

VREUGDE

Serie Emoties

Jezus zegt tegen de Samaritaanse vrouw: Wie het water drinkt dat ik hem geef zal nooit meer dorst krijgen.

Vreugde, ik kreeg het thema in de schoot geworpen. Laat het zo zeggen, we hadden hier in juni bedacht dat we een serie diensten zouden houden over basisemoties en mij werd gevraagd welke emotie ik voor mijn rekening zou nemen. Angst dacht ik meteen. Of verdriet. Vreugde vermeed ik, merkte ik. In gesprek na een zomerdienst stond ik hier met een aantal voorgangers over die emoties heen en weer te denken. De een had al angst en de ander deed verdriet. De vraag kwam als vanzelf naar mij toe: Doe jij dan vreugde?

Ik vertelde dat ik vreugde niet aandurfde. Op de onvermijdelijke vraag die daarop volgde: waarom dan niet, antwoordde ik - ik kan het minder goed pakken. Want wat is het en hoe zeg je dat, vreugde? Bovendien zou ik zelf ook zo graag meer onbekommerd vreugde kunnen ervaren. Mij laven aan het leven maar ik heb altijd ergens reserves. Een bepaalde rem of gereserveerdheid. Een angst misschien. Wat zou ik graag die gereserveerdheid prijsgeven. Ik vertelde dat ik vol bewondering kan kijken naar mensen die het kunnen. Lichtvoetig leven, vreugdevol en daarbij anderen ook verlichten kunnen.

Ik zag al sprekende opeens gezichten voor me van mensen die beide ondertonen met zich meedragen, zowel vreugde als verdriet. Want mensen die verdriet vermijden hebben evengoed hun reserves. Er zijn er die goed kunnen lachen en tegelijkertijd hun tranen niet verbergen. Die treuren met de treurende en juichen met de juichenden. Uit welke bron leven zij? Wat is het geheim? In mijn nabije omgeving worstelt een jong iemand met een depressie terwijl volgens hem de buitenwereld verbaasd zou roepen: he, hij is de laatste van wie ik dat verwacht: hij is toch altijd zo gezellig, met hem kan ik juist zo lachen, hij toch zeker niet!? Alleen zijn buitenkant is in zicht. Daar vanbinnen, dat houdt hij voor zichzelf. Toen ik hem vroeg waarom hij het niet met anderen deelde, zei hij: ze zullen mij toch nooit geloven, dat snapt vast niemand.

En hoe deel je van je somberte? Hoe deel je een gevoel van onrust, van opgejaagd zijn, leegte en eenaamheid? Hoe geef je woorden aan zaken waar je de vinger niet op kan leggen, mistige wolken, een sluier over je dag, jouw donker? Van onbestemde zaken die veel te lang duren, die je zelf maar al te graag anders zou willen maar waar je niet bijkomt? Hoe zeg je: het is niet goed. Ik zei hem: en toch denk ik dat veel meer mensen je zullen begrijpen dan je denkt. Hij was nog niet zover zei hij.

Waar is de emmer, mijn put is diep.

Deze jongen, die zijn verdriet niet delen kan, is misschien wel een goede thermometer van onze tijdgeest: In een wereld waar we overvraagd worden en moeten voldoen aan collectief overspannen verwachtingen. Waarin we altijd positief moeten zijn. Denk erom, je glas is halfvol! Jong en oud kan er last van hebben. In de rij bij de kassa in een winkel werd een oudere dame in een rolstoel binnengereden. Het was er niet druk. We stonden met z'n drieën in de rij. De vrouw in de rolstoel keek mij intens aan. Ze kreeg tranen in haar ogen en begon te huilen. Ik vroeg haar of ze het moeilijk had. Ze zei toen tegen ons drieën: 'ik ben 92 jaar en ik was zoals jullie. Dat komt nooit meer terug en soms kan ik zo'n verdriet voelen. Ik heb zin om een nieuwe jurk te kopen en gewoon weer vrij rond te kunnen lopen en weer te leven. Jullie zijn straks zoals ik, oud en in een rolstoel en dan voel je het ook'. De twee andere vrouwen haastten zich naar haar toe met goed bedoelde woorden: 'Mevrouw, mevrouw, de zon schijnt en u hebt een aardige begeleider. Er is nog zoveel waar u wel van kunt genieten. U moet positief blijven en het halfvolle glas zien'. Haar pijn om wat geweest was werd weggepoetst met een suikerlaagje. Ik zag dat ze het niet voelen kon. Ik begreep haar. Ze wilde het graag een keer hardop tegen een ander zeggen en door die ander gehoord worden. Misschien kon ze er dan weer een tijdje tegen. Tegen dat halfvolle glas.

Misschien denkt u nu, hé het zou toch over vreugde gaan vandaag. Ik ben ernaar toe aan het werken, maakt u zich geen zorgen, maar ik baan mij eerst een weg door allerlei onvermijdelijke, positieve boodschappen heen. Pluk de dag, haal zoveel mogelijk uit je leven! Alles eruit halen wat erin zit, voor je weet is het voorbij! Jij kunt het, kom op, maak er het mooiste en beste van. Geniet! Het leven is een feest, maar je moet wel zélf de slingers ophangen. Het kunnen hele benauwende, dwingende boodschappen zijn waar we ons ook nog naar gaan voegen. We leggen wat goed oogt vast in mooie beelden van onszelf. We delen onze hoogtepunten, successen, promoties, onze vrolijkste en beste foto's. En ondertussen vermijden we de diepte met elkaar. Je zou kunnen zeggen dat we dieptevrees hebben. De dalen zijn plotseling wel erg diep, ze zijn niet ver van ons verwijderd en we hebben geen idee wat we ermee aan moeten.

Iedereen die dit water drinkt zal weer dorst krijgen

Vreugde is niet hetzelfde als al die hoogtepunten. En de positieve manier van denken waar we toe aangemaand worden. En als ik denk aan vreugde in mijn eigen leven kan ik dat niet zomaar benoemen. En dat is niet omdat het er niet was of is maar eerder omdat het momenten zijn die ik niet direct pakken kan of vastleggen. Misschien was het dan wel zo goed, dat ik er niet los genoeg van was om het te registreren. Het was een vreugde die niet door mij tot stand was gebracht, maar waar ik deel van werd. Voor even één. Het was goed, zeer goed. En ik was goed. Het zijn momenten waarop ik geen reserves heb. Geen dieptevrees maar ook geen hoogtevrees. En het heeft altijd te maken met meedoen, met ergens aan toegevoegd zijn, toe uitgenodigd worden. En bovendien met een gevoel van echtheid. Van mijzelf vergeten. Van de kippenvel die je ervaren kunt soms. Omdat iets zo schoon of teer was. Of om de nabijheid van een ander die je voelt. Van ontroerd worden door een mooi boek, een kunstwerk, dansen en je vrij voelen. Van specifieke humor die je met een ander deelt. Van het huisdier dat op je wacht. Van iemand die iets speciaal voor jou bedacht heeft. Van samen stil zijn. Van eens goed en eerlijk bijpraten met iemand. Van nieuwe inzichten. Van voelen dat je opeens iets begrijpt. Dat het waar is.

Van samen om iets heen staan, van je samen opwinden en boos zijn omdat je onrecht ervaart, omdat je ziet dat iets *niet* goed is, van samen voor iets vechten en het voor elkaar krijgen. En soms alleen al het feit dat je samen voor iets instaat... ook als het uiteindelijk niet lukt. Van deel worden van iets, van aan iets meewerken, van ergens in geloven, van gevraagd worden om mee te vertrouwen en te hopen. Van uitgenodigd worden. Van bewogen worden, losgemaakt van jezelf, van de momenten dat je voelt: ik ben verbonden, mijn dorst gelest, het leven stroomt in mij en door mij heen.

Verdriet is niet het tegenovergestelde van vreugde. Dat is vreugdeloosheid, bitterheid, cynisme. Botte plicht. Herhaling van zetten. Vastroesten in je zelfgesprek. De humor kwijt zijn. Niet meer openstaan voor een ander. Geen nieuwe mogelijkheden, geen oog of oor meer voor verrassende gezichtspunten. Van niet meer geloven dat er hoop is. Van niet meer vertrouwen op een levensbron die er is, hoe het ook met jou zelf is. Die er is ondanks jou.

Iedereen die dit water drinkt zal weer dorst krijgen, maar wie het water drinkt dat ik hem geef, zal nooit meer dorst krijgen.

Vreugde halen we niet uit onszelf, evengoed als verdriet niet. Het gebeurt ons, het komt uit een andere bron. Het valt ons toe. Mijn vriendin die, zoals ze dat zeggen, meervoudig verlies heeft geleden, schreef het mij zo: vreugde huppelt waar verdriet zich voortsleept, vreugde is licht en lucht, verdriet is zwaar en donker' ze bestaan als vrienden naast elkaar, lang niet altijd in balans maar sterker door het bestaan van de ander.

Vreugde. Een basisemotie zou ik het niet willen noemen. Maar wel iets wat voortkomt uit een onderstroom die onder ons bestaan ligt, die ons met elkaar verbindt en aan onze basis ligt. Een levenschenkende bron. De ziel van ons leven. Levend water voor de dorstigen. Die ons doet juichen met de juichende en treuren met de treurende. Een levenswater die het gordijn voor onze innerlijke reserves wegtrekt.

Het water dat ik geef, zal in jou een bron worden, waaruit water opwelt dat eeuwig leven geeft.

Een Levensbron met daarin opwellend water waarin alles meekomt en waaraan we ons kunnen laven. Die ons uitnodigt, geef jezelf prijs, iedere kleine reserve, één voor één. Wees niet bang en vlucht niet. Kom. Laat je tranen vloeien van vreugde en verdriet. Van verdriet en vreugde; ze vormen dezelfde druppels: alles komt voort en keert terug naar één en dezelfde Bron. Het is goed. Hier is het goed. Ik ben de Bron. Ik ben het water. Ik ben.

En dan keer ik mijn gezicht naar de vraag die mij gesteld werd, die mij toeviel: Neem jij vreugde voor je rekening? En dan wil ik net als de Samaritaanse vrouw mijn kruik laten vallen, mijzelf vergeten en zeggen: *Hier ben ik, geef mij te drinken.*

Claartje Kruijff

We lezen: Johannes 4, 5-15

Claartje Kruijff is te bereiken via 'lt@dominicusamsterdam.nl' ('tav Claartje Kruijff')