

HENRI NOUWEN

# Bevrijd je verdriet

Troost voor tijden van pijn en rouw

*Henri Nouwen*

# BEVRIJD JE VERDRIET

Troost voor tijden  
van pijn en rouw

Achtste druk

 *ten have*

# Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding: Onverwoestbare hoop	11
VIJF STAPPEN DOOR MOEILIJKE TIJDEN	15
1. Van eigenbelang naar samenhang	17
2. Van vasthouden naar loslaten	35
3. Van fatalisme naar hoop	57
4. Van manipuleren naar liefhebben	77
5. Van de dood naar het leven, van vrees naar vreugde	103
Noten	123
Dankbetuiging	125

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 meegeemaakt – 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 verheving 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 besepte 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 besepte 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 vroeger 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 vrij maakt?

### *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 mede-lijden. 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' (Mt. 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 gela-

ten 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. Plotseling 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 tegenspoed 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 patroon. 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 kritiekloos 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 onvervulbaar. 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 verhullen, 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 bemoediging 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 *pator*, *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 hosanna-geroep 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 dichter naar 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 verwijdert 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.

### *Opgaan in een grotere beweging*

Diep verdriet hebben voelt armzalig aan – je weet je klein en machteloos. Maar juist dan, als je je verdrietig, armzalig of onthand voelt, nodigt God je uit om op te staan en de eerste stappen te zetten. Juist in je verdriet, en niet los

daarvan, komt Jezus je bij de hand nemen, je overeind helpen en in beweging zetten. De psalmist zegt het, en wij bidden het mee: ‘U hebt mijn klacht in reidans omgezet’ (Ps. 30, 12), want in het hart van ons verdriet vinden we Gods genade.

Als we ons laten meenemen in die reidans, merken we dat we loskomen van ons verdriet; ons leven draait niet langer om onszelf alleen. We trekken anderen mee, we leren plaats te maken voor anderen, ook voor de genadige Ander in ons midden. In aanwezigheid van God en andere mensen voelen we ons rijker. Heel de wereld is onze dansvloer. Onze tred wordt lichter omdat God anderen met ons laat meedansen.

Een vriend schreef me een brief met een belevenis. Hij had zich voorgenomen om de week na Kerstmis door te brengen bij zijn vader, die aan Alzheimer lijdt. Op een ochtend, toen hij zijn vader bezocht tijdens het dagprogramma waaraan hij meedoet, trof hij hem heel onrustig en geagiteerd aan. Zijn vader maakte zich zorgen dat zijn eigen moeder, die lang voor de geboorte van mijn vriend gestorven was, zijn hulp nodig had. Zijn onrust kwam duidelijk voort uit een diepe angst die hij niet onder woorden kon brengen.

Mijn vriend nam zijn vader mee in de auto en reed meer dan een uur met hem door het landschap in de omgeving. Ze praatten nauwelijks met elkaar, maar hij merkte hoe zijn vaders onrust afnam, hij werd meer ontspannen. Na bijna een uur van zwijgen draaide de vader

zich naar zijn zoon, keek hem recht aan en zei: 'Wat een heerlijke dag, dat hebben we lang niet gehad.' De zoon lachte en gaf zijn vader gelijk. Angst was verkeerd in vrede, verlies in iets nieuws. Zelfs het zwijgen tussen hen had geneeskracht. Zulke onverwachte momenten zijn er dikwijls op onze weg door het verdriet. Momenten als geschenkjes bij al ons wachten en worstelen. Momenten die heel vaak te maken hebben met mensen die God op ons pad stuurt.

Ons besloten leventje in de grotere ruimte van Gods genade zetten kunnen we niet in een handomdraai, of op ons eentje. De angst regeert als we vertwijfeld reiken naar een plaatsje, of als de sfeer bepaald wordt door onze kwetsuren. Maar ineens beseffen we opnieuw dat we genezing nodig hebben. Rustig voortgaan doet ons voelen dat we de stevige grond van Gods genade onder de voeten hebben. We bidden en komen in aanraking met God die de reidans leidt. Naast het verdriet of het verlies dat we voelden komt de ervaring te staan van een allesomvattende liefde, een liefde die zich in alledaagse momenten toont.

We leren geduldig wachten, als de omstandigheden dat vragen, en we zien uit naar wat ons toevalt als geschenk, op de plaats waar we ons bevinden. Haal je de uitbundige bloemen voor de geest die Vincent van Gogh schilderde. Wat een zorgen en verdriet en zwaarmoedigheid maakte hij mee in zijn moeilijke bestaan. En toch zoveel schoonheid, zoveel vervoering! Als je zijn felle zonnebloemen ziet, waar eindigt dan de klacht en begint de reidans? In

onze pijn schuilt ons geluk, als we Gods zelfgave in die ervaring van pijn bij ons toelaten. Als we ons naar God keren, en niet in opstand komen tegen wat ons pijn doet, zal God het in een groter goed doen verkeren. En we zoeken er anderen bij om het samen te ontdekken.

### *In de kern: dankbaarheid*

Onlangs verliet een vriendin onze Daybreakgemeenschap, om leiding te gaan geven aan een andere, vergelijkbare leefgemeenschap. In jaren van trouw en belangeloze dienst had ze momenten van grote vreugde, maar ook van groot verdriet gekend. Ze had warme en diepe vriendschappen gesloten, veel mooie dingen tot stand gebracht, en leiding gegeven. Mislukking en teleurstelling had ze ook meege maakt, want enkele van die langdurige relaties waren gaandeweg en ook tegen het einde stukgelopen. In de maanden voor haar vertrek hoorden we haar en haar huisgenoten zeggen: ‘We zijn dankbaar voor alle goede momenten, voor alle vriendschapsbanden, en voor alle verwachtingen die zijn uitgekomen. We moeten de verdriegtige momenten maar proberen te aanvaarden.’

Toen ik die opmerkingen hoorde vroeg ik me af, wat die keuze voor dankbaarheid voor haar en haar huisgenoten precies betekende. Kon hun dankbaarheid eraan bijdragen dat ze een blij en verzoend afscheidsfeest zouden vieren? Misschien kunnen we ons individuele leven alleen



in een groter verband zetten als we God in die dankbaarheid betrekken. In dat perspectief wordt God zichtbaar in het hele traject van ons leven, niet alleen op de bijzondere momenten waarop we liturgie vieren of bidden of mediteren. Niet alleen op de momenten waarop het leven gemakkelijk lijkt.

Als we God ontmoeten op de moeilijke momenten in ons leven, dan kan alles, hoe onbetekenend of moeilijk het ook lijkt, ons tonen waar God onder ons bezig is. Dankbaar zijn betekent niet, dat we verdringen wat ons pijn gedaan heeft. We brengen het mee voor Gods aangezicht, oprecht, niet oppervlakkig, en dan kan ons leven langzaam gaan veranderen. We ontdekken hoe God ons genezen wil. We beseffen dat we dat moeten vieren in een beweging die verdriet en geluk aaneensmeedt.

Ooit zag ik een steenhouwer grote stukken afslaan van een enorm rotsblok waaraan hij bezig was te werken. In mijn verbeelding dacht ik: dat rotsblok moet ontzaglijk veel pijn hebben. Waarom brengt die man dat rotsblok zulke verwondingen toe? Maar toen ik bleef toekijken, zag ik de figuur van een elegante danser te voorschijn komen uit de steen, hij keek me als het ware aan en zei: 'Jij dwaas, wist je dan niet dat ik moest lijden om mijn glorie binnen te gaan?' Het zijn pijn en verdriet die me leren bewegen, dat is het geheim. Het is heilzaam als de Heilige Geest me in beweging roept en me opnieuw leert geloven, zelfs in mijn verdriet, dat God mijn leven zal ordenen en leiden.