

WELKOM THUIS

Lieneke Koornstra

Net zoals 'vrede', 'geluk' en 'gezondheid' roept het woord 'thuiskomen' positieve gevoelens op. Thuis is een plaats die vertrouwd is, waar je elkaar kunt vertrouwen, waar je je comfortabel voelt, veilig en op je gemak. Thuiskomen kan je op meerdere plaatsen.

Arts en filosoof Wim Dekkers pleit voor het belang van toegewijde aandacht in de palliatieve zorg op het gebied van al die thuisplaatsen. In dit artikel een verkenning van de diverse thuisbases.

Het lichamelijk thuis

Ons lichaam is de eerste situatie waarin we ons zelf aantreffen, waarin we vooral thuis (zouden moeten) zijn. (Wim Dekkers)
Een mens is, heeft en beleeft het eigen lichaam. Het zijn van een lichaam houdt een gebondenheid in. Als gevolg van de huidige geneeskunst kunnen allerlei lichaamsdelen vervangen worden, maar het lichaam op zich is een vast gegeven, ondanks alle veranderlijkheid die erin op kan treden. Als het lichaam de geest geeft, houdt het leven hierin op.

Een lichaam hebben

Het hebben van een lichaam houdt een zorg voor dit lichaam in: het moet zowel beweging als rust krijgen, gevoed en gelaafd worden, en in geval van ziekte of ongeval van medische en verpleegkundige zorg voorzien. Goede zorg voor het lichaam is in eerste instantie gericht op lijfelijk behoud en dus op herstel. Is genezing niet meer mogelijk dan wordt in plaats van curatief palliatief behandelen noodzakelijk, zodat pijn en symptomen zo optimaal mogelijk worden bestreden.

Lastdier of tempel

Bij het beleven van het eigen lichaam kan gedacht worden aan het voelende en het gevoelde lichaam, maar ook aan de manier waarop het wordt beschouwd. Het voelende lichaam ervaart tederheid, warmte, kou, jeuk, pijn, enzovoort. Het gevoelde lichaam manifesteert zich aan de ander in de vorm van een handdruk, een streling, een klap, enzovoort.

Het beschouwde lichaam weet zich bekeken met een objectiverende of een subjectiverende blik, een affectieve of een dodelijke.

Over het lichaam zegt Martin Heidegger: *'Zoals een god in zijn tempel, zo wordt een mens in zijn lichaam vertegenwoordigd.'* Menigeen beschouwt het lichaam eerder als lastdier dan als tempel.

Een leeg huis

Terwijl het lichaam onvervreemdbaar is, wordt het nauwelijks herkend door degene van wie het is. Let maar eens op de reacties als iemand zichzelf op de video ziet: 'Ben ik dat?!'

Het wordt geluidloos gepasseerd: iemand stoot zich zonder het te merken. Zo wordt het lichaam een leeg huis. En een leeg huis kan worden gekraakt.

Uit balans

Veel mensen leven uitsluitend in hun hoofd. Zijn daardoor ook uit balans. Zij laten zich niet meer richten door de geest maar door het verstand. Gevoelens worden ingehouden waardoor de energie van die gevoelens in het lichaam komt vast te zitten. Een dubbele belasting voor het lichaam. En intussen is de geest zoek.

Echt

Hele volksstammen generen zich voor het eigen lichaam: pukkels, flaporen, spaghettiharen, dikke billen, ouderdomsrimpels, enzovoort. Dit komt doordat doorgaans met een scherpe, afpakkende, objectiverende blik naar lijf en leden gekeken wordt. Daar wordt een mens lelijk van.

'Alleen met je hart kan je goed zien, het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar', stelt Antoine de Saint-Exupery.

Kijkend met het hart, ontstaat vanzelf de blik die mild is, affectief, samenvoegend, ont-moetend en verbinding houdend. Zien-de met deze blik kunnen de woorden tastbaar worden die Margery Williams in haar kinderboek *'Het Fluwelen Konijn'* laat spreken door het Leren Paard, ter beantwoording van de vraag 'Wat is echt?':

'In het algemeen ben je tegen de tijd dat je ECHT wordt, meestal kaal geknuffeld, en je ogen zijn eruit gevallen en je poten bengelen erbij en je ziet er haveloos uit. Maar dat geeft allemaal niets, want als je eenmaal ECHT bent, ben je niet lelijk meer, behalve voor mensen die het niet begrijpen.'

Zo kan aan andere vormen van schoonheid worden toegekomen, waarin het lichaam uitnodigend kan zijn als een tempel.

Het ouderlijk thuis

Bewustzijn van het huis van herkomst betekent het eren van de eigen wortels en het ervaren van een onlosmakelijke, waardevolle verbinding (Wibe Veenbaas & Joke Goudswaard).

Zowel in de genen als in de horoscopen van mensen uit eenzelfde familie zijn veel overeenkomsten te onderscheiden.

Familiebanden

Familiebanden kunnen weliswaar verbroken worden, toch blijft de diepe verbinding altijd aanwezig. Met kerstmis, maar vooral aan het sterfbed is de behoefte aan verzoening met de eigen bloedverwanten dikwijls onmiskenbaar.

Steeds vaker houden mensen zich bezig met genealogie, op zoek naar hun wortels. Ook binnen de westerse traditie wordt het meer gebruikelijk om belang toe te kennen aan de betekenis van een eigen plek binnen de generaties van het eigen familiesysteem.

Land van herkomst

Eveneens wordt aan het ervaren van verbinding met het land waar eigen voorouders vandaan komen en het volk

waar de familie deel van uitmaakt, meer waarde toegekend.

'Het is een wereld aan de overkant, een wereld met geheime namen. Een land van herkomst dat mijn thuisland wordt, nu ik het dichterbij haal. Eén stap slechts' (Wibe Veenbaas & Joke Goudswaard).

Verwantschap

Als het moment van de eeuwige oversteek nadert, blijft die stap zelden uit en kan een brug geslagen worden. Oud zeer wordt daarmee niet ongedaan gemaakt, maar er komt een nieuwe ervaring overheen van wederzijdse erkenning en wezenlijke rechtzetting. Het gaat hierbij om de bevinding dat mensen in hun verwantschap met elkaar niet alleen hun oorsprong hebben, maar dat ze ook de vervulling van en zegen voor hun menszijn daarin vinden.

Het huiselijk thuis

Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens. Vossen hebben holen, vogels nesten en mensen huizen.

In de zin van een woning hebben betekent thuis: *'...je eigen onvervreemdbaar bedoeninkje hebben; je eigen leefritme aan kunnen houden, al dan niet met huisgenoten; je eigen dagorde kunnen vaststellen of naar behoefte in onderling overleg 's morgens aan de ontbijttafel kunnen wijzigen; allemaal dingen om je heen hebben om van je huis een echt thuis te maken; een eigen huisdeur met bel hebben, waardoor je naar believen mensen kunt binnenlaten of op de stoep laten staan. Kortom: privacy en intimiteit'* (Jos Niessen).

Het is een plek *'zoals er maar eentje bestaat, met een bordje beneden de bel, waar je kunt lezen: dit is ons huis, hier wonen wij, dit is de hemel'* (Herman van Veen).

Thuis is de plek waar je bed staat, waar je vrijt en misschien ook sterft. Voor veel mensen die aan een terminale ziekte lijden, geldt de mogelijkheid om thuis te sterven als laatste wens.

*Onder de hemel is men thuis.
Op iedere plek van
deze aarde
is men thuis,
wanneer men alles
in zich draagt.
Men moet zichzelf
tot vaderland zijn.*

(Etty Hillesum)

Het plaatsvervangend thuis

Zomaar een dak boven wat hoofden (Jos Niessen).

Opname en een verblijf in een tehuis betekenen voor degenen die het overkomt een radicale overgang naar een nieuwe leefwijze. Het leefadres moet met vele anderen worden gedeeld, die bovendien niet zelf zijn uitgezocht. Het enige wat hen bindt is bijvoorbeeld de verpleegbehoefte, de ouderdom of een specifiek ziektebeeld.

'Men komt er pas terecht als werkelijk elke mogelijkheid elders uitgesloten is.' Het gebrek aan privacy is schrijnend: *'Ik ben nu vier maanden hier en al die tijd ben ik nog geen minuut alleen geweest en juist daar heb ik zo'n behoefte aan.'* Het gevoel aan een inktvissig systeem te zijn overgeleverd is benauwend: *'Het lijkt een soort machtsblok van personen die niets uit zichzelf doen, maar alles namens de instelling. Ze zijn aan tal van regels en bepalingen gebonden. En als ze zich daar strikt aan houden, zijn ze daarop persoonlijk niet aanspreekbaar. Tegenover ons vallen zij elkaar nooit af, maar dekken elkaar onderling'* (Niessen).

Oversteek

Speciaal voor mensen die in een huiselijke omgeving willen sterven terwijl dat in het eigen huis niet meer kan, zijn er hospices in leven geroepen. De oorspronkelijke thuissituatie wordt hier zo goed mogelijk benaderd waarbij de wensen en ideeën van de stervenden en hun direct betrokkenen steeds dienen als uitgangspunt. Zowel met het oog daarop als om reden dat vanuit deze plek de oversteek gemaakt wordt naar het eeuwig thuis, is in dezen ook wel sprake van bijna-thuis-huizen.

Het geestelijk thuis

Waarom mag ik niet ook in de hemel leven? De hemel is er toch? Maar eigenlijk is het veel eerder zo: de hemel leeft in mij (Etty Hillesum).

Het leven levert ervaringen op waar mensen de zin van willen weten. Betekenisgeving in religieuze en spirituele zin biedt menig mens een bevredigend antwoord. Aan de zinloosheid van het al wil slechts een enkeling geloven.

'Zelfs in de schaduw van de gaskamer gaf ik mijn overtuiging niet op dat het leven onder alle omstandigheden zinvol is. Want of het leven heeft zin en dan moet het zijn zin behouden. Of het leven heeft geen zin en dan zou het ook geen zin hebben nog jaren aan dit leven toe te voegen. En zelfs een leven dat altijd zinloos is geweest, of als verknoeid beleefd werd, kan nog een zin krijgen door de wijze waarop we deze situatie aanpakken. Door het inzicht dat je je leven tot nu toe als zinloos ervaart, kun je boven jezelf uitstijgen en je leven met terugwerkende kracht betekenis geven' (Viktor Frankl).

Een tastbare hemel

Zingeving biedt een thuis waar de geest inspireert. Geestelijke verzorging waarbij niet de dogma's maar de mens in ere wordt gehouden, opent de deuren naar een tastbare hemel waar je altijd welkom bent. *'Kom, kom! Wie je ook bent, wat je ook presteert, kom! Ons bedehuis is geen plaats van wanhoop, kom! Zelfs als je je belofte honderd maal niet hebt waargemaakt, kom dan weer!'* (Mevlana).

Thuis

*Alsof je een plek bereikt
om je heen kijkt en weet
dat je thuis bent
alsof je het kende
voor je het zag, er geweest was
voor je er zou komen
zo thuis*

(Kees Spiering)

Het eeuwig thuis

Want leven en dood zijn een, zoals de rivier en de zee een zijn (Kahlil Gibran). Veel (levens)problemen zijn gebaseerd op de illusie dat tegenstellingen gescheiden kunnen en moeten worden. In het Thomas Evangelie antwoordt Jezus van Nazareth op de vraag hoe in te gaan in het hemelse koninkrijk:

'Als gij de twee één maakt, en als gij het binnenste maakt als het buitenste, en het hoge als het lage, en als gij het mannelijke en het vrouwelijke maakt tot één enkele, dan zult gij ingaan tot het Koninkrijk.'

Eenheid van tegenstellingen

Op deze wijze beschouwd is de Hemel niet een staat van alleen positieven en geen negatieven, maar een staat waarin de hoogste realiteit een eenheid van tegenstellingen is. Leven en dood zijn dan één, zoals de rivier en de zee één zijn.

Het huis van oorsprong, dat verder reikt dan het huis van de familiewortels, vormt daarmee tevens het eeuwig thuis. De meermaals gebruikte tekst op rouwkaarten dat iemand eindelijk thuisgekomen is, herinnert daaraan, evenals het Engelse gezegde *'You have to leave home to find your home.'*

Het is het huis dat soms duidelijk wordt weerspiegeld in de blik van een pasgeborene of een stervende, een blik die tot achter de sterren reikt. De terminaal zieke kan naar dit huis uitzien als naar het huis van rust.

Hereniging

Door menig mens wordt het eeuwig thuis beschouwd als het huis van hereniging met alle dierbare doden. Voor de Jood, de Christen en de Moslim is dit tevens het huis van de Schepper, de Vader.

Het Bijbelse Boek van de Openbaring van Johannes bericht daarover:

'...en God zelf zal bij hen zijn, en Hij zal alle tranen van hun ogen afwissen, en de dood zal niet meer zijn, noch rouw.'

Het woord overlijden wijst in wezen hier ook naar in de zin van over het lijden heen zijn, als uitverkoren bestemming voor ieder.

Dit huis leefde vast ook in de gedachten van Elisabeth Kübler-Ross, toen zij als titel voor het allereerste EKR-blad 'Shianti Nilaya', huis van vrede, bedacht.

Dit artikel verscheen eerder in het 'EKR Magazine', een uitgave van de Stichting Dr. Elisabeth Kübler-Ross (4/2004)

Foto: Edial Dekker

