

WIM RIETKERK

DE KUNST VAN
HET LOSLATEN
EN VASTHOUDEN

uitgeverij



Eerder verschenen onder de titel
De kunst van het loslaten

© 2001 Uitgeverij Kok – Kampen
Achtste, aangevulde druk © 2016 Uitgeverij Kok – Utrecht
Omslagontwerp Ralf Boer / www.brandnewstory.nl
Typografie V3-Services
ISBN 978 90 435 2688 3
ISBN ebook 978 90 435 2689 0
NUR 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

I LOSLATEN RAAKT HEEL HET LEVEN

Loslaten is moeilijk. Het gaat tegen onze aard in. Wij hebben de natuurlijke neiging om dingen in de hand te houden, situaties te overzien en onder controle te brengen, mensen die ons lief zijn dicht bij ons vast te houden en mensen met wie wij een meer zakelijk belang hebben naar onze hand te zetten. Vaak zit daar iets achter: iets in mijzelf, dat mij vasthoudt en onvrij maakt. De Franse denker Rousseau zei: 'De mens wordt vrij geboren, maar overal zien wij hem in ketenen.' Dat is waar. Er is niemand, die niet vroeg of laat de pijn voelt van de onmacht om los te laten. Of een mens vrij geboren wordt, is nog maar de vraag, maar dat hij de kunst van het loslaten moet leren en niet automatisch bezit, dat staat vast.

Niet iedereen zal dit zo maar beamen. Meestal zie ik met een helder oog waar ik vrij ben en denk dan al gauw dat dat voor heel mijn menszijn geldt. Dat komt omdat mijn ogen er vaak voor gesloten zijn op hoeveel gebieden van mijn leven ik nog onvrij ben. Daarom is het goed om te beginnen met een algemene oriëntatie, om, al is het maar fragmentarisch even een besef te krijgen van de brede scala van gebieden in ons leven, waar deze kunst van het loslaten een belangrijke rol speelt.

Er is eigenlijk geen gebied in ons leven, waar wij niet vroeg of laat te horen krijgen: Je moet leren loslaten!

Heel het leven

Natuurlijk, het bekendste voorbeeld is wel dat van de opvoeding. Ouders, die hun kinderen niet kunnen loslaten. Uit goede bedoeling willen zij het liefst wel alles voor hen regelen, hen alles vóór-zeggen, voorkomen dat zij niet goed terechtkomen of fouten maken. Veel kinderen, die dit overkomt zullen verzuchten: waarom kunnen zij mij toch niet loslaten...?!

Toch heeft het mij getroffen, dat dit onderwerp van leren loslaten veel meer gebieden omvat dan dat van de opvoeding. Je kinderen niet kunnen loslaten betekent altijd dat je iets in jezelf niet kunt loslaten, iets wat je ertoe drijft de ander vast te houden. Als het goed is, vragen wij ons af: wat maakt het mij nu eigenlijk zo moeilijk de ander los te laten? Waarom geef ik de ander geen ruimte om geheel zichzelf te zijn? Dat kunnen heel verschillende dingen zijn, angsten... of onbewuste idealen, niet vervulde dromen. Het brengt ons op het terrein van ons eigen innerlijk, de binnenkant van ons leven, psychologie en groeitrainingen, hulpverlening en rouwverwerking.

Wij kunnen niet groeien zonder los te laten. Dat raakt ook de dingen waaraan ik mijn waarde ontleen: mijn bezit, mijn auto, mijn titel of mijn zaak. Toen er in de jaren dertig een enorme beursval plaatsvond en in één klap de waarde van de aandelen ineens stortte, waren veel aandeelhouders in één slag van al hun geld beroofd. Er was er een onder hen die zich in Wallstreet van het hoogste dak naar beneden stortte, zijn besef van eigenwaarde was geheel met zijn bezit verbonden; de aandelen stortten ineens, dus de man zelf stortte ineens. Hij had nooit leren loslaten...

Maar voordat u denkt dat dit dus een persoonlijk onderwerp is en alleen met mijn privé-leven te maken heeft, wijs ik erop dat de kunst van het loslaten ook alles te maken heeft met de grote problemen van de wereldpolitiek. Denk aan de conflicten op de Balkan en bij ons het samenleven van Nederlanders met mensen van andere rassen en culturen. De Kroaat Miroslav Volf schreef er een boek over.¹ Hij zegt daarin: 'Geen volk komt tot vrede, zolang

1. Miroslav Volf, *Exclusion and Embrace*, Nashville, 1996.

het zijn eigen volksidentiteit vasthoudt als een waarde, waaraan al het andere (en al de anderen...) ondergeschikt moeten zijn. Pas toen ik mijn Kroaat zijn op de tweede plaats kon zetten en Jezus Christus in het centrum stelde, werd ik vrij van mijn haat.' Dat is een vorm van loslaten.

En wat denkt u van het volgende citaat? Het komt uit de wereld van de 'eigenzinnige managers' van het nieuwe blad *NeXT*.

LOSLATEN IS EEN KEUZE

"Leren is voor mij: mezelf tarten. Uitdagingen aangaan die ik eigenlijk een beetje eng vind. Daar leer ik het meest van", zegt Saskia van Walsum (40), groepsdirecteur van Campina Melk-unie. "Onder druk wordt veel vloeibaar, zeg ik weleens. Maar gelukkig ook weer niet alles. Je ontwikkelen is voor mij meer dan leren. Het heeft alles te maken met afleren. Afleren is zo lastig dat de meeste mensen er niet eens aan beginnen. En dat is jammer, want het kan zoveel toevoegen. Wat ik heb afgeleerd? Na een zware week toch een besluit forceren. Het geeft je 'schijnrust'; het onderwerp is van je bord en kan van je 'to do lijstje' af. Maar vaak is het een illusie om te denken dat het de beste beslissing van de week was. Dus ik kies echt momenten voor belangrijke besluiten.

En hoe ik me ontwikkel? *Door los te laten, los te laten en los te laten."*

Saskia van Walsum in het nummer van september 2000 van 'het blad voor eigenzinnige managers': *NeXT*.

Zo ziet u: loslaten is een van die woorden, die zo maar ineens door onze cultuur zijn komen dwarrelen en opduiken op alle gebieden van het leven.

Opvoeding, psychologie, politiek, management, het speelt zelfs een rol in het meest heilige, mijn geloof, de manier waarop ik met God omga.

Ik lees een boek over Johannes van het kruis: *Wanneer de goden sterven*.² Ja, ook in het geloof is het onmogelijk te groeien zonder 'loslaten'. Heel veel geloofstwijfel komt voort uit het onbewust vasthouden aan verkeerde beelden van God (zie: *In dubio*, W.G. Rietkerk, Apeldoorn 2000). God als de grote Politieagent. Of de machtige Horlogemaker. Of de Onbewogen Beweger. Het bracht de bekende Schotse prediker J.B. Philips ertoe om een boekje te schrijven met de titel *Uw God is te klein*. In de nacht van het geloven, lees ik bij Welch, maakt Hij 'de greep van onze godsbeelden' los (a.w. p. 225).

Techniek

De kunst van het loslaten heeft ook alles te maken met de invloed van de techniek op ons leven. Onze samenleving is diepgaand beïnvloed door de opkomst van wetenschap en techniek. Ons eten, onze kleding, ons wonen, ons reizen en onze communicatie met elkaar, het is allemaal ondenkbaar zonder techniek. Techniek is in wezen de kunst van het beheersen, processen onder controle brengen, natuur en gezondheid naar je hand zetten. Het beïnvloedt ons allemaal. Ook in de soort persoonlijkheid die wij zijn. Iets niet meer onder onze controle hebben, lijkt ons heel erg en roept angst op.

Op zichzelf genomen is er niets mis met techniek en beheersen. Integendeel. Wij lezen al in het scheppingsbericht dat Adam de opdracht krijgt de aarde te onderwerpen en te heersen over al haar schepselen (Gen. 1:28). Dat mag op veel terreinen – het heersen over de aarde is immers onze roeping – maar bij ons gaat het veel verder, wij willen het leven, de geschiedenis, ons lot beheersen. Het mooiste van de mens: beheren (want dat is hier bedoeld) ont-aardde in het slechtste: beheersen. Leiding geven werd tot manipuleren. Bij de hand nemen tot naar mijn hand zetten. 'Zorgen voor' groeide uit tot onder controle houden. Zelfbeheersing tot zelfvergoddelijking. Die omslag is er nu juist precies de oorzaak

2. J. Welch, Carmelitana: Gent, 2000.

van waarom loslaten zo moeilijk geworden is. Want beheersen wordt van binnenuit door ieder mens aangevoeld als een deugd. Het voelt goed. Kwaad dat goed voelt, wordt niet als kwaad onderkend, maar juist als deugd verdedigd.

Loslaten, een keus?

Daarom is loslaten moeilijk, het gaat niet vanzelf en het kost tijd onszelf hierin te leren kennen. Ja, zolang het gaat over management of opvoeding kunnen wij zelf nog een heel eind komen. Zeker als wij uit wijs inzicht er zelf toe besluiten. Wij zien in dat het moet, halen met Saskia van Walsum diep adem en doen het. Maar zodra het de diepere lagen van ons leven en samenleven raakt, kunnen wij het niet zelf. Wij zitten vast aan vooroordelen, angsten en verdriet. Wij weten niet wie wij ten diepste zijn. Er zijn diepe bindingen die wij niet kunnen verbreken. Wij kunnen niet à la Baron von Münchhausen onszelf aan onze haren uit het moeras trekken. Daar is meer voor nodig. Een Hand van buitenaf.

Appeltjes

Loslaten is misschien wel de grootste kunst in het leven, zeker in West-Europa. Leren we die kunst niet, dan blijven we in feite gevangen. Een voorbeeld dat voor mij erg treffend is, is de manier waarop KNIL-militairen vroeger in Indonesië aapjes vingen. Ze legden een zware fles buiten waarin een appeltje zat. De aapjes wilden deze appeltjes eten, staken hun handje door de opening van de fles, grepen het appeltje vast en merkten vervolgens dat ze hun handje met de inmiddels gebalde vuist niet meer door de flessenhals terug konden trekken. Ze zaten vast, gevangen aan de zware fles. Op dezelfde manier zijn wij gevangen van datgene wat we ten koste van alles willen vasthouden of bereiken.

Dat kan heel veel zijn. De kern van de kunst van het loslaten is het herkennen van het ene wat ik ten koste van alles wil vasthou-

den in mijn leven. Dat éne ding – die appel – heeft de uitstraling: heb je mij, dan zul je als God zijn (zie Gen. 3:5).

Al heel vroeg na de aanvang van de mensheid heeft de mens van ‘de boom’ gegeten. Nee, het was geen appelboom, wat veel middeleeuwse schilders suggereren, maar de vrucht van die boom heeft wel dezelfde ‘magic’ als de appeltjes uit het voorbeeld. Ze komen met de fascinatie van: nu word ik pas wie ik wezen wil... of: nu ga ik niet dood en mag ik leven.. of zo houd ik of zet ik mijn leven naar mijn hand. Het is de boom van het totaal (van God) onafhankelijk willen zijn.

De mens heeft zich uit de diepe afhankelijkheid losgemaakt. Die misstap zette zich voort in de broedermoord van Kaïn en Abel en mondde uit in de Babylonische spraakverwarring, die beschreven wordt in Genesis 11.

De ‘revolutie’ van Abraham

Toen kwam God met een nieuw begin: bij Abraham. Deze keuze voor Abraham begint met de opdracht: laat los! Trek weg uit uw land en uit uw maagschap en uit uws vaders huis naar het land dat Ik u wijzen zal; Ik zal u tot een groot volk maken (...) en met u zullen alle geslachten van de aardbodem gezegend worden (zie Gen. 12:1-3). Pas als je loslaat, kun je tot een zegen voor anderen zijn.

Het loslaten bij Abraham is uitgebalanceerd. In onze postmoderne tijd is loslaten vaak heel onevenwichtig: de postmoderne mens legt zich nergens op vast, en datgene wat hij bereikt heeft, fungeert niet als rustpunt maar als vertrekpunt voor het volgende wat bereikt moet worden. Dit loslaten leidt niet tot een pelgrimsbestaan zoals Abraham dat kende, maar tot het nomadenbestaan wat Kaïns deel was. Abraham laat los en wordt geleid door de Stem die hem roept. De roeping van Abraham bevat de belofte van zegen: wij kunnen pas anderen tot zegen zijn als we de kunst van het loslaten leren. Abrahams loslaten was ook geen eenzaam avontuur: hij was niet alleen, er gingen er velen met hem.

De uitdrukking ‘Abrahamitische revolutie’ heb ik ontleend aan het genoemde boek van Miroslav Volf, *Exclusion and Embrace*. Deze Miroslav is een Kroaat en het boek is een theologische bezinning op het spanningsveld tussen Serven, Kroaten en moslims. Hij stelt in feite dat er slechts vrede tussen deze volkeren mogelijk is, als we ons het nageslacht van Abraham weten en los kunnen laten: hij noemt dat de ‘Abrahamitische revolutie’.³ Volf zegt: in Christus leg ik mijn eigen nationaliteit af. Het is de enige weg om tot een oplossing te komen voor de grote pijn die er tussen verschillende volkeren is. Het mooie is overigens dat we datgene wat we loslaten in Christus vaak via de ‘achterdeur’ weer terug krijgen, maar het heeft niet langer het absolute karakter wat het eens had.

Doorbraak voor heel de wereld

De belofte aan Abraham van zegen voor heel de wereld breekt door ‘in de volheid van de tijd’ in het midden van de geschiedenis, als Jezus verschijnt. Heel zijn werk kun je omschrijven als: Hij leert ons los te laten. In Lucas 4:17 wordt aan Jezus in de synagoge de boekrol ter hand gesteld en leest Hij voor uit Jesaja: ‘Hij heeft Mij gezonden om aan gevangenen loslating te verkondigen en aan blinden het gezicht, om verbrokenen heen te zenden in vrijheid, om te verkondigen het aangename jaar des Heren.’ In dit schriftgedeelte komen een paar opvallende dingen voor. Ten eerste dit ‘loslaten van de gevangenen’. In feite zijn wij het allemaal: de ‘aapjes’ die gevangen zitten door de appeltjes die wij niet willen loslaten. Het tweede wat opvalt, is dat dit loslaten met gezag wordt verkondigd. Jezus Christus kan dat doen omdat Hij daar staat in de Messiaanse volmacht die Hem gegeven is: in Hem kunnen wij ankeren in God. Deze geborgenheid in God geeft ons de enige kracht die we hebben om onze eigen ‘appeltjes’ los te laten. Je kunt alleen iets loslaten als je iets mooiers aangereikt krijgt!

3. A. w. p. 39.

Bekering is de vreugde van het je aanvaard en geliefd weten door God, door Jezus Christus. De verloren zoon keerde pas terug, toen er bij de zwijnenstal ineens uit onvermoede diepte een heimwee oprees naar het huis van zijn vader, waar het zo veel mooier was dan wat hij hier ondervond. De geringste knecht van mijn vader heeft het beter dan ik, dacht hij. Dat vreugdevolle besef, dat dreef hem terug naar de Vader, die hem al zag ‘van verre’!

Loslaten als levensopdracht

Loslaten is naast een geschenk ook een opdracht. Het is weer opnieuw afhankelijk durven zijn. Ophouden je eigen God te zijn, zelf willen vaststellen wat goed of kwaad voor je is. Het is ten diepste ook ophouden als de god te willen zijn van de ander, die jij vasthoudt en die jij wel voor alles wilt beschermen. Midden in de bergrede bij Lucas⁴ lezen wij in Lucas 6:36-37: ‘Weest barmhartig, gelijk uw Vader barmhartig is. En oordeelt niet en gij zult niet geoordeeld worden. En veroordeelt niet en gij zult niet veroordeeld worden; laat los en gij zult losgelaten worden.’

Het woord dat hier gebruikt wordt voor loslaten is het Griekse *apoluo*. Dit woord heeft vier betekenissen:

1. vaarwel zeggen
2. heenzenden
3. bevrijden
4. loslaten

Eigenlijk zitten al deze vier kleuren wel een beetje in het woord loslaten. Vaarwel zeggen is die kant van de zaak waarbij ik de ander een zegen meegeef; in het heenzenden zit de levensopdracht die ik de ander mag meegeven. Dat dat voor de ander uiterst bevrijdend is om zo zichzelf te mogen zijn spreekt vanzelf, maar de vertaling ‘loslaten’ is wel het mooist omdat het in dat woord toch ten volle gaat om mijzelf: ik moet het doen en dan gaat datzelfde ook met mij gebeuren! Ik word zelf gezegend en gezonden, gene-

4. Ook wel veldrede genoemd, zie Lucas 6:17.

zen en bevrijd in de navolging van Hem.

Ik proef in de reeks van woorden in vers 36 en 37 ook een climax, tenslotte, na de oproep tot liefde, barmhartigheid en mildheid: laat los. Het staat er zonder object. Zeker, het betreft mensen buiten mij, maar het raakt ook dingen in mij, die mij gevangen houden.

Doordat Jezus Christus dit zegt, wordt het tot onze levensopdracht. Sterker, het wordt een dynamische kracht. Het krijgt de lading van zijn Geest. Hier is Hij op uit. Zien wij nader toe op de manier waarop Hij die loslating bewerkt, dan is dat nooit door het zo maar als een wet op te leggen. Hij begint ook niet met de opdracht. Er gaat evangelie aan vooraf. De bergrede begint met zaligsprekingen. Die zijn totaal onverwacht. Juist wie zich het verst weg van God voelen staan, noemt God zijn geliefde kinderen. Worden begenadigd. Krijgen feestkleren beloofd! Dat alleen maakt onze handen vrij! Omdat wij losgelaten zijn: laat los en je zult het worden. Zo vreemd zit het evangelie in elkaar. Je hebt het, je moet het doen en dan wordt het in je leven ook werkelijkheid.

Veelbelovend

Zo diep worden wij persoonlijk in dit bevrijdingsproces betrokken. Wij noemen het met dit woord van de bergrede: de kunst van het loslaten. Moeilijk maar veel belovend. Want het wonderlijkste van deze kunst van het loslaten is wel dit, dat je dat wat je door de voordeur eruit stuurde, vaak via de achterdeur weer terugkrijgt. Cf. Paulus in 1 Kor. 7:30-31: 'Laten zij die van de wereld gebruikmaken – dat doen – als zouden zij haar niet ten einde toe gebruiken. Want het uiterlijk van deze wereld is bezig te verdwijnen.' Wat Paulus hier in feite zegt is: bezit de dingen alsof je ze niet bezit. Dit geeft, wonderlijk genoeg, het maximum aan vreugde: als je iets krijgt wat je maar even mag bezitten, geeft dit het hoogste genot. Hoe vaak merken we niet wanneer we ergens achteraan jagen, dat als we het dan hebben, het plezier er eigenlijk al vanaf is? Zolang het een venster blijft op iets hogers, zolang we in de gaven

de Gever ontvangen, wordt het pas goed, iets waarvan wij mogen genieten, en wij zijn blij niet omdat wij het hebben, maar blij om wat ons in liefde gegeven is. De dingen komen op hun plek. Maar het gaat altijd door een tunnel heen. Jezus noemt dat de wet van de graankorrel. Hij kan alleen groeien als hij eerst heeft leren loslaten. Zichzelf verloren heeft aan de aarde. Loslaten is een vorm van sterven.

Een gebed om inzicht

Help mij, God,
te beseffen: dat ik, pas als ik kreupel ben, leer steunen,
pas als ik mank ga, leer leunen,
dat de overwinning niet ligt in hoe moedig ik vecht,
maar in hoe volledig ik mij overgeef,
en dat dit het is hoe ik moet groeien,
door verslagen te worden,
op beslissende wijze,
door steeds grotere dingen.
Help mij te begrijpen dat uw kracht in zwakheid volbracht wordt,
zodat wanneer ik zwak gemaakt word
U de mogelijkheid gegeven wordt U sterk te betonen.
Help mij ook te begrijpen
dat meer dingen door gebed tot stand komen dan waarvan de
wereld droomt.
Want zo wordt het gehele wereldrond
door gouden ketenen van gebed aan de voeten gebracht van God.

Ken Gire in *Windows of the soul*, p. 116