

1. Wij zijn allemaal psychisch kwetsbare mensen

Wat is eigenlijk psychische kwetsbaarheid? Al een paar maanden geleden hebben we het thema van deze dienst vastgesteld, 'Geloof en psychische kwetsbaarheid'. Maar steeds meer ben ik me gaan afvragen wat dat eigenlijk is. Kun je zeggen dat er een bepaalde groep mensen is, die 'psychisch kwetsbaar' is? Steeds meer ben ik tot de conclusie gekomen, dat dat niet zo is. Wij allemaal zijn psychisch kwetsbaar, net zoals we allemaal lichamelijk kwetsbaar zijn. Je kunt een boom van een kerel zijn, oersterk, kerngezond, en op een dag de diagnose krijgen, dat je een spierziekte hebt, of kanker, of wat dan ook. Als oersterke



kerel kun je militair zijn, en in een oogwenk kan je lichaam onherstelbaar verminkt zijn. Wij zijn allemaal lichamelijk kwetsbaar omdat we méns zijn.

En zo zijn we ook allemaal psychisch kwetsbaar omdat we méns zijn. Diezelfde oersterke militair kan uit de oorlog komen met een trauma en daar levenslang last van houden. Natuurlijk, de één kan psychisch wel meer aan dan de ander. Zoals de één ook lichamelijk meer aankan dan de ander. Maar wij zijn allemaal psychisch kwetsbaar en we kunnen allemaal psychisch verwond raken of psychisch ziek worden.

Dat lijkt misschien een open deur, als ik dat zo zeg. Toch is het niet vanzelfsprekend dat we op deze manier naar elkaar kijken. Maar het is wel de bijbelse manier om naar elkaar te kijken en met elkaar om te gaan. Want God laat ons in de Bijbel zien dat wij kwetsbare schepselen zijn, dat we afhankelijk zijn van God. In Psalm 103 wordt het onder woorden gebracht. 'God weet wat voor maaksel wij zijn, en blijft bedenken dat wij stof zijn'. En Psalm 8 zingt: 'HERE, wat is de mens dat U aan hem denkt, en het mensenkind, dat U naar hem omziet?'

En zo zijn we ook in de gemeente bij elkaar, als kwetsbare mensen. Niet om elkaar de loef af te steken: 'Kijk eens hoe goed het met mij gaat.' En ook niet om de ander te helpen op een neerbuigende manier: 'Jij bent zo zielig, ik zal wel eens even voor jou gaan zorgen.' Nee, zijn bij elkaar als mensen die het intens beseffen: 'Wij hebben God nodig, en we hebben elkaar nodig.' Psychische kwetsbaarheid betekent dat je psyche gekwetst kan zijn, dat je psyche verwond kan zijn, of ziek. En het moeilijke is, dat je dan geen grip meer hebt op wat er met jezelf gebeurt. Je raakt de controle kwijt, en dat is heel beangstigend. Tien jaar geleden verhuisden wij van Capelle aan den IJssel naar Rotterdam. Ik was blij met ons nieuwe huis, we wonen er vanaf dag één met heel veel plezier. Maar toen we er net kwamen wonen, gebeurde er iets vreemds met mij. In de nacht kreeg ik paniekaanvallen. Het was alsof de muren van de slaapkamer op me afkwamen. Het lukte me niet om in bed te blijven liggen. Ik vluchtte naar de huiskamer, deed daar het licht aan en dan werd

ik langzaam weer rustig. Dat heeft een week of twee geduurd, daarna ging het over. Het was een ellendige ervaring, maar ik ben er God nog altijd dankbaar voor dat ik het mocht meemaken. Want door deze mini-ervaring met psychische ziekte weet ik er iets van, hoe dat kan zijn: als je psyche met je op de loop gaat, en je de controle verliest.

2. Geloof kan schadelijk zijn voor je psychische functioneren

Wij zijn allemaal psychisch kwetsbare mensen, dat is het eerste wat ik wilde zeggen. Het tweede is dit: geloof kan op allerlei manieren een afschuwelijke aanval doen op je psychische functioneren. Annelies heeft dat daarnet heel duidelijk geschilderd. Mensen kunnen geloof misbruiken om anderen in hun greep te krijgen. En geloof kan ook een rol spelen in psychische ziekte: hoeveel mensen hebben geen religieuze wanen? Er zijn allerlei vormen van verkeerde theologie die mensen tot totale wanhoop kunnen drijven. En ik weet ook uit eigen ervaring, helaas, dat je in preken dingen kunt zeggen die bij sommige hoorders echt verkeerd uitpakken, juist extra kwetsbare hoorders.

Je zou kunnen zeggen: 'Nou, als dat zo is, gooi dan het geloof maar overboord.' Maar dat is wel een heel snelle conclusie. Vergelijk het even met voedsel, met eten. Voedsel kan bedorven zijn, je kunt er flink ziek van worden. Iemand kan zelfs ook heel bewust gif in je voedsel doen. Of het kan zijn dat jij een allergie hebt, bijvoorbeeld voor koemelk of voor noten. Op allerlei manieren kan voedsel je kwaad doen.

Toch stop je niet met eten. Want je beseft: 'Eten is levensnoodzakelijk.'

Zo is het met geloof ook. Geloofsovertuigingen kunnen misvormd zijn, sommige beelden van God kunnen je op het verkeerde been zetten. Mensen kunnen misbruik maken van macht als pastor of als ambtsdrager. Toch laat Jezus zien dat we Hem nodig hebben, dat Hij de Weg is, de Waarheid en het Leven. Paulus zegt in Romeinen 1: 'Het Evangelie van Jezus Christus is een reddende kracht voor ieder die gelooft.' Het komt er dus op aan, net als bij voedsel, dat je ontdekt wanneer het ongezond is, of wordt misbruikt, en wanneer het juist gezond is, en je kracht geeft, en leven.

3. Geloof kan ook fungeren als kracht van God...

Over dat laatste wil ik een paar dingen zeggen. Hoe kan geloof een krachtbron zijn voor je psychische functioneren, juist in tijden waarin je het moeilijk hebt?

3a ... doordat de goede Herder jou ziet, ook als je Hem niet ziet

Ik noem drie dingen, ontleend aan het bijbelgedeelte dat we net hebben gelezen. Het eerste is dit: er is er goede Herder, die je ziet. We begonnen daarnet de dienst met Psalm 23, dat lied over de goede Herder, en we zongen ook het kinderlied: 'Jezus is de goede Herder'. We hoorden die woorden uit Ezechiël 34. Dat is een hoofdstuk waarin God tekeer gaat tegen de slechte herders in Israël, mensen die anderen uitbuiten zoals slechte herders de schapen uitbuiten en ze niet beschermen tegen de wolven. Dan staat er in vers 11: 'Want zo zegt de Here HERE: Zie, Ik zal Zelf naar Mijn schapen vragen en naar ze op zoek gaan. Zoals een herder op zoek gaat naar zijn kudde op de dag dat hij te midden van zijn verspreide schapen is, zo zal Ik op zoek gaan naar Mijn schapen. Ik zal ze redden uit alle plaatsen waarheen ze verspreid zijn op de dag van wolven en donkerheid.'

God zegt voor ons als een goede Herder. Hoe begint Mattheüs 5? 'Toen Jezus de menigte zag, ging Hij de berg op...' Jezus ziet de

mensen. Jezus, de goede Herder, ziet ook jou. Omgekeerd is het niet altijd zo. Je psyche kan zo verwond zijn, of ziek, dat je de goede Herder niet meer ziet. Dat zijn die dagen van wolken en donkerheid. Maar Hij ziet jóu wel. En Hij blijft voor je zorgen. Annelies vertelde, dat haar vertrouwen in God terugkwam, niet doordat zij alles ging begrijpen en ze geen vragen meer zou hebben. Maar ze zei: 'Op de momenten dat er niemand meer was, werd ik vastgehouden en was ik niet alleen.'

We kunnen elkaar helpen, als kwetsbare mensen, door altijd weer te wijzen op de goede Herder, op God, die Zich in Jezus heeft laten zien. Deze week hoop ik jarig te zijn en ik mag nu mijn cadeautje al laten zien. Ik weet namelijk al wat ik ga krijgen. Het is een foto op canvas, bedoeld om op te hangen, hier, in de predikantenkamer. Deze foto heb ik een paar jaar geleden voor het eerst gezien en hij raakt me elke keer weer.

'Toen Jezus de menigte zag, ging Hij de berg op om onderwijs te geven.' De eerste manier waarop geloof een reddende kracht is, dat is hierdoor: Hij ziet je, Hij ziet je nood, Hij ziet je pijn, Hij ziet je zorg, Hij ziet je verdriet, ook als je Hem niet ziet. En Hij is er voor je. Daarmee mogen we elkaar blijven bemoedigen.

3b ... doordat je juist als kwetsbaar mens zalig gesproken wordt

Het tweede, dat is de inhoud van die zaligspreekingen. Het zijn tegendraadse beloften. 'Zalig zijn de armen van geest', 'Zalig zijn zij die treuren', 'Zalig zijn zij die honger en dorst hebben naar de gerechtigheid'. De zaligspreekingen passen niet in ons beeld van wat een succesvol leven is. Hoezo ben je te feliciteren, als je treurt, of arm van geest bent, of als je honger en dorst hebt naar gerechtigheid? Wij feliciteren mensen die het gemaakt hebben, die alles goed op de rit hebben, die de zorg voor hun gezin combineren met een glanzende carrière. Wij feliciteren mensen die veel volgers hebben, mensen met een uitgebreid sociaal netwerk, mensen die goed liggen bij anderen. Wij feliciteren de krachtige mensen en niet de kwetsbare mensen. Wij feliciteren de winnaars, en niet de verliezers.

Maar Jezus draait alles om. Wat wil dat zeggen, als je 'arm van geest' bent? Dat betekent dat je afhankelijk bent. Dat je niet denkt dat jij het allemaal wel redt, dat jij het allemaal wel kunt, maar dat je je uitstrekt naar God en naar de ander. Wat wil dat zeggen, als je treurt? Dat betekent dat jij oog hebt voor het verdriet in deze wereld, voor de moeite in het leven van anderen, dat je mee lijdt met de lijdenden, en meehuilt met wie verdriet heeft. Wat wil dat zeggen, dat jij zachtmoedig bent? Dat betekent dat jij niet je ellebogen gebruikt om hogerop te komen, dat jij niet ten koste van anderen een beter leven wilt krijgen, maar dat je anderen liefde geeft, aandacht, respect.

Al die zaligspreekingen draaien in feite om hetzelfde. De waarden van deze wereld worden door Jezus 180 graden omgekeerd. En juist als je beseft dat je psychisch kwetsbaar bent, is dat zo helend, en zo heilzaam. Succesvol zijn in de termen van deze wereld... Jezus maakt er korte metten mee.

Wij hebben geleerd, zeker in het westen, dat problemen er zijn om opgelost te worden. En als dat niet lukt, dan raken we gefrusteerd, we worden boos, en we weten niet hoe het verder moet. Maar het leven is niet maakbaar. Niet alle problemen kunnen worden opgelost. Het leven is vaak onaf, rommelig, gebroken, schots en scheef. Jezus zegt: 'Je bent een gelukkig mens als je in dié wereld, die onvolmaakte wereld, dicht bij God leeft. Want er komt een tijd dat het anders zal zijn: een nieuwe hemel en een nieuwe aarde. Maar hier leven we nog niet in het paradijs. En je bent een gelukkig mens, als je dat inziet en leeft vanuit de hoop op God, vanuit de hoop op Zijn toekomst.'

'Zalig zijn de kwetsbaren.' In feite is dat wat Jezus zegt. Of, nog beter: 'Zalig zijn degenen die hun kwetsbaarheid beseffen. Want in de nieuwe wereld van God zullen zij van de ene verbazing in de andere vallen.'

Juist in tijden waarin je je eigen psychische kwetsbaarheid extra ondervindt, is dit bijbelgedeelte een heel belangrijk medicijn. Je

bent geen loser, je bent geen zielepiet. Nee, jij ervaart het leven zoals het daadwerkelijk is. En de goede Herder komt ín die omstandigheden naast je zitten. En Hij zegt: 'Ik ga met je mee, op weg naar die nieuwe wereld van God.'

Dat is de tweede manier waarop geloof heilzaam is.

3c. doordat we samen Jezus volgen en elkaar mogen steunen

De derde manier heeft te maken met de meervoudsvormen in dit bijbelgedeelte. Jezus zegt niet: 'Zalig is degene die arm is van geest, want van hem is het Koninkrijk der hemelen.' Nee, Hij spreekt in het meervoud: 'Zalig zijn de armen van geest, want van hen is het koninkrijk der hemelen.' En dat geldt voor alle zaligspreekingen. Ook voor de laatste. Daar staat in de Herziene Statenvertaling: 'Zalig bent u...' Daar kun je niet meer zien of het enkelvoud is of meervoud. Maar in het Griekse origineel staat heel duidelijk een meervoud: 'Zalig zijn jullie!'

Jezus spreekt ons aan als groep, met elkaar. En als je nu vraagt: 'Hoe kan geloof je tot steun zijn in tijden van psychische moeite?' dan heeft dat dus ook alles te maken met de gemeente, met ons samen. Zijn we er voor elkáár?

Iemand zei een poosje geleden tegen mij: 'Weet je, we lopen allemaal met dingen rond die we moeilijk vinden. Maar durven we dat ook met elkaar te delen? Durven we ons kwetsbaar op te stellen? Durven we elkaar om hulp te vragen?' Ze zei: 'Volgens mij is er in De Samaritaan nog veel te winnen op dat punt.'

Ik denk dat dat een terechte opmerking was. Soms gebeurt het, bijvoorbeeld op bijbelkringen. Als de één zich kwetsbaar opstelt, dan durft de ander ook. Of na een dienst. Als je elkaar durft te vertellen waar de dienst jouw eigen leven raakte, hoe God je aansprak, dan durft de ander misschien óók.

Juist als het gaat om psychische moeite, hebben we te maken met lange trajecten. Dan gaat het erom elkaar trouw te zijn en te blijven. Het kan om zoveel dingen gaan. De één heeft last van depressies, de ander is bezig te leren omgaan een autistische aanleg. Weer een ander vecht zijn eenzame strijd tegen een verslaving. En nog weer iemand anders heeft een moeizaam huwelijk, terwijl bijna niemand dat weet.

Jezus spreekt ons aan in het meervoud. We zijn sámen geroepen om Hem te volgen. En we worden sámen zalig gesproken, samen gefeliciteerd als we ons kwetsbaar durven opstellen.

Op zeker drie manieren is het geloof een kracht van God, juist in tijden van psychische moeite: (1) de goede Herder ziet ons, ook als wij Hem niet zien; (2) Jezus prijst je gelukkig niet als je succes hebt, maar als je kwetsbaar bent; en (3) we hebben elkaar gekregen om samen Jezus te volgen en ons naar elkaar toe kwetsbaar op te stellen, zo geven we elkaar steun en moed. Ik eindig met een gedichtje, een kort gedicht van Okke Jager. De laatste regel is wel bekend, maar het gaat om het totale gedicht. In feite laat Okke Jager zien, dat de kwetsbaarheid van de één het goede naar boven haalt in de ander. Dat het tonen van jouw kwetsbaarheid voor de ander niet een probleem is, maar die ander juist helpt om zijn of haar eigen angst voor lijden, voor moeite te overwinnen. Wie te maken krijgt met de kwetsbaarheid van iemand anders, bloeit zelf open. Ik lees het gedicht voor, het heet: *Hoe kostbaar is een kwetsbaar mens*.

*Verraadt ons aller angst zich niet
in wie het leven weerloos liet?*

*De glasglans stemt de blazer mild.
De kaarsvlam vormt de hand tot schild.*

*De krokus wijst beton zijn grens.
Hoe kostbaar is een kwetsbaar mens.*

Amen.