

A photograph of a fountain spraying water into the air over a lake. The water is illuminated by a warm, golden light, likely from the setting or rising sun. In the background, there are trees with autumn foliage in shades of yellow, orange, and red. The sky is a pale, hazy blue.

# Geruster Sterven, Geruster Leven

Een wegwijzer naar rust en oordeelloze liefde  
Gitte Hartjesveld

Gitte Hartjesveld

# Geruster sterven, Geruster leven

De uitgeschreven podcast serie

Geruster sterven, geruster leven

Copyright © 2026 Gitte Hartjesveld

Uitgeverij: Heartfelt.one

Auteur: Gitte hartjesveld

Druk: 001

Omslagontwerp: Gitte Hartjesveld

Roman

ISBN 978-90-829236-2-9

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van fotokopieën of op welke andere wijze (met bronvermelding uiteraard ☺).

## *Voorwoord: open ruimte*

"Over ons sterven praten we niet makkelijk. Hier wel."

Met die directe woorden opent Gitte Hartjesveld de deur naar een onderwerp dat we maar al te vaak angstvallig gesloten houden. Dit e-book is een uitnodiging om een drempel over te stappen. Niet met zwaarte, maar met een nieuwsgierige openheid.

De basis van dit boek ligt niet in theoretische modellen, maar in de praktijk van het leven – en het einde daarvan. Gitte, zelf richting de zeventig en terugkijkend op een rijk leven als therapeut, brengt haar uren nu vaak door als zorgvrijwilliger in een hospice. De inzichten die ze daar opdoet, de fluisteringen van wijsheid in die laatste fase, noemt ze liefdevol haar *'bedgesprekjes'*.

In deze hoofdstukken deelt ze die gesprekken met jou. Ze neemt je mee in de paradox die de kern vormt van haar boodschap: pas als we de moed hebben om onze sterfelijkheid in de ogen te kijken, kunnen we het leven ten volle omarmen.

Gitte schetst een beeld van sterven als een proces van 'jassen uitdoen': het langzaam afleggen van onze persoonlijkheid, onze rollen en onze maskers, totdat we uiteindelijk met 'lege' handen staan. Dat klinkt wellicht beangstigend, maar in Gitte's bewoordingen wordt het iets teers en zelfs bevrijdends. Ze wijst ons de weg terug naar onze essentie, naar wat zij 'oordeellose Liefde' noemt.

Verwacht geen spoorboekje met garanties voor een 'perfect' einde, want, zoals ze zelf nuchter opmerkt: "het komt altijd anders". Wat je wel vindt in dit e-book, zijn liefdevolle richtingaanwijzers. Het zijn handreikingen om de praktische én emotionele onrust die rondom het sterven hangt, om te buigen naar vertrouwen.

Gitte's echtgenoot omschreef haar benadering ooit treffend: *"Het is als een ruimte waarin het wezenlijke van ieder mens tot uitdrukking mag komen."*

Laat dit e-book die ruimte voor je zijn. Een plek om op adem te komen, de vragen te stellen die ertoe doen, en te ontdekken dat geruster sterven uiteindelijk ook te maken heeft met geruster leven.

Dit boek is een bijna letterlijke weergave van de serie podcasts Geruster sterven-Geruster leven die te vinden zijn op Spotify en op onze website [www.heartfelt.one](http://www.heartfelt.one).

Je hebt voor dit e-book niet hoeven betalen.

Ik ben je dankbaar als het Hospice Nijkerk een donatie van je mag ontvangen.

Hospices bestaan dankzij donaties.

Graag doneren via rekening NL65RABO0145059960 t.n.v HospiceNijkerk e.o.  
onder vermelding van E-book Gitte.

# Inhoudsopgave

<b>VOORWOORD: OPEN RUIMTE</b>	<b>4</b>
<b>1: INTRODUCTIE</b>	<b>5</b>
<b>2: LIEFDE NA COMA</b>	<b>12</b>
<b>3: RUST ZACHT</b>	<b>18</b>
<b>4: PLOTSELING STA IK AAN HET EINDE</b>	<b>25</b>
<b>5: OVER HET LIJDEN HEEN</b>	<b>30</b>
<b>6: GELUKSGEVOEL</b>	<b>35</b>
<b>7: LOSLATEN – HET WERK DAT NIEMAND ZIET- VAN RUPS TOT VLINDER</b>	<b>38</b>
<b>8: ZORGEN MÁKEN OF ZORGEN VOOR?</b>	<b>44</b>
<b>9: ZIELIG VINDEN</b>	<b>47</b>
<b>10: WAARDIGHEID, AFHANKELIJKHEID EN EIGEN REGIE</b>	<b>49</b>
<b>11: TWEE KEER AFSCHIED – GEDENKTIJD OF GESCHENKTIJD</b>	<b>56</b>
<b>12: MACHTELOOSHEID EN PALLIATIEVE SEDATIE</b>	<b>61</b>
<b>13: WENS VOOR VREDE EN BEDVISIOEN</b>	<b>65</b>
<b>14: VREDE BEGINT IN ONSZELF</b>	<b>68</b>
<b>15: SPIJT, SCHULD EN SCHAAMTE</b>	<b>72</b>
<b>16: VERANTWOORDELIJK VOELEN VOOR ZIEKTE</b>	<b>75</b>
<b>17: RUZIE EN OORDELEN, MENINGEN, AANNAMES EN GELIJK HEBBEN</b>	<b>78</b>
<b>18: ALLEEN – AL-EEN</b>	<b>81</b>
<b>19: GEVEN = ONTVANGEN</b>	<b>83</b>
<b>20: FINAL THOUGHTS</b>	<b>85</b>

## *1: Introductie*

Welkom hier bij het lezen over geruster sterven – geruster leven. Over ons sterven praten we niet makkelijk. Hier wel.

Ik zorg nu geruime tijd voor mensen aan het eind van hun leven en kom in de gesprekjes die ik met hen voer vragen en kwesties tegen die een gerust gevoel in de weg kunnen zitten. En in deze laatste fase is er nog maar korte tijd over om er dieper op in te gaan. Hoe mooi zou het zijn als we over die vragen veel eerder in ons leven kunnen nadenken en dan wellicht nog voller, vrijer en geruster in het leven kunnen staan. En... als de tijd daar is... wellicht geruster sterven.

In deze eerste serie vertel ik over die vragen en kwesties en deel ik mijn kennis, inzichten en ervaring erover. Hopelijk zet het je aan om er met anderen over te praten.

Vandaag vertel ik over de achtergrond en iets over mezelf. Peter stelt me als interviewer af en toe vragen.

Peter: Gitte, vertel eens, hoe ben je gekomen tot deze serie over zo gerust mogelijk sterven?

Gitte: Omdat ik zelf richting de zeventig ga en in mijn generatie steeds vaker de vraag opkomt: hoe wil ik sterven? Ik wil niet lijden! Wat is er allemaal mogelijk? Wat wil ik zeker niet? Hoe leg ik dat vast? Wat als ik ernstig ziek word en niet meer beter...? Wat ga ik allemaal tegenkomen als ik doodga?

Eigenlijk allemaal vragen waar een gevoel onder zit, van wat onrust, wat angst... angst voor het onbekende toch? Goed om er af en toe eens bij stil te staan. Die vragen niet weg te stoppen. En laten we wel wezen: precieze antwoorden weten we niet, want zoals ik eens op een rouwkaart las: het komt altijd anders.

En toch zijn we ermee bezig. Nou, dan hoop ik bij te dragen aan er zo zinvol mogelijk mee bezig te zijn. En het kan onrust geven om erover na te denken. Het is ook niet het leukste onderwerp. Mijn wens is om je een beetje – wat zal ik zeggen – een wat gerust gevoel als mogelijkheid te geven.

Ik heb zitten stoeien met de naam voor de serie en me toen afgevraagd: wat is mijn wens voor mezelf, voor allen om me heen? Zo gerust mogelijk doodgaan!. Kan ik dat garanderen? Nee, natuurlijk niet. Kan ik wat richtingaanwijzers voor je geven? Ja.

Weet je, sterven doen we met lege handen. En we doen het alleen. Hoeveel lieverds er ook bij ons zijn. Ik geef graag iets mee ter voorbereiding op die lege handen en op dat alleen dragen van het allerlaatste stukje, zodat de tijd van loslaten wellicht een waardevolle voor je is. Dat het, naast moeizame momenten, ook een beetje kan voelen als iets lichts, als... een laatste geschenk uitpakken. Kan dat?

Ja, ik denk dat op een of andere manier sterven ook is als een geschenk uitpakken... Hopelijk dan eentje die je op je wensenlijstje had staan, haha.

Peter: Dat is heel bijzonder. Hoe sta je zelf tegenover de dood?

Gitte: Ikzelf hou intens van het leven. En toch ben ik helemaal niet bang voor de dood. Ik ben er zelfs wel nieuwsgierig naar. “Als je het maar laat,” roept mijn man dan. Maar hij weet wat ik bedoel. Ik weet voor mezelf dat dat wat sterft het lichaam is. Niet mijn wezenlijke zelf.

Mijn persoonlijkheid gaat dood. Mijn denken. Mijn voelen. Mijn waarnemen via de zintuigen. Maar ik blijf dáár waar ik ook was voordat ik geboren werd.

Het hebben over sterven raakt niet alleen ons lichaam dat doodgaat. Het raakt het beeld van onszelf. Ons zelfbeeld in de persoonlijkheid, wat we zo zorgvuldig opgebouwd hebben. Dat gaat ook dood. Au. Of juist niet! Het raakt ons hele beeld van het leven, van de wereld. Dat gaat ook dood. Pijnlijk. Of bevrijdend.

Ik geef je allerlei voorbeelden om over na te denken, om daar dan iets van in je leven te integreren, helemaal op jouw eigen manier. Of niet. En ik hoop dat het sterven voor jou, voor velen, zo gerust mogelijk mag verlopen, zo natuurlijk mogelijk, met alle medische middelen die ons ook ter beschikking staan.

Peter: Kun je jezelf eerst eens voorstellen aan onze luisteraars?

Gitte: Nou, m'n naam weet je. Gitte spel je zo anders dan dat je het uitspreekt. Ja, ik vind over mezelf vertellen niet zo boeiend, maar begrijp dat je wat achtergrond van me wilt.

Nou, ik leef volop als vrouw van tegen de zeventig, ben echtgenote, moeder, oma, familielid, vriendin. Ik heb 45 jaar gewerkt als therapeut, met als doel het verminderen van stress en spanning in mensen en leren omgaan met lastige gedachten en gevoelens. Ik vind dat ik nooit genoeg weet en blijf maar bijleren, hobby wat als kunstenaar, en ben nu met pensioen en heb dus tijd om van mijn levenservaringen uit te delen, o.a. m.b.v. deze podcasts.

Mijn bestaan is, net als dat van velen, een leven van intense gevoelens: vreugde, verdriet, liefde, angst, schaamte, verlies van geliefden, geluk in m'n eentje en met anderen, onzekerheid, eenzaamheid en diepe verbondenheid in ziekte en gezondheid. En dwars door alle gevoelservaringen heen werd er iets steeds stiller in mij, blijer, gelukkiger... glimlachte ik meer, ook al zat ik in gedoe, kon ik steeds makkelijker een diepe innerlijke rust ervaren. Ik kreeg een totaal andere visie op het leven en op de dood. Daar deel ik over.

Peter: Je hebt veel ervaring met sterven. Kun je daar iets over vertellen?

Gitte: Ik was bij het sterven van oudere mensen, dierbaren in mijn familie en erbuiten. Bij oudere mensen is er altijd meer berusting. Het is goed zo, kunnen we dan vaak zeggen. Ik was bij jonge kinderen. Die pijn is veel moeilijker om echt te doorvoelen en mee te nemen in je leven.

De mensen bij wie ik was stierven aan een natuurlijke dood, maar ook aan ziekte, aan zelfdoding – ja, zo heftig –, aan euthanasie, ook heel bijzonder om dat te ervaren, aan stoppen met eten en drinken. Ik ken het omgaan met het plotselinge verlies van een dierbare en van verliezen na een langdurig sterfbed.

Ik maak deze podcasts ook omdat ik op dit moment als zorgvrijwilliger veel bij mensen ben die schrijven aan de laatste bladzijden van hun boek en dan sterven. Hun levensboek dichtklappen.

Peter: Dat heeft je geïnspireerd voor wat je hier zegt?

Gitte: Ja, die mensen inspireren me. En ook de thema's die we dan tegenkomen. Ik beschrijf ze in wat ik noem bedgesprekjes: gesprekjes, waarnemingen die ik had aan het bed.

Sterven inspireert me, maar het leven ook! Voor mij is leven een geweldig mooi mysterie. Geen raadsel dat opgelost moet worden, maar een diep onverklaarbaar fenomeen waarin

geboorte en sterven zich afspelen. Niet iets wat we met het hoofd kunnen doorgronden, maar iets wat ons hart wél kan herkennen.

En volgens mij woont in ieders hart – niet het fysieke, maar het Grote Hart, of hoe jij het ook noemt – een Wéten, een besef dat dichter bij de waarheid ligt dan welk van onze gedachten of gevoelens ook. Vanuit dat innerlijk besef praat ik. Wellicht noem jij het vanuit de Bron, Grote Universele Intelligentie. Iedereen heeft die Bronkracht tot z'n beschikking, maar soms weten we het niet. Wellicht ga je het voor jezelf herkennen.

En ik vind dit delen ook spannend, hoor. Krijg ik wel verwoord wat m'n hart zo raakt?

Peter: Je hart... spreek je dan over liefde? Wat bedoel je daarmee precies?

Gitte: Ja, je zult me vaak het woord Liefde horen noemen. Liefde met een hoofdletter. Liefde met een hoofdletter als sleutel om de deur tot gerust sterven te openen. En soms noem ik het ook God. God is voor mij niet iets persoonlijks, maar abstract. God is Liefde. Net als hier: Liefde is Oordeelloze liefde. Niet persoonlijk, niet interpersoonlijk, maar persoons-overstijgend.

Ik denk dat de sleutel ook voor het leven, het voluit léven, Liefde is. De sleutel om ons hart te openen naar de totaliteit van leven. Naar al het persoonlijke erin, naar het intermenselijke, naar de natuur met alles wat daarin leeft, en ook naar het transcendente, het persoons-overstijgende.

Liefde zie ik als sleutel om dat wat we werkelijk willen zijn uit te breiden. Nou, hoe wil jij zijn? Wat wil je de hele dag het liefst van jezelf geven? Wat wil je aan het eind van je leven, als je terugkijkt, zeggen dat je allerfijnst vond om van jezelf te delen?

Voor mij? Nou, dat snap je inmiddels: oordeelloze Liefde. Niet de romantische liefde, maar een allesomvattende, oneindige liefde. En volgens alle religies, als je naar de oorspronkelijke teksten kijkt, en volgens alle wijsheidstradities, ZIJN we ten diepste Liefde. In de levensstroom Liefde worden we geboren en gaat het lichaam dood. De stroom van oordeelloze Liefde.

Of heb jij er een ander woord voor? Het wordt ook Essentie genoemd, Bron, Oneindig Bewustzijn, Hoogste Intelligentie. We zijn die essentie, zeggen ze. Jij, ik en alle 8 miljard – of het zijn er inmiddels meer – mensen op aarde: we dragen aan die essentie een diepe, nooit helemaal uitgewiste herinnering.

En we hebben er een diep verlangen naar. Naar een soort gerustheid over hoe het leven eigenlijk bedoeld is. Naar een gerustheid dat we zelf als mens goed genoeg zijn, dat we geliefd zijn om wat we zijn, wat we ook uitgespookt hebben. Dat we niet alléén staan met anderen tegenover ons. Dat we diep verbonden zijn. Eén met elkaar. Eén met de natuur. Onze natuur is dat Ene Zijn.

Ja, je zou het niet zeggen als je naar het nieuws kijkt in deze tijd met alle strijd en ellende, toch?

Peter: Dat klinkt als een heel andere manier van denken dan we gewend zijn.

Gitte: Ja, een andere manier van denken, van waarnemen eigenlijk, die mijns inziens ook meer goeds kan brengen dan waar we nu in de maatschappij, in de wereldgebeurtenissen, in zitten. Ik las: "Een nieuw soort denken is essentieel als de mensheid wil overleven en zich naar een hoger niveau wil ontwikkelen."

Van wie? — Albert Einstein. Toen al! Wat was dat, naast een briljant wetenschapper, ook een wijs mens.

Ik kan er niet omheen dat er in deze podcasts druppeltjes vallen, nou, soms hele watervallen, van dit nieuwe soort denken: denken met het hart. Denken en het hart zie je ook terug in de leventhema's van mensen die sterven gaan. Het is een fase waar ons kleine menselijke hartje en ons Grote overkoepelende Hart ook zo diep geraakt worden.

Peter: Welke thema's zie je nog meer bij mensen die gaan sterven?

Gitte: Dat er verdriet is om wat niet meer kan, verdriet om het loslaten van alles wat dierbaar en van belang is... gevoel van schuld: heb ik het wel goed gedaan, had ik niet... was ik maar... gevoel van je schamen, bijv. om verzorgd te worden op lichamelijke gebieden waar je alleen zelf voor zorg droeg in je leven.

Spijt en vragen als: heb ik gedaan wat ik moest doen... Ik kom ook boosheid tegen, verzet, weerstand bij wat er gebeurt of juist niet gebeurt, bang zijn voor wat komen gaat. Maar ook het diepe vertrouwen wat sommigen omhult, ja, een geluksgevoel zelfs, en bovenal wat ik het meeste tegenkom – gelukkig – is heel veel liefde, warmte en nabijheid.

Het is bijzonder en het zijn thema's die we natuurlijk in ons hele leven tegenkomen. Maar juist op het laatst lijken ze er helemaal te mogen zijn, soms allemaal dwars door elkaar, om ze dan los te laten.

Ik vertel over mensen die thuis verblijven of in een hospice en in het laatste stukje van de leven-stervensfase zijn. De tijd waarin de transitie, overgang – zo noem ik het – gemaakt wordt van verbonden zijn met het lichaam zijn en verbonden zijn zonder lichaam. Ik vertel over hun vragen, soms onuitgesproken, die ik zittend of werkend aan het bed tegenkom.

Het zijn vragen waarvan ik wens dat we er zelf op tijd over nadenken. Bij stilstaan. Mijn ervaring voor mezelf is dat door bij leven hierbij stil te staan ik geruster word over mijn eigen sterven en dat van mijn dierbaren. Klinkt gek, hè? Ook dat ik dit een mooi, bijzonder onderwerp vind om er eindeloos over te praten. In openheid.

Ook al hebben we soms de antwoorden niet. Ik heb nooit gehouden van kwesties wegstoppen, omdat ik weet dat wanneer je een kwestie als een kurk probeert onder water te houden, hij op een onverwacht en zeker niet welkom moment onder je vingers vandaan omhoog piept. Als dat op het allerlaatste moment van je leven is...

Peter: Wat raad je mensen aan om zich voor te bereiden?

Gitte: Je kunt je onder het genot van een kop thee eens afvragen: wat gaat er door me heen als ik me voorstel dat m'n einde nadert? Wat zou ik allemaal los moeten laten? Hoe zou dat voelen? Hoe zou ik dan nu leven?

Je kunt denken: ja, daag, daar ga ik me nu nog niet mee bezighouden... maar we moeten tijdens ons hele leven loslaten: spullen, vriendschappen, bij een verhuizing, verandering van school, van werk, dierbaren die sterven... Kun je loslaten, er pijn van ervaren en toch ergens kracht vandaan halen om door te gaan? Dan weet je dat je ook op het eind die kracht hebt. Dat is een geweldig houvast.

Wat als ik mijn situatie niet meer onder controle heb, dat ik niet kan verklaren wat er gebeurt? Het is vrijwel zeker dat je op het laatst controle verliest... spannend, eng... of...? Wat als ik het gevoel heb met m'n rug tegen een muur te staan? Als er iets toch gebeurt wat ik per se niet

gewild had? Hoe voel ik me dan... wat gaat er dan door me heen... en waar zou ik de kracht vandaan halen om ermee om te gaan? Waar haalde ik tot nu de kracht vandaan om moeilijke tijden aan te kunnen?

En nog een wonderlijke vraag: stel dat er niets meer is waar ik me aan kan vasthouden, niets meer hoeft, niets meer moet, nooit meer stress ervaar... hoe zou je je voelen? Dit is wat mensen op hun sterfbed ineens heel gelukkig kan doen voelen...

Nou, dit soort dingen komen in de bedgesprekjes die ik met mensen in hun laatste fase heb aan de orde. Wie weet helpt het jou ook in een zachte, wellicht onbewuste voorbereiding op dat wat gewoon vaststaat. En ik geef dan wat fluisteringen van inzicht, geen oplossingen, maar meer richtingaanwijzers. Naar je eigen Grote Hart, waarin alle kracht direct vindbaar is om dat wat je tegenkomt in je leven wat geruster te benaderen. Hopelijk om je eigen sterven en dat van je dierbaren zo gerust mogelijk tegemoet te treden.

Peter: Hoe kijk je naar het sterfproces zelf?

Gitte: Ik zou het zo fijn vinden als we het sterfproces ook als iets kostbaars kunnen ervaren. Iets waardevols. Dwars door alle moeilijke momenten heen. Als een bijzondere transformatie van vorm naar niet-vorm. Als een geschenk van... van het Leven (met een hoofdletter) door ons heen.

Peter: Is sterven altijd mooi?

Gitte: Sterven is zeker niet altijd mooi. Niet elegant. Fysiek kun je weer in de naaktheid van het leven komen te staan. Net als bij een geboorte. Een geboorte is geweldig en voor mij een van de mooiste ervaringen in m'n leven. Maar als je ernaar kijkt van een afstandje... verdient het niet echt de schoonheidsprijs, toch?

Maar wat er ervaren wordt, dat is zo kostbaar. Nou, zo kan dat bij het sterven ook ervaren worden. Het zien van iemand die niet de mantel meer draagt van uiterlijke waardigheid kan er, wat sommige mensen vinden, lelijk uitzien. Ik kijk niet zo. Maar ik snap de schrik wel van sommigen die iemand zien die bijna al z'n jassen uitgedaan heeft.

Bij een geboorte is er tederheid, kwetsbaarheid, omdat er nog geen omhulling, geen masker omheen zit. Bij sterven is er tederheid, kwetsbaarheid, omdat de omhulling, het masker wegvalt. Beide hebben een enorme onschuld in zich. En beide zijn een groot geschenk. Een viering. Kunnen we het zo gaan zien?

Peter: Wat vind je van de huidige ontwikkelingen rondom sterven en palliatieve zorg?

Gitte: In de huidige samenleving wordt al veel gesproken en geschreven over je wensen rondom je sterven. Gelukkig maar dat het uit de taboesfeer komt. Of uit de wegduw-ik-wil-niet-weten-sfeer.

De eerste die dat deed, en ik geef haar daar graag alle eer daarvoor, was E. Kübler-Ross, die in de jaren zeventig baanbrekend werk hiervoor heeft verricht. Velen op het gebied van palliatieve zorg en rouwverwerking hebben haar als inspiratiebron. En ze was de eerste die de oprichting van hospices wereldwijd mogelijk heeft gemaakt. En Cicely Saunders heeft ook veel betekend voor het werk wat we nu doen in hospices.

En hospices zijn zó waardevol. Ik zou iedereen aanraden in een hospice te sterven. Thuis sterven is mooi als dat kan. Maar als de zorg te zwaar wordt, kom dan samen met je dierbaren naar een hospice.

En nu, in deze tijd, kun je je praktisch goed laten voorlichten door artsen en verpleegkundigen, maar ook via Palliaweb, Carend, uitvaartmaatschappijen. Waardevolle ervaringen worden ook gedeeld door mensen als Carlo Leget, Sander de Hosson, Manu Keirse en het Landelijk Expertisecentrum Sterven. En er is veel meer en er komt steeds meer als je zoekt op het internet en via podcasts.

Lees alsjeblieft tijdig over de mogelijkheid van palliatieve zorg. Er is al veel meer ondersteuning in een vroeg stadium mogelijk dan velen weten. Praat op tijd met deskundigen over palliatieve zorgplanning, over mogelijkheden van wensen en grenzen. Op tijd is al meteen na een diagnose die iets onvermijdelijks inhoudt. Je kunt je informeren en het weer in de kast leggen. Maar het geeft je op het praktische niveau de heldere ondersteuning die het op emotioneel en mentaal niveau makkelijker maakt moeilijke tijden goed te doorstaan.

Wat ik hier vertel geeft je geen houvast voor fysieke vragen, wel voor je innerlijke wereld: het omgaan met sterven. Hiervoor geef ik je allerlei ervaringsverhalen van mensen op hun sterfbed en een zienswijze op wat ze doormaken.

Peter: Wat is jouw specifieke benadering in deze podcasts?

Gitte: Het is geen psychologische blik die ik geef. Geen mentale, geen spirituele of religieuze. Er is geen methodiek die ik hanteer. Het is gebaseerd op wat ik al eerder benoemde: op iets natuurlijk, onze wezenlijke natuur, de basis van ieders bestaan. Iedereen kan dit voelen.

Ik vertel over gesprekjes, zittend aan het bed met iemand in het laatste deel van de stervensfase, en dan wat overdenkingen. Langere overdenkingen over een kwestie vind je in aparte podcastdelen

Peter: Wat is de kern van wat je wilt overbrengen?

Gitte: Ik denk dat alles, alles en iedereen, al het rotgevoel, alle nare situaties, alles wat gedaan of gezegd is wat pijn doet, alle doorgemaakte ellende, alle gelukservaringen zeker ook, je vroeg of laat terugbrengen naar iets heel dieps, wezenlijks van het leven en van jou: dat alle ervaringen, alle mensen, alle situaties je terugbrengen naar de diepe essentie van wat je bent: oordeelloze Liefde. Alles en iedereen in mijn leven hebben me teruggebracht en brengen dat keer op keer naar die Liefde.

Peter: Wat wil je nog meegeven aan de luisteraar over het gebruik van deze podcasts?

Gitte: Je mag alles wat je hier hoort delen met de dierbaren om je heen. Niets is van mij. Maar publiceer dit niet in het openbaar. Dan ga je eerst met mij overleggen. Via mijn website [heartfelt.one](http://heartfelt.one).

Ik voel diepe dankbaarheid naar de bronnen die ik in mijn leven mocht raadplegen en die mijn dorst naar weten wie we in essentie zijn lesten, m.n. Rupert Spira, en naar alle mensen aan wiens bed ik mocht zitten en van hen mocht leren over de kunst van het sterven.

Peter: Tot slot, hoe beschrijf je deze podcasts?

Gitte: Mijn manlief zegt over de podcasts: het is als een ruimte waarin het wezenlijke van ieder mens op adem mag komen. Zou dat fijn zijn! Graag tot een volgende keer!

## 2: *Liefde na coma*

*Vandaag vertel ik het verhaal over de coma van mijn broertje, maar vooral over de diepste lessen over hoe het leven erna geleefd wordt: leven in liefde. Peter stelt als interviewer af en toe vragen.*

Peter: Gitte, ik begrijp dat je een verhaal van jou en je broertje wilt delen omdat je denkt dat we daar allemaal wat aan kunnen hebben.

Gitte: Ja, mijn broertje heeft me iets laten zien waarvan ik denk dat past bij geruster leven en later geruster sterven.

Het is 47 jaar geleden. Ik ben 21, mijn broertje is 19. Hij ligt in een diepe coma. In Amerika, in Los Angeles. Een ongeluk, in elkaar geslagen of zoiets, we weten het niet. Er zijn heel weinig delen van zijn hersenen nog heel. De artsen hebben gezegd dat hij een kasplantje zal blijven.

Mijn ouders en ik overleggen: willen we dat, kunnen we dat aan, kunnen we het over ons hart verkrijgen om alle toeters en bellen waar hij aan ligt te laten ophouden met herrie maken? Maar die keuze hebben we helemaal niet. Euthanasie kan niet. Artsen doen ongelooflijk veel voor hem en met hem.

Na een aantal weken komt hij in een revalidatiecentrum. Vakmensen met het hart op de goede plek. We zitten twee maanden aan zijn bed en we hebben gehoord dat ze niet weten of hij uit coma komt en, zo ja, hoe hij dan zal zijn. Mijn ouders zijn geknakt. Ik heb mijn reis door Zuid-Amerika afgebroken.

We waren allebei op reis: hij door Noord-Amerika en ik door Zuid-Amerika. Ik was bij de Azteken, bij de Tolteken, bij de Maya's en had me helemaal verdiept in die culturen, me daarin ondergedompeld. Genoten. Angstige dingen meegemaakt, bijzondere ontmoetingen gehad. Geen mobiel, geen contact met thuis behalve d.m.v. die weken reizende dunne blauwe postbrieven via de American Express verstuurd. Betalen met reisvouchers.

Mijn ouders zonden steeds post naar een plek waar ik gepland ongeveer een maand later zou aankomen. Schokkend nieuws. En ik vloog meteen naar Los Angeles. We zitten naast het bed van mijn broertje en we vertellen hem over ons leven daar. Burger Kings in motels. Mijn broertje kon goed koken, had ook veel humor. Hij speelde gitaar in een band. Was net aangenomen op de Academie van Kunsten. En wilde nog een reis door Amerika maken naar een vriend. Hij reisde na dat bezoek alleen door naar Los Angeles. Verder hebben we daarover geen informatie.

Peter: En toen gebeurde er iets wat jullie allemaal hoop gaf. Wat was dat moment?

Gitte: Ja, het was een totaal onverwacht moment. We moeten onszelf vermaken in een verdrietige, onzekere situatie en vertellen elkaar maar een mop. En tijdens die ene mop, een hele flauwe, zagen we ineens een brede glimlach.

Je kunt je voorstellen wat voor gevoel dat ons gaf. Hij lééft. Hij was niet meteen helemaal wakker, hoor. Hij heeft nog twee maanden in wat men noemt een subcoma geleefd. En in die subcoma, half bewusteloos nog, ons vaag herkenkend, kreeg hij geweldige therapie waar we steeds bij mochten zijn. Ook omdat ze niet wisten of hij Nederlands of Engels zou verstaan en spreken.

Maar toen hij zo wakker was dat hij kon vliegen, zijn we naar Nederland gegaan. Hij sprak beide talen nog. Het is een verhaal apart hoe het hem vergaan is, maar de neurologen zeiden dat hij een wonder was. Met een piepklein deel van zijn kleine hersenen dat niet beschadigd was, heeft hij in de loop der jaren eigenlijk alles weer geleerd: lopen, staan, zitten, praten, lachen, fietsen, koken en uiteindelijk voor zichzelf zorgen.

Maar het diep wonderlijke voor ons was: hij was en is gelukkig. Hij stroomt in het leven mee zoals het leven zich voordoet. Hij is niet bang. Hij is ergens uit die nabij-de-doodervaring teruggekomen zonder bang te zijn voor wat dan ook, zonder onrust in het leven, zonder stress. Als er iemand is die ik ken die met een gerust hart leeft, is hij het wel.

Peter: Hoe kijkt hij zelf dan naar wat hem overkomen is?

Gitte: Er missen in zijn geheugen een aantal maanden. Ook over het hoe en wat er gebeurd is. Er is goed onderzoek naar gedaan en gezegd dat het domme pech was. Dat hij blijkbaar iets gezien heeft wat niet mocht en dat ze hem uit de weg hebben willen ruimen.

Maar mijn broer: hij kijkt er niet met wrok of wraak op terug. Hij beschuldigde niemand en doet dat nog steeds niet. Van wat er vroeger gebeurd is of van wat er nu gebeurt. Niemand krijgt ergens ooit een verwijt van. Hij ziet het niet zoals wij, dat door zijn ongeluk zijn hele leven... nou, wat zouden wij zeggen... vergooid is... bemoeilijkt is... gehandicapt is.

Hij wordt er niet boos over of vindt het jammer dat hij geen gitaar meer kan spelen, niet meer kunstig kan fotograferen of schilderen, niets meer kan wat hij kon, geen opleiding kan volgen en in plaats daarvan op een sociale werkplaats werkt. Hij is er geen slachtoffer van!

Zijn karakter is veranderd door het ongeluk, zeggen de specialisten van de comavereniging. Ik stelde daar vraagtekens over, maar uitte die niet hardop omdat ik ook de richting niet wist waarin ik dan moest denken. Nu denk ik: zijn karakter, zijn persoonlijkheid, is doorlaatbaar geworden. Zijn ikje zet niks meer vast.

Peter: Je zag iets in hem wat jou diep raakte. Hoe leeft hij eigenlijk in het dagelijks leven?

Gitte: Dat is precies wat me zo inspireert, zijn gewone dagelijks leven. Ik zie dat hij niets mist wat hij niet heeft. Niet lijdt aan wat er aan ongemak is. Omdat hij niet vergelijkt met wat er anders had gekund, omdat hij niet oordeelt of zichzelf als slachtoffer ziet, omdat hij innerlijk niet in conflict komt met 'zie mij er nou eens uitzien' of 'wat denken anderen van me'... allemaal niet.

Kortom, met een groot woord: hij lijdt niet. In al die 45 jaar erna, tot op de dag van vandaag, lijdt hij niet. Hij zegt: "Maar er is nu zoveel wat ik wél kan. Ik geniet van alles!" en gooit soms zijn armen lachend in de lucht. Ik kan fietsen en bosgrond aanharken als werk en boodschappen doen en lekker koken en blij zijn met mijn vrouw en alles.

Ik zag en zie aan mijn broer dat hij op zo'n manier leeft waarvan ik intuïtief, heel dicht in mijn hart, het gevoel had van: wauw, als we allemaal zo zouden kunnen leven, wat was het leven dan in vriendelijkheid, in goedheid, in balans. Wat zou de wereld er dan anders uitzien. Hij leeft zo natuurlijk eigenlijk. Zo vanzelf, zo echt en oprecht. Als ik zo zou kunnen leven...

Peter: Dit leidde bij jou tot diepe vragen over lijden en hoe het leven bedoeld is. Waar bracht dat je?

Gitte: Inderdaad, het zette mijn hele wereldbeeld op zijn kop. Ik heb me daarna stevig verdiept in nabij-de-doodervaringen, in meditatie, in gebed en in van alles om datgene wat er

aan zijn bed en later in zijn omgaan met het leven in mij aangeraakt was eigenlijk te bevatten, te weten te komen en te leven.

Ik heb vele omwegen gemaakt en ook gezien dat ik het met mijn rationele denkvermogen nooit zal kunnen wéten. En toch kwam ik er steeds dichterbij. Ik noemde het het geheim van het leven. Er zit iets in het leven wat zo essentieel, maar zo moeilijk te pakken is... ik kon het wel ervaren met mijn hart. En ik werd en word er nu intens blij van. En rustig. Meer vrij. En minder oordelend.

Ik vroeg natuurlijk heel nieuwsgierig aan mijn broer: "Wat heb je ervaren in die comatijd?" Maar dat wist hij niet. Ik kan alleen nu zien aan hoe hij leeft dat er iets in hem is wat vrij is. Hij is niet bang, hij is ook niet roekeloos, hij is ook niet onvoorzichtig. Hij is heel licht alert aanwezig en doet wat er eigenlijk voor zijn voeten komt.

En hij leeft een heel gelukkig leven met zijn vrouw die hij ontmoet heeft in de comavereniging. Daar heeft mijn moeder toentertijd veel werk voor verzet. Hij is niet anders dan andere mensen en toch ook wel... Hij leeft zelfstandig met z'n lieve vrouw, die ook een ongeluk met hersenletsel heeft gehad. Ze hebben met z'n tweeën enorm veel vrienden die allemaal heel graag naast mijn broer zitten. Hij zegt niet veel, maar hij straalt iets uit waar we allemaal van drinken.

Peter: Je noemt dat hij niet meer lijdt. Hoort lijden niet bij het leven?

Gitte: Ha, dit is een wezenlijke vraag. Kunnen we het hier een andere keer uitgebreid over hebben? Het doet me wel denken aan dat ik 25 was en toen een aantal jaren een briefwisseling had met een vriend met een boeddhistische levenshouding. Hij zei ook dat lijden bij het leven hoorde. Alles in mij zei dat dit niet klopte!

Er is lijden, maar het hoort niet bij het leven. Het leven is zo niet bedoeld... toch? Lijden doen we in ons hoofd. Er kan iets heel pijnlijks zijn in dit moment. We verzetten ons ertegen, maken er een verhaal over. Daar begint het lijden. Ik kom erop terug.

Peter: Deze ervaring met je broer werd dus het startpunt van een hele zoektocht. Waar bracht die zoektocht je naartoe?

Gitte: Ja, mijn broer en hoe hij leefde inspireerden mij om mijn zoektocht naar 'wie ben ik en wat is het leven' voort te zetten. Eerst met de bagage die ik inmiddels had vanuit de Tolteekse wijsheid, het boeddhisme, het esoterisch christendom, vanuit de antroposofie en vanuit mijn psychotherapeutische blik.

Steeds vanuit de vragen: Stel dat ik, maar bovenal wij met z'n allen, kunnen leven zonder bang te zijn. Niet meer zo gespannen, zo onrustig diep van binnen om het verkeerd te doen, om fouten te maken, om de boot te missen en niet te bereiken wat ik wil... stel dat we met z'n allen geen 'looking good'-houding, 'zie mij eens!' hoog hoeven te houden... dat ik niet steeds alles maar zo hoeft te etaleren dat ik een goeie indruk maak, dat ze me wel aardig vinden, dat ze van me houden en niet boos op me worden.

Me niet in de steek laten. Uit de groep zetten. Dat ze me niet dom zouden vinden en dat ik om dat te voorkomen maar alsmaar aan het leren bleef. En aan het pleasen! Dat ik me niet schuldig hoefde te voelen als ik iets niet helemaal goed had gedaan, dat ik voor mezelf kon opkomen, dat ik durfde te zeggen wat ik werkelijk dacht, dat ik geen ruzie meer zou hoeven ervaren, dat ik me niet meer zo hoefde te schamen, dat ik... gewoon mezelf en gelukkig zou kunnen zijn...

Ik heb ervaren dat velen hiervan wel iets denken en dat het niet zo'n vrij gevoel geeft. Maar zo vrij als mijn broertje als voorbeeld leeft, zou het leven toch moeten kunnen zijn?

Peter: Je zag ook iets heel bijzonders in hoe je broer liefde uitstraalt. Kun je dat beschrijven?

Gitte: Dat is misschien wel het mooiste van alles. Wat ik aan mijn broer zag en zie, is dat hij helemaal zichzelf aanvaardt zoals hij is. We zeggen wel eens: hou van jezelf zoals je bent, maar dat vinden we toch gek klinken. Hij zal het ook nooit zelf zo zeggen; hij zal zijn schouders erover ophalen en lachen, omdat het eigenlijk niet eens voor hem speelt dat van zichzelf houden, want eigenlijk is hij liefde, leeft hij liefde door hem heen.

Hij is de liefde die dus van zichzelf houdt en die ook van anderen houdt zoals ze zijn, precies zoals ze zijn. En dat van zichzelf houden zie je terug in hoe hij met de situatie omgaat waarin hij waar dan ook is en waar het regelmatig anders gaat dan je wellicht eerst bedacht had.

Peter: Hij heeft ook fysieke problemen, toch?

Gitte: Fysieke belemmeringen, zeker. Hij loopt met een stok, hij heeft een beugel aan zijn been waarmee hij over ongelijke stoeptegels sleept of achter blijft haken. Hij verliest steeds bijna zijn evenwicht en vangt zich toch weer op. Maar ik maak me er meer druk over dan hij. Voor hem is het geen probleem.

Hij kan sleutels vergeten, zijn fiets ergens laten staan en vergeten waar hij hem neergezet heeft. Hij loopt net zo lang heel rustig, zonder in paniek te raken, langs de plaatsen waarvan hij denkt: daar kan ik hem neergezet hebben, en vindt hem dan ook. Of niet, en dan helpen anderen hem zoeken. Hij schaamt zich niet, voelt zich niet schuldig of de hele rataplan die ik zo goed ken.

Zijn kracht is dat hij zichzelf, anderen en alle situaties aanvaardt zoals ze zich voordoen. Niet bewust zoals: ik aanvaard dit ook al is het niet leuk... nee, zijn aanvaarden gaat dieper... totaal geen weerstand tegen wat is en dan is het al aanvaard.

Nou, ik heb er jaren over gedaan om dit te doorgronden. Ik vind hem puur Liefde, puur Licht, puur hoe de Essentie van het Leven zich uitdrukt. Maar deze zin kan ik nu, na vele jaren ouder en ietsje wijzer zijn, pas zo zeggen. Dat puur liefde zijn is de meest kort-door-de-bocht manier van zeggen wat ik wilde ervaren in mijn leven. Niet een moment, maar heel lang en heel vaak.

Mijn broer heeft grenzen, zegt wat hij wel en niet doet, maar hij reageert anders op het leven dan de meesten van ons. Waar wij boosheid zien of ons opwinden over hoe iets is gegaan, blijft hij rustig. Niet omdat hij naïef is, maar omdat hij vanuit iets anders waarneemt. Er is in hem een openheid, een blik van waarnemen van binnenuit, zodat hij in de buitenwereld hetzelfde ziet als in zijn binnenwereld.

Er wordt wel gezegd dat dat een wet is, hè? Je ziet buiten je wat je van binnen voelt. Dat is een diepe! Hij kijkt met Liefde naar buiten omdat hij Liefde van binnen is. Zijn we dat niet allemaal? Het leven kan heel eenvoudig zijn wanneer Liefde je leven stuurt. Toch? Ik zie het aan hem en hoe hij leeft!

Peter: Je beschrijft zeer praktische manieren waarop hij anders in het leven staat. Kun je daar concreet over vertellen?

Gitte: Zeker, ik zie aan hem wat ik over het leven uit boeken, uit trainingen, retraites leerde. Bijvoorbeeld: hij vat niets persoonlijk op. Waarom niet? Omdat hij zich niet identificeert met

dat er iets fout aan hem kan zijn. Door die angst is hij heen. En als je tegen hem zegt dat hij beter iets anders kan doen dan hij doet, kan hij daartoe heel goed beslissen. Maar zichzelf fout zien? Nee.

Hoe zou ons leven zijn als we niets persoonlijk opvatten? Het mijne véél rustiger.

Nog iets heel belangrijks: hij zal niet over anderen oordelen of roddelen of iets lelijks zeggen. Die behoefte om zichzelf beter te voelen, z'n egootje te sterken (want dat gebeurt automatisch als we over een ander oordelen of roddelen), heeft hij niet. Hij is compleet en heel in zichzelf.

Hoe zou ons leven zijn als we niet meer oordelen, bovenal niet veroordelen? Niet iets lelijks zeggen over een ander? Zó moeilijk en toch... ik voel de winst ervan. Ik blijf veel rustiger, wind me niet zo op – opwinden lijkt energie te geven, maar uiteindelijk voelt het niet fijn om te oordelen en maakt het moe en onrustig.

Op de een of andere manier houdt minder oordelen over anderen mij meer bij het contact met mezelf. Meer bij het gevoel wat ik wens: ik wil gewoon mezelf kunnen zijn. En de ander mag ook zichzelf zijn. Als we allebei een expressie zijn van één en hetzelfde, van één Bron... dan a) weet ik niet wat de juiste expressie zou kunnen zijn en b) wie ben ik om daarover te oordelen? Dan mag die Bron toch alle expressies zijn?

Mijn broertje geeft heel genuanceerd een mening als hij het al doet. Hij realiseert zich dat geen enkele mening iets bijdraagt. Niet aan een situatie, niet aan een ander. Hij hoeft zich niet groot voor te doen door een mening te hebben of zichzelf te bewijzen. Of gelijk te hebben. Hij is ook niet bang om geen mening te hebben. Voelt zich dan niet dom, niet minder, niet meer.

Geen mening hebben? Dat heb ik lang als ongeïnteresseerd betiteld. Of expressieloos, gelaten. Niet lévend... maar nu ervaar ik ook dat geen enkele mening ergens aan bijdraagt. Is het leuk om af en toe een goeie discussie te hebben? Zeker! Maar denken dat we er iets mee te veranderen? Iets te winnen?

Een mening hebben, vaak een stokpaardje, en dat heel erg serieus nemen en er dan tegen anderen over praten... Het geeft je het gevoel van een sterke ik-kracht, ego, ogenschijnlijk. Maar het maakt polarisatie sterker. Hebben we daar wat aan? Kunnen we er wat mee? Nee.

Mijn broer denkt op het moment dat hij denken moet. Hij hoort muziek of het is stil in zijn hoofd. Stilte... een grote angst voor velen. Een wens ook. Hij denkt met zijn Hart. Hij denkt niet van tevoren: hoe zal het daar gaan? Wat zal ik zeggen in die en die situatie? Hij denkt praktisch vooruit. Niet emotioneel. Hij gaat niet uit van veronderstellingen, niet wat zal er mogelijk gaan gebeuren... Hij piekert niet. Hij maakt zich geen zorgen. Terwijl hij heel zorgzaam is voor zijn vrouw en voor de tuinen waarop hij werkt, voor zijn vrienden, voor ons als familie. Hij is één met de natuur.

Peter: Had je geen verdriet van wat je broer overkwam?

Gitte: Natuurlijk hebben mijn ouders en ik diep verdriet gevoeld bij het gemis van hoe mijn broer was. Mijn moeder heeft, toen we eenmaal thuis waren, een enorme inzinking gehad en mijn vader is depressief geworden. Je kunt je voorstellen welke ellendige gevoelens hier allemaal bij hoorden. En ik? Ik heb als klein kind al gezegd: als er iets met mijn broertje gebeurt, gebeurt er iets met mij... en dat is zo.

Maar heel anders dan ik kon vermoeden. Ik herken in zijn wijze van Zijn en Leven zoveel van de overleveringen uit oude wijsheidsculturen, uit de mystieke tradities, de essentie van alle

religies... van oude natuervolkeren. Hij blijft een wonder voor me. Een wonder, een voorbeeld hoe te leven met ogenschijnlijke tegenslagen.

Ik vroeg hem: hoe kijk jij tegen de dood aan? Hij zei: daar kijk ik niet tegen aan. Als het gebeurt, gebeurt het... het leven wint het toch... al kun je daar als persoon niet meer aan bijdragen.

Peter: Je maakt ook een soort poëtische teksten voor mensen, toch? Heb je iets voor hem gemaakt?

Gitte: Ik schreef voor m'n broertje:

*Broer – jij hoeft niet meer te zoeken naar wat je al bent. Het leven zelf ademt in jou. Hetzelfde leven dat in bomen zingt, in rivieren stroomt, in sterren brandt. Jij kijkt met het hart en ziet: alles is één vrije beweging. Alles wat leeft is één adem, één licht, één liefde – en jij bent dat.*

*Ik ben je intens dankbaar, ik hou zielsveel van je, Je sussie – zoals ik altijd tegen mijn broer zeg.*

### 3: *Rust zacht*

*Vandaag heb ik het over woorden als 'rust zacht' die staan op vele graven en rouwkaartjes. Waar verwijzen ze naar? Peter stelt als interviewer af en toe vragen.*

Peter: Gitte, vertel eens één van je verhalen. Kun je ons meenemen naar zo'n bedgesprekje? Eentje die gaat over rust en vrede, wat vaak op een rouwkaart gewenst wordt.

Gitte: Ja, ik zit aan het bed, naast een mevrouw die net is overleden. Vanmorgen hebben we haar zachtjes met warme washandjes verzorgd. Ons credo is dat onze mensen er verzorgd, schoon, veilig en zo comfortabel mogelijk bijliggen. Ze ligt half op haar zij, in dezelfde houding als het laatste uur.

Frappant is dat het kleine bosje bloemen dat ze gisteren kreeg nu al haar kopjes laat vallen. Natuurlijk is haar gezicht al wat wit, haar neus wat spits. We hebben haar ogen gesloten. Ogen waar het licht uit is gegaan met het loslaten van haar lichaam.

De dochters komen binnen en het eerste wat de jongste vraagt, met betraande ogen en zachte stem: mama was zo bang, soms vertrok ze haar gezicht zo. Dat was niet fijn. Had ze nog pijn op het laatst? Was ze rustig? En dan de opluchting als de verpleegkundige zegt dat de pijn onder controle was en dat het laatste uur, net toen de kinderen even waren gaan eten, heel vredig was.

Ze is rustig ingeslapen. Kalm... ze gaf geen tekenen dat ze pijn had. Dat is wat we hopen te horen. Wat we willen voelen. Dat iemand goed is gegaan. Dat het goed is gegaan.

Want hoe iemand sterft, raakt ons diep. Het bepaalt hoe wij terugkijken. Hoe wij troost vinden. Hoe we naar ons eigen sterven kijken. Wellicht ook naar ons eigen leven. Ik zie dat als ik zeg dat het rustig is gegaan, dat er ontspanning kan komen. Kinderen kunnen weer aan zichzelf denken. Tranen kunnen vloeien en er kan opluchting zijn, of welk gevoel dan ook.

Ook humor. Laatst zei een zoon: zeven dagen lang zaten we aan zijn bed met samengeknepen billen en fluisterend servies. Nu kan de vaatwasser weer aan! En: hêhê, nu kunnen we weer gewoon plassen zonder te denken dat we het moment van sterven missen.

Hetgeen niet betekent dat als je net niet bij het moment van sterven bent, dat je het gemist hebt. Ik heb echt het idee dat je ook ruimte aan een stervende kan geven door er net niet bij te zijn. En zelfs dat sterven soms pas kan wanneer iemand juist alleen is.

Peter: We hadden het erover dat het belangrijk is of de laatste momenten rustig waren.

Gitte: Ja, rustig sterven is wat we willen, toch? Dat lezen we zelfs als wens op grafstenen. Als je over een begraafplaats loopt, lees je: 'Rust zacht, lieve mama', 'Rust in vrede'. En op rouwkaarten staat vaak: papa is eindelijk thuis. Tot hier... en verder.

Dat zegt iets over onze diepste wens: dat het einde zacht mag zijn. Dat we ergens in thuis mogen komen. En dat rust en vrede niet alleen een wens zijn, maar een mogelijkheid. Daar komt de titel van de podcasts vandaan.

Peter: Waarom denk je dat deze wens naar rust zo diep in ons zit? Je ervaart zelf ook iets bijzonders rondom mensen die net zijn overleden.

Gitte: Ja, het klinkt wellicht vreemd, maar ik ervaar het als iets heel kostbaars om bij zo'n moment van sterven te zijn. Er is iets... sereens rondom een net overledene. In ieder geval bij

een verwacht sterven. Dan is er iets heel stils. Iets alledaags overstijgends. Het lijkt wel of vele problemen, ook voor de familie, op dat moment wegvallen.

Alsof er iets is van: dat komt later wel. Of: dat lost zich vanzelf wel op. Een vertrouwen ook. Een soort 'zo is het goed'-fluistering. Ik zou bijna zeggen: een 'amen'. En dat dat 'zo is het goed' dan zowel over het sterven kan gaan als over het leven.

Die stilte, die rust die er dan is, dwars door alle verdriet van geliefden heen, heeft ook iets in zich van daarin willen blijven. Ik zeg ook tegen nabestaanden: neem de tijd om in de nabijheid van je dierbare te blijven. Soms wordt dat vreemd gevonden. Soms wil familie meteen in de actie om de uitvaartinstantie te bellen, de tekst voor de rouwkaart te maken... begrijpelijk hoor.

Maar die stilte, die rust – als je daar werkelijk in kunt zijn, durft te zijn ook – dat gevoel blijft bij je. En dat gevoel kan later terugkomen als een soort verlangen. Natuurlijk niet naar de dood, maar naar een soort wezenlijke rust. Een rust van waaruit je alle dagelijkse dingen kunt doen die er te doen zijn.

Misschien gebruik ik een wat zwaar woord... maar er is iets transcendent, iets dagelijks overstijgends te ervaren bij iemand die net overleden is. Daarin worden wij, die erbij zijn, ook aangeraakt. In dat overstijgende. Wij hebben volgens mij dat overstijgende ook in ons. In dat, zeg maar, mens-overstijgende wordt die rust, vrede, nabijheid, dat 'zo is het goed'-gevoel aangeraakt.

Peter: Onze wens: rust zacht, in vrede... kan dat?

Gitte: Ja, de vraag is of we in dat rustige sterven een hand in hebben. Of zijn we overgeleverd aan... letterlijk God weet wat... Rustig sterven is voor iedereen wellicht ook wat anders. Laatst hoorde ik iemand zeggen: ik lig hier en ga dood, maar eerst moet de verjaardag van m'n kleindochter nog komen en Het Heel Holland Bakt wil ik ook nog zien. Dan heb ik rust.

Peter: En?

Gitte: Gelukt! Het is verbazingwekkend hoe iemand waarvan je denkt dat die echt snel gaat sterven toch nog kan wachten tot een belangrijk moment geweest is. Of zegt bijvoorbeeld niet op dezelfde dag te willen sterven als de verjaardag van haar dochter. En dan blijkbaar de rust vindt om los te laten als die dag voorbij is.

Ik zeg het wat raar, want er is niet zoiets als iets bewust kunnen doen daarin... het zit op het niveau van de wonderdjes van het leven. Sterven is een groot wonder.

Peter: Rustig sterven, het lijkt me dat iedereen dat wil.

Gitte: Ja, liefst gewoon in onze slaap. Niet meer wakker worden. Ik denk dat we vooral bedoelen: ik wil geen naar gevoel. Geen polonaise aan m'n lijf. Ik wil niet in paniek raken. Niet vol strijd of verzet zitten of liggen. Gewoon het leven loslaten. Met vertrouwen.

Misschien zelfs... met dankbaarheid. Of... met geluksgevoel? Ja, zelfs dat kan. Een beetje gerust doodgaan, of denken aan je doodgaan. Dat zou kunnen.

Niets van wat ik vertel is een garantie, maar ik denk dat we bij leven ons al een beetje kunnen oefenen in zo gerust mogelijk sterven.

Peter: Je stelt de cruciale vraag: kan dat rustige sterven pas aan het eind, of kunnen we daar eerder in ons leven mee beginnen?

Gitte: Precies, en deze podcasts zijn gemaakt om daarover verder te praten. En je eigen weg in te vinden natuurlijk. Ik geef wat koffiedik in een cupje... haha, ja, sterven is ook een beetje koffiedik kijken... en maak je eigen bakkie ervan.

Iedereen is vrij: vrij om met zijn lichaam te leven zoals het goed voelt. Vrij om keuzes te maken, ook over de laatste fase. Vrij om zich voor te bereiden of om dat niet te doen.

Peter: En in deze podcasts geef je mogelijkheden om er nu al bij stil te staan zodat je er ook wat aan hebt voor die tijd.

Gitte: Ja. Misschien is met een gerust hart sterven niet iets wat ons toevallig overkomt. Niet iets wat pas aan het eind van een lang proces als genade komt neerdalen. Maar iets wat in onszelf voorbereid kan worden. Geleefd kan worden. Tijdens ons leven.

Ze zeggen wel: je sterft zoals je geleefd hebt. Ik vind dat wat ruim. Maar ik denk wel dat wie in zijn leven vrede vindt in zichzelf, rustiger kan sterven. De grote vraag bij sterven is: kun je met jezelf zijn die laatste tijd waarin alles waar je je aan vasthield wegvalt? Als het stil wordt, wanneer je alleen bent met je gedachten... Kun je dat al bij leven?

Peter: Hoe dan?

Gitte: Door te weten hoe we zelf in ons gerust gevoel kunnen blijven. Ik vertel van mijn ervaringen met mensen aan het eind van het leven ook om je daar zo goed mogelijk op voor te bereiden. En in de tussentijd is wat ik je aanreik in de verschillende podcasts iets wat je kunt toepassen in je leven nu.

Bijvoorbeeld: Hoe we om kunnen gaan met gevoelens die we allemaal kennen en niet fijn vinden: met angst, met schaamte en schuld, boosheid. Bij leven en op ons sterfbed. Hoe we misvattingen over onszelf en het leven kunnen leren herkennen. Hoe we ons kunnen herinneren wie we werkelijk zijn. Zekerheid halen we uit weten wie we werkelijk zijn en daarop vertrouwen kunnen.

Hoe we de moed kunnen hebben om los te laten – op ons einde moeten we alles loslaten waar we aan gehecht zijn. Kunnen we dat al een beetje oefenen bij leven? Hoe we kunnen leren kijken voorbij al onze oordelen. Hoe we een innerlijke vrede leren vinden die niet afhankelijk is van omstandigheden.

En dan, als dat lukt – al is het maar even – kan het leven lichter worden. En de dood minder zwaar. Of zelfs minder waar. Dan kunnen we misschien fluisteren op het moment van gaan: ‘Het is goed hoor. Ik ben er klaar voor.’ Niet omdat alles perfect was, maar omdat je rust hebt leren voelen. Niet pas aan het eind, maar al onderweg.

Peter: Waar is rust te vinden? In mooie plekje in de natuur? Bij een serietje?

Gitte: Vast en zeker ook. Maar als je dan terug bent van vakantie, of de film is afgelopen, wat dan? Weet je, rust, vrede: het is niet iets wat je in je buitenwereld vindt. Niet in een situatie. Het zit vanbinnen. In jou. En... het is er al. Nu.

Even iets groots zeggen: vrede, innerlijke rust – het is onze natuur, net zoals diepe vreugde onze natuurlijkheid van zijn is. En in dat natuurlijk zijn zijn we diep verbonden, allemaal met elkaar. We delen diezelfde natuurlijkheid met iedereen, met alles. In die natuur, als die natuur, zijn we één. Er is als het ware één Hart en dat Hart klopt in ons allemaal. En als we daar feeling mee hebben, nou, dat maakt het allemaal wat geruster, denk ik.

Peter: Hoezo weten we dit niet allemaal?

Gitte: Er wordt verteld – en ik heb dat ook ervaren – dat we het vergeten zijn. Vergeten om in ons hart te leven. Vergeten doordat ons denken er een laagje mist overheen legt. Vergeten omdat we ons denken, ons intellect zo immens belangrijk hebben gemaakt. Vergeten omdat we er niet aan herinnerd zijn. We worden er niet in onderwezen. Geen krant herinnert je eraan. Maar iedereen kan het zich beseffen.

Peter: Dat klinkt prachtig, maar hoe kunnen we dan praktisch aan de slag met rust en stilte in ons dagelijks leven?

Gitte: Dat is inderdaad de vraag waar het om draait. We hoeven die rust toch niet pas te vinden bij onze dood. We kunnen er nu al naar kijken in ons leven.

Rust vinden betekent niet dat je leven stilvalt of dat er niets meer gebeurt. Rust betekent thuiskomen in jezelf. Niet steeds hoeven vechten, niet steeds hoeven bewijzen dat je iets bent of kunt. Stilte, rust als goeie vriend die altijd bij je is. Bij alle drukte die er is. Bij alle ongemakken. Bij alle onrust die we ervaren.

Peter: Hoe dan?

Gitte: ja, hoe doe je dat? Rust en stilte vinden? Door krachten te gebruiken die van nature in je zijn. Een kracht zoals echte aandacht. Aandacht voor de damp van je kopje thee dat je drinkt. Voor de warmte door je heen. Voor het koude drankje. Door even stil te staan en te merken dat je adem er is. Dat je hart klopt. Door een wandeling te maken en echt te kijken en luisteren.

Ik leerde van Byron Katie en van Thich Nhat Hanh een loopmeditatie. Bewust je voeten neerzetten en dan benoemen wat je ziet, in zelfstandige naamwoorden. Boom, vogel... tien minuten en je voelt je heel rustig. Of door even helemaal niets te hoeven. Jezelf dat toe te staan.

Het zijn die kleine momenten waarin je voelt: ‘Dit hier nu is goed zoals het is. Ik kijk om me heen zonder gedachten erover dat het anders moet zijn. Het is gewoon dit.’

Als we vaker zulke momenten toelaten, momenten van echte aanwezigheid in het nu, raken we meer vertrouwd met innerlijke rust. En dan hoeft het einde van het leven niet een sprong in het onbekende te zijn, maar eerder een vertrouwd gevoel van thuiskomen. Even thuis voelen in het niets. Rust in jezelf vinden is eigenlijk oefenen voor later. En misschien is het ook wel het grootste geschenk dat je jezelf nu al kunt geven.

Rust en stilte horen bij elkaar. Maar stilte kan ook spannend voelen. Want in stilte horen we niet alleen de vogels buiten of het zachte tikken van een klok, we komen ook onszelf tegen. Gedachten die we misschien liever niet horen. Onrust, zorgen, herinneringen.

Daarom vullen we stilte vaak op: met praten, muziek, een scherm, of iets doen, een ander opzoeken. Het moeilijkst zijn daarbij de nachten. Dan is er geen afleiding en klinken je gedachten hard in je hoofd. Je lichaam vindt dat niet fijn en gaat onrustig draaien. En je denkt honderd keer dezelfde gedachten en je lijkt ze niet te kunnen stoppen.

We schijnen 66.000 gedachten te hebben per dag. En de meeste zijn gedachten die niet eens echt van onszelf zijn, maar die we van anderen hebben overgenomen. En van al die gedachten zijn er maar een tiental nieuw. De rest is dezelfde oude zoi die niets toevoegt.

Ons denkvermogen is als een soort machientje dat z'n best doet om zaken voor ons op te lossen. Dat is z'n taak. Maar duizend keer over hetzelfde nadenken zonder oplossing werkt

niet echt. Die zich steeds herhalende gedachten, vaak van zorg, kunnen mensen die ernstig ziek zijn of gaan sterven ook heel intens ervaren.

Peter: Dus stilte is niet zo prettig?

Gitte: Jawel, natuurlijk. Als je de eerste laag van onrust en gedachten doorademt, door er als het ware naar te kijken, ze te observeren, dan kun je ze ook laten gaan. ‘Hallo gedachte, daar ben je weer. Ik besteed even geen aandacht aan je... laat maar even.’ Dan focus ik me op het tweelingbroertje van gedachten: m’n gevoel.

In dit geval van onrust. Laat ik je maar voelen, gevoel, want daar vraag je blijkbaar om. Oké, ik voel je trillen in m’n maag, m’n buik. Tril dan maar even.

Ik kijk wat er nog meer is. Hé, er is nog een soort ruimte waarin ik me als het ware aanwezig kan voelen... Een ruimte waarin ik me voorstel dat wat me het liefste is, wat me het fijnste gevoel geeft, dat dat bij me is... nou, wat is voor jou het liefste wat bij je is? En je mag niet zeggen: m’n vrouw, kinderen, kleinkinderen, haha.

Peter: liefde?

Gitte: Ja, liefde, voldaanheid, een vredig gevoel... het is de ruimte die je ook bent. Je transpersoonlijke deel van jezelf, noem ik het nu nog even. Daar ben je aanwezig. In die aanwezigheid, in die ruimte zijn... daarin kun je alles vinden wat je graag bent en voelt.

Peter: Waarom zijn we zo weinig echt stil?

Gitte: We zijn soms bang dat stilte leeg is of confronterend of saai, maar dat zijn eigenlijk alleen maar gedachten óver die rust. Rust, vrede en stilte zijn geen luxe of iets dat we moeten verdienen, of dat het pas kan als je met pensioen bent. Ze zijn er al, diep in ons. Het enige wat we hoeven doen is erbij stil te staan, en alle gedachten erover als wolken laten wegdrijven.

Ietsje poëtisch gezegd: rust, vrede en stilte horen bij elkaar als drie vrienden die je altijd kunt opzoeken. Rust is het gevoel dat je niet hoeft te vechten, je niet hoeft te bewijzen of je te haasten. Vrede is de zachte zekerheid dat je goed bent zoals je bent. En stilte is de ruimte waarin je die rust en vrede kunt horen.

Peter: We zijn in ons leven vaak niet zo rustig.

Gitte: Nee hè? Er is onrust in ons denken – ons denken maakt steeds plannen voor de toekomst, ons denken heeft zorgen, of beter gezegd: maakt zorgen, ons denken heeft herinneringen aan iets wat fijn of niet zo fijn was, en verwachtingen die wel of niet uitkomen... En dat geeft onrust in ons lichaam: spanning, vermoeidheid, pijn. En het triggert onrust in ons kleine hartje – onrust waar we woorden aan geven als : angst, verdriet, spijt, gemis.

Gelukkig is het leven niet altijd zo en zijn er vast ook heerlijke momenten: plezier, leuke uitdagingen, vervullende gesprekken... die geven zeker ook rust. Vier die momenten. Ik heb het hier meer over de momenten dat je je niet zo happy voelt.

We verlangen naar rust, omdat we in wezen die rust zelf zijn. En sterven herinnert ons daaraan. Want we wensen dat mensen die sterven of gestorven zijn rust ervaren. Misschien is dat waarom rust zo kostbaar is. Omdat het ons doet thuiskomen in wat we ten diepste zijn.

Haak nu niet al af omdat je denkt, zoals ik zelf hierover een tig jaar geleden dacht: ja daag, lekker zweverig. Of: mag ik een bakkie? Hou nog even vol. Wie weet... is er iets bij voor je.

Peter: Nou, nog een schepje erbovenop dan. Je spreekt ook over 'thuiskomen'. Wat betekent het om echt thuis te zijn bij jezelf?

Gitte: 'Home is where the heart is', staat op de muur van onze logeerkamer als we naar dierbare vrienden in het buitenland gaan. Het hart... het hart dat als eerste klopt bij een geboorte en als laatste bij het sterven.

Hoe voelt het als je je werkelijk ergens thuis voelt? Als je je bij jezelf thuis voelt? Dan klopt alles toch? Wat klopt er dan? Hoe leef je dan? En kun je alleen zo leven als je thuis bent? Of kun je je overal thuis voelen? Op je werk? Bij je familie? Oeps!

Wat klopt er dan? Ja, je hart... je hart waar liefde woont. Daar is je thuis.

Nog wat: weet je waar mensen op hun sterfbed onrustig van kunnen worden? Van dingen die ze in hun leven niet afgerond hebben. 'Unfinished business' noemde Elisabeth Kübler-Ross dat. Er kunnen nog de ontroerendste gesprekken ontstaan als levensdingetjes toch afgemaakt worden... Zoals laatst tussen een vader en zoon die elkaar al jaren niet gezien hadden. Hun handen op elkaar bij het afscheid... 'zo is het goed'... nou, daar hou je het niet bij droog. Het gaf meneer zóveel merkbare rust.

Peter: Die meneer of die zoon hadden misschien nog spijt dat het zo gelopen is?

Gitte: Ja. Spijt gaat over unfinished business. Weet je waar mensen het meest spijt van hebben? Dat ze minder aandacht aan iets of iemand hebben gegeven dan ze hadden willen doen. Minder echt aanwezig geweest. Te weinig aandacht aan gezin, familie, aan vriendschappen, aan wat ze werkelijk hadden willen doen en zeggen. 'Het leven is door m'n vingers geglipt', hoor ik wel. Te weinig aandacht aan het wezenlijke in zichzelf. Aan waar het leven voor je over gaat.

Peter: Wat zijn nog meer dingen waar mensen spijt van hebben zo op het eind? Want dan kunnen we daar bij leven wat aan doen. En zo ook rustiger worden, toch?

Gitte: Zeker. Niet trouw zijn aan jezelf is een hele belangrijke om spijt van te hebben. Mensen zeggen dan: 'Ik wou dat ik de moed had gehad mijn eigen leven te leiden, niet dat wat ik dacht dat anderen van me verwachtten.'

Niet uiten van gevoelens – liefde, dankbaarheid, waardering! Zeggen: 'Ik vergeef je!' Dat zeggen wij niet in onze familie, hoor ik dan. We doen alsof alles goed is. Voor de lieve vrede. Nou, dat is echt geen vrede. Het geeft onvrede. Dus doorbreek de code. Kies voor wat meer gerustheid in je hart en uit je gevoel. Ook je gekwetstheid. Maar blijf het hebben over jezelf, wat je voelt, en gebruik het woordje en de vinger naar 'jij' liever niet!

Nog een, bedenk ik me nu. Dit is een verrassende: 'Dat ik niet vaker echt gelukkig ben geweest. Dat ik niet of te weinig gekozen heb om dat te doen waar ik echt blij van word. Dat ik mezelf dat niet toestond vanuit: doe maar gewoon... Of: dat komt later wel...'

Spijt aan het eind van het leven gaat eigenlijk niet over: had ik maar een reis gemaakt naar Verwegistan, had ik maar de lotto gewonnen, haha, had ik maar dat dure huis gekocht of kunnen kopen... het gaat over wezenlijkere zaken in jezelf. Heb ik voluit geleefd en gedeeld van wat ik fijn vind?

Peter: We hebben veel aangetipt wat rust kan brengen. Ik ga de dingen in elk geval met nog meer aandacht doen.

Gitte: Ja, en glimlach erbij! Genoeg voor vandaag?

Peter: Heb je nog een wijsheidje?

Gitte: Mmm... alle rust en vrede komt voort uit totale aanvaarding van wie je in dit moment bent, wat je in dit moment voelt en wat je in dit moment meemaakt. Wees mild voor jezelf. Het gaat niet om perfectie. Blijf in het hier en nu, de rest komt vanzelf.

## 4: Plotseling sta ik aan het einde

*Vandaag hebben we het over iets wat veel voorkomt: mensen die plotseling geconfronteerd worden met hun sterfelijkheid. "Ineens lig ik hier," hoor ik. En dan? Hoe ga je om met die schok, die plotselinge confrontatie met het einde?*

Peter: Gitte, je begint dit verhaal met een bedgesprekje van iemand die ineens met haar sterven geconfronteerd werd. Kun je ons daar meer over vertellen?

Gitte: Ja, ik zit aan het bed naast een lieve, magere mevrouw... en zij zegt: "Ineens lig ik hier." Ja, een paar weken geleden fietste ze nog. Ze is... 93! En ze weet: dit is het einde. Ze voelt zich overvallen. Alsof de dood onaangekondigd kwam. "Ik reed nog in mijn auto, ik bracht ouwetjes naar de dokter en het ziekenhuis!"

Ze vervulde een rol in de kerk. Hoe is het mogelijk dat je op deze leeftijd niet stilgestaan hebt bij dat het leven eindig is? Het is mogelijk. We denken vaak dat we nog tijd hebben. Dat we straks wel gaan nadenken over het einde. Maar straks is soms vandaag. Deze mevrouw voelde zich niet ziek. Maar ineens was het toch zover.

"M'n lichaam zit vol met dat rotspul," zegt ze. Kanker bedoelt ze. "Ja, gek hè," vervolgt ze. "Iedereen om me heen ging dood, maar ik dacht eigenlijk niet dat ik ook aan de beurt zou kunnen komen. Ik heb dat een beetje weggestopt, hè?"

Ze zegt het wat beschaamd... Ik knik wat schaapachtig. Hoe zou dat voelen, weten dat je niet het eeuwige leven hebt en er niet bij stilstaan op deze leeftijd... Ze geeft zelf al een antwoord: "Nou ja, heb ik me er tenminste ook geen zorgen over gemaakt. Ik heb alles in m'n leven gedaan wat ik wilde... ik was ook ondeugend, hoor," haar oogjes glinsteren mee. "Ik heb geleefd! Dan maar tot hier."

En zo blijkt ook de dagen erna: ze kan er werkelijk in berusten. Ik heb zoveel bewondering voor haar. Ze geniet nog een paar weken van onze zorg en sterft heel rustig.

Peter: Wow... heb je nog een andere ervaring?

Gitte: Ik zit aan het bed naast een meneer. Ik zeg niets. Ben aanwezig, luister, observeer. Hij kijkt me aan met ogen die nog vol zijn van gisteren. Van vorige week nog, toen hij zonder moeite een paar kilometer fietste, de wind door zijn jas en het zonlicht dat nog gewoon licht was, geen ondergaande zon.

"Ze zeggen dat ik doodga," zegt hij, alsof hij het mij moet vertellen omdat hij het zelf nog niet helemaal geloven kan. Zijn stem is helder, zijn lichaam nog niet eens zo zwak. Maar binnenin, daar woedt een storm die geen woorden kent.

De arts is langs geweest. Met zijn rustige stem zei hij: je gaat je laatste fase in. Een fase... alsof het een nieuw hoofdstuk is. Maar dit hoofdstuk wil hij niet lezen. Hij is er zomaar in terechtgekomen, zonder waarschuwing. "Vorige week fietste ik nog," herhaalt hij. Alsof dát zijn bewijs is dat het niet waar kan zijn. Alsof het leven nog even teruggewonnen kan worden door de trappers opnieuw te voelen.

Deze waarheid kwam als een donderslag. En dan niet in de verte, maar recht boven zijn hoofd. Hij moet landen in een werkelijkheid die hij nog niet had gewild. "Ik ben niet bang voor de dood," zegt hij. "Waar dan wel voor? Ik weet niet hoe ik dan nu nog moet leven? Wat gaat er gebeuren? Hoe zal het gaan?"

Eerst is er verbijstering. Verdriet. Verzet. De echo van een leven dat nog zo vol beweging zat... Ik ga naast hem zitten en wacht met mijn aandacht helemaal bij hem. Hij vertelt. Over zijn leven, over het verlies van zijn vrouw 15 jaar geleden – maar het is als de dag van gisteren. Over zijn kinderen die hij niet wil belasten met alsmaar hem komen bezoeken... ze hebben hun eigen leven...

Er zou veel zijn om te kunnen zeggen, maar ik herinner me een poëtische zin:

*Als het leven je ineens een ander landschap toont, wees dan niet te haastig om te lopen. Ga eerst maar zitten. Voel de grond onder je voeten. Laat je schrik beven.*

Luisteren naar zijn woorden, zijn gevoel ruimte bieden, is nu het enige wat van belang is.

Peter: Lijkt me moeilijk, zo'n plotselinge confrontatie...

Gitte: Ja, het lijkt alsof alles verkramp. Wanneer er plotseling iets heftigs gebeurt – een ongeluk, een schokkend telefoontje, een verontrustende diagnose, het verlies van iemand of iets wat dierbaar is – dan is het volkomen natuurlijk dat we schrikken.

Dat ons lichaam verkramp. Dat ons denken overspoeld raakt door onrustige gedachten. Dat we even niet meer weten wat we moeten doen, of zelfs denken: ik kan dit niet aan. Het hoort erbij. Laat alles wat zich aandient er maar zijn. Gevoelens, gedachten zijn niet gevaarlijk. Je blijft er echt niet in. Ze willen je wel wat vertellen: o, dit raakt me diep.

Op het moment van de klap zelf kun je ademen. Niet om iets weg te duwen, maar om ruimte te maken. Je hoeft niks op te lossen. Alleen maar aanwezig zijn bij jezelf. Eén ademhaling tegelijk. Zoveel tijd nemen als je nodig hebt. Neem langer de tijd dan je denkt.

Peter: Kun je jezelf moed of kracht inspreken in zo'n situatie?

Gitte: Je zou kunnen denken: ik ben hier nog steeds. In dit lichaam. Op deze plek. Ik ben niet verloren. Ik ben niet opgegeven. Ik doe ertoe tot het laatste moment. Wat er ook gebeurt: ik ben hier nog. Nu. En nú. Dat is je eerste houvast. En ook je laatste.

En als je dat kunt toelaten – aanwezig zijn bij wat er is – dan opent zich soms iets onverwachts. Een rustige helderheid. Een weten dat je dit kunt dragen, ook al weet je nog niet hoe. Dwars door alle verdriet en zo heen. Dat kan.

Want in ons allen leeft iets wat niet kapot kan. Niet overspoeld raakt. Niet wegvalt. Dat stille midden, dat weet: ik ben niet alleen deze gebeurtenis. Ik ben ook dat wat m'n onrust, m'n overspoeld worden, kan waarnemen. Je bent niet alleen je schrik. Je bent niet alleen je verdriet. Je bent ook de enorme Ruimte waarin dat alles, al je gedachten en gevoel, voorbijkomen. En precies daar, in die Ruimte, kan vertrouwen groeien.

Peter: Je noemt vertrouwen. Hoe kan dat groeien in zo'n moeilijk moment?

Gitte: Na de eerste schrik, als het stof een beetje neerwarrelt, kan er iets anders opkomen. Iets wat subtiel is, maar krachtig. Iets wat niet luid roept, maar stil aanwezig is. Vertrouwen. Niet het soort vertrouwen dat zegt: alles komt goed op de manier zoals ik het wil. Maar het diepe vertrouwen dat zegt: wat er ook gebeurt, ik blijf bij mezelf. Ik blijf verbonden met mezelf. Ik laat mezelf niet in de steek. Ik vertrouw erop dat ik dit aan kan. Hoe? Geen idee. Stapje voor stapje.

Vertrouwen is geen zekerheid in de toekomst. Het is een rust in het nu. Het is de herinnering dat er iets in jou leeft dat niet vergaat, niet wankelt, wat ook niet afhankelijk is van omstandigheden. Je kunt je hiertegen verzetten of het toelaten.

En dat vertrouwen kan groeien. Met elke ademhaling. Met elke keer dat je jezelf niet verlaat. Met elke keer dat je zegt: ik weet het niet, maar ik ben hier. Met elke keer dat je voelt: ik hoef het niet te weten, want ik ben gedragen in iets groters dan ikzelf, iets dat ik niet kan bevatten.

Of je gelooft in God of niet, maakt niet uit. Er is een weten hierover in ons hart. Vertrouwen betekent niet dat je niet mag twijfelen. Het betekent dat je ook mét twijfel een volgende stap kunt zetten.

Ik moet denken aan het vertrouwen in zichzelf van mijn kleinzoon van net vier. Hij ziet zijn grotere broer van zeven langs een koord lopen op een plank over water. Hij kijkt, hij kijkt, zegt: “Kan ik dit? Ja, dit kan ik,” en stapt op de loopplank en loopt met zekerheid naar de overkant. Tot een beetje schrik van zijn ouders over deze onverwachte actie van hem. Hij vertrouwde zichzelf en zij vertrouwden hem toen ze zagen wat hij deed!

Dat pure vertrouwen in dat... wat er ook gebeurt, je het aan kunt... dat zit in je natuur.

Peter: Voor mensen die geloven kan dat geloof ook houvast bieden in zo'n situatie. Hoe zie jij dat?

Gitte: Absoluut, dat zie ik heel vaak. Als je gelooft dat die kracht God is, kun je tegen jezelf zeggen: “Ik weet het even niet, maar God weet het. En dat is genoeg.” Of: “Ik hoef het niet te dragen in mijn eentje. Ik rust in Gods handen.”

En ik ken ook mensen die diep gelovig waren, maar op het allerlaatst geen vertrouwen meer voelden. Dus voel voor jezelf hoe je die kracht die altijd bij je is en die je door dik en dun steunt noemt en er laat zijn. Zo'n kracht is geen toverformule. Het is een herinnering. Herinnering aan iets heel natuurlijk wat je diep vanbinnen al weet. Een besef.

Peter: Ik hoor daar graag een andere keer meer over. Mensen die zo plotseling geconfronteerd worden met het einde gaan ook door rouw. Hoe zie je dat?

Gitte: Dat klopt helemaal. Waar deze meneer in terecht kwam is ook plotselinge rouw. Rouw om alles ineens los te laten wat hij nog vast had. De rouw om zijn vrouw kwam ook nog naar boven. We hielpen hem daarbij door hem de ruimte te geven hierover te praten, en gelukkig wilde hij dat én kon hij dat nog.

En natuurlijk is het voor familie ook een hele schrik als ineens blijkt dat een dierbare snel gaat sterven. Dan kom je ineens in een afscheidstijd terecht. Luisteren en echt aanwezig zijn bij deze mensen is dan het beste wat je kunt geven. Luisteren met je hart open.

Op het gebied van rouw en verdriet bij het sterven van een dierbare is al heel veel goeds geschreven en gepubliceerd. Daar kan ik niets meer aan toevoegen. Zoek, als het nodig is, daar je weg in.

Deze meneer bij wie ik zat zei: “Ik ben niet bang om te sterven. Maar wel wat er allemaal nog komen gaat. Ik heb mijn broer zien sterven en die was zo onrustig. Ik hoop niet dat mij dat overkomt.” Zie je, beelden van anderen blijven ons bij en we hebben de neiging te denken dat ons dat ook kan gaan overkomen. En dat maakt onrustig.

Voor hem was het heel belangrijk dat de verpleegkundigen hem en zijn kinderen zo goed mogelijk konden voorlichten wat hem mogelijk te wachten staat. Door die voorlichting werd meneer rustiger en kon hij meer in het moment blijven.

Na drie dagen was hij gewend en kon hij ook andere kanten van zichzelf laten zien: z'n humor, maar ook z'n "jij bent zeker nieuw hier, ik hoef geen thee bij m'n ontbijt, heb je m'n gegevens niet bekeken?" ... En ik had de eerste dag ruim een uur naar hem geluisterd.

Peter: Ik ben wel benieuwd hoe je dan reageert.

Gitte: Ik kan nog steeds zien dat meneer het lastig vindt om zich te laten verzorgen en de regie te verliezen. O, daar maak ik ook een podcast over: over regie verliezen. Dus ik keek hem vriendelijk aan, vroeg of hij iets anders wilde en liet het gaan. Het blijft niet hangen. Ik maak het niet persoonlijk meer. Vroeger wel. Dan zou ik wellicht van alles van hem gevonden hebben. Nu voelde ik begrip. Ik bracht later zijn gevraagde cappuccino en kreeg een vriendelijk dankjewel. Hij voelde het zelf ook wel.

Peter: En ik ben ook benieuwd wat verpleegkundigen hem aan voorlichting geven over wat hij kan verwachten.

Gitte: Ze vertelden dat sterven meestal een geleidelijk en natuurlijk proces is. Dat het lichaam weet hoe het afscheid moet nemen. De eetlust vermindert; organen hebben geen behoefte meer aan voeding omdat ze hun functie verliezen. De ademhaling zal veranderen, wordt langzamer, met steeds langere tussenpozen. Meneer zal meer slapen, ook overdag. Dat het geen teken is van opgeven, maar van natuurlijk loslaten van krachten.

Ze kunnen uitleggen dat minder eten en drinken niet betekent dat iemand lijdt of pijn zal krijgen. Het is voldoende als door verzorgers de mond wat vochtig gehouden wordt. Het lichaam vraagt eenvoudigweg minder. Het maakt zelf stoffen aan die rust geven.

Ze kunnen vertellen dat pijn, benauwdheid of onrust goed in de gaten gehouden worden en bijna altijd goed te verlichten zijn. Dat helemaal op het eind, als de arts ziet dat er nog maar maximaal twee weken te leven zijn, palliatieve sedatie kan worden ingezet. Dat doet de arts alleen wanneer klachten te zwaar worden om te dragen. Het sterven wordt niet versneld. Het bewust meemaken van alles wordt dan gedempt om rust te brengen.

En misschien kunnen ze ook zeggen dat het moment van sterven vaak vredig is. De adem wordt zachter. Er komt een diepe stilte. En dan — houdt ze op. Niet met geweld, maar als een golf die vanzelf terugkeert naar zee.

Ze kunnen ook iets zeggen over het innerlijke proces: Dat angst, twijfel, verdriet of spijt allemaal menselijk zijn. Dat niets fout is. Dat alles er mag zijn. En dat erover praten oplucht. Een eenvoudig "het spijt me" of "ik hou van je" kan een leven afronden.

Ze kunnen uitnodigen om niet meer te vechten, maar te rusten in wat er is. Om nog te lachen, of stil te zijn, of gewoon iemands hand vast te houden.

En ze kunnen zeggen: U bent niet alleen. Er wordt voor u gezorgd. We blijven bij u, tot het einde, en ook daarna wordt er voor u gezorgd. Want sterven is geen mislukking van de geneeskunde. Het is een deel van het leven. Het lichaam wist ooit hoe het moest ademen bij de geboorte — het weet ook hoe het mag loslaten bij het sterven.

Peter: Als afsluiting wil je nog iets meegeven?

Gitte: "Pluk de dag, meisje! Hij is zo voorbij!" zei deze meneer tegen me. Dat doet me denken aan zinnen die lang in onze keukens hingen als inspiratie. Het is van William Purkey, iemand die zich inzette voor positieve pedagogiek:

*Dans alsof niemand naar je kijkt, Heb lief alsof je nooit bent gekwetst, Werk alsof je het geld niet nodig hebt, Leef alsof de hemel al hier is, het paradijs al op aarde.*

## 5: Over het lijden heen

*Vandaag vertel ik het verhaal van mijn vader, maar vooral over hoe een stap te zetten over het lijden heen. Peter stelt als interviewer af en toe vragen.*

Peter: Gitte, je begint dit verhaal met een zeer persoonlijk bedgesprek. Kun je ons daarin meenemen?

Gitte: Ik zit naast het bed van iemand die zijn gezicht vertrekt. Hij spreekt zacht, zijn stem heeft alle kracht verloren. "... waarom moet dit nog? Wat een lijdensweg." Het is mijn vader.

Ik knik begrijpend. Hij heeft COPD. Hij heeft het zo benauwd. En wat voor hem het ergste is: hij kan niet meer piano spelen. Als goeie jazzmuzikant speelde hij zelfs tot het allerlaatst nog op de piano beneden in de hal van het ziekenhuis.

De stang met de druppelende morfiepomp, die hij "mijn hondje" noemt, staat dan naast hem. De zuurstoftank waaraan de slang, die altijd irriteert in zijn neus, hangt onhandig om hem heen. Het hele breisel moet eerst op zijn plek. Het kan hem niets schelen, want hij mag spelen. Hij straalt dwars door z'n oude botten heen. Z'n handen kunnen geen vork meer vasthouden, maar als zijn vingers de toetsen vinden, vullen langzaam de klanken van de immense hal. Ik huil en ben vol vreugde tegelijk.

Maar nu kan hij niks meer. "Ik ben op stervens na dood," mompelt hij wat zwartgallig. Voegt eraan toe: "En jij bent doodstil... zeg eens wat. Of heb je het stervensdruk gehad...?"

Ik weet niet of ik lachen moet, voel me onhandig. "Ik ben te laat voor euthanasie," zegt m'n vader. "Maar dit is hopeloos." We zitten even samen in de hopeloosheid. Ik weet dat het geen zin heeft om tegen de situatie te vechten. Dat wordt een groot drama. Sedatie is een optie en de arts komt straks. Nu is nu.

"Pap, wat vind je nu het ergste?" Ik gebruik de uitnodiging om wat te zeggen, maar kan alleen een vraag bedenken. Weet ook dat hij zoveel moeite heeft met praten, dus voel me ook bezwaard. Zoveel dubbele gevoelens aan een sterfbed.

"Dat ik niet meer kan spelen." Het is het laatste bastion dat prijsgegeven moet worden. Alles kon hij loslaten: zijn huis (mijn moeder was jaren geleden al overleden), zijn hond die nog in het ziekenhuis geweest is en na een aai over z'n kop van m'n vader vertrok. De hond, Monty, overleed vijf dagen na mijn vader.

Maar zijn muziek... Mijn vader hield er niet van om een muziekstuk te eindigen met één toon, alsof er ergens een punt achter werd gezet. Hij eindigde meestal met een open akkoord, zodat de luisteraar nog een poos in de klanken kon vertoeven. Hij heeft me meegegeven: "Zeg op mijn crematie maar: zijn laatste akkoord was in as." Bij de crematie had ik de lachers op m'n hand. Wrang ook.

Peter: Dat gesprek ging verder. Wat gebeurde er toen je hem uitdaagde om dieper te kijken naar zijn lijden?

Gitte: Ik vroeg: "Kun je vertellen wat er over niet meer kunnen spelen door je heen gaat? Wat betekent het voor je?"

"Ik mis dat... plezier, je weet hoe intens gelukkig ik kon zijn achter de toetsen, een beetje improviseren, er ontstond steeds iets nieuws..."

"Pap, ik zie een hele kleine glimp van blijheid op je gezicht. Klopt dat?"

“Ja, maar ik voel dat nu niet,” en weg is de glimp.

“Als je er nu aan denkt hoe je op je kruk zit en speelt.. je hoort de muziek.. je vingers gaan vanzelf over het toetsenbord, een beetje pielen zoals je dat zelf altijd zei... het gaat vanzelf... haal die blijheid maar in je... kun je het voelen?”

Tranen stromen over zijn wangen... en over de mijne. “Mijn zonnetje,” zegt hij hoofdschuddend en zoekt mijn hand. Dit moment samen is goud waard en laat ik niet verspillen door eraan te denken dat het zo voorbij is. Nu is nu..ook geluksgevoel.

Twee dagen later overlijdt hij in m'n armen. Buiten bewustzijn.

En terwijl ik dit vertel, ben ik weer in dat moment bij mijn vader. Hij is niet weg. Nooit geweest. Ik denk eigenlijk nog maar zo af en toe aan hem. Maar als ik aan hem denk... is hij er. Nu. In volle liefde.

Iemand missen en verdriet voelen is Liefde, met een hoofdletter. Als ik in m'n denken kruip en ga denken: ik zie hem nooit meer, was hij maar hier, dan sluit ik eigenlijk m'n hart... dan sluit ik m'n verbondenheid met hem. Als ik me de liefde herinner nu, hoeveel ik van hem hou en hij van mij, dan is die verbondenheid weer zó aanwezig...

Het is eigenlijk hetzelfde wat ik deed bij m'n vader. Hij miste z'n pianospelen en voelde zich ellendig. “Ik kan niks meer, dit is niks.” Het was te zien dat hij leed. En toen ik de vreugde, het plezier met hem terughaalde in het nu, opende hij zich en stroomde die blijheid weer door hem heen. Even geen lijden. Verbinding met ons hart haalt ons uit lijden.

Is er verdriet, voel het. Is er boosheid, voel het. Zonder bijgedachten eroverheen te leggen – ik noem dat een verhaal erover te maken.

Peter: Maar dat doen we wel.

Gitte: Ja, het is zo menselijk, zo bekend om te zeggen: lijden hoort erbij. Hoort bij het leven. Zó gewend zijn we aan lijden dat we denken dat het normaal is! Maar dat is het niet.

Lijden en pijn zijn niet hetzelfde. Pijn is lichamelijk, zintuiglijk. Het is rauw en echt. Fysiek. Lijden daarentegen is iets wat ontstaat in ons denken, onze mind. In hoe we denken over de situatie. In hoe we die interpreteren en wat we er allemaal bij gaan verzinnen.

In al haar eenvoud is lijden: verzet tegen wat er daadwerkelijk is. Wat er feitelijk is, bijvoorbeeld aan pijn: pijn in m'n been, benauwdheid op m'n borst, bonken in m'n hoofd, kanker in m'n lichaam. Verzet ook tegen emotionele pijn, verzet dus tegen een gevoel. Tegen boosheid bijvoorbeeld die niet gevoeld mag worden.

We gaan aan dat verzet aan, die pijnlijkheden lijden omdat we er iets over gaan bedenken. Een: “Ik wil dit niet, ik heb hier geen zin in, geen tijd voor, het is te veel,” of vol verontwaardiging: “Ik heb toch zo gezorgd dat dit niet kon gebeuren...” Die gedachten leggen we eroverheen.

Als post-its, weet je, van die gekleurde briefjes. We leggen er een kleurtje overheen. Geen waar kleurtje, maar ons eigen bedachte kleurtje waarvan we denken dat het waar is. “Het had niet mogen gebeuren” is er ook een. “Het gaat anders dan we hadden gepland.” “Ze hadden beter moeten kijken...” “Het is oneerlijk...” “Het is veel te vroeg... te laat!” “Niet zoals het hoort.” “Onmenselijk.”

En meestal gaan we ons zelfbedachte verhaal tegen anderen vertellen en die zijn het dan vaak met ons eens. Dat versterkt het verhaal en versterkt de pijn van de situatie. We leggen onze

verhalen óver pijn en pijnlijke momenten heen. Waarom? Omdat het echt toelaten van het gevoel soms zo moeilijk is.

Echt voelen van je verdriet, tranen laten stromen in vrijheid. Geef ze alsjeblieft ruimte. Boosheid ook, het mag er zijn. Uit het. Gooi het uit je. Niet weten wat te doen... twijfel... onzekerheid... bibber maar, tril.

Een oude wijsheid zegt: de mens lijdt het meest... We lijden niet zozeer aan wat er nu is, maar aan wat er zou kunnen gebeuren. De angst voor verlies. Voor achteruitgang. Voor meer pijn. Voor afhankelijkheid van anderen. En die angst wordt groter naarmate we het meer voeden met gedachten, aannames, veronderstellingen. Met gesprekken met anderen die ons verhaal versterken. Allemaal fantasie eigenlijk.

Peter: ik heb je wel eens horen vertellen over de twee pijlen uit het Boeddhisme als vergelijking van wat lijden is..

Gitte: Ja, dat is een mooi voorbeeld. Je hoort iets pijnlijks. Of je ervaart een pijnlijke situatie. Dan zie je twee pijlen op je afkomen.

De eerste pijl is het onvermijdelijke – bijvoorbeeld wat je hoort wat iemand over je zegt, de diagnose die een arts stelt. Iets wat je meemaakt: fysiek ongemak, ineens incontinent zijn. Dat voelt naar, is een rotgevoel, is pijnlijk.

De tweede pijl is die van onze reactie op onze feitelijke pijn. De gedachten die eroverheen komen: “Stom dat hij dat op die manier zei.” “Waarom ik weer? Ik heb al zoveel meegemaakt.” “Had ik me maar eerder laten onderzoeken...” “Hoe moet dit nou verder?” “Ik kan dit niet aan.” “Wat zullen anderen denken? Wat zullen anderen zeggen?”

Het is deze tweede pijl die ons werkelijk laat lijden. De eerste pijl kunnen we vaak niet vermijden. Het leven brengt momenten van geraakt worden door wat een ander zegt, het leven brengt momenten van verlies, van afscheid nemen, van pijn. Maar die tweede pijl, het sausje wat we eroverheen leggen wat ons echt doet lijden, die is optioneel. Die is een constructie van het denken. Het denken dat zo makkelijk van alles wat we meemaken een eigen verzonnen verhaal maakt. En dat is gunstig. Want dat betekent: daar kunnen we wat aan doen. Daar kunnen we helderder in worden.

Peter: Hoe ontstaat dat lijden dan precies in de praktijk van alledag?

Gitte: We lijden dus nooit aan de situatie waarin we ons nu bevinden. Nee, want ik weet dat ik altijd de kracht heb om wat er nu gebeurt aan te kunnen. Hoe verdrietig, hoe vermoeiend, hoe pijnlijk dan ook.

Ik heb wel eens gehoord dat we ook iedere fysieke pijn kunnen verdragen. Want ook daar kunnen we hele verhalen omheen bouwen zodat het lijkt dat we er echt onder lijden. En versta me goed, ik heb niets maar dan ook niets tegen pijnstillers. Maar dit weetje vond ik verrassend: dat wanneer fysiek de pijn die ineens ontstaat té groot wordt, we flauwvallen. Ons bewustzijn helpt ons een handje. Het verlaagt vanzelf bij te veel pijn.

Dat is ook goed om te weten voor op het sterfbed. Ons lichaam weet hoe we moeten sterven. Langzaam trekt het bewustzijn terug uit de zintuigen, uit het bloed, uit de organen en daarmee zorgt het dat je er weinig van meemaakt, weinig meemaakt ook van pijn. In de meeste gevallen.

We lijden ook nooit aan wat iemand zegt of doet. We lijden aan onze gedachten erover, aan de gemaakte verhalen die steeds groter en erger worden naarmate we ze vaker vertellen of in ons hoofd afspelen. Het zijn de verwachtingen vooraf, de negatieve interpretaties achteraf die ons de das om doen. Wat kunnen we beter doen? In het nu zijn.

Peter: In het nu zijn?

Gitte: Wanneer iets pijn doet, gaan onze gedachten vaak meteen op reis: naar gisteren, toen het anders had moeten zijn, of naar morgen, waarin we vrezen dat het nog erger zal worden. Zo ontstaat lijden. Maar als we zachtjes terugkomen naar het nu, naar dit ene moment, ontdekken we dat hier alleen dát aanwezig is wat er nu werkelijk is: misschien een trilling in het lichaam, misschien een gevoel.

Zonder verhalen eromheen, zonder toevoegingen van het denken. Geen eigen gedachtenmaaksels over hoe erg de situatie wel niet is, of hoe erg het is dat een ander iets niet of wel doet. Voel je adem... in... uit... Voel je voeten... nu... Het nu is vreemd genoeg geen tijd, geen seconde op de klok.

Wat dan wel? Ervaar het voor jezelf... Ik ervaar een stille ruimte waarin alles verschijnt. De verkramping bij mijn keel kan ik waarnemen. Tranen kan ik laten stromen. In dat nu is pijn wat het is, maar zonder het gewicht van verleden of toekomst, zonder verergerende gedachten.

Zonder de tweede pijnlijke pijl. Daar, in de eenvoud van dit moment, wordt het wat zachter in me; smelt het leed. Dan verlies ik mezelf niet in het lijden, want ik blijf dicht bij wat er nu is. En in die ruimte, in die helderheid, kan het zo zijn dat hetgeen waar je zo van ondersteboven was langzaam oplost. Niet omdat het leven ineens klopt, maar omdat we beseffen dat we zelf het verhaal zijn gaan geloven dat het anders had moeten.

En het was zoals het was. Het is zoals het nu is. Misschien hoeft het niet anders. Misschien hoeft het alleen maar nu geleefd te worden.

Peter: Je spreekt over 'het moeiteloze nu'. Kun je dat verder uitdiepen?

Gitte: Ik heb wel eens gehoord: overlijden kun je het makkelijkst als je over het lijden heen bent gekomen. Als je over het lijden heen bent, heb je je leven voltooid. Het betekent dat je in staat bent om volledig in het hier en nu te leven. Niet in gisteren, niet in morgen. Volledig nu aanwezig te zijn.

Het nu is er altijd. Het vraagt niets van je. Het oordeelt niet. Het wacht niet ergens op. Het vergelijkt niet. Het is. Moeiteloos. En ik, jij, kan er moeiteloos in zijn. Als je voelt: ik wil ff niks aan m'n hoofd, geen polonaise aan m'n lijf... laat je terugzakken in het nu. Daar ben je altijd welkom, precies zoals je je voelt.

Ik voel me altijd blij worden als ik gewoon nu aanwezig ben. Niks hoeft, alles is mogelijk. Dat is waarom mijn kinderen me een blij eikeltje noemen. Het is blijdschap om niks. Niks als oorzaak. Niks als aanleiding. Niks... gewoon nu.

In het moeiteloze nu valt de spanning weg – de spanning van beter willen zijn, van verder willen komen, van mezelf proberen te vinden in iets buiten mezelf. Het moeiteloze nu vraagt me niet om iets te fixen. Het nodigt me uit om niets tegen te houden. Geen gevoelens, geen gedachten. Er is geen weerstand.

Zoals adem komt en gaat, zoals de wind beweegt zonder plan, zo stroomt ook dit moment – zonder dat jij het hoeft te dragen. Dat is het moeiteloze nu.

Peter: Als afsluiting: wat leerde je van je vader?

Gitte: Mijn vader noemde me altijd ‘zijn zonnetje’. Hij heeft me geleerd m’n zon van binnen te durven voelen en laten stralen. Dat is zo dierbaar. Hij gaf me de richting aan waarin ik kon zoeken naar wat voor mij echt belangrijk was: volg je hart, mijn zonnetje!

Ja, het weten van mijn hart. Hij gaf me mijn achternaam mee die ik altijd trouw ben gebleven. Een veld vol hartjes. Die hartjes hebben van heel veel mensen gehouden en doen dat nog. Het heeft me ook veel hartbrekens gekost, haha. Maar the crack where the light comes in (Leonard Cohen) is ook heel groot.

En na veel pijn en heus ook leed voel ik me nu thuis in het veel ruimere, transparante Hart waar we met z’n allen in thuis zijn. Ik deel daarover op mijn eigen manier. Als ik me nu verbind met m’n vader, dan zegt hij: ‘ga door!!’ Ik ben je intens dankbaar, pap!

Ik herhaal de quote nog een keer : “ je kunt je geruster overlijden als je over het lijden heen bent gekomen.”

## 6: Geluksgevoel

*Vandaag vertel ik het verhaal van mijn broer, die een diep geluksgevoel ervaarde. Hoe kan dat? Peter stelt als interviewer af en toe vragen.*

Mijn broer, zes jaar ouder dan ik, ligt in het hospice. Het gaat over een bijzonder moment dat we ervaaarden.

Ik zit in het warme water van een zwembad met mijn broer in mijn armen, vlak voordat hij sterft... en hij zegt: "Sussie, ik ben zo gelukkig." En hij kijkt me ook wel heel verwonderd aan over dat gevoel.

Hij had reden genoeg om niet gelukkig te zijn: boos, verdrietig. Zijn vrouw, met wie hij zijn hele leven in de ontwikkelingshulp had gewerkt, had een zeldzame hersenziekte, kon steeds minder en zou een kasplantje worden. Alle zorg was ingesteld om haar thuis zo goed mogelijk te begeleiden.

Ze zou nog een half jaar te leven hebben en had besloten om met behulp van euthanasie te sterven. Maar voordat het zover was, kreeg mijn broer de diagnose uitgezaaide darmkanker. Niks meer aan te doen. Eten en drinken hield hij niet meer binnen. Vrienden namen afscheid in het liefdevolle hospice. Een laatste groet vanaf de Indian-motor, hun gezamenlijke hobby.

Hij ligt in mijn armen in het warme water van het zwembad bij het hospice. Hij had nog een laatste wens om in bad te gaan. Toen hij het zwembad daarnaast zag, werd hij zo blij. Nog één keer het water langs mijn lijf voelen... Ik wieg zijn zo broze lichaam zachtjes door het water, dicht tegen me aan. Ik durf het bijna niet te zeggen, maar ik zie het beeld voor me van Maria met Jezus in haar armen van Michelangelo.

Hij kijkt me aan: "Sussie, ik ben zo gelukkig!" Ik ben stil. Denk eerst dat het komt door het warme water. Dan door ons contact. Dan... weet ik beter. Dit gevoel was er niet door het water, niet door mij. Maar door iets in hemzelf. Een gouden moment.

De volgende dag wilde hij weer in het water, maar nu was hij echt te broos en kwetsbaar. "Ik wil dat geluksgevoel weer," zei hij. En ik wist niet wat ik voor hem kon doen om hem dat te geven... Hij werd er boos om dat het niet meer kon. Mopperig. Vond dat hij er wel toe in staat was, de verpleegkundige niet. Machteloosheid dreef door de kamer.

Later wist ik: als we wel in het water hadden gekund, dan was dat gevoel wellicht niet teruggekomen. Het was niet afhankelijk van het water, niet van mij. Het leerde me veel. Geluk is een deur die van binnenuit opent wanneer je nergens meer naartoe hoeft. Ik schreef voor hem:

*Licht*

*Ik word lichter, ja, magerder ook, echter, vrij, transparant, want alles over ik en mij valt vanzelf over de rand van mijn bed.*

*En er is ook pret, want zo van alles bloot en even niets meer op te houden, ben ik licht, onmeetbaar groot. En dat gevoel wil ik eindelijk houden.*

Peter: Bijzonder, zo'n ervaring... Kun je moeilijke tijden ervaren en je toch gelukkig voelen?

Gitte: Ja, wonderlijk hè, maar dat kan. Niet het uitzinnige geluksgevoel natuurlijk, maar wel een zacht geluk. Ik maak het vaker mee, zoals bij mijn broer, aan het bed van iemand die niet alleen vrede heeft met het sterven, maar die... ja, gelukkig is.

Niet omdat op dat moment alles makkelijk is. Zeker niet. Niet omdat het lichaam niet protesteert of het leven geen pijn heeft gedaan. Maar omdat er iets in hem of haar naar voren komt wat dieper ligt dan pijn, dan verlies, dan angst. Iets wat ruimer is dan het levensverhaal van de persoon. Een stille blijheid. Een innerlijke glimlach. Vrede. Gelukkig zijn op je sterfbed – het klinkt misschien vreemd. Onmogelijk bijna. Maar het bestaat.

Peter: Maar we denken vaak dat sterven alleen maar zwaar is?

Gitte: En dat is het soms ook. Het lichaam wordt moe, de adem wordt kort, de wereld wordt kleiner. Maar in dat kleiner worden, wordt er soms ook iets groters zichtbaar. Iets wat we tijdens het leven vaak hebben afgedekt met doen, denken, regelen, zoeken. En als dat allemaal wegvalt, blijft soms ineens de kern over. De zachte kern van wie we werkelijk zijn.

En ja, wat ook een minder zwaar gevoel kan geven, een fijn gevoel vaak, is nabijheid. Nabijheid geeft veel. In die nabijheid wordt er gelachen. Er zijn dierbare momenten met familie, soms het vertellen van oude verhalen, herinneringen ophalen.

Er is lichtheid. Er is zelfs flauwe humor. Een grap die alleen nog aankomt omdat de situatie het absurde ervan benadrukt. “Kijk mij hier nou liggen,” zei iemand. “M’n hele leven op dieet, wat niet lukte, en nu krijg ik drie lepeltjes per dag en ik zit vol en word broodmager! Veertien kilo afgevallen.” En er dan hartelijk om lachen.

Die humor is zo belangrijk. Die relativeert, verbindt. Maakt de ruimte licht. Bevrijdt alle andere emoties van hun zwaarte.

Maar het geluk waar ik het hier over heb, is iets anders. Het is het geluk dat ontstaat als alle maskers zijn afgelegd. Als de strijd opgegeven wordt. Als we ophouden onszelf anders voor te doen dan we zijn. Het is een geluk zonder reden. Zonder aanleiding. En dat maakt het zo echt.

Het is de vrijheid van Zijn zonder moeten. Van aanwezig zijn in het enige wat er nog is: nu. Mijn broer zei het zo mooi toen hij in het warme water dreef en ik hem vasthield: “Sussie... zo gek... ik ben zó gelukkig.”

Het was geen geluk omdat er iets goed gegaan was. Het was geluk omdat er niets meer hoefde. En in dat niets-doen, niets-moeten brak er iets open. Iets wat er altijd al was. Maar waar hij nu helemaal in kon rusten. Dit was zijn geschenk.

Die ervaring is niet voorbehouden aan ‘gelukkige stervensmomenten’. Ik heb het ook gezien bij mensen die fysiek leden. Die verdriet hadden. En toch... er was een soort helderheid, een soort diep weten van: ik ben wie ik ben. En dat is goed, fijn. Zonder voorwaarden. Zonder verbeterplan. Zonder oordeel.

Misschien is dat wel het grootste geluk. Dat we aan het eind van het leven, als alles van onszelf afvalt, niet verdwijnen – maar juist verschijnen. Dat wat we werkelijk zijn, komt naar voren. Niet als iemand met een rol of status of identiteit, maar als pure aanwezigheid. Als liefde. Als stilte die ervaart.

En misschien... is het daar altijd al om begonnen. Dat het leven zo is.

Peter: Daar mag je een andere keer graag meer over vertellen. En wat betreft dat geluksgevoel... ik herken het wel, al zou ik het niet altijd geluksgevoel willen noemen. Heb je er nog andere woorden voor?

Gitte: Zeker. Zelfs in alle drukte van de dag kun je tegelijk ook momenten hebben van:

- Vreugde – niet als uitbundigheid, maar stille vreugde, blijheid.

- Tevredenheid – een stil, voldaan gevoel, niets meer nodig.
- Welbevinden – in de zin van je werkelijk goed voelen, heel zijn, ook als je ziek bent.
- Aanwezigheid – het ervaren van puur zijn, zonder dat er iets hoeft.
- Vrijheid – de vrijheid om gewoon te zijn, zonder oordeel.

Dwars door alle drukte van de dag kun je dat voelen. Omdat het altijd ergens in je is.

Peter: Ik ga daar eens wat bewuster op letten. Als het altijd aanwezig is, dan moet ik dat kunnen ervaren! Heb je nog wat poëtisch voor de luisteraar?

*Poëtische overweging*

*Geluk is geen beloning, geen prijs die het leven ons geeft. Geluk is de grond waarop we staan, de lucht waarin we ademen.*

*Alles wat je denkt te verliezen, alles wat je denkt te moeten vasthouden, verdwijnt. Maar geluk blijft.*

*Omdat geluk niet van jou komt, maar jou is. Geluk komt niet van buiten, en het sterft niet met het lichaam.*

*Het ligt onder al je zoeken, stil te wachten op herinnering. Soms, als alles stilvalt, verschijnt het in volle glorie: je bent dan.. thuis.*

## 7: Loslaten – het werk dat niemand ziet- van rups tot vlinder

*Vandaag vertel ik over de moeite met loslaten, afscheid, verlies en welke kracht sterven vraagt, met behulp van het verhaal van de rups en de vlinder.*

Hoe moet doodgaan?

Ik zit aan het bed naast iemand... en zij vraagt: “Hoe moet dat eigenlijk, doodgaan?”

Ze schilderde vroeger, hield van kunstroutes en kleur. Nu ligt ze in bed en zegt: “Ik zou zo graag nog een tekening maken van mijn tuin. Maar dat gaat niet meer.” Dan pakt ze mijn hand: “Hoe moet dat eigenlijk, doodgaan?”

Ik weet het niet. En toch... misschien weten we meer dan we denken. Sterven is niet te begrijpen met het hoofd. Maar misschien wel te herkennen met het hart.

“Hoe zou je een bloem schilderen die groeit naar het klaar zijn met leven? Naar de herfst en dan de winter. Hoe zie je het voor je?”

En ze beschrijft: “Blaadjes vallen, een voor een, water trekt zich terug uit de steeltjes, het bloemkopje buigt voor het leven naar de aarde. Het kroontje blijft... tot het laatst. Ik zou het in aquarel schilderen. Zachte kleuren die vervagen... door elkaar lopen... onzichtbaarheid op sommige punten... een zaadje valt in de grond...”

*Poëtische overweging:*

*Het sterven vraagt geen uitleg, het vraagt overgave. Een zachte buiging naar het onbekende dat toch al in je woont. Jouw laatste kunstwerk, zeg ik: de kunst van het laten gebeuren.*

Ja. Hoe moet dat, doodgaan? Het is een vraag die veel mensen stellen, soms hardop, soms alleen in stilte: hoe moet dat, doodgaan? Alsof er een handleiding zou zijn, een boekje dat ons stap voor stap uitlegt hoe we dit grote mysterie moeten aangaan.

Maar er is geen handleiding. Net zoals er geen handleiding was voor hoe we geboren moesten worden. Grappig nu ik dat zo zeg. Ik stond er eerder niet bij stil, bij die handleiding van geboren worden. Omdat het lijkt dat we daar al zoveel over weten... maar dat is een weten van buitenaf... niet van binnenuit, vanuit ons ongeboren zijn.

We weten nog steeds niet wat nu precies een geboorte in gang zet... Het leven zelf leidde ons, twee lichamen deden wat ze deden, en daar kwam jij te voorschijn. Wat een wonder.

Doodgaan is in wezen hetzelfde. Het lichaam weet de weg. Organen verliezen langzaam hun functie. Het lichaam ademt, het stopt met ademen. Het hart klopt, het houdt op. Er is een wijsheid die veel groter is dan alles wat we over doodgaan kunnen bedenken.

Iets ruimers, omvattenders, waarin dit hele loslaten, dit sterven aan alle aardse dingen, gedragen wordt. Wij hoeven niet te weten hoe – we hoeven alleen maar te vertrouwen dat het leven ook in de dood weet wat het doet.

Doodgaan is niet iets wat je goed of fout kunt doen. Het gebeurt. Het gebeurt ons allemaal. En wat we kunnen doen, is er rustig bij aanwezig zijn. Je laatste kunst: de kunst van het laten gebeuren. Je laatste weten: dat je het verder met je intellect niet weet.

En waarom zouden we er niet nieuwsgierig naar zijn? Het werkelijke moment van sterven doet geen pijn. Dat zou zichtbaar zijn. Net zo goed als in slaap vallen geen pijn doet.

Is doodgaan misschien net zoiets als in slaap vallen? Ik weet dat wat ik nu ga zeggen vreemd kan klinken. Maar stel nu dat het zo kan werken:

Je lichaam sterft, je lichaam is dood... en dan... dan ben jij ineens in een onmetelijk grote ruimte. Je bent niet je lichaam, niet je gedachten en gevoelens, niet je persoonlijkheid en toch weet je dat jij jij bent. Je herinnert je dit jij. ... En je ziet een hartverwarmend groot helder onbenoembaar iets. En je ervaart zóveel geluksgevoel. En je voelt een immense kracht van Liefde. En je wilt wel naar iedereen die leeft schreeuwen: “Had ik geweten dat het zo prachtig is, dan had ik er niet zo tegenop gezien!”

En hoeveel getuigenissen hebben we hier al niet van? Van mensen over de hele wereld, uit alle culturen, die er eindelijk over durven te vertellen omdat ze niet meer voor gek verklaard worden. Bijna-doodervaring heette het eerst, nu nabij-de-doodervaring. We kunnen er niet meer omheen dat er veel meer weten beschikbaar is over wat er gebeuren kan na het overlijden.

Ik ga er in deze podcasts niet specifiek op in, omdat ik vooral probeer helder te delen dat die zogenoemde plek, ruimte, waar we heen gaan, niet buiten ons is. Dat we daar niet ‘straks’ in vertoeven. Dat we het bij leven al voelen, al zijn. Dat dit het transcendente is in ons menszijn. De hemel op aarde. Dat die hemel altijd bereikbaar is. Niet zomaar herkenbaar. En ja, sorry het is een soort cliffhanger: ik kom er uitgebreid op terug. In een volgende podcast serie die gaat heten Toegerust leven.

### *Nog een bedgesprekje over loslaten*

Ik zit op een stoel tegenover de relaxstoel waarop een mevrouw zit. Ze kan het leven nog niet loslaten. Haar ogen zijn helder, maar er ligt een spanning in haar blik.

Ze zegt zacht, bijna verontschuldigend: “Ik ga niet op bed liggen.” Want dan? “Dan ga ik dood.” En heel zacht: “Dat wil ik niet.” “Toen mijn zus op bed ging liggen, ging ze dood.”

Ik laat de stilte even vallen, zodat haar woorden helemaal kunnen landen. “Vertel maar,” zeg ik.

Ze ademt diep in. “Er is nog zoveel... mijn kinderen, mijn kleinkinderen, mijn tuin... Ik wil weten hoe het verder gaat. En ik ben bang dat, als ik loslaat, het voor altijd weg is.”

Ik knik. Want loslaten klinkt zo eenvoudig, maar het raakt aan de diepste lagen in ons. Het is afscheid nemen van wat vertrouwd is. Het vraagt dat we onze grip openen, een grip op alles wat we zo lang hebben vastgehouden: mensen, plekken, herinneringen, dromen die we nog hadden, dingen die we bereikt hebben in ons leven, en misschien ook het idee van wie en wat we zijn: vader, moeder, oma, opa.

Ik zeg: “Loslaten is niet hetzelfde als wegduwen. Het is niet jezelf van het leven afsnijden. Het is meer als een hand die je opent. Wat je liefhebt mag je nog steeds liefhebben. Maar je draagt het niet meer vast in je vuist... je laat het rusten in de openheid. Dan merk je wat je nog steeds vasthoudt.”

Ze kijkt me aan, met tranen die opwellen. “Maar hoe doe je dat dan?”

“Word maar zacht... zacht naar jezelf,” zeg ik. “Kijk, het zonlicht valt door de ramen... straks is de zon weg... want dat denken we, hè... de zon is niet weg, die is er altijd... maar we zien hem niet altijd... er is misschien iets van jou wat straks niet meer zichtbaar is... maar het blijft op een of andere wonderlijke manier wel aanwezig... dat wonderlijke hoeft je niet los te

laten... dat is werkelijk van jou. Jouw zon blijft... in je hart... als je hart... je liefde blijft... voor je kinderen, je kleinkinderen. En dat blijven ze voelen, hun leven lang.”

Ze sluit haar ogen, en ik zie hoe haar schouders langzaam zakken. Niet omdat ze nu ineens klaar is om te gaan, maar omdat er iets in haar begint te begrijpen: loslaten is ergens ook geen einde, misschien is loslaten ook wel een terugvallen... in iets wat nooit eindigt.

*Poëtisch:*

*Je laat niet het leven los, je laat alleen los wat je dacht dat je leven was. Een herinnering. De liefde blijft, de verbondenheid blijft, jij blijft — in de stille ruimte waar geen begin en geen einde is. Daar val je niet, daar rust je. Altijd al.*

## Pijn van afscheid

Ik zit aan het bed naast een mevrouw... en zij vraagt: “Waarom doet afscheid zoveel pijn?”

Omdat we verliezen. Niet alleen mensen. Maar ook rollen die we speelden. Als zekerheden. Zelfbeelden trillen los.

Wat als het loslaten van ons zelfbeeld het zwaarste is?

*Poëtische overweging:*

*Het beeld dat we van onszelf koesteren, smelt bij het vuur van het einde. Wat overblijft is wie we werkelijk zijn. Wat zijn we werkelijk? Vraag je het jezelf wel eens?*

Wie ben ik eigenlijk? Kan er een ander antwoord zijn dan: ik ben zoon, dochter, vriend, musicus, zorgverlener, vrolijk, scherpzinnig... Wie ben ik zonder alle toevoegingen? Ik ben...

Ik ben... ik bèn! en dat is alles waard.

## Over verlies

Ik zit aan het bed naast een meneer... en we praten over verlies. Zijn ademhaling is rustig, maar zijn ogen zijn vol. Niet van tranen, maar van herinneringen.

Hij zegt: “Het is gek, hè... dat we ons leven lang al verliezen, mensen, spullen... En toch komt het pas nu, hier zo ontdaan liggend, echt binnen.”

We praten over verlies. Niet alleen het grote verlies van straks, als het lichaam niet meer kan, als hij zijn geliefden moet loslaten, als zijn stem zal zwijgen en zijn handen niet meer zullen vastpakken. We spreken ook over de eerdere verliezen. Hij noemt zijn ouders, zijn broer, zijn hond. Zijn baan, zijn dromen, zijn trouwring die ooit in een rivier verdween. Zijn geloof. Zijn zelfvertrouwen. De jeugd die maar niet terugkeert.

Verlies is geen vreemde voor wie leeft. We verliezen voortdurend: zekerheden, relaties, mogelijkheden. En telkens laat het iets achter in ons lijf, in ons hart. Een trilling. Een pijn. Tenminste: als we het onmogelijke willen: het terug willen hebben. Als we ons ertegen verzetten.

“Ik wist niet dat ik zoveel had vastgehouden,” zegt hij zacht. “Zoveel herinneringen, zoveel beelden van wie ik toen was.”

We kijken elkaar aan en het is alsof iets losraakt in de stilte... er komt ruimte... Een innerlijke knik. Ja, dit is wat sterven doet: het maakt zichtbaar wat we dachten vast te kunnen houden. Wat niet kan. En het nodigt ons uit het alsnog los te laten.

Want wat verliezen we echt? We verliezen het tastbare, de vorm, het tijdelijke. Maar er is iets waarvan we weten dat het blijft... niet tastbaar, niet in de vorm, niet in het tijdelijke... Hoe we het noemen... Liefde, toch? Liedjes gaan erover, mooie gedichten, teksten... “maar de liefde blijft” ...

Ik heb een nadenkertje voor je: Sterven is: als een druppel zijn. Een druppel verdwijnt in de oceaan zonder zichzelf te verliezen. De druppel wist altijd al dat zijn essentie water was.

Bij verlies... We missen iemands stem, zijn aanraking, zijn grapjes bij de koffie. We missen het fysieke. Maar zijn wezen — wat hij werkelijk was — leeft voort in herinnering, in ons hart, in stilte.

Ons wezen... wat is dat dan? Wat als ons wezen Liefde is? Wat als het wezen, de kern van je vader, je man, je vrouw Liefde is — liefde in de vorm man, vrouw en alle vormen daarvan? En dat bij sterven de vorm om de Liefde verdwijnt... maar die essentie Liefde nooit kan verdwijnen, nooit kan sterven?

Hoe kijk je dan aan tegen verlies?

Poëtische overweging:

*Alles wat ik dacht te zijn, dacht te bezitten, moest ik loslaten. En alles wat ik werkelijk ben, gaat nooit verloren.*

*Loslaten – nog even niet*

Ik zit aan het bed naast een mevrouw die boos zegt: “Het wordt me allemaal afgepakt, afgenomen, het wordt weggerukt, ik word weggerukt...”

We praten over haar boosheid, haar onmacht, verdriet... het mag er allemaal zijn, in vol ornaat boos op het leven, boos op de kanker, boos dat geen arts haar kan helpen, boos dat het zo snel gaat. Zoveel om te doorleven.

“Heb je iets voor me, waar ik me aan vast kan houden?” vraagt ze. “Lees maar iets voor.”

Uit de Bijbel lezen kan dan troostend zijn. Deze mevrouw vond daar geen troost in. Ik vertel over hoe de rups een vlinder wordt. En eindig:

*Zoals de rups zich terugtrekt in stilte, alsof alles oplost wat ze ooit was, zo laat ook jij los wat niet meer nodig is. En in dat loslaten wordt zichtbaar wat altijd al in je leefde: de vleugels van licht en vrijheid, alle kleuren van liefde. Sterven is geen einde, het is het ontvouwen van je ware, eeuwige gedaante.*

Ze is inmiddels in de stoel in slaap gevallen. Een paar dagen later kom ik terug. Ze ligt bovenop een bloemrijke sprei. Roze fleecetrui en broek aan.

“Ik ben toch maar gaan liggen. Ben zo moe. En ik snap dat even op bed rusten niet betekent dat ik morgen dood ben.”

Na gezellig kletsen over haar kinderen vraag ik: “Welk houvast heb je nu? Wat wil je tot het laatst vasthouden?”

“Mijn kinderen.” “Wat is het grootste houvast aan hen?” “Nabijheid, nog plezier, samen huilen...” “Klinkt als heel veel van elkaar houden.” “Ja, heel veel.” “Kun je dat in ere houden? Dat je heel veel van hen houdt en dat dit in je hart altijd blijft?” “Ja... nu wel. Maar ik blijf rupsje-nooit-genoege, hoor!” We lachen.

Er was iets van ruimte in haar ontstaan om te berusten in het onvermijdelijke. Door het weten waar ze zich aan vast kon houden. Iets mens-, leven-, dood-overstijgends. En die rust deed haar kinderen ook goed. Want voor hen voelde het zo dubbel. Zij moesten hun moeder gaan loslaten en moeder wilde hen vasthouden...

Misschien doordat moeder zich niet meer zo krampachtig aan haar kinderen vasthield, maar kon voelen dat wat ze werkelijk vasthield liefde is, kon ze haar kinderen wat losser laten. Ze kon de liefde in haar hart vast blijven houden. Zo konden de kinderen hun eigen afscheid van moeder aangaan in zichzelf. En in plaats van zich ook een beetje benauwend te voelen, kon ook hun liefde met alle tranen en blijheid vrijer stromen.

### **Wijsheidje:**

*Loslaten van twee kanten geeft ruimte aan blijvende verbinding.*

### *Van Rups tot vlinder: het werk dat niemand ziet*

Bij een verwacht sterven heeft iedereen haar eigen tijd nodig, tijd om los te laten. Eerst tijd om los te laten van alles wat niet meer kan, wat je niet meer kunt doen, dan van spullen, dierbaren. Dan, op het laatst, is er nog veel werk te doen... steeds meer in het onzichtbare, soms voor anderen onnavolgbaar...

Het werk dat niemand ziet.

Als dierbare bij een stervende kun je dan denken: wat duurt het lang... ze ligt al dagen zo... dit is toch geen doen... kan het niet een beetje sneller... Denk dan ook even terug aan de tijd en oerkracht die nodig zijn voor de metamorfose van de rups naar een vlinder... Het werk in het onzichtbare.

### *Rups en vlinder*

Je kent vast het kinderboekje dat velen van ons voorlezen: Rupsje Nooitgenoeg. De weg van de rups naar de vlinder. Hier een meer volwassen versie over de metamorfose in ons.

Een rups begint klein, bijna onopvallend. Ze eet en groeit, soms zo gulzig dat haar leven alleen lijkt te bestaan uit voedsel verzamelen. Elk blad dat ze opeet, geeft haar kracht om groter te worden. Zo vullen onze dagelijkse dagen zich met steeds maar doorgaan – bezig met werk, zorgen voor, zorgen maken, verlangens vervullen, succes willen, het gewone doen.

Dan komt er een moment dat de rups stopt. Alsof iets in haar zegt: “Nu is het genoeg. Er is iets anders nodig.” Ze zoekt een stille plek en begint zich in te spinnen, vast te hechten. Dit is het begin van de popfase. Voor de buitenstaander lijkt het alsof ze zich terugtrekt, alsof er niets meer gebeurt. Maar vanbinnen voltrekt zich een wonder.

In de pop valt alles wat de rups eens was uiteen. Haar lichaam lost letterlijk op in een soort soep van cellen. Het oude wordt afgebroken. Wat overblijft, zijn zogeheten imaginale cellen,

cellen die altijd al aanwezig waren en die nu de blauwdruk dragen van een totaal nieuwe vorm: de vlinder.

Eerst worden die cellen door de oude structuur aangevallen – alsof het lichaam zich nog wil verzetten tegen verandering. Maar de imaginale cellen houden stand, vinden elkaar, vormen netwerken. Langzaam ontstaat er een nieuwe vorm, maar het meest wezenlijke bleef hetzelfde.

En dan, na dagen of weken, precies op het juiste moment, breekt de vlinder uit. Het kost inspanning, ze moet zichzelf uit de cocon worstelen... nee, worstelen is niet het juiste woord... Het is meer een oerkracht. Ik zag beelden van zo'n proces van omvorming en was diep onder de indruk van de krachten die er in het onzichtbare speelden. Er is tijd nodig om die oerkracht haar werk te laten doen, omdat bij de vlinder haar vleugels daardoor sterk worden.

En dan, waar ooit een rups over de aarde kroop, vliegt nu een vlinder door de lucht. Vrij, licht, kleurrijk – een andere vorm van hetzelfde- wonderlijke metamorfose.

De vlinder hoort bij de symboliek van leven en sterven. Zo kan het voelen. Eerst het leven als rups, een leven vol ervaringen en groei. Dan de pop: de terugtrekking, de stilte, het loslaten van de oude vorm. Dat kan het loslaten zijn van ervaringen in ons leven. Dat voelt soms als sterven, als uiteenvallen.

En toch ligt daar het geheim: in dat loslaten kan iets nieuws geboren worden, iets dat altijd al in ons aanwezig was, maar nog niet zichtbaar. Die momenten van verandering herkennen we al tijdens ons leven. Een verhuizing, een andere relatie, ander werk..

Hier staat de vlinder voor de vrijheid van onze werkelijke natuur. Voor het loslaten van wat ons nu in dit moment in onze persoonlijkheid niet meer echt dient. Voor het ontdekken dat we altijd al vleugels hadden. Altijd al het bewustzijn dat we meer zijn dan ons lichaam, ons denken en voelen.

Vleugels om uit te slaan in dat wat ons werkelijk vervulling geeft. Om dat wat ten diepste in ons leeft ruimte te geven. Gewoon in het leven van alledag. Wat zou jij het liefste ruimte geven in jezelf? Doe het maar. Je hebt niets te verliezen.

## 8: *Zorgen máken of zorgen voor?*

Ik zit aan het bed naast een mevrouw die zich zorgen maakt. Ze ligt dwars op bed. Haar armen gespannen. Haar adem kort en hoog.

“Ik kan het niet stoppen,” zegt ze zacht. “Die gedachten blijven maar komen. Hoe moet het straks met de kinderen? M’n zoon, hij is niet de makkelijkste. Redt hij het wel zonder mij? Wat als ze zich verloren voelen? Als ze ruzie gaan krijgen? Ze verschillen zo van karakter! M’n dochter kon altijd bij me terecht met haar zorgen. Straks niet meer.”

Zorgen. Ze komen vooral ’s nachts en op momenten dat er geen afleiding is. En als het einde nadert, lijken ze luider te worden. Zorgen, niet alleen over jezelf, maar vooral over de ander. Over hen die achterblijven. Hoe dat met hen zal gaan.

“Ik weet wel dat ik het niet meer in de hand heb,” zegt ze. “Maar juist dat maakt het zo moeilijk. Het voelt alsof ik ze moet loslaten terwijl ik ze nog vast wil houden.”

Ja, die zorgen om een ander kunnen een rol spelen op ons sterfbed. En in ons hele leven. Zorgen zijn vaak liefde in vermomming. Soms een onhandige vermomming. Soms geen echte liefde.

Peter: Zorgen zijn vermomming van liefde, soms geen echte liefde?

Gitte: Ja, ik denk dat uiteindelijk achter alle zorgen die mensen maken de bedoeling van liefde zit. Het lijkt goed bedoeld je zorgen maken. Denken we niet allemaal dat zorgen maken bij het leven hoort? Heel gewoon is? Ik weet het nog zo net niet.

Ik ga hier een onderscheid maken tussen zorgen voor, zorg dragen voor, en zorgen máken of bezorgd zijn. Zorgen voor en zorg dragen komen voort uit je compassie, uit je liefde. Maar ‘zorgen maken’ en ‘bezorgd zijn om’ zijn eigenlijk helemaal geen fijne gevoelens. Daarom zei ik: vermomming van liefde. En ze hebben vaak een hele andere uitwerking op degene waar we ons zorgen om maken dan onze bedoeling is... en ook op onszelf.

Ik vroeg bij het bedgesprekje aan de mevrouw: “Wat doen die zorgen die u heeft met u?”

“Ze maken me zo onrustig. Ik kan er niet van slapen... en ik ben zo moe.”

Daarom wil ik het erover hebben. Zorgen geven ons onrust, geen gerust gevoel. Op geen enkel moment in ons leven. Ze kunnen ons echt uitputten. Je kent het vast ook wel. Die zorgmaak gedachten die je hebt over je werk, over je vriendin, over je ouders... je wordt er moe van. Ze blijven maar rondjes draaien in je hoofd. Maar ze lossen niets op. Dat kan ook niet.

Peter: Waarom niet?

Gitte: Want we maken ons zorgen over een toekomstige tijd die nog komen moet. Over wat er mogelijk gebeuren zal. En we weten niet wat er komen gaat. Dat is van zoveel verschillende factoren afhankelijk dat je daar je hoofd niet omheen kan krijgen. Dat zouden we graag willen, maar het is niet zo. Bijvoorbeeld: je kinderen hebben ruzie en dat is heel vervelend. Jij kunt het niet voor ze oplossen (al zou je dat het liefst doen). En dan gaan je gedachten naar de toekomst: hoe moet het dán?... En ook daar komt geen antwoord op.

Het maakt je echt zorgelijk, machteloos ook, en dat is geen fijn gevoel. En omdat het niet oplost in je hoofd, blijven diezelfde gedachten maar komen. Duizenden keren. Ik wou nu

zeggen: dodelijk vermoeiend... hmm, beetje raar voor hier. Maar ik bedenk ook dat mijn moeder eens zei over onze buurvrouw: ze is gestorven aan zorgen. Nou, maar niet doen!

Veel van de spanning die we ervaren komt vanuit ons zorgen maken. Spanning in je hoofd, in je lichaam. En nog een zinnetje dat ik een keer las. Zo eentje waarna je zegt 'oeeps': als je een toekomst wilt vol zorgen... maak ze dan nu. Oeps.

En de kinderen? Die kunnen het echt lastig hebben, maar ze hebben er nog een probleem bij.

Peter: Wat dan?

Gitte: Wij als ouder met onze zorgen over hen! Daar kunnen zij weer niets aan doen. En ook al zeggen we niets tegen hen over onze zorgen, ze weten het heus. Ze voelen het aan alle kanten.

Peter: Dus zorgen maken en bezorgd zijn klinkt positief en helpend, maar is het eigenlijk niet. Maar hoe ga je daar dan mee om met het bedgesprekje met die mevrouw?

Gitte: Ik vroeg haar: "Vindt u het goed dat we het er samen even over hebben?" Ja.

"Wat ik hoor is dat u intens veel houdt van uw kinderen, hè?" "Ja." "Ik hoor dat u zorg draagt voor hen juist door uw liefde te voelen. Waardeert u hen?" "Ja, ik bewonder wat ze allemaal doen." "U zorgt ook voor hen door uw waardering voor hen te voelen. Door hen te zien in hun kracht. U heeft ze zoveel meegegeven in hun leven dat ze alles aan kunnen. Op hun eigen manier. Ze vinden hun weg. Weet dat ze heus verdriet zullen voelen, leegte, gemis, maar dat ze het aan kunnen... en dat ze er zelfs sterker van kunnen worden." "Voelt u verschil of u hen uw zorgen meegeeft... of vertrouwen in hun kracht... en ook nog uw liefde?" "Uw liefde is als een waakvlammetje. Een lichtje op hen. En wat er dan in de toekomst kan gebeuren... dat mag u loslaten... laat het maar over aan het leven... aan God."

Ze was een gelovige vrouw. Mevrouw ontspande iets.

Peter: Je hebt dus eigenlijk 'zorgen maken' omgebouwd voor haar naar vertrouwen. Zou dat opgemerkt worden door haar kinderen?

Gitte: Dat heb ik niet kunnen checken. Maar ik wens het van harte. Want weet je, het is niet alleen niet fijn voor jezelf om je zorgen te maken, maar ook niet voor de ander. Eigenlijk geldt hetzelfde mechanisme als bij iemand zielig vinden. Misschien niet leuk om te horen, maar je maakt met je bezorgdheid de ander, je kinderen, je echtgenoot, kleiner.

Je zegt eigenlijk dat je bang bent dat de ander het niet goed redt in de toekomst. Dat je niet zoveel vertrouwen hebt in dat de ander de kracht heeft om zijn gevoel, of de situatie waarin hij terechtkomt, helemaal zelf aan te kunnen. En het kan zijn dat de ander daar onzeker van wordt. En dan zit je helemaal met de gebakken peren. Ik denk dat we dit helemaal niet willen.

Peter: Wat kunnen we dan beter doen?

Gitte: Uit ons hoofd in ons hart stappen. En vandaaruit kijken. Je gaat even voorbij aan bijvoorbeeld het geklaag van de ander. Je luistert ernaar, maar bevestigt het niet. Je blijft je richten op het vermogen om het aan te kunnen. Je kunt zelfs, als het past, vragen: "Kan ik nu iets voor je doen, voor je betekenen?"

Je kunt jouw kracht als steun bieden, als de ander dat wil. Je hoeft niets op te lossen wat niet kan. Zie hem maar in z'n kracht, ook in deze situatie. En voel wat het met jouzelf doet. Dat is een hele andere zorg. Dat is liefdevolle zorg voor de ander. Dat is in plaats van zorgen maken: zorg dragen voor het goede in de ander. En het houdt jezelf ook ontspanener.

Zorgen maken gaat over een niet-bestaande toekomst. Zorgzaam zijn voor een ander, voor jezelf... dat is altijd in het nu. Je kunt nu iets voor iemand doen. Je kunt bij iemand zijn en naar hem luisteren. Een kaartje sturen met een wens. Iets aardigs, waardereids zeggen. Iemand in gedachten nemen en haar in haar kracht zien. Een kaarsje branden. Bidden... nou, je weet zelf vast nog wel iets.

Peter: Hoe eindigt nou zo'n gesprek met die mevrouw?

Gitte: Ja, terug naar m'n bedgesprekje. Ze vroeg om iets dat haar eraan deed herinneren om haar kinderen sterk te zien. Want dat vond ze het meest waardevolle om aan hen te geven als afscheid. Mooi, hè?

Ik schrijf samen met mevrouw zinnen op, wat ik noem: krachtzinnen. Die ze zachtjes in zichzelf kan zeggen als ze aan haar kinderen denkt:

- Ik zie je kracht in moeilijke momenten, ik ken je doorzettingsvermogen.
- Ik zie je gelukkig zijn.
- Ik zie dat je alles bereiken kunt wat je wilt.
- Ik zie je omringd door mensen die van je houden.
- Er is altijd iemand die er voor je is als je het nodig hebt, daar vertrouw ik op.
- Je bent veel krachtiger dan jezelf denkt, ik weet dat, ik blijf dat zien.
- Ik hou van jou, hoe je je ook voelt.

Peter: Dus wil je een gerustere toekomst? Vertrouw dan in het NU.

Gitte: Yes!

## 9: *Zielig vinden*

Ik zit aan het bed naast een meneer... en merk dat de omgeving hem zielig begint te vinden. Hij ligt stil. Zijn lichaam is broos geworden. Zijn handen zoeken naar iets wat ik niet kan geven. Op het eind kunnen mensen soms wat plukachtige bewegingen over het laken maken. Alsof hun handen iets zoeken. Een houvast? We weten nog steeds niet precies wat het is. Wel is het een van de normale verschijnselen van de laatste dagen.

Het lijkt dat meneer er zich niet meer bewust van is. Op een natuurlijke wijze trekt het bewustzijn zich steeds verder uit het lichaam... alsof meneer zich al deels aan het losmaken is van het aardse. Dat is ook voelbaar voor aanwezigen. Je komt dan zelf wat losser te staan van je dierbare. Dat kan ook onwennig en alleen voelen.

Ik zie het gezicht van zijn dochter. Ze loopt met me mee naar de keuken. Ik draai me om naar haar. "Dit is toch zielig," zegt ze, "zo sneu voor hem..."

"Je bent er verdrietig over, hè?" zeg ik, terwijl ik doorga met thee maken en koek snijden. Sommigen vinden het makkelijker om te praten wanneer er beweging is. En de keuken is een fijne plek daarvoor. Soep staat haar geuren te verspreiden op de kookplaat.

Een verder gesprek komt er echter niet. Haar broer komt binnen en ze huilen in elkaars armen. Samen troost vinden verzacht het verdriet.

Ik rijd naar huis en laat dan, zoals altijd, de dienst nog passeren. We hebben geleerd om zoals we dat noemen 'onze voeten te vegen' als we binnenkomen en weer naar huis gaan.

Peter: Voeten vegen?

Gitte: Ja, alsof je alles wat je die dienst meegemaakt hebt van je af veegt. Onze eigen ervaringen, maar ook onze beelden die we wellicht hebben over de mensen. Dat doen we ook als we binnenkomen, zodat we blanco en open kunnen zijn voor wat er nu nodig is voor de mensen die we gaan verzorgen, en met een open, liefdevolle, oordeelloze blik kunnen kijken. En als we naar huis rijden, vegen we zogenaamd onze voeten weer. Je kunt je bewust worden van wat je ervaren hebt om ervan te leren en het los te laten, zodat we er thuis weer helemaal kunnen zijn. Een reflectiemomentje.

Peter: Zou mooi zijn als we dat sowieso in ons leven deden. Steeds opnieuw, nieuw, schoon open staan voor de ander. Maar je was dus naar huis gereden en wat dacht je toen?

Gitte: Ik dacht na over het gevoel van de dochter, over het zielig vinden van haar vader. En dat ik op zo'n moment er niet dieper op in kan gaan. Daar vind ik de situatie niet passend voor.

Peter: Wat zou je dan willen zeggen over dat zielig vinden?

Gitte: Dat ze het niet zijn! Zeggen "wat zielig" floepen we er zo uit, zonder kwade opzet. Iemand sneu vinden klinkt misschien onschuldig. Het klinkt meelevend. Je kunt denken: moet je het daar in een podcast of zo nou over hebben? Het is toch goed bedoeld?

Ja, het is een vorm van medeleven, maar verpakt in medelijden. Er is een verschil tussen werkelijk meeleven en iemand zielig vinden. Zielig vinden is samen in een vorm van lijden zitten. En dat voelt niet fijn. Voor geen van twee.

Stel je nog eens voor dat je kijkt met ogen die iemand zielig vinden: “ach arme jij...” Versterk het maar een beetje. Stel je dan voor hoe jij je voelt als dat met jou gebeurt. Als zo naar jou wordt gekeken.

Peter: Ik zou me niet fijn voelen. Er komt ook iets in opstand in me.

Gitte: Ja, hè? Je wilt dat niet. Je voelt dat je kwetsbaarheid aangesproken wordt: je ziekte, je gedoe — en niet je kracht, je gezondheid, je heelheid, je hart, je weten dat ook dit weer voorbijgaat. En hoe er naar ons gekeken wordt, voelen we. Zelfs in de volle broosheid op het sterfbed. We voelen de intentie van iemands blik. Net zo goed als we dat voelen als we bijvoorbeeld een beetje mank lopen. En dat voelen we ook als we bijvoorbeeld verward zijn. Ook bij dementie. Zelfs als we buiten bewustzijn zijn, in coma of bij sedatie. We voelen een blik van medelijden: “arme jij...”. Ik heb wel eens iemand op haar sterfbed horen zeggen dat dat heel vernederend voelt, kleinerend.

Het is een gegeven: wat we denken over iemand, wat we voelen over iemand, stralen we uit. Ook al denk je: “ik zeg echt niet dat ik medelijden met iemand heb...” je kunt het wel uitstralen. Onze communicatie met woorden is immers maar een piepklein deel van ons contact met elkaar namelijk ongeveer 20%. Het non-verbale, zonder woorden maar wat we uitstralen — dus wat er van binnen in je afspeelt, de overgebleven 80% — komt veel duidelijker mee. Dus wat je denkt (“ach, kijk haar er nou bij liggen”) of voelt (“dit zou ik zelf echt niet willen”) komt mee.

Peter: Dus onze blik is voelbaar. Onze houding is voelbaar. Onze overtuiging over de ander is voelbaar.

Gitte: Ja. Kijken naar het uiterlijk van iemand is wat we in eerste instantie doen. Maar die buitenkant is maar een ienienie stukje van wat we als mens zijn. We zijn véél meer dan ons lichaam. En als we erg ziek zijn, maakt het ons niet uit hoe we eruitzien. Onze binnenkant is vele malen belangrijker. En dat is natuurlijk. En het helpt geweldig als we die binnenkant kunnen zien. In die binnenkant willen we aangesproken worden. Eigenlijk altijd, ook als je gezond bent. We willen aangeraakt worden door de ander in wat we zijn: ons hele mens-zijn. We willen gezien worden. We willen ons prettig voelen in elkaars aanwezigheid.

Peter: Hoe doe je dat dan?

Gitte: Kijk maar door het uiterlijk waarneembare heen naar iemands binnenkant, zijn wezenlijke kant. En dat doe je met je aandacht vanuit jouw wezenlijke binnenkant, je echte aanwezigheid. Je weet wat dat is, ook al heb je er geen woord voor: je hart. En zie dan dwars door een kwetsbaar lichaam heen de mens in haar kracht om dit te doorstaan.

Ook in een sterfproces. Herinner je je het verhaal van de rups en de vlinder uit een ander hoofdstuk? Het vraagt zoveel kracht om het lichaam los te laten en te transformeren naar iets wonderlijks. Zie die kracht, spreek innerlijk die kracht aan. Vanuit jouw kracht. En je zou kunnen kijken met ogen van vertrouwen. Met ogen dat er niets mis is met de ander, hoe die er ook uitziet. Dat er niets fout is gegaan. Dat de ander werk aan het verzetten is. Dat daar kracht voor nodig is. En dat je de kracht van jouw “in vertrouwen” kijken eraan toevoegt.

Peter: En waar vertrouw je dan op? Dat het goed komt?

Gitte: Nou, niet zozeer op het wat onzekere “dat het wel goed komt”. Dat weet je helemaal niet. Maar dat de ander, wat hij nu ook doormaakt, dit vanuit eigen kracht aan kan. Als je daarop vertrouwt, geef je heel veel. Dat is compassie voelen. Je overstijgt als het ware allebei

iets klein-menselijks (“arme ik, arme jij”) en bent aanwezig in een veel rijker deel van jezelf. Lastig dat te benoemen want daar hebben we geen woord voor wat iedereen aanspreekt. Je kunt zeggen:

je Grote Wijze Hart. Je Natuurlijke Zelf. Je diepe wéten...Jezus, God zo je wilt. Meeleven met iemands kracht verbindt. Het wijst de weg voor de ander naar een meer gerust gevoel om de situatie te dragen. Ook in het sterven.

Peter: Dit thema speelt niet alleen aan het sterfbed, toch?

Gitte: Ook in het dagelijks leven zijn we geneigd om mensen ‘zielig’ te vinden. En we praten er dan ook tegen anderen zo — kleinerend — over. Het lijkt een bondje te scheppen. De buurvrouw met haar zieke kind: zie maar hoe krachtig, moedig ze alles doet. En praat daarover met anderen. Geeft een heel ander effect, toch? Dat verbindt ons werkelijk.

Die man die strompelt achter zijn rollator: hij zorgt goed voor zichzelf. Zie hem. De vluchteling die zijn weg aan het vinden is in een totaal onbekend land en cultuur: wat een moed. Wat een doormaken van grootse veranderingen.

En er is nog iets: het vertrouwen dat wát de ander ook doormaakt, dat hij of zij het heel goed aan kan, geeft aan dat jij dat ook vertrouwt van jezelf. Dat jij zo’n situatie die je de ander ziet doormaken, zelf ook aan zou kunnen. En dat als je zelf ziek wordt of sterven gaat, het helemaal niet zielig is. En dat je daar dus ook jezelf niet voor hoeft te wapenen. Dat je alles altijd aan kunt. En dat maakt geruster.

Peter: Wat een helder verschil. Ik ga het woord “zielig” uit mijn vocabulaire schrappen en kijken naar iemands kracht. Schreef je nog iets poëtisch naar aanleiding van het gesprekje dat je had?

Gitte: Thuis schreef ik vanuit het perspectief van meneer. Ik schets je even hoe de situatie is op dat moment. Meneer wordt helemaal verzorgd, kan zelf niet meer naar de wc, doet zijn behoefte op een speciaal daarvoor bestemd matje op bed, heeft een katheter, een morfinepomp voor de pijn. Zijn droge, pijnlijke huid wordt ingesmeerd. Slikken gaat moeilijk. Meneer wordt geholpen met kleine hapjes eten. Eerder zou je wellicht gedacht hebben: jeetje, wat een ellende, wat zielig... nu hopelijk niet meer. Kijk, zegt meneer:

*Mijn waardigheid komt nu niet meer uit mijn boven- of onderkant. Maar... kijk je mee naar mijn binnenkant? Ook dwars door jouw oordelen heen zijn we daar in onze binnenkant samen één. Dan kan ik het aan, menswaardig mijn lichaam te laten gaan.*

Peter: Dus menswaardigheid zit niet aan de buitenkant... maar aan de binnenkant. En die raken we aan door mensen altijd in hun kracht te blijven zien.

Gitte: Mooi verwoord!

## *10: Waardigheid, afhankelijkheid en eigen regie*

Ik zit aan het bed van een meneer die zich stil houdt. Zijn gezicht staat strak, zijn blik vermijdt de mijne. Niet omdat hij me niet mag, denk ik. Maar omdat hij zich schaamt dat hij me nodig heeft.

Hij is boos. Niet luid, niet scheldend. Maar ingehouden boos. Die soort boosheid die geen woorden nodig heeft, omdat zijn hele lichaam zegt: “Ik wil dit niet.”

Hij heeft zijn leven lang alleen gewoond. Had niemand nodig. Zorgde voor z'n dieren, voor zichzelf, en daar ging hij prat op. Zijn tuin was zijn trots. Zijn nagels onder de aarde – daar zat zijn verhaal. Hij vond het prima. Waarom zou hij zich wassen voor een ander?

En nu wordt hij elke dag gewassen. Zijn overhemd, met die onhandige stevige stof, die kan niet meer aan in bed. Zijn broek met de riem — veel te ingewikkeld. Hij draagt nu een joggingbroek. Praktisch. Makkelijk. Maar het voelt alsof hij daarmee iets van zichzelf verliest. Decorumverlies noemde mijn moeder het.

Hij laat het toe. Hij is gewillig. Maar niet van harte. Hij voelt zich bekeken. Beoordeeld. Alsof hij zichzelf ziet door de ogen van anderen. O, hoe vaak doen we dat, hè? Kijken door de ogen van een ander... ten onrechte.

En wat hij vreest, komt dichterbij: dat moment dat hij zijn billen niet meer zelf kan afvegen. Hij noemt het mensonterend. Hij zegt: “Dat is geen leven meer. Dat wil ik niet. Op de postool en in een luier.” Ook al wordt het toiletstoel genoemd en ziet de grijze inco eruit als een onderbroek.

Zijn familie zegt dat hij weer veranderd naar zoals hij was. Hij was de laatste jaren vriendelijk. Zachtmoedig, bijna mild. Maar nu, nu hij verder achteruitgaat, komt er iets ouds terug. Boosheid. Verzet. Trekjes van vroeger, zeggen ze. Zijn grens is bereikt. Of misschien wel overschreden.

Hij is niet alleen boos omdat hij verzorgd moet worden. Hij is boos omdat hij op deze manier moet sterven. En hij wil dat niet. Het past niet in zijn beeld van zichzelf. Zijn boosheid is geen aanval. Het is pijn. Rouw. Over wat hij kwijtraakt. Over hoe anderen hem nu moeten zien.

Zo zou ik nooit willen liggen, denkt hij dat zij denken. En misschien hebben ze dat wel eens gezegd, vroeger, op verjaardagen: “Als ik ooit zo word, laat me dan maar gaan.” Hoe vaak roepen we dat?! Zeggen we dat?

Wat deze meneer wellicht hielp is dat we hem benaderen en verzorgen met respect en ook grapjes maken, want humor verlicht. In de wens hem te laten weten: we zien jou in je echte waarde, we kijken naar je binnenkant. Juist nu.

Voor de mensen om hem heen is dat soms ook moeilijk. Zij kijken ook door hun éigen ogen. Zien wat hij verliest. Ze denken: hoe zou dat voor mij zijn? Voelen hun eigen onmacht.

Maar... waardigheid is toch niet alleen iets wat je aan de buitenkant kunt toekennen? Waardigheid is hoe we iemand benaderen. Met rust. Met erkenning. Met het vertrouwen dat iemand zijn waarde niet verliest, zelfs niet als hij zijn eigen grip op van alles verliest.

Ik zeg niet dat deze fase niet moeilijk is. Maar misschien zit in deze kwetsbaarheid juist een nieuw te ervaren vorm van waardigheid. Niet gebouwd op uiterlijkheid of autonomie, maar op aanvaarding van de waarde die iemand is.

Jij bent het waard er te zijn. Hoe dan ook. Dat voelen, altijd, die verbinding met het wezenlijke in je. Dat geeft gerustheid. Wat je ook doormaakt. Dan kun je jezelf zien zonder oordeel. Dan zien we elkaar in liefde.

*Poëtische overweging*

*Waardigheid is geen overhemd. Geen broek met een riem. Het is niet iets wat je aantrekt, maar iets wat altijd bij je is— zelfs als je bloot bent. Zelfs als je afhankelijk bent. Zelfs als je*

*huilt of moppert. Waardigheid is jouw naam fluisteren met eerbied. En weten: jij bent nog steeds jij.*

Peter: Is dat juist niet heel mensonwaardig sterven als op het allerlaatst alleen nog naar het lichaam wordt gekeken, hoe het eruitziet, en niet naar het hart, het wezen van de mens zelf?

Gitte: Ja, hè.

Peter: Waardigheid koppelen we vaak aan onafhankelijk willen zijn. Hoe komt het nou dat we onafhankelijkheid, zelfstandigheid, zo belangrijk vinden?

Gitte: We leren al jong dat zelfstandig zijn goed is. ‘Zelluf doen’ roepen onze kinderen. Zelf je keuzes maken. Zelf je leven opbouwen. Je eigen beslissingen nemen. Op je eigen benen staan – letterlijk fysiek zelf-standig en figuurlijk mentaal en emotioneel.

We worden beoordeeld op hoe autonoom we zijn. Hoe goed we onszelf kunnen redden. En ergens is dat ook begrijpelijk. En vaak en in een bepaalde periode in ons leven heel gezond. Het geeft ons het gevoel dat we ertoe doen. Dat we iets betekenen. Dat we ergens invloed op hebben. We ontlene onze identiteit, ons zelfbeeld aan zelfstandigheid. Dat is krachtig en tegelijk onze valkuil.

Peter: Heeft dat ook te maken met dat we in deze tijd onze regie over van alles willen houden? Dus ook over het sterven?

Gitte: Ja. We leven in een tijd waarin eigen regie hoog in het vaandel staat. Zelf beslissen, zelf bepalen, zelf de controle houden — het geldt als teken van kracht, van zelfstandigheid. We hebben het gevoel dan van voor ‘vol’ te worden aangezien.

En dat koppelen we aan onze waardigheid. We associëren ons eigen boontjes doppen met onze waardigheid. Dus wat wij waard zijn als mens is blijkbaar bepaald door onze mate van onafhankelijkheid, onze eigen regie houden.. Want anders worden we niet voor vol aangezien, denken we. In onze westerse maatschappij althans.

Maar wellicht is er een misvatting in die koppeling van waardigheid aan zelfstandig dingen kunnen doen. Want de waardigheid die de mens heeft zit ’m toch niet in dingen die iemand nog zelf kán, in zelf het lichaam verzorgen, maar zit ’m toch zeker ook in de essentie van het ZIJN als mens.

Onze kern, onze essentie... Dieper verstoep in onszelf en niet zo makkelijk onder woorden te brengen, maar wel het meest voelbaar als we verbinding maken met onszelf en met elkaar. Het is wellicht ook een levensvraag. Worden we bepaald door wat we kunnen, wat we doen, wat we denken? Worden we bepaald door ons geheugen, door ons lichaam? Of door wat we waard zijn voor onszelf en voor elkaar...

En dan kom je bij de hamvraag: wat is onze waarde... als mens? En kan waardigheid verdwijnen? Kun je het wel verliezen? Of zien we het vaak over het hoofd? En als we onze intrinsieke waarde over het hoofd zien, zien we dan niet iets heel, heel essentieels over het hoofd?

Peter: Dus we koppelen onze waardigheid niet aan iets in onszelf, aan wat we ZIJN zeg je, maar aan de mate van zelfstandigheid, van wat we nog kunnen doen.

Gitte: Ja, en als je dan je zelfstandigheid aan het verliezen bent... dan heb je sneller het gevoel dat je er niet meer zo toe doet. En dat is een heel, heel pijnlijk gevoel.

En laten we wel wezen: er is niks mis mee, hè, met zelfstandig en onafhankelijk willen zijn. We kunnen altijd proberen om jezelf, en de ander, zoveel mogelijk dingen op eigen kracht te laten doen. Maar als het niet meer kan, niet meer gaat, wat een heel natuurlijk proces is wat velen meemaken omdat het bij het leven hoort... dan is dat geen schande, dan is dat niet iets om op neer te kijken.

Niets minderwaardigs. Dan hoef je zo ook niet naar jezelf te kijken met het idee: och jeetje, ik doe er niet meer toe als ik me moet laten verzorgen. En je daar dan ellendig, eenzaam onder voelen. Of zelfs bang worden dat het zou kunnen gebeuren in de toekomst en dan nu allerlei maatregelen willen nemen.

Daar gaan vele gesprekken onder koffie of borrel over wanneer mensen het vroegtijdig hebben over de laatste fase van hun leven.

Peter: zijn mensen bang?

Gitte: Ja, velen zeggen: ik ben bang dat als ik straks niet meer kan beslissen wat ik wil, mijn waardigheid mij ontnomen wordt. Ik ben bang dat als mijn lichaam zwakker en kwetsbaarder wordt en verzorging nodig heeft, ik mijn controle verlies, dat ik afhankelijk word. Ik ben bang dat als ik dingen niet meer goed weet, als ik dement word, ik mijn waardigheid, mijzelf verlies.

En dan willen we allerlei maatregelen nemen om dat te voorkomen. Maatregelen die geen echte zekerheid kunnen bieden voor je bang zijn. En dat voelen we. En ik zeg niet dat je geen maatregelen moet nemen. Maar wellicht kunnen we — door deze manier van kijken eraan toe te voegen — nog beter voor jezelf beslissen wat echt belangrijk is.

Peter: Nog eens over deze manier van kijken?

Gitte: De essentie is dat we veel, veel meer zijn dan ons uiterlijk, ons lichaam, veel meer dan wat we nog kunnen doen. En dat waardigheid koppelen aan het uiterlijke wellicht een beetje missen is wat je als mens ook nog bent.

Dat wat we nog meer als mens zijn, dat daar daar onze diepe waarde zit, ons ja hoe noem jij het... ons met alles natuurlijk verbonden hartekracht, ons totale bewustzijn, onze geestelijke diepte, onze goddelijke waardigheid, onze drager van het mystieke... De mens is toch juist waardevol om wat hij is en niet om wat hij doet.

Wat we doen in het leven kan op dat moment van belang zijn. Maar het is ook over daarna. Wat we betekend hebben door onze daden... dat vervliegt snel na je dood. Maar wat we betekend hebben als mens voor de ander... dat blijft. En die betekenis zit van binnen, denk ik.

Peter: Hoe kun je dit praktisch toepassen?

Gitte: Je kunt wellicht jezelf wat anders beoordelen door meer naar je binnenkant, je hart te kijken dan naar je doenerige kant. Kijk wat minder naar je buitenkant, hoe je eruitziet... voel hoeveel liefde er in je is... Maar ook als je naar een ander kijkt, kun je dan ook door het uiterlijke heen kijken van die ander? Kijken naar z'n wezenlijke kant?

Kun je dan bijvoorbeeld bij vergeetachtige mensen langs die vergeten woorden heen luisteren, ? Kun je ' om een hoekje ' luisteren wanneer je keer op keer hetzelfde verhaal hoort ?Want als je even aan die uiterlijke vormen voorbijgaat, zie je nog steeds dezelfde mens van wie je houdt, met zijn unieke innerlijke kracht die je in essentie waardeerde. Het is eigenlijk dat je vanuit een ander perspectief kijkt en luistert en reageert.

Als dat lukt dan kan dat als diepe echte verbinding voelen. Altijd goud waard. En dat gouden gevoel, die echte verbinding die je dan maakt, die is zo vervullend, zo waardevol. Mijn moeder zei over mijn demente oma: “Schat, oma weet je naam niet meer. Maar wat zegt oma altijd tegen je? Ik hou van jou. Oma noemt jou Liefde”.....

Peter: Je zegt: een goed sterven, een waardig sterven is niet afhankelijk van uiterlijke vorm, maar van de herkenning wie we zijn. Dat is zoveel méér dan zelfstandig zijn, onafhankelijk blijven; we zijn zoveel meer dan ons lichaam, ons denken en voelen. Toch?

Gitte: Ja, er schuilt een grootheid, een kostbaarheid in ons menszijn gewoon alleen al omdat je er bent. Jij bent er... dat is al echt helemaal genoeg. Hoeveel rust geeft dat... als je dat echt tot je door laat dringen. Kom ik op terug.

Iets poëtischer schreef ik:

*Onze cultuur beloont doeners. Resultaten. Succes. Prestaties. Dus geloven we dat we pas goed zijn als we iets bereiken. Als we iets betekenen door te doen. Als we iets bijdragen. En zo ontstaan angst, schaamte, onzekerheid, eenzaamheid, want in dat doen falen we makkelijk.*

*Jouw ware waarde is niet in daden te vinden. Je bent waarde zélf. Zoals een bloem niet nuttig hoeft te zijn om mooi te zijn. Zoals stilte geen bewijs nodig heeft om te bestaan.*

*Als het zover is... of nu: laat je regie maar los en geef jezelf aan de regie van je Grote wijze Hart van het leven.*

### *Nog een overdenking*

Peter: En dan..?

Gitte: Ja, dan komt er een moment dat het niet meer lukt. Je lichaam wordt zwakker. Of je wordt ziek. Bewegingen worden moeizamer. Je hebt hulp nodig — bij eten bereiden, bij zelf lopen, eten, bij naar de wc gaan, bij draaien in bed. En je merkt dan hoe diep die oude overtuiging kan zitten van dat zelfstandigheid heel belangrijk is: “Ik moet dit zelf kunnen. Anders ben ik tot last.”

Peter: Als het niet meer lukt word je afhankelijk van anderen. Wat betekent dat dan?

Gitte: Afhankelijkheid raakt aan diepe lagen van ons zelfbeeld dat zoals ik noemde, ook gebouwd is op zelf-doen. We hebben vaak geleerd dat hulp vragen een teken van zwakte is. Dat verzorging ontvangen iets is voor kinderen — of voor later, als het écht niet meer anders kan. En ineens kan het echt niet meer anders. We moeten hulp vragen. Ons laten wassen. Laten verzorgen. Zonder terug te kunnen geven. Denken we.

Peter: En dat roept allerlei gevoelens op.

Gitte: Zeker. Er kan schaamte omhoog komen. Of frustratie. Of weerstand. “Zo ben ik niet.” “Dit wilde ik nooit.” “Ik wil niemand tot last zijn.”

Afhankelijk worden roept ook vaak gevoelens van ongemak op, van schuld, boosheid, machteloosheid. “Ze hoeven dit toch niet voor mij te doen.” “Ik heb toch altijd voor anderen gezorgd.” Het kan ook de neiging om jezelf te veroordelen oproepen. Had ik maar... was ik maar...

En van boosheid — veelal is dat machteloosheid. Boosheid over het lichaam dat je in de steek laat. Boosheid op het leven, op God, op het zorgsysteem. Boosheid, anderen de schuld geven, is vaak een poging om nog een beetje grip te houden.

Peter: Dan is “afhankelijk worden” echt een probleem.

Gitte: Nou, afhankelijk zijn van anderen is eigenlijk niet het probleem. Het is de gedachte over ‘als ik afhankelijk ben dan...’ die pijn doet. Als ik afhankelijk ben dan... beteken ik niks meer... vind ik dat mensonwaardig... ben ik niks meer waard... Maar bij al die gedachtes kun je een heel groot vraagteken zetten.

Peter: zoals?

Gitte: Nou, de realiteit is: we zijn altijd al afhankelijk geweest. Geen mens leeft los, onafhankelijk van de ander. We ademen dankzij bomen. We worden geboren dankzij een ander lichaam. Twee eigenlijk. We leren praten omdat iemand tegen ons praatte. We eten voedsel dat ergens in Verwegistan door onze medemens met handen verbouwd is, vervoerd, enzovoort, volg de hele keten zo maar door.

We zijn afhankelijk van zon en regen en wind. Alles is één ingenieus ecologisch stelsel. Onze hele menselijkheid is verweven met zorg geven en ontvangen. We zijn afhankelijk van elkaar maar we hebben bedacht dat we dat niet zijn. Realiseerden we ons dat maar wat meer... wie weet zag de wereld er dan wel anders uit...

Peter: Ja! Je hebt geloof ik wel een visie op hoe de wereld er anders uit zou kunnen zien hè?

Gitte: Ja, komt nog wel. Wie weet kunnen we ook veel leren van hoe mensen op hun sterfbed met hun gevoel van afhankelijkheid omgaan om de wereld er wat liefdevoller uit te laten zien. Van regie willen houden, zelfstandigheid, ikke zelf doen naar... overgave.

Peter: Ja, die regie willen we natuurlijk vasthouden.

Gitte: Nou, het is wellicht de vraag ook wat ‘natuurlijk’ hierin is. We spreken vaak over ‘regie houden over het sterfbed’. En er wordt in de verzorging echt rekening gehouden met wat de meneer of mevrouw wil en wenst. Binnen de mogelijkheden.

Het kan echt helpend zijn: nadenken over wat je wenst, je wensen uiten en vastleggen, grenzen stellen: aangeven wat je wel of niet wil. Dat geeft houvast. En dat is belangrijk. Maar soms maken we van die regie een harnas. Iets wat ons beschermt tegen de naaktheid van het niet-weten. Tegen het onvoorspelbare. Tegen het moment waarop zelfs wensen en grenzen geen houvast meer geven.

Dan blijkt: de werkelijke regie ligt misschien niet in hoe je wilt dat iets feitelijk geregeld wordt, maar misschien ligt de ware regie in onze innerlijke houding tegenover wat er Nu gebeurt.

Peter: Dat mag je even verduidelijken.

Gitte: Ja, je kunt je afvragen: Kan ik, ook nu het anders gaat dan ik dacht, blijven vertrouwen op mijn innerlijke kracht? Door welke ogen kijk ik naar mezelf? Met vertrouwen in mijzelf? Kijk ik door de ogen van anderen? Kijk ik met ogen van waardigheid naar mezelf? Dat is een hele andere kant van zelfstandigheid, van regie houden.

Peter: Met waardigheid naar mezelf kijken?

Gitte: Ja, je kunt bijv. zeggen: dit lichaam kan het niet meer zelf doen. Maar ik ben niet mijn lichaam. Ik ben veel meer. En ik ben nog steeds aanwezig. “Kijk naar mij. Kan ik de regie houden over mijn eigen waardigheid, mijn van waarde zijn? Kan ik zeggen: Ja, ik heb hulp nodig. Maar daarin ben ik niet kleiner, zeker niet minder dan jij.”

Peter: Wat is er nodig dan om regie wat lossier te laten?

Gitte: Regie over feitelijkheden loslaten vraagt overgave. En dat is waar we over het algemeen wat huiverig voor zijn. Overgave aan wat vragen we dan, aan wie? Overgave aan de kundigheid en de warme medemenselijkheid van verzorgenden en andere lieverds rondom je. Vertrouw de ander toe dat die er voor je is.

Overgave is ook echt vertrouwen hebben in de ander. Dat die jou wil helpen, niet omdat het moet, maar omdat liefde zich zo uitdrukt. Veel mensen op hun sterfbed fluisteren: “Dank je wel dat je dit voor me doet.” En wat we vaak zeggen als verzorgers: “Het is een eer om dit voor u te mogen doen.”

Zorg geven is niet alleen een taak. Het is een uitdrukking van verbondenheid. Van medemenselijkheid. En het is helend voor beiden — voor wie ontvangt én voor wie geeft.

Maar er is meer te ontdekken rondom het thema eigen regie en overgave. Het is ook het moment waarop we zelf uitgenodigd worden tot innerlijke overgave. “Ik hoef dit niet alleen te dragen.” “Ik mag sterk zijn door dit aan anderen, aan God zo je wilt, over te laten.” “Ik hoef niet te doen alsof ik geen hulp nodig heb.” Ik mag vragen om hulp. Voor het fysieke, voor al mijn gevoelens voor het spirituele .

En in die overgave zit iets bevrijdends. Het is openend. Want wat als er niets meer van je gevraagd wordt? Wat als je niet meer hoeft te vechten om iets hoog te houden? Je niet meer hoeft te bewijzen? Wat als je alleen maar hoeft te zijn?

Dat je vanuit je hart kan zeggen: ik ben er. En dat je dan weet dat dit “ik ben” de belangrijkste menselijke waarde is... van ons allemaal. Daar valt alles waar we de regie over wilden houden bij in het niet. Ik ben er... net als jij... jij bent er, de rest doet er niet toe... we zijn gelijk... waardig... altijd... hoe dan ook.

Wat als het sterfproces juist een heilige tijd is waarin de façade van onze opgebouwde hooggehouden zelfbeelden, niet meer nodig is? Waarin we een intense verbondenheid ervaren, misschien intenser dan ooit tevoren. Verbondenheid met elkaar, met onszelf, met het Hogere, met het Universum, met God..... Zouden we dan niet anders kijken naar die eindfase van ons leven?

Hopelijk leren we van hen die we zien sterven naast de moeilijke kant ook deze levens schoonheid.

## *11: Twee keer afscheid – gedenktijd of geschenktijd*

### Eerste verhaal – Geschenktijd

Ik zit aan het bed naast een meneer die verwachtte snel dood te gaan. Hij praat met een mengeling van verbazing en verlegenheid. “Ik dacht echt dat ik dood zou gaan. Ik had afscheid genomen van alles. Van mijn huis, dierbaren, bezigheden. En toen... knapte ik op.”

Hij heeft een terminale verklaring. Komt heel ziek het hospice binnen. “Ik ga dood,” zegt hij. Hij is broodmager, eet bijna niets meer, heeft veel pijn. Thuis heeft hij al afscheid genomen van de vele mensen die hij kent: burens, vrienden van vroeger en de vrienden van de voetbalclub waar hij lang nog de kas voor heeft bijgehouden.

In het hospice krijgt hij goede zorg, liefdevolle aandacht, rust, nabijheid van zijn vrouw, kinderen en kleinkinderen. Hij kan niet veel meer. En dan ineens, na drie maanden, begint zijn lichaam weer te luisteren. Zijn ogen krijgen weer glans, zijn eetlust keert terug, hij wil eigenlijk best wel uit bed.

Eerst met de Sara Stedy, een hulp bij de transfer van bed naar relaxstoel. Dan wil hij zijn benen oefenen met behulp van een fysiotherapeut. Iedere dag kan hij iets meer. Iedereen is in verwondering.

“Mijn dood lag al klaar,” zegt hij, “en nu keert het leven zich nog één keer naar mij toe.” Ik draai me om, maar hij lacht: “Haha, nog niet in mijn graf!”

Zijn dierbaren gaan helemaal mee in dit proces. We noemen het zijn geschenktijd. Hij moet lachen om mijn woordspeling: geen gedenktijd, maar geschenktijd. Het wordt in het hospice reservetijd genoemd. “Ja, de wedstrijd is eigenlijk gespeeld, maar er zijn nog wat minuten over blijkbaar. Maar hoe vertel ik dit mijn vrienden?”

Hij kan niet blijven bij ons, want de plek in het hospice is voor de stervenden. En hij leeft weer. Maar waar hoor je dan, als je net opnieuw adem hebt gekregen, maar niet meer terug kunt naar je oude thuis? Als je net afscheid hebt genomen, en het afscheid wordt ingetrokken?

We zitten samen in die vreemde ruimte tussen leven en dood, tussen blijven en verhuizen. “Ze zeggen dat ik een wonder ben,” zegt hij. “Wat moet ik nu dan? Er weer voor gaan?”

Hij is ook moe. Ja, zijn lichaam was – en is – ook erg ziek. Nog steeds. Hij knikt en neemt een moedig besluit. “Ik ga er weer voor!” Zijn eetlust neemt toe. Mooi hoe het lichaam dat zelf regelt. Hij leert weer staan op zijn dunne benen. Stapje voor stapje achter de rollator zelf naar de badkamer. T-shirt binnenstebuiten aan, maar zelf gedaan.

Na een week haalt zijn vrouw hem op, heel blij. Samen stappen ze trots en dankbaar het huis uit. Wonderlijk uitzwaaien soms. Ik schrijf een poëtische gedachte voor hem. Een maand lang heeft hij nog geleefd. Dankbaar, in een verpleeghuis dat in de hele omgeving bekendstaat als een plek waar je eigenlijk niet wilt zijn. Hij heeft het erg naar zijn zin gehad. Dankbaarheid doet wonderen.

### *Poëtische overdenking – Met de dood voor ogen*

*Vel over pijnlijke benen Weinig smaak, noch trek Kwam u hier Warme afscheidstranen op wangen Gemis... troost... gevecht... liefde... De zucht van overgave Het is goed zo*

*Open in contact, in voor een grappe Betekenisvol taalgebruik Onze namen uit uw hoofd  
Franse chansons over het roerige leven*

*Gesprekjes over zachtjes sterven Waar gaan we heen Hoe loopt dit af Wie heeft de regie*

*Kostbare momenten aan het bed Tijd bestaat niet in dit samen delen Hoewel de uren van de  
klok Steeds langer duren... Nog maar eens draaien dan*

*Voor ons vervullend u te verzorgen Leerzaam ook, want “ik snap het” Zullen we niet zo snel  
meer zeggen “Jullie snappen het helemaal niet!”*

*Pijn wordt minder Honger als een paard In de rolstoel op pad Leuk En dan Schokkend  
onwonderlijk Storm in het hoofd*

*Ik ging toch dood! Hoe moet dat nu Onzeker, beetje boos en niemand om op te zijn Hoe zeg ik  
tegen mijn lieve afscheidnemers Hallo, ik blijf nog een poosje hoor Hoe is dat voor hen...  
voor mij...*

*Ontbloot, ontdaan Maar niet van mijn waardigheid Opnieuw leven, waar... hoe Wie weet Een  
nieuwe innerlijke houding*

*Iedere dag in verwondering Ieder moment is een geschenk Want Trouw aan de liefde die ik  
voel Mijn hart zo nabij God Schenk ik allen van die liefde Waar ik ook ben Wie er ook bij me  
is*

*Dit is mijn geschenktijd Daar leef ik nu voor Precies zolang het duurt Alles is goed*

*Dank u van harte Voor de tijd Die we samen deelden In het hospice En wat ik van u leerde*

Peter: Wat leerde je van hem?

Gitte: We kunnen invoelend en empathisch luisteren naar verhalen van mensen. Wanneer ze vertellen over mooie momenten, mooie herinneringen, zeg ikzelf zoiets als: “Wat fijn voor u. Wat lijkt me dat een mooie herinnering...” Luisterend naar hun pijn, hun verdriet, hun boosheid en frustratie, dan hoor ik mezelf zeggen: “Dat kan ik me voorstellen, wat lijkt me dat lastig, dat begrijp ik...”

Nou, deze meneer riep met alle kracht die hij in zich had: “Nee, dat kun je niet!” Je kunt het niet snappen en niet begrijpen. En dat is zo waar. Hoewel ik ook pijn en nare dingen heb meegemaakt, weet ik niet hoe hij zich voelt.

En je zult zeggen: maar je probeerde hem te laten weten dat je echt naar hem luisterde... hoe dan anders? Ik zeg nu iets meer in de trant van: “Wat gaat u door veel heen, wat moet u een kracht hebben om hiermee om te gaan, het lijkt me heel veel.” Of ik knik en ben echt met mijn aandacht, mijn hart, bij die meneer of mevrouw.

Wat dan ook logisch lijkt om te zeggen, en wat invoelend lijkt, is: “Wat erg voor u, wat lijkt me dat moeilijk, wat zwaar voor u...” Toch wil ik dat vermijden, want dan bevestig ik het pijnlijke en moeizame ervan. En wat ik niet wil, is dat mensen in de zwaarte blijven. Dat willen ze zelf ook niet. We hebben het daar al eerder over gehad met het iemand zielig vinden en zorgen maken om iemand.

Dus het is een balans zoeken: de juiste woorden kiezen zodat iemand zich gehoord en gezien voelt in de situatie én ook hun kracht aanspreken om ermee om te kunnen gaan, zonder een oplossing aan te bieden.

*Tweede verhaal – Twee keer afscheid*

Ik zit naast haar op een stoel. Ze kwam in het hospice als iemand van wie men zei: “Het zal niet lang meer duren.” Bleek, uitgeput, haar ogen moe van het leven. Maar ook: waardig, warm, zacht. Een fragiele schoonheid in een zijden nachthemd. Haren keurig gekapt.

Ze vertelt het zonder schaamte. “Ik hield van mooie dingen. Van stoffen met een glans, nagellak en lingerie in dezelfde kleur als mijn jurk, van een huis waarin alles klopte.” Ze zegt het bijna teder. “Harmonie, schoonheid... dat gaf me rust. En ook trots: “Ik ben ook schrijfster, weet je.”

Toen ze een terminale verklaring kreeg, viel alles weg. Geen kleding meer uitzoeken. Geen vazen vol bloemen herschikken. Geen bezoek meer ontvangen dat bewonderend rondkeek. En gek genoeg — toen dat allemaal wegviel, kwam er vrede en rust in haar. Meer dan ze eerder ervaren had, vertelde ze.

In de eerste weken werd ze omringd door familie, een grote vriendenschare van de kerk, een dominee die psalmen voorlas aan haar bed. Er was veel liefde. Veel tranen ook. En plezier. Luid gelach klonk uit haar kamer. Een vrouw van 92 die zich had neergelegd bij het einde.

Die haar Swarovski-servies had losgelaten, haar dressoir, haar gedichten op de secretaire, haar Ligier waar ze tot vlak voor de opname nog in reed. Ze had haar kinderen één voor één toegesproken, haar vriendinnen vaarwel gezegd.

En ik herinner me hoe ze me op een ochtend aankeek en zei: “Ik ben er klaar voor. Echt. Laat Hij mij maar halen. Ik ben niet bang.”

Vanaf het eerste moment dat ik haar zie, is er een klik, van twee kanten. Ik schrijf een gedicht voor haar:

*Op de valreep*

*Zo... net op het randje van het bed en het leven een ontmoeting eeuwig en even*

*Ze ligt in de late zon broos en toch ongebroken te wachten op wat komt*

*Een ogen blik haar stralendheid rimpelige jeugdigheid een waar geschenk van haar gaan voorbij deze tijd*

*Ik ontvang haar glimlach haar dans, haar glans kostbare druppels van haar licht haar hemel op aarde de poort in zicht*

*Zij blijft voor mij kleuren in de bloemen in de regenboog in de geuren*

*Verbinding herinnering liefdevol, heel, vrij Zo is het bedoeld Zo gaat zij*

*Soms... steeds... nooit voorbij... In intense dankbaarheid voor onze kort gedeelde tijd*

Ik wist toen nog niet dat ze nog een lange tijd zou leven. Ze bad... maar Hij haalde haar niet. Ze knapte op. Eerst een beetje, toen opvallend veel. Tot het moment kwam dat we haar moesten vertellen: “U bent te goed voor het hospice geworden.”

En dat brengt haar niet in een beetje verwachte dankbaarheid, maar in vol verzet. “Ik wil niet terug!” roept ze. “Ik wil niet naar zo’n verpleeghuis. Ik wil niet tussen plastic stoelen en kunstbloemen. Ik wil niet opnieuw afscheid nemen van wat ik losgelaten had. Want ik krijg het toch niet terug zoals het was. En ik wil ook niet minder dan dat.”

En daarmee begon een nieuw sterven. Want wat gebeurt er als je geest al afscheid genomen heeft, maar het lichaam zegt: nog niet? Dan komt er verwarring. Verdriet. Teleurstelling. En soms, zoals bij haar: verzet.

Ze verhuisde naar een verzorgingshuis — een woon-zorgcomplex vond ze een te mooie naam. Eén kleine kamer, een paar vertrouwde meubeltjes. Gelukkig hadden de kinderen haar huis nog niet opgeruimd; dat had zomaar gekund. Een bed met de troostdeken van het hospice in de kamer. Geen ruimte voor haar geliefde buffetkast. Haar bijbeltje op het nachtkastje kreeg nog net een plekje.

Maar haar ziel... die paste nergens. Ze klaagde. Over de kamer. Over het eten. Over het gemis van alle liefde die ze in het hospice had ontvangen. Maar het meest... over het feit dat God haar vergeten leek. “Wat moet ik hier nog? Waarom laat Hij mij nog leven als ik alles al heb losgelaten?”

Ze keek me soms aan alsof ze een verklaring wilde. Een uitweg. En ik zat daar niet om haar vragen te beantwoorden, maar om ze samen met haar te laten uitademen.

“Misschien,” zei ik op een dag, “heeft God u helemaal niet vergeten. Misschien is er nog iets dat u mag geven namens God.”

“Wat dan?” vroeg ze. “Ik heb niks meer. Kijk om je heen, schamele boel.”

“Herinnert u zich nog hoe het voelde,” zei ik, “toen u dacht dat u zou sterven? Toen u alles achter u gelaten had? Hoe helder de liefde werd? Hoe weinig er nodig was om echt aanwezig te zijn? U was zelfs echt gelukkig. U straalde.”

Ze knikte, zacht. Er kwam een traan. Niet van verdriet, maar van herinnering aan een verloren gevoel. Ik vertelde haar over het verschil tussen het kleine persoonlijke ‘ik’ dat zich vastklampt aan vormen, aan meubels, aan uiterlijke betekenis, en het grote Zelf — haar Grote Hart, zoals ik het noem — dat stil is, liefdevol, niet afhankelijk van omstandigheden, altijd hier.

Dat Grote Hart, zo verbonden met God... wie is wie vergeten? “Dat licht is er nog steeds,” zei ik. “U hebt het nog steeds in uw hart. Voel het maar. Laat het maar schijnen. En misschien is er iemand hier, in dit huis, die dat licht nog mag zien in u. En die daar heel blij van wordt, omdat zij het dan herkent in zichzelf.”

Ze keek weg. Draaide zich naar het raam. Ze weet het. Maar haar hand zocht de mijne. Zal ze in plaats van het zo vertrouwde geklaag, wat gevangen zet, somber maakt, de liefde kiezen? De bevrijding? De verlossing?

Peter: Dit zijn twee verhalen over de dood in de ogen kijken en meer tijd krijgen dan gedacht. En twee hele andere manieren van ermee omgaan.

Gitte: Ja, je zou kunnen zeggen dat mevrouw het weer belangrijk is gaan vinden wat ze in materieel opzicht om zich heen heeft. Ze weet hoe gelukkig ze was toen ze met lege handen zat, zo met het idee van sterven voor ogen, en nu lijkt ze het weer vergeten.

Ze zoekt weer naar datzelfde geluk op de haar zo bekende manier: door spulletjes om zich heen. Ze is echt heel mopperig en klagerig over alles en iedereen geweest. Ook tegen haar dochters en al het bezoek dat eerst in het hospice kwam en haar ook nu niet in de steek liet.

Tot van de week, toen ik haar op ging zoeken. Ze zat niet meer op de mij bekende kamer. Ze heeft een veel groter appartement gekregen in hetzelfde woonzorgcomplex. Drie kamers, en haar buffetkast past er weer in. Ze zat er prachtig gekleed, mooi opgemaakt bij. “Zie je dat ik nu weer goed zit?” zei ze.

En ze heeft voor het eerst contact met een medebewoonster. “Iemand van mijn niveau,” zegt ze met een knipoog. Mooi, hè?

En ik ben benieuwd hoe haar weggetje verder zal gaan. Zal ze zich weer diep gelukkig voelen?

Peter: En meneer?

Gitte: Meneer bleef met lege handen staan en opende die voor wat kwam. Zijn Grote Hart was vrij nu er geen ballast meer voor zat van zijn kleine persoonlijkheidsgedoe. Zijn gedachten richtten zich op wat hij nog kon, en hij was er intens dankbaar voor, ook wetende dat het maar zo weer voorbij kon zijn.

Een piepkleine oude kamer, eten wat niet zo lekker was, weinig personeel en soms lang wachten voor een toiletbezoek... je hoorde hem er niet over. Zijn geschenk ging hij niet meer weggeven.

Mooi, hè, hoe anders we met het leven omgaan. En er is geen goed of fout.

Peter: Heb je nog iets afsluitends?

Gitte: Misschien dit... Kunnen of durven we onszelf eens voor te stellen hoe het voelt als heel veel van ons leven nu er niet meer is? Hoef je niet meteen je dierbaren te nemen. Maar wel: je werkzaamheden, je hobby's.

En durf nog wat verder te gaan... je lichaam doet niet meer wat het nu wel kan. Of... je kunt niet meer lezen... Of je komt ineens op een onbewoond eiland te zitten, wel veilig en er is eten... maar je bent alleen... hoe ervaar je jezelf dan? En als je alle nare gedachten erover nu eens loslaat... wat blijft er dan over wat je als geschenk zou kunnen ontvangen??

## *12: Machteloosheid en palliatieve sedatie*

Ik zit aan het bed naast iemand en mevrouw kan zelf niet meer vertellen dat het leven voor haar genoeg is. Ze ligt stil. Ogen gesloten. Haar handen bewegen niet meer. Haar mond opent zich niet meer voor een woord, een zucht, een wens.

Een paar dagen geleden sprak ze nog — vermoeid, maar helder. Ze had uitgesproken tegen de kinderen wat ze wilde: “Als het niet meer gaat, als ik niet meer zelf kan zeggen wat ik wil eten, dan hoeft het niet meer van mij... dan graag sedatie.”

Nu is ze het grootste deel van de tijd diep in slaap, bewusteloos. Ze eet en drinkt niet meer. Rond het bed staan haar kinderen. Ze zijn verdrietig, boos, wanhopig — en roepen luid tegen de artsen: “Dit wilde ze niet meer! Ze wilde dat het dan zou stoppen! Geef haar alsjeblieft sedatie!”

En ergens in hun wanhoop klinkt liefde door. Ze kennen hun moeder. Ze wéten hoe belangrijk waardigheid voor haar was. Dat ze niet op deze manier wilde sterven — met een lichaam dat nog ademt, maar zonder dat haar bewustzijn erbij is. Ze willen haar wens eren. Maar het is nu niet hún beslissing.

Peter: Ze roepen om sedatie. We horen wel meer mensen zeggen, hè, zo van: ‘Als ik er niet meer een beetje behoorlijk bij lig, doe me dan maar sedatie.’ Wat is dat nu precies?

Gitte: Palliatieve sedatie zoals door artsen en verpleegkundigen wordt uitgelegd is: het opzettelijk verlagen van het bewustzijn van iemand in de stervensfase, met als doel ondraaglijk lijden — geestelijk en lichamelijk — te verlichten. Pijn die op een andere manier niet meer te behandelen is. Bijvoorbeeld wanneer de toegediende pijnstillers, morfine, niet meer genoeg werken.

Belangrijk om te weten is: Het is géén vorm van euthanasie. Het versnelt het sterven niet actief. Het is een medische handeling die pas kan worden toegepast als aan duidelijke voorwaarden is voldaan:

- Er is sprake van refractair lijden: symptomen die niet meer op een andere manier verlicht kunnen worden.
- De levensverwachting is kort: naar medische inschatting maximaal twee weken.
- De beslissing wordt genomen door een arts — in overleg met het behandelteam, de patiënt (als mogelijk) en eventueel de familie.

Het is dus belangrijk om te weten: Sedatie is geen keuze die vooraf gemaakt kan worden of die je schriftelijk kunt vastleggen. Het is wel goed om er van tevoren over na te denken.

Natuurlijk is er, als het zover mocht komen, overleg door artsen en verpleging met de zieke en met familie. En dan word je ook goed begeleid in wat je kunt verwachten dat gebeuren gaat. Wij kunnen dus als mens zelf niet van tevoren bepalen wanneer wij vinden dat het moment voor sedatie, bewustzijnsverlaging, is aangebroken. Dat gaat altijd in goed overleg met de arts. En die kijkt heus goed mee, komt vaak en kan dan goed inschatten wanneer het moment daar is.

Belangrijk is dat je weet dat een arts moet bepalen of de levensverwachting niet lang meer is. En dat er verder geen middelen meer zijn om het lijden van iemand te verzachten.

Peter: Dus het bewustzijn wordt verlaagd...

Gitte: Ja, zo wordt het uitgelegd. Wat er gebeurt is dat de intensiteit van de pijnbeleving verdwijnt of wordt verzacht door de middelen. En het denken en voelen wordt verzacht zodat de nare, angstige gedachten niet verschijnen. En je ziet de ander dan ook meer in rust en vrede komen. Het is als diep in slaap vallen. Dan voel je ook geen pijn meer en ben je niet meer bang.

Het is overigens een heel normaal verschijnsel dat mensen niet meteen diep in slaap vallen of niet de hele tijd slapen. Ik schrok op een gegeven moment van mijn broer, bij wie het al even had geduurd voordat hij echt 'weg' was, zeg maar. Toen dat zover was, had ik de verwachting dat hij zo rustig zou blijven. Maar dat was niet zo. Hij brak erdoorheen, zoals het genoemd werd.

Maar dit schijnt normaal te zijn, alleen ik wist het niet. Ieder mens reageert natuurlijk weer anders op medicatie. En ik weet nu dat ook de hoeveelheid morfine zorgvuldig moet worden afgestemd op de persoon. De een is er resistenter voor dan de ander, bijvoorbeeld door eerder medicijngebruik of door veel langdurig alcoholgebruik. En snel te veel morfine geven kan juist heel veel onrust geven. Dus het is een zorgvuldig te bewandelen pad.

Wat ook handig is om te weten, is dat de zieke soms een slangetje in de blaas geplaatst krijgt: een katheter. Om het vocht op te vangen.

Over vocht gesproken: de zieke heeft in het laatste stadium geen eten en drinken meer nodig. Dat belast alleen maar de organen. Vroeger werd gezegd dat als je niet dronk, dat je dan pijn zou krijgen. Maar in een sterfproces heeft het lichaam geen vocht en voeding nodig en doet het geen pijn om niks binnen te krijgen. Beter zelfs van niet. Want het langzaam uitdoven van de organen is een natuurlijk proces. Zo is het door de natuur geregeld.

Ook al is iemands bewustzijn verlaagd, dan nog kan hij wel horen. Het gehoor werkt langer dan andere zintuigen. Dus zelfs als iemand niet meer volledig bij bewustzijn is, kan hij of zij geluiden en stemmen waarnemen. Het is daarom belangrijk om rustig te blijven praten en de aanwezigheid van naasten te tonen, bijvoorbeeld door een hand vast te houden en vriendelijke dingen te zeggen, omdat dit geruststellend kan werken.

Peter: En in het voorbeeld dat je noemde, was hier geen ondraaglijk lijden?

Gitte: Nee, mevrouw lag heel rustig, leek geen pijn te hebben en het leek dat mevrouw uit zichzelf zou overlijden. Dat gebeurde ook, heel rustig.

Peter: Maar voor die kinderen is dat toch heel pijnlijk.

Gitte: Ja. Voor de kinderen is dit een schrijnend moment. Ze zien hun moeder in een staat die zij haar niet toewensen. Ze voelen zich verantwoordelijk om haar stem te vertegenwoordigen. Maar ze voelen zich óók machteloos omdat ze daar geen beslissingsrecht over hebben. En boos.

In dit geval dacht ik: misschien hadden ze gehoopt dat door sedatie toe te passen het overlijden ook zou versnellen. Dat is nogal eens een misvatting. Er wordt ook nog steeds wel eens gedacht dat door morfine op te hogen mensen eerder overlijden. Maar dat is niet zo.

Het kan pijnlijk lijken, zo'n situatie waarin van tevoren besproken is dat er iets niet gewild wordt en dat het dan toch zo loopt. En... ik denk dat in ieder moeilijk moment, ook als het niet gewenst lijkt, een mogelijkheid ligt om een nieuwe draai in iets te vinden. Eentje die je bij nader inzien ook een goed gevoel kan geven. In lastige kwesties ligt soms juist een onverwachte mogelijkheid tot iets waardevol nieuws.

Peter: Voor deze situatie ook?

Gitte: Ja. Want dit is duidelijk een confrontatie met dat de kinderen niets kunnen regelen. Dat zij niets kunnen oplossen. Niet kunnen ingrijpen. Ze moesten het tegenovergestelde doen. Aanwezig zijn. Stil worden. Waken. Aanraken. Liefde geven. Bij haar zijn. Het lichaam de tijd geven haar werk te doen.

En achteraf zeiden ze dat het hele bijzondere dagen waren die ze niet hadden willen missen. Ze waren zacht geworden, hadden intieme momenten gehad en zeiden dat ze ook hadden geleerd dat het leven haar eigen weg gaat.

Er zijn situaties waar het heel zinvol is om palliatieve sedatie toe te passen en dat wordt natuurlijk ook in goed overleg met de arts gedaan. Samen vind je hierin een weg. Maar niet altijd is er sprake van ondraaglijk lijden en zien dat de zieke nog maar heel kort te leven heeft. Hier nog een bed-ervaring met kinderen (nou ja, het zijn volwassenen hoor) die ik graag deel om je eigen gedachten over te laten gaan.

Ze staan aan haar bed, de kinderen. “Zo had papa het niet gewild,” zeggen ze. “We hebben het allemaal besproken. Alles vastgelegd in het levenstestament. Geen lijden. Geen aftakeling. Geen kasplantje. Geen mensonwaardig bestaan.”

Maar nu ligt hij hier. Niet meer reagerend zoals vroeger. De artsen zeggen: nog geen sedatie. Euthanasie is hier niet aan de orde. Er is twijfel. Nog geen ondraaglijk en uitzichtloos lijden, zegt de arts. En die kan echt niet zomaar een beslissing op wens nemen.

Van de medische kant bezien snappen de kinderen het wel: papa heeft geen pijn en ligt er nog best comfortabel bij. Maar ze hadden van tevoren iets anders besproken. Meer voor de geestelijke kant. De geestelijke aftakeling, zoals ze het noemden. Ze hadden het heel duidelijk besproken en op papier gezet: wat kan nog wel en wat niet.

“Papa wilde dit niet voor ons!” De kinderen kijken me aan. En ik voel hun wanhoop. Hun onvermogen.

### *Overweging*

*Wat ik hen niet hardop kan zeggen, maar wat ik zo graag zou willen delen, is dit:*

*Wat wij zien als familie of verzorgers, is niet altijd wat degene in het bed ervaart. Wij kijken naar de buitenkant, maar meneer voelt zichzelf van binnenuit.*

*Wat wij als lijden zien — een lichaam dat zich niet meer beweegt zoals wij gewend zijn, een gezicht zonder veel expressie, een mond die nog nauwelijks spreekt — is voor degene zelf misschien al een op weg gaan om los te laten, een innerlijk loslaten. Het werk van de rups, weet je nog...*

*Wij interpreteren wat wij zien door onze eigen bril. Onze eigen normen voor waardigheid, voor leven, voor betekenis, voor zinloosheid. Wij denken: “Zo zou ik het niet willen.” Of: “Zo zou papa het niet gewild hebben.”*

*Maar weten we het zeker? Weten we het heel zeker? Ook in dit moment? Kunnen we in dit moment opnieuw kijken en beslissen wat wijs is...*

*Het kan, hè, dat dit echt niet gewenst was. Maar overweeg ook dit: We projecteren ons eigen beeld van lijden op het innerlijke landschap van een ander. We willen bij de ander voorkomen, of eigenlijk ook niet zien, waar wij zelf bang voor zijn.*

*En nu zien wij de ander er zo bijliggen en dan komt er weerstand: een “dit niet!” Maar kijk nu opnieuw, naar déze situatie. Het is wellicht anders dan van tevoren bedacht... naar de binnenwereld van de ander.*

*Als er geen pijn is — daar ga ik vanuit — als er geen echt ondraaglijke situatie is, want dan zou een arts meegaan in de sedatie, misschien is het dan zo:*

*We denken dat iemand lijdt, omdat hij niet meer praat. Of omdat zijn ogen niet meer opengaan. Of omdat zijn lichaam niet meer in beweging komt. Of omdat de adem onregelmatig is, met horten en stoten.*

*Maar misschien... is dat lichaam nu eindelijk tot rust aan het komen, een natuurlijke rust. Misschien... wordt hij van binnen gedragen, door een stilte die groter is dan welke angst dan ook...*

*Het is moeilijk, bijna onmogelijk, om niet in te vullen voor de ander. We willen begrijpen. We willen zin geven. We willen helpen.*

*Maar het meest liefdevolle wat we kunnen doen, is toegeven dat we het niet weten. En dat niet-weten... Dat kunnen we misschien laten rusten in zachtheid en vriendelijkheid, naar jezelf, naar de ander, naar de situatie. Dan komt er vast in wijsheid een weten wat — hier, nu — het beste is.*

### *13: Wens voor vrede en bedvisioen*

Het is 28 jaar geleden. Ik zit aan het bed naast een vrouw, mijn moeder. Ze kijkt me aan met die heldere, een beetje blauw geworden bruine ogen. Ogen waarin tegelijk leven en loslaten zichtbaar zijn. Haar ogen staan rustig, ondanks de heftige benauwdheid die haar door de COPD parten speelt.

Ik denk aan de vele gesprekken die we voerden. Dankbaar voor alles wat ze me leerde. En ook dankbaar inmiddels voor wat ze me helemaal alleen liet uitzoeken.

“Mam, als je denkt aan de jongeren nu, en aan je eigen levenswijsheid, wat zou je hen dan mee kunnen geven?”

Ze lacht. “Ben jij ook nog een jongere?”

Haar ademhaling is heel onrustig. Ik baal alweer dat ik de vraag heb gesteld. Is het niet te vermoeiend?

“Vrede,” zegt ze dan. “Echte vrede. Niet alleen tussen landen. Maar in hoofden. In harten. In woorden. Dat mensen elkaar met rust laten. Maar dan de liefdevolle, betrokken soort rust. Dat ieder mag zijn wie hij is.”

Ik voel het binnenkomen.

Toen ik 12 jaar was, kwam ik uit school, rook de strijklucht al bij binnenkomst en mijn moeder zei: “Ga eens even zitten. Zometeen komt een nummer uit de Top 40 waar we wat van kunnen leren.” Ik leg mijn pukkel met het Ban de Bom-teken erop naast de bank en luister naar het nummer. Ze vertaalt het voor me. Zoals bij vele songteksten in die tijd gaat het over alle oorlogen en hoe we de bom kunnen bannen. Het maakt diepe indruk op me.

“Ik heb veel meegemaakt,” zegt ze. “Oorlog, armoede, ruzie in de familie, maar de ergste oorlog zat in mijn hoofd. Altijd denken dat ik tekortschiet, dat ik het anders had moeten doen, me schuldig voelen, dat ik jullie niet goed opgevoed heb...”

Ik pak haar hand en wil tegenstribbelen. “Dat is wel zo!”

“Ik weet het,” zegt ze. “Je hebt me er al vaak voor bedankt en ik geloof het nu wel. Maar dat stemmetje in mijn hoofd... die criticus... die heeft toch wel voor veel stress gezorgd. Ik weet dat jij veel met Byron Katie hebt gedaan. Die wijst de weg hoe je de oorlog in je hoofd kunt laten ophouden... de enige plek van waaruit we uiteindelijk ook de oorlog in de wereld kunnen beëindigen. Vanuit onszelf. Dat... dat is mijn grootste laatste wens voor iedereen.”

Ze glimlacht. “En jij? Heb jij nog oorlog in je hoofd?” vraagt ze.

“Nog steeds,” zeg ik eerlijk. “Nu. Ik wil het rondom je sterven zo goed mogelijk regelen met de begrafenisondernemer en hoe en waar en hoe dat dan moet met je appartement opruimen... en tegelijk heb ik er helemaal geen zin in om me daar mee bezig te houden. Wil ik hier lekker bij je zitten. Maar ik wil ook thuis zijn. Daar hebben ze me ook nodig. En het is zo'n rot eind rijden. Ik voel me verscheurd. Ik verzet me tegen wat is. En ik vind dat ik dat niet mag voelen. Ik zou dit met alles wat ik weet toch goed moeten kunnen handelen? En het gaat nu toch niet om mij maar om jou?”

“Denk je ook aan jezelf?” zegt heel lief een vriendin. Wat is dat dan? Dat ik gezellig naar de sauna ga? Nu? Geen denken aan. Dat ik zolang naast jou, mama, blijf zitten als nodig is? Wat

ook niet altijd zo gezellig is. Ik word er ook kriegel van. Wil dat het voorbij is. Het duurt best lang. Maar ik wil je dit ook niet allemaal vertellen, want je kunt er niets aan doen.”

“Hoe meer ik erover denk, hoe hopelozener ik word. En dan komt er ook nog de gedachte bij: ik moet het ook allemaal alleen doen. Als mijn man nou eens meehielp, maar die heeft het te druk. Als mijn grote broer hier nou eens een poos ging zitten, maar die kan er niet tegen. Ik verwijt ze dingen. En als mijn broer dan onverwacht toch binnenkomt, zal ik hem toch zeker laten merken dat ik én heel verdrietig ben, maar dat ik bovenal hem kwalijk neem hoe hij me in de steek laat... Nou, als dat geen oorlog in mijn hoofd is?! Ik vertel het haar niet hoor...”

Maar wat een mooi gesprek kon ik voeren met mijn moeder, hè. Meer dan 30 jaar geleden. Ben haar ook zo dankbaar en hou nog steeds zielsveel van haar. En het was ook niet altijd even rooskleurig! Voor haar de volgende podcast met mijn overpeinzingen over vrede. Want alle oorlog en ellende, ook in mensen zelf, lijkt erger dan ooit.

### *Bedvisioen*

Ik heb een mooi, wonderlijk moment met haar beleefd op haar sterfbed. Voor haar COPD-benauwdheid en voor allerlei bijkomende pijnen kreeg ze morfine. Drie dagen al lag ze bewegingsloos op bed. Tijdens het wassen kon ze niet meer meewerken en ze was niet bij bewustzijn.

Ik sliep al een poos naast haar in het ziekenhuis op een veldbedje, geleend van een zorgzame vriendin die me ook een biefstukje was komen brengen. Het was midden in de nacht. Ik sliep wakend, wakker bij ieder onrustig ademen van mama.

En ineens zat ze recht overeind in bed, armen uitgestrekt in de lucht, hoofd opgeheven... “Mama!” riep ze luid. “Mama!”

En heel rustig, uiterst beheerst, veerde ze met een glimlach op haar gezicht terug in de kussens. Ik vond het zo bijzonder... ze kon niets meer en toch ineens wel.

Ik heb het later vaker meegemaakt. En we horen er meer over. Ook de naam ervan geleerd: sterfbedvisioen wordt het genoemd. Zien van overleden dierbaren, van een Jezus-gestalte, van engelen... allemaal vredige ervaringen.

“Je gaat naar het Licht,” zei ik tegen mijn moeder. “Wees gerust, je bent zoveel meer dan je lichaam. Je lichaam sterft, je essentie blijft leven.”

“Ja,” zei mijn moeder. “Mijn ziel is daar waar die ook was voor ik in een lichaam geboren werd.”

In de uren naast haar bed kon ik hier lang over mijmeren. Nu, zoveel jaren later, is de vraag “wat is mijn ziel, wat is mijn essentie” altijd bij me.

### *Het lange wachten*

Ik had eigenlijk gedacht dat dit dan haar laatste nacht geweest zou zijn. Maar nee. Na drie dagen wordt het weer maandagochtend en... ik begin het zat te worden. Het gezin thuis begint aan mijn deur te kloppen. Ik voel me in een spagaat. Maar ik blijf naast haar zitten. Niemand kan zeggen hoe lang het nog duurt.

Ze rochelt de hele tijd. Een normaal verschijnsel. Reutelen heet het. Veroorzaakt door slijm in de luchtwegen omdat haar spieren te zwak zijn om te hoesten of te slikken. Ik leer dat mijn moeder er geen last van heeft, er geen benauwdheid door ervaart, niet zal stikken. Voor

stikken was ze bang. Maar het blijkt dat mensen zelden stikken in een sterfproces. Het ademcentrum regelt dat goed.

Als ik dat weet, kan ik het handelen. Maar het duurt zolang het duurt. Nu weet ik hoe waardevol het is dat de ziel de tijd krijgt om zich uit het lichaam terug te halen, terug in Eenheid.

Ik ben vandaag te moe om weer zoveel volle aandacht aan haar te geven. Ik koop twee magazines in de winkel van het ziekenhuis en begin er wat doelloos in te bladeren. “Wanneer ga je nou eens, mam?” verzucht ik...

En dan... met volle kracht blaast ze haar laatste adem uit... Ik voel me nog wel schuldig. Komt het door mij? Jaren later begrijp ik dat dat niet kan.

Dankjewel, lieve mama. Ik heb mijn moeder, die 68 werd, al overleefd. Raar gevoel. Voor jou, mam, een uitgebreide volgende podcast over wat ik inmiddels begrijp over vrede.

En voor hier mijn credo... wat ik in al die jaren na haar overlijden heb geleerd over mijn hart openhouden voor vrede. Keer op keer op keer. Het gaat als volgt:

*Ieder moment dat mijn hart niet open is Dat ik geen liefde voel, Geen liefde zie, Geen liefde hoor in iemands woorden...*

*Ieder moment dat ik me zorgen maak om... iemand...om iets Me schuldig voel over... me schaam Ieder moment dat ik onrust voel, bang ben... ieder moment dat ik oordeel, iets anders wil dan het is... Mezelf wil veranderen of een ander, Mezelf wil verbeteren of een ander, In gedachten of in woorden of daden*

*Dan Is mijn hart niet open. Dan ben ik niet mezelf. Voel ik me alleen, apart van anderen, Tegenover de ander, uit verbinding.*

*Dan ben ik niet compleet, Niet heel, Niet in vrede, Niet in vreugde Dan vergis ik me in wat het leven is. Dan leef ik niet . Dan ben ik... als de dood... doodsbang*

*(Dan ben ik niet als Jezus, als Christus, als God, als de Bron van Al wat Is, als Essentie)*

*Als ik mijn hart openhoud: dan zie ik in iedereen het goede Dan voel ik me met ieders wezen verbonden. Dan is iedereen liefde. Eén in Liefde*

*Want Liefde kent geen tegendeel. Liefde kent geen angst, ze ziet het niet. Liefde breekt door alles heen.*

## *14: Vrede begint in onszelf*

*Welkom hier waarin ik graag deel over de visie die velen al hebben, maar waar ik weinig over lees in de kranten of hoor en zie op tv. En het gaat nog steeds over mijn wens dat we wat geruster zijn in het leven. Nu rondom meer vrede in onszelf, in de wereld.*

We leven in een wereld die piept en kraakt. Je hoeft het nieuws maar vijf minuten aan te zetten en je hoort de woorden: oorlog, geweld, conflict, polarisatie, corruptie, manipulatie, misleiding, chaos.

Het is angstig. En dan het hele AI-gebeuren met al haar mogelijkheden, maar ook onzekerheden erbij... fake news... Het is, op z'n zachtst gezegd, erg onrustig in de wereld. En ook in onszelf piept en kraakt het.

En toch — niemand die je het vraagt wil deze onrust, wil strijd en oorlog. Niemand wil haat. Niemand wil geweld, ruzie.

Waarom is het er dan toch? Hoort het bij het leven? Een beetje schuren aan elkaar, een beetje onenigheid, een beetje somberheid af en toe. Ja. Dat hoort wellicht bij het leven. Maar niet dat we er zo diep in verzonken raken, zo aan ten onder gaan, elkaar zoveel pijn aandoen.

Ik draag hiermee graag mijn steentje bij aan hoe het echt anders kan. Omdat ik het ervaar. Ik vertel over een andere visie op ons als mens en op onze kleine en grote problemen. En ik deel deze visie met velen.

Het is begrijpelijk dat velen denken dat vrede, betere zorg voor de natuur, voor elkaar, goede samenwerkingen alleen kunnen ontstaan via verbeteren en veranderen van het bestaande. Betere, nieuwe structuren, betere regeringen, andere systemen, betere journalistiek, strengere regels, andere, betere regeringsleiders.

Helaas... ik denk dat het zo nooit gaat werken. En de meeste mensen hebben er nu een hard hoofd in. Einstein zei: "We kunnen onze problemen niet oplossen op hetzelfde niveau van denken dat we gebruikten om de problemen te creëren."

En dat zijn we aan het doen. We proberen echt hard om vrede te bewerkstelligen, maar we proberen dat op het niveau van ons intellect zoals we het nu gebruiken. We proberen de wereld zoals we die waarnemen te verbeteren. We proberen ons mens-zijn te verbeteren. En dat... dat gaat zo niet werken. Nooit.

En voor mijn gevoel lopen we daar nu een beetje tegenaan. Gezien de wanhoop in mensen, de somberheid, de moedeloosheid, de vermoeidheid om iedere keer weer ergens onze energie op te zetten om iets te bereiken wat we wensen...

Hoe slim, intelligent mensen ook kunnen zijn om oplossingen te bedenken: er wordt een deel van onze wezenlijke intelligentie, nodig voor blijvende oplossingen, door velen niet echt aangesproken, niet gebruikt. Einstein bedoelde al dat er meer nodig is dan ons denkvermogen.

Wat is er dan nodig, nu hier met het accent op vrede in onszelf, vrede in de wereld? Een grote shift in ons waarnemen van de wereld, in het waarnemen van onszelf. Daar is eenzelfde wezenlijke shift in nodig. Een shift in ons bewustzijn. Een paradigma-verschuiving, noemen ze dat.

Welke verschuiving dan? Ik ga het daar hier heel kort door de bocht over hebben. Ik hoop van harte dat het een beetje duidelijk is en dat je het niet meteen verwerpt. Mij gaat het erom dat

we er met z'n allen over nadenken en praten... en uiteindelijk werkelijk vredig kunnen samenleven... iedereen en alle natuurverschijnselen.

Voor werkelijk langdurige vrede is er dus echt iets anders nodig. Een shift... waarin? In wie we tot nu toe bedacht hebben dat we zijn als mens. In wat we bedacht hebben dat de wereld is. Wat het universum is.

Omdat... we vergeten zijn wie we als mens werkelijk zijn. Dat zeggen ook alle wijsheidstradities. En het is de essentie van alle religies, als we door de vertalingen heen lezen. We zijn een heel groot deel van ons mens-zijn over het hoofd gaan zien. Omdat het zo natuurlijk, zo nabij is, zo bekend dat we het er niet eens met elkaar over hebben.

Wat we van onszelf kennen en waar we over praten is onze persoonlijkheid. Ons denken, onze meningen, onze overtuigingen, onze geschiedenis, ons voelen en ons lichaam. We zien de ander ook in die uiterlijke vorm van lichaam met gedrag en gevoel, en we reageren op elkaars uiterlijke vorm — maar dat is maar een fractie van wie iemand is. Van wie jij bent als mens.

We lijken allemaal afgesloten eilandjes te zijn. We lijken op onszelf staand te zijn. Het gevolg is dat we tegenover elkaar komen te staan. Soms verbonden, zeker, maar we zien onszelf als een ik en jij als anders dan ik. We zien: ik hoor bij deze groep en jij bij die... en als de andere groep iets doet wat ons niet bevalt, dan is er conflict.

Als jij iets doet wat mij niet bevalt, dan is er onenigheid, onvrede. En dan denken we dat de ander ons kwaad aan kan doen. We worden bang en gaan bij voorbaat onszelf verdedigen. Of alvast de ander aanvallen. Al is het maar in ons hoofd. We kunnen onszelf dan wijs maken dat het terecht is dat we de ander iets aandoen.

Maar stel nou, stel nou dat we iets heel essentieels over het hoofd hebben gezien. Namelijk dat de ander van binnen, in z'n wezenlijke kern, precies hetzelfde is als wat jij bent... stel dat de ander uit precies hetzelfde ontstaan is als jij, dat de stof, zeg maar, waaruit we allemaal gemaakt zijn precies hetzelfde is... stel dat de essentiële Bron van jouw leven in je hart, je Grote Hart noem ik dat, precies dezelfde is als die van ieder ander om je heen...

Stel dat wat jij het meest waardevolle vindt van het leven, het meest kostbare, dat waar je eigenlijk voor leeft, dat dat precies hetzelfde is als waar de ander voor leeft... stel dat een intens Liefdevolle, Oneindig Wijze, Eeuwige Kracht besloten heeft om zich uit te drukken als precies jij, en dat die Kracht via jou ervaring opdoet over zichzelf... en dat diezelfde Liefdevolle, Oneindig Wijze, Eeuwige, goddelijke Kracht zich ook uitdrukt in alle mensen om je heen... in alle 8 miljard verschillende mensen op deze planeet om op allerlei verschillende manieren ervaring op te doen over zichzelf...

Stel nou dat dit waar is, en diep in onszelf weten we dat het eigenlijk niet anders kan dan dat we allemaal diep verbonden zijn met elkaar, met de natuur, dieper dan we ooit konden bedenken... dan doe je een ander toch niet zoveel pijn? Dan realiseer je je toch dat je dan je eigen hart evenveel pijn doet?

Als je weet dat je in wezen die intense Liefdesbron bent die altijd liefde aan je schenkt... en je dan over jezelf oordeelt dat je niet geliefd bent, niet goed genoeg bent — dat klopt dan toch niet?

Als je weet dat de ander diezelfde bron is en je dan over die ander oordeelt dat hij niet goed is, dan klopt dat toch niet? Dan ga je toch helemaal in tegen de wijsheid van die oordeelloze Liefdesbron waar je intens mee verbonden bent? Dan kun je een ander toch eigenlijk niets

aandoen, want dan doe je dat toch aan wat jullie samen in één wezen zijn? Dan doe je dat toch niet aan je eigen Bron aan?

Nou, toen ik dit zo doorvoelde en nu zo vertel, realiseerde ik me ook dat er heeeel veel te horen is. Misschien iets om nog een paar keer te beluisteren. Je gaat de essentie hiervan in volgende podcasts ook horen. Want dit is wel wat in alle oude wijsheidsboeken staat. Beetje moderner verwoord.

Mensen zijn niet slecht. De meesten zijn alleen helemaal vergeten wie ze werkelijk zijn. Dat hun persoonlijkheid, hun lichaam, denken-voelen niet losgeslagen is van de Bron, maar altijd verbonden is met wat we het allermeest nodig hebben.

Er bestaat geen kwaad op zich. Mensen doen elkaar vreselijke dingen aan omdat ze vergeten zijn wat ze in essentie zijn. In essentie zijn we allemaal dezelfde Bron. Zijn we de vrede, de liefde, het geluk wat we buiten ons zoeken. We kunnen ieder moment van de dag de keus maken om ons van binnen vredig te voelen. Gelukkig. Tevreden. Dankbaar. Vreugdevol. Diep verbonden in onszelf met het krachtigste dat er is.

Daarvoor vechten in de buitenwereld gaat nooit blijvend geluk geven. Zo krijgen we nooit vrede. Vrede begint in onszelf dus. Ja.

Alles wat in de wereld zichtbaar wordt, is een echo van wat binnenin ons als mens leeft. Als we iemand veroordelen, kijken we vanuit onze klein-menselijke oordeelkant. En als we zien dat die persoon die iets naars zegt of doet vergeten is dat hij zelf Liefde is, kunnen we hem daar woordeloos aan herinneren door zelf vanuit ons Grote Hart liefdevol te kijken en dan precies datgene te doen of zeggen wat in die situatie nodig is. Dat gebeurt echt vanzelf. Je zult het verschil in effect gaan zien!

Als ik geweld en vreselijke dingen op tv zie, dan ontken ik niet dat het vreselijk is, maar ik weet dat het nergens aan bijdraagt om iemand de schuld te geven, om te veroordelen, om een mening te geven en te zeggen hoe het anders moet terwijl ik dat totaal niet weet. Dat is proberen op hetzelfde niveau iets te veranderen. Namelijk het niveau van goed-fout, van oordelen. Op dat niveau zijn ook alle problemen ontstaan.

Ik kies op dat moment om er vanuit oordeelloze liefde naar te kijken. Ik stuur liefdesenergie. Alle mensen die een ander zoveel pijn aandoen zijn vergeten dat ze uit dezelfde Liefdesbron komen als ik, als jij. Als ik ze veroordeel, ook al is het in gedachten, dan doe ik hetzelfde wat zij doen. Dan zitten we in hetzelfde schuitje.

Ik kies voor een shift. Om met ogen van Liefde, van het Grote Hart te kijken. En het betekent niet dat ik het gedrag goedkeur!! Maar ik kijk niet naar het gedrag. Ik kijk naar het innerlijke wezen. In Liefde zijn we één wezen. De Ene herinnert zich zo in de ander wat hij is. Ik weet dat ik met iedereen diep verbonden ben, één met hen ben... en zo zie ik iedereen. In Liefde.

Ja, en het vraagt een zekere training. Iedere dag, ieder moment. Vrede vraagt mijn bereidheid om mezelf en elkaar te zien als veel meer dan een ik-jij-persoon.

Peter: Wanneer we de Eenheid zien, de goddelijke Eenheid, wordt het onmiddellijk onmogelijk om een ander te haten. Om te vernietigen. Om oorlog te voeren. Want we zien dan geen "ander" meer. We zien een verschijning van dezelfde goddelijke Bron, in een andere vorm. Er is dus geen "wij" en "zij". Er is één Leven, dat vele gezichten draagt.

Gitte: Ja, en als we ons dit allemaal zouden realiseren en er ons naar zouden gedragen, zou de hele wereld in één moment veranderd zijn. Lijkt het onwaarschijnlijk? Maar het is mogelijk!

Ik wens je een welkom thuis in je Liefdesbron of hoe jij je thuis ook noemt. En een innerlijk zachte, warme, vredige kijk.

## 15: *Spijt, schuld en schaamte*

Ik zit aan het bed naast een meneer... hij heeft spijt. Hij zegt zacht: “Er zijn zoveel dingen die ik niet heb gedaan... En ik dacht altijd: ooit komt het wel. Maar het kwam niet. En nu komt het ook niet meer.”

Spijt. Het is zo'n menselijk gevoel. Het is een achterom kijken met de gedachte: had ik maar... Heb ik wel geleefd zoals ik had gewild? Spijt is eigenlijk geen gevoel maar een gedachte. Uit die gedachte ontstaat een naar gevoel. Maar het ontstaat uit een gedachte. We bedenken nu een verhaal over hoe het toen, op dat moment, had moeten zijn.

En dat verhaal kunnen we niet meer herschrijven; het is een achterafverhaal. Het verleden hoeft ook niet herschreven te worden. Je hoeft je gedachten niet te laten ronddwalen in het verleden. Het lost niets op. Nooit.

Wat wel helpt: ga er maar vanuit dat je toen deed wat je het beste leek. Dat je toen zei wat je het beste leek. Want zo doen we dat. Zo zitten de meeste mensen in elkaar. In het moment zegt en doet iedereen wat op dat moment het beste lijkt.

En ja, nu, in een ander moment, in een andere fase van je leven, met gegroeid bewustzijn over jezelf, over de ander, zou je het wellicht anders doen. Maar dat bewustzijn van nu had je toen niet. Kun je het jezelf vergeven dat je toen dat bewustzijn niet had? En kun je nú eventueel doen of zeggen wat je toen wilde?

Ik vraag bijvoorbeeld aan de meneer: “Wat zou u nú willen, als u het alsnog kon doen?” Hij lacht een beetje. “Dan zou ik zonder schroom zingen. En vaker mijn waardering uitspreken.”

We blijven even stil. En dan zegt hij zacht, alsof hij oefent, tegen zijn vrouw: “Ik waardeer je zo.” Ze glimlachen naar elkaar door zoete tranen heen. Tranen die vloeibare liefde zijn. “Dat is toch nog gelukt,” zucht hij dankbaar. En zingen, vraag ik... nou nee, laat maar. Dit is belangrijker.

Er is nooit een verkeerde tijd om de liefde toe te laten en te uiten, toch? Ook niet — zeker niet — aan het eind van het leven. Maar laat het niet zover komen. Heb maar de moed nu om te zeggen wat er gezegd moet worden. Dat verzacht je hele leven.

Spijt gaat over wat anders had kunnen zijn. “Had ik maar anders gekozen.” Wat had ik anders kunnen doen? Spijt kijkt terug en verlangt naar een andere uitkomst, zonder noodzakelijk een diepe veroordeling van jezelf. Broertje en zusje van spijt zijn schuld en schaamte.

### *Schuld*

Ik zit ook aan bedden en hoor een worsteling met schuld. Bijvoorbeeld: “Ik had haar nooit zo mogen behandelen.” “Ik wou dat ik meer tijd had genomen.” “Ik ben tekortgeschoten.” “Ik had het anders moeten doen.”

Schuld lijkt, net als spijt, een gevoel. Maar het is ook een gedachte. Het is de gedachte: fout! Ik deed het verkeerd. Of: ik had dat en dat niet moeten doen, of juist wel moeten doen. Het is een gedachte met een oordeel over je daden, over je gedrag, over je keuzes. En vooral: over jezelf.

In de laatste fase van het leven wordt dat oordeel soms harder. We kijken terug en de dingen die we niet hebben rechtgezet, die blijven haken. Net zoals die haakjes die tijdens je leven ineens in de nacht kunnen oppoppen. Dan is er minder afleiding voor je gedachten. En ons

denken is erg gericht op wat we fout gedaan hebben! Het scant iedere situatie achteraf op: wat deed ik niet goed? En dat geeft altijd een naar schuldgevoel.

En op je sterfbed kijk je terug op je leven. Vaak ook in de nacht. En ja, misschien was je streng als ouder. Of heb je jaren geen contact gehad met een kind — komt toch vaak voor. Misschien heb je een geheim gedragen. Of ben je iets belangrijks uit de weg gegaan.

De sleutel is ook hier: je hebt op dát moment gedaan wat je toen het beste leek. Nu je erop terugkijkt vanuit een gegroeid bewustzijn zou je hetzelfde wellicht anders doen.

Wat kan helpen is de vraag: wat kun je nú doen? Dat kun je, als het kan, in stilte of hardop vertellen aan de ander die het betreft. Sluit er dan vrede mee.

Hoe waardevol is het als je zo aan het eind van je leven de balans opmaakt en je je dan realiseert dat er in je leven een periode was waarin het niet zo klikte met de kinderen bijvoorbeeld, of met familieleden. En dat je dan over je eigen drempel kunt stappen in een deel van je hart wat vergeven kan.

En dat je dan tegen je kinderen kunt zeggen: “Toentertijd kon ik niet anders doen dan wat ik deed, ik kon het niet anders zeggen dan dat ik het zei. Maar nu is nu, en nu wil ik dicht bij je zijn. Je laten voelen dat ik nu milder kan kijken, zachter kan zijn, opener... Ik heb vast fouten gemaakt, ook al dacht ik het goed te doen. Ik heb je nooit bewust pijn willen doen... en ik heb het denk ik wel gedaan... klopt dat? Kun je me hierin vergeven?”

Schuldgevoel gaat over wat ik heb gedaan of nagelaten. Het idee: “Ik heb iets verkeerd gedaan en dat is niet goed.” Schuld heeft betrekking op gedrag en relaties, en kan — wanneer je het helemaal erkent — leiden tot herstel of vergeving.

### *Schaamte*

Een tweelingbroertje van schuld is schaamte. Schaamte is ook geen gevoel maar een gedachte. Schaamte gaat nog dieper dan schuld. Je legt het over schuldgevoel heen en het wordt erger.

Het is niet: ik deed iets verkeerd, maar: ik *bén* verkeerd. Ik deed dat en dat niet goed, dus ik ben niet goed. Dat gaat diep. Je hebt de gedachte over jezelf, de afkeurende, kritische gedachte: ik ben niet goed zoals ik ben, ik moet veranderen.

Schaamte is het idee tekort te schieten in je leven. Het idee dat jij, in wie je bent, niet goed genoeg bent. Niet slim genoeg, niet mooi genoeg. Niet geduldig genoeg, niet zacht genoeg. Niet zoals anderen. Schaamte vergelijkt zichzelf met anderen die het dan in jouw ogen veel beter doen.

En dan, op het sterfbed, wordt die gedachte soms uitvergroot. Uit de gedachte “ik ben niet goed genoeg” ontstaat een naar, onrustig makend gevoel. Vaak in je borstkas of maagstreek. En dat gevoel wil je niet voelen en je zoekt er allerlei wegen om eruit te komen. Dat geeft onrust. Soms zien we het terug in rusteloos draaien. In hoog ademen.

Op het sterfbed piept er makkelijk een schaamtegevoel — ik ben niet goed genoeg — in. Je bent afhankelijk. Je bent misschien incontinent. Je herkent jezelf niet meer in de spiegel. Je mopperde tegen je dochter. Je vraagt iets voor de vierde keer. Je bent niet meer de sterke, zelfstandige, verzorgende, wakkere persoon die je was.

En dat kan een gevoel van schaamte geven. Misschien niet zichtbaar, maar innerlijk: diep voelbaar.

Hoe kunnen we daarmee omgaan? Het is al een kunst om voor jezelf toe te geven dat wat je voelt aan onbehagen schuld of schaamte is. We kunnen iets erkennen zonder onszelf te veroordelen. Wees mild. En weet dat iedereen — echt iedereen — een gevoel van schuld en schaamte heeft. Waarom? Omdat we in de basis allemaal voelen dat we ergens tekortschieten, het niet helemaal goed doen, niet goed genoeg zijn. Wonderlijk, hè? Wel waar.

Het toegeven van schaamte helpt al. Dan gaan de scherpe randjes ervan af. We zijn allemaal aan elkaar gelijk, ook wat betreft ons schamen.

Waar schamen we ons voor? Voor iets wat we doen of wat we deden, voor iets dat gebeurt of gebeurd is. En dan denken we: ik ben fout. Dus we koppelen gedrag — iets wat zich voordeed, iets wat je op dat moment deed — aan onszelf van binnen, aan onze waarde, onze eigenwaarde. En die vinden we dan niet goed of niet goed genoeg.

En die koppeling van gedrag aan wie we zijn, die klopt niet. Want je bent niet je gedrag. Gedragingen en gevoelens komen en gaan. En wat steeds verandert, kun jij in je kern niet zijn. Jouw kern is heel en goed.

Ik zal hier in een latere podcast meer over delen. Want schuld en schaamte leven diep in ons mens-zijn en in onze maatschappij. En de vraag is hoe dat komt en hoe we er vanaf komen. Toch?

Je kunt jezelf de vraag stellen: wat kan mij nu helpen? Als je toelaat dat je lichaam nu niet meer doet wat je vindt dat het zou moeten, Als je toelaat dat je nu hulp voor iets lichamelijks nodig hebt, Als je toelaat dat dit niets, maar dan ook niets, over jouw waardigheid zegt, Niets over wie in essentie jij bent — Dan kan schaamte veranderen in een zacht gevoel voor jezelf. In mildheid. In compassie voor jezelf. In liefde voor je lichaam dat je zo lang dient en gediend heeft. In de podcast over waardigheid vertelde ik daar ook over.

### *Ook familieleden*

Ook familieleden kunnen worstelen met schuld en schaamte. Kinderen, partners, naasten. Een partner bijvoorbeeld die zich schuldig voelt dat ze haar man thuis niet meer kan verzorgen. Of omdat ze boos op haar man is geweest omdat hij weer iets liet vallen wat zij op moest ruimen. Of kinderen die zich ergeren omdat ze hun moeder even niet meer herkennen in haar gedrag. “Ze gedraagt zich als een koningin.” “Ze moppert om alles.” “Ze is niet meer wie ze was.”

Dat oordeel is begrijpelijk. Maar vaak zit daaronder verdriet van het gaan verliezen. En een schaduw van schaamte: Waarom voel ik dit? Ik hoor toch liefdevol te zijn?

Nou, op dat moment even niet. Vermoeidheid, verwarring, schuldgevoel — het mag er allemaal even zijn. Erken het; dat is het medicijn. Erkennen en er verder geen oordeel overheen leggen. Wees zacht en vergeef dat je nare gedachten maakte en kies voor de rustig makende gedachten.

Schaamte zegt: er is iets grondig mis met mij. En... het is niet waar. Schuld en schaamte houden onszelf, ons hart, bevroren. Warm je hart vrij en open door meer ware, aardige gedachten toe te laten. Laat je gedachten over eerder, over vroeger, voorbijgaan en kom terug in dit moment, het nu. De enige plek uiteindelijk waarin we leven.

Kort gezegd: Spijt zegt: ik wou dat het anders was, anders was gegaan. Schuldgevoel zegt: ik deed iets fout en daarom ben ik niet oké. Schaamte zegt: ik deed iets fout, ik ben niet oké en daarover schaam ik me.

Het maakt je klein. En... het is allemaal niet waar. Je deed toen wat je kon en je kunt het NU herstellen.

Weet je, bij zowel schuldgevoel, schaamte, spijt zijn het maar een paar gedachten die steeds terugkeren. Had ik maar... was ik maar... wist ik maar... heb ik wel... Een paar gedachten die bijna gegrift zitten in ons geheugen en steeds weer terugkeren. We denken honderden krachtige, positieve gedachten, we voelen ons heel vaak oké, en dan piept die ene schuldgedachte — “ik ben fout” — er weer tussen. Het is alsof we onszelf steeds weer straffen, steeds weer afkeuren, steeds weer gevangen zetten... Wonderlijk mechanisme... zo onnodig. Ik ga je er meer over vertellen.

### *Tips voor een geruster leven*

Voor wat geruster leven kun je jezelf van tijd tot tijd eens afvragen: Is er iets waar ik spijt van heb? Kan ik het nú anders doen? Ja? Doe het! Nee? Dan is dit het moment er niet voor.

Voelt het alsof je nog iets moet rechtzetten? Verzamel moed, stap over je drempels heen en doe het. Bevrijd jezelf en daarmee ook de ander.

Wat zou vergeving voor jou betekenen op dit moment? Vergeven kan ook in een gesprek met jezelf en de ander in stilte. Vergeving is vaak niets anders dan stoppen met jezelf voortdurend te straffen. Je hebt jezelf nu genoeg op je kop gegeven. Stop jezelf gevangen te zetten. Maak je hart vrij; daar heeft iedereen wat aan.

## *16: Verantwoordelijk voelen voor ziekte*

Er is nog een familielid van schuld en schaamte: twijfel of je het wel goed gedaan hebt. Ik kom wel eens tegen dat mensen nare gedachten hebben over zichzelf en hun ziekte. Dat ze twijfelen of ze het wel goed gedaan hebben ten aanzien van hun gezondheid. Of ze de juiste keuzes hebben gemaakt. Dat ze zichzelf op hun kop geven dat ze ziek zijn. Dat is ook een vorm van schuldig voelen.

Ik wil het hier heel graag benoemen en de koe maar meteen bij de horens vatten: je bent niet verantwoordelijk voor je ziekte. Wel voor hoe je ermee omgaat.

Er zijn van die vragen: “Wat heb ik verkeerd gedaan?” “Had ik beter moeten eten? Meer moeten bewegen?”

Of die sluimerende gedachte, gevoed door spirituele boeken of goedbedoelende gesprekken: “Ik heb dit misschien zelf aangetrokken. Over mezelf afgeroepen. Geaffirmeerd.”

Maar... ziekte is geen oordeel, geen straf voor jou, geen straf van God, geen karmische afrekening en geen test van je morele of spirituele staat. Het lichaam leeft in een wereld van

vormen en vergankelijkheid. Net zoals bladeren verwelken en bloemen afvallen, zo kent ook het lichaam zijn eigen cycli, breekbaarheid en limieten. Het lichaam is deel van de natuurlijke stroom van opkomen en verdwijnen — en daarin kan ziekte verschijnen, zonder dat het een persoonlijke schuld draagt.

Ik antwoord vaak op de vraag: “Waardoor komt dit nu weer? Hoe kan dit nou?” met: “We weten het niet.”

Als je dé oorzaak voor iets wilt hebben, moet je naar mijn idee helemaal terug naar de oorsprong van het leven, naar de schepping, naar de oerknal. De rest van de oorzaak die we bedenken is misschien maar voor een heel klein deel waar. Er spelen zoveel onbekende factoren een rol mee.

### *De illusie van controle*

Toch proberen we steeds oorzaken te vinden. En ons daar verantwoordelijk voor te voelen. Meestal gepaard gaand met een gevoel van: niet goed gedaan!

Hoe komt het dan dat we ons verantwoordelijk voelen voor wat ons overkomt? Ik denk dat het zo zit: we leven in een wereld waarin controle een soort religie is geworden. Alsof alles wat je overkomt een gevolg is van wat jij denkt, doet of besluit. Alsof we de regisseur zijn van elk celproces, elke genmutatie, elk virus dat binnendringt. En er dus iets aan kunnen doen.

Maar — kort door de bocht gezegd — dat is een illusie. De illusie van het ego dat alles wil begrijpen, beheersen en een oorzaak-gevolgketting zoekt om zich veiliger te voelen. En om minder bang te zijn. We proberen met controle, met alles willen verklaren, onze onrust en onze angst voor de gevolgen te sussen. We proberen zo zekerheid te vinden.

De realiteit is milder. En die realiteit zegt: ziekte kan gebeuren. Ook aan goede mensen, ook aan bewust levende mensen, ook aan gelovige mensen en aan mensen die niets verkeerd deden. Ik ken ook mensen die supergezond leefden en kanker kregen.

En de disclaimer hier is natuurlijk wel: blijf je gezond verstand gebruiken. Zoek de hulp die bij je past. En doe wat goed is voor je lichaam. Zonder angstig steeds maar weer nieuwe dingen te volgen die een eventuele ziekte in de toekomst kunnen vermijden. Van angst worden we ook ziek. Maar doe voor en met je lichaam wat op een natuurlijke manier gezond voelt.

Als je je lichaam niet uitbuit maar er een beetje respectvol mee omgaat en je wordt dan ziek, of er gebeurt fysiek iets met je, dan heb je geen schuld aan de ziekte of het ongeval of aan doodgaan. We zijn niet verantwoordelijk voor het feit dat het lichaam sterfelijk is. Sterven kunnen we niet voorkomen. Ook het moment van sterven niet.

### *Waar we wél verantwoordelijk voor zijn*

Waar we wél verantwoordelijkheid voor kunnen nemen, is hoe we op ziekte en ongemak antwoorden, hoe we erop reageren. We zijn wel vrij om te kiezen vanuit welke plek in onszelf we daarmee omgaan.

Vanuit welke plek dan, vraag je je af? Bijvoorbeeld de manier waarop je naar jezelf kijkt. Kijken we vanuit een zachtaardige blik naar onszelf, naar wat ons overkomt? Dat ontspant het lichaam. Kun je zachtaardig omgaan met je rug die pijn doet, met je knallende koppijn, met je belemmering, met wat je nu niet kunt? We hebben het daar al eerder over gehad in het hoofdstuk ‘Over-lijden’.

We zijn verantwoordelijk voor hoe we omgaan met onze gedachten over onszelf, over wat ons nu overkomt. We hebben geen controle over wat ons gebeurt, maar we hebben wel invloed op hoe we erop reageren met ons denken en voelen. We hebben de verantwoordelijkheid of we meegaan in angst, of dat we onze angstgedachten onderzoeken en vragen: “Is het wel waar wat ik denk?” “Kan ik heel, heel, heel zeker weten dat wat ik denk waar is?”

Nou, meestal niet. Dat is verrassend, hè? Vraag het jezelf vaak af en maak jezelf ermee vrij.

We kunnen verantwoordelijk zijn of we verkrampende gedachten denken, zoals onszelf verwijten maken, onszelf of anderen de schuld geven, ons slachtoffer voelen... Deze verkramping boven op ons ziek zijn doet het lichaam niet extra goed. Ertegen vechten helpt niet. Het anders willen helpt niet. Het maakt het juist vervelender.

Wat we kunnen doen is aanvaarden dat zoals het lichaam nu is de realiteit is. Vergeef jezelf onaardige gedachten en kijk vanuit je Grote Hart, vanwaaruit je veel milder naar jezelf kijkt. Dat ontspant alles en het maakt misschien het lichaam niet beter, maar alles wel lichter te dragen.

We zijn ook verantwoordelijk voor het erkennen van gevoelens die we ervaren. Voor het toelaten van verdriet, rouw, wanhoop — niet om ons erin te verliezen, maar om ze als bezoeker te begroeten en weer uit te wuiven als ze hun erkenning hebben gekregen.

We zijn verantwoordelijk om in plaats van te kiezen voor een gevoel van slachtoffer zijn, arme ik, te kijken wat we hier en nu wél nog kunnen. Laat maar los wat nu niet kan en zie dat er heel veel wél kan. Mooi hiervoor vind ik het gezegde: waar God een deur sluit, opent Hij een raam.

En wat dat brengt? Vrede met de situatie en beter contact met je innerlijke wijsheid om te doen wat gedaan moet worden. Om te kiezen wat nodig is. Ontspanning voor het lichaam en je denken en voelen. Ontspanning verzacht pijn en ongemakken.

Mildheid en liefde maken je hart zacht en zorgen dat je meer in contact blijft met jezelf en anderen om je heen. Ik denk dat we dat wensen.

## *17: Ruzie en oordelen, meningen, aannames en gelijk hebben*

Ik zit aan het bed naast een meneer... Hij kijkt heel stil voor zich uit. Aan weerszijden van hem staan zijn kinderen, beiden zichtbaar gespannen. Hun woorden klinken harder dan ze misschien bedoelen.

“Dat had hij écht niet gewild.”

“Jij was er nooit, en nu weet jij ineens alles!”

Ik hoor de pijn achter de woorden. De boosheid is slechts de bovenlaag. Onder de woorden voel ik iets anders: verdriet, machteloosheid, liefde die haar weg niet weet te vinden.

Ik zeg zacht: “Ik hoor dat jullie het allebei goed willen doen. En dat jullie daar ieder een ander beeld bij hebben.”

Ze zwijgen even. Ik vertel hun iets wat ik vaak zie aan het sterfbed: oordelen en meningen worden hier soms nog scherper. Niet omdat we slechtere mensen worden, maar omdat de liefde en het verdriet zo groot zijn dat we ons willen vastklampen aan wat wij denken dat waar is. En dat verlangen om gelijk te hebben... dat is eigenlijk een verlangen om houvast te voelen, om niet te hoeven toegeven dat we het niet weten.

“Misschien,” zeg ik, “kunnen jullie het oordeel even parkeren. In plaats van te zeggen wat hij wel of niet gewild had, kun je elkaar vragen: wat doet dit met jou? of: wat hoop jij dat er gebeurt?”

Ze kijken me aan, eerst wat verbaasd, en dan zie ik hoe de schouders van één van hen iets zakken.

Ik zeg: “Oordelen loslaten is geen zwakte. Het is een daad van innerlijke kracht. Het is moed om niet te hoeven winnen, maar te kiezen voor liefde. En liefde heeft nooit een bewijs nodig.”

De kamer wordt stiller. Hun vader ademt rustig, alsof ook hij de spanning voelt zakken. En heel even, heel even, lijkt het alsof niemand meer gelijk hoeft te hebben — en iedereen gelijk is in de liefde voor hem.

### *Oordelen, meningen, aannames en het verlangen om gelijk te hebben*

Ik ga het hier hebben over vier menselijke maar niet zulke helpende eigenheden: onze oordelen, meningen, aannames en ons gelijk hebben. Vaak zijn ze aanleiding voor conflict, voor ruzie, voor verwijdering in plaats van de verbinding die we liever wensen.

*Oordelen* zijn gedachten die als schaduwen tussen ons en wat er werkelijk is, staan. Soms fluisteren ze zacht, soms donderen ze luid, maar altijd zeggen ze iets over onszelf, over onze innerlijke staat van zijn, ons eigen gevoel en onze eigen gedachten — en zelden, zeg maar nooit, haha, zegt ons oordeel iets over de ander.

Nou, daar zit je dan met je oordelen. Op het sterfbed horen we soms oordelen uit de monden van familieleden die het niet met elkaar eens zijn over wat goed is voor vader of moeder. “Het had anders moeten lopen.” Of: “Zij snappen er niets van.” Of stiller: “Ik heb het verkeerd gedaan.” Het gaat over dit is goed en dat is fout. En oordelen geven vaak een schuldgevoel of schaamte of eenzaamheid.

Dan zijn er *meningen*. Dat zijn opinies die we langzamerhand voor feiten zijn gaan houden. We hebben ze opgebouwd uit ervaringen, uit opgedane pijn, uit overtuigingen; we hebben ze meegekregen in onze opvoeding. En we denken: zo is het. Meninge kunnen wisselen, maar zetten zich ook makkelijk vast. Ze lijken ons houvast te geven in onzekere tijden. Kijk maar naar alle meningen die er nu in deze tijd zijn.

Omdat ze houvast lijken te geven, zijn we bang om onze mening op te geven. Maar in werkelijkheid verduisteren ze, net als oordelen, ons zicht op wat werkelijk aan de hand is. “Sterven is vreselijk” is zo’n mening. “Doodgaan is pijnlijk” is er nog een. En ga maar bij jezelf na welke meningen je over sterven hebt.

Dan zijn er de *aannames*. Die sluipen nog stiller naar binnen. We nemen aan wat iemand bedoelt. We vullen in. En vinden dat dan vanzelfsprekend. We nemen aan wat er straks zal gebeuren. We nemen aan wat de arts wel of niet denkt. Deze aannames vullen het stukje wat voor ons onbekend is in. Wat we niet weten, vullen we in met eigen gedachten, eigen verhalen — vaak verhalen van angst, wantrouwen of verdriet. En we nemen dan aan dat het werkelijk zo is. En zo verliezen we de open ruimte waarin iets is zoals het is en waarin iets nieuws zou kunnen ontstaan. We blokkeren met aannames nieuwe mogelijkheden.

En dan is er het diepe, menselijke verlangen om *gelijk te hebben*. Misschien wel een van de hardnekkigste neigingen van de persoonlijkheid. Gelijk willen hebben betekent: ik weet het beter, ik zie het goed, ik heb het juiste perspectief. Maar aan het sterfbed wordt zichtbaar wat we dan eigenlijk zeggen: ik wil dat mijn beeld klopt, ik wil dat mijn wereld zoals ik die bedacht heb intact blijft.

Dat is begrijpelijk — het verlangen naar controle, naar houvast, is diepgeworteld. Alleen het houvast vinden we niet op die manier. Aan het sterfbed kan die wens om gelijk te hebben nog sterker worden. Families botsen. Zussen of broers die al jaren verschillen van inzicht, halen oude strijdpunten naar boven. “Dat had ze echt niet gewild.” “Jij was er nooit, en nu weet jij ineens alles.” “We hebben dat toch besproken?!”

Het zijn verwijten, uitingen van pijn, angst en onmacht, vermomd als stelligheid. Gelijk willen hebben sluit het hart. Het sluit de ander buiten. Het sluit het mysterie van het leven buiten.

Want wat als niemand gelijk heeft — en ook niemand ongelijk? Wat als het er niet om gaat wie het bij het juiste eind heeft, maar wie bereid is werkelijk aanwezig te zijn, wie in het niet-weten durft te zijn? Wat als het erom gaat je te kunnen overgeven aan wat zich nu aandient? Let wel: zonder je gezond verstand te verliezen. Ons verstand kan beter denken met een open mind en open hart, zonder gelijk te willen hebben.

Wat zou er gebeuren als we ons oordeel even uitstellen? Als we het gesprek met de ander ingaan met de bereidheid om niets zeker te weten? Als we in plaats van een mening een vraag stellen? Bijvoorbeeld: wat doet dit met jou?, wat hoop jij dat er gebeurt? Misschien ontdekken we dan dat we dichter bij elkaar staan dan we dachten.

Oordelen, meningen, aannames, gelijk hebben loslaten is geen zwakte. Het is juist een daad van innerlijke kracht. Het vraagt moed om je gelijk niet op te eisen. Om te luisteren in plaats van te overtuigen. Om waarachtig te zijn, in plaats van alwetend te zijn. En daarin schuilt de werkelijke ontmoeting. De werkelijke verbinding. En die willen we zo graag.

Ook naar onszelf hebben we vaak nog wel wat werk te doen op dit gebied. Hoe vaak oordelen we over onszelf? Denken we: ik had eerder moeten komen, ik had haar vaker moeten bellen, ik had nooit die woorden moeten zeggen?

Laat het gelijk los en kijk opnieuw. Niet met het oog dat weet, maar met het hart dat wacht. Onder de mening schuilt verlangen. Verlangen naar verbinding. Onder het oordeel woont gemis. Onder het gelijk schuilt de wens om bemind te zijn. Kies dan liever voor liefde. Liever geluk dan gelijk. Liefde heeft nooit een bewijs nodig.

### *Credo*

Ik geef je nog een keer mijn credo ter inspiratie. Mijn hart is niet open als ik oordeel, als ik mijn mening opleg, als ik gelijk wil hebben, als ik iets zomaar aanneem. Dit helpt mij dan om te herinneren:

*Ieder moment Dat ik geen liefde voel, Geen liefde zie, geen liefde hoor in iemands woorden...*

*Ieder moment dat ik me zorgen maak om... Me schuldig voel over... me schaam Ieder moment dat ik onrust voel, bang ben... Als ik oordeel, iets anders wil dan het is, Mezelf wil veranderen of een ander, Mezelf wil verbeteren of een ander, In gedachten of in woorden of daden*

*Dan is mijn hart niet open. Ben ik niet mezelf Voel ik me alleen, apart van anderen, Tegenover de ander, uit verbinding*

*Dan ben ik niet compleet, niet heel, niet in vrede, niet in vreugde Dan vergis ik me in wat het leven is Dan leef ik niet Dan ben ik... Als de dood... zo bang*

*Ik kies voor kijken vanuit liefde.*

## *18: Alleen – Al-een*

Ik zit aan het bed naast een meneer die zich alleen voelt. Hij kijkt me aan. Zijn ogen zijn helder, vermoeid. Zijn stem is zacht, zonder aankondiging. “Ik voel me alleen,” zegt hij. “Niemand kan dit voor me doen.”

Ik knik. Want het klopt. Sterven doen we alleen. Er is iets aan dit laatste stuk dat we met niemand kunnen delen, hoeveel mensen er ook om ons heen staan. We kunnen een eind mee. Tot aan de grens, tot aan dat ene moment waar geen hand meer mee kan, geen blik je meer bereikt, geen woord nog landt.

Want sterven is een weg naar binnen, een intiem pad dat alleen jij kunt lopen. Niemand anders kan voor jou sterven, net zoals niemand voor jou geboren kan worden. Het is een reis van het innerlijk, een oversteken van iets dat geen plattegrond kent. Je reist zonder bekende bagage, zonder hand vasthouden. En dat kan alleen voelen.

Toch, als we kijken naar een geboorte, is er een enorme kracht die zich in het ongeziene afspeelt. Ondanks meetapparatuur weten we nog weinig over die wonderbaarlijke power daar. Wellicht eenzelfde intense kracht als bij het loslaten van een lichaam: een transformatiekracht.

Gelijk een rups... Ze weeft haar cocon en in het donker transformeert ze zichzelf in een prachtige vlinder en slaat haar vleugels uit, vrij, ruim.

“Daar voel ik wel voor,” zegt meneer. “Laat me maar vliegen.”

Ik vraag hem: “Is er een verschil tussen alleen zijn en eenzaam voelen?”

Het is lang stil. Ik denk dat hij slaapt. Dan klinkt het ineens helder: “Doe me die kracht maar. Dan ben ik wel alleen, maar niet eenzaam.”

Hij weet dat zijn vrouw dichtbij hem is. En soms is dat het enige wat nodig is. Iemand naast je. Niet om je te redden, maar om je bestaan, om je innerlijke kracht te erkennen, hoe zwak je lichaam ook is. Om mee te ademen in wat niet te delen is. Om een klein stukje mee te reizen in het ogenschijnlijk onbekende.

En daar, in echt aan-zijn, aan-wezig zijn, ligt iets van vrede in besloten. Gerustheid.

### *Poëtische overweging*

*Er is een weg Die niemand voor je kan gaan. Maar je hoeft hem Niet in de leegte te lopen.*

*Ook stilte Kan gezelschap zijn. Ook nabijheid Kan diep aanraken.*

*Een innerlijke verbondenheid geven Die eeuwig blijft zingen. Zoals we in een donkere nacht Op onze rug liggend naar de sterren keken, Een verre aanraking, Een immens gevoel van ontzag Voor het Al. Het Al-een.*

### *Alleen zijn — en waarom dat in wezen niet kan*

Het is heel begrijpelijk dat we soms geloven dat we alleen zijn. Het begint al vroeg. Misschien was je nog klein en voelde je je op een dag niet begrepen. Of je moeder was verdrietig, of je vader te druk. Je leerde: ik moet het zelf doen.

Dat ene moment, of die herhaalde ervaringen, zetten zich vast. Als een overtuiging. Een gewoonte in je denken. Ik ben op mezelf. Ik moet het oplossen. Ik moet sterk zijn. Ik mag anderen niet tot last zijn.

Later in het leven zie je die overtuiging vaak terugkomen. Op momenten van verdriet. Als je ziek wordt. Als anderen je niet lijken te begrijpen. Of als je letterlijk alleen in huis bent, en er niemand is om even tegenaan te leunen.

Dan voelt het waar: “Zie je wel, ik ben alleen.”

Maar wat als dat gevoel — ik ben alleen — hoe echt het ook voelt, gebaseerd is op een misvatting? We kunnen ons alleen vóelen, maar dat betekent niet dat we onverbonden zijn. Zelfs als niemand in de kamer is, zelfs als niemand belt, zelfs als je geen woorden meer hebt of geen kracht om te praten, dan nog is er iets dat blijft.

Een aanwezigheid. Een verbondenheid. Niet als idee, maar als ervaring.

Zou dat kunnen? We zijn niet in alleenheid gemaakt. We zijn allen samen uit Eén gemaakt. Uit één grote levensstroom waar niemand buiten valt. En we ademen allemaal dezelfde lucht. Dezelfde zon verwarmt ons gezicht. Dezelfde aarde draagt ons. Dezelfde stilte omringt ons in de nacht.

We zijn allen diep verbonden. Die verbondenheid is geen romantisch concept. Het is eenvoudigweg hoe het leven in elkaar zit. Wat leeft, is verbonden met al het leven. Zoals een golf in de oceaan altijd water is — zelfs als die zich tijdelijk los lijkt te maken, even omhoog spat... ze keert weer terug als water in het geheel. Ieder moment.

Dus ja, het is begrijpelijk dat we ons soms alleen voelen. Het is ook menselijk. Maar de waarheid is: Je bent nooit alleen. Je kunt het vergeten, je kunt het even niet voelen, maar je bent nooit afgescheiden, losstaand.

En soms is het enige wat nodig is, een moment van herinnering. Een aanraking. Een ademhaling. Een zachte stem die zegt: “Ik ben hier. En jij bent deel van alles.”

Altijd al geweest. Al-een.

## 19: *Geven = ontvangen*

Ik zit aan het bed naast een mevrouw die haar leven lang gegeven heeft.

Aan haar kinderen, aan haar partner, aan de burens, aan haar werk. Ze was altijd beschikbaar. Hielp als er hulp nodig was, zag wat anderen nodig hadden voordat ze het zelf konden zeggen. En dat gaf haar ook voldoening. Het gaf betekenis. Ze voelde zich nodig. En geliefd.

Nu ligt ze hier, ziek. Kwetsbaar. Afhankelijk. En de rollen zijn omgedraaid. Mensen zorgen nu voor haar. Ze brengen soep, leggen een dekentje over haar heen, nemen haar was mee naar huis. Ze glimlacht vriendelijk, maar ik zie het aan haar ogen: het ongemak.

Ze zegt zacht: “Ik vind het zo moeilijk om dit te ontvangen. Om toe te laten dat het nu over mij gaat. Dat voelt... egoïstisch.” En dan kijkt ze weg.

Ik blijf even stil. Laat haar woorden landen in de ruimte tussen ons. Dan zeg ik: “Weet je... misschien is dit niet iets egoïstisch. Het is ook zorgen voor de ander. De ander mag nu aan jou geven, aan jou bijdragen en zich daarmee net zo fijn voelen als jij toen je dat deed. Weet je nog hoe fijn dat was? En dat geef je nu aan de ander.”

Ze knikt. Maar ik zie nog een soort ongevraagde vraag. Ik vertel hoe ik zelf het lastig vond dat anderen mij verzorgden toen ik ziek was. Want bij mij zat eronder: ben ik het wel waard dat zij nu alles voor mij doen?

Ik vraag haar: “Ben je het waard, gewoon om wie je bent, dat er nu mensen zijn die het heel fijn vinden om jou alles te geven wat je nu nodig hebt?” Ze kijkt me aan, haar ogen worden vochtig. “Mag dat echt?” Ik knik.

Ze zucht diep. En heel even lijkt het alsof ze zich laat vallen. In de bedding van aandacht. Voor het eerst, misschien. Alleen maar voor haar. Dan veert ze terug. “Ik weet niet of ik dat kan...”

“Zou je het willen proberen? Zou het niet mooi zijn om te ervaren wat jij altijd voor anderen betekend hebt? Om te ervaren wat echt ontvangen is?”

Ontroerend om te zien hoe ze het de dagen erna meer en meer toestaat. Ineens was eten aan haar aanbieden op een lepel ook geen probleem meer.

Ik kom er nog heel even bij haar op terug en vraag: “Is geven en ontvangen eigenlijk niet een en dezelfde liefdevolle beweging? Maakt het dan uit wie geeft, wie ontvangt?”

“Door te ontvangen, geef jij iets terug. Jij gunt de ander het geluk om liefde te kunnen geven. Je neemt niets af — je maakt ruimte.”

“Toen had ik nog zo graag voor anderen klaargestaan,” zegt ze. Begrijpelijk.

### *Poëtische uitnodiging*

*Wat jij gaf stroomt nu terug, zacht en ongevraagd.*

*En in jouw toelaten geef je de ander een geschenk: de kans om liefde te zijn.*

*Ontvangen is geen nemen. Het is openen. Voor dat wat altijd al op jou wachtte. In de handen van een ander. In het hart van het leven.*

*Echte aandacht voor jezelf — juist nu*

Eigenlijk altijd in je leven, maar juist op het sterfbed, als het uiterlijke leven tot stilstand komt, komt de uitnodiging tot échte aandacht voor jezelf in alle helderheid tevoorschijn. Niet meer in de vorm van ‘een momentje voor jezelf’ zoals we dat uit onze drukke levens kennen. Geen wellness, geen boek op de bank, geen weekendje weg. Maar aandacht — werkelijk aandacht. Liefdevol aanwezig zijn bij jezelf, zoals je nu bent.

Hoe waardevol als we dat tijdens ons leven al kunnen oefenen.

In het dagelijks leven wordt aandacht voor jezelf nog vaak verward met afbakening, met jezelf op de eerste plaats zetten, met ‘nee zeggen tegen de ander’. Soms is dat nodig. Maar daar gaat het hier niet meer over.

Hier, aan het eind van je leven, is aandacht voor jezelf een innerlijke toewending. Een diep luisteren. Niet naar wat je nog moet, of wie je moet zijn, maar naar wat er nu werkelijk in je leeft. Naar wat nog zachtjes klopt in je hart, misschien al je hele leven. Naar wat nog gevoeld wil worden. Nog gezegd. Nog gerustgesteld.

Het is geen egoïsme, maar een terugkeer. Een innerlijke thuiskomst. Aandacht voor jezelf is geen afzondering, maar juist de plek waar verbondenheid opnieuw wordt herkend — niet als plicht of rol, maar als zijn.

Als je zo aanwezig bent bij jezelf, kun je ook loslaten vanuit vertrouwen. Het over-geven wordt dan opgaan in... en vaak wordt dat ervaren als opgaan in iets groters dan jezelf. Niet straks als je dood bent. Maar nu. Dan is sterven niet iets dat je overkomt, maar iets waarin je jezelf ontmoet.

In rust. In vrede. In wie je ten diepste bent. Wat een wonder.

## 20: *Final thoughts*

Welkom bij de afronding van deze serie verhalen en overpeinzingen.

Deze serie gaat over hoe we ons tijdens ons leven een beetje kunnen voorbereiden op wat gerust er sterven. Mijn wens is dat de laatste gedachten op het sterfbed kunnen zijn: ‘Dankjewel. Ik heb een goed leven gehad. Ik ben door dalen gegaan, maar heb ook op toppen van heuvels gestaan. Het is goed zo, ik ben er klaar voor.’

Wat ik met deze serie ook heel graag wil meegeven aan iedereen, is het geruste gevoel van: Ik ben geliefd. Om alles van mij. Ik ben helemaal goed. Ik hoef niets beters te worden. Ik hoef nergens anders te komen. Er is niets mis met mij. Ik hoef niets te veranderen. Ik voel de ervaringen die ik meemaak, maar ik vereenzelvig me er niet mee. Ze zijn niet wie ik werkelijk ben. Ze komen en ze gaan in het leven dat ik leef.

Ik heb al een paar keer gezegd dat ik nog een laag dieper zal ingaan op levensvragen en stervensvragen. Ook de bewoording hierboven vraagt om meer toelichting.

Je bent in deze serie een levensvisie tegengekomen die vraagtekens kan oproepen. Voor mij is het geen visie op leven en sterven, maar een doorleefd innerlijk weten. Er is één leven in ontelbare vormen.

Ik realiseer me dat de woorden die ik daarvoor gebruik niet de woorden hoeven te zijn die bij jou passen. Helaas kan ik niet schrijven met woorden die bij iedereen resoneren. Zo’n universele taal hebben we niet. Ja — de taal van de stilte.. Dit is een rafelige vertaling van die stilte.

Dus als je nog steeds luistert of dit leest: dank je wel. Hopelijk geef je aan de inhoud die je aanspreekt je geheel eigen woorden. Alles wat ik zeg zijn slechts richtingaanwijzers voor wat echt waar kan zijn.

**Wat is waar?** Wat is niet waar?

In deze tijd, waarin naast sociale media ook AI haar intrede heeft gedaan, is dat een van de belangrijkste vragen geworden. Is het waar wat ik hoor, wat ik lees?

Waar geloven we in? Dit raakt aan de levensvisie die ik in deze serie aan tip. Geloven we dat we onze persoonlijkheid zijn? Geloven we dat we een lichaam zijn? Geloven we dat we zijn wat we denken te zijn? Dat uit ons brein bewustzijn voortkomt? Dat we hard ons best moeten doen om goed te leven, een goed mens te worden? Dat het leven ons niet aan komt waaien?

Of geloven we dat we in essentie al goed, heel en geliefd zijn? Dat gelukkig zijn, tevreden zijn en liefde zijn al in onze oorsprong besloten ligt? En identificeren we ons met dat geruste gevoel, en geven we vanuit die kern via onze persoonlijkheid expressie aan het leven?

*Wat is het verschil?*

Het is het verschil tussen leven met onrust, ongerustheid, angst en je onveilig of onzeker voelen — of leven vanuit de Bron als jou, gevuld met gerustheid, oordeelloze liefde, diepe tevredenheid, vrede en vertrouwen.

Ik ga voor dat laatste. Dat snap je inmiddels. Vandaar de titel: *Geruster sterven — en geruster leven*.

In deze eerste serie heb ik gevoelens weergegeven die ik tegenkwam bij mensen op het sterfbed. Ik ben hen intens dankbaar dat zij zichzelf zo lieten zien. Dankbaar dat ik in het

hospice deze kostbare momenten mocht ervaren. Ik heb over gevoelens en situaties die ik tegen kwam doorgepraat en je meegenomen in zo gerust mogelijk kijken naar deze situaties— soms vanuit een psychologische blik, soms vanuit een ander perspectief op ons mens-zijn.

In een volgende serie ga ik in op levensvragen die ik tegenkwam en kom bij mensen in mijn dagelijks leven. Vragen als:

- Leg die levensvisie eens uit aan mij.
- Wat is die kracht in ons als mens waar je het over hebt?
- Wat is het Grote Hart, zoals je het noemt?
- Waar gaat het leven eigenlijk over? Wie zijn we als mens? Wat is de wereld?
- Ik wil gewoon mezelf zijn — hoe dan?
- Ik ben eigenlijk best happy, maar ik voel ook onrust. Dat hoort er toch bij?
- Ik hoor zoveel over leven in het nu. Over dat tijd niet bestaat. Leg dat eens goed uit.
- Hoeveel ik er ook aan gewerkt heb, die innerlijke kritische stem blijft. Hoe kan ik daar anders naar kijken?
- Ik geloof in God, maar ik vind het moeilijk om te zien hoeveel kwaad er in de wereld is. Hoe kan dat?

De volgende serie bouw ik op aan de hand van dit soort vragen. De titel van die nieuwe serie wordt: *Toegerust leven*.

Heel veel dank voor je lezen - en bovenal voor je er zijn.

*Gitte*