Kunnen we nog waken? Zijn we nog bruikbaar?

In de wetenschapsbijlage van de zaterdagse Volkskrant stond onlangs een groot artikel over de betrouwbaarheid van de apps en digitale gadgets die, als de gebruiker slaapt, de kwaliteit en diepte van zijn slaap meten. Bij het wakker worden kan hij van een scherm van alles aflezen. Curves, duur van de REM-slaap, hartritme – enzovoorts. Veel mensen die een gezonde, sportieve levensstijl nastreven schaften zo'n slaapmonitor aan. Onderzoekers bewezen dat ze lang niet zo goed zijn als hun eigen geavanceerde meetapparatuur, en dat sommige zelfs onware data produceren. Maar er was nog iets: veel mensen met zo'n eigen, gepersonaliseerde slaapmonitor beleefden akelige dagen als ze bij het ontwaken hadden gelezen dat ze die nacht onvoldoende diep hadden geslapen en hierdoor de gezonde, herstellende uren hadden gemist. Eigenlijk functioneerden ze maar op halve kracht. Sterker nog, ze stevenden af op de gevarenzone, of bevonden zich daar al in. En dat kon niet alleen een selffulfilling prophecy worden door de dag heen, maar hen ook bezorgd maken voor de volgende nachten. Ziedaar, normale slapers, die hun slaapgedrag nodeloos waren gaan problematiseren. Soms dus ook nog op grond van foutieve metingen. Los daarvan: een paar nachten wat slechter slapen overleeft een mens goed, doorgaans corrigeert en compenseert het lichaam dat euvel wel.

God, de triestigheid dat wetenschappers moeten onderzoeken wat de betrouwbaarheid van de apps is, en wat de neveneffecten van het gebruik ervan zijn. Zonde van de tijd, het kostbare onderzoeksgeld. En ronduit schandalig dat er dit soort techniek op de markt wordt gebracht, waar goed aan wordt verdiend, om zogenaamd tegemoet te komen aan een vraag die bij mijn weten nooit iemand had. Die mensen juist vervreemdt van hun eigen lichaam, behoeften, gevoelens. Alleen mensen die kampen, jarenlang, met chronische slapeloosheid, hebben baat bij monitoring. Door deskundigen. Niet door één of ander device. Ik schaam me dood, plaatsvervangend, dat mensen hun eigen gezondheid zo interessant zijn gaan vinden, dat ze zich niet meer kunnen toevertrouwen aan de nacht, aan de slaap, aan hun dromen, zonder een apparaatje dat er de diepte, duur en kwaliteit van meet. En dat ze opstaan met grote zorgen, als deze quasi-vriend hen laat zien dat de doelen niet zijn gehaald. Oh, als dat morgenavond maar goed gaat…

In de Bijbellezing van zojuist hoorden we de vraag van Jezus. Jezus, die zijn leerlingen nog maar kort ervoor vrienden heeft genoemd. 'Want een leerling, een dienaar, weet niet wat zijn Meester doet. Maar jullie noem ik vrienden…' Hij heeft ze lief. Hij knielt voor ze, wast hun vermoeide, vuile voeten. Het stof van een hele levensweg tot hier toe – en klaar om weer verder te trekken, straks zonder zijn fysieke aanwezigheid. Hij breekt het brood met ze, deelt het, laat de wijn rondgaan. Niet zomaar voeding: brandstof voor onderweg. Zijn lichaam, zijn hartenbloed. Zijn gulle, grenzeloze liefde, voor iedereen, door alle tijden heen. 'Blijf dit doen, om Mij te gedenken.' Maar uitgerekend een paar van die vrienden, die nu zo intiem met hem verbonden zijn en met hem meegaan naar de Hof van Olijven, vallen in slaap. Op dat eerste en enige moment dat Jezus ze nodig heeft. Niet hun handelingen, niet hun woorden, niet door mee te huilen, mee bevreesd te zijn. Door wakker te blijven. Aanwezig te zijn, hem aan te zien, getuige te zijn. Zoals engelen dit zijn.

Boos is Jezus niet, als hij ziet dat ze slapen. Hij steekt geen tirade af. Zegt niet: 'En dit, na alles wat ik voor jullie deed, tot een paar uur geleden…' Hij preekt niet. Huilt, maar niet om hun slaperigheid, om hoe ze het op het Uur U lieten afweten. Hij stelt alleen die vraag. 'Kunnen jullie niet één uur met mij waken?' Al vele jaren beluister ik deze vraag als misschien wel het meest actuele in het Nieuwe Testament, in ieder geval in het Lijdensverhaal. Alsof de vraag al gericht is aan ons, in deze tijd, in dit deel van de wereld. Waar we 24 uur per dag, 7 dagen per week het nieuws kunnen volgen, de meningen erover, en als mensen van goede wil beseffen dat we met iedere keuze, hoe klein ook 'het verschil' kunnen maken – zoals dat heet. God, wat lijken we wakker. Te wakker. Zo wakker, dat het weer bijna op slapen lijkt. Het is Godgeklaagd dat we, aangespoord door Big Tech, van een genade als slaap een luxeprobleem maken en de mond vol hebben over woke en over spirituele Awakening, maar het waken hebben verleerd. Dat ene uur al verspilling. Zeker als het zonder resultaat blijft. Of de curve laat afbuigen naar de gevarenzone. Kunnen wij nog waken? Langer dan één uur, voor onbepaalde tijd? Bepalen we zelf wie onze hulp en steun, ons medeleven en onze stem kan gebruiken, hoe we nodig willen zijn, kunnen zijn? Zijn wij nog bruikbaar? Op dagen en in nachten waarop ik me zorgen maak om alles wat er in de wereld gebeurt, waarover ik lees, wat via schermen mijn leven binnenkomt, waar ik mijn mening geef, een opbeurend berichtje stuur, kan ik me heel actief en betrokken voelen. Blij met de kleine kringen van mensen die al even bezorgd en betrokken zijn. Die een poster voor het raam hebben hangen met in grote letters SAMEN LEVEN en twee handen, één witte en één lila hand, rond een rood hart: gratis te bestellen bij Stichting

Vluchtelingenwerk. Het doet goed om ze te zien, tijdens een wandeling door de stad. Zoals een vriendin onlangs zei, toen we ons verbaasden over de tekenen van onverschilligheid, onderhuidse agressie in een wat verpauperde, ongure buitenwijk: 'Kijk, hier wonen gelukkig ook goede mensen.'

Maar wat merken bijvoorbeeld vluchtelingen ervan? Hoe duurzaam is de betrokkenheid? En mag die blijven, in vriendschap, juist als de integratie is geslaagd, het leven hier is opgebouwd en pas dan de rouw en trauma's bovenkomen? Of zit onze taak er dan weer op? Zeggen we bijvoorbeeld tegen Syriërs: 'Wat fijn, hè, dat de oorlog nu voorbij is? Je zult wel opgelucht zijn…' Ik weet van Syriërs: dat doet pijn. Dat is vernietigend. Heel traag, heel ongemerkt. Kunnen we nog waken? Kunnen we, na het zien van een schokkende, indringende IDFA-documentaire waarin waarheidsgetrouw het lijden wordt getoond, van wie dan ook, maar dan toch gereduceerd tot pakweg 90 minuten…. Nog stil zijn en doorvoelen, doordenken op de levens van de mensen die we zagen en hoorden? Of gaan we naar het café om met een glas wijn in de hand door te praten over hoe knap de film is gemaakt? Of delen we de titel op de socials: dit moet je gaan zien! Of gaan we, weer thuis, nog gauw even wat dingen afronden en ons klaarmaken voor de volgende, drukke dag? En als we nog wakker liggen, zien we die ander dan weer voor ons geestesoog, ons hartenoog? Hoe is zijn nacht nu, hoe ligt zij erbij?
Kunnen we in ons hart en onze geest al die mensen meedragen, naamloos, dead or alive, of innerlijk al op sterven na dood, met alleen maar die onmachtige vraag: 'Zie hen aan, hoor hen, wees hen nabij'? Biddend, maar ook vervuld van de vraag: mag ik, kan ik voor hen wakker zijn, bereikbaar, aanspreekbaar, bruikbaar?

Kan de ander mij vertrouwen, zal ik niet in slaap vallen? Kan de ander zich aan mij toevertrouwen, zijn of haar geheimen aan mij toevertrouwen? En ik? Kan ik mij, zoals ik me iedere nacht weer kan toevertrouwen aan de slaap, kan ik mij met hart en ziel toevertrouwen aan de ander, mag die er ook voor mij zijn? Als het al zou gaan om naastenliefde, dan hoop ik dat we niet meer zullen vragen wie onze naaste is, steggelend, hen testend, maar eerst en vooral willen leren hoe wijzelf een naaste kunnen worden. Van wie dan ook. In doorwaakte nachten, en door de dag heen: op duizend en één onbewaakte ogenblikken. Van hart tot hart. Dat we, zoals Bonhoeffer dat noemde, weer 'bruikbaar' durven worden. Iets wat wellicht pas plaatsheeft als we eerst ook onze eigen onmacht, onhandigheid, ons falen durven laten zien. Breekbaar worden.

De theoloog en verzetsman Diettrich Bonhoeffer bleef dit doen, in zijn brieven vanuit de gevangenis, onder andere in het boek *Verzet & Overgave*, maar ook in *Bruidsbrieven uit de cel*. En hoe vreemd, ze lijken over zijn smartelijke dood door ophanging heen, kort voor de bevrijding, aan ieder van ons gericht. Zo zijn er, naast engelen, vele andere gestorvenen die over ons waken, die met ons blijven meeleven. Die ons in de slaap van nieuwe krachten voorzien. Niets: rust zacht. Ook dat wist Bonhoeffer: de dood is niet het einde, daar begint het leven pas. Wat bedoelde hij daarmee? Is dat te onderzoeken? Zeker, maar ieder van ons zal het op eigen kracht moeten doen, tastend in het duister, nu eens in diepe, helende inspirerende slaap, dan weer vechtend tegen de slaap. Wakend, in vol bewustzijn, naast een ander die zich nu eens aan ons vastklampt en ons dan weer de rug toekeert, en dan eindelijk, eindelijk indommelend, in het gevreesde wolfsuur tussen nacht en dageraad, waar de demonen op hun krachtigst zijn, om te worden wakker geschreeuwd door degene aan wie we voorbij jaagden, die we vergaten en die ons uitgerekend nu bevraagt: 'Ben je er nog?'

Iemand is er, zoekt ons. Iemand die niet onze slaap monitort, maar ons hart peilt. Nabij is in zijn vraag om onze nabijheid. 'Wil je één uur met mij waken?' Of: 'Mag ik één uur waken met jou? – In onmacht, en tot waar het moeilijk wordt, pijn doet, we geen zinnen, geen woorden meer hebben, het vraagteken alleen.
Kunnen we niet lepeltje lepeltje liggen, of verlangen daarnaar, maar als vraagtekens om elkaar heen? Elkaar niet onze antwoorden, maar onze raadsels toevertrouwen, als vrienden? De kunst van het loslaten kan belangrijk zijn, zeker voor een gezonde nachtrust. Nu de kunst van het elkaar vasthouden nog, teder, losjes, vrij. Wakend, als de ander dit verlangt, elkaar ieder in eigen eenzaamheid nabij.
Of apps en gadgets de slaap nu wel of niet correct meten, of hun gepersonaliseerde adviezen deugen of niet, of de zorg om de kwaliteit van onze slaap de slaap verbetert of juist problematiseert, en ons wakkere leven erbij… Ik weet dat ik niet waakzaam, op het wantrouwende af, wil hoeven zijn. Maar wil kunnen waken, langer dan één uur. Het en het toevertrouwen waard. Duurzaam, geloofwaardig, in vriendschap.
Dat ik naast jou mag waken, zelfs al bevind jij je ver weg van mij, is geen verdienste, geen 'moreel deugen' – het is een innig, intiem geschenk. En het brengt iets dat zelfs de diepste slaap nooit zal brengen. Warmte als kostbare olie, bevrijd uit zijn gebroken kruik.

Désanne van Brederode

Lezingen: Mattheüs 26:36-45 en fragmenten uit 'Verzet en overgave' van Dietrich Bonhoeffer