

De Vrede Beoefenen,

Discipline en praktijk

door Pamela Haines, 2012, Vertaling Frieda Oudakker

2. Ons vermogen om te rouwen gebruiken.

Om onze hoop en hoge verwachtingen van het leven op aarde te koesteren, moeten we in staat zijn om te rouwen. Zónder dat vermogen hebben we weinig andere keus dan onszelf af te schermen voor alles wat pijnlijk is. Het is deze gevoelloosheid die ons brengt tot het accepteren van het kwaad in de wereld. We kunnen ons niet meer veroorloven voluit te voelen, of investeren in wat misschien onbereikbaar is, we staan onszelf geen grote vreugde meer toe als we het vermogen om te rouwen missen. Om alle dieptes te ontlopen, moeten we wel het zicht op alle hoogtes vermijden. Lage verwachtingen geven de grootste zekerheid op het voorkomen van teleurstellingen. Ons vermogen om te rouwen verschaft ons een weg dóór die teleurstellingen heen.

Niemand houdt van verdriet. Toch is het een natuurlijk deel van het leven. Ik leerde te zien dat uitdrukking geven aan rouw een integraal deel is van het proces van heling. Als ouder van kleine kinderen zag ik het verdriet voor mijn ogen gebeuren. Mijn kinderen wilden iets hebben, maar konden het niet krijgen, of ze verloren iets waar ze van hielden – en ze huilden.

Ik nam mijn kinderen in mijn armen, hield van ze en liet ze gewoon huilen. Na een tijdje was het verdriet over. Ze gingen terug naar wat ze aan het doen waren, klaar om met hernieuwd enthousiasme opnieuw van alles te willen en van alles te houden. Niemand, kinderen noch volwassenen, kunnen geheeld worden zonder hun verlies te doorleven.

Veel verkeerde dingen in het leven zijn te herleiden tot een onvermogen om te rouwen. Het zoeken naar makkelijke en minder pijnlijke alternatieven blijkt juist te leiden tot meer wraak, de doodstraf en bommen. Hoe zou het zijn om ons bewust te zijn dat wraak een duidelijk teken is van afgebroken



rouw? Veel activiteiten in onze arme ouwe wereld worden gevoed door woede en verontwaardiging en veel passiviteit komt voort uit wanhoop. Woede maakt dat we al snel vijanden vinden en het vuur van de woede brandt zowel de ander als onszelf. Wanhoop verdrijft ons uit de publieke arena, maakt dat we zoeken naar persoonlijk geluk. Het maakt ons kwetsbaar voor te veel te consumeren, voor verslavingen, voor de behoefte aan afleiding. Het maakt mensen gevoelig voor geloofssystemen die mensen verdelen en maken dat zij zich niet betrokken voelen bij hun samenleving. Als wanhoop ons tot actie brengt is ons protest vol ongeduld en de verontwaardiging is vaak zonder enige hoop. Misschien lucht het ons op korte termijn wat op, maar het heeft weinig invloed op de wereld om ons heen. Hoe kan onze wereld helen zonder grote ontlading van rouw – niet alleen maar de som van veel individuele rouw en individueel verlies. We hebben een grote openhartige ontlading van rouw nodig voor de wereld als geheel. Hierbij hebben we hulp nodig. Onze cultuur tolereert geen verdriet. Iedereen die minder dan gemiddeld gelukkig is wordt aangemaand om óf geluk te vinden in nieuwe bezittingen, óf medicatie te gebruiken om het te verhullen.

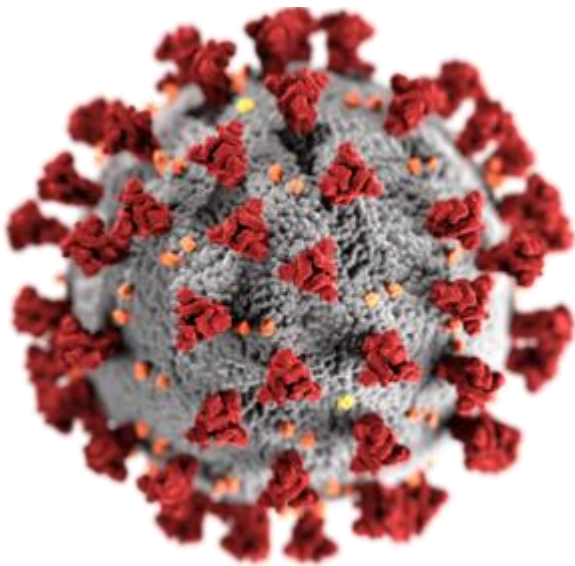
We zijn voortdurend zo in beweging dat onze aandacht steeds getrokken wordt door het volgende onderwerp. Er is weinig ruimte om tijd vrij te maken voor rouw. We horen en zien voortdurend slecht nieuws over de hele wereld. De moderne overvloed aan informatie heeft zo'n grote tolerantie voor slecht nieuws veroorzaakt, dat het moeilijk wordt om er nog iets bij te voelen. Maar ons laten verdoven door slecht nieuws is iets anders dan erom rouwen. Ook de cultuur van onkerkelijkheid ontmoedigt op veel gebieden. Het vraagt veel inspanning om ruimte te vinden voor een discipline van rouw. De Joodse traditie heeft een bruikbaar model voor steun bij rouw. Joden



die een dierbaar iemand hebben verloren worden aangemoedigd om hun dagelijkse bezigheden te staken en ruimte te maken voor rouw. De eerste week is er tijd voor 'zitten in shiva'. De rouwendenden blijven thuis en worden bezocht door familie en vrienden die eten brengen en met hen praten over hun verlies. Er zijn verschillende 'wetten van rouw' voor de eerste maand. In geval van verlies van een ouder, zelfs voor het eerste jaar na het overlijden. Ook kunnen we leren van onze Joods-Christelijke traditie. In het Oude Testament lezen we over de gewoonte van klaagzangen. De theoloog Walter Wink bouwt voort op passages in het Nieuwe Testament over 'het zuchten (kreunen) van de zuchten van de Geest'. Hij moedigt ons aan om in onze gebeden hetzelfde te doen. Als wij Gods handen zijn voor actie in deze wereld, zijn wij ook de enigen die Gods rouw kunnen uiten. Dit is een discipline die goed is voor onszelf en voor de wereld. Als we rouwen zijn we in staat om meer te vergeven. Als we in staat zijn te vergeven – zowel onszelf als de ander – kunnen we de pijn van het verleden makkelijker loslaten en onze aandacht beter richten op mogelijkheden die de toekomst biedt. Als we rouwen maken we een harde verkrampde plek losser, tot het punt dat die kan oplossen en verdwijnen. Als de pijn een verharde massa blijft, gaat die ons in de weg zitten. Het schreeuwt om aandacht. We struikelen erover en we moeten ons er omheen bewegen. Met aandacht voor de noodzaak van rouw, en de ervaring hoe dit proces onze harten en gedachten kan bevrijden van fixatie op het verleden, openen zich nieuwe deuren en nieuwe mogelijkheden.

In zekere zin doet het onderwerp van onze rouw er niet toe. Bij een aardbeving op Haïti was ik verbaasd hoe onbewogen ik mij eronder voelde. Al mijn aandacht was gericht op verliezen in mijn directe familie. Ik probeerde te begrijpen wat er gebeurde, zodat ik ermee kon leven. Er kwam een beeld in mij op van een onmetelijke zee van rouw. Misschien hoefde ik niet te

Afscheid nemen en Rouwen



denken aan mijn persoonlijke problemen als mijn eigen kleine vijver van privé verdriet? Hoe zou het zijn om die kleine privé plek te verlaten en samen te zijn met iedereen die rouwt, over alle verliezen in de wereld? Dan zouden die onmogelijke vragen als “Waarom ik?” en “Waarom zij in plaats van ik?” hun angel verliezen, in het besef dat we een gemeenschappelijke rouw delen. Het kan zijn dat mijn persoonlijke verlies heeft losgemaakt dat ik deelde in de tranen van de wereld – het is aan mij om dat aan te voelen. Maar het is niet aan mij om me het ene of het andere persoonlijke verlies toe te eigenen, of aan iemand anders toe te wijzen. Over wat of wie wij kunnen rouwen is niet zo belangrijk. Het gaat erom of wij bereid zijn om de rouw die we hebben naar die gemeenschappelijke zee te brengen. Laten we ons een voorstelling maken van een Klaagmuur, kronkelend en draaiend door alle gemeenschappen van de wereld. Iedereen die brandt van verlies en rouw kan de weg vinden naar die muur, daar alle pijn en moeite aanbieden en weten dat, terwijl zij dat doen, zij verbonden zijn met ieder ander en met alle rouw van de wereld.

Ik kreeg een onverwacht cadeau van het trainen van spieren voor rouw. Ik kreeg de ruimte om grote misstanden aan te pakken die ik altijd op afstand had geprobeerd te houden. Het dichterbij laten komen, nauwkeurig kijken en voelen, me veroorloven het echt binnen te laten komen, had mij onmogelijk geleken - veel te intens triest. Ge-

inspireerd door Walter Wink, ben ik geholpen door een groep die in ons Quakerhuis bijeenkwam voor ‘Klaagzangen’ – een gelegenheid om samen te treuren over de staat van de wereld. De feitelijke klacht neemt vele vormen aan – vragen geboren uit woede en pijn, tranen, gebeden, en schreeuwen om hulp.

Ik denk dat ik ook voor de anderen spreek als ik zeg dat we in staat waren om onze harten te openen voor de pijn en onze wanhoop uit te huilen als een kind in de armen van de ouders. Het laat ons achter beter in staat om de wereld te omarmen met al zijn vreugde en pijn.

