

Anselm Grün

Troost
boek

voor lichaam
en ziel

uitgeverij



© 2017 Uitgeverij Kok
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht
www.kok.nl

Oorspronkelijke uitgave: Anselm Grün, *Lob der sieben Tröstungen. Was Leib und Seele neue Kraft gibt*, edited by Rudolf Walter © 2015³, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

Nederlandse vertaling: Carolijn Visschers
Omslagontwerp en boekverzorging: Garage BNO
Foto auteur: Vier-Türme GmbH Verlag
ISBN 978 90 435 2745 3
ISBN e-book 978 90 435 2746 0
NUR 707

De vertaling van Bijbelfragmenten is afkomstig uit de NBV (2004), behalve die uit het deuterocanonieke boek *Wijsheid van Jezus Sirach*. De vertaling daarvan is afkomstig uit de Willibordvertaling (1995).

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding

Wat doet mij goed als het niet zo goed met me gaat? Wat helpt mij als ik me opwind, als er negatieve gevoelens in me opkomen? Als ik teleurgesteld ben of me gekwetst voel? Wat is dan goed voor mij? Waar vind ik in zo'n situatie een geneesmiddel voor mijn soms verwarde ziel? Hoe kunnen we leven met zielenpijn en lichamelijke pijn? Uit welke bronnen kunnen we nieuwe kracht putten?

Op dit soort vragen wil ik in dit boek concrete antwoorden geven.

Het gaat me daarbij om meer dan het eenvoudige gegeven dat ons allemaal wel eens iets dwarszit, of dat we ons soms niet helemaal goed voelen omdat we in ons dagelijks leven met conflicten en problemen te maken hebben. Onze zoektocht naar troost gaat dieper. Het gaat er in die zoektocht uiteindelijk om hoe we een geslaagd leven kunnen hebben, ook als we door negatieve emoties worden gekweld. Het wezenlijke lijden van de mens komt tot uiting in pijn en verdriet, in woede en bitterheid. Als we die gevoelens ondervinden, hebben we het gevoel

dat we geen vaste grond meer onder de voeten hebben en dat ons innerlijk evenwicht wordt bedreigd. Juist op die momenten hebben we een fundament nodig om op te kunnen staan en houvast te vinden, zodat we tegen het leven zijn opgewassen. Dan zoeken we naar mogelijkheden om kracht op te doen en naar iets wat ons opbeurt. Echte troost biedt die hulp. Als mens zijn we in principe altijd weer op dit soort troost aangewezen.

Ook tegenwoordig, juist tegenwoordig.

Voor het antwoord op de vraag wat ons tegenwoordig echt troost en houvast kan geven, heb ik me in dit boek onder andere door oude teksten laten inspireren. Om te beginnen is er een korte tekst die de heilige Thomas van Aquino in de dertiende eeuw heeft geschreven. In de *Summa Theologiae*, zijn hoofdwerk, begint hij de 38^e questio met de volgende vraag: ‘Worden pijn en verdriet verlicht door hartstocht? Worden ze verlicht door te huilen? Of door medelijden van vrienden? Door de waarheid onder ogen te zien? Of door te slapen en een bad te nemen?’ In een andere passage heeft hij het over het gebed, dat pijn en verdriet wegneemt en verlicht. Deze remedies, hoe verschillend ook, noemen we ‘de zeven vertroostingën’.

Het gemeenschappelijke aan deze vertroosting is dat ze ons meteen leiden naar het antwoord op de centrale vraag, namelijk hoe we een geslaagd leven kunnen leiden.

Naast de werken van Thomas van Aquino staan de uitspraken van de monnik-psycholoog Evagrius Ponticus uit de vierde eeuw. De taal van deze spirituele nestor komt nu misschien wat merkwaardig op ons over. Maar als ik zijn uitspraken in me opneem, ontdek ik iets wat ons tegenwoordig vaak ontbreekt: een optimistische spiritualiteit, een positieve opvatting over de schepping, en vooral een positieve opvatting over ons lichaam. Uit zijn woorden blijkt de overtuiging: God heeft de mens goed gemaakt. En Hij heeft hem genoeg goede vaardigheden gegeven om te kunnen leven. Behalve spirituele vaardigheden staan de mens ook psychologische vermogens en puur aardse mogelijkheden ter beschikking.

De nestoren van spiritualiteit beschouwen droefheid eenvoudigweg als het onvermogen om in harmonie met jezelf te leven. Die visie is niet zo ver van ons bed, want het is immers ook een gevolg van onze internetsamenleving met zijn

virtuele mogelijkheden dat het steeds moeilijker wordt om een natuurlijk leven te leiden waarin lichaam en ziel in harmonie met elkaar zijn. Het is zeer modern dat zowel Thomas als Evagrius menen dat ons lichaam een bron van troost is. Wat zij geneeskrachtig noemen, heeft zijn oorsprong in het lichaam en raakt het lichaam. Het lichaam heeft invloed op de ziel en de ziel heeft invloed op het lichaam. Door beide met elkaar te verbinden ontdekken we mogelijkheden die zowel het lichaam als de ziel goeddoen. Juist in een tijd dat de virtuele wereld van internet ons leven steeds meer dreigt te bepalen, doet zo'n plaatsbepaling in het lichaam ons goed.

Op de vraag hoe we met ons verdriet omgaan, hoe we op onze gekwetstheid reageren en hoe we met lichamelijke pijn en zielenpijn kunnen leven, heeft tegenwoordig de psychologie een antwoord. Thomas en Evagrius gaven antwoord op deze vraag met behulp van de begrippen en ervaringen van hun tijd. Maar als we de antwoorden van de heilige Thomas en de monniksvader Evagrius door een psychologische bril bekijken, ontdekken we tegelijkertijd veel overeenkomsten. De vragen zijn

gebleven, en ook al zijn diens levensomstandigheden veranderd, de fundamentele situatie van de mens is nog hetzelfde.

‘Triest’ en ‘troost’ – deze twee woorden verschillen slechts twee letters – en toch liggen er werelden tussen. Triest komt van *tristis*, treurig. Veel dichters vinden *tristesse*, treurigheid, het belangrijkste kenmerk van de moderne mens. In de romans van Heinrich Böll bijvoorbeeld wordt de troosteloosheid van veel mensen in de naoorlogse maatschappij beschreven: de hoop op nieuwe gerechtigheid is niet in vervulling gegaan. Alles gaat op dezelfde manier verder. Degenen die tot nu toe de macht hadden, hebben het nog steeds voor het zeggen. Dat geldt voor de politiek en de maatschappij, maar ook de wereld van de arbeid wordt door deze uitzichtloze grijze sluier van monotone, zinloze activiteiten bepaald. Hermann Kasack, een tijdgenoot van Böll, heeft, ook na de oorlog, dit levensgevoel op indrukwekkende wijze tot uitdrukking gebracht in zijn verhaal ‘Die Stadt hinter dem Strom’. Er zijn twee fabrieken in de stad: de ene produceert kunststenen om ze weer te vermalen. En de andere fabriek fabriceert van dit stof

weer kunststenen. Het is een zinloze cyclus. Het tempo van opbouw en vernietiging wordt steeds verder opgedreven, zodat de mensen niet over de zinloosheid van dit proces gaan nadenken. Iemand met een levenloos mummiegezicht, de burge-meester van deze stad, zegt tegen stadsarchivaris Robert, die de zinloze activiteit in twijfel trekt: 'In onze regio, meneer, zijn we uitgestegen boven romantiek en pathos.' Zonder emoties en zonder harttocht is er niet alleen geen pijn, maar ook geen geluk. Alleen troosteloze leegte. Geen enkel afleidingsmechanisme kan dat verdoezelen.

Is de situatie sindsdien erg veranderd? Je moet met open ogen door de wereld lopen om te zien dat veel mensen werk doen dat hen vervreemdt, werk dat het economisch systeem wel draaiend houdt, maar waaraan ze zelf geen zin meer ontlennen. In hun vrije tijd jakkeren veel mensen van het ene event naar het andere, storten ze zich van de ene party in de andere, altijd weer op zoek naar nieuw vermaak, laten ze zich door alle mogelijke media afleiden om de tijd door te komen – en toch ervaren ze alleen maar leegte en verlatenheid. Velen leven vreugdeloos van de ene dag in de andere

omdat ze geen perspectieven zien. Ze sjokken gewoon maar voort. Bovendien leven veel mensen in woongebieden met een triest karakter door de monotone architectuur die de innerlijke leegte van de bewoners ervan weerspiegelt of versterkt. In een omgeving waar geen vreugde en geen fantasie is, is het ook moeilijk om een zin in het leven te zien – dat is geen kwestie van materiële armoede. Deze situatie kan het beste gekarakteriseerd worden door het begrip troosteloosheid. Hiermee wordt een fundamentele en principiële toestand van leegte aangegeven. Iemand heeft alle bestaansgrond verloren. Hij voelt zich afgesneden van het leven. In zo'n situatie kun je het op den duur niet uithouden.

De filosoof Hans Blumenberg stelde de vraag: 'Waarom hebben wij zo'n behoefte aan troost?' En hij geeft ook meteen het antwoord: 'Omdat wij geen reden hebben om er te zijn.' Wie geen reden heeft om er te zijn, wie geen fundament heeft om op te staan, heeft behoefte aan troost. Het woord 'troost' komt immers van 'trouw', van standvastig. Wanneer een mens vanuit de bodemloosheid van zijn existentie nieuwe bodem vindt, kan hij opnieuw leven en vreugde ervaren.

Ontroostbaar zijn is overigens iets anders dan niet getroost zijn. De niet-getrooste mens is een diepbedroefd persoon die door niemand wordt gesteund. Hij verlangt naar iemand die het met hem uthoudt. Wie iemand vindt die zonder er veel woorden aan vuil te maken ook in de moeilijkste omstandigheden bij hem blijft, is niet meer volledig ontroostbaar.

Wie het over troost heeft, ontkent natuurlijk niet dat pijn bij het menselijk leven hoort. Veel pijn moet worden uitgehouden en er mag niet te snel worden getroost. In de tiende *Elegie van Duino* protesteert Rainer Maria Rilke tegen de goedkope ‘troostmarkt’. Een engel, schrijft hij, zou deze troostmarkt vertrappen zonder sporen achter te laten. Want pijn hoort bij ons. Ze is ‘ons winterbestendige loof, onze altijdgroene maagdenpalm, een der getijden van ons innerlijk jaar – niet alleen tijd, maar plek, nederzetting, legerstede, grond, woonplaats’.

Troost krijg je niet zomaar en troost mag niet overhaast worden gegeven. Rilke verdenkt ook de kerk ervan een goedkope troostmarkt te zijn. Ze maakt

zelf een troosteloze indruk: ‘proper, gesloten en teleurgesteld als een postkantoor op zondag’. De woorden van de dichter doen ons denken aan het verwijt dat je altijd weer hoort: de kerk zou de mensen niet helpen, hun situatie niet werkelijk veranderen, maar aan het lijntje houden met beloften van een goed en mooi hiernamaals. Ze zou alleen geruststellen. Maar met troost is niemand tevreden. Troost biedt geen basis om stevig op te kunnen staan. Er zijn verwijten die nog verder gaan door de troost zelf onder verdenking te stellen. Sommige psychologen zijn in navolging van Sigmund Freud van mening dat de mens zijn troosteloze leven moet verdragen. Alle vormen van troost zouden slechts een schijnwerkelijkheid opwekken.

Ik vind dit een pessimistisch mens- en wereldbeeld. Het neigt naar gelatenheid. Ik persoonlijk vertrouw de troost. Ik vertrouw de basis van het geloof waarop ik sta. Ik vertrouw de wijsheid van de ziel die naar troost verlangt. Maar de vraag blijft: wat troost ons, als het verlangen naar troost een waarheid over de mens uitdrukt? Dietrich Bonhoeffer, die je niet kunt verwijten dat hij troost biedt, heeft op de laat-

ste oudejaarsdag van zijn leven in de gevangenis de prachtige woorden gedicht:

‘Door goede machten trouw en stil omgeven,
beschermd en getroost, wonderbaar.’

Bonhoeffer heeft zich tegen het nazisme van het Derde Rijk gekeerd en dat met de dood moeten bekopen. Als hij er in de gevangenis over nadenkt wat de christelijke boodschap in deze onchristelijke wereld betekent, voelt hij zich getroost: door goede machten. Voor hem is dat de macht van God, die zich in haar machteloosheid in deze wereld in Jezus Christus heeft laten zien. Troost is voor Bonhoeffer dus je midden in de realiteit van deze wereld, waar je met open ogen en in alle ernst naar kijkt, door God gedragen te weten. Bonhoeffer spreekt in wereldse taal over God. ‘Door goede machten trouw en stil omgeven’ is voor hem een beeld van Gods Geest, die als een goede macht erfahrbaar wordt midden in een tijd die door kwade machten wordt bepaald. Je zou aan de engelen van God kunnen denken, over wie de theologie zegt dat ze door God geschapen geestelijke machten en krachten zijn. Of eenvoudigweg aan het spoor van God midden in onze wereld, midden in ons leven.

Veel mensen voor hem hebben dat ervaren en beschreven. In zijn roman *De broers Karamazov* beschrijft Dostojevski hoe een vrouw die treurt om haar dode kind naar een starets gaat om getroost te worden. Maar hij troost niet met vrome woorden. Hij verwijst haar niet naar het leven na de dood, naar de opstanding die ons te wachten staat. Hij troost deze moeder door haar over te laten aan het lijden aan de liefde. Hij moedigt haar aan om, juist omdat haar kind dood is, ervan te blijven houden. En dan laat hij zien wat de echte troosteloosheid is die ons bedreigt. Hij noemt het de hel: 'De hel is de pijn dat je niet meer kunt liefhebben.' De starets verwijst niet naar het hiernamaals, maar naar de liefde die hier op aarde in staat is om troosteloosheid in troost te veranderen. Wat ons troost, is een liefde die hier en nu al hoop geeft. Van die liefde gaat de hoop uit dat mijn troosteloze duisternis nu wordt verlicht, dat ik midden in de zinloosheid zin ervaar, midden in de troosteloosheid getroost word, dat ik midden in het verdriet dat de grond onder mijn voeten wegtrekt weer vaste bodem voel. Troost is voor Dostojevski meer dan het tot uitdrukking brengen van zalvende gevoelens. Het is liefde die de moed heeft om deel te hebben aan

duisternis, pijn en verdriet en dat van binnenuit te veranderen. De starets heeft met zijn liefde deel aan de pijn van de moeder. Hij daagt haar uit om haar eigen weg te gaan: de weg van de liefde, die door de pijn heen leidt.

Thomas van Aquino laat eeuwen voor Dostoevski een weg van troost in verdriet en pijn zien die eveneens midden door het leven leidt. Uit de zeven vertroostingën blijkt hoe menselijk zijn denken is. Thomas van Aquino heeft veel kennis van psychologie en toont de mens geneesmiddelen voor zijn verdriet, zijn depressie, zijn pijn en zijn kwetsingen. Hij gelooft dat God zelf ons deze vertroostingën schenkt. Daarom moeten we God prijzen voor alle voorspoed die Hij ons geeft, zodat we een geslaagd leven kunnen leiden. Opmerkelijk genoeg staat het lichaam centraal in de vertroostingën. Juist in een wereld die steeds virtueel wordt, waarin relaties virtueel worden beleefd en er veel informatie via internet beschikbaar is, is het goed dat het lichaam een belangrijke plaats heeft. Midden in het concrete leven laat God ons zien hoe we een geslaagd leven kunnen leiden.

Thomas verbindt zijn theologie met inzichten uit de filosofie. De filosofie van Aristoteles, op wie hij zich baseert, wilde de mens op een objectieve manier beschrijven, net als een psycholoog. Theologie heeft een menselijke basis nodig. Thomas wordt niet moe te beweren dat de genade de natuur veronderstelt. Toen ik theologie studeerde, liet ik het werk van Thomas links liggen. Tot 1960 was Thomas de toonaangevende theoloog van de katholieke kerk. Maar in de neoscholastiek werd van zijn leer een steriel systeem gemaakt. Tegenwoordig lees ik Thomas met andere ogen. En ik kom tot de ontdekking dat hij heel menselijk is. Thomas observeert de mens goed. Hij beschrijft de menselijke hartstochten en de geneesmiddelen die God de mens op zijn weg heeft meegegeven om zijn leven tot een succes te maken. Hij gebruikt daarvoor de methode van de scholastiek, dat wil zeggen dat hij voor alle inzichten ook intellectuele verklaringen geeft. Thomas wilde het geheim van de mens begrijpen door middel van 'kennis op basis van argumenten'. Dat betekent: ik begrijp de mens en zijn gedrag, zijn hartstochten en de geneesmiddelen pas als ik alles wat ik zie ook kan beredeneren. Ook al lijkt deze methode ons soms te schematisch, ze

dwingt ons om erover na te denken hoe we een geslaagd leven kunnen leiden.

Veel van wat Thomas beschrijft zal ik in het hiernavolgende vergelijken met wat een andere ontwikkelde monnik 850 jaar voor Thomas heeft geschreven: Evagrius Ponticus, die zich minder op Aristoteles dan op de andere grote Griekse filosoof, Plato, beroept. Evagrius, bemiddelaar van monastieke spiritualiteit in het Oosten en het Westen, die als monnik in de Egyptische woestijn leefde, wordt beschouwd als de psycholoog onder de monniken. Hij observeert zielenroerselen en lichamelijke aandoeningen en hij beschrijft eveneens hoe lichaam en ziel genezen kunnen worden. Ook voor hem zijn droefheid, ontevredenheid en het lijden van de mens aan zichzelf het uitgangspunt om – vanuit de Bijbel en de traditie – genezing te vinden.

Er zijn altijd weer mensen die hun gedachten over de zeven vertroostingën laten gaan. Meer dan dertig jaar geleden heeft bijvoorbeeld Rudolf Walter onder de gelijknamige titel een reeks uitzendingen voor Sender Freies Berlin gemaakt. Toen hebben

bekende auteurs als Dorothee Sölle, Walter Dirks, Elie Wiesel en Bernhard Welte hun visie gegeven op de zeven vertroosting en ze dicht bij de mensen gebracht. In dit boek denk ik eerst na over het gedachtegoed van de traditie – Thomas van Aquino en Evagrius Ponticus – en plaats ik die vervolgens in de wereld van nu. En in aansluiting op Thomas voeg ik er mijn eigen ervaringen aan toe: vertroosting die in mijn eigen leven en in mijn werk als geestelijk begeleider belangrijk voor me zijn geworden. Ik wens u, lezers en lezeressen, dat u zich zowel in de oude teksten als in mijn persoonlijke beschrijvingen kunt terugvinden, dat u leert uit de rijkdom van de traditie te putten en tegelijkertijd een manier vindt om droevige, bittere en pijnlijke gevoelens te hanteren.