

DE NACHT VAN DE ZIEL

Serie De moed om te falen

Een tijdje geleden maakte ik zelf iets van een korte, kleine onstuimige 'nacht van de ziel' door. Ik was een muur gaan behangen, samen met mijn schoonmoeder. In zichzelf vind ik dat al een onheilspellende zin. We gingen aan de slag met van dat plakbehang. Je krijgt dan van de producent afgemeten banen aangeleverd, waar je aan de achterkant een laagje vanaf kunt trekken. Dan verschijnt er een plak-laag en kun je het behang zó op de muur plakken.

Op YouTube lijkt het gemakkelijk. In werkelijkheid is het dat niet. Het is een ongelofelijk gevecht tegen lijm die overal aan plakt, tegen luchtballen en scheef werken... Maar goed, we gingen ervoor, en na zo'n vier uur ploeteren was de muur klaar. We bekeken het werk van onze handen. En zagen dat het eigenlijk best goed was. Tot ik me realiseerde: de tekening op het behang klopt niet. We hadden de banen omgekeerd op de muur geplakt...

Op dat moment donderde ik in iets van een korte, kleine en onstuimige nacht van de ziel. Zelfverwijt, schuldgevoel en schaamte buitelden over elkaar heen. Pogingen tot relativering (dit kan gebeuren... we hebben ons stinkende best gedaan...) gingen verloren in een storm van donkere gedachten en emoties. Tot Eva, mijn vrouw, u kent haar wel, thuis kwam, en zei: "och, zo vind ik het eigenlijk ook best mooi."

Deze huis-tuin-en-keuken nacht van de ziel is natuurlijk niet dezelfde als de mystieke ervaring van de 'nacht van de ziel', zoals beschreven door Johannes van het Kruis, een karmeliet in de 16e eeuw. Bij hem staat de nacht voor een zware reis, waarin de ziel onthecht dient te raken van de wereld, om zich zo met "het licht van de schepper te kunnen verenigen." Deze reis gaat gepaard met gevoelens van wanhoop, depressie, spirituele droogte en levenloosheid. Het is een weg van loutering, waar we in actieve zin weinig tot niks aan bij kunnen dragen. Want het moment waarop we het licht van de schepper gewaar worden, hebben we niet in de hand. Het initiatief daartoe ligt volledig bij de Levende.

We moeten, denk ik, voorzichtig zijn met het etiket 'nacht van de ziel', die zulke stevige monastieke en contemplatieve wortels heeft. Maar de ervaringen die ermee samenhangen zijn volgens mij wél universeel. De somberte, de uitzichtloosheid, emotionele of spirituele droogte: van tijd tot tijd kunnen ze mij, en onwaarschijnlijk ook u, jou overvallen. En ik kom ze bijna dagelijks tegen bij de mensen die ik al ruim elf jaar, als geestelijk verzorger, ontmoet in de psychiatrie. Ik werk vooral in Wolfheze – een piepklein dorpje vlakbij Arnhem – waar zich een groot instellingsterrein bevindt met zo'n 450 langdurig opgenomen psychiatrische patiënten. Hen heb ik deze ochtend voor ogen, samen met die almaar groeiende stroom vrouwen en mannen in Nederland die een beroep doet op de GGZ – de wachtlijsten puilen uit. Wat zij doormaken, heeft dat iets te maken met de 'nacht van de ziel'? Zit er een spirituele, of een louterende dimensie aan de chaos in hun lijf en geest, aan hun kakafonie aan stemmen of hun soms onnavolgbare of angstaanjagende ideeën?

Toen ik begon met nadenken over deze vragen, wilde ik al die vragen met een resoluut 'nee' beantwoorden. Jammer dan, voor wie vanochtend zou hopen op een geestelijke duiding van psychisch lijden (als beproeving, als loutering, als één of andere fase op een spirituele weg, wat dan ook). Dat weigerachtige had ermee te maken dat ik zie hoezeer mensen stuk kunnen lopen op hun psychische nood: de stemmen stoppen niet... de depressie wordt erger, of komt steeds weer terug... voor sommigen wordt het teveel; ze kiezen voor een traject bij de levenseindekliniek of, en dat is voor mij nog altijd het meest verdrietige en onverdraaglijke: ze plegen suicide.

Wat ik weiger te doen, is al diegenen bij wie de nacht maar voort blijft duren, al diegenen die het duister niet langer verdragen – vrouwen en mannen die vaak al zo sterk het idee kunnen hebben dat ze falen – wat ik weiger, is hen ook nog eens een mislukte spirituele weg in de schoenen te schuiven. Hou toch op. Dacht ik. Psychisch lijden heeft geen hogere of diepere zin. Psychisch lijden is lijden.

Punt.

Maar goed. Die punt is inmiddels veranderd in een voorzichtige komma. Psychisch lijden heeft, zo denk ik, wel degelijk een spirituele of geestelijke dimensie, al is deze niet zo heel anders als bij u, bij jou of bij mij. (...) "Ik weet niet waar ik heen ga", schrijft de in 1968 overleden Amerikaanse monnik Thomas Merton in een beroemd geworden gebed. En: "ook ken ik mezelf niet echt." Zo is het. Onze weg is vaak gehuld in duister; we gaan hem op goed geluk. God zegene de greep. Niemand die zichzelf daarbij volledig kent. Zo is het, alleen is dit een onbevredigende staat van zijn. Dus doen we ons best onszelf een identiteit te verschaffen; we proberen er een rond verhaal van te maken, iets om te antwoorden wanneer iemand vraagt: 'wie ben jij?'

Wie ben jij? Hoe beantwoordt u, jij, die vraag? Grote kans dat er iets in doorklinkt van wat de Nederlandse priester Henri Nouwen schrijft: dat we geneigd zijn te denken dat ik ben wat ik heb, dat ik ben wat ik doe, of dat ik ben wat anderen van me zeggen. In zichzelf is daar nog niet zoveel mis mee, maar we hebben de neiging heel hard te gaan geloven in onze zelf-gefabriceerde ikjes. Daarmee verbloemen ze, of trekken ze ons weg van wie we – in de ogen van Nouwen – ten diepste zijn: geliefde dochters en zonen van de Levende. Merton, die voor Nouwen een belangrijke leermeester was, maakt daarbij een onderscheid tussen een vals zelf en een waar zelf. En het 'ware' zelf, dat is wie we zijn bij God. "In de diepste kern van ons wezen", zegt Merton, "is er een punt van niets-zijn, waar zonde en illusie niet zijn doorgedrongen, een kern van loutere waarheid, een vonk die geheel God toebehoort (...) en die niet toegankelijk is voor de spelingen van onze geest of de brutaliteit van onze wil."

Voor ieder van ons – of je nu ervaring hebt met de GGZ of niet – voor ieder van ons is het verre van vanzelfsprekend om voeling te hebben met die vonk, om te geloven, wérkelijk te geloven dat we ten diepste zijn: zonen en dochters van de levende. Zelfs bij Jezus ging dat niet zonder slag of stoot. Vlak nadat hij, bij zijn doop in de Jordaan, in zijn diepste 'zijn' is bevestigd ("jij bent mijn geliefde zoon, in jou vind ik vreugde") probeert de duivel – in de Naardense bijbelvertaling indrukwekkend de 'uiteenwerper' genoemd – hem aan het wankelen te brengen. "Als je de zoon van God bent" (hoe verraderlijk, dat woordje als...) "Als jij de zoon van God bent, zeg dan tot deze steen dat hij een brood wordt."

Niemand van ons – of je nu Jezus bent, of niet; of je nu ervaring hebt met de GGZ of niet – niemand ontkomt aan de listen van de uiteenwerper. Daarbij geloof ik wel – in wat ik dagelijks zie en meemaak – dat mensen in de psychiatrie extra hard moeten vechten om niet uiteengeworpen te worden. Want de grauwsluijer van een depressie is vaak ondoordringbaar voor licht; de kracht van almaar scheldende, kwetsende en veroordelende stemmen in een hoofd is immens; de identiteitsbepalende potentie van diagnoses is bovendien groot; voor je het weet ben je óók voor jezelf die borderliner of psychoot... En onderschat tot slot niet wat het met patiënten doet wanneer ze dag in dag uit in contact komen met mensen (verpleegkundigen, therapeuten, geestelijk verzorgers) die het in de ogen van maatschappij en wereld hebben gemaakt; die kinderen hebben, een relatie, een zinvolle baan, een huis... Probeer, geteisterd door al die uiteenwerpende krachten, nog maar eens te geloven in zo'n diepste zelf: een vonk die geheel God toebehoort; geliefde dochter, geliefde zoon van de Levende.

Waar een monnik of zuster, monastiek geschoold en omringd door medekloosterlingen, nog enigszins is voorbereid op de ontwrichtende ervaringen van de klassieke 'nacht van de ziel', zijn het mensen als u of ik (al dan niet opgenomen of in behandeling in de psychiatrie) die vaak onvoorbereid en onbeschermd worden meegesleurd in de storm van uiteenwerpende krachten en machten. Ken je iemand die onderhevig is aan deze storm, durf dan – misschien wel meer in gebaar dan in woord – te tonen dat jij gelooft in zijn of haar inherente goedheid. (...) En zit je op dit moment zelf in zo'n storm, probeer dan hardnekkig te twifelen aan, probeer dan niet te geloven in de donkere zelfbeelden die je worden aangereikt.

Wie je ten diepste bent, vind je niet in de storm. Alles wat mooi, en waar en goed is aan je, bevindt zich in het oog van de storm. Thomas Merton en Henri Nouwen houden ons voor dat we daar in wézen al zijn. We zijn al lang – vanaf onze geboorte – daar waar het stormgewoel en de "spelingen van onze geest" ons niet kunnen raken; we rusten al lang in wie we ten diepste zijn: geliefde dochters en zonen van de Levende.

We hoeven dat alleen maar te geloven. Zo moge het zijn.

Remco Graat