

## THUISKOMEN: OVER VRIJHEID EN LICHAAMELIJKHEID

### Serie Vrijheid

Laatst zat ik in tram, en keek een beetje om me heen. Mijn blik bleef hangen bij een vrouw, een stukje verderop. Ze bewoog wat onrustig op haar bankje. Ze controleerde haar nagels, en haalde er iets onderuit. Bekeek haar eigen gezicht in haar telefoon, deed haar haar een beetje naar achteren, en daarna rook ze even aan haar oksel. Links. En daarna ook rechts. Ik was gefascineerd en realiseerde mij dat ik goed besepte wat zij aan het doen was. U ook waarschijnlijk. Ieder heeft zo zijn of haar eigen manier en momenten om je lichaam te controleren, te ordenen en reinigen.

Ik zag iets, en nog dagen daarna kwam het beeld bij me terug, omdat ik mij afvroeg wat me nou zo fascineerde. Het was haar onrust, het zoeken naar imperfecties die er niet zouden moeten zijn. Het raakt aan een groter verhaal dat mij al een tijdje bezighoudt. Het dominante verhaal van maakbaarheid en beheersingsdrang dat op vele manieren vanzelfsprekende uitgangspunten zijn geworden, en een vervanging voor andere verhalen van een goed leven. Sinds ik zelf drie jaar geleden ziek werd ben ik dat scherper gaan zien en verder gaan onderzoeken. Ziek worden is een onderbreking van het normale, waardoor je ook opeens meer zicht kunt krijgen op wat je normaal achtte. En ieder beleeft dat op zijn of haar eigen manier. Ik neem hier mijn eigen ervaring als uitgangspunt, omdat ik merk dat er ook voor anderen heel herkenbare elementen in zitten.

De eerste ervaring van onderbreking is het gevoel dat je ergens uit gevallen bent, er niet meer helemaal bij hoort. In het verhaal van de verlamde man die naar Jezus gedragen werd was dat letterlijk zo: hij kon niet naar binnen, de ingang was geblokkeerd door de vele mensen.

Op vier mei kwam ik een vroegere buurvrouw en haar man tegen. We hadden elkaar ook door corona lang niet gesproken, en ze wisten niet dat ik drie jaar geleden blaaskanker had gehad. Ik vertelde iets over mijn ervaringen in de begintijd, en wat ik hier in een preek toen ook vertelde: dat ik een tijdje het gevoel had dat ik in de wachtkamer van het leven zat, in afwachting of ik nog een leven had. Terwijl ik vertelde zag ik hoe het haar raakte. Ze keek haar man vragend aan: zal ik het vertellen? Doe maar. Zei hij. En ze vertelde dat bij haar drie dagen daarvoor Alzheimer was geconstateerd. En dat zij mijn ervaring zo herkende. Niet weten of je nog een leven hebt. En hoe dat er uit zou zien. Het vertellen is dan een angstige stap. Want hoe zal de ander reageren? Het vertrouwen dat je kwijtraakt kan gemakkelijk maken dat je even niet deelt met anderen wat je overkomt.

Het gaan delen van je levenspijn, mentaal en fysiek, is ongemakkelijk. De erkenning dat dit nu je leven is, en dat je dat wilt delen herinner ik mij goed. Ik wist ook vrij snel met wie ik het wilde delen, en dat had iets te maken met de intensiteit waarmee ik met mensen verbonden ben. Opeens was dat heel helder. En hoe meer ik deelde, hoe meer ik ervaarde dat ik gedragen werd. Een vriendin stuurde af en toe een lied op dat ze ingezongen had op whatsapp. Er brandden kaarsen bij vrienden, ik kreeg van een vriend die zelf ook ziek was geweest zo nu en dan een collage toegestuurd, in een enveloppe, met de post. Er werd voor mij gebeden, ook hier. Het gevoel dat je deel uitmaakt van een netwerk van levensenergie, dat je eigen kracht een ondersteuning krijgt.

Het gekke is misschien wel dat in het ziek worden, in het aanlopen tegen je beperkingen, tegen je eindigheid ook veel geschenken te ontvangen zijn. De dankbaarheid die zo sterk naar voren kan komen nu je geest niet in beslag wordt genomen door projecten en toekomstplannen. De ervaring die steeds duidelijker wordt is die van lichaamgeest. Je bent geen geest, brein met een lichaam. Je lichaam is ook niet de drager van je hoofd, zoals ik iemand eens hoorde zeggen. Het scheiden, opdelen in stukjes is wel onze tijdgeest. In de medische wereld kom je dat ook tegen, en is er soms weinig aandacht voor bij voorbeeld goede voeding, belang van meditatie en massage, zingen of vrijer ademen. Zorgen dat je lijf weer kan stromen en doortrokken kan zijn van een geest van erkenning en liefde, soms heb ik hier ook gemerkt hoe gemakkelijk de tranen dan ook gaan stromen, en hoe fijn dat is. Het is fijn om dat ook te laten gebeuren en je niet in te hoeven houden.

Vanuit dit soort ervaringen lichten in het verhaal van Markus de volgende elementen op:

- Het ging snel rond dat Jezus weer thuis was, in huis was. Thuis zijn is samenzijn op de plek waar je je vrij en verbonden voelt. In Kafarnaüm had Jezus een jongen bevrijd van een geest die hem ziek maakte, en daarna was hij gaan rondreizen in Galilea. Nu was hij weer terug. Thuis.

- De zieke, lamgelegde man die via het dak in het centrum van de gemeenschap kwam. Ik vul het in: misschien was hij verlegen met alle aandacht, voelde hij zich niet waardig, tekortschieten. En hij krijgt te horen: Vriend, het is ok, alles mag er zijn. Niet je tekorten tellen, maar dat je er bent.

- De reactie van de Schriftgeleerden, die natuurlijk altijd een ondankbare plek hebben. Zij staan ook voor een deel van ons, dat zegt: genezing komt van buiten, van God. Jezus ziet het in hun gebeuren en vraagt hen om hun hart te onderzoeken. De eeuwige die alles geschapen heeft en niet laat varen het werk van zijn handen, die ons kent van de moederschoot af. Die is intiem in en om ons heen. Menselijkheid, vergevingsgezindheid, heelheid, daar hebben we allemaal een rol in.

- Hoe ver dat kan gaan, zelfs tot aan genezing toe, daar kun je versteld van staan. Ben ik zelf weer opgestaan dank zij de immuuntherapie en de wetenschap? Ja zeker. En ook dank zij de geest die in mij leeft, die verbonden is met de mensen, het voedsel, de lucht die ik adem.

- Mooi is dat aan het einde van het verhaal over de lamme man word gezegd dat hij naar huis mag, en zijn mat opneemt en tussen de verbaasde mensenmassa door via de deur naar buiten gaat. Hij kan weer thuiskomen.

Sommige ziektes en verlammingen in onze samenleving zijn het gevolg van het krachtenveld in de samenleving. Een samenleving die voornamelijk waarde aan prestatie en financieel gewin toekent sluit mensen uit, zet hen onder druk om zichzelf te disciplineren en perfectioneren. Onze vrijheid ligt er in dat we het grotere verhaal weer kunnen gaan zien: ons lichaam-geest geheel is onderdeel van die grotere gehelen die we gemeenschap, natuur, leven noemen. Beperkingen, afhankelijkheid, ongemak en sterven horen bij dat verhaal en doen niks af aan de betekenis van ons leven, kunnen daar zelfs aan bijdragen.

Thuiskomen. Veel van mijn inspiratie, die mij ook tijdens het ziek zijn veel steun heeft gegeven, komt uit het boekje waarin Bieke Vandekerckhove schrijft over de ziekte die haar op haar 19e overkwam. Een druk, studentenleven met mooie vooruitzichten kwam met een klap tot stilstand toen ze de diagnose ALS kreeg. Zij schrijft dat dankzij het leren kennen van de stilte, het gebed bij de trappisten, en het zitten bij de Zen, ook een weg ontstond waarbij ze bij zichzelf ging wonen. Thuis komen. Mens zijn in een ander verhaal over een betekenisvol leven. Het is voor haar een weg die met veel pijn en beperkingen komt, die een andere ruimte ontsloten heeft.

Straks ga ik weer naar IJburg, met de tram. Misschien dat ik dan even aan mijn oksels ruik, of aan mijn arm. En me realiseer: ik leef!  
God zij dank. Ik leef met hart en lijf en ziel!

Marcel Elsenaar