

**Niet langer alleen**

*Tijd van vertroosting*



**Niet langer alleen**  
*Tijd van vertroosting*  
Margalida REUS



CARMELITANA

© Carmelitana, Gent ([www.carmelitana.be](http://www.carmelitana.be)) voor de Nederlandse tekst

Vertaling: vertalerscollectief Bethasda-Vlaanderen

Oorspronkelijke titel en uitgever:

Sortir de la seulitude ©Le Souffle d'Or, France

ISBN: 978 9492 4341 66

Wettelijk Depot: D/2018/0770/12

NUR: 707

Vormgeving en cover: Press Point.be, Kluisbergen

Druk:

# Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	13
<b>1</b> De geheime plek	17
<b>2</b> Van het “alleen-zijn” naar een bewoonde eenzaamheid	25
<b>3</b> De vertroosting	29
<b>4</b> Het verband tussen het alleen-zijn en het lijden	33
Het lijden en het kind	35
De behoeften van een kind	36
Het geheugen van het lichaam	40
<b>5</b> Het kind in ons	45
<b>6</b> Dwaling. Het doorleven van het lijden	53
Het bewuste en het onbewuste lijden	56
Waarom is het noodzakelijk om een bewuste kijk op onze persoonlijke geschiedenis te hebben?	57
Het ontbreken van de volwassen getuige	62
<b>7</b> De weg naar het zijn	67
<b>8</b> Openstaan voor de liefde	71
<b>9</b> De terugkeer. Anders kijken	75

<b>10</b>	In de Aanwezigheid van de Levende, Hij die er is als gave in het Nu	83
	Over welke Levende spreken we?	85
	Wat is die Aanwezigheid van de Levende?	86
<b>11</b>	Hinderpalen op de weg naar de vertroosting	93
<b>12</b>	De weg naar het kind in ons Het traject naar de Vertroosting	97
	Een voorwaarde: voldoende gewicht geven aan mijn geschiedenis	99
	Hoe in contact komen met het kind in ons?	100
	Het kind beluisteren	104
	Het verwelkomen van het kind in ons	108
<b>13</b>	De mantel van het alleen-zijn loslaten	113
<b>14</b>	Orde op zaken stellen	119
<b>15</b>	Vertroosting en rouw	123
	Rouwen om het verlies van een geliefde	128
<b>16</b>	Het diepgeworteld zijn	131
	De re-educatie	132
<b>17</b>	De slachtofferrol loslaten	139
<b>18</b>	Vertroosting en solidariteit	145
<b>19</b>	Verbonden leven	149
<b>20</b>	Omvorming	153
	Bibliografie	159

## Voorwoord

*Er is een tijd voor alles:  
een tijd om te baren en een tijd om te sterven;  
een tijd om te planten en een tijd om te rooien;  
een tijd om te lijden en een tijd om te helen;  
een tijd om af te breken en een tijd om op te bouwen.*

*Er is een tijd voor alles:  
een tijd om te huilen en een tijd om te lachen;  
een tijd om te rouwen en een tijd om te dansen;  
een tijd om te scheuren en een tijd om te herstellen;  
een tijd om te zwijgen en een tijd om te spreken<sup>1</sup>...*

Er is een tijd voor alles:  
een tijd voor het alleen-zijn en een tijd voor  
vertroosting.

---

1 Prediker, 3



Dit boek is ontstaan uit een verlangen: de ervaring van een weg naar Vertrouwing, die ik zelf jarenlang mocht ervaren in mijn persoonlijk leven en in mijn begeleidingswerk mocht delen.

Al 30 jaar leef ik in een geweldloze gemeenschap<sup>2</sup> waarin ik een leven deel van broederlijkheid en onthaal. Ik heb veel mensen ontvangen die een luisterend oor en begeleiding vroegen. Gedurende 18 jaar deed ik ditzelfde werk in het kader van een vereniging<sup>3</sup> die de mens benadert in zijn eenheid van lichaam, psyche en geest.

Het is doorheen deze begeleidingen dat er zich beetje bij beetje een vanzelfsprekendheid aan mij opdrong: **de meesten onder ons zijn niet-getroosten.**

**Iemand die zich getroost weet**, is iemand die zich veilig, zeker, tot rust gebracht voelt. Diegenen die getroost zijn, voelen zich bemind en zijn zich bewust van hun capaciteiten. Ze hebben vertrouwen in zichzelf en in de anderen.

---

2 Gemeenschap van de Ark Geweldloosheid en Spiritualiteit, gesticht door Lanza del Vasto

3 Vereniging Bethasda, gesticht door Simone Pacot



Ik ben me er ook bewust van geworden dat het begrip Vertrouwing ofwel miskend is ofwel geminacht wordt. Het woord “troost” zelf, roept bij veel mensen weerstand, wantrouwen op: ze hebben schrik in een soort ‘zeemzoeterigheid’ of in sentimentalisme te vervallen.

We zullen zien dat Vertrouwing daar niets mee te maken heeft.

Vanuit deze bewustwording ben ik gestart met het openen van nieuwe wegen in mijn begeleidingen.

En ik heb gemerkt dat die wegen die tot Vertrouwing leidden, veel uitgebreider waren dan wat ik gedacht had, en dat ze ver leidden, heel ver, zelfs al maken ze maar één stap uit in een persoonlijk traject.



Ik ben in Spanje geboren en ik heb mijn kindertijd en een deel van mijn jeugd onder de dictatuur van Franco beleefd. Op vijftienjarige leeftijd heb ik me aangesloten bij een groep jongeren die zich clandestien verzetten tegen de dictatuur. Het was de periode waarin men studenten tot “zelfmoord” bracht in politiecommissariaten. Het was de periode waarin we voortdurend moesten vechten tegen de angst, om te voorkomen er voor altijd gevangene

van te blijven. Sedertdien is de vrijheid voor mij een prioriteit gebleven, heel mijn leven lang.

Ik heb een katholieke Kerk gekend die medeplichtig was aan de dictatuur, een Kerk waarvan de redevoering er één was van onderwerping, een Kerk met een blik van wantrouwen en depreciatie naar de mens toe. Deze Kerk heeft me lange tijd van het spiritueel leven vervreemd.

Ik ben naar elders moeten vertrekken om de liefde van God te kunnen ontdekken. Dat was in een gemeenschap in Frankrijk, waar ik nog altijd leef met mijn man en onze kinderen. De geëngageerden in deze gemeenschap hadden een levend geloof dat hen tot coherentie in hun levenskeuzes leidde. Zo heb ik me geëngageerd in een leven van delen en dienstbaarheid, een eenvoudig leven zoekend naar geweldloosheid. Dit broederlijke leven heeft mijn relatie met anderen en mijn begeleidingen sterk gevoed.

Doorheen de tijd heb ik me kunnen verzoenen met de Kerk. Maar ik blijf een kritische blik behouden tegenover haar en tegenover elk dogma of elke doctrine die onderwerpt door schrik aan te jagen en die geen rekening houdt met de mens die rechtop staat, levend en vrij.

Het spiritueel leven is een ervaring. Het geloof groeit door de ervaring en de ervaring voedt zich in het geloof. Ze zijn onlosmakelijk verbonden.

Ik ben christen, maar ik blijf overtuigd van de universaliteit van het spiritueel leven: de wegen naar de Geheel Andere zijn talrijk en talrijk is het taalgebruik dat erover spreekt. Ik geloof dat God zo veel van verscheidenheid houdt, dat Hij ervoor gekozen heeft zich onder verschillende gezichten aan de mens kenbaar te maken. En elk gezicht is een waar gezicht. Ik nodig iedereen uit mijn woorden te vertalen in zijn of haar eigen spirituele taal.

Dit boek is bewust op een eenvoudige en concrete manier geschreven. Ik geloof niet dat het spiritueel leven iets ingewikkelds is. Het maakt deel uit van de mens, of deze nu kiest om het te beleven of niet. Erover kunnen praten, nadenken en het kunnen begrijpen ervan moet dus binnen het bereik van iedereen liggen.



## Inleiding

We leven in een maatschappij waarin de individuen zich meer en meer alleen voelen.

We kunnen getrouwd zijn of alleenstaand, kinderen, verantwoordelijkheden, vrienden en relaties hebben; we kunnen onze dagen doorbrengen omringd door mensen en activiteiten, we kunnen onszelf het beeld geven van een lachende, ontspannen persoon, en dit alles terwijl we ons innerlijk eigenlijk alleen voelen.

We voelen ons onzeker, onveilig. We hebben vaak schrik van anderen, of we zijn bang dat de anderen zouden ontdekken wie we werkelijk zijn. Vaak schrikt het leven ons af.

Heimelijk voelen we ons alleen, al is dit maar op bepaalde momenten of toch ons hele leven lang: we voelen ons alleen tegenover anderen, alleen tegenover de wereld.

Dat gevoel van eenzaamheid wordt voortdurend gevoed door onze individualistische maatschappij: de familiale banden worden steeds zwakker, de solidariteitscultuur verdwijnt, het is *ieder voor zich*. We kennen onze buren niet meer, we hebben schrik om banden te scheppen met onbekenden. De media zetten ons ertoe aan de ander te beschouwen als een gevaar, we kunnen niemand meer vertrouwen.

Anderzijds moeten we alles doen om te voldoen aan het beeld dat men van ons verwacht: we hebben het recht niet om moe of ziek te zijn, om zwakheden te hebben; we hebben het recht niet om te verouderen, we hebben het recht niet om te wenen. We moeten kost wat kost bij onze tijd blijven. En we lopen zonder het te weten, naast anderen die even bang zijn als wij.

Sommige regeringen en sommige machtsinstanties profiteren van deze situatie: hoe meer de mensen zich alleen voelen, hoe meer angst ze hebben. En hoe meer angst ze hebben, hoe meer onderworpen ze zijn. De angst is de vijand van de vrijheid en van een leven in volheid.

Het gevolg van dit alles is dat het leven heel zwaar wordt, soms zelfs onleefbaar. We hebben het moeilijk om de zin ervan te ontwaren.

Dus zijn er velen onder ons die niet ten volle leven. We leven met een gewicht op onze schouders, een leegte in ons binnenste.

We leven zonder onszelf lief te hebben, zonder welwillendheid tegenover onszelf en tegenover de anderen, opgesloten in een dor leven, in een soort grijze mist die zich gelukkig van tijd tot tijd oplost, om ons te laten vermoeden dat er ergens toch een blauwe hemel is en dat de zon ergens wel schijnt.

Voor de gelovige is het nog dramatischer: in zijn hoofd en dikwijls ook in zijn hart, gelooft hij in een God van liefde, in een God van leven, maar vaak zakken die liefde en dat leven niet tot op het niveau van de 'buik', van het innerlijke; ze bewonen hem niet volledig. Het is alsof hij in tweeën gesneden is: aan de ene kant zijn gedachten, zijn overtuigingen; aan de andere kant zijn aanvoelen, zijn beleven.

Kunnen we dat veranderen? Kunnen we ons leven veranderen, het anders beleven? Kunnen we leven zonder dat gevoel van eenzaamheid? Ons bevrijden van angst?

Kunnen we onze maatschappij veranderen? Onze manier van leven?

Als we ons vaak onmachtig voelen tegenover de druk van de maatschappij, weten we niet goed hoe te handelen om de dingen te veranderen. We

hebben echter een terrein waarop we wel onmiddellijk kunnen handelen: onszelf.

In mezelf durven binnentreden, naar die onbekende plek in mezelf gaan die ik nooit bewoond heb. Mijn angst durven zien, mijn gevoel van eenzaamheid, mijn gebrek aan vertrouwen in mezelf en in de anderen...

Durven binnengaan in die geheime plek diep in mezelf.



# 1

## De geheime plek

In elk van ons bevindt zich een geheime plek die de anderen niet kennen, een plek waar we ons soms niet bewust van zijn, die ons vaak schrik aanjaagt.

Welke plek is dat waar we van tijd tot tijd in vervallen tijdens crisismomenten, en die ons een ander beeld van onszelf openbaart dan wat we dachten te kennen? Die plek die ons schrik aanjaagt zodra we haar gewaarworden?

Kunnen we leven zonder haar proberen te kennen? Kunnen we doen alsof ze niet bestaat?

Tijdens mijn persoonlijke begeleidingen heb ik me vaak in een situatie bevonden waarbij de

begeleide persoon zich op een gegeven moment in zichzelf terugtrekt. Hij of zij kan niet verder gaan, maar voelt wel aan dat de weg nog niet ten einde is. Het is alsof men aan de drempel van een geheime plek aankomt, aan een soort kelder of een innerlijke kast, zonder deuren of ramen, waarvan het onmogelijk lijkt om binnen te geraken: de sleutels zijn zoek geraakt.

Door mijn persoonlijke ervaring naast de ervaring vanuit mijn begeleidingen te leggen, heb ik kunnen merken dat enkel het openen van deze verborgen plek me in staat stelde me ook volledig te openen voor het leven, voor mijn identiteit. Alleen dit openen maakte het mogelijk mijn angst en mijn gevoel van eenzaamheid te doorleven.

De mens reageert voortdurend op wat hem omringt, op de gebeurtenissen die hem overkomen, op wat hij ziet, op wat hij voelt. Niets laat hem onverschillig. Een groot deel van zijn energie wordt gebruikt om wat hem de voorbije dag of vroeger in zijn leven overkwam, te verwerken, te 'verteren', zij het op bewuste of onbewuste wijze.

Als hij zichzelf daartoe in staat voelt en ervoor open staat, zal hij proberen te analyseren wat hij beleefd heeft, om het te begrijpen en er iets uit te leren.

Als het hem te veel wordt of als hij zich overweldigd voelt, kan hij proberen dit te onderdrukken,

dit opzij te duwen in een afgesloten plaats binnenin hem, en verder gaan met het leven alsof er niets gebeurd is.

We zijn allemaal verschillend, we hebben allemaal verschillende persoonlijke levensverhalen.

Sommigen onder ons hebben een moeilijke kindertijd beleefd, vaak met verschrikkelijke kwetsuren; anderen hebben een gelukkige kindertijd gehad met “banale” gebeurtenissen; we komen uit verschillende milieus, verschillende landen, we gedragen ons heel verschillend...

Misschien waren we enig kind of maakten we deel uit van een groot gezin; of we voelden ons op een gegeven moment in de steek gelaten of werden door iemand in de greep gehouden; misschien ondergingen we seksueel misbruik; mogelijk kwamen we liefde tekort of verloren we liefde; of hebben we een gevoel van schaamte beleefd; misschien waren we brave kinderen die teveel hebben moeten dragen, aan wie men teveel gevraagd heeft; of waren we kinderen die voorwaardelijk bemind werden, die moesten gehoorzamen om te voorkomen niet meer geliefd te worden, enz.

Wat we beleefd hebben, onze geschiedenis, onze karakters zijn allemaal heel verschillend.

Maar voor de meesten onder ons, als we dat durven erkennen, is er een punt waar we elkaar terugvinden, waar we op elkaar gelijken: dat gevoel

van eenzaamheid diep in onszelf, of dit nu permanent aanwezig is of enkel in crisismomenten.

*Een vijftiental jaar geleden maakte ik een ontmoeting mee die me sterk getekend heeft: het ging om een vrouw, een mooie vrouw die met me kwam praten. Ze zat neer met een rechte rug, haar handen open op haar knieën. Ze had een heel triest gezicht. Ze zei me dat haar probleem was dat ze geen verlangen had: ze verlangde niets, ze had nergens zin in. “Ik voel me innerlijk dood, er is niets dat me echt interesseert. Ik ben een echtgenote zonder verlangen, een moeder zonder verlangen. Dat is vreselijk voor al de mijnen! Ik voel me zo alleen, niemand begrijpt wat er me overkomt. Ik heb het gevoel dat ik veroordeeld ben om in die toestand te blijven. Ik ben niet zoals de anderen.”*

*Ik heb haar gevraagd of ze inzag van waar dit kon komen, wat er haar overkomen was. Ze wist het niet. Ze had heel goede ouders gehad, die van haar gehouden hadden en die haar een goede opvoeding gegeven hadden. Ze waren heel rechtlijnig, vaak een beetje autoritair, maar ze wist dat ze van haar hielden. Ze had verschillende keren haar levensverhaal doorlopen met begeleiders en therapeuten, maar dat had niets opgeleverd. Ze zei: “Het moet uit mezelf voortkomen”.*

*En dan, net voor ze vertrok, zei ze me: “Ik heb een herinnering die dikwijls terug naar boven komt, waar ik niet graag over spreek omdat ik me er voor schaam. Toen ik klein was, vier of vijf jaar oud, heeft mijn moeder me in bed gevonden, terwijl ik mezelf aan het betasten was. Ze is kwaad geworden en ze heeft me tot bij de kribbe*