

## **Column "Wat ons leven maakt"**

door Marie-Thérèse van de Loo

30 augustus 2020

### **Lied om mee te beginnen: Delf mijn gezicht op**

Tekst: Huub Oosterhuis Muziek: Bernard Huijbers

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.  
Wie mij ontmaskert zal mij vinden.  
Ik heb gezichten, meer dan twee,  
Ogen die tasten in den blinde  
Harten aan angst voor angst ten prooi.  
Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.  
Wie wordt ontmaskerd wordt gevonden  
En zal zichzelf opnieuw verstaan  
En leven bloot en onomwonden,  
Aan niets en niemand meer te prooi.  
Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.

Op zoek naar een onderwerp voor de column voor de Haagse Dominicus kom ik in de krant (Trouw van 14 juli 2020) het interview van Roek Lips met de klinisch psycholoog Paul Verhaeghe tegen.

Het maakt me nieuwsgierig en ga diezelfde week nog op zoek naar zijn net uitgekomen boek: Houd afstand, raak me aan. Het is een essay over de vraag hoe we de huidige crisis kunnen aangrijpen om andere keuzes te maken.

Eerlijk gezegd, ik heb tot nu toe niet echt geleden onder de coronacrisis. Ik genoot en geniet nog steeds van het mooie weer, mijn tuin, het lezen mijn fiets- en wandeltochten naar het strand.

Daarnaast maakte ik ook heel verdrietige momenten mee, zoals het verlies van drie heel goede vrienden. En... het gemis aan een knuffel of troostende arm om mijn schouder wordt wel steeds groter.

Een gevoel van eenzaamheid ligt op de loer, ondanks de contacten die ik heb. Een contact hebben of ook voelen dat je in contact bent, dat is wel wat anders! Die social distancing, begrijp ik voor deze periode, maar weiger ik te accepteren als het nieuwe normaal.

Hoe en hoelang nog, zal dat verder gaan?

Paul Verhaegen inspireert mij met zijn boek voor de bezinning op wat deze tijd met mij, maar wellicht ook met jou, doet.

De impact van deze crisis en de weggevallen vanzelfsprekendheden worden al maanden besproken en beschreven. Heel concreet kunnen we sinds half maart niet meer samen komen en zingen in de Bethel en dat is voor velen een groot gemis. We doen er van alles aan – en ik ervaar dat als een groot goed – om in Gods naam toch in contact te blijven met elkaar. De leesgroep komt intussen weer bij elkaar, er wordt in kleinere kring weer samen gegeten, gewandeld, vergaderd en gewerkt aan alternatieven voor de vieringen.

En zomaar, onverwacht, komt het lied 'Delf mijn gezicht op' bij mij boven. Een lied dat mij heel dierbaar is.

Het gaat over een diep verlangen om echt gezien gekend te worden, door de (A)nder om zo zichzelf te verstaan, door angst en verwarring heen. Elkaar / jezelf niet vast te prikken op wie we denken te zijn, maar elkaar bevrijden en nieuwe kansen geven, werkelijk kennen, lief hebben en opnieuw onomwonden (ook heel letterlijk) te verstaan. Laat het aan het licht komen! (Lees op internet de boeiende beschouwing door Gerard Swüste er maar op na!)

Dit lied gaat voor mijn gevoel niet alleen om mijn gezicht, of dat van de (A)nder, maar zeker ook over het gezicht – of de gezichten - van onze samenleving. En zo past het prachtig bij het verhaal van Paul Verhaeghe, De bezinning die bij een crisis zoals de huidige, hoort, geeft ons de tijd om na te denken hoe we het geluk, het goede leven, dat we nastreven het best kunnen bereiken.

Huub Oosterhuis verwoordt het in Psalm 1 als volgt:

Goed is, dat je niet doet wat slecht is  
Goed is dat je goede woorden overweegt en wil:  
Heb je naaste lief, die is als jij  
de vluchteling, de arme, doe hen recht.

Prent ze in het hart van je verstand,  
die woorden, zeg ze voor je uit  
gezegend ben je  
een boom aan stromen levend water  
vruchten zul je dragen  
blad dat niet vergeelt  
het zal je goed gaan.

Deze Psalm zet ons op weg als we nadenken over wie we zelf willen zijn in relatie tot de ander. Goed zijn, geluk vraagt om een bepaalde manier van leven.

De verantwoordelijkheid voor een goed leven ligt zowel bij het individu als bij de gemeenschap en komt vooral neer op het aanleren van goede gewoontes. (moraal) Hoe? Samengevat in één zin:

Kies voor het juiste midden; rekening houdend met de omstandigheden.

Want wie niet het juiste midden vindt  
tussen wantrouwen en goedgelovigheid,  
tussen passief meewerken en ellebogenwerk,  
tussen onderdanigheid en het betwisten van elk gezag,  
tussen gierigheid en verkwisting .....  
die bezorgt zichzelf en anderen een pak ellende.  
Een maatschappij die haar mensen voorhoudt  
dat iedereen alles uit het leven moet halen  
en steeds hogere 'targets' moet bereiken,  
steeds meer moet bezitten en meer moet presteren,  
is een immorele maatschappij, die mensen nog ongelukkig maakt ook.

Ik zie dat we leven onder een nooit-is-het-genoeg-ideaal.

Wij verdrinken in steeds meer in gadgets en 'must-haves'  
Als we de overstap willen maken van groei naar duurzaamheid,  
dan zullen we het met minder dingen moeten doen,  
die bij voorkeur ook niet binnen de kortste keren stukgaan.  
En... moeten we ons ontdoen van de 'shop till you drop'-indoctrinatie.  
Daar word je misschien even, maar op den duur niet echt gelukkig van.  
Daarmee botsen we op de grootste paradox van onze tijd:  
nooit, echt nooit in de geschiedenis hebben zoveel mensen (in het Westen) het op materieel vlak zo  
goed gehad.  
En nog nooit waren de cijfers voor psychofarmacagebruik zo hoog –  
ook op dat vlak is de 'z.g. groei' bijzonder goed geslaagd.

Verhaegen sluit zijn boek af met deze woorden:

Wat ik weet is dat wij knuffeldieren zijn,  
dat we ons tegen de ander willen aanschurken,  
dat we onze kinderen willen ruiken,  
onze geliefden willen voelen, onze oudjes willen koesteren.

Wat ik vrees is dat het wantrouwen en de angst voor de ander die we al voelden nog zullen  
toenemen, dat digitale relaties de steriele norm worden waarbij we het wezenlijke van tastbare  
uitwisselingen kwijt zijn.

Wat ik hoop is dat we kiezen voor wat ons leven tot leven maakt, met het morsige dat erbij hoort.

Wat we moeten doen is een veilige manier vinden om elkaar stevig te omhelzen.

En dat laatste is een hele uitdaging! Daar ben ik nog even niet uit!  
Maar ik sluit me van harte aan bij deze inspirerende woorden.

Tot slot een lied vol hoop op leven:

**Dan zal ik leven**

Het zal in alle vroegte zijn  
als toen.

De steen is weggerold.  
Ik ben uit de grond opgestaan.  
Mijn ogen kunnen het licht verdragen.  
Ik loop en struikel niet.  
Ik spreek en versta mijzelf.  
Mensen komen mij tegemoet -  
wij zijn in bekenden veranderd.

Het zal in alle vroegte zijn  
als toen.

De ochtendmist trekt op.  
Ik dacht een dorre vlakke te zien.

Volle schoven zie ik, lange halmen, aren  
waarin de korrel zwelt.  
Bomen omranden het bouwland.  
Heuvels golven de verte in,  
bergopwaarts, en worden wolken.

Daarachter,  
kristal geworden, verblindend,  
de zee die haar doden teruggaf.

Wij overnachten in elkaars schaduw.  
Wij worden wakker van het eerste licht.  
Alsof iemand ons bij naam en toenaam  
heeft geroepen.  
Dan zal er nieuw leven zijn.  
Dan zullen wij leven.  
  
Dan zal ik leven.

-----

(Het voert te ver om in dit kader het boek van Paul Verhaeghe: Houd afstand, raak me aan te bespreken, maar een aanrader vind ik het zeker! (Misschien om in een leesgroep te bespreken?)