “houden van jezelf” snel opgeschreven is. Je leest het overal. Maar het is niet iets snels of makkelijk. Het is een keuze die je dag na dag maakt, totdat het langzaam iets wordt dat bij je hoort.

Op een dag zie je plotseling het kind in je ouders. Op een zaterdagochtend, aan de koffie, schemert in het gezicht van je moeder het meisje door dat ze ooit is geweest. Terwijl ze praat, zie je het langzaam gebeuren. Zo moet ze jong zijn geweest. Zo moet ze hebben gekeken, gedroomd en gespeeld.

Zij heeft het niet door. Ze overlegt met je vader over de auto die moet worden weggebracht voor reparatie. Maar jij bent terug in een tijd waar je nooit bij bent geweest. Terwijl je vader nog een koekje pakt, tekent zich ook in zijn gezicht ineens de jongen af met de vragende ogen. Met de plannen voor het leven.

Zo zit je daar, terwijl er niets is voorgevallen en van alles is gebeurd. Het is een wonderlijke dag. Zo een waarop je alleen nog maar kunt groeien. Het is deze dag waarop je opnieuw met hen begint, zonder dat zij dat weten.

Voor wie aarzelend het nieuwe jaar in ging. Onzeker over de toekomst.

Voor wie dit keer niet tot voornemens is gekomen, niet tot vuurwerk, niet tot dansen in de nacht.

Voor wie nog te moe is of op zoek is naar beginnen.

Laten we elkaar bij de hand nemen. En het nieuwe jaar stapje voor stapje doen.

Adem voor adem. Beetje bij beetje.

Dan zullen er dagen zijn met tranen. Maar ook dagen met lachen. Want er is geen jaar dat voorbij gaat zonder een moment van ergens even ontspanning.

Misschien al morgen. Misschien ergens op een grijze middag in februari, onverwachts. Als je de hond net hebt uitgelaten, of tijdens het koken. De lucht breekt open, het licht gaat door.

Laten we samen gaan staan waar de beloftes waaien. Niet die van de successen, die zwaar voelen. Niet die van de zekerheden, die verdwijnen in de nacht.

Maar de echte beloftes, over hoe en waar de liefde is. Die je optillen, en lichter maken. Die zich ontvouwen, in een moment, in een woord, in de handen van een ander.

Laten we gaan staan in de stilte. In het nog even niet weten. In het kwijt zijn. In het begin van het beginnen.

Laten we het samen doen.

Ineens lig ik op mijn knieën midden in de woonkamer. De zon schijnt buiten, en half de kamer in. Ik begrijp nog steeds helemaal niets van dit leven, maar dat stoort me eigenlijk niet meer.
Vandaag wil ik alleen maar dankjewel zeggen.
Voor alle verloren kansen. En voor die ik heb gegrepen.
Voor alle schaamte die beknelde en hoe licht ik nu kan leven.
Voor alle avonden alleen én alle nachten samen.
Voor woorden die niet meer passen, en nieuwe die vanzelf kwamen.
Voor vriendschappen die verwaterden.
Voor wat was en is. Het is goed.
Voor de waarheid, vraag me niet hoe,
dat alles uiteindelijk terug
valt in de liefde.

Dankwoord

Dank aan alle lieve Facebooklezers. Jullie zijn, door het scherm heen, een deel van mijn leven geworden.

Dat jullie altijd op reis mogen blijven gaan.

Notities:

Notities:

Elk einde is
ook
altijd
het begin
van iets nieuws