

Een mooi verhaal voor iedereen, maar zeker ook voor de mantelzorger...

Het zorgen – “dat kunnen zorgen een belangrijke mate van zelfonderhoud bevat”.

6 Geluk is een huis met vijf kamers

(143) Oktober 1988. Ik werk voor de Verenigde Naties in de vluchtelingenkampen in Thailand, net over de grens met het door Vietnam bezette Cambodja. In de kampen vol Cambodjaanse vluchtelingen is het voortdurend onrustig. Verzetsstrijders trekken 's nachts de grens over en voeren aanvallen uit op het Vietnamese leger. Wanneer daarbij slachtoffers vallen, nemen de Vietnamezen soms wraak door op de kampen te gaan schieten. De keren dat ik de vreselijke gevolgen daarvan zie, is mijn reactie allereerst verbijstering en daarna enorme woede. Woede waarmee ik overigens geen kant op kan, behalve nog harder gaan werken. In mijn team zit een Cambodjaanse arts, Dr. Sokh, die al vele jaren in Thailand woont. Nadat ik voor het eerst een Vietnamese represaille van nabij meemaak – zo'n vijftig meter van me vandaan worden een moeder en kind dodelijk getroffen door een granaat - nodigt hij me bij zich thuis uit. Hij woont een paar kilometer verder op. (144) Aangekomen in de buitenwijken van de grensplaats zie ik overal fiets- en motortaxi's in de vrolijkste kleuren geschilderd. Op straat zie ik talloze militairen en Thais, maar ook drommen westerlingen. En overal is handel. 'Zoals je ziet, is oorlog handel,' zegt Sokh. 'Het stadje is er geweldig door opgeleefd.'

Ik denk onwillekeurig aan de bloederige scène die ik een paar uur eerder heb gezien en probeer dat in mijn hoofd te combineren met 'oorlog is handel'. Dat lukt niet echt. Totdat ik het aandurf om de uitdrukking 'de een zijn dood is de ander zijn brood' niet langer overdrachtelijk maar letterlijk te nemen. Op deze planeet is het dus echt zo dat als de een wordt doodgeschoten, dat de ander werk, handel, geld oplevert. Dat geldt niet alleen voor die ene soldaat die het schot moet lossen, het geldt ook voor alle hulpverleners die zich over de slachtoffers ontfermen en proberen hun situatie in de kampen zo dragelijk mogelijk te maken. Het geldt dus ook voor mij. Ook ik verdien mijn salaris vanwege de oorlog. (145) Erger nog, ik geloof dat ik hier zinvol, belangrijk werk verricht ten behoeve van mensen die in een volstrekt zinloze geweldssituatie zitten en als vliegen van het ene op het andere moment doodgeslagen kunnen worden. Ik mag me redder voelen dankzij het feit dat anderen slachtoffer zijn.

Zoveel schoonheid, zoveel smerigheid in één leven

Als Sokh de jeep op het terrein vóór zijn fraaie houten groen geschilderde woning met veranda parkeert, hangt er een zware deken van zinloosheid over mijn geest. Op de veranda trekken we onze laarzen uit en stappen op kousenvoeten op een prachtig bruin gelakte plankenvloer het huis binnen. Het voelt aan als een zuiverend ritueel, alsof we met onze laarzen en het vuil daaraan, ook het vuil en de rottigheid van de wereld buiten laten. Als ik aan het begin van de maaltijd aan die typische lage tafeltjes het gesprek wil brengen op wat er die middag is gebeurd, geeft Sokh op een subtiele manier te kennen dat dat voor later is. 'We hebben genoeg meegemaakt vandaag,' zegt hij. 'Laten we eerst eten en daarvan genieten.' Ik gehoorzaam als een op zijn vingers getikte schooljongen. Gek genoeg lukt het me ook nog redelijk goed om de raad op te volgen. Na het eten neemt hij me mee naar de andere kant van het huis, naar een ruimte met een open deur naar de veranda. Daar staat een muziekstandaard en er ligt een dwarsfluit in een geopende zwarte doos. Hij vertelt me dat hij in Frankrijk geneeskunde heeft gestudeerd en ook fluitles heeft gehad. Hij vraagt me of ik het leuk vind als hij iets speelt. Ik zeg dat ik graag wil praten over wat er die

middag is gebeurd. 'Laten we dat straks doen,' stelt hij voor. Ik reageer opnieuw gehoorzaam. Zittend op de veranda luister ik naar de zuivere klanken van de fluit. De schoonheid ervan snijdt door mijn ziel. (146) Het verrukt me, maar stemt me ook diep droevig. Zoveel schoonheid en zoveel smerigheid in een en hetzelfde leven. Op een en dezelfde dag. Als het vrijwel donker is zitten we op een heel ander deel van de veranda, vlak bij het voorouderaltaar. We praten over wat er die dag is gebeurd en de zin van ons werk.

Wat er ook gebeurt, er is altijd meer

Als ik hem vraag hoe hij daarmee omgaat, geeft hij het volgende antwoord. 'Leven,' zegt hij, 'is voor mij in zekere zin als het bewonen van een huis met vijf kamers. Een werkkamer, een relatiekamer, een gezondheidskamer, een vrijetijdskamer en een spirituele of zingevingskamer. Op gelukkige, maar ook op de vreselijkste dagen probeer ik in elk van de kamers wat tijd door te brengen, ook al is het maar even. Behalve werken, wat ik sowieso veel doe, maak ik muziek, geniet ik van kleine dingen als eten of gezelschap, voer ik gesprekken met mensen over wat hen en mij bezighoudt, praten we over de zin en onzin van waar we hier mee bezig ben, schrijf ik een brief aan iemand die mij dierbaar is, lees ik een boek om me in stilte te voeden met gedachten, mediteer ik. Ik wil iedere dag, wat er ook is gebeurd, ervaren dat er altijd meer is. In mij, in het leven. Daarom maak ik, als het ook maar enigszins kan, een dagelijkse rondgang door mijn huizen, mijn "buitenhuis" en mijn "binnenhuis". En op de langere termijn probeer ik mijn tijd, aandacht en energie zo evenwichtig mogelijk over de vijf kamers te verdelen. Het helpt me om zelfs de vreselijkste dingen een plaats te geven. Een plaats, nooit dé plaats. Het zou al te veel eer voor het kwaad of het ongeluk zijn als ik er al mijn energie, levensvreugde en levenszin aan zou besteden. (147) Soms word ik net als jij razend over de vreselijke dingen die hier gebeuren en over het feit dat dat überhaupt mogelijk is. Dat de wereld het zomaar laat gebeuren. Mijn eerste neiging is dan er als een Donquichot tegenaan te gaan. Om alles, maar dan ook werkelijk alles te geven wat ik in me heb om het te doen stoppen of in ieder geval te beperken. Maar als ik dat zou doen, dan zou ik een ander deel van mijn leven, van mijn "huis", verwaarlozen. Mijn vrouw, mijn kinderen, mijn familie, mijn geloof, een groot deel van mezelf. In mijn strijd tegen het kwaad of het onrecht of het ongeluk, zou ik ander kwaad veroorzaken, ander onrecht begaan, anderen ongelukkig maken, mezelf inbegrepen. Zelfs als ik succes zou hebben op dat ene gebied, dan zou ik toch nog falen op die andere gebieden.' - Diekstra, Wegwijzers, p.6 -

Geluk is geen kwestie van succes

'Geluk is voor mij een kwestie van evenwicht, geen kwestie van succes. Natuurlijk wil ik wel succes, maar alleen met behoud van mijn innerlijk evenwicht. En dat kan ik alleen als ik mijn innerlijke huis goed onderhoud. Dat onderhoud kan niemand anders voor me doen, dat moet ik zelf doen. De mensen die ik help kunnen eventueel ook door andere mensen geholpen worden. Maar mijn innerlijk evenwicht bewaren is iets wat niemand anders voor mij kan doen. En dat is maar goed ook. Want heel veel ongeluk in deze wereld is het gevolg van het feit dat de ene mens de andere mens zijn geluk wil opdringen. Ouders hun kinderen, partners elkaar, leiders hun volgelingen, partijen hun leden. Maar echt thuis voel je je alleen in je eigen huis. Als je dat beseft, dan beseft je ook hoezeer geluk een kwestie van zelfonderhoud is.

(148) In de stilte die viel toen hij uitgesproken was, meende ik in de verte de doffe klap te horen als van een granaat die insloeg. 'Laat ik overigens niet dezelfde fout maken en je iets opdringen', voegde hij eraan toe. *'Voor mij persoonlijk geldt dat geluk in belangrijke mate een kwestie van zelfonderhoud is.'*