

# Henri Nouwen

**Binnen geroepen**

*Een persoonlijk dagboek*

**Lannoo**

Het werk en gedachtegoed van Henri Nouwen  
wordt bevorderd door de Henri Nouwen Stichting,  
Buizenwerf 253, NL-3063 AG Rotterdam  
**[www.nouwen.org](http://www.nouwen.org)**

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Oorspronkelijke titel The Inner Voice of Love  
Uit het Engels vertaald door Maria ter Steeg  
Omslagontwerp Studio Lannoo  
Omslagillustratie © Image select  
© Erven Henri Nouwen en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023  
D/2023/45/362 - ISBN 978 94 014 9424 3 - NUR 707

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar  
gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Woord vooraf	7
Een wenk voor de lezer	15
Rondom de leegte	16
Houd vast aan wat je beloofd is	17
Houd op 't anderen naar de zin te maken	19
Vertrouw de stem vanbinnen	20
Keer je roepen naar binnen	22
Kom altijd naar de vaste plek terug	24
Stel grenzen aan je genegenheid	26
Geef belangeloos	28
Kom thuis	30
Begrijp de beperkingen van anderen	32

Vertrouw op de plek die eenheid brengt 33

Volg aandachtig je goede intuïties 36

Aanvaard je lichaam 39

Besluit 133

## Woord vooraf

Wat hier volgt is een persoonlijk dagboek. Ik schreef het in de moeilijkste periode van mijn leven, tussen december 1987 en juni 1988 – maanden van diepe angst en verlatenheid, waarin ik mij zelfs afvroeg of ik nog wel verder kon leven. Alles viel in stukken – mijn zelfvertrouwen, mijn levenskracht en energie, de ervaring in liefde geborgen te zijn, de hoop nog eens ooit mijzelf te worden, mijn vertrouwen op God... alles. Daar was ik dan, een schrijver over geestelijk leven, iemand van wie men wist dat hij God liefhad en aan mensen hoop kon geven: gevloerd en omgeven door duisternis.

Wat was er gebeurd? Ik voelde me niets meer waard. Alsof alles wat mijn leven zin gegeven had me afgenomen was, en ik alleen nog maar een bodemloze afgrond voor me zag.

Het vreemde was, dat dat gebeurde kort nadat ik mijn ware thuis had gevonden. Na vele

jaren aan de universiteit, waar ik me nooit helemaal thuis had gevoeld, was ik lid van de Ark geworden, een woongemeenschap van geestelijk gehandicapte mannen en vrouwen. Ik was met open armen ontvangen, ik kreeg alle aandacht en genegenheid waarop ik ooit had gehoopt, en daarmee kreeg ik een veilige, liefdevolle plek waar ik zowel geestelijk als emotioneel zou kunnen groeien. Alles leek ideaal. Maar precies op dat moment stortte ik in – alsof ik een veilige plek nodig had om helemaal onderuit te gaan.

Juist toen iedereen om me heen me liefde aanbod, zorg, waardering, en zelfs bewondering, kon ik mezelf alleen ervaren als nutteloos, niet geliefd, en waardeloos. Juist op het moment dat mensen hun armen om me heen sloegen, zag ik hoe eindeloos diep mijn ellende was, en leek niets me de moeite waard om voor te leven. Juist op het moment dat ik een thuis had gevonden, voelde ik me volslagen ongeborgen. Juist toen ik geprezen werd om mijn geestelijke inzichten, voelde ik mij zonder geloof. Juist toen mensen mij bedankten omdat ik hen dichter

bij God bracht, leek het me dat God mij verlaten had. Het was alsof het huis dat ik uiteindelijk gevonden had zonder fundament was. De angst verlamde me. Ik kon niet meer slapen. Ik huilde onweerstaanbaar, urenlang. Troostende woorden of argumenten kwamen niet bij me aan. Ik was niet meer geïnteresseerd in problemen van andere mensen. Ik verloor alle eetlust en was niet gevoelig voor de schoonheid van muziek, kunst, of zelfs van de natuur. Alles was gehuld in duisternis. Binnen in mij was er één lange schreeuw, die opkwam uit een plek waarvan ik het bestaan niet kende, een plek vol demonen.

Het was allemaal ontstaan door een plotse-ling verbroken vriendschap. Toen ik in de Ark was gaan samenwonen met heel kwetsbare mensen, had ik geleidelijk mijn innerlijke behoedzaamheid losgelaten en was ik meer open geworden naar anderen. Tussen mijn vele vrienden was er één die mij had weten te raken zoals niemand dat ooit eerder gedaan had. Onze vriendschap maakte dat ik mij meer kon toevertrouwen aan de liefde en zorg die anderen voor

mij hadden. Dat was een heel nieuwe ervaring voor me, het gaf intense vreugde en een gevoel van vrede. Het was net of iemand een deur in mijn innerlijke leven had opengemaakt, een deur die op slot was gebleven in mijn jeugd en in het grootste deel van mijn volwassen bestaan.

Maar deze vriendschap die mij zoveel goeddeed, baande de weg naar mijn angst, want al gauw ontdekte ik dat de enorme ruimte die voor mij opengegaan was niet gevuld kon worden door degene die mij de toegang daartoe gegeven had. Ik werd bezitterig, dwingend en afhankelijk. En toen de vriendschap ten slotte verbroken moest worden, stortte ik in. Ik voelde me in de steek gelaten, afgewezen en verraden. De uitersten raakten elkaar.

Met mijn verstand wist ik wel dat geen enkele vriendschap tussen mensen in staat was mijn diepste hunkering te vervullen. Ik wist dat alleen God kon geven wat ik verlangde. Ik wist dat ik op een weg gezet was waar niemand anders met mij kon meelopen dan Jezus. Maar



al die verstandelijke inzichten verlichtten mijn pijn niet.

Ik besepte al gauw dat ik deze beklemmende angst, die mijn geestkracht en mijn ziel aantastte, niet zou kunnen overleven als ik mijn woongemeenschap niet zou verlaten en mij zou toevertrouwen aan mensen die mij naar een nieuwe vrijheid zouden weten te leiden. Het was pure genade dat ik de plek en de mensen vond die mij psychologisch en geestelijk de nodige hulp konden geven. Er volgden zes maanden van een intense strijd waaraan geen eind leek te komen. Maar de twee begeleiders die ik had gekregen, lieten me niet los. Ze bleven doende, mij voorzichtig van de ene dag naar de andere te loodsen, ze hielden me vast zoals ouders doen met een gewond kind.

Tot mijn verbazing verloor ik op geen enkel moment het vermogen tot schrijven. Sterker nog, schrijven werd deel van mijn strijd om te overleven. Door te schrijven behield ik dat beetje afstand tot mezelf dat nodig was om niet

in mijn wanhoop te verdrinken. Bijna elke dag schreef ik een ‘geestelijke aanwijzing’ – een opdracht aan mezelf die was opgekomen in het gesprek met mijn begeleiders. Deze aanwijzingen waren gericht aan mijn eigen hart. Ze waren alleen voor mijzelf bedoeld.

In de eerste weken leek het alsof mijn angst en verlatenheid alleen maar erger werden. Heel oude, verborgen pijnplekken kwamen bloot te liggen, en ik werd mij bewust van angstervaringen uit mijn vroegste jeugd. De verbroken vriendschap dwong me af te dalen in mijn ziel, onder ogen te zien wat daar verborgen lag en, oog in oog daarmee, te kiezen voor het leven, en niet voor de dood. Het is te danken aan mijn oplettende en zorgzame begeleiders dat ik dagelijks heel kleine stapjes in de richting van het leven kon zetten. Ik had gemakkelijk verbitterd kunnen worden, rancuneus, depressief, en suïcidaal. Dat dat niet gebeurd is, is het positieve eindresultaat van de strijd die in dit boek beschreven is.

Toen ik, heel onzeker, terugkeerde naar mijn woongemeenschap, las ik alles over wat ik in mijn ‘ballingschap’ had opgeschreven. Het leek zo emotioneel en onaf dat ik me nauwelijks kon voorstellen dat het iemand anders dan mijzelf iets zou kunnen zeggen. Het was te veel mijn privébezit om het weg te kunnen geven. Ik begon te werken aan een boek over Rembrandts schilderij ‘De verloren zoon’, en kon daarin veilig enkele inzichten kwijt die ik in mijn crisisperiode had opgedaan.

Maar toen ik acht jaar later mijn dagboek opnieuw overlas, kon ik op die levensperiode terugkijken als op een tijd van diepe loutering. Geleidelijk aan had ik nieuwe innerlijke vrijheid gekregen, nieuwe hoop en nieuwe creativiteit. De ‘geestelijke aanwijzingen’ die ik opgeschreven had, leken me nu minder persoonsgebonden, en mogelijk zelfs van waarde voor anderen. Vrienden spoorden me aan om deze pijnlijke ervaring niet te verbergen voor degenen die mij uit mijn boeken over het geestelijke leven kenden.

Ze wezen me erop, dat de boeken die ik nadien had geschreven nooit zo geworden zouden zijn zonder de ervaring die ik in die moeilijke tijd had opgedaan. Hun vraag was: ‘Waarom zou je dat verbergen voor mensen die zelf door jouw geestelijke inzichten tot groei gekomen zijn? Is het niet belangrijk, voor je vrienden dichtbij en ver weg, dat ze weten wat de prijs is geweest voor die inzichten? Zouden ze ’t niet een troost vinden, te zien dat licht en donker, hoop en wanhoop, liefde en vrees heel dicht bij elkaar liggen, en dat geestelijke vrijheid vaak een heftige geestelijke strijd vooronderstelt?’

Hun vragen hebben me er ten slotte toe gebracht, het manuscript in dit boek toegankelijk te maken. Ik hoop en bid dat ik daar goed aan gedaan heb.

## Een wenk voor de lezer

Lees niet te veel van deze aanwijzingen in één keer! Het schrijven ervan gebeurde over een heel lange periode, en het beste kun je ze ook op die manier lezen. Je hoeft ze ook niet te lezen in de volgorde waarin ze afgedrukt staan. De inhoudsopgave geeft je een idee wat jou het meest zou kunnen zeggen. Deze geestelijke aanwijzingen moeten zout zijn bij de maaltijd die je leven is. Te veel zout kan de smaak bederven, maar soms kan 'n beetje geen kwaad!

## Rondom de leegte

Er is een diepe leegte in jouw bestaan, een afgrondelijk diep gat. Die leegte zul je nooit kunnen opvullen, want je behoeften kennen geen grenzen. Je moet werken op het terrein eromheen, zodat de afgrond zich geleidelijk sluit.

Omdat het gat zo enorm groot is en je gevoel van beklemming zo diep, zul je er altijd van weg willen lopen. Twee uitersten moet je vermijden: helemaal opgaan in je pijn, en je door zo veel dingen laten afleiden dat je ver verwijderd blijft van de wonde die je juist wilt genezen.

## Houd vast aan wat je beloofd is

Vertel niet aan iedereen je verhaal. Je zult je alleen nog maar meer afgewezen voelen. Mensen zijn niet in staat jou te geven waar jij naar verlangt. Hoe meer je verwacht van anderen in reactie op jouw gevoel van verlatenheid, hoe meer je jezelf belachelijk zult voorkomen.

Je moet de deur naar de buitenwereld dichtdoen, en door je pijn heen naar binnen gaan in je eigen hart en dat van God. God zal mensen op je weg sturen met wie je je diepe angst kunt delen en die je dichterbij de ware oorsprong van de liefde kunnen brengen.

God blijft de gedane beloften trouw. Voordat je doodgaat, zul je de aanvaarding en de liefde vinden waarnaar je hunkert. Het zal niet komen op de manier waarop je het verwacht. Het zal geen direct antwoord zijn op je noden en wensen. Maar het zal je hart vervullen en aan je diepste verlangens voldoen. Deze belofte is het enige waaraan je

je kunt vasthouden. Al het andere is je afgenomen.  
Klamp je met geloof vast aan die belofte alleen. Je  
geloof zal je genezen.



## Houd op 't anderen naar de zin te maken

Je moet afstand doen van je vader en je vaderfiguren. Je moet ophouden door hun ogen naar jezelf te kijken en te zorgen dat ze trots op je zijn.

Want zolang als jij je herinneren kunt, ben je bezig geweest 't anderen naar de zin te maken, je was voor je identiteit afhankelijk van anderen. Dat hoef je niet alleen negatief te waarderen. Je wilde je oprecht aan anderen toevertrouwen, en je gaf jezelf gauw en gemakkelijk. Maar nu wordt je gevraagd om al die zelfgemaakte steuntjes los te laten en erop te vertrouwen dat God je genoeg is. Je moet ophouden 't anderen naar de zin te maken, en je identiteit terugveroveren om in vrijheid jezelf te zijn.

## Vertrouw de stem vanbinnen

Wil je eigenlijk wel echt een ommekeer? Wil je wel echt veranderen? Of klamp je je met één hand vast aan oude leefpatronen, terwijl je met de andere hand mensen smeekt je te helpen om te veranderen?

Een ommekeer is niet iets wat je zelf tot stand kunt brengen. Het is geen kwestie van wilskracht. Je moet vertrouwen op een stem vanbinnen die je de weg wijst. Jij kent die stem vanbinnen. Je luistert er dikwijls naar. Maar nadat je duidelijk gehoord hebt wat je moet doen, begin je vragen te stellen, bezwaren te bedenken en de mening van allerlei mensen te vragen. Zo raak je verstrikt in eindeloze, vaak tegenstrijdige gedachten, gevoelens en ideeën, en verlies je het contact met God in jou. En het eind van het liedje is dat je afhankelijk geworden bent van al die mensen die je om je heen verzameld hebt.