

Nu! Even! Niet!

Om een heel mens te worden, om heling te vinden, moet je het soms uitschreeuwen en terugkeren naar oude pijn.

Het was een reclame van een bekend soepmerk: Sjors, de manager die graag wil inspireren vanuit rust en liefde, verliest zichzelf helemaal als iemand een beroep op hem doet. Wie herkent er niet minimaal een heel klein beetje van zichzelf in Sjors? Ik in elk geval wel. Ik wil mezelf graag kennen als iemand die leeft en werkt vanuit Liefde, maar soms verlies ik het wel eens – mijn kalmte, mijn rust, mijn benaderbaarheid. Dan ben ik toch minder de veilige en toegankelijke man die ik graag zijn wil. Het is een verdraaide reis van oefenen, die liefde.

OUDE PIJN

Dat oefenen in liefde brengt me steeds terug naar de breuklijnen van mijn leven. De momenten en perioden dat het schuurde, er iets kapot of verloren ging, ik mijn emoties niet zo goed thuis kon brengen. De momenten dat ik in het duister tastte en trachtte me op te richten, dat ik rust zocht maar me onveilig waande, onzeker. Als ik vandaag mijn kalmte verlies, ben ik eigenlijk niet meer hier, maar vanbinnen als het ware vertrokken naar die momenten van vroeger. Ik voel weerstand om dat te erkennen. Ik wil het liever niet, want dat is als oude pijn oprakelen en wat heeft dat nou voor zin? Soms ben ik dan boos op mezelf. Een volwassen en gelovige man moet toch altijd zijn rust kunnen bewaren?

TERUG NAAR DE WONDEN

Mijn goede vriendin Edith Eva Eger overleefde de kampen van de nazi's. Ze schreef over haar ervaringen in die hel én haar weg naar het licht twee indrukwekkende boeken: *De Keuze* en *Het Geschenk*. 'Je kunt niet helen in je leven wat je niet bereid bent te voelen. Evenmin kun je veranderen wat je niet eerst erkent', zegt ze. Enkele jaren geleden reisde ik met haar van Nederland naar Zwitserland. Terwijl we langs de gebogen betonnen hekken met prikkeldraad op Schiphol rijden, zie ik haar wegzakken in gedachten. Even later kijkt ze me aan en zegt: 'Je begrijpt natuurlijk wel waar ik aan moest denken.' Ze houdt mijn hand vast en vertelt hoe zij – voorbij de negentig jaar – steeds beter in staat is om zich niet meer te verliezen in haar oude pijn. Dat er wel *triggers*

zijn, aanleidingen in gebeurtenissen van alledag die haar terugbrengen naar ervaringen in het kamp, maar dat ze heeft geleerd dat ze een keuze heeft of ze dáár wil blijven of zich richten op wat vóór haar ligt – het leven. 'Ik heb Auschwitz tot een klaslokaal gemaakt', zegt ze. Ze vertelt hoe ze paradoxaal genoeg vrijheid vond en heling, door terug te keren naar de plekken waar ze het meest gewond is geraakt. Door met de juiste mensen om zich heen in kwetsbaarheid haar emoties te uiten. Te rouwen om wat er was, als een leerschool om het volle leven te omarmen.

UITSCHREEUWEN

Een heel mens worden, heling vinden, is soms uitschreeuwen: 'Nu even niet!' Zoals paus Benedictus XVI in zijn encycliek 'Deus Caritas Est' ('God is liefde') schrijft: 'God verbiedt het ons niet om, net als Jezus aan het kruis, uit te roepen "Mijn God, mijn God, waarom hebt gij mij verlaten?"' Precies omdat we naar Gods beeld geschapen zijn en dus ook pijn kennen, zo vervolgt hij, kunnen we zijn liefde ook in de praktijk brengen. Spiritualiteit betekent niet het ontkennen van pijn, maar deze leren omarmen als een werkelijkheid die bevrijding wekt. Ja, het is een reis van oefenen die we samen afleggen en waarin we elkaar voorgaan. ■

Jakob van Wielink helpt mensen te leven vanuit hun roeping. Hij is partner bij De School voor Transitie in Huissen en verbonden aan het Portland Institute for Loss and Transition.

De kunst is, je verwondingen te doorleven in plaats van ze te doordenken. Je hebt de keus om je kwetsuren in je hoofd of in je hart te voelen. In je hoofd kun je ze analyseren, kun je oorzaken en gevolgen vinden, woorden bedenken waarmee je erover kunt spreken en schrijven. Maar daar zal geen echte genezing van komen. Je moet je verwondingen in je hart toelaten.

HENRI NOUWEN

UIT: 'BINNEN GEROEPEN', LANNOO, TIELT, 1997.

RECHTS: 'DIT IS MIJN LICHAAM'. OLIEVERF OP PANEEL, 120 CM X CIRCA 80 CM. MARY VELTHOEN (MARYVELTHOENART.COM). HET WERK IS LIVE TE ZIEN OP EEN EXPOSITIE IN DE FONTEINKERK IN AMERSFOORT VAN 26 FEBRUARI TOT EN MET 21 MEI. MEER INFORMATIE: FONTEINKERK-AMERSFOORT.NL.