

Je weet maar nooit

Over hoop op genezing

Agnes van den Berg



Je weet maar nooit: Over hoop op genezing

Agnes van den berg

Verantwoording

Dit boek combineert persoonlijke observaties met wetenschappelijke inzichten. Bronnen zijn vermeld waar relevant. Kijk- en luistertips vullen de tekst aan.

Afbeeldingen

De afbeeldingen zijn met instructies van de auteur gemaakt door AI en vrij van copyright.

Suggestie voor citatie

Van den Berg, A.E. (2026). Je weet maar nooit: Over hoop op genezing. Maashees: DieMensies.

Copyright

Alles uit dit boek mag worden overgenomen zonder toestemming te vragen van de auteur.

ISBN

9789083774206

© DieMensies, in samenwerking met De Vrije Uitgevers

www.DieMensies.nl

Inhoud

Over dit boek	5
Het goddelijke wonder	11
Moderne tempels	31
De paden op, de lanen in	47
Omgeving, gids, activiteiten	65
Hoop voor later	69
Bronnen	75
Hooptest	78



Over dit boek

Een van meest indrukwekkende programma's op de Nederlandse tv is Over mijn lijk. Hierin volgen verslaggevers van dichtbij jonge mensen die een terminale ziekte hebben en helaas al vaak tijdens de opnames doodgaan. Ik kijk het al jaren, en elke keer word ik er weer door geraakt. Ik leer er veel van. Hoe jonge mensen omgaan met hun doodvonnis.

We hebben allemaal een doodvonnis. Voor de meesten blijft het lang een ver-van-mijn-bed show waar je liever niet over nadenkt. Maar wat doe je als het heel dichtbij komt? Met het vooruitzicht van nog enkele maanden te leven, als het tegenvalt misschien nog een paar weken? Ieder doet het op zijn eigen manier. Ouders van jonge kinderen willen vaak nog zo veel mogelijk tijd doorbrengen met hun gezin, jongeren gaan nu het nog kan feesten voordat het te laat is.

Wanneer het doek valt en de tijd op aarde begint te dringen, zien mensen vaak scherper wat er werkelijk toe doet. In de verhalen van terminaal zieke mensen keren steeds dezelfde zorgen terug. Het is niet de angst voor de eigen dood die overheerst. Het is de angst om dierbaren achter te laten. Wie zal er voor mijn partner zorgen? Hoe moet mijn kind verder? Redt mijn moeder het wel zonder mij? Het vooruitzicht om zelf te sterven blijkt voor de mens die de dood binnenkort tegemoet treedt minder pijnlijk dan het idee dat degenen van wie ze houden achterblijven met een verdriet dat bijna niet te dragen is.

Dan wil je er nog voor gaan. Met tijd die je nog dacht te hebben ingekrompen als een wollen trui die te heet gewassen is. Als die trui niet meer past, blijft er weinig anders over dan te hopen. Op een wonderbaarlijke genezing. Want je weet maar nooit, misschien komt het toch nog goed. Of simpelweg op de kracht om het nog zo lang mogelijk vol te houden. Voor familie, vrienden en dierbaren. Uiteindelijk de hoop dat degenen die achterblijven niet door verdriet ten onder zullen gaan.

Tegenwoordig is de algemene opvatting dat wonderbaarlijke genezingen thuishoren in een ver verleden van heiligen, relieken en bedevaartsoorden. Maar als je goed kijkt, dan is dat verre verleden niet zo ver weg. Mensen zijn de zoektocht naar wonderen niet kwijtgeraakt. Alleen de vorm is veranderd. We organiseren inzamelingsacties voor dure behandelingen in het buitenland. We bezoeken moderne tempels waarin artsen in witte gewaden spreken in een taal die gewone mensen nauwelijks begrijpen. We praten midden in de nacht met een kunstmatige intelligentie over grote levensvragen. We organiseren een 'vooruitvaart' zodat we onze eigen begrafenis nog bewust kunnen meemaken. Rituelen om het onverdraaglijke draaglijk te maken. Om het leven vast te houden wanneer genezing volgens de artsen geen optie meer is. Om betekenis te geven aan pijn, verlies en sterfelijkheid.

Hoop

Dit boek gaat over hoop bij ziekte en tegenslag, dat het beter zal gaan, dat het allemaal goedkomt. Ik heb altijd moeite met het woord hoop. Mensen zeggen bijvoorbeeld tegen kinderen en honden dat ze 'een hoopje hebben gedaan' als ze hebben gepoept. Het betekent ook nog zoiets als bult, zoals in een molshoop of een hoop bladeren. Het is een woord met een hoop betekenissen. Maar voor dit boek gebruik ik hoop in de zin van 'een optimistische verwachting dat een onzekere uitkomst gunstig zal blijken'.

Hoop is typisch zo'n onderwerp waar je in het dagelijks leven nooit bij stilstaat. Maar hoe werkt het eigenlijk? Als het tegenzit in het leven, dan proberen we de moed erin te houden en hopen we, soms tegen beter weten in, dat het weer goed zal komen. Zelfs als het eens meezit dan hopen de meesten nog op een positieve verrassing. Een winnend lot in de staatsloterij, de liefde van je leven die opeens voorbij komt wandelen. Het Nederlandse voetbalelftal dat het WK wint. Hopen op een regenbui als het al wekenlang niet geregend heeft. Hopen betekent dat je de moed nog niet opgeeft, dat je denkt: je weet maar nooit, het kan, het moet kunnen!

De Amerikaanse psycholoog Charles Snyder beschreef hoop als het vermogen om ondanks tegenslag gericht te blijven op wat je wilt bereiken^[1]. Daarvoor zijn volgens hem drie dingen nodig: een doel, het zien van wegen om dat doel te bereiken, en vertrouwen dat het je gaat lukken om via die wegen het doel te bereiken. Dat je, als de ene weg richting het doel doodloopt, wel weer een andere vindt. Hoopvolle mensen zijn dus niet alleen optimistisch van aard, ze zijn vooral ook creatief en doortastend in het vinden van oplossingen en manieren om hun doel te bereiken. Ze blijven zoeken naar mogelijkheden waar anderen alleen nog obstakels zien.

De eigenschap om de moed erin te houden verschilt tussen mensen. Voor sommigen gloort er altijd nog wel een klein sprankje hoop aan de horizon, met een klein paadje ernaartoe, hoe erg het allemaal ook is. Zelfs mensen die beseffen dat ze niet meer beter worden, of zo oud zijn dat het zeker is dat ze binnenkort doodgaan, putten vaak nog steeds hoop uit de kansen van hun kinderen, hun partner of toekomstige generaties. Alsof de hoop zich verplaatst van jezelf naar de ander. Anderen laten het hoofd zakken en geven de hoop al snel op.

Hoe hoopvol je zelf bent kun je meten met een simpele test met acht stellingen. Voor elke stelling geef je aan in hoeverre die op jou van toepassing zijn. Bijvoorbeeld: 'Ik streef mijn doelen energiek na'. Als je dit op jezelf van toepassing vindt, ben je een hoopvol gestemd mens, vol vertrouwen en daadkracht. Nog een ander voorbeeld: 'Ik kan veel manieren bedenken om uit een lastige situatie te komen'. Als je dat kunt dan ben je goed in het bedenken van wegen om je doel te bereiken. De volledige test vind je achterin dit boek.

Hoop is geen vast gegeven. Een preek van een dominee, een nieuwe behandelmogelijkheid, of de zorgen van je afschudden met een flinke boswandeling kan al genoeg zijn om weer mogelijkheden te zien waar eerst alles hopeloos bleek. Hoop is dus niet alleen een eigenschap die verschilt van mens tot mens, maar ook iets dat in een mensenleven op en neer kan gaan.

Je weet maar nooit

Dit boek gaat over hoop in religie, de geneeskunde en de natuur. Deze drie werelden lijken op het oog weinig met elkaar te maken te hebben. Toch vervullen ze alle drie dezelfde functie als belangrijke bronnen waar mensen hoop uit putten als het leven tegenzit. Ik begin met pelgrimstochten, bidprentjes, verering van eeuwenoude stukjes bot van heiligen en Mariakapelletjes. Deze rituelen hebben door de jaren heen, tot in de moderne tijd aan toe, veel mensen houvast geboden ^[2].

Een belangrijke inspiratiebron voor dit eerste deel van het boek is mijn verhuizing naar Brabant. Toen ik daar, op de grens van Limburg, met mijn partner een huis kocht, keek ik eerst naar het huis en de tuin. Die waren geweldig. Daarna naar de bereikbaarheid van de locatie. Op fietsafstand van een treinstation en een supermarkt. Meer heb ik eigenlijk niet nodig. Pas later ontdekte ik dat er buiten het huis nog een andere wereld bestaat. Een wereld van heiligen, bedevaarten, processies en carnaval. De eerste keer dat ik een carnavalsprins zag met een enorme steek vol veren, met achter zich aan een adjudant en een compleet gevolg, kreeg ik bijna een hartverzakking. Dat dit bestaat. Dat volwassen mensen dit volstrekt normaal vinden. Ik dacht dat mijn woonplek gewoon iets zuidelijker was opgeschoven in Nederland. De dagelijkse werkelijkheid is dat ik beland ben in een wereld waar heiligen nog steeds een rol spelen, en waar je bijna struikelt over de beelden van Jezus en Maria.

Daarna komen de ziekenhuizen aan bod. Imposante gebouwen van beton, glas en staal. Als je daar binnenkomt ervaar je direct de indrukwekkende werking van de grote hal. De moderne tempel waar jouw leed wordt verzacht door anderen. Met je verwijsbrief kom je terecht in een doolhof van ruimtes, met MRI-scanners en andere apparatuur waarmee ze raadselachtige testen doen om te checken hoe jouw lichaam functioneert. Als je pech hebt, word je naar een slaapzaal gebracht waar je aan een kastje met allerlei piepjes wordt gehangen. Aldaar, dicht naast een snurkende medemens die hetzelfde lot heeft getroffen, word je veel te vroeg wakker gemaakt door een opgewekte

verpleegkundige voor de ochtendlijke wasbeurt. Voor dit deel van het boek haal ik vooral inspiratie uit een aantal eerdere projecten over kunst^[3] en natuur^[4; 5] in en rond ziekenhuizen, en de architectuur van ziekenhuizen^[6].

Tot slot komen we uit bij de natuur als bron van hoop. Niet meer zoals vroeger met offers aan bosgoden of rituelen rond de vruchtbaarheid van de aarde, maar met een groeiend geloof in de helende kracht van bossen, bergen en zeeën. Toen ik bijna dertig jaar geleden begon met onderzoek naar de relatie tussen natuur en gezondheid, was dat nog een tamelijk merkwaardig onderwerp^[7]. Als wetenschapper hoorde je je bezig te houden met serieuze dingen, niet met pratende bomen. Wie beweerde dat een boswandeling goed is voor de gezondheid, liep het risico voor een bomenknuffelaar of een geitenwollensokkentype te worden versleten. Gelukkig zijn de tijden veranderd. Tegenwoordig sturen zelfs artsen hun patiënten regelmatig het bos in. Waarom de natuur zo'n krachtige bron van hoop, herstel en betekenis is, bespreek ik in het laatste deel van dit boek.

De wonderen zijn de wereld nog niet uit. Soms valt het een keertje mee in het leven. Een tumor verdwijnt. Iemand herstelt tegen alle verwachtingen in. Een arts noemt het uitzonderlijk. De patiënt noemt het een wonder. De moderne geneeskunde heeft het geloof in de wonderbaarlijke genezingen voor een groot deel vervangen, maar de zoektocht van gewone stervelingen naar wonderen niet weggenomen.