

MARINUS VAN DEN BERG

Lijden verlichten



Op weg gaan met de ander

Marinus van den Berg

Lijden verlichten

Op weg gaan met de ander



 *ten have*

INHOUD

Inleiding 11

DEEL 1 – LIJDEN IN HET ALGEMEEN 17

Wat is lijden? 19

Pijn en lijden 22

Hoort lijden bij het leven? 27

Kan lijden zin hebben? 30

Intermezzo: Lijdensweek 32

Wie lijden er? 34

Oorzaken van lijden 37

Mensen die lijden aanrichten 41

Aangedaan lijden 44

Leedhiërarchie 47

God en het lijden 50

*Alphen aan den Rijn – een dag later** 56

God – MH17 57

God is nergens 58

Illusie 60

Intermezzo: God is nergens en overal 62

Huilt God mee? 64

* Cursieve titels duiden op een poëtische tekst.

Wat zijn de gevolgen van lijden? 67
Lijden als vermaak 70
Het lijden van de ander 73
Onmacht 76
Mijden 80
Berichten over de dood 83

DEEL 2 – SPECIFIEKE VORMEN VAN LIJDEN 85

Lijden aan vergeten 87
Het hagelde die dag 90
Intermezzo: Levenslange stemmen 92
Lijden aan vroeger 94
Lijden aan eenzaamheid 96
Lijden aan vergeten worden 98
Geen leven zonder vriendschap 100
Lijden bij het levenseinde 101
Intermezzo: Doodsangst 103
Angst 105
Lijden aan verdwijnen 106
Op de zwarte lijst 108
Lijden aan onkunde 110
Lijden aan pesten 112
Intermezzo: Bij een zelfdoding 118
Een nieuwe vorm van lijden: je kind wordt jihadist 120
Intermezzo: De taal van een verwond mens 122
Lijden aan te veel gezondheidszorg 125
Lijden aan kerksluiting 127

Intermezzo: Leven met lijden 130
 Dichter bij de dood 133
Lijden aan haat 134
Lijden aan nijd 136
Intermezzo: Recht-voor-zijn-raaptaal 138
Lijden aan grensvervaging 141
 Noem elkaars naam 143
 Een passende weg 144
Lijden aan de dagen 146
Lijden aan het werk 148
Lijden aan familie en relaties 150
Vriendschap en lijden 152
Lijden aan vriendinverlies 155
Je kleinkind niet mogen zien 156
Lijden aan niets zijn 158
 Onderschatten 161

DEEL 3 – LIJDEN ZIEN EN VERLICHTEN 163

Intenser leven 165
Lijden verlichten: een andere taal, een andere houding 166
De waarde van het ogenblik en het kleine gebaar 170
Lijden voorkomen 172
Kan alle lijden verlicht worden? 174
Iemand leren kennen 178
Onze innerlijke deuren openen 181
Een eerlijk gesprek 184
Vergeven dat verlicht 189

<i>Vergeving</i>	191
Intermezzo: Een vriendelijk mens	193
De waarde van lachen en humor	195
Een pauze	197
<i>Houvast</i>	199
<i>Onmacht in de nacht</i>	200
De waarde van het 'uithouden'	201
<i>Spreek me niet over hoop</i>	204
Schoonheid, kunst en omgaan met verlies	205
Huilen bevrijdt	208
<i>Een zachte tissue</i>	210
<i>Hoop is</i>	211
<i>Vriendschap</i>	213
Lijden en bevrijden	215
<i>Hoop</i>	218
Uitleiding	219
Noten	221

DEEL 1 – LIJDEN IN HET ALGEMEEN



Wat is lijden?

Spreken, schrijven over lijden is niet gemakkelijk. Lijden, wat is dat? Wanneer lijd ik? Wanneer lijdt een ander? Is lijden te zien? Is lijden te meten? Is er leven zonder lijden?

Ik stel me een wit vel papier voor. Ieder mag zijn eerste reactie opschrijven. Ik stel me voor dat er op dat papier woorden komen als: lijden is pech, pijn, geweld, gebrek, onbegrip, tegenslag, zielenpijn...

Je kunt hetzelfde doen met geluk. Wat is geluk? Wanneer ben ik gelukkig? Wanneer is een ander gelukkig? Ben ik gelukkig als een ander gelukkig is, is een ander gelukkig als ik dat ben? Wanneer ben je tevreden, en valt dat samen met geluk? Is het een zaak van voelen: je gelukkig voelen?

Is lijden onderbroken geluk, afgebroken geluk, opgeschort geluk? Is lijden tijdelijk? Of bestaat er ook lijden dat er altijd is? Vroeger leerde ik dat de wereld een tranendal was; later werd gezegd dat de hemel op aarde was gekomen. Vroeger was er armoede; later steeg de welvaart. Niet voor iedereen betekende dat ook welzijn. Is lijden afwezigheid van welzijn? Of van emotionele veiligheid?

Wat doet lijden? Lijden tast mijn concentratie aan, lijden kan heersen als een tiran, lijden kan uitputten, lijden kan mijn nachten eindeloos lang maken, lijden kan me boos maken en onmachtig. Lijden doet een mens geen goed.

Moet ik wel proberen om te komen tot een omschrijving van lijden? Moet ik een onderscheid maken tussen tijdelijk en aanhoudend, tussen lichamelijk en psychisch, sociaal of geestelijk lijden? Wat brengt dat onderscheid me?

Of is het wijzer om naar verhalen te luisteren? Verhalen die vertellen van een vorm van lijden. Lijden roept vragen op: vertel eens, wat is je klacht, wat staat je in de weg, waar schort het aan, wat is er gebeurd? Het is een kunst om de goede vraag te vinden en haar op de juiste toon te stellen.

In een artikel las ik over een kleindochter die haar Duitse grootouders wilde gedenken. Ze schreef er een boek over.² Ze vindt dat de toekomst erbij gebaat is dat alle kleuren worden gezien, alle kleuren van geluk maar ook die van lijden, het zwart-witdenken voorbij. Dat ligt gevoelig bij de mensen die onder de nazi's hebben geleden, bij hen die familieleden in de kampen hebben verloren.

Toen ds. Rob Visser in Apeldoorn de kerk openstelde na de aanslag op de koninklijke familie op Koninginnedag, ontstak hij ook een kaars voor de dader en zijn naasten. Dat werd niet door iedereen begrepen, laat staan gewaardeerd. Woedende reacties volgden.

Lijden heeft altijd meer gezichtspunten: dat van de lijdende en de niet-lijdende, de meelevende of de naaste. Er is zelden één gezichtspunt. Een antwoord op de vraag wat lijden is, is dan ook niet eenvoudig. Lijden is een verzamelwoord, een containerbegrip. Lijden vraagt om concreet zijn. Geen theorieën, maar de vraag stellen om welk lijden om wiens lijden het gaat. Hét lijden bestaat niet, maar dít lijden wel.

Het is misschien wel levens- en mensgevaarlijk om over hét lijden te spreken en niet over dít lijden en déze mens. Spreken over hét lijden maakt de afstand tot de concrete vorm van lijden gevaarlijk groot en kan zelfs lijden bevorderen. Bovendien gaat aan alle spreken inlevend luisteren vooraf.

Ik durf lijden niet in een definitie te vangen. Dat is ook niet mijn taak. De ondertitel van dit boek beschrijft mijn taak: optrekken met iemand, naast iemand gaan staan zodat die zijn of haar verhaal kan delen. Ik geloof dat delen bij kan dragen aan het verlichten van de pijn.

Pijn en lijden

Pijn is leven. Pijn is voelen. Pijn kan fijn zijn. Niet alle pijn doet zeer. Pijn kan duiden op liefde. Voor wie en/of wat je liefde hebt wil je soms pijn lijden. Pijn kan laten zien hoeveel je van iemand houdt. Daar zijn wel grenzen aan, hoewel niet altijd klip-en-klaar. Pijn kan een aangename prikkel zijn. Pijn kan een stimulerende werking hebben. Pijn kan opgezocht worden. 'Wie mooi wil zijn moet pijn lijden.' Ik las over mensen die zich laten tatoeëren, wat niet zonder pijn gaat. Maar ze verdragen het omwille van het schone kunstwerkje op de huid. Wie iets moois of iets begerenswaardigs wil moet daarvoor soms afzien. Topsporters kunnen daar ver in gaan. Pijngrenzen kunnen verlegd worden. Waar er hoop of uitzicht is, ligt de pijngrens anders dan waar de hoop aan het verdampen is. Veel pijn wordt verdragen vanwege het doel. Is dat eenmaal bereikt dan wijkt de pijn.

Pijn kan ook een waarschuwingssignaal zijn. Hoofdpijn, buikpijn, spierpijn. Er is iets niet pluis, iets waarvan je nog niet weet wat het betekent. Het kan je alarmeren. Het kan tijdelijk zijn maar ook het begin van een lijdensweg. Het is geen gezochte pijn, maar ontregelende pijn.

Er is pijn die blijft, chronische pijn. Pijn waarvan een dokter zegt dat je ermee moet leren leven. Maar hoe doe je dat? Als kind al was ik onder de indruk van mensen met reuma. Ik zie nog de vergroeide

handen voor me. Ik herinner me een vrouw die ik ontmoette in een vakantiecentrum voor mensen met reuma. Zij kon vanwege de pijn haar baby niet vasthouden. Het is pijn die heel het leven kan ontregelen.

Pijn kan totalitair zijn, zoals leven in een totalitaire staat, overweldigend. Je kunt onderscheid maken tussen lichamelijke, psychische, sociaal-relatieve en spiritueel-culturele dimensies. Je kunt en moet onderscheid maken tussen oorzaak en gevolg, ontdekken waar de ontstekingshaard van de pijn ligt. Niet alle hoofdpijn is in de hersenen of het brein te vinden, maar zielenpijn, geweldspijn kan wel in je hoofd gaan zitten. Het kan gemakkelijker zijn om te zeggen dat je hoofdpijn hebt of slecht slaapt, dan dat je dochter van veertien je tiranniseert. De pijn die geleden wordt in het ene levensgebied kan het belendende levensgebied aantasten. Ze kan heel je leven beheersen. Hoe kun je die pijn – of die nu aangedaan wordt of moet worden verdragen – zijn tirannieke positie ontnemen? Het telkens persoonlijke antwoord op die vraag is een ingewikkelde en lange weg. Je kunt die weg een lijdensweg noemen.

Er is een wereld van verschil tussen pijn die je opzoekt en pijn die je wordt aangedaan. Bij pijn die je zoekt ben je zelf de baas. Je kunt grenzen stellen. Je kiest. Maar bij pijn die je wordt aangedaan is een ander of iets anders de baas. In mijn lagereschooltijd was het niet ongewoon – zoals op veel scholen – dat een kind met een liniaal op de vingers of billen werd geslagen. Je kon niet terugslaan, maar moest het ondergaan. Nu ontstaat er veel deining als de paus zegt dat een tik een opvoedkundige waarde kan hebben, zolang het maar geen klap in het gezicht is. Hij gaf weliswaar grenzen aan, maar ging voor velen

toch over de grens. Mensen die geslagen of gemarteld zijn, voelden door die woorden hun pijn weer. Die pijn ligt opgeslagen in hun ziel. De littekens nagelaten door het slaan gaan door zulke woorden weer schrijven. Een klap in het gezicht, een tik op de neus door iemand die de baas over je is, kan een barst in je ziel brengen. Pijn die je wordt aangedaan vanuit een positie van macht brengt lijden. Het kan zijn dat je die nooit meer vergeet, maar er zijn ook mensen die zich er niet bij neerleggen. Ze gaan in verzet; voor hen is het 'niet meer en niet weer'. Ze zeggen zelfs dat ze daardoor weerbaarder zijn geworden en gegroeid in veerkracht. Ze zijn getransformeerd, zegt Frederic Lenoir.³ Dat vergoelijkt de pijn niet, maar de pijn en degene die je de pijn aan doet zijn niet meer de baas.

Ik ben onder de indruk van mensen die niet samenvallen met hun chronische ziekte, met hun aanhoudende pijn. Mensen die meer worden dan hun ziekte en hun pijn. Meer dan twee miljoen mensen lijden aan chronische pijn.⁴ Er is natuurlijk wel verschil in de ernst van de aandoening, de eigen draagkracht en de steun die ze krijgen van anderen.

Maar allereerst moet de pijn serieus aangekeken worden, onderzocht, beluisterd, erkend. Mooie praatjes over pijn veroorzaken nieuwe pijn en kunnen pijn over laten gaan in verborgen lijden.

Niet alle pijn is lijden. Wanneer wordt pijn lijden? Mag ik een parallel trekken met het verschil tussen alleen zijn en vereenzaming? Alleen zijn kan wel een levenspijn zijn, maar nog geen lijden. Alleen zijn en je alleen voelen kent ieder mens. Het is de andere kant van ons uniek, enig zijn. Er zijn niet te delen ervaringen en beslissingen die een mens alleen en zelf moet nemen. Een mens moet soms zelfs alleen ge-

laten worden om bij zichzelf te kunnen zijn en zijn eigen beslissingen te nemen. Dat is niet hetzelfde als aan zijn lot worden overgelaten. Er is een alleen-zijn in dialoog, in relatie. Gesprekken, ontmoetingen, maar ook boeken kunnen je helpen om duidelijker te krijgen wie je bent en wat je wilt. Er is gewenst alleen-zijn, dat verschilt van ongewenst alleen-zijn, dat isolement inhoudt. Die grens wordt overschreden als iemand aan vereenzaming gaat lijden.

Pijn wordt lijden als de pijn onderschat wordt of overheersend wordt. Er wordt wel gezegd dat ieder mens een eigen pijngrens kent, wat betekent dat voor de een de grens eerder wordt overschreden dan voor de ander. Wat voor de een pijn is, wordt voor de ander lijden. Zijn of haar grens is bereikt. Die grens is niet zomaar van buitenaf duidelijk als een objectief gegeven, als een te markeren punt.

Die grens is persoonlijk en subjectief, wat voor de vraag wanneer pijn lijden wordt betekent dat er kennis nodig is van de mens die we voor ons hebben, die met klachten belt of op het spreekuur komt. Er is kennis nodig van zijn levensverhaal, van zijn zingeving, van hoe hij is omgegaan met eerdere tegenslag, ziekte en verlies, kennis van de mensen die belangrijk zijn of waren in zijn leven. Kortom, kennis van wat hem steun geeft. Maar naast deze kennis is het ook nodig dat een relatie wordt aangegaan waarin veiligheid en vertrouwen kunnen groeien. Een mens met pijn hoopt gezien en serieus genomen te worden. Niet altijd kan alle pijn weggenomen worden – dat er geen pijn hoeft te zijn is een overmoedige belofte – en ook kan niet alle lijden voorkomen worden. Er is wel veel mogelijk om pijn en lijden te verlichten. We kunnen te snel denken of vrezen dat dat niet kan en denken in termen van beëindigen. We kunnen de lat te hoog maar ook te laag leggen. Om uit te vinden wanneer de lat op de maat van

deze persoon ligt, is er relatie, gesprek, aandacht, zo goed mogelijke hulp, luisterbereidheid nodig. Dat vraagt niet alleen om tijd maar ook om de vaardigheid van het goede gesprek, de kunst van open en goede vragen stellen. Niet te snel denken dat je de ander al kent. Ik heb vaak gezien dat grenzen verlegd kunnen worden. Als een mens nog zin ervaren kan aan zijn zijn, aan zijn relaties, blijken grenzen vaak ergens anders te liggen dan gedacht werd. Het is vaak onmacht van naasten die doet zeggen: dit is mensonwaardig. Ook dat is pijn en lijden. Het moet niet gehoord worden als een waardeoordeel maar als een vraag om aandacht en betrokkenheid. Er sterft niet een mens, maar de naasten sterven mee. Ook zij lijden en als dat lijden niet opgemerkt en opgevangen wordt, kunnen mensen het soms bijna niet meer samen uithouden. Er zijn vele niet-medische factoren die pijn wel of niet tot lijden maken. Er zijn vele niet-medische factoren die bepalen of sterven te doen is of niet.