

DAVID RUNCORN



De
taal
van

tranen

De taal van tranen

DAVID RUNCORN

De taal van tranen

KokBoekencentrum Uitgevers – Utrecht

*Met liefde en dank aan Andrew, Ian en Pauline
en alle leden van het zendings- en evangelisatieteam
binnen het bisdom van Gloucester.*

Jezus zei:
'Rivieren van levend water
zullen stromen uit het hart
van wie in Mij gelooft.'

JOHANNES 7:38

Inhoud

1	'Praat maar met me over je tranen'	11
2	Leven in water	16
3	Verzamel ze	20
4	Voor mensen zonder tranen	24
5	Onze emotionele aanleg	30
6	De tranen van een priester	34
7	Mannen, vrouwen en tranen	38
8	De taal van het leven	43
9	De schepping als gezelschap	48
10	Teken en symptoom	52
11	Waterstromen in de woestijn	57
12	Flexibele tranen	61
13	'Bevloei de aarde'	66
14	Verlangen	70
15	De tranen van God	73
16	De heelheid van God	77
17	Protest	81
 <i>Aan de rivieren van Babel: vier gedachten over Psalm 137</i>		
18	Zitten	84
19	Gedenken	88
20	Vragen	92
21	Boosheid	97
22	Rouw	102
23	Het brood van tranen	107

24	Het dal van dorheid	112
25	Vuur en water	117
26	Tot we een gezicht zullen hebben	122
27	In aanraking met genade	127
28	Klaaglied	132
29	Water wordt wijn	137
Bijlage 1: Hoe verhouden we ons tot onze tranen?		141
Bijlage 2: Hoe benoemen we onze tranen?		143
Bijlage 3: Luisteren naar onze tranen		147
Woord van dank		149
Verwijzingen		151
Verder lezen		157

1

‘Praat maar met me over je tranen’

Ik zat midden in een gesprek met een counselor. Welk verhaal ik haar vertelde, herinner ik me nu niet meer, maar op een bepaald ogenblik welden er onverwacht tranen in me op, die al mijn pogingen om verder te praten in snikken smoorden. Uit schaamte bood ik mijn excuses aan, die we op zulke momenten denken verschuldigd te zijn. Maar mijn counselor bleef rustig zitten en keek zonder haast toe. De tranen mochten gewoon vloeien. Een doos tissues verscheen ter hoogte van mijn elleboog.

Toen de stroom eindelijk begon op te drogen en ik weer kalmeerde, waren dit de eerste woorden die ze zei: ‘Praat maar met me over je tranen.’

Het was een uitnodiging, geen vraag. En dat veranderde alles. Vragen zoals ‘Wat is er met je?’ of ‘Waarom huil je?’ moeten worden beantwoord, ook al is het goed mogelijk dat er feitelijk *niets* aan de hand is. Tranen betekenen immers niet altijd dat er een probleem moet worden opgelost.

Dankzij haar uitnodiging heb ik sinds die dag toegang tot de relatie tussen mij en mijn tranen. Had ze gezegd: ‘Praat maar met me over je familie’, of ‘over je leven’, dan had ik haar rondgeleid door het afwisselende landschap van mijn persoonlijke wereld. Maar wat ze tegen me zei was: ‘Praat maar met me over je tranen.’ Ik had nog nooit op die manier over tranen nagedacht, en ik wist

niet goed hoe ik daarmee moest beginnen. Ik werd uitgenodigd om te reflecteren op een relatie, en niet om te speculeren over specifieke redenen of oorzaken achter mijn tranen.

Als ik met iemand zou praten over mijn tranen, moest ik ze wel eerst zelf beter leren kennen. Dit betekende dat ik ze moest gaan zien als meer dan uitsluitend een fysieke reflex op pijn of verbijstering. Toen besepte ik dat ik een vreemdeling was voor mijn tranen. Wat zouden de gevolgen zijn als ik ze zou leren kennen en naar ze zou gaan luisteren? Misschien wilden ze me iets duidelijk maken, of zei ik zelfs iets via *hen*, op een bepaalde manier? Tenslotte waren zij, bij mijn kwetsbare begin op aarde, de eerste en enige taal die tot mijn beschikking stond. Tranen verbinden ons met het diepste deel van onszelf. Ze drukken gevoelens uit die ver voorbij onze woorden en zelfs voorbij onze gedachten bestaan.

In dit boek vertel ik je over de tranen die ik heb vergoten. Niet omdat ze zo uitzonderlijk zijn, want dat zijn ze niet. Al dat stromende oogvocht kan ik ook niet verklaren. Het is alsof ik stamel in een vreemde taal die ik mondjesmaat spreek. We zijn schepselen die zich verwonderen, die verlangen en die gevoelens hebben, en tranen horen daarbij. Ik huil dus als ik blij ben, of als ik pijn voel, of ontsteltenis, verbazing, verlies, of alles daartussenin. In sommige situaties zijn tranen voorspelbaar. Maar ze kunnen ook onverwacht en ongrijpbaar zijn, of domweg afwezig. Mijn tranen onthullen iets over mijn karakter, mijn temperament en mijn levensverhalen. Ze bevatten de sporen van mijn emotionele volwassenheid, of het gebrek daaraan. Ik heb het over tranen als een taal, en niet simpelweg als een emotionele reflex. Daarmee probeer ik onze opvatting van het leven te verrijken, en van de manieren waarop we het leven ervaren, begrijpen en uiten. Biologie, cultuur, geschiedenis, gender, chemie, religie, temperament, spiritualiteit, emotie, literatuur en gevoelens vallen dus allemaal onder deze noemer.

In mijn eigen geloofsleven zijn tranen veel gaan betekenen en stromen ze regelmatig. Wanneer christenen zoeken naar Gods

bedoelingen en naar zijn wegen, als ze daarom bidden en als die worden geopenbaard, hebben tranen altijd al een grote rol gespeeld. In de eerste eeuwen werd in handboeken voor het christelijke leven speciale aandacht besteed aan tranen, en wekte het zelfs achterdocht als ze afwezig waren. Dit punt is levendig beschreven door Isaac van Stella (ca. 1100):

Ik ga je iets vertellen wat je niet belachelijk moet maken, want wat ik je vertel is de waarheid. Weliswaar is het niet nodig om jezelf in Gods naam op te hangen aan je eigen oogleden, maar beeld je evenmin in dat je iets hebt bereikt in je levensregel zolang je geen tranen hebt ontmoet; want tot die tijd is je verborgen zelf nog in dienst van de wereld (Maggie Ross, p. 138).

Hij schreef ook:

Wanneer genade je de ogen heeft geopend, zullen je ogen tranen gaan uitstorten, zo overvloedig dat alleen al daardoor je wangen worden schoongewassen. Maakt iemand je iets anders wijs, geloof diegene dan niet. Het is je niet toegestaan iets anders van je lichaam te vragen, als uitwendig teken van de werkelijkheid, dan tranen (p. 38).

Dit inzicht is in onze tijd grotendeels verloren gegaan en daarom wil ik het nieuw leven inblazen. Ik hoop dat je je vanuit elke (of geen enkele) geloofsachtergrond welkom voelt. Voel je dan ook vrij om je er op je eigen manier mee te verbinden.

Tijdens mijn ontdekkingsreis zijn er op de meest onverwachte plekken verhalen over tranen opgedoken. Ondernemer Duncan Bannatyne is hiervan een voorbeeld. Hij vertelt over zijn tranen bij het doen van vrijwilligerswerk onder de armen in Roemenië.

De tranen kwamen rond tien uur die avond. Ik ging naar buiten en vond een rustig plekje naast het huis. Ik kon de tranen niet tegenhouden, mijn gezicht was nat, mijn neus begon te

lopen en ik voelde me eigenlijk gewoon een wrak. Ik had geen keus, ik moest de tranen de vrije loop laten; ze bleven maar komen, het hield niet op. Toen dat vele minuten zo doorging, begon ik het gevoel te krijgen dat ik niet alleen was. Op die plek en op dat moment liet God me merken dat Hij er was. Ik had het gevoel dat ik werd verteerd door die aanwezigheid, dat iets me volledig had omhuld en me in zijn greep hield. Het was onmiskenbaar: ik wist wie er was gekomen en ik wist ook waarom. Het was niet iets spiritueels, het was iets christelijks, en ik had het gevoel dat ik dit te horen kreeg: 'Je bent er, kom bij het geloof, word christen, dit is je bestemming.' Het was diep, en ik stond daar, met stomheid geslagen, na te denken over dat aanbod en over wat het zou betekenen. Ik wist dat ik mijn bedrijven wilde blijven uitbouwen en geld wilde blijven verdienen, en ik wist ook dat ik al die dingen wilde blijven doen waar ik niet trots op was; ik wist dat ik nooit die door en door gelovige vent zou worden die elke zondag naar de kerk ging. Dus zei ik: 'Nee, ik ben er niet klaar voor.' God zei: 'Akkoord,' en verdween (*Anyone Can Do It*, p. 230-231).

In het boek dat je nu leest vloeien ook de tranen van vele anderen. Het zijn de tranen van mensen met zeer uiteenlopende persoonlijkheden en ervaringen. Tranen zijn niet alleen voorbehouden aan bepaalde soorten mensen; ook zij die hun tranen slecht kunnen bereiken, zullen hierin hun verhalen terugvinden. Ik ben dankbaar voor de persoonlijke verhalen over tranen die ze me hebben verteld, en voor hun toestemming om die verhalen hier te delen. Her en der heb ik kleine details veranderd vanwege de vertrouwelijke aard. Ik besef dat tranen raken aan onze teerste wezenskenmerken. Het is gevaarlijk hoe snel je onbeholpen omgaat met de gevoelens en de pijn van anderen. Het spijt me als iemand gekwetst is door wat ik heb geschreven; dat is oprecht nooit mijn bedoeling geweest.

Achter in dit boek bied ik drie praktische handvatten waarmee je kunt nagaan wat tranen inhouden. Dat zijn achtereenvol-

gens: 'Hoe verhouden we ons tot tranen?', 'Hoe benoemen we onze tranen?' en 'Luisteren naar onze tranen.'

In de oude kathedraal vlak bij mijn werkplek is een kapel. Ik vind het heerlijk om daarin te bidden. Op een bepaald moment voelde ik me erg bedrukt en ik wist dat ik die zware last alleen door tranen kon uiten. Ik liep naar de kapel in de hoop daar helemaal alleen te zijn. Maar net toen ik er aankwam, stond er een buslading schoolkinderen klaar om de kathedraal te betreden. De moed zonk me in de schoenen, want ik wist dat er in het komende uur geen enkele sprake zou zijn van privacy. Toch liep ik door naar de kapel en stroomden mijn tranen rijkelijk. Op de achtergrond hoorde ik het onmiskenbare geluid van dichterbij komende kinderen, dus besloot ik te knielen op de vloer bij het stenen bankje achter het altaar. Ik begroef mijn gezicht in het kussen en bleef in stilte doorbidden.

Het viel me op dat het onverwachts rustig was geworden. Toen ik om me heen keek, zag ik naast me een geknield jongetje, dat me zwijsend nadeed. Achter hem stonden een paar van zijn vrienden op hun beurt te wachten.

Wat zij op die dag van mijn tranen hebben gezien of begrepen, zal ik nooit weten. Maar ik koester de herinnering, en ik hoop dat dit boek net zo'n bemoediging zal zijn om dichterbij te komen, op onderzoek uit te gaan en de taal van onze tranen te leren begrijpen. Tranen maken deel uit van onze relatie met onszelf en met de wereld. Ze tonen de diepten van onze persoonlijkheid en ons persoonlijke verhaal; ongeveer zoals rivieren, bronnen en meren dat doen in het landschap. Tranen zijn eerder een taal dan simpelweg een gevoel. Een taal waar we waarschijnlijk nog niet eerder bij hebben stilgestaan, en waar we waarschijnlijk nog niet eerder naar hebben geluisterd.

2

Leven in water

Het begint allemaal met water.

In het scheppingsverhaal bedekt water de diepten in de duistere en vormeloze leegte (Gen. 1:1-3). Het vroegste leven op aarde heeft zich ontwikkeld vanuit het water. Vandaag de dag draait de zoektocht naar leven op andere planeten, in eerste instantie, nog altijd om het zoeken naar tekenen van water. We weten dat zonder water geen leven mogelijk is.

Het leven op deze planeet is en blijft een heel vochtige bestaansvorm. Ons brein en ons hart bestaan voor 73 procent uit water en onze longen voor zo'n 83 procent. Onze huid bestaat voor 64 procent uit water en onze spieren en nieren voor 79 procent. Zelfs onze botten zijn met 31 procent nogal waterig (United States Geological Survey). De menselijke gezondheid en bloei zijn onlosmakelijk met water verbonden, net zoals de schepping die ons omringt.

Dat ons fysieke bestaan zoveel vloeistof vereist, heeft heel praktische redenen. Het water in ons binnenste werkt als schokdemper en vormt kussens rondom vitale organen, die bij een opdoffer daardoor niet meteen worden beschadigd. Water is daarnaast van levensbelang voor ons spijsverteringsstelsel. Het ondersteunt de verspreiding van zuurstof door het hele lichaam. Het is nodig om cellen en organen te laten groeien en zich te laten voortplanten, en om afvalproducten uit het lichaam te spoelen. Zonder water kunnen de hersenen geen hormonen en

neurotransmitters aanmaken. Bovendien is water in het hele lijf een smeermiddel en reguleert het de lichaamstemperatuur.

Vanbinnen zijn we dus eigenlijk kletsnat, en het zal ons dan ook niet verbazen dat we kunnen huilen, en dat we dan tranen voortbrengen. Er zijn drie verschillende soorten tranen, elk met een eigen functie en een eigen rol.

'Reflextranen' vergieten we als er stof of rook in onze ogen komt. Ze spoelen het systeem schoon, ruimen de vuiltjes en schadelijke deeltjes op en zorgen dat we weer helder kunnen zien.

'Basistranen' houden onze ogen soepel. Ze bevatten het antibacteriële stofje lysozim, dat onze ogen beschermt tegen infecties. Basistranen gaan door de traanbuizen ook naar de neus, zodat die niet uitdroogt en er geen bacteriën nestelen.

'Emotionele (of psychische) tranen' zijn weer anders en hebben nog meer gezondheidsvoordelen. Terwijl reflextranen voor 98 procent uit water bestaan, voeren emotionele tranen specifieke hormonen en andere gifstoffen af die zich ophopen bij spanning. Huilen stimuleert ook de aanmaak van endorfine, de natuurlijke pijnstillers van ons lichaam, en van hormonen die ons een goed gevoel bezorgen. Een 'goede' huilbui betekent binnen bepaalde contexten precies dat: huilen is goed voor ons. Ongezonde goedjes worden uit ons systeem gespoeld. Het is typerend voor dit soort huilen dat we erna een tragere ademhaling en polsslag hebben, en zowel biologisch als emotioneel in een kalmerere toestand terecht komen.

Men gaat ervan uit dat mensen de enige wezens zijn die huilen vanuit emotie. Alleen dat zou ons er al alert op moeten maken dat huilen niet puur een lichamelijke reflex is. Als we beseffen dat de vroegste, kwetsbaarste vormende periode van ons leven de negen maanden waren die we volledig onder water hebben doorgebracht, is het vast niet zo'n grote verrassing dat we op een heel specifieke manier communiceren via water. Daar in de baarmoeder, voordat spraak of geluid tot onze mogelijkheden behoorden, was beweging onze eerste taal. Uit onderzoek is gebleken dat de bewegingen van de baby sterk worden beïnvloed door het gedrag,

de stemming en zelfs de gedachten van de moeder. Ze reageren ook op verschillende soorten muziek, geluiden en stemmen. Onze tweede taal hoorden we via het vruchtwater, maar dat water verloren we bij onze geboorte.

Tranen betekenen met name zoveel doordat ze onze emotionele/psychologische/geestelijke kant verbinden met onze lichamelijke kant. We worden tot tranen *geroerd*. Onze fysieke reactie kan uiteenlopen van een heimelijke handbeweging om een traan uit een ooghoek te vegen, tot aanmerkelijk dramatischer gedrag: voorovergebogen, schokkend of rillend van het huilen. De concrete aanleiding voor onze fysieke tranen kan iets zijn dat we zien, lezen of dromen. Of het kan een herinnering zijn die tot leven wordt geroepen door een geur of geluid. Tranen zijn een manier om uitdrukking te geven aan het gevarieerde geheel van het leven.

Woorden kunnen soms niet uitdrukken wat zich in ons binnenste afspeelt, maar tranen kunnen dat altijd. Feitelijk komt er bij menselijke communicatie altijd veel meer kijken dan alleen woorden. We kunnen woorden uitsluitend accuraat ontvangen en interpreteren binnen het veel ruimere kader van geluid, beweging, gelaatsuitdrukking, context, intuïtie – en giswerk. Slechts 30 procent van wat we zeggen bestaat uit gesproken taal. Menselijke communicatie is altijd heel... tja, vloeibaar.

Boeken waarin het onder meer gaat over tranen, belichten vaak alleen een bepaald aspect van dit onderwerp. Het ene boek analyseert de biochemische en biologische functies. Een pastoraal handboek over verlies gaat misschien zijdelings over tranen binnen de context van leed en rouw. Maar wat vaak ontbreekt, is reflectie op het belang van tranen: voor de expressie van gevoelens, voor de bewustwording daarvan en voor grondiger zelfonderzoek. Tranen hebben een enorme betekenis voor de manier waarop we ons begrip en ons bewustzijn ontwikkelen en voor de manier waarop we in ons leven zoeken naar betekenis en een doel. Het gesprek over de geestelijke dimensie van onze tranen is nagenoeg afwezig. We zijn ons er zelfs nauwelijks van bewust.

De taal van onze tranen komt diep uit ons binnenste en uit onze vroegste jeugd. Onze relatie ermee is daardoor vaak ingewikkeld, ondoorgrondelijk en ongrijpbaar. Wat ze vertellen, overstijgt woorden. Door middel van tranen drukt ons lichaam uit wat er in ons hart gebeurt. We moeten dus leren ernaar te luisteren.

Ik heb een vriend die vanuit zijn werk als counselor een partnerschap aanging met een masseur. Terwijl mensen een massage kregen, ging hij erbij zitten om een rustig gesprek met ze te voeren. Keer op keer merkte hij dat cliënten, wanneer ze zorgzaam en aandachtig werden aangeraakt, herinneringen kregen en loslieten, vaak in tranen.

Het lichaam herinnert zich dingen, de botten herinneren zich dingen, de gewrichten herinneren zich dingen, zelfs de pink herinnert zich dingen. De herinnering woont in beelden en gevoelens in de cellen zelf. Als bij een spons die vol zit met water, zo kan een herinnering als een stroom naar buiten vloeien, overal waar er op het vlees wordt gedrukt, of dat nu wordt uitgewrongen of slechts lichtjes wordt aangeraakt (Clarissa Estes, p. 198).

De mens laten opbloeien, genezen en ontwikkelen; bij dat proces zal altijd, vroeg of laat, moeten worden gezocht naar tekenen van water. Water maakt het leven mogelijk.

Op deze regel bestaan geen uitzonderingen.



We huilen allemaal wel eens, maar we praten daar maar weinig over. En als we het er al over hebben, is het meestal in relatie tot pijn en verdriet. David Runcorn put uit een lange christelijke traditie als hij tranen een geschenk met een

diepe betekenis noemt.

In de vroege eeuwen van de kerk werden tranen gezien als een geschenk van de Heilige Geest en als een belangrijk onderdeel van het (gebeds)leven. Jezus zegt dat de treurenden zullen worden getroost en gezegend.

In dit boek onderzoekt David Runcorn wat de rol is van huilen bij het verwerken van verdriet, onzekerheid en angst. Ook laat hij zien dat tranen van belang zijn bij gebed en geloofsbeleving. Op basis van inzichten uit de theologie, psychologie en biologie biedt hij zowel theoretische verdieping als praktische inzichten.

David Runcorn is spreker, schrijver en priester in de Anglicaanse Kerk. Hij heeft meerdere boeken geschreven over de thema's geloof, gebed en persoonlijke ontwikkeling.



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 9789043532488 • NUR 711



9 789043 532488