

Margreet de Vries

Beste mensen,

Allereerst wil ik Mariska van Beusichem hartelijk danken voor de uitnodiging om hier te mogen spreken.

Ik vind het ook bijzonder dat ik op deze plek mag staan. Bij het voormalige Agnietenbergklooster, waar Thomas a Kempis zo'n 70 jaar heeft gewoond en gewerkt. Hier hield hij zich bezig met gebed, meditatie, studie, lesgeven en het kopiëren van boeken. Maar ook heeft hij hier zijn prachtige boek geschreven 'de navolging van Christus'. Dit boek is over de hele wereld verschenen en het is wellicht het meest gelezen boek na de Bijbel. Ik begrijp wel waarom. Het inspireert mij ook al jarenlang. Omdat dit boek probeert bij de kern van het geloof te komen op een goed doordachte en tegelijk ingetogen manier. Je merkt door het boek heen dat deze Thomas a Kempis het serieus meende met het geloof en Christus echt wilde volgen. En dat is wat ik ook wil. Ten aanzien hiervan wil ik met Paulus in 2 Korintiërs 2 zeggen: "Ik had besloten u geen andere kennis te brengen dan die over Jezus Christus – de gekruisigde". Daarbij gaat het dus om Jezus als persoon én om Zijn werk, namelijk dat Hij gekruisigd is voor ons, opdat wij met Hem mogen leven. En dat leven is van eeuwigheidswaarde.

Is het zo gemakkelijk? Gaan we dan niet voorbij aan wat er allemaal gebeurt in deze tijd? Als ik met mensen in gesprek ben over het geloof, hoor ik vaak dat er niet zoveel ellende in de wereld zou zijn als God zou bestaan. Nu kom ik in mijn dagelijkse werk steeds in aanraking met lijden en met het kwaad. En voor mij geldt het omgekeerde: Ik zou er niet goed mee om kunnen gaan als ik niet wist van een God die omziet naar mensen en als er geen Verlosser was die alles voor ons in orde heeft gemaakt. Ik heb van hulpverlening mijn beroep gemaakt als psychiater en als dokter, want psychiatrie is een medische specialisatie. Ik heb mijn eigen praktijk in Deventer en die heet GGZ Christoph. Dat is een afkorting voor Christelijke Opvoedingsondersteuning & Psychiatrische/Psychotherapeutische Hulpverlening. Daarnaast ga ik voor in kerkdiensten als theoloog.

Je zou kunnen zeggen dat er sprake is van verschillende soorten lijden, maar dat er één gemeenschappelijke noemer is. Voor degene die lijdt, is het lijden iets absoluuts. Daarom is het gekozen thema kernachtig,

namelijk: lijden, erop of eronder. Zo voelt het lijden namelijk vaak. Met ons verstand kunnen we wel zeggen dat er gradaties zijn in lijden, maar als we echt met lijden te maken hebben, dan zijn er inderdaad maar 2 mogelijkheden: erop of eronder. Dat zegt althans ons gevoel. En daarbij maakt het niet zoveel uit om wat voor lijden het gaat. Daarom kunnen we het ene soort lijden ook niet vergelijken met een ander soort lijden.

Wat ik tegenkom in mijn werk als psychiater, is dat veel mensen met lichamelijke ziekten te kampen hebben. Mensen die bijvoorbeeld geconfronteerd worden met kanker, kunnen dat ervaren als dat de bodem onder hun bestaan weggeslagen is. Dat

gevoel kan nog heel lang blijven, ook als ze de kanker hebben overleefd. Er kan dan ook sprake zijn van een angststoornis of depressie. Er zijn ook mensen die altijd met pijn leven en op een gegeven moment niet meer weten hoe ze dat moeten doen. En er zijn mensen met pijnen, waarbij het vooral gaat om lichaamstaal. Zo kan aanhoudende hoofdpijn, als er tenminste geen lichamelijke oorzaak voor gevonden wordt, betekenen dat je zoveel aan je hoofd hebt, dat het pijn gaat doen. Of nekpijn kan ervoor staan dat je je te veel op je hals gehaald hebt. En ga zo maar door.

Ook in de Bijbel bestaat er niet zo'n duidelijke scheiding tussen lichaam en emoties. Zo zegt Jeremia in Jeremia 20: "Als ik denk: Ik wil hem [God] niet meer noemen, niet meer spreken in zijn naam, dan laait er in mijn hart een vuur op, dan brandt het in mijn gebeente." Zo kunnen wij dat ook letterlijk voelen. Als we ergens van schrikken bijvoorbeeld dan verstijven we. We kunnen ook de adrenaline of de zenuwen door ons lichaam voelen gieren.

Maar niet alleen lichamelijk hebben we te maken met lijden. Ook psychisch kan het lijden groot zijn. Dat gebeurt vooral als we niet weten om te gaan met wat ons overkomt. Dan overstijgt de draaglast de draagkracht zeggen we wel. En dan moet je over behoorlijk wat veerkracht beschikken om daar boven uit te komen. Ofwel erbovenop. Daar is soms hulp van anderen voor nodig.

Maar het lijden kan zich ook juist op dat vlak bevinden, zo is mijn ervaring. Door teleurstellingen, door rouw of eenzaamheid. Volgens onderzoek geeft ruim één miljoen Nederlanders aan erg eenzaam te zijn. Ook wordt er veel gepest. Niet alleen op scholen, maar ook op het werk.

In 2014 gaf TNO aan dat maar liefst een half miljoen werknemers slachtoffer was van pesten.

Tot nu toe hebben we lijden ingedeeld naar 3 categorieën, namelijk lichamelijk, psychisch en sociaal. Zo wordt er in de hulpverlening vaak naar gekeken. Dat noemen we wel het bio-psycho-sociale model. Maar dan wordt een belangrijke relatie vergeten, als we niet uitkijken. Ik bedoel daarmee de relatie met God of met 'het hogere'. Die relatie kunnen we de spirituele dimensie noemen. Voor het christelijk geloof gaat het dan om de werking van Gods Heilige Geest, namelijk de spiritus sanctus. Voor anderen gaat het om 'iets hogers' of iets 'spiritueels'. Hiermee hebben we aan het model een vierde dimensie toegevoegd en komen we uit bij het biopsychosociaal-spiritueel model. Dat kun je afkorten tot BPSS.

Impliciet heb ik genoemd dat het volgens mij zo is dat mensen vaak het meeste lijden als ze zich niet meer verbonden voelen. En dat 'je niet meer verbonden voelen', kan vrij letterlijk gaan over een verband waarmee je verbonden wordt als je een wond hebt opgelopen. Een verband helpt dan om de gewonde delen bij elkaar te houden. In psychisch opzicht hebben wij mensen het nodig om verbonden te blijven met onszelf en het is voor iedereen van belang om ook verbondenheid te voelen met andere mensen. Maar om echt een vervuld leven te lijden is verbondenheid met God essentieel. De kerkvader Augustinus zei al: 'Onrustig blijft ons hart totdat het rust vindt in U'. Als we ons van God verwijderd voelen, laten we dan niet het contact

verbreken, maar Hem juist weer opzoeken. Want uiteindelijk komt het erop aan of we ons naar God toewenden en of we kleur bekennen dat we Jezus willen volgen. Dat is een keuze. Zoals in Jesaja 59 treffend wordt verwoord: “De arm van de Heer is niet te kort om te redden, zijn gehoor niet te zwak om te luisteren – jullie wangedrag is het dat jullie en je God uit elkaar heeft gedreven; door jullie zonden houdt hij zich verborgen en wil hij je niet meer horen.” Met zonden wordt bedoeld alles wat scheiding maakt tussen God en ons. Dat kan gaan over ons gedrag, maar ook over onze houding, namelijk dat we ons niet meer tot God wenden of Hem buiten ons leven laten.

Hiermee heb ik in het kort aangegeven hoe wij, net als in mijn praktijk, het lijden kunnen verminderen of tenminste kunnen verzachten. Door

contact te maken met God. En met andere mensen om hen tot hun recht te laten komen, ook al is dat soms moeilijk. Door ook ons zelf serieus te nemen en zo goed mogelijk te zorgen voor ons lichaam. Herkent u hierin het grote gebod? Namelijk God liefhebben met alles wat in je is en je naaste liefhebben als jezelf.

Daardoor wordt het leven niet altijd makkelijker, wel enkelvoudiger. Want je weet waar je je op richt. Het leven wint dan ook aan diepte. Thomas a Kempis getuigt van zijn eigen lijden op verschillende gebieden in boek IV hoofdstuk 50, in een hertaling door Mink de Vries uit 2008. Thomas schrijft daar: “Eeuwige aanbeden Vader, het moment is nu gekomen – waarvan u al vanaf het begin wist – dat uw volgeling, voor het oog van de buitenwereld, ten onder dreigt te gaan, maar innerlijk steeds met U verbonden blijft. Een periode waarin uw volgeling veracht en gepest wordt, waarin hij ten onrechte beschuldigd en aangeklaagd wordt en waarin hij met veel pijn, verdriet en gebrek wordt geconfronteerd. Om daarna bij het aanbreken van een nieuwe dag, een nieuwe periode, in het nieuwe licht weer met U op te staan en groot gemaakt te worden in de hemel.”

Hij schrijft ook: “Heer, U bent de enige die mij echt kan helpen. U kunt me van binnen en van buiten echt genezen. U doet pijn en geneest (Deuteronomium 32: 39).”

En ergens anders in dat hoofdstuk schrijft hij: “Alles wat U hebt gemaakt, alles wat U hebt gegeven, is van U. Ik ben maar arm en zwak, vanaf mijn jeugd al (Psalmen 88:16) en vanbinnen voel ik me soms zo verdrietig dat ik zomaar moet huilen. Soms raak ik zelfs zo overstuur van al dat leed, dat ik het niet meer weet (Psalmen 42: 6-7). Ik verlang naar de vreugde van uw vrede. Ik verlang zo ontzettend naar de vrede van uw kinderen, die U leidt vanuit uw licht en steun op deze wereld. Als een kudde schapen die U weidt.

Wanneer U mij die vrede geeft, wanneer U mij van binnen echt blij maakt, zal ik zingen van vreugde en U loven met hart en ziel.”