

0. Inleiding

Goedenavond. Als vasten een beetje versterven is, dan kan ik alleen hopen dat deze vastenconferentie u niet te veel op uw honger zal laten zitten. Voor mij voelt het in ieder geval ook een tikje als versterven, want ik dorst meer naar lijfelijke ontmoetingen. Waar lichaamstaal niet beperkt wordt door de afmetingen van uw computerscherm.

Ik ben eerlijk gezegd niet zo'n grote fan van webinars. Dat is voor mij gelijk de krant lezen op uw gsm. Ge krijgt wel de nieuwsfeiten en wat duiding mee, maar de totaalervaring ontbreekt. Eigenlijk vraagt een gazet om de keukentafel. Met daarop een kop koffie en voor de rest vooral de nodige vrije ruimte om uw bladzijden breed en knisperend om te slaan. Uw ogen mogen op de paginagrote foto's blijven rusten en de advertenties moet ge niet wegglikken. Ge moet zelfs geen cookies accepteren, behalve dat ene speculozeke bij uwe koffie. Na afloop is uw schermpje ook niet beduimeld van de vettige swipe-strepen, maar zijn alleen uw vingers een beetje zwart van de gazetteninkt. En eenmaal uitgelezen verdwijnt de krant op een hoopje oud papier.

Wat ik u vanavond breng zal dus eerder van het 'niveau krant op telefoon' zijn. Zonder papierophaling aan het eind. Alleen dat 'op een hoopje' houden we over. Ook in deze virtuele versie.

Want naast de titel, wil het ook de rode draad zijn doorheen het komende uurtje. Ik wil dat hoopje op drie verschillende manieren belichten.

Op een eerste hoopje, zoals Eva De Roovere het zingt in haar gelijknamig liedje. 's Avonds lig je nog in bed, op een hoopje. Een hoopje mens, klein en onbetekenend. Overgeleverd aan chaos en wanhoop.

Op een tweede hoopje, zoals op de affiche die deze avond aankondigde. Gelijk de steenmannetjes in de bergen. Als een baken. Richtingaanwijzer. Houvast. En ten slotte op een derde hoopje, datgene dat letterlijk het midden houdt tussen geloof en liefde. Het hart van de goddelijke deugden: geloof, hoop en liefde. De overtreffende trap van de existentiële hoop.

Ik moet alvast beginnen met iets op te biechten. Ik geef veel geld uit. In boekenwinkels. Erger nog, ik begeef mij zeer frequent in de achterkamers van de Nederlandstalige literatuur. In de niches van ons klein taalgebied. Ik ben namelijk een verwoed lezer van poëzie. De werkelijkheid ver-dichten is voor mij een krachtige manier om de schoonheid én de rauwheid van het bestaan samen te brengen. Om het alledaagse samen te ballen én te overstijgen. Om dingen uit te drukken zonder ze te zeggen.

U weze gewaarschuwd. U gaat hier vanavond gedichten horen. Als u daar weinig mee of aan heeft, kan u nu nog rap vertrekken. Het voordeel van deze manier van samenkomen is dat u dat zelfs haast ongemerkt kan doen. Geen geschuif van stoelen of storend gekraak van winterjassen. Gewoon wegklikken.

U bent gebleven? Dan wil u onder meer de poëzie vanavond een kans geven. Het lezen van gedichten is volgens Alicja Gescinska trouwens een belangrijke stimulans voor de ontwikkeling van onze taalvaardigheid, en taal is de motor van onze gedachten. Wie zijn taal beter beheerst, kan beter denken. En wie beter kan denken, is beter in staat nieuwe dingen te realiseren. Taal is ook de steunpijler van ons bewustzijn. Hoe anders zouden we herinneren en vooruitkijken, overpeinzen en in gedachten verdwalen, mocht ons bewustzijn het zonder taal moeten stellen? Hoe verfijnder onze taal, hoe verfijnder ons bewustzijn.

Sommige filosofen kunnen het toch goed zeggen. Dank Alicja voor deze prettige gedachte om van te vertrekken.

Naast gedichten, krijgt u vanavond ook muziek. Soms gezongen, met woorden die de melodie versterken en andersom. Soms instrumentaal, om u meer tot beschouwen en bezinnen te brengen.

I. Op een hoopje: chaos en wanhoop

Op een hoopje. U tekende in voor een conferentie met die titel. Misschien moeten we hem in eerste instantie teruggeven aan Eva De Roovere en Gerry De Mol.

https://www.youtube.com/watch?v=c9iXOs_UG6o

LIED: Eva De Roovere & Gerry De Mol – Op een hoopje (3'33")

*De koffie die je hebt gezet
Staat 's middags nog op het aanrecht
De wekker staat om kwart voor zes
Maar 's avonds lig je nog in bed
Op een hoopje*

*Je heft je hoofd op en kijkt naar
De glazen op het dressoir
De webben voor je keukenraam
De afwas die is blijven staan
Op een hoopje*

*Refrein:
En op een hoopje?
Op het koopje van de dag, de maand,
het jaar?
Op wat hoop je?
Dat je morgen net zo gelukkig wordt
Als Lady Di?*

*En sta je op en het is kil
het regen buiten en je rilt
En voor het raam, daar sta je weer
En in de hoek ligt teddybeer
Ook op een hoopje*

*En is het brood weer veel te oud
Je tong is droog en smaakt naar hout
De koffie is nog steeds ijskoud
Je gaat weer liggen en je vouwt
Je op een hoopje*

Eva De Roovere studeerde aan de kleinkunstafdeling van de Studio Herman Teirlinck en aan de Jazz Studio in Antwerpen. Maar in dit liedje, dat in 2024 z'n

twintigste verjaardag viert – zo snel gaat het allemaal, zou je zonder meer aannemen dat ze mijn professionele wereld ook zeer goed kent. Die wereld ligt in Duffel, vlak naast de spoorweglijn Mechelen-Antwerpen. Zo geschiedde dat destijds. Psychiatrische ziekenhuizen werden vaak gebouwd in de buurt van stations, zodat de zorg ook bereikbaar was voor geesteszieken van ver buiten de regio. Het taboe op geestelijke gezondheidsproblemen is oud en taai. Maar de papieren van het Universitair Psychiatrisch Centrum van Duffel – mijn werkplek – zijn nog ouder. In de 17^{de} eeuw komen 5 begijnen uit Oisterwijk, een dorp tussen Tilburg en Den Bosch, zich vestigen in Duffel. Hun Convent van Betlehem krijgt er in de 18^{de} eeuw vaste voet aan de grond. De communautiteit zet van in het prille begin sterk in op de opvang van krankzinnige dames. Een zuster-kroniekschrijfster noteert ergens tussen 1835 en 1850: ‘krankzinnige in den hof te nemen, hebben sy begonst in het jaer 1790.’ Samen met het aantal zusters, neemt ook in de loop der eeuwen het aantal zieken en ziektebeelden toe. In 1939, aan de vooravond van de Tweede Wereldoorlog, zijn er 1386 mensen opgenomen in het Sint-Norbertushuis. Dat was niet meer ‘op een hoopje’ maar ‘op n’n hoop’. Wees gerust, ik ga u niet de hele geschiedenis schetsen. Ik wilde alleen duidelijk maken dat we diep wortelen. Zowel in de tijd als in de christelijke traditie.

Vandaag telt UPC Duffel 540 residentiële bedden en zijn de zusters verdwenen uit de zorg. Het ziekenhuis ligt wel nog altijd in ‘den hof’ van het klooster. Dat vind ik als pastor een schoon voorrecht. We zijn aan hun grot op onze beurt welkom om verstillung te zoeken. In de coronatijd was onze Mariahulde op die plek een valabel alternatief voor onze jaarlijkse bedevaart naar Scherpenheuvel. En het gedeeld gebruik van de Stiltetuin zorgt ook voor fijne ontmoetingen met de hoogbejaarde zusters. Ik ben ook blij dat ik vanuit die specifieke context vandaag tot u mag spreken, midden in de week van de zorg.

Terug naar Eva De Roovere en haar ‘Op een hoopje’. Het beeld dat ze schetst in haar liedje zou zo weggeplukt kunnen zijn uit de verhalen die ik hoor op twee afdelingen waar ik wekelijks kom. Het ziekenhuis telt 17 verschillende afdelingen, opgedeeld in een zevental grote clusters: acute opnamezorg, persoonlijkheidsproblemen, verslaving, psychosezorg, stemmingsstoornissen, ouderenpsychiatrie, rehabilitatie. Samen met Bert en Mieke, mijn twee collega’s, hebben we al die afdelingen onder elkaar verdeeld. Op sommige plekken komen we voor zingroepen – groeps gesprekken over zingeving – op andere afdelingen waaien we – net zoals Gods Geest – aan voor gangpastoraat,

voor een gedeelde kop koffie, voor een woord- en communiemoment of voor een individueel contact. De ene afdeling kaapt meer tijd en energie weg dan de andere. Dat zij nu eenmaal zo.

In mijn geval betekent dat dat ik verhoudingsgewijs vaker te vinden ben op de afdeling voor verslavingszorg en de afdeling voor dubbeldiagnose.

Dubbeldiagnose betekent dat hier mensen zijn opgenomen die kampen met een psychiatrische problematiek én een verslaving. Wat zich éérs manifesteerde is vaak onduidelijk. Stemming 2 – zo heet die afdeling – spitste zich aanvankelijk toe op mensen met een bipolaire stemmingsstoornis. Mensen die dus onder of boven de lijn zitten: depressie en manie wisselen elkaar af.

Eva De Roovere zet die twee stemmingen mooi neer in haar liedje.

De wekker staat om kwart voor zes

Maar 's avonds lig je nog in bed

Op een hoopje

Depressie is iets heel anders dan een off-day of een winterdipje. Bij een depressie is er een onooglijk gaatje waarlangs alle energie en levensvreugde wegsijpelt. Het kan lang quasi onzichtbaar aan de haal gaan met het licht én de lichtheid van het bestaan, tot opeens alle goesting is opgedroogd en alle perspectief verdwenen. Niets nodigt nog uit. Behalve het bed en de gesloten gordijnen. Alle goede voornemens ten spijt – *de wekker om kwart voor zes* – dient de nieuwe dag zich alleen aan als een onmogelijke opdracht. 's Morgens opstaan is voor mensen met een depressie een opgave van jewelste – *'s avonds lig je nog in bed*.

Doffe ellende. En hoewel de samenleving intussen al een stuk milder is voor depressie, komt er toch een moment waarop het begrip lijkt opgebruikt. Als het donker te lang aanhoudt en het energiepeil onder nul blijft, dan hoor je ze wel. De stemmen die aanmanen tot een beetje actie. 'Pak uzelf nu eens terug bijeen.' 'Ge moet er ook willen tegen vechten hè.' 'Neemt ge uw medicatie wel trouw?' 'Ga anders eens op vakantie.' 'Gij hebt toch eigenlijk echt geen reden om depressief te zijn: een goeie job, een tof gezin, mooi huis. Wat wilt ge nog meer?'

Dat helpt echt niet. Probeer begrip op te brengen voor de koude koffie op het aanrecht uit het liedje van Eva De Roovere. Neem besluiten uit handen, spreek in korte boodschappen, neem iemand serieus. Blijf mensen met een depressie uitnodigen en betrekken. Ze worden zeker niet beter door uitgesloten te worden.

De andere kant van het spectrum is de manie. Mensen die een manische periode doormaken, trekken meestal niet zelf aan de alarmbel. Zij voelen zich goed en hebben het gevoel dat ze de wereld aankunnen. Vooral hun omgeving zal de signalen opvangen. Ze spreken meer en sneller, zijn drukker, tonen zich bijzonder zelfzeker, hebben nauwelijks behoefte aan slaap, willen duizend en één dingen tegelijk doen en nemen vaker risico's.

Op wat hoop je?

*Op het hoopje van de dag, de maand,
het jaar?*

Wie manisch is, gaat ook vaak financiële buitenkansjes zien. Die dan achteraf vooral veel te veel geld hebben gekost. Schuldbemiddeling en bewindvoering zijn op zulke momenten niet veraf. Gevolgd door schuld en schaamte.

Ik moet u niet vertellen dat zowel de depressie als de manie relaties onder druk zet. Ik moet denken aan Roland. Hoe hij tijdens mijn sessies van Levensthema zijn partner steevast naar voor schoof als anker en houvast. Zeker nu de depressie hem al zo lang in een houdgreep had, betekende die jarenlange trouw en steun ontzettend veel voor hem. Tot ik een paar weken geleden van een medepatiënt van Roland vernam dat zijn man een punt had gezet achter de relatie. Het beetje licht en zuurstof dat nog restte, zijn verdwenen. Roland sluit zich voortaan op in zijn kamer. Komt er nog nauwelijks toe om aan therapieën deel te nemen. Heeft lak aan de aanmoedigingen die contra-gedrag willen bevorderen.

Roland vouwt zich veilig op een hoopje.

Dezelfde hoopjes ontmoet ik op Déclick, waar mensen zijn opgenomen omdat ze kampen met een alcohol- of medicatieverslaving. Benzodiazepinen en opiaten. Slaap- en kalmeringsmiddelen. Pijnstillers. Ze komen meestal pas binnen als het echt niet meer anders kan. Wanneer ze compleet aan de grond zitten, de lichamelijke klachten ook alsmáar groter worden, ze meer en meer verstrikt geraakt zijn in het web van hun eigen leugens, ze tot niets meer in staat zijn of door hun naasten zijn opgegeven.

Daar waar de goegemeente zich nog redelijk mild en welwillend uitlaat over depressie – toch in eerste instantie – is dat heel anders bij verslaving. Dat overkomt u niet, maar dat hebt ge zelf gezocht. Gewoon een kwestie van karakter. Dat glas niet drinken of die pil niet nemen, zo moeilijk kan dat toch niet zijn? Als het écht zo simpel was, waren er geen wachtlijsten. Zouden niet zoveel patiënten met hervál af te rekenen hebben. Ik hoorde een spoedarts ooit de vergelijking maken met malaria. Ook verslaving is een ziekte. Geen

gebrek aan karakter. Het kan jaren goed gaan en opeens loert er toch een opstoot om het hoekje. Waarom zoudt ge mensen met koortssymptomen ernstig nemen, maar tekenen van verslaving afdoen als 'eigen schuld, dikken bult?'

Je heft je hoofd op en kijkt naar

De glazen op het dressoir

De webben voor je keukenraam

De afwas die is blijven staan

Op een hoopje

De hoopjes mens die ik op Déclick ontmoet, zijn bovendien heel vaak gevoelig. Pillen of alcohol zijn bijna altijd een vlucht. Een vlucht voor iets dat een mensenleven tekent of getekend heeft. Zolang er met die pijn, dat verdriet, die onmacht, of dat onrecht weinig tot niets wordt gedaan, blijft de bodem voor de verslaving bijzonder vruchtbaar. Het is niet alleen werken aan nuchter door het leven gaan. Het is vooral ook werken aan datgene dat de mens in kwestie zo vatbaar maakt voor de vlucht vooruit. Het peperkoeken hart durven laten zijn. Maar het ook op een gezonde manier wapenen tegen de wereld die soms hard en meedogenloos is.

Al die hoopjes mens kloppen bij ons in het ziekenhuis aan met hun acute zorgvraag. Ze rekenen op de expertise die in huis is om hen verder te helpen. Bert, Mieke en ik staan voor een iets andere benadering. We focussen niet op het ziektebeeld, op wat scheef zit en niet meer naar behoren functioneert. Vanuit Spirituele Zorg proberen we de hele mens voor ogen te houden; ook datgene dat wel nog gezond is. We gaan op zoek naar iemands krachtbronnen. Wat heeft en geeft zin en betekenis? Waar staat ge 's morgen voor op? Waar kijkt ge naar uit? Hoe staat ge als mens in het leven? Welke waarden zijn misschien tijdelijk ondergesneeuwd geraakt, maar wat draagt ge hoog in het vaandel?

Het zijn vragen die ge u best niet alleen stelt bij een psychiatrische opname. Want dan is de zingevingscrisis meestal acuut en compleet. Beter voorkomen, dan genezen.

Hoog tijd voor een eerste gedicht. Ik wil starten met een gedicht van de Nederlandse dichter en schrijver Marieke Lucas Rijneveld. Het heet de troostzoekers en is het openingsgedicht van zijn bundel Komijnsplitsers. En het sluit inhoudelijk wondermooi aan bij die hoopjes hopelozen. En troostelozen.

De troostzoekers

Zoals geluk gevaarlijk is voor wie er spaarzaam mee omgaat,
voor wie niet-leven een koud kunstje werd, voor wie hier binnenkomt
en twijfelt aan alles wat mooi is, twijfelt aan zijn plek in de wereld,
voor wie eindeloos teert op het verlangen naar beterschap,

voor wie niet breekbaar wil zijn net zo min als populierensterk
en wie mij raakt geef ik de wind, voor wie met een bevel tot
omhakken in de hand rillerig plaatsneemt of juist wil opbloeien
en zie me, voor wie alleen wil zijn maar het niet langer meer kan.

Zoals geluk gevaarlijk is voor hen die het niet kunnen delen,
voor wie wel glimlacht maar de snik onzichtbaar en hoog in
de keel heeft, voor wie alles verloor waar hij van hield, voor hen die
de koek uit de mond sparen en altijd andermans honger stillen,

voor wie weerloos omgaat met de dingen, voor wie iedere
avond zichzelf het donker van zijn kop in jaagt, voor wie de hoop
heeft opgegeven als een zieke kameraad, voor wie van alles denkt
maar te weinig uitspreekt, voor wie moe is maar niet meer

in slaap komt en eeuwig ligt te woelen, voor hen die willen leunen,
voor wie onder de mensen wil zijn als onder een warme deken,
voor wie niet weet wie hij is en altijd onzeker, we zijn de leegte,
zeggen we, we zijn de leegte en weten niet hoe ons te vullen.

Zoals geluk gevaarlijk is voor de roekeloze, voor wie verstrikt zit
in eigen-ik, voor wie de weerloosheid weg-eet, koopt, slikt, voor wie
zichzelf bezeert omdat een ander het niet meer doet, voor wie
stemmen hoort maar zelden een lief woord, voor wie bang is om

verlaten te worden en in een leeg huis thuis te komen, voor wie zélf
uit voorzorg iedereen verlaat, voor wie weet dat het hart op vele
manieren kan breken en vergeet dat het ook op vele manieren
weer kan helen, voor wie en voor iedereen is hier de plek.

Marieke Lucas Rijneveld (1991)

Het is voor mij een gedicht als een mokerslag. Ik las het begin deze week in ons ziekenhuis voor, aan het eind van een workshop over hoop. Want zondag was het dag van de zorg en die hebben we in Duffel opengetrokken tot een hele week. 2 keer per dag bieden we met de collega's van het Zorginhoudelijk Team een werkwinkel aan voor hulpverleners. Vanuit verschillende interdisciplinaire invalshoeken staan we stil bij het belang van de eerste 5 minuten in een zorgvrager-zorgverlener-contact. Het was muisstil na de woorden van Marieke Lucas Rijneveld. Alsof het gedicht voor de psychiatrie is geschreven.

Eetstoornissen, depressie, slaapproblemen, verslaving, oeverloos verdriet, suïcide, psychose,... Nagenoeg alle ziektebeelden waarvoor er in Duffel afdelingen zijn, passeren in de tekst van Rijneveld de revue. Maar eigenlijk gaat het voor mij op de eerste plaats over het leven. En over alle blutsen en deuken die we als mensen oplopen, of waarmee we in grote en kleine mate geconfronteerd worden bij wie we graag zien. En in dat opzicht gaat het voor mij niet alleen over geestelijke gezondheidszorg, maar wel over geestelijke verzorging, zoals ze dat in Nederland noemen. Over pastoraal. Over kerk-zijn.

voor wie weet dat het hart op vele

manieren kan breken en vergeet dat het ook op vele manieren

weer kan helen, voor wie en voor iedereen is hier de plek.

U inschrijven in die lange heilsgeschiedenis, heeft alles te maken met helen. Met helere mensen mogen worden, ondanks het feit dat we zo vaak maar half zijn. Of zelfs niet eens half zijn. Voor iedereen is hier de plek. Dat is toch wat kerk wil zijn? Een open huis met vele kamers. Waar gekneusde mensen asiel mogen krijgen. Letterlijk en figuurlijk.

Veel woorden, nu en dan een gedicht, soms wat muziek. Misschien mag hier toch nog iets extra's klinken. Met name de stilte. Die kansen geeft om uw gedachten te laten oplichten. Die introspectie mogelijk maakt. Die tot reflectie – weerspiegelen – uitnodigt.

Ook hier bots ik weer op de online-formule. Het is een stuk aangenamer om in eenzelfde ruimte de stilte samen voelbaar te maken. Om u er in solidariteit door gedragen te voelen. Om elkaars levensadem te horen. Dat lukt niet. Als de microfoons afstaan wordt de stilte niet gedeeld. Rest er alleen uw eigen omgevingsgeluid.

Ik ga dus een kort rustig nummer opzetten. In de hoop dat het tot innerlijke verstillings mag aanzetten. Daarnaast geef ik u ook een paar vragen mee. Om in de tussentijd even bij stil te staan.

Wanneer ontmoette u voor het laatst een hoopje mens? Wat deed het met u?
Wanneer ontmoette u uzelf voor het laatst als een hoopje mens? En wat deed dat met u?

De vraag van Eva De Roovere: Op wat hoop je?

Refererend aan Marieke Lucas Rijneveld. Welk geluk was of is voor u gevaarlijk? Waarom?

Lied: Olafur Arnalds & Voces8 – Momentary (2'51")

II. Op een hoopje: baken en richting

Het tweede beeld dat ik wil linken aan de titel van de vastenmeditatie, is dat van de foto. De cairn, of de steenmannetjes. Misschien zijt ge er zelf ooit op een tocht tegen gekomen. Misschien hebt ge er ook aan verder gebouwd. Ge weet wel wat ik bedoel: zo'n stapel natuurstenen die wereldwijd gebruikt wordt om een pad of bergtop te markeren, vooral in onherbergzame gebieden. Een zichtbaar baken om de weg te vinden, om op het pad te blijven, om behouden te mogen terugkeren.

Daarom wil ik dit tweede blokje starten met een nummer van Erik De Jong, ofte Spinvis. Het past voor mij ontzettend goed bij dat beeld van het onderweg zijn. Het pelgrimeren.

Spinvis refereert ook twee keer heel uitdrukkelijk naar die stenen van de cairns. Gooi een steen naar de dag, zo ver als je kunt. Het is de beginzin van zijn lied. Ontdoe u met andere woorden iedere ochtend van nodeloos gewicht en vervelende ballast. En vang dan pas de dag aan.

Verderop zingt hij: 'Bewaar een steen in je tas uit het land waar je sliep, waar je de wonden opliep, waar een koninkrijk verging'. Herinner u wat u getekend heeft, wat u gemaakt heeft tot de mens die ge zijt, bewaar de kostbaarheden die ge onderweg verzameld hebt, zorg dat ge sporen kunt nalaten voor wie richting zoekt.

Maar misschien moet ik zijn lied niet analyseren. Moeten we gewoon luisteren.

https://www.google.com/search?q=komp+terug&rlz=1C5CHFA_enBE989BE989&sxsrf=AJOqlzVdcH0qB1H18fe1rb8gtceLnAejhg%3A1679390932932&ei=1HgZZOiyOOOH9u8P2smZkAw&ved=0ahUKEwjo7Pvf2uz9AhXjg_OHHdpkBsIQ4dUDCA8&uact=5&oq=komp+terug&gs_lcp=Cgxnd3Mtd2l6LXNlcnAQAzIIICC4QgAQQ1AIyBQgAEIAEMgUILhCABDIFCC4QgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMggILhCABBDUAjIFCC4QgAQ6CAgAEKIEELADogQIIxAnOgcILhCxAXBDogQIABBDogsiLhDUAhCxAXCABDoLCAAQgAQQsQMqgwE6CwguEIMBELEDEIAEOgoILhCxAXDUAhBDogsiLhCABBDHARCvAToNCC4QxwEQ0QMq1AIQQzoUCC4QgwEQrweQxwEQ1AIQsQMqgAQ6BAguEEM6BwguENQCEEM6DgguEIAEELEDEMcbENEDOhEILhCABBCxAXCDARDHARDRAzoICAAQgAQQsQM6CwguEIAEELEDEIMBOgcIIxDqAhAnOg0ILhDHARDRAxDqAhAnOggILhCABBCxAZoKCC4QxwEQ0QMqQzoOCC4QsQMqgwEQxwEQrwe6EQguEIMBEK8BEMcBELEDEIAEOggILhDUAhCABDoLCC4QrweQxwEQgAQ6CAgAEIAEEMsBSgQIQRgBUJMFWKhtYJdvaAJwAHg

[BgAGuAYgB6guSAQM4LjeYAQCgAQGwAQrIAQXAAQE&sclient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:4725509a,vid:iK3fm6LgSg8](https://www.youtube.com/watch?v=BgAGuAYgB6guSAQM4LjeYAQCgAQGwAQrIAQXAAQE&sclient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:4725509a,vid:iK3fm6LgSg8)

LIED: Spinvis – Kom terug (5'01")/(3'50")

Gooi een steen naar de dag
Zo ver als je kunt
Spoel het zout van je huid
Doof het vuur
Volg het spoor dat er ligt
Zoek niet wat er nooit meer is
Was het zand uit je haar
Geef een naam aan ieder jaar
Drink de tranen op je hand
Zwijg er van
Erf de ogen van je kind
Kijk er door
Koester je geheime hart tot het eind

Reis ver, drink wijn, denk na
Lach hard, duik diep
Kom terug

Droom een boot in de zon
Geef hem zeilen en wind
Kus een droevige mond heel zacht
Voor de dag begint
Bewaar een steen in je tas
Uit het land waar je sliep
Waar je de wonden opliep
Waar een koninkrijk verging
Haal de parels uit de zee
Geef ze weg
Vecht met alles wat je hebt
Verlies het goed

Wacht dan tot het lichter wordt
Je hebt de tijd

Reis ver, drink wijn, denk na
Lach hard, duik diep
Kom terug

Kom terug is een van mijn lijfliederen. Het knipoogt volgens mij ook uitdrukkelijk naar 'Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder'. Net zoals Ramses Shaffy geeft Spinvis in zijn lied een heleboel vingerwijzingen voor het leven mee. Heel specifiek voor wie onderweg is. En dat zijn we allemaal. Reizigers tussen wieg en graf. Tussen alfa en omega. Lineair. Maar ook cyclisch. Het werd avond en ochtend. Uur na uur, week na week, verjaardag na verjaardag, op de maat van de seizoenen. Vroeger waren dat er vier, nu lijken het er maar twee meer te zijn: een nat en een droog. Alles gaat voorbij en keert terug. Ook de liturgische kleuren. Zoals ieder jaar zitten we volop in het paars, zijn we veertig dagen onderweg naar Pasen. Zoals ieder jaar worden we uitgenodigd om iets van woestijntijd en uittocht te beleven. Om stil te staan bij neerslaan en opstaan. Om van levensritme te veranderen. Om bewust te vertragen daar waar we onszelf voorbijlopen. En om niet te lang te talmen en te treuzelen bij de waan van de dag. Reis ver, drink (voor de gelegenheid wat minder) wijn, denk na, lach hard, duik diep. Kom terug bij de essentie. Dat is ook wat ik terugvond in het boek Fulltime Pilgrim van Bert Roebben. De theoloog trok van Leuven naar Vézelay in het spoor van zovele voeten die vóór hem over datzelfde stukje Jacobsweg naar Compostela wandelden. Bert beschrijft zijn ervaringen onderweg en nodigt de lezer uit om spiritueel mee te stappen. Ik kan zijn meerlagige verslag aanbevelen als literatuur tijdens deze veertigdagentijd. Het helpt om pelgrimerend onderweg te zijn, zelfs als ge gewoon in de zetel zit te lezen. Het helpt om samen met hem de vragen naar de essentie te voelen oplichten, bijna als een fysieke gewaarwording. Ik neem u even mee naar dag 11 van de tocht van Bert Roebben.

"Sofia, een Poolse dame op leeftijd, is mijn gastvrouw. Ze onthaalt me zoals het in een echte refuge op de camino past. Ze biedt me een toevluchtsoord aan: beschutting tegen de zon, heling voor de blaren (die opnieuw opduiken in mijn bezweette schoenen) en een onderdak voor de ziel. Deze dame verstaat de kunst van de pelgrimage tot in de details. Voor haar geen onderscheid tussen

lichamelijke en spirituele zorg, ze gaat voor het ganse pakket. Bij de buurvrouw leent ze zelf tegen brandwonden, ze verbindt mijn voeten, biedt me een kruidenbad aan, wast mijn kleren en zet me een volledige warme maaltijd voor met geestrijke drank. Ik laat dit tafereel van de barmhartigheid aan mij gebeuren. (...) Wanneer ik haar de volgende dag – na een uitgebreid ontbijt, inclusief picknick voor onderweg – bedank voor alle weldaden, zegt ze: ‘Allez, soyons humains’. Ik interpreteer het zo: laten we toch gewoon onze medemenselijkheid spreken wanneer we vreemden ontmoeten, laten we toch gewoon gastvrij zijn wanneer de vluchteling of vreemde bij ons aanklopt. Iets anders is voor haar ondenkbaar. Ze verdedigt die stelling met bravoure: ze praat niet, ze doet gewoon wat ze denkt, en dat op een kordate manier. Ik ben haar dankbaar.”

Volg het spoor dat er ligt, zong Spinvis. In de katholieke theologie is dat zelfs een tweesporenbeleid. Bijbel én traditie. Geschreven en gesproken. Openbaring en overlevering. Woorden om van te leven. Bronnen om u aan te laven. En u soms ook in te verslikken. Een beetje gelijk het water dat Mozes uit de rotsen sloeg.

Volg het spoor dat er ligt. En ontwaar de steenmannetjes onderweg. Want net zoals in de bergen ontstaan die alleen wanneer veel mensen dezelfde weg nemen én het belangrijk vinden om bepaalde punten te markeren. Omdat ze moeilijk of gevaarlijk zijn. Of omdat ze de weg wijzen naar een schoon en onvergetelijk uitzicht. Omdat de goede richting hier belangrijk is. Alleen wanneer nieuwe reizigers verder bouwen op eerdere fundamenten, blijven bakens bewaard en van betekenis.

De liturgie is zonder meer zo’n steenmannetje waar bijbel en traditie op elkaar gestapeld liggen en dat, als het wat meezit, een betrouwbare weg wil aangeven. Maar nog verrassender vind ik het om bakens te vinden op minder vanzelfsprekende plaatsen. In de actualiteit bijvoorbeeld. Ex-profbasketballer Sebastien Bellin haalde onlangs het nieuws. Bellin raakte tijdens de aanslagen van 22 maart 2016 – vandaag dag op dag 7 jaar geleden – zwaargewond op de luchthaven in Zaventem. Hij draagt daar nog steeds de psychische en fysische gevolgen van. De woorden die hij op het terreurproces richtte tot de daders waren indrukwekkend. Evangelie-pur-sang. Ik citeer: “Jullie vergeven is de laatste fase in mijn genezing. Er is een groot verschil tussen repareren en genezen. Ik heb het geluk dat dokters en verpleegkundigen me gerepareerd hebben. We hebben het beste gezondheidssysteem ter wereld. Maar genezen

is moeilijker. Jullie vergeven is de laatste fase in mijn genezing. Er is geen plaats in mij voor haat en wraak. Ik maak de keuze om die plaats te geven aan liefde en verdraagzaamheid. Ik reik jullie mijn hand met de kracht van vergeving.”
Van een geweldloze uppercut gesproken.

Ik sprak u daarstraks al over het advies van Spinvis om steentjes mee te nemen. Ik hoop dat ge het ernstig neemt. Daarom niet noodzakelijk letterlijk. Maar die stenen, die waarden en kostbaarheden, hebt ge nodig om mee te kunnen bouwen aan de bestaande steenmannetjes onderweg. Maar ook om zelf een steenmannetje of -vrouwte te zijn of te worden. Want ook gij geeft richting aan de mensen rondom u. Soms twijfelend en aarzelend, soms met grote overtuiging. Door de keuzes die ge maakt. Door de woorden die ge spreekt en de stiltes die ge laat. Door de zorg die ge draagt. Door het leven dat ge deelt. Neem steentjes mee, zodat ge ze onderweg kunt planten. En daarmee ben ik naadloos bij een nieuwe streep poëzie. Ik lees u een titelloos gedicht van Jan Geerts.

soms moet je een steentje planten
waar niets anders kan
opdat er toch iets zou groeien
een nog kleiner steentje bijvoorbeeld
dat snel groter wordt zodat je
het niet meer in je mond kan steken
en je honger nooit meer overgaat

en met de tijd wordt ook je hand te klein
en de steen te zwaar om op te pakken

gelukkig is er nog altijd de zon
zodat je in de schaduw kan zitten
van de steen, of er tegen leunen
er tegen praten of je er aan stoten
keer op keer, tot bloedens toe,
of er gewoon omheen lopen

tot ook dat niet meer gaat

De dichter Jan Geerts weet hoe steenmannetjes groeien. Niet gewoon als een hoopje losse stenen. Neen, als ze eenmaal de weg wijzen, kunt ge er niet zonder meer aan voorbij.

Meer dan genoeg woorden. Tijd om de verstilling weer even binnen te loodsen. Met muziek en twee vragen.

Lied: Javi Lobe – Written in Stone (2'36")

1. Wie zijn de bakens of steenmannetjes die u op dit moment de weg wijzen? Hoe hebt ge ze herkend en hoe geven ze u een richting aan?
2. Welke steentjes hebt gij in uw leven al geplant? Waarom?

III. Op een hoopje: existentiële en religieuze hoop

En zo zijn we aanbeland bij het laatste deel van dit drieluik. Van de hoopjes mens, over de hoopjes stenen naar de Hoop. Met de grote H van helend en helpend.

Als ik terugkeer naar de context van mijn werkplek, dan denk ik dat er drie vormen van hoop circuleren en elkaar versterken. Op de eerste plaats is dat de hoop waarvoor de patiënt aanklopt bij een hulpverlener. De curatieve hoop. De hoop op genezing. Daartoe roept ge medische en therapeutische expertise in. In een psychiatrische context spreken we liever van herstel, dan van genezing. Want meestal verdwijnt de psychiatrische kwetsbaarheid nooit helemaal, blijft het iemands achilleshiel. Is herval nooit uitgesloten. Het is vooral belangrijk om de kwaliteit van leven te verbeteren en mensen opnieuw zoveel als mogelijk de regie over hun eigen bestaan in handen te geven. De tweede vorm van hoop sluit daar dicht bij aan. Die van de doorleefde ervaring. Lotgenotencontact zorgt voor een ander perspectief dan wat artsen en therapeuten te bieden hebben. Precies daarom is de inzet van ervaringsdeskundigen zo betekenisvol. Zij zijn hoop-verleners van een andere orde. De meeste patiënten hechten meer belang aan hun verhaal, dan aan de theoretische kennis – hoe evidence based ook – van een hulpverlener. Mensen die weten wat het betekent om compleet aan de grond te zitten, die weten wat het is om de wanhoop gehoord, gevoeld, geproefd en in de ogen te hebben gezien, die weten wat het met u doet als uw naaste omgeving u heeft opgegeven, omdat ze die ellende zelf hebben doorgemaakt, die mensen hebben een heel apart soort credibiliteit. Wie kan zeggen: been there, done that; ik ben neergedaald ter helle en verzezen uit de doden, die draagt op een heel ander niveau iets van hoop uit. En dan zijn er de spirituele zorgverleners, zoals ik en mijn collega's. Wij gaan niet aan de slag met curatieve of ervaringsgerichte hoop. We trachten de grond vruchtbaar te maken voor een veel fundamenteelere vorm van hoop: de existentiële hoop, en bij uitbreiding de religieuze hoop. Dat is de hoop die kiemt op de meest dorre en rotsachtige ondergrond, wanneer er niets meer te verwachten valt. De hoop van het 'en toch'. Van het plaatsvervangend bewaren wat anderen hebben losgelaten en opgegeven. De hoop die tegen onze menselijke natuur ingaat. Want diepe wanhoop drijft ons meestal naar ons probleemoplossend vermogen. Of doet weglopen. Maar aanwezig blijven bij iemands dodelijke wanhoop is niet simpel. Toch geloof ik dat net daarin

opnieuw een grondvertrouwen kan kiemen. Wie mijn doortocht op Kerknet afgelopen weekend las, weet dat ik de existentiële hoop in deze tijd van het jaar verbindt de figuren van Johannes en Maria onder het kruis. Met lege handen staan ze daar. Overmand door verdriet en uitzichtloosheid. Niet in staat de situatie te keren. Ze waren niet uitgerust met medische kennis, therapeutische modellen of probleemoplossende vaardigheden. Neen, ze stonden daar gewoon. Ze liepen niet weg. Ze bleven. Overeind en nabij. Hun Goede Vrijdag-houding maakt Pasen mogelijk. Meer nog dan existentieel, is de hoop die zij uitdragen religieus. Verbindend. Maar wel nog donker en zwart. De ervaring van Goede Vrijdag wordt niet geminimaliseerd.

Bij de vorige twee luiken ben ik gestart met muziek. Nu wil ik eerst twee gedichten van Lotte Dodion brengen. Dodion heeft een eigentijdse kruisweg bij elkaar gedicht. Veertien staties die vertellen over de manier waarop mensen elkaar beschadigen en hoe ze aan elkaar kapotgaan. Deze verzen sluiten voor mij heel schoon aan bij dat beeld van Maria en Johannes onder het kruis.

Twee staties dus uit de kruisweg van Lotte Dodion

II

ik heb het gedaan
het kruis opgenomen
ik wilde weten of ik het kon dragen

dus moest ik in je spullen beginnen zoeken
ik moest het weten
heb ik de eerste spijker ingeklopt of jij
waar zijn we gestopt met groeien
waar onze wortels omgehakt

ik zoek de littekens in het hout
hoe oud zijn onze eerste wonden
hoe hebben we ons zo vastgenageld
zonder ruimte om te bewegen
waarom heb je altijd gezwegen

het kruis is mijn maat niet
we hebben het samen gemaakt
vier handen moeten het dragen
hier zijn de mijne

je stem schuurt
dat je dit niet kan polijsten
dat dit nooit meer glad

ik ben opgestaan
ik wilde voor je weg zijn
diegene zijn die achterliet
ik wil niet dat je ziet hoe ik splinter

IV

een moeder wacht op haar kind
zwijgt een porseleinen stilte
wil niet van breken weten
geen barsten in dit huis

ik ben te oud voor deze tafel
het knikkend slikken
soms denk ik
dat zij op mijn plaats moet zitten
dat zij het kind is
aan mijn rokken hangt
aan mijn mouw trekt
tot ik haar richting kies

maar vandaag is zij mijn moeder

ze komt naar me toe
probeert mijn verdriet in haar armen te wiegen
maar het is te groot
het is volwassen
het leidt zijn eigen leven al

Herkent ge het donker? Het verdriet dat u ongetwijfeld ook al te beurt is
gefallen? De wonden die ge zelf hebt opgelopen? En de onmacht die ge voelt
wanneer het rotslecht gaat met wie ge graag ziet?

Het is uitgerekend in die wanhoop dat het licht kan doorbreken. Dat de hoop
kan kiemen.

Daarom laat ik u nu het woord aan de muziek. Een eigentijdse song van
Lombre, een Franse artiest die het midden houdt tussen rap en spoken word.
En die met zijn artiestennaam ook het midden houdt tussen schaduw en licht.
In zijn nummer Espoir noir gaat er voor mij iets van die fundamentele
opstandingshoop schuil. Die alleen maar kan klinken doorheen het donkerste
zwart. Doorheen de staties van de kruisweg.

LIED: Lombre – Espoir noir (4'04")

Le sommeil ne se réveille plus, le soleil ne se relève pas
L'angoisse habite mon antre, le doute crispe mes pas
Avancer dans le noir, rêver de voir une lueur du jour
Verrouiller nos états pour avancer dans ce parcours

Quand nos questionnements détruisent ces réponses qui étaient enfouies
Quand être impuissant ne fait pas le poids face à la débâcle de nos envies
J'ai peur de prendre le temps, car je le vois défilier
Submergé par un océan de regrets

Une mer sans eau, une tache dans le ciel
Une brise d'air tiède vient voler mon intimité
Ma peau fermée, son regard de miel
Le visage replié sur ses traits bien dessinés

Lendemain de veille triste, des sentiments épuisants
Quand la chaleur nocturne endoctrine ma raison
Je suis une fleur qui fane, et qui brillait auparavant
Je suis une flaque bien trop rouge, mélange d'eau et de sang

L'espoir est noir, mais l'espoir n'est pas mort
L'espoir est noir, mais l'espoir n'est pas mort
La lumière brille encore
La lumière brille encore
La lumière brille encore

Les espoirs noirs séparent les mensonges résolus
Révolus depuis trop de temps, trop de larmes
L'espoir noir, c'est la vague qui aborde le rocher
Qui l'asphyxie dans son élan, qui le fait couler
Un rocher solide qui, malgré tout, ne bouge pas
Résiste au froid, à la pression et au fracas

N'est-ce-pas grave hein ?
Si la vie fait des siennes
Si le chant de nos anges ne guide plus nos je t'aime

C'est pas si grave hein ?

Si par moment ça ne répond plus
Si le cœur est absent, que la pluie a fière allure
Savoir faire avec, construire avec son temps
Oublier ces nuages, et bâtir une vie devant

Demain c'est loin, derrière c'est loin
On a les poches pleines de vécu, on s'en sert pour aller de l'avant
C'est tellement important
L'espoir est noir mais rien n'est mort
Alors vivons, je t'en supplie... Vivons !

L'espoir est noir, mais l'espoir n'est pas mort
La lumière brille encore

La lumière brille encore. Alors vivons.

Als er één boodschap is die ik vandaag met dit drieluik heb willen meegeven is het wel dat grondvertrouwen. La lumière brille encore. Het licht als dat o zo krachtige symbool van geloof, hoop en liefde. Waar en hoe breekt het licht voor u door? Die vraag krijgt hier en nu geen moment van stilte. Ik wil ze u meegeven als een dagelijkse oefening op weg naar Pasen. Maak het bij het begin of eind van de dag even stil om te speuren naar het licht. Naar de nesten van nieuw leven boven op de doornenkroon van Goede Vrijdag.

Mag ik u een hoop-volle verderzetting wensen van uw veertigdagentijd?

Voilà. De schermen mogen dichtgeklikt. De denkbeeldige krant dichtgevouwen. Op een hoopje bij het oud papier.