

Henri Nouwen

Bevrijd je verdriet

TROOST VOOR TIJDEN VAN
PIJN EN ROUW

Inleiding: Onverwoestbare hoop

Vanmiddag werd ik opgebeld door Jonas, een goede vriend van me. Zijn stem trilde en hij kon haast niets uitbrengen, zo geschokt was hij. Hij vertelde me dat zijn dochttertje, vier uur na haar geboorte, gestorven was. Ze hadden erg naar de baby uitgekeken, hij en zijn vrouw Margaret en hun zoontje Sam van drie jaar. De baby werd te vroeg geboren, ze lag in de couveuse, en aanvankelijk leek het erop dat ze het zou halen. Maar al gauw werd onmiskenbaar duidelijk dat Rebecca niet lang te leven had.

Op de intensive care hielden Jonas en Margaret het nietige wezentje in hun armen. Toen was het voorbij. Jonas zei dat hij voor het kindje gebeden had, en een kruisteken gemaakt had.

Ik werd geraakt door wat Jonas vervolgens zei: ‘Toen we wegreden uit het ziekenhuis bleef ik met God praten, ik zei: “U hebt ons Rebecca gegeven, en ik geef haar nu aan U terug. Maar ik weet dat daarmee een toekomst

is afgesneden die heel mooi had kunnen worden. Het doet zo'n pijn om haar te verliezen. Ik voel me zo leeg”?

Ik zocht naar de juiste woorden. Wat kon ik zeggen? Ik wilde Jonas' verdriet niet wegpraten. Maar ik wist ook dat hij het in zijn verdriet niet helemaal zonder troost zou hoeven stellen. 'Rebecca is je dochter,' zei ik, 'de dochter van jou en Margaret, en dat zal ze altijd blijven. Sam zal altijd een zusje hebben. Rebecca kreeg maar een paar uur te leven, maar die uren hadden betekenis. Je bidden is gehoord. Ze leeft nu voor altijd in Gods omarming.'

Jonas en ik hebben lang met elkaar gepraat. Ik weet dat wat ik zei maar weinig steun gaf. Eigenlijk hadden we er nog 't meest behoefte aan elkaar te omhelzen en samen te huilen. Onze vriendschap leek onmisbaar op dat moeilijke moment.

Opnieuw kwam de vraag bij me op, zoals misschien bij ons allemaal wanneer het leed hard toeslaat en ons diep verwondt: waarom moest dat nou gebeuren? Om Gods grootheid te laten uitkomen? Om ons eraan te herinneren dat het leven broos is? Of misschien om het geloof van degenen die achterblijven sterker te maken? Je kunt daar moeilijk ja op zeggen, als alles zo donker lijkt.

Het beeld van Margaret en Jonas, met de kleine Rebecca in hun armen, doet me ook denken aan Jezus' eigen moeder. Schilders en beeldhouwers hebben haar zo vaak afgebeeld met het slappe, levenloze lichaam van haar Zoon op schoot. Hij was haar niet ontnomen, ze wist dat ze hoop mocht houden, maar hoeveel pijn heeft het haar gedaan, haar Zoon te zien sterven aan een kruis.

Als ik aan mijn vrienden Margaret en Jonas denk, ga ik als vanzelf bidden.

De tegenspoed die ieder van ons overkomt wordt niet verholpen met woorden, ook niet met gelovige woorden. Prachtige volzinnen zijn niet in staat om onze pijn, die diep zit, te verzachten. Maar er komt wel iets op onze weg dat ons erdoorheen helpt. Er klinkt een vraag: kun je jezelf toestaan van je verdriet te genezen? Kan je neerslachtingheid een doorgangshuis worden, door pijn heen naar vreugde? Wie noemde Jezus ook alweer ‘zalig’? ‘Zij die verdriet hebben’ (Mat. 5:4). Op die manier leren we onze verliezen onder ogen te zien, er niet bij weg te lopen. Als we de pijn die het leven meebrengt niet ontkennen, ontdekken we misschien iets verrassends, iets onverwachts. Als we in onze moeilijkheden een plaats inruimen voor God, leggen we een basis van vreugde en hoop in ons leven, ook in de verdrietige momenten ervan. We willen ons leven helemaal in de greep houden. Als we daarvan afzien, ontvangen we uiteindelijk misschien meer dan we zelf kunnen organiseren. We gaan op die manier ook dieper van anderen houden.

Hoe kunnen we leren zo te leven? Velen van ons proberen onmiddellijk van lijden af te komen. We willen er tegen elke prijs omheen. Maar als we proberen om door lijden heen te komen, in plaats van het te ontwijken, dan staan we er anders tegenover. We staan open voor wat het ons kan leren. We beginnen zelfs te zien hoe God het benutten kan in een breder perspectief. Lijden wordt iets anders dan een hinderlijke last of een kwelling die

je koste wat het kost moet vermijden. Leed kan vervulling brengen op een dieper niveau. Treuren en rouwen betekenen dan, dat je onder ogen ziet wat je verwond heeft, in het bijzijn van de Enige die genezing brengt.

Dat is natuurlijk niet gemakkelijk. Je moet in beweging komen, er zijn lastige stappen te zetten. Misschien moet je wel oefenen. Met het oog daarop vind je in dit boekje vijf stappen die thuishoren in een leven dat in God gefundeerd is. Je raakt er de pijn niet door kwijt. Je mag ook niet verwachten dat je geen donkere dalen en lange nachten meer tegen zult komen. Maar met deze stappen volgen we God die onze genezing voorheeft, we bewegen ons lichtvoetig tussen alles wat ons kwaad zou kunnen doen, we bloeien op door uit te houden wat ons tot wanhoop zou kunnen brengen. We kunnen uiteindelijk weer zo op krachten komen dat ons gewonde innerlijk weer vrij bewegen kan, zonder angst voor lijden of zelfs voor de dood, omdat we leren met onverwoestbare hoop te leven.

VIJF STAPPEN DOOR
MOEILIJKE TIJDEN

1. Van eigenbelang naar samenhang

Toen ik in Daybreak kwam, als pastor in een leefgemeenschap ten dienste van gehandicapte mensen, was ik er persoonlijk niet goed aan toe. Ik had vele jaren doorgebracht in de academische wereld, rondgereisd onder de armen in Midden-Amerika, en daarna op allerlei plaatsen in de wereld lezingen gehouden over wat ik had meegemaakt - innerlijk was ik helemaal leeg. Mijn agenda hield me in hoog tempo aan de gang. Ik haastte me van de ene spreekbeurt naar de andere, en in plaats van afleiding voor mijn innerlijke conflicten bracht dat veeleer een verheviging mee van mijn innerlijke onrust. Mijn pijn kon ik, vanwege mijn overvolle agenda, niet echt onder ogen zien. Ik hield de illusie in stand dat ik alles onder controle had en dat ik kon ontwijken wat ik niet onder ogen wilde zien, in mezelf en in mijn omgeving.

Maar toen ik in Daybreak aankwam, zag ik hoe groot het lijden van de verstandelijk en fysiek gehandicapte mensen daar was. Ik leerde geleidelijk mijn problemen

in een ander licht te zien. Ik beseftte dat ze onderdeel waren van het lijden van de wereld. En door dat inzicht vond ik nieuwe energie om te leven met mijn eigen tegenspoed en pijn.

Ik beseftte dat genezing pas kan beginnen als we ons lijden niet geïsoleerd zien, maar verbinden met het lijden van alle mensen, ja, van heel de schepping. Als je het zo bekijkt, heb je deel aan de grote strijd tegen de machten van de duisternis. Je beperkte leventje is onderdeel van iets groters.

In Daybreak ontdekte ik nog iets anders. De mensen vroegen er niet zozeer: 'Hoe kom ik van mijn ellende af?' maar 'Hoe kan ik erdoor groeien en leren?' De meesten van hen kunnen niet lezen, velen kunnen niet voor zichzelf zorgen. Het zijn mannen en vrouwen die verstoten zijn door een wereld waarin alleen telt wat heel is en knap en gezond. Juist zij leerden een verband te leggen tussen het lijden van mensen en het lijden van God. Zij waren het die me hielpen inzien dat je lijden niet moet ontkennen, maar juist dan volop leven moet. Narigheid probeerden ze te zien als een nieuwe kans, niet als een spelbreker. Kunnen wij zo'n verbinding zelf ook leggen? Hoe zorgen we dat we de moeiten van ons leven niet mijden, maar God vragen om er een bestemming aan te geven die ons vrijmaakt?

Geef je verliezen een naam

Een eerste stap luidt eenvoudig, maar is in de praktijk vaak moeilijk: we moeten treuren om onze verliezen. Het lijkt tegenstrijdig, maar om te kunnen genezen moeten we dat wat ons pijn doet recht in het gezicht kijken. Het is nodig onder ogen te zien wat we ongemerkt verloren hebben, wat ons verlamd heeft en gevangenhoudt in ontkenning, schaamte of schuldgevoel. We koesteren niet meer de illusie dat we wel om de moeilijkheden heen kunnen laveren. Want als we stukjes van ons leven voor God en voor onszelf proberen te verbergen, komt het oordeel over ons verleden alleen aan onszelf toe. Gods barmhartigheid snijden we dan op de maat van onze eigen angst. Afgesneden van ons eigen lijden, zijn we ook afgesneden van Gods medelijden. Alleen in en door verlies en pijn is er een uitweg. Jezus heeft gezegd: 'Ik ben niet gekomen voor de rechtvaardigen, maar voor de zondaars' (Mat. 9:13), en daarmee onderstreepte hij dat alleen degenen die onder ogen kunnen zien dat ze gewonde mensen zijn, genezing kunnen vinden en een nieuw leven binnengaan. Soms is het nodig om je verlies gewoon een naam te geven. Daardoor wordt duidelijk hoe concreet dat verlies is. Misschien heb je weleens het sterven van een familielid meegemaakt. Ik weet nog goed hoe verdrietig ik was na de ziekte en de dood van mijn moeder. Soms maken we de dood mee van een kind of van vrienden. We verliezen ook mensen door misverstanden, conflicten of boosheid, en dat doet soms

net zoveel pijn. Het kan zijn dat je bezoek van een vriend verwacht, maar hij komt niet. Je houdt een spreekbeurt en verwacht enthousiaste reacties uit de groep, maar niemand lijkt te reageren. Zo kan het ook voorkomen dat iemand je een baan of een goede naam afneemt, of je carrière belemmert.

We verliezen soms hoop doordat we fysiek zwakker worden. Dromen vervliegen, als we ons in de steek gelaten voelen door iemand op wie we heel lang vertrouwd hebben. Een familielid kan boos weglopen, en je vraagt je af of je iets verkeerd gedaan hebt. Soms voelen we de mislukking echt heel diep: je leest de krant en ziet dat alles nog erger is dan gisteren. We voelen ons bedroefd om de armoede in de wereld, of om de vernietiging van zoveel schoons. We verliezen de zin in ons leven, niet alleen omdat we vanbinnen zo moe worden, maar ook omdat iemand soms de spot drijft met onze manier van denken en bidden, die ons al zo lang dierbaar is. Plotse-ling lijken onze gedachten achterhaald, overbodig. Zelfs ons geloof raakt aan het wankelen. Zo kan het leven ons op allerlei manieren teleurstellen.

Het is typerend: we denken altijd dat zulke tegen-spoed ons verhindert aan ons ideaalbeeld van onszelf te voldoen: gezond, knap, welgesteld. Narigheid vinden we vervelend, en in het slechtste geval zinloos. We doen ons uiterste best om ons verdriet weg te werken. We spelen graag met de gedachte dat onze verliezen niet blijvend maar tijdelijk zijn, onderbrekingen van het normale pa-troon. Er gaat veel energie zitten in het ontkennen van

verlies. 'Het moet ons niet afhouden van de dingen waar het om gaat,' zeggen we tegen onszelf.

Die ontkenning wordt op verschillende manieren gevoed. Bijvoorbeeld door onze onophoudelijke bedrijvigheid, die ons afhoudt van wat we toch ooit onder ogen moeten zien: de duivel heeft macht over onze wereld. Hij zou ons iedere minuut wel bezig willen houden; hij wil ons leven helemaal vullen met bezigheden, ontmoetingen en verplichtingen. Dat laat geen ruimte meer voor echt verdriet en rouw. Die bedrijvigheid doet ons kwaad, ook al denken we dat ze onze innerlijke pijn verlicht. Ons propvolle bestaan belemmert de confrontatie met onze echte problemen.

Er is ook de kwalijke verleiding om de schijn van onoverwinnelijkheid op te houden. Woorden als *kwetsbaarheid*, *je laten gaan*, *overgave*, *huilen*, *rouwen en verdriet* staan niet in het woordenboek van de duivel. Iemand zei eens tegen me: 'Laat nooit zien dat je zwak bent, want dan gebruiken ze je. Wees nooit kwetsbaar, want dan word je gekwetst. Leun nooit op anderen, want dan ben je je vrijheid kwijt.' Dat klinkt misschien heel verstandig, maar van wijsheid getuigt het niet. Het is de echo van een wereld die wil dat wij kritikeloos de sociale grenzen en driften accepteren die de samenleving ons voorhoudt.

Als we onze verliezen onder ogen zien, bezwijken we ook niet voor de verleiding het leven te zien als een oefening in behoeftebevrediging. We hebben uiteraard behoeften. We hebben aandacht, liefde, invloed nodig. Maar onze behoeften lijken onervulbaar. Zelfs wat we

uit altruïstische motieven doen, kan met die behoeften verweven raken. Als we niet al onze behoeften vervuld krijgen, trekken we ons terug, of reageren we heftig. We likken onze wonden. En onze behoefteigheid wordt zo nog groter. We smachten naar goedkope zekerheden, en wijzen alles af wat in een andere richting wijst.

We hebben ook een voorkeur voor gemakkelijke overwinningen: voor groei zonder crisis, genezing zonder pijn, verrijzenis zonder het kruis. We houden van optochten en juichen graag helden toe, wonderdoeners en recordhouders. Onze samenleving houdt ons van het lijden vandaan, zo is zij georganiseerd. Begrafenissen zijn omgeven met eufemismen en verhullende aankleding. Verstandelijk gehandicapten en criminelen worden opgeborgen in instellingen; ze horen niet bij de mensenfamilie. Ook in de dagelijkse omgang zijn we gewend onze gevoelens te ver hullen, beleefd en afgemeten te spreken, en geen gezonde en open confrontatie met anderen aan te gaan. Zo worden vriendschappen oppervlakkig en gaan ze snel over.

Jezus deed dat anders. Hij bracht troost en bemoeiding met woorden en gebaren, maar toch kwam hij niet om al onze pijn weg te nemen. Jezus ging een paar dagen voor zijn dood Jeruzalem binnen op een ezeltje, als een clown in een optocht. Dat helpt ons te bedenken, dat we onszelf voor de gek houden als we moeiteloos naar de overwinning willen, en de pijn in onszelf en onze wereld plezierig willen verpakken. Wat waardevol is moet bevochten worden.

Van Palmzondag naar Pasen is een weg van geduld, van lijden en dulden. Het woord *geduld* (patientia) komt van *patior*, *dulden*, lijden. Geduld leer je niet door in opstand te komen bij elke tegenslag. Al te gauw roep je dan alweer ‘hosanna’, ‘hoera’, en je wordt ongeduldig. Dat is een oppervlakkige en gemakzuchtige reactie, waar je op den duur een verbitterd, cynisch of gewelddadig mens van kunt worden.

Christus daarentegen vraagt dat we voeling houden met alles wat ons elke dag weer moeite kost. Hij wil dat we hoop en nieuw leven juist daar, tussen onze kwetsuren en pijn en gebrokenheid, zien ontluiken. Toen alle hosanageeroep bij de intocht in Jeruzalem verstomd was, toen leerlingen en vrienden hem verlaten hadden, en Jezus had uitgeroepen: ‘Mijn God, mijn God, waarom hebt U mij verlaten?’ – toen pas stond de Mensenzoon, merkbaar voor zijn volgelingen, uit de dood op. Toen pas verbrak hij de ketenen van de dood en werd hij onze Redder. Dat is de weg van het geduld; die voert, heel langzaam, van gemakkelijke triomf vandaan naar de moeizaam bevochten overwinning.

Ik zal mijn pijn en verdriet minder makkelijk ontkennen als ik leer zien hoe God ze aanwendt om mij om te vormen en dichterbij zich toe te halen. Dan zal ik ze niet zozeer beschouwen als stoorzenders voor mijn plannen, maar als voorbereiding voor Gods komst bij mij. Ik geef Christus een plaats dicht bij mijn verwarring en verwondingen.

Ik herinner me wat een oudere priester eens tegen me

zei: 'Ik klaagde altijd dat ik voortdurend gestoord werd in mijn werk. Tot ik besepte dat gestoord worden mijn werk was.' Vervelende dingen, moeilijke ogenblikken en onverwachte tegenslagen bergen meer mogelijkheden in zich dan we doorgaans denken. Want de weg van Palmzondag naar Pasen verwijderd ons van gemakkelijk succes, gebaseerd op kleine dromen en illusies. Die weg voert ons naar de moeilijke overwinning, die God ons aanbiedt. Daarbij wil Hij ons louteren met zijn geduldige, koesterende hand. Van mijn vrienden in Daybreak leerde ik dat het christelijk geloof cirkelt om een God die de lasten van heel de wereld op zich heeft genomen. Onze kwetsuren en ons verdriet mogen we leggen in de handen van iemand die groter is dan wij. In de persoon van Christus zien we God zelf lijden - voor ons. Christus vraagt ons deelgenoot te worden in zijn liefde voor een lijdende wereld. Al onze pijn, groot en klein, is verbonden met de diepe wereldpijn die Christus voor ons draagt. Ons alledaags verdriet is ingebed in een groter verdriet en daardoor ook in een sterkere hoop. Niets maar dan ook niets in ons leven valt buiten Gods oordeel en genade.

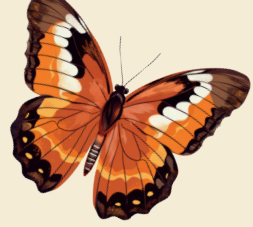
Wat doen we met wat ons overkomt

Belangrijk is over het algemeen niet wat ons overkomt, maar hoe we ermee omgaan. Aan de meeste feiten in mijn leven kan ik niets veranderen. Ik ben wit, uit de

sociale middenklasse, en ik heb een goede opleiding. Daartoe heb ik niet altijd bewust besloten. Bijna niets in mijn leven tot nu toe is het resultaat van mijn eigen beslissing - wie ik heb leren kennen, waar ik geboren ben, welke persoonlijkheid ik geworden ben.

Wat ons overkomt onttrekt zich meestal aan onze invloed en keuze. We kunnen wél bepalen hoe we omgaan met de wederwaardigheden van het leven. Met andere woorden: reageer ik bitter of dankbaar op mijn leven? Neem dit als voorbeeld: jij en ik krijgen een auto ongeluk op de snelweg. Stel dat ik er niet alleen zwaar letsel door oploop, maar er ook bitter en verontwaardigd op reageer. Dan sleep ik me verder voort door het leven en denk: 'Door dat ongeluk is alles veranderd. Ik ben kapot, het leven is zwaar.' Jij hebt precies hetzelfde ondergaan, maar je denkt: 'Leidt dit voorval er misschien toe dat ik anders ga leven? Kan ik misschien iets nieuws leren? Wat kan mijn gebrokenheid voor anderen betekenen?'

Dat we verlies geleden hebben is onontkoombaar. Maar we kunnen nog kiezen: op welke manier verwerken we onze verliezen? Telkens opnieuw mogen we Gods Geest bezig zien in ons leven, zelfs in de duistere momenten. We mogen kiezen voor het leven. Goed omgaan met lijden betekent heel vaak dat je niet in opstand komt tegen de ongemakken en de pijn die het leven meebrengt.



*Henri Nouwen wijst erop
dat we de weg van verdriet
niet alleen hoeven te gaan.*

In *Bevrijd je verdriet* biedt pastor Henri Nouwen alle ruimte voor de menselijke vragen rondom lijden en verdriet. Hij richt zich hierbij op de diepere vraag: Hoe kunnen we het leed een plek geven, zonder het te ontkennen?

Op een warme en eerlijke manier laat hij de vragen en worstelingen staan. Ondertussen opent hij de deur naar een nieuw en hoopvol perspectief: God uitnodigen in ons treuren. Zo hoeven we de weg niet alleen te bewandelen. Rouwen wordt op die manier een proces van geestelijke genezing.

Een praktisch, realistisch en bemoedigend boek van een geliefd auteur en pastor, voor iedereen die troost nodig heeft in moeilijke tijden.



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 9789043545365 | NUR 707



9 789043 545365