

Week 51

OP DE BRUG TUSSEN VROEGER EN LATER

Koraibashi, brug waar 't geluk komt

*Gepest op mijn werk
zat ik te huilen
bij de Koraibashi
Fuu-chan zei
volhouden, hè
en lachte me toe*

*Het kabbelende water van de rivier de Uzuma
De blauwe lucht De witte wolken
De brug die zo heet omdat 't geluk er komt
Die lieve Fuu-chan
En ik, tachtig jaar geleden
met nieuwe moed om vol te houden*

Toyo Shibata¹

1

Zoek in een kaartenwinkel bij jou in de buurt een paar prentbriefkaarten van bruggen. Dat kunnen gefotografeerde bruggen zijn, maar het mogen ook getekende bruggen zijn. Het kunnen bruggen zijn over de rivier of het water in jouw omgeving, maar dat is niet noodzakelijk. Misschien heb je zelfs wel in een doosje ergens een foto of een afbeelding van een brug. Hieronder staan twee afbeeldingen van de Servaasbrug in Maastricht!



Als je een aantal bruggen verzameld heb, kies je er één uit, die je bevalt. De rest leg je weg. De brug van je keuze bekijk je eerst heel uitgebreid. Deze brug is nu de brug tussen jouw verleden en je toekomst. Stel je voor dat je op de brug staat. Je kijkt terug naar het verleden, het leven dat achter je ligt, aan de ene kant van de brug, maar je ziet tegelijkertijd de

¹ In: Toyo Shibata: *Geef de moed niet op*. Vertaald uit het Japans door Luk van Haute. Lebowski Achievers, Amsterdam, 2011

toekomst, de tijd die nog komt in je leven, aan de andere kant van de brug. Kijk nu vooral naar de toekomst. Je staat in het hier en nu, in het heden op de brug en je kijkt naar de toekomst. Waarheen ben je op weg? Wat zijn je verlangens, je wensen, je dromen voor de toekomst?

Schrijf wat associaties op en maak dan een korte tekst van maximaal vier regels, waarin je je wensen voor de toekomst uitdrukt.

2

Ga dan gemakkelijk en ontspannen zitten. Rechtop, maar niet zo dat je steeds je best moet doen om rechtop te zitten. Je buik mag niet in de verdringing komen en je moet rustig kunnen in- en uitademen. Leg je handen losjes op de stoelleuning of op je bovenbenen, de benen staan naast elkaar en recht op de grond. Sluit je ogen als je dat prettig vindt, ontspan je zoveel mogelijk door heel rustig in en uit te ademen. Niets veranderen aan je ademhaling, gewoon doorgaan.

Ga nu eens na in je gedachten hoe de laatste vijf jaar van je leven er voor jou uitzagen: wat deed je zoal, welke activiteiten waren belangrijk voor je, welke mensen waren er, hoe zag een heel gewone dag er vijf jaar geleden voor jou uit? Probeer je nu één of meer plezierige situaties uit deze tijd die voorbij is te herinneren: waar was het, onder welke omstandigheden, wat gebeurde er, welke mensen waren er bij aanwezig? Probeer je een paar details te herinneren. Hoe was de situatie, en hoe voelde jij je? Welke van je kwaliteiten en talenten werden aangesproken?

Nu ga je van het verleden naar een gewone dag zoals je die nu meemaakt. Je staat op, je ontbijt en doet de dingen die er te doen zijn. Welke activiteiten zijn op dit moment belangrijk? Wie ontmoet je, ben je veel alleen, ben je veel met anderen? Bedenk wat je plezierig vindt in je huidige situatie: wat vind je leuk om te doen, wie kom je graag tegen, wordt er een beroep gedaan op je talenten? Wat zijn je wensen met betrekking tot je leven van dit moment? Wat wil je graag veranderen binnen de mogelijkheden die er zijn?

En dan probeer je je voor te stellen hoe je leven er over vijf jaar uit zal zien. Wat doe je over vijf jaar? Welke activiteiten zijn dan belangrijk voor je? Wie kom je tegen? Hoe ziet je dag er dan uit? Fantaseer rustig hoe je over een paar jaar je dag begint, wat er veranderd is ten opzichte van nu, wat je de komende vijf jaar zal beïnvloeden. Probeer vooral positieve veranderingen, wensen en dromen te bedenken. Zet als het ware je levenslijn uit naar je toekomst. Hoe ga je in de komende jaren om met je talenten en kwaliteiten? Wat doe je met je wensen? Stel je voor hoe je leven er over vijf jaar uitziet. Doe dat heel rustig, maak het niet te zwaar, fantaseer luchtig over de toekomst.

Als je dat gedaan hebt, zet je je associaties, je beelden en gedachten in trefwoorden op papier. Maak en cluster rond het woord *toekomst*. Schrijf je dromen, wensen, beelden en fantasieën op.

3

Stel je nu voor dat het vijf jaar later is en dat je aan tafel zit. Je schrijft een brief naar een schrijfcollega (die je in de tussenliggende jaren niet meer gezien hebt) over hoe het met je gaat. Verplaats je dus naar de toekomst en schrijf vanuit de door jou gewenste en gedroomde situatie. Vertel hoe het je gaat, wat je doet, hoe je dagen er uit zien en hoe je je talenten en kwaliteiten kunt gebruiken.

4

In een groep:

Als je in een groep werkt, kun je de brief ook richten aan de collega-schrijvers in de groep. Je leest elkaar vervolgens de brieven voor. In de nabespreking kun je bekijken of het goed gelukt is om vanuit het toekomstige perspectief te schrijven. Ook kun je bespreken of het je gemakkelijk afging om te fantaseren over je toekomst. En hoe je je dromen kunt verwezenlijken, door ze om te zetten in plannen met doelen.

5

Wat je nog meer kunt doen:

- ❖ Als je met een groep werkt, is het leuk, de situatie met elkaar uit te spelen in een rollenspel. Je speelt dan met elkaar het moment dat je elkaar weer treft na al die jaren tijdens een reünie. Iedereen komt om beurten binnen, een gastheer of gastvrouw ontvangt en zorgt voor koffie of thee, en dan ontspinnen zich de gesprekken, die steeds wisselen. Je spreekt op de reünie verschillende personen aan en vraagt hen naar hun leven van dat moment.
- ❖ Schrijf een dialoog tussen jezelf en de persoon die je over vijf jaar hoopt te zijn.
- ❖ Maak een plan voor de nabije toekomst. Misschien kun je starten bij je droombeeld en wensen van over vijf jaar. Waar wil je uitkomen, en welke stappen moet je zetten om dat te verwezenlijken. De kunst is om je wensen in verschillende stapjes te naderen. Waar heb je zin in? Welke van je kwaliteiten en capaciteiten mogen wel wat meer uit de verf komen? Hoe ga je je contacten met anderen vormgeven? Op welke manier wil je je eigen creatieve vermogens verder vormgeven? Blijf je schrijven? Of wil je liever schilderen, tekenen, iets over kunst leren, zingen, meer van muziek weten, collages maken, handwerken, klussen, wandelen? Zet je dromen om in reële wensen die te verwezenlijken zijn.

6

Voor meer inspiratie:

Ik heb nu zo lang rekening gehouden met wat de mensen zeggen en denken, dat ik het tijd vind worden daar eens even afstand van te nemen. Als je het jezelf op de oude dag nog niet naar de zin kunt maken, wanneer moet je het dan doen? Er is maar zo weinig tijd over! (...) Kijk, ik ga nu eens alles doen waar ik zin in heb. Ik ga ongegeneerd genieten van mijn oude dag.
*Lady Slane*²

Ik heb tijd om na te denken. Dat is de grote, allergrootste luxe. Ik heb tijd om te zijn. Daarom heb ik een enorme verantwoordelijkheid. Om mijn tijd goed te gebruiken en om alles wat in mijn vermogen ligt in de jaren die me nog resten, ongeacht hoeveel.
*May Sarton*³

Lekker bezig zijn met moeder Aarde. Zolang je er nog mag zijn. Ik denk zo vaak als ik in mijn wildernisje rondloop: nu kan ik het nog, genieten van elk plantje, elke geur. Wie en wat ben ik op dit aardoppervlak, één van de miljarden, kleiner dan een speldenknopje. Ik loop op dit draaiende oppervlak dat de aarde is met om me heen het zachte gras, de waaiende bomen, de altijd weer opschietende prachtige wilde planten en straks ben ik er niet meer. Maar op zo 'n moment dat ik nog voel er helemaal bij te

² Lady Slane is de 88-jarige hoofdpersoon in het boek van Vita Sackville-West, die terugkijkt op haar leven: *Een gelaten leven*. Contact, Amsterdam, 1985

³ May Sarton in: *Eenzaamheid. Dagboek*. Nijgh & Van Ditmar, Amsterdam, 1988

horen ben ik vervuld van iets waar ik geen woorden voor heb. Zolang ze het kunnen zouden oude mensen, als ze daar plezier in hebben, buiten bezig moeten zijn.

(...)

Je bent ook niet zomaar een oma die ergens in de verte bestaat en die ze af en toe opzoeken. Je bént er gewoon en je bent er nooit niet geweest, vanaf hun eerste dag. Ze hebben een vader en een moeder en een oma die helemaal met ze meeleeft, die vlakbij woont en iedere dag wel iets, nuttig of prettig, met ze doet. Ik denk dat het van onschatbare waarde is dat kinderen opgroeien in de dichte nabijheid van de 'derde leeftijd', le troisième age, zoals de Fransen zo elegant hun bejaarden noemen.

(...)

... een perfect middel om te relaxen...? Zwemmen, liefst in warm water in een therapeutisch bad, met weinig chloor in het water. Zwemmen haalt je even helemaal uit jezelf: het water draagt je, je bent gewichtloos en je laat je maar lekker, willoos drijven. Ik doe het elke week. Mijn huisarts vindt bovendien zwemmen hét middel om ouderdomskwalen af te houden. Dus: het water in!

Anne Biegel en Heleen Swildens⁴

Geef de moed niet op

*Kom, slaak geen zucht
omdat het even tegenzit*

*De zonneschijn en de bries
kiezen geen partij*

*Dromen
staat iedereen vrij*

*Tegenspoed
ik heb het gekend
maar ben blij dat ik heb geleefd*

Ook jij mag de moed niet opgeven

Toyo Shibata⁵

Veel jongeren zeggen: je geeft me de moed om oud te worden. Als je zó oud kunt worden, ben ik er niet meer bang voor. En oudere mensen komen en verzekeren me dat ik hen moed geef: moed om zich op te maken, moed om niet altijd die belachelijke krokodillentasjes te dragen, moed om niet meer die afschuwelijke jurken te dragen, moed om eens wat anders te doen. Dat maakt me gelukkig.

Ik krijg natuurlijk ook heel andere reacties. 's Morgens om zeven uur ging een keer de telefoon en een raspande oude vrouwenstem vroeg: Waar blijft de waardigheid van de ouderdom? Die woont niet bij mij, heb ik geantwoord.

⁴ In: Anne Biegel, Heleen Swildens: *Mijn bril in de ijskast. Briefwisseling van twee journalisten die dagelijks ervaren hoe oud-zijn voelt.* J.H. Gottmer, Haarlem, 1987

⁵ In: Toyo Shibata: *Geef de moed niet op.* Vertaald uit het Japans door Luk van Haute. Lebowski Achievers, Amsterdam, 2011

(...) Veel journalisten vragen mij hoe ik dat doe, zo jong blijven. Welnu, niets houdt mij jong, ik ben oud. Maar ik leef, ik sta er middenin en ik ga verder. Ik beweeg me. Dat is alles.
Lotti Huber⁶

José Franssen

www.josefranssen.nl

⁶ In: Lotti Huber: *Jede Zeit ist meine Zeit. Gespräche*. Edition diá, Berlin, 1991 (vertaling: José Franssen)