

# HEB JE EEN LABEL OF EEN LEVENSVRAAG ?

## Serie Help, ik leef! Over kwetsbaarheid en veerkracht

Zou het zo simpel zijn? Dat kan toch niet? Dat heb ik de afgelopen maanden vaak gedacht. We waren namelijk gaan nadenken over de vraag wat wij als kerkgemeenschap bij te dragen hebben aan geestelijke veerkracht, in een tijd waarin veel mensen psychisch lijden. We willen daar de komende tijd extra aandacht aan besteden. Het antwoord blijkt simpel. Tergend eenvoudig. Op het irritante af, voor ons brein dat gehecht is aan complexiteit. Niet te geloven haast. Ik kom erop terug. Want ik moet eerst wat vertellen.

Ruim twee jaar geleden stierf Dick Bol. Een Dominicusganger op leeftijd, een zachte, bescheiden man. Hij was tot bloei gekomen als ontwikkelingseconoom in met name Afrika. Hij droeg ook zijn leven lang een psychische kwetsbaarheid met zich mee. Als het stiller werd, hoorde hij een stem. Een nare, scherpe, beschuldigende stem, als van een venijnig kind; ongetwijfeld geboren in pijnlijke jeugdervaringen met een onvoorspelbare vader.

Dick Bol kwam hier graag, want het deed hem goed. Na zijn plotselinge dood bleek dat hij zijn bezit aan de Dominicus had nagelaten en dat hij een deel bestemd had voor 'diaconaal werk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid'. Wij vatten dat op als een opdracht, niet alleen een administratieve – we zoeken wel eens vaker goede doelen – maar als een existentiële opdracht. Misschien hoort dit thema wel bij het hart van kerk-zijn in deze tijd.

Want we leven in een gekke tijd. In de buitenwereld zijn er crises te over; en ook is er een crisis gaande in onze binnenwereld. Tenminste, als je afgaat op de cijfers over onze geestelijke gezondheid. Die cijfers zijn ronduit alarmerend. Vooral onder jongeren, jongvolwassenen en vrouwen neemt jaar na jaar het aantal mensen toe dat te maken heeft met depressie, angst, burn-out, persoonlijkheidsstoornissen, ADHD, ADD, PTSS. Wat een paradox. Er is haast geen land zo veilig en welvarend als het onze, veel mensen zeggen gelukkig te zijn. En tegelijk is er geen land met zoveel psychiaters en psychologen, om over het aantal coaches nog maar te zwijgen – terwijl de druk op de GGZ alsmaar toeneemt. Wat is er met ons aan de hand?

In de GGZ, de geestelijke gezondheidszorg, is daar een discussie over gaande. Psychiaters als Damiaan Denys, waar u een stukje opinie van hoorde, Jim van Os en Floortje Scheepers, die hier over twee weken spreekt, wijzen erop dat de huidige GGZ niet passend en niet houdbaar is. Natuurlijk zijn er mensen die deskundige psychische hulp en begeleiding heel hard nodig hebben. Maar momenteel kloppen ook heel veel mensen bij de GGZ aan die eigenlijk lijden aan wat onze hypernerveuze samenleving van hen vraagt. We maken van een collectief vraagstuk afzonderlijke individuele problemen. En ook worden veel mensen medisch of psychisch behandeld, terwijl ze eigenlijk snakken naar zin en betekenis. Ze krijgen een label, maar hebben een levensvraag.

Je zou willen dat er plekken zijn waar mensen samen kunnen ervaren en beschouwen wat goed leven en goed samenleven is, en over hoe we betekenis ontvangen. Zulke plekken zouden ons goed doen, juist als we wankelen, als we rouwen of zoeken welke weg we te gaan hebben, of als we zo verrukt zijn over dit bestaan dat we het wel kunnen uitzingen van vreugde. Een kerk kan zo'n plek zijn. Hoort het misschien zelfs te zijn. Een plek waar we samen onze weg zoeken in de ervaring mens te zijn.

Zou het zo simpel zijn? Dat is toch haast niet te doen! Het moet toch complexer zijn en gelaagder? Er is toch een Echt Serieus Probleem? Dan moeten we toch een analyse maken en een oplossing bedenken, met doelen en middelen en een nulmeting en een controlegroep? Dan moeten we toch keihard aan de slag? Of kunnen we dat harde werken beter aan de deskundigen in de GGZ overlaten?

Dankzij Dick Bol zijn we afgelopen jaar gaan nadenken over wat wij als kerk te zeggen hebben over psychische kwetsbaarheid. We zijn begonnen met gesprekken binnen en buiten de kerk, met deskundigen en ervaringsdeskundigen. Wat me bijbleef uit de gesprekken in onze kerk is dat er haast geen complexe GGZ-taal gebezigd werd. Mensen vertelden met graagte over hun ervaringen met angst, onzekerheid, somberheid – want het is fijn als je merkt dat je niet de enige bent. Dan verandert er iets, al wordt er niks opgelost.

En ook vertelden Dominicusgangers over wat hen goed doet in wat de kerk nu al is en doet. Het bleken eenvoudige dingen: de ervaring samen te zijn; stilte, schoonheid, aandacht en gezelligheid delen. Een goed verhaal horen vanaf deze plek, een lied zingen dat je opeens in het hart treft, een fijne studie- of meditatiegroep. Soms is het net genoeg om het weer een weekje vol te houden.

En heel voorzichtig en vrijwel altijd met ontroering noemden mensen ook de ervaring altijd ook gedragen te worden, zelfs in het duister, door wie of wat je God zou kunnen noemen. Dat God je omgeeft, troost, zich verheugt in je bestaan, hoe dan ook en hoe je dat ook verwoordt – dat doet goed. Er ontstond, kortom, geen analyse, maar gewone mensentaal; poëtisch soms en met een teder tastend geloof.

Een ander inzicht uit die gesprekken ontstond toen ik aan jonge Dominicusgangers vroeg of het in hun leeftijdsgroep inderdaad normaal is om je psychische label te delen, als je elkaar wat beter leert kennen.

‘Ja man’, zei er een. ‘Het lijkt wel eens alsof iedereen bipolair is’. Ik schoot in de lach, want ik begreep: theologisch gesproken is dat ook zo. We zijn allemaal bipolair: we zijn lichaam én geest, van de aarde én van de hemel, beperkt én eindeloos tegelijk.

Het is een hele klus om levenslang te wiebelen tussen die polen. Vooral voor de gevoeligen onder ons, of de mensen die klappen hebben opgelopen in hun leven. Want weet je, zoals Dick Bol zijn er velen in ons midden. Ik kom hier bovengemiddeld veel mensen tegen die begaafd zijn, eigenzinnig, gevoelig, gehavend. Die hun eigen pad moesten zoeken omdat ze door hun persoonlijkheid, creativiteit, geschiedenis, geaardheid net anders bedraad zijn dan de meesten. Er wordt hier wat afgewiebel. En er is vreugde. God dank.

De apostel Paulus bezingt die vreugde in zijn brief aan de christenen van Filippi. Hij zat in de gevangenis toen, opgesloten vanwege zijn geloof, alsof hij gek en gevaarlijk was. Toch heeft de hele tekst een dankbare en blij toon. Simpel. Naïef. Ik hoop dat jullie je er ook een beetje aan gestoord hebben.

‘Wees over niets bezorgd’, staat er, ‘maar vraag in alle omstandigheden aan God wat u nodig hebt en dank Hem in uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.’

Was het maar zo simpel – ik denk dat wel hoor, als ik dat lees. Als het niet in de Bijbel stond, zou ik het verwerpen. Maar het staat er wel in. En stel je nou voor dat het waarheid bevat; dat mensen dit ervaren hebben en opgeschreven en gedeeld en doorverteld, generatie na generatie. Dat je bij God neerlegt wat je nodig hebt – en daarna in dankbaarheid het leven ontvangt zoals het is. ‘Ik zeg u nogmaals: wees altijd verheugd.’

De brief is geschreven vanuit een diep besef van wat wij van elkaar zijn: allemaal – allemaal – vrouw en man en slaaf en vrije en arm en rijk en vreemd en eigen – allemaal zijn wij kinderen van een God die de schepping zo liefheeft dat Hij of Zij erin wilde leven, onder ons, als een van ons, eenvoudig en sterfelijk. God gaat zelfs mee het lijden en de dood in – en herschept het leven.

Paulus schreef aan christenen waarvan velen verwachtten dat de eindtijd snel zou komen, de terugkeer van Christus. Hij zegt: ten diepste is het al gebeurd, ten diepste leven en lijden en sterven we al in een vrede die alle verstand te boven gaat. Een vreugde zo groot, dat het alle verdriet omvat.

Als dat de ondergrond is, dan wordt leven en samenleven simpeler. Dan delen wij ons mens-zijn als een geschenk, zo maar, om niet gekregen, inclusief alle vormen van tobberij, vrees, somberheid, onzekerheid, eindigheid – inclusief alle manieren waarop we wiebelen. En vallen. En opstaan. Toen. En nu.

De komende tijd, minstens een half jaar, gaan we meer ruimte maken voor dit thema. Niet door op de stoel van GGZ-deskundigen te zitten, maar door samen te onderzoeken en te leren. We worden daarbij ondersteund door Daan 't Sas, Dominicusganger. We zullen drie dingen doen.

Ten eerste hopen we een rol te spelen in het publieke debat, door juist als kerk de vraag te stellen: heb je een label of een levensvraag?

Ten tweede willen we partners vinden in Amsterdam en omgeving: plaatsen waar mensen – met speciale aandacht voor jongere mensen – geholpen worden om hun weg door het leven te vinden, inclusief hun psychische gevoeligheid. We zullen zulke partners ondersteunen met dank aan Dick Bol.

En ten derde willen we zelf meer vertrouwd raken met wat zo simpel is dat het haast ergerlijk is: dat we allemaal ervaren mens te zijn en naar betekenis verlangen. Dat we elkaar nabij kunnen zijn als we onze weg zoeken tussen hemel en aarde. Misschien soms iets ervarend van een vrede die alle verstand te boven gaat.

Moge het zo zijn.

Arjan Broers