

Bij jezelf op de koffie

Over de magie van het leven in al zijn rauwheid en meedogenloosheid

Colofon

ISBN: 978 90 8954 913 6

1e druk 2016

© 2016, Max Bartels

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Bij jezelf op de koffie

Over de magie van het leven in al zijn rauwheid en meedogenloosheid

Max Bartels



Inhoud

Voorwoord	7
1. Je krijgt niet altijd wat je verdient, maar wel wat je nodig hebt ...	9
2. Zelf doen	30
3. Jouw ruimte, mijn ruimte	40
4. Eerlijkheid en zuiverheid	52
5. Verantwoording nemen	64
6. Schuld en onschuld	68
7. Slachtoffer of dader?	83
8. (Faal)angst en vertrouwen	88
9. Ziekte en gezondheid	95
10. Dankbaarheid	103

Voorwoord

Van het een komt het ander. Als je je baan opzegt zonder dat je een idee hebt hoe je de gemiste inkomsten gaat compenseren, dan ben je ofwel gestoord, of je hebt vertrouwen dat God je goedgezind is. Ik zou zeggen: het laatste in mijn geval. Met het opzeggen van mijn laatste baan, waarin ik van mijn baas meer ruimte en vrijheid kreeg dan ooit tevoren, maar blijkbaar toch nog niet genoeg voor mij nu, sluit ik het eerste deel van mijn leven af. Een deel dat 54 jaar duurde en dat nodig was om op het punt te komen waar je vanuit volledig vertrouwen verdergaat, ook al heb je nog geen vastomlijnd idee wat je gaat doen.

Om toch iets te doen, ben ik maar eens mijn gedachten op papier gaan zetten en dat was meteen een mooie testcase voor het vertrouwen. Gelukkig kwamen er, na een wat onwennig begin, steeds meer woorden, gedachten en ideeën.

Dit boek gaat over de magie van het leven in al zijn rauwheid en meedogenloosheid. Het laat zien hoe je met al die dingen waar je soms geen invloed op hebt, zoals ziekte en dood, in harmonie kunt leven. Je hoeft daarvoor geen verheven engelen, goden of geesten aan te roepen, en al helemaal geen spirituele leidsmannen of goeroes. Ben je gek. Dit kunnen wij allemaal in al onze Nederlandse nuchterheid helemaal zelf.

Heel concreet, met alledaagse voorbeelden en herkenbare verhalen, laat ik je de magie van het leven zien. Het enige wat daarvoor nodig is ben jij zelf ...

1

Je krijgt niet altijd wat je verdient, maar wel wat je nodig hebt ...

Je kunt niet altijd bepalen wat je overkomt, maar je kunt wel zelf bepalen hoe je erop reageert.

Als ik dit zeg, krijg ik regelmatig heftige reacties. “Hoe kun je dit zeggen? Denk aan de vluchtelingen uit Syrië met hun kinderen. Hoe kun je zeggen dat ze dit nodig hebben? Of de aanslag in Nice, al die onschuldige slachtoffers.” Of er wordt een ander willekeurig actueel thema aangedragen waarbij mensen lijden.

Ik ben altijd weer verbaasd dat een waarheid die ik voor mezelf ontdekt heb en waar ik me heel goed bij voel, zoveel weerstand oproept bij anderen. Voor mij is dit een kernwaarheid in het leven. Eentje die helpt om de gebeurtenissen in je leven te duiden en zin te geven aan die gebeurtenissen.

Dus, wat wil ik nou eigenlijk zeggen met deze uitspraak?

In de allereerste plaats geef ik hiermee aan dat dingen niet willekeurig gebeuren in je leven. Toeval bestaat niet, mazzeltjes niet en domme pech dus ook niet. Dat sluit al een heleboel uit in ieder geval.

Daarmee ga ik ervan uit dat niets zomaar gebeurt en alles een reden heeft. Nu heeft het niet zoveel zin om bij alles

wat je dagelijks meemaakt te proberen te duiden waarom dat gebeurt. Je moet vooral je leven leiden zonder constant na te denken over het waarom ervan. Maar in het complexe geheel van jouw leven waarin frustraties, remmingen, dromen, liefde, ambities, verdriet, angst en onzekerheid samenkomen, heeft het wel degelijk zin om hier af en toe bij stil te staan.

Je kunt heel erg je best doen, heel hard werken, heel veel voor een ander doen, maar toch niet de beloning krijgen die je (vindt dat je) verdient. Die ander zegt nooit eens iets liefs terug of doet nooit wat voor jou, na een jaar hard werken word je uitgerekend in de vakantie waar je zo naar had uitgekeken ziek, of je krijgt ruzie met je partner. Er is altijd wat ...

Met het eerste deel van de uitspraak uit de titel, “je kunt niet altijd bepalen wat je overkomt”, zal niemand een probleem hebben. Iedereen voelt zich weleens tekortgedaan en een deel van de mensheid heeft dit gevoel voortdurend.

Het tweede deel echter, “maar je krijgt wel wat je nodig hebt”, impliceert nogal wat.

Hoezo hebben mensen het nodig om verlaten te worden, hun baan te verliezen, van de trap te vallen, voor schut gezet te worden, of erger nog, ziek te worden, hun kind te verliezen, afgeslacht te worden?

Het leven is een reis en je bent onderweg. Je komt hier iets doen, je hebt iets uit te leven. Op deze reis ga je van alles en nog wat meemaken. Je komt op kruispunten waar je moet kiezen. Soms ben je een doodlopende weg ingeslagen

en moet je terugkeren op je schreden. Je raakt van het pad af of verdwaald. Maar je ontmoet ook de mooiste mensen met wie je een tijdje optrekt, of misschien wel de hele reis tot het eindpunt. Soms is het spannend of heel erg leuk. Alles is mogelijk. Door alles wat je meemaakt, kom je tot inzichten en ontdek je je eigen levenswijsheden en waarheden.

Eén ding is zeker: je gaat wat beleven. En daarop ga je reageren. Niemand bepaalt hoe jij gaat reageren op wat je beleeft. Dat doe je alleen zelf. Je kunt niet altijd bepalen wat je overkomt in je leven, maar wél hoe je erop reageert. Dat doe je helemaal zelf en daar ben je helemaal zelf verantwoordelijk voor. Je kunt misschien verzachtende omstandigheden aanvoeren, maar voor jouw acties is niemand anders verantwoordelijk dan jijzelf.

Het is ook mooi dat je bij elke actie opnieuw zelf kunt bepalen hoe je reageert. Daarmee kun je richting geven aan je eigen leven en de relaties met je collega's, vrienden, gezin et cetera.

Natuurlijk is het onherroepelijk dat je soms foute beslissingen neemt of dingen zegt die je niet zo had bedoeld. Dat overkomt ons allemaal. En als het echt niet oké was wat je deed of zei, dan kun je dat ook erkennen, je excuses aanbieden, misschien vertellen hoe het kwam dat je zo reageerde en de lucht klaren. Als je oprecht je excuses aanbiedt, wordt de relatie weer hersteld en vaak zelfs beter dan voorheen. Er zijn maar weinigen die je verontschuldiging niet zullen aanvaarden. En evengoed heb jij dan jouw portie gedaan en kun je weer verder.

In je leven zul je gaandeweg heel wat dingen moeten leren. Veel daarvan moet iederéén leren, zoals lopen en praten. Maar verder zijn het vooral dingen die specifiek voor jou gelden.

Al bij je geboorte krijg je een heleboel bagage mee, een hele rugzak vol als het ware. Alleen zit die rugzak, gelukkig voor je moeder, ín jou en niet aan je rug gespspt. In die rugzak zit je hele persoonlijkheid met allemaal unieke eigenschappen, kleuren en geuren, herinneringen, voorkeuren, trauma's et cetera. Dit is jouw start in dit leven. Hier begint het al. Misschien krijg jij al niet de ouders die je verdient. Misschien hebben je ouders niet echt interesse in jou, omdat ze te druk zijn met hun eigen leven. Misschien begrijpen ze je niet en vinden ze je vooral lastig. Of ze hebben andere thema's in hun eigen leven waardoor ze nog niet goed met jou om kunnen gaan. Misschien slaan ze je wel of mishandelen of misbruiken ze je. Ga er maar van uit dat alles wat je kunt bedenken dat mensen elkaar aandoen, ergens op deze wereld ook daadwerkelijk gebeurt.

Echter, met deze ouders zul je het moeten doen, klein en weerloos als je in het begin nog bent. Je kunt schreeuwen, krijsen, trappelen met je kleine voetjes of een spuitlulier veroorzaken, maar veel meer kun je je ouders in het begin nog niet aandoen. Hoewel een huilbaby ouders tot wanhoop kan drijven, is het een keuze van de ouders zelf om zich tot wanhoop te laten drijven.

Hiermee wil ik het leed dat een huilbaby kan veroorzaken niet bagatelliseren. Ik weet zelf als ouder hoe ingrijpend de dingen kunnen zijn die je met je kinderen meemaakt. Hoe

verbonden je kunt zijn met je eigen kind en hoeveel pijn de pijn van je kind jou kan doen. Maar als we verder willen komen in dit leven zullen we toch heel voorzichtigjes aan moeten beginnen met accepteren dat je zelf kiest in hoeverre je de ander jouw leven laat bepalen, jouw emoties en jouw reacties laat bepalen. En dat het mooi is dat je inlevend vermogen hebt of ontwikkelt, maar dat het niet per se helpt de pijn van een ander zo diep van binnen zélf als pijn te ervaren.

Je komt dus in deze wereld met deze ouders, of wordt te vondeling gelegd, en dat betekent weer een andere uitgangssituatie in je leven. Vanaf de conceptie groeien je celletjes en heel langzaam komt je bewustzijn tot leven, word je geluiden gewaar, of misschien zijn het slechts trillingen want je hebt nog geen oortjes. Je voelt het bloed stromen door het lichaam van je moeder, haar maag knorren. Voel je je veilig, warm en beschermt? Of is er onraad, is het onveilig, voel je angst? Hoor je al geluiden van de buitenwereld, de deur slaan of een dreunende bas van de oude rock-'n-rollhelden van je vader? Alles is nog vaag voor je maar je leven is allang begonnen. Dan de geboorte zelf. Wilde je wel op deze wereld komen of voelt het koud en nat, zijn alle geluiden hard, is de ruimte zo onmetelijk groot en *onbeschermt* en schrik je je lam? Of kon je niet wachten en dufde je je tweelingbroertje opzij zodat je als eerste aan deze wonderbaarlijke reis kon beginnen?

Berust dit alles op toeval? Heb je pech als je te vondeling gelegd wordt of je ouders drugs- of alcoholverslaafd zijn en geluk als je ouders rijk zijn of gewoonweg gelukkig met elkaar en het leven of zelfs allebei? Wordt elk kind gelukkig dat in een warm en veilig nest opgroeit en elk kind ongelukkig dat ouders heeft die altijd ruziemaken?

Nee, natuurlijk niet. Nee op al deze vragen. Treft een kind van wie de ouders op jonge leeftijd in een vechtscheiding terechtkomen een zwaarder lot dan een kind van wie de ouders nog lang en gelukkig samen blijven? Jazeker, maar is het kind daarmee ook slechter af? Misschien wel, misschien niet, wie zal het zeggen? Het ligt eraan.

Het ligt eraan wat er verder nog gebeurt. Het ligt eraan hoe een kind hiermee omgaat. Het ligt eraan wat voor tactieken en strategieën een kind kiest om ermee weg te komen of te overleven en hoe goed die werken. En het ligt er ook aan wat het kind al in het rugzakje had toen het aan deze reis begon.

Tekent dit soort gebeurtenissen je voor je leven en is dat erg? Ja, natuurlijk, het tekent je voor je leven. Is dat erg? Welnee, helemaal niet. Dacht je soms dat je hier ongeschonden en zonder schrammetje door het leven kon wandelen? En is dat leuk dan?

Is dat wat je wilt? Dat je leven min of meer loopt als verwacht? Een onbezorgde jeugd, liefdevolle ouders, leuke vriendinnen en vriendjes, gezegend met een gemiddelde intelligentie of liefst net iets daarboven, zodat iedereen jou begrijpt en jij iedereen en je op school ook goed meekomt. Een goede baan, twee auto's voor de deur, een fijne partner en een paar leuke kinderen die ook niet al te veel problemen veroorzaken. Een aantal mooie vakanties in je leven, soms ook naar plekken waar nog niet iedereen al geweest is, kleinkinderen, gezond en fit oud worden en dan met een gerust hart je graf in kunnen, in de wetenschap dat alles redelijk goed verlopen is in je leven en je er best wat van gemaakt hebt.

Best saai, toch?

Natuurlijk wil je als ouder dat je kind niets ernstigs overkomt. Dat het gelukkig is en zich goed ontwikkelt. En natuurlijk willen we allemaal aan het ideaalplaatje voldoen, een gelukkig huwelijk hebben en een goede baan zodat iedereen ziet dat we het goed doen.

Voor iedereen die in dit hierboven geschetste en door mij ongetwijfeld ten onrechte als saai gekwalificeerde leventje rolt omdat hij of zij nou eenmaal ouders had die eigenlijk best oké waren en liefdevol is opgegroeid: natuurlijk is het heerlijk om zo je leven te leiden en door iedereen om je heen als succesvol gezien te worden en gewaardeerd te worden ...

Maar als het nou eens niet zo is? Als je op school niet mee kunt komen omdat je anders bent? Niet zo goed in staat om je aan te passen aan wat gevraagd wordt? Als je ouders altijd ruziemaken en de spanning om te snijden is thuis, maar je bent nog te jong om de straat op te gaan en zit er altijd middenin? Of als allebei je kinderen om het leven komen en je nog wel moeder bent, maar zonder kinderen?

Als het lot je hard treft, op wat voor manier dan ook, wat doe je dan?

Tja, dat ligt eraan. De een kruipt in een hoekje en komt er nooit meer uit. Met deze gebeurtenis is het leven voorbij. Even niet opgelet, klaar. De ander ploetert moedig voort, maar het wordt nooit echt meer wat. De derde vindt uiteindelijk het licht weer en de zingeving in het leven, en dat

ondanks het leed dat is geleden, het onverdiende onheil dat is geschied, het drama dat het leven tekende.

Niemand kan voorspellen hoe jij gaat reageren als je dat mee-maakt in je leven wat je het meest vreest, wat je niet eens kon bedenken of wat je nooit voor mogelijk hield.

Je hebt invloed op een heleboel zaken in je leven. Je kiest zelf (in meer of mindere mate, dat ligt aan jou) je partner, je baan, je vakanties, je huis, of je wel of niet verzekerd bent en hoe goed, of je risico's neemt of juist helemaal niet, wat je eet, wat je drinkt, waar je je vrije tijd besteedt en waaraan, welke clubs of doelen je steunt, welke politieke partijen of helemaal geen en ga zo maar door.

En toch kun je niet alles bepalen wat je overkomt: het stormt en regent op je trouwdag, je wordt ontslagen, je wint de staatsloterij, je partner gaat vreemd, je wordt ernstig ziek, er wordt bij je ingebroken, je kind blijft zitten, je krijgt een hagelsteen op je kop enzovoort.

Je kunt niet alles bepalen wat je overkomt, *maar je kunt wel bepalen hoe je erop reageert!* Je mag *helemaal zelf* bepalen hoe je reageert op wat je overkomt. Dat lijkt misschien een open deur, maar het is juist een heel groot cadeau! Een cadeau dat meestal niet volledig wordt uitgepakt, helaas.

We blijven vaak steken bij het (grote) onheil dat ons is overkomen, de pech, de vraag waar we dit aan verdiend hebben en de gedachte dat ons leven nu verwoest is, maar het tegendeel is waar, nu gaat het pas beginnen. Pas als de dingen ophouden vanzelfsprekend te zijn, gaat het leven echt begin-

nen, word je wakker geschud en moet je aan de bak. Alles daarvoor was kinderspel, geleuter en gefruitsel.

Hebben we überhaupt een idee waarom we leven, wat we hier komen doen, of we een taak hebben, een missie, iets om aan te werken, of is het gewoon biologie en verder niets? Is het toeval dat we op deze aarde kwamen? We leven gewoon ons leven, proberen een beetje te genieten en als het klaar is dan houdt het op? Of is het de bedoeling dat we zo hard mogelijk werken in ons leven, belangrijk worden, status hebben, iets neerzetten, geschiedenis schrijven en beter worden dan een ander? Of dat we er zo lang mogelijk zo jong mogelijk blijven uitzien? Of dat we aan het eind tevreden kunnen constateren dat we altijd correct en presentabel zijn geweest, dat we niemand tot schande zijn geweest en blabla? Of wat?

Grote vragen waar al eeuwenlang over gefilosofeerd wordt en nog steeds. Maar terug naar *je krijgt niet altijd wat je verdient* en *je kunt niet altijd bepalen wat je overkomt*.

Laten we eerst kijken naar wat we eigenlijk vinden dat we verdienen in het leven. Verdienen we al die dingen die een leven geslaagd maken en die we hiervoor al genoemd hebben? Kortom: gelukkig, gezond, geslaagd en gefortuneerd oud worden?

En als we dat allemaal verdienen, of in ieder geval allemaal tot op zekere hoogte, vinden we dan ook dat we er recht op hebben? Dat ons onrecht aangedaan wordt als we niet krijgen wat we verdienen?

Dit is een belangrijk criterium om je eigen geluk te bepalen. Als je uitgangspunt is dat je dit allemaal verdient én dat je er dus recht op hebt, dan is de kans groot dat je ergens op je pad teleurgesteld gaat worden en misschien zelfs wel verongelijkt, zuur en bitter gestemd geraakt ten aanzien van het leven.

Als we er nou eens van uitgaan dat het leven maar tot op zekere hoogte maakbaar is en je dus niet altijd kunt bepalen wat je overkomt, en dat we tegelijkertijd ook de kracht die daarvan uitgaat kunnen waarderen. Als we kunnen waarderen dat juist de *mogelijkheid* tot ongeluk geluk mogelijk maakt, dat juist de kwetsbaarheid van het leven het leven zo waardevol maakt, dat leven pas zin heeft als je dood kunt gaan; als we dat kunnen accepteren en zelfs waarderen als de essentie van het leven, dan maken we een eerste, maar wel heel belangrijke stap in het aanvaarden van ons lot.

Stel dat we het voor elkaar krijgen om het leven oneindig te verlengen, zodat we niet meer bang hoeven te zijn om dood te gaan. Oef, dat is pas een zwaar lot, gevangenzitten in je eigen leven, en er niet uit kunnen! Oneindig lang doorleven, ook al ben je het al lang beu. Net zoiets als eeuwig branden in de hel. Wie heeft dat in godsnaam verzonnen? Hoe naar kan het worden?

Denk maar niet dat het leven nog leuk is als het wordt ont-daan van de essentie, namelijk dat het *eindig* is. Juist dat besef maakt dat we er alles uit willen halen, dat we willen leven en niet doodgaan! Daardoor zijn we ook bang dat we een enge ziekte krijgen, een verkeersongeluk of wat dan ook. Of misschien nog wel erger: dat het onze dierbaren overkomt.

Gelukkig is God ons goedgezind en heeft hij ontelbare manieren verzonnen om een voortijdig einde aan een leven te maken. Aangezien dat overal om ons heen steeds zichtbaar is, zien wij het leven en een goede gezondheid als het kostbaarste dat er is.

Mocht je tijdens je leven toch nog ontsnappen aan al die gevaren, dan zit er een tijdslot op je lichaam waardoor je uiteindelijk aan ouderdom overlijdt. God heeft hier vast goed over nagedacht, want hij had bijvoorbeeld ook kunnen verzinnen dat iedereen gegarandeerd 65 zou worden, of 67 dan tegenwoordig, als hij het economisch nut voorop had gesteld. Maar ja, dan hadden we er waarschijnlijk toch ook maar wat op los geleefd, want tijdens de rit zou je dan niets kunnen overkomen. Als je hier eens heel goed over denkt en voelt, dan beseft je misschien dat het de enig juiste keuze was om het leven zo in te richten. Alleen op deze manier kun je het leven ten volle leven en benutten, door het beseft dat elk moment in je leven het laatste kan zijn en dat het dan zo is, en niet anders.

Er zijn dus geen rechten. Je kunt nergens aanspraak op maken. Je krijgt wat je krijgt. Een ander krijgt wat anders, of hetzelfde. Het heeft niets te maken met eerlijkheid. Ten aanzien van het leven is er geen eerlijkheid, ook geen oneerlijkheid. Het is gewoon geen item in het leven. Daar gaat het niet om. Het is verloren energie om je druk te maken over of je iets wel of niet verdient. Dit is een spel voor grote jongens en meiden, zeuren helpt niet ...

Evengoed wil iedereen natuurlijk vooral gelukkig zijn, lekker bezig zijn en genieten van de mensen om zich heen en de

mooie dingen die het leven ze biedt. Laten we daar ook alsjeblieft heel blij om zijn en ook heel dankbaar voor. Dankbaar voor alle stukjes geluk die je krijgt in je leven. Dankbaar ook omdat het niet vanzelfsprekend is dat deze stukjes voor jou zijn weggelegd.

Deze stukjes hebben we vooral nodig om ons positief te blijven stemmen, om door te gaan, om het leven überhaupt leuk te vinden, om bij te tanken of een voorraadje in te slaan voor wat nog komen gaat.

Als het even tegenzit, dan zal er wat brandstof in je tank moeten zitten om je erdoorheen te slaan, je op de been te houden. Wellicht lukt dat evengoed niet voor een tijd, omdat je ongeluk te groot is voor jou. Omdat de rauwe pijn van het verlies van een dierbare te hard is voor je. Omdat je dit lot niet kunt of niet wilt accepteren. Als het grootst denkbare ongeluk jou treft, zul je rouwen. Rouwen, rouwen en nog eens rouwen. Een proces dat jaren kan duren en soms nog meer jaren. In dat proces zul je langs allerlei afgronden gaan en door de diepste kloven. Ergens in dat proces zul je je niet kunnen voorstellen dat je leven ooit nog zin zal hebben of dat je ooit nog zonder die doffe pijn van het verdriet zult kunnen zijn. Voor sommigen komt het leven in dit proces tot stilstand, om nooit meer volledig op te starten, een gemankeerd leven. Anderen zullen na eindeloos geploeter wellicht weer een soort van zingeving terugvinden naast het verdriet, of krijgen het voor elkaar het verdriet echt een plaats te geven, het lot uiteindelijk te accepteren en opnieuw te leren omgaan met andere mensen, te genieten en plezier te hebben, naast het verdriet dat ook aanwezig mag zijn.