

Een enkel woord misschien.
 iemand
 bij wie je jezelf kunt zijn.
 iemand

die bij je blijft.
 iemand
 die er voor jou wil zijn,
 zoals je bent.

5 Te lezen door geïnteresseerden

Toegespitst op de situatie van rouwverwerking na diverse situaties waarbij je een geliefde verliest (ook door depressie) heeft wijlen kardinaal Godfried Danneels een pracht van een boekje geschreven over *Afscheid nemen. Leven met onmacht. Een woord bij... Pasen 1995*, 48 p., Licap.

Veel van de problematiek die we bespreken, komt ook ter sprake in dit schitterend boekje dat je nog wel kunt vinden. Een parel is om geregeld na te lezen.

6 Suggesties voor een gebedsmoment Breng mee: Z.J. nr. 738 en DDW nr. 15.

1 Lied: Z.J.738 Wat vrolijk over U geschreven staat (zie DDW15/18)

Het lied dat we zingen/beluisteren vormt een grondhouding van vertrouwen in een God die om mensen begaan is. De diepste troost voor wie gelooft.

2 Inleiding op de evangelielezing

Kard. Danneels schrijft in zijn boven geciteerde brochure (p. 40): *Het christendom zoekt de oplossing (voor pijn, verdriet, afscheid en rouw) niet in berusting, in verdoving of compensatie door genot, niet in wijze relativering of onverschilligheid. Het geloof neemt het lijden en het afscheid helemaal ernstig: het gaat er niet om heen, maar er dwars door. Maar nooit alleen, steeds met Jezus. Met de vaste hoop dat het nieuwe leven in God aan de overzijde staat.*

3 Uit het afscheid van Jezus tot zijn leerlingen, de avond voor zijn lijden en sterven. (Het zijn heel troostvolle woorden uit Joh. 14, 15-27 passim)

"Ik laat je niet als wezen achter. Ik kom bij je terug. Nog even, en dan ziet de wereld mij niet meer. Maar jullie blijven mij zien, omdat ik leef en ook jullie zullen leven. Op die dag zullen jullie weten dat ik in mijn Vader ben, en jullie in mij en ik in jullie. (...) Ik heb jullie dat verteld, omdat Ik nu nog bij jullie ben. Maar de heilige Geest, die de Vader in mijn naam zal zenden, die zal jullie bijstaan en alles leren; hij zal je alles te binnen brengen wat Ik je heb verteld. Vrede laat ik jullie achter, mijn eigen vrede geef Ik jullie, maar niet op de wijze van de wereld. Maak je niet ongerust en wees niet bang.

4 Iemand leest nu rustig naar keuze een van beide teksten onder nr. 4.

5 Herneem het beginlied tot slot van dit bezinningsmoment.

Aan- en opmerkingen graag aan guido.debonnet@skynet.be

1 Samenvattend overzicht van de tekst

Deze samenvatting valt wat langer uit omdat de bijdrage zo genuanceerd rijk is.

Troosten en getroost worden is een van de mooiste, maar ook van de delicaatste vormen van menselijke betrokkenheid.

1 Op consultatie bij onszelf

We ervaren vaak onmacht bij het uiten van onze gevoelens. Als hulpverlener of gewoon als vriend is het goed ons bewust te zijn van deze onmacht. **We voelen ons een hulpeloze helper.** We stellen ons heel wat vragen: waarom moest dit gebeuren? Wat kan en moet ik in deze situatie? Ik word zelf geraakt door datgene waarmee ik geconfronteerd word. Je wil je niet opdringen en te dicht staan. Maar ook niet afstandelijk, te ver. **Wij blijven buitenstaanders.** Want verdriet is altijd heel persoonlijk, emotioneel en heel verschillend. De andere kan eenzaam of verward zijn, ontredderd of neerslachtig, gevangen in eigen pijn. Met de beste wil ter wereld blijven wij daar buitenstaanders bij. 'Elk voelt zijn eigen pijn.' **Wij zijn kinderen van deze tijd.** Waar vroeger beperkingen en lijden gemakkelijk als onontwikkelaar aanvaard werden, is nu het beseft dat we alles dankzij wetenschap en techniek moeten kunnen oplossen. Vandaar dat langdurig zieken (en ook rouwendenden) vrij vlug alleen komen te staan: steun en meeleven van anderen verminderen snel.

2 We zijn tot meer in staat dan we denken

Alleen als de deur van het hart geopend wordt is veel mogelijk:

- Onze aanwezigheid is van kapitaal belang. Onze beschikbaarheid is de uitdrukking van onze zorg en van ons meeleven. Wat jij meemaakt, raakt mij. En ik zal je niet alleen laten. Samen je smart met iemand delen (= condoleren) halveert de smart. Dat we daarbij niet op de eerste plaats iets moeten doen is voor ons niet makkelijk. Maar het aanwezig-zijn zelf is waardevol op zich. Dat aanwezig zijn is tevens een uitdrukking van God zelf die mensen in uitzichtloze situaties nabij blijft.
- De kwaliteit van de aanwezigheid is essentieel. Weet de andere zich veilig bij mij? Ontstaat er een bespreekbaarheidsklimaat? Is onze nabijheid bevrijdend en dus uitnodigend? Laten wij de tijd dat de andere met zijn zorgen en vragen naar boven kan komen als hij of zij er klaar voor is?
- Voelhorrens als antenne die de signalen die uitgezonden worden kunnen ontvangen in een ontvankelijk hart. Echt luisteren is hier het kernwoord. Loskomen van onszelf, waardoor inleven mogelijk wordt. Geen veroordelen, maar aanvaarden. Echt luisteren vraagt zich niet alleen af: 'Wat is er gebeurd?', maar stelt zich de vraag: 'Hoe beleef en doorleef jij dat?' Daarvoor gevoelig worden, niet alleen in de woorden die worden gesproken, maar in de hele lichaamstaal, stelt je in staat om te luisteren naar de boodschap 'achter de woorden'. Luisteren met onze oren, onze ogen en ons hart.
- En onze eigen lichaamstaal...
 Ook onze eigen lichaamstaal spreekt boekdelen. Teder iemand aanraken, een hand op de schouder is soms de enig overblijvende en de beste manier om met iemand ten einde toe in sterk communicatie te blijven. Door de aanraking

zeggen wij, sterker dan met woorden: "Je mag er zijn, met al je gevoelens, angsten, opstandigheid..."

3 Troosten is geen dam tegen, maar een bedding voor verdriet

Mensen hebben het gauw door of je 'goedkoop' troost door af te wimpelen ('zet het uit je hoofd'), door direct goede raad te geven (moraliseren), door op te roepen om zich kloek en flink te tonen, door te zeggen dat het zo erg niet is (minimaliseren), door te vergelijken met anderen bij wie het erger zou zijn (en dus de persoon niet au sérieux nemen en de pijn wegduwen), door rooskleurige perspectieven in het vooruitzicht te stellen (de vlucht naar voren), door de pijn 'toe' te dekken, eerder dan te 'ont-dekken'.
Laat je eigen hart (aan)spreken! En laat de ander zijn hart uitspreken. Niet wegduwen, verdringen of ontdekken. Doorheen elk verlies en pijn moet je heen: doorheen alle gevoelens, vragen, onzekerheden, chaos. Dat kan niet als je het verdriet van anderen niet bij jezelf toelaat. Stille, tranen, veel of weinig woorden, boosheid... alles telt. Troosten is geen dam opwerpen tegen verdriet, maar een bedding eraan verlenen waarin het kan stromen. Dat werk bevrijdend.

Troosten slaat een brug tussen mensen: je wordt deelgenoot aan het meest kwetsbare in de ander die ervaart dat hij/zij er niet alleen voor staat. Het slaat ook een brug tussen wat is en wat worden kan. De opening naar de toekomst is maar mogelijk door de verwerking van het verleden?

2 Methodische suggesties voor de bijeenkomst

De vragen ter overweging zijn heel direct en levensnabij. Een gesprek waarbij je luistert naar elkaar, kan deze bijeenkomst heel rijk maken en diepte in de groep laten toenemen.

In wat volgt vind je nog twee voorbeelden van niet-goedkope verwijzing naar God.

3 Twee voorbeelden van hoe een niet-goedkope verwijzing naar God in bepaalde situaties voor mensen een reële troost kan zijn.

a Leo Fijen in gesprek met Elaïe Bollen, priorin van de Abdij Lioba (Provence) waar abt André Louf (monnik en tientallen jaren lang abt in de Catsberg, Noord-Frankrijk) een aantal jaren kluisenaarsleven leidde tot aan zijn dood.

De priorin vertelt aan Fijen dat zij een tweede keer kanker had gekregen. Na behandeling in het ziekenhuis, bij haar ontslag, kwam de arts op haar bed zitten en zei haar: "We hebben gedaan wat we kunnen. We hebben heel wat weggesneden. We hopen dat het drie maanden tot een jaar zal houden." De priorin vertelt dat ze dit weinig positieve nieuws in haar gemeenschap niet durfde te vertellen. Maar direct wanneer ze weer in het klooster kwam, is ze het aan André Louf gaan vertellen in zijn kluis. "En die luisterde zo en knikte van tijd tot tijd: "ja, ja". Verder zweeg hij de hele tijd." Ik ben dan weggegaan in stilte. 't Was stil gebleven. Maar 's avonds kreeg ik een kaart van hem aan mij kamerdeur waarin hij schreef: "Er is er Eén die het beter weet dan alle dokters. Vertrouw daar maar beter op." Ja, zo is het gegaan. 't Was in 2009. Nu zijn we in 2018." (Uitzending Kloosterserie Lioba, Provence met Leo Fijen van 23-01-2019 - nog te bekijken op internet. Indrukwekkend!).

b Sylvie (de naam heb ik veranderd) (gehuwd, moeder van twee tieners) leefde al jaren aan een weinig voorkomende vorm van nierziekte. Sinds twee jaar was ze elke nacht aan de nierdialyse. Het vooruitzicht was er, als er zich goede organen zouden voordoen,

haar een nieuwe nier én een nieuwe lever te transplanteren. Ze moest zich (al enkele maanden) stand-by houden voor het geval er beschikbare organen zouden zijn. Op een vrijdagavond krijgt zij een telefoon: "Direct binnenkomen. Morgen is de operatie." Haar vader vertelt hoe via sociale media een beweging op gang komt door haar vriendinnen, familie, burens en kennissen: een kettingreactie van gebed, kaarsje branden (in Lourdes, in Compostela), eucharistie opdragen, rozenkrans bidden.... Met tranen in de ogen vertelt hij over die golf van solidariteit en gebed in de dagen van operatie, intensieve zorgperiode, herstel. Sylvie die tot voor haar operatie nog verschillende keren per week eten kwam maken en de strijk kwam doen bij haar ouders, kon dat nu niet meer. Maar burens van hen sprongen meerdere keren per dag bij haar vader binnen om alles voor hem te voorzien en om de aankopen te doen. Want korte tijd voordien was zijn vrouw, die al een hele tijd aan dementie leed, moeten opgenomen worden in een WZC. Een golf van daadwerkelijke hulp én gebed. Gewoon, gemeend. Zomaar.

4 Twee teksten over 'troosten'

Tu laata (Nel Benschop)

Ik heb je vaak alleen gelaten
wanneer ik je niet troosten kon;
ik heb zo dikwijls zitten praten
wanneer ik beter zwijgen kon;
ik heb je niet de steun gegeven
die je van mij verwachten kon;
ik leefde zo mijn eigen leven
dat ik je zelfs vergeten kon.
En nu God je heeft weggenomen

omdat Hij je gebruiken kon,
nu wilde ik, dat je wéér kon komen,
dat ik je nog eens zeggen kon
hoe schuldig ik me soms kan voelen
omdat ik niet deed, wat ik kon,
omdat ik niet, naar Gods bedoelen
wat van Zijn vreugd verspreiden kon.
Maar wat voorbij is, kan ik niet
ontlopen,
hoe vurig ik ook wou, dat 't kon;
en daarom blijf ik hierop hopen:
dat Christus deed, wat ik niet kon.

Troost

Troost is een naar woord,
zei iemand.
Je wordt er soms
mee vermoord,
zei een ander.

Er is troost die vrij maakt
die een mens
moed en nieuwe kracht geeft.
Er is ook troost
die dood maakt,
die een mens alleen zet,
in de kou laat staan.

Het woord troost
lijkt even besmet
als het woord medelijden.

Ze hebben
als bij-klank gekregen:
Je bent zielig.
Die klank doet zeer,
want niemand wil zielig zijn.

Velen vinden troosten moeilijk.
We denken vaak
dat we veel moeten doen
om te troosten:
veel zeggen;
de ander er over heen halen;
de vrolijke kant laten zien.

Echte troost is eenvoudig.
Enkel een hand.
Enkel een gebaar.