

LEVENSZOMER

Serie Levensfasen

Niets is vernielender dan de warmte
 De kou houdt in stand is statisch
 De warmte beweegt met de vernieling mee
 En wekt een valse schijn
 Van zon, gezondheid, zinvolle zonde
 De warmte vleit, paait, belooft
 Maakt stofgoud van stof
 Liefde van begeerte
 Poëzie van leugens

Niet iedereen is een liefhebber van de zomer. Neem Remco Campert, de auteur van deze regels. De tekst spreekt boekdelen. Die zogenaamd zalige zomer maakt stofgoud van stof en poëzie van leugens. Weg ermee. En zoals de voorkeur voor seizoenen niet eenduidig is, zo zijn de seizoenen in zichzelf ook niet eenduidig. De herfst kan zich vermommen als een Indian summer maar ook tekeer gaan in de gedaante van een woeste storm. De lente kan groen en beloftevol zijn maar ook kil en troosteloos. En net zomin als seizoenen eenduidig zijn, zo zijn de levensfasen die gekoppeld worden aan de seizoenen dat. Het kan emotioneel winter zijn in het bestaan van een negenjarige en hoogzomer voor een zeventigjarige. Het kan herfstachtig kaal en dor zijn in het leven van een jonge depressieve moeder en volop lente voor een oude man in wie de vlinders tekeer gaan als een dolle. Alle seizoenen kunnen door alle levensfasen heen lopen, maar gek genoeg geldt dat in mindere mate voor de zomer.

De zomer is de tijd van het volle wasdom. De tijd van oogsten, maar dat betekent dat er een tijd van zaaien aan vooraf gegaan moet zijn; zoals aan inzicht ervaringen vooraf gaan. Zomer is dat je leeft in het vreugdevolle besef dat je je bestemming van mens-zijn voor een groot deel gerealiseerd hebt, daarvan kunt genieten zonder op je geestelijke lauweren te rusten. Onlangs vertelde een negentigjarige vriend die zijn hele leven lang bezig is geweest met spiritualiteit, welke nieuwe stappen hij de laatste maanden in zijn denken had gezet. Hij bloeit, zijn leeftijd ten spijt, onstuitbaar door. Dat is zomer. Het licht is ongekend helder en overvloedig en duwt het donker naar de rafelranden van de nacht.

De zomer is de tijd van de levenskunst en alleen oefening en reflectie kunnen die kunst baren. Maar wat is levenskunst? Er zijn inmiddels zoveel verschillende definities van dit modewoord in omloop dat de mijne er best nog bij kan. De kortste omschrijving lijkt mij: oud ben ik maar jong ben ik, naar een titel van een boek van de dichter Walt Whitman. Of misschien zou je beter kunnen zeggen: gerijpt ben ik maar jong ben ik. En wat dat dan betekent? Dat je hebt leren omgaan met jezelf, het leven. Hebt nagedacht over waar je staat, je hebt leren verhouden tot anderen en de wereld. Dat je weet wat je verlangens en beperkingen zijn en je keuzes daarop hebt afgestemd –gerijpt-, maar ook nog steeds ontvankelijk bent voor wat nieuw is –jong-. Voor wat je niet eerder zag of eerder niet zag. Voor wat je niet eerder hoorde of eerder niet hoorde.

De zomer is de tijd van de vrijheid. De levenszomer de tijd van de innerlijke vrijheid. Terwijl ik bezig ben met dit verhaal herlees ik het boek De keuze van de inmiddels eenennegentigjarige Amerikaans-Slowaakse psychotherapeute Edith Eva Eger, ook wel de ballerina van Auschwitz genoemd omdat ze voor Mengele moest dansen. Vier mei werd haar verhaal nog gedanst en gespeeld in Carré. Eger is zestien als ze naar Auschwitz wordt getransporteerd, zeventien wanneer ze op miraculeuze wijze wordt bevrijd uit Gunskirchen, een satellietkamp van Mauthausen. Ze ligt, rug gebroken, samen met haar zusje, onder een stapel lijken wanneer de Amerikanen het kamp binnentrekken. Haar zusje heeft een blikje sardientjes in haar hand geklemd, gekregen van het Rode kruis. Alleen, o bittere ironie, zonder opener. De soldaten lopen langs hen, roepen of er nog levenden zijn, maar zien hen niet, horen hen niet. Dan weet haar zusje met het blikje sardientjes het zonlicht te vangen en door het felle lichtschijnsel merken de soldaten hen op en worden ze gered.

Je zou kunnen zeggen dat 'zonlicht vangen' een leitmotiv in het leven van Eger is geworden. Als mens en als psychotherapeut. Ze is in staat om anderen te begeleiden in hun genezingsproces, omdat ze hoogstpersoonlijk de weg van trauma naar zelfoverwinning heeft afgelegd. Ieder van ons, zo is haar overtuiging, zit op een bepaalde manier geestelijk gevangen en het is de kunst om te ontsnappen aan de gevangenis van je eigen gedachten. We kunnen onze eigen cipier of bevrijder zijn. Of, in haar woorden: 'Vrijheid betekent dat we de moed verzamelen om die gevangenis af te breken, steen voor steen. Lijden is universeel maar het slachtofferschap is optioneel. De kans is groot dat we gedurende ons leven allemaal ergens slachtoffer van worden. Het komt van buitenaf. Het is die pestkop in de buurt, de echtgenoot die slaat, de geliefde die je bedriegt, die discriminerende wet, het ongeluk waardoor je in het ziekenhuis belandt. Daar tegenover staat de slachtofferrol die van binnenuit komt. Niemand kan van jou een slachtoffer maken. Dat kan alleen jijzelf'. Het is nogal een uitspraak. Niet makkelijk, wel groots. En als zij het kan..... Zomer betekent dat je die geestelijke vrijheid hebt verworven. Je eigen bevrijder bent geworden.

Nog even terug naar dat zonlicht vangen. Het zou zomaar een Bijbelse opdracht kunnen zijn. Vang het licht, wees het licht, word het licht. Probeer zoveel mogelijk toe te groeien naar beeld en gelijkenis van de Eeuwige over wie psalm 36 zingt: 'Bij u is de bron van het leven en in uw licht zien wij het licht'. Het is aan ons om zo te leven dat we meer en meer op dat licht gaan lijken.

Maar hoe doe je dat: licht vangen, licht worden? Een ding is zeker, dat doe je niet in één zomernacht. Daar heb je alle seizoenen voor nodig. Licht worden is zwaar. Noeste arbeid. Werkweken zonder verlof. Het betekent jezelf ontdoen van slachtofferschap, bitterheid en haat. In de donkerst denkbare dagen zonnestrallen vangen met een minuscuul sardineblikje. Gestaag oefenen in moeilijke liefde. Niet vragen 'Wat kun jij voor mij doen', wel: 'Wat kan ik voor jou doen'. Met alles wat je hebt en bent proberen licht te vangen, licht te zijn. Zo helder dat het donker terug kruipt naar de rafelranden van de nacht. Het donker in jezelf, de ander, de wereld. Ervoor waken dat de duisternis het licht overmeestert. En dat gaat traag als in de Echternachtprocessie. Twee stappen vooruit, een stap achteruit. En soms zelfs maar één stap vooruit en twee stappen achteruit. Maar dan niet moedeloos worden. Niet wanhopen. Altijd is er weer een nieuwe dageraad, een nieuwe dag. En als je dat even niet kunt geloven, als het eindeloos winter en nacht lijkt in en om je heen, laat je dan troosten door de woorden van de dichter:

Stem uit de hemel
Die zegt
Dat wij zijn mogen
die wij zijn
Onontkoombaar licht
verblindend licht
Schuilnaam voor hem
Die eeuwig leeft
Lichtlicht
Liefde die beweegt de zon en alle sterren

Nóg een dichter. Omdat ik het niet kan laten. C.O. Jellema verwoordt in Zomernacht een ander aspect dat in mijn ogen bij levenszomer hoort:

Doe nu eens die gedachten dicht van je
Denk nu eens liever niet na over morgen
Kijk niet steeds weer die bosrand van gisteren
na, bramenplukker die je bent zoals vroeger
maar nu. Maak even geen onderscheid tussen
een wie en hoezo en de kans op anders
Doe in je hoofd uit de lamp, hoor wat er is
ademt en ritselt, kwaakt in de kikkers
Leef met je lichaam van nachtwind de koelte
Geeuw je een gat in het hart en proef het
zo rood als sap van bramen.
Wees langzaam door vogels gezongen het wordende licht.

Een prachtig gedicht over zomers vertraagd leven, vrij van verleden of toekomst. Even niet nadenken over morgen, niet steeds de bosrand van gisteren nakijken, maar leven in het hier en nu. Maar het allerprachtigst vind ik de laatste regel: 'Wees langzaam door vogels gezongen het wordende licht.' Er zijn ook momenten dat je niet zelf hoeft te ploeteren om licht te worden maar dat de vogels het je toezingen. Dat je het wordende licht alleen maar hoeft toe te laten, het op jezelf hoeft te laten afstralen. Zo, dat het jou transformeert. Dit gedicht bepleit de tegenkant van noeste arbeid, die ook bij levenszomer hoort. Kijken, luisteren, ademen, aandachtig zijn, alles in je opnemen en je afstemmen op de harteklop van het leven.

Daar sluiten de woorden van de dichteres die we zo zullen zingen mooi bij aan:

Er is nog zomer en genoeg
Wat zou het loodzwaar tillen zijn
Wat een gezwog
Als niet iedereen iedereen terwille zou zijn
Als niet iedereen iedereen op handen droeg

Laten we deze zomer het vangen van het zonlicht en het elkaar op handen dragen tot levenskunst verheffen.

Colet van der Ven

We lezen: Evangelie van Johannes 1:1-9 en een fragment uit 'De Keuze' van Edith Eva Eger

Colet van der Ven is bereikbaar via: lt@dominicusamsterdam.nl (tav 'Colet vd Ven').