

## **Afscheid**

Afscheid nemen. Het klinkt zo definitief, zo somber, zo zonder toekomst. Maar mensen nemen voortdurend afscheid. Natuurlijk, hoe ouder je wordt hoe vaker dat is voorgekomen. Maar wij leren al vroeg om ermee om te gaan. Wie herinnert zich niet het afscheid van de eerste juf of meester op de kleuterschool? Van collega's waar je ooit mee werkte, van burens of van vrienden die verhuisden, van een partner waarmee het toch niet lukte, van je huisdier dat jou niet overleefde, van je eigen buurt toen je elders ging wonen. Of van een dierbare voor wie het wereldse is voltooid. Afscheid nemen gaat dikwijls met enig verdriet gepaard. Vasalis verwoordde dit in een van haar mooie gedichten:

*Zoveel soorten van verdriet,  
ik noem ze niet.  
Maar één, het afstand doen en scheiden.  
En niet het snijden doet zo'n pijn,  
maar het afgesneden zijn.*

Afgesneden zijn. Dat moeten we dus voorkomen. Gelukkig gaat ouderdom niet enkel om het verlies van iets om iemand, of van positieve dingen als schoonheid, kracht en vruchtbaarheid, maar juist om de nieuwe dingen die het ouder worden kan brengen. De ouderdom kan een vitale wijsheid en levenskracht bieden die de jeugd nog niet in zich heeft. Ook daar schreef Vasalis over:

*Als daar muziek voor is, wil ik het horen:  
ik wil muziek voor oude mensen, die nog krachtig zijn,  
en omgeploegd met lange, diepe voren  
en ongelovig. Die de wellust en de pijn  
nog kennen. Die bezaten en verloren.  
En àls er wijsheid is, die geen vermoeidheid is,  
en helderheid, die geen versterving is,  
wil ik die zien, wil ik die horen.  
En anders wil ik zot en troebel zijn.*

## **Sterven in eenzaamheid, wat is er erger dan dat?**

Over het voor senioren naderende definitieve afscheid van dit aardse leven is heel veel geschreven. Daar wil ik het dus liever niet over hebben, maar ik kan er niet helemaal omheen. Ook al is sterven

niet voor iedereen een definitief afscheid, voor mij voelt het wel zo. Maar ik wil niet leven met de dood in het vizier. Deze coronatijd heeft door bizarre besluiten geleid tot sterven in eenzaamheid. Sterven in eenzaamheid, wat is er erger dan dat? Waar las ik het ook weer: het gaat er niet om dát je sterft, maar hóe. En dat is niet in een bed met slangetjes waar je geliefden niet bij mogen zijn. Dat is een dood om bang voor te zijn. Psycholoog en rouwexpert Manu Keirse schreef eens: 'Angst voor de dood is niks anders dan aangeleerd gedrag.' Maar voor mijzelf is angst voor de dood eerder angst voor eenzaam sterven. Goed sterven is voor mij hetzelfde als eeuwig leven. En dus ben ik op zoek naar een handleiding voor eeuwig leven. Een leven zonder afscheid van mijn geliefden, mijn wereld, mijn verleden en mijn toekomst. Nee, voor mij ligt die toekomst dus niet in de hemel of een ander niet-aards paradijs. Mocht dat er zijn en men zou mij willen opnemen omdat ik met vallen en opstaan geprobeerd heb een goed mens te zijn, dan zal ik er over nadenken. Misschien wil ik er dan wel in, misschien ook niet. Of eerst op proef. Het doet er eigenlijk ook niet toe. Ik wil liever een leven zonder afscheid. Dat vraagt wat van mij. Maar wat dan? Waarschijnlijk zal iedereen hier zijn eigen antwoorden op hebben. En geen enkel daarvan is fout. Immers, jouw ziel is de mijne niet, jouw lichaam heeft andere noden en mogelijkheden dan het mijne. Daarom hier, voor wat het waard is, mijn eigen antwoord, in de vorm van 5 voornemens voor de komende 100 jaar. Daarna zien we wel verder.

**Ik wil niet zot en troebel zijn dus:**

- Ik laat mij niet leiden door zorgen, maar door morgen.
- Ik zorg ervoor dat een negatieve gedachte niet de laatste herinnering van mijn dag is;
- Ik sla hulp niet af, als ik die eens nodig heb om een afscheid een mooie plek te geven;
- Ik leef nooit alleen, of misschien even, in de pauzes van mijn leven;
- Ik sterf niet alleen.

### **Dag Venster**

Dit Venster is het laatste dat ik voor jullie, onze ASZ-leden en iedereen die ons Magazine leest, heb geschreven. Ook een soort afscheid dus. Sinds 2015, toen ik er mee begon, zijn er vele Vensters verschenen. Door een Venster, zo schreef ik toen, kun je van 2 kanten kijken: van binnen naar buiten, en van buiten naar binnen.

Van binnen naar buiten zie ik het panorama van het leven, in vele kleuren, of soms even in zwart-wit of in grijs tinten. Zo verschenen er Vensters over eenzaamheid, menswaardig sterven, gezond, veilig, en waardig oud worden, over waarom niemand naar een verpleeghuis wil (en waarom dit negatieve beeld niet klopt!), over 'oudjes die niet meer dromen', over de zorg waarin geen plaats meer is voor melancholie. Maar ook over Een knipoog naar Methusalem, over vitaal en zelfstandig oud worden, de noodzaak tot blijven bewegen en over die fitte ASZ-ter die bleef reizen. Misschien lees je nog eens

een van die Vensters na. Wie weet helpt het hier en daar tegen die zothed, die troebelheid. Dan heb ik het goed gedaan.

Van buiten naar binnen zie ik een geheel andere wereld: die van mezelf, met al mijn eigen aardigheden, mijn vreugdes en verdriet, mijn hoop en mijn vertrouwen. Jouw blik door dat Venster is ongetwijfeld weer anders. Maar beide kijkrichtingen zijn en blijven ook voor een senior van belang en moeten gekoesterd worden. Ik hoorde het onze burgemeester Jansen laatst nog zeggen: zoek de lichtpuntjes! Ik neem mij in ieder geval voor om dat te blijven doen. En elke dag even kritisch door het Venster kijken, soms in de ene en soms in de andere richting. Het houd je scherp, en bij de wereld. Maar vooral: het houd je een waardevol mens, een die blijft verlangen, die blijft meedoen, die blijft leren. En die kan aanvaarden dat alles eindig is. Kortom: een die niet zot en troebel wil zijn. Dat wens ik jullie allemaal toe binnen en buiten ASZ!

Bron:

De gedichten van M. Vasalis (Margaretha Droogleever Fortuyn-Leenmans) , 1948-1954

In 1940 debuteerde Vasalis met de bundel *Parken en woestijnen*. Andere dichtbundels zijn *De vogel Phoenix* uit 1947 en *Vergezichten en gezichten* uit 1954. De drie bundels die tijdens haar leven verschenen, bevatten in totaal slechts zo'n honderd gedichten. Postuum verscheen in 2002 *De oude kustlijn*. *Vergezichten en gezichten* bevat veel gedichten over ouder worden en ouderdom, ook al was Vasalis zelf in 1954 pas 45 jaar oud. In plaats van oud als negatieve pool van jong te beschouwen, zoekt ze naar een eigen invulling van ouderdom.

Manu Keirse. *Helpen bij verlies en verdriet*, Lannoo. Nederlands Paperback 9789401442879 Druk: 34 mei 2017 288 pagina's.