

1 Samenvatting van de te bespreken tekst

'Elk huisje heeft zijn kruisje'. Hoe vergroten wij onze 'weerbaarheid' bij wat ons overkomt?

1 Crisisverwerking

In je leven grijpen onvoorziene zaken plaats die je leven overhoop kunnen gooien en je in crisis brengen. Je loopt a.h.w. vooruit op *de dood*, maar er zit ook de kans tot *voortgezette geboorte* in. Elke *crisis* houdt een risico én een kans in. Bij de constructieve verwerking ervan ontstaan nieuwe krachten. Maar het vraagt inspanning: crisisverwerking is een 'werk'. Je kan vanuit de verontwaardiging om wat je overkomt ermee 'op weg gaan': je bent méér dan deze ziekte of dit verlies. Evenwel, niet alles wat je meemaakt kan je veranderen...

2 Een crisis raakt heel de mens

Zoals een stoel door vier poten wordt ondersteund, zo raakt een crisis je op vier vlakken.

a Lichamelijk: onlustgevoelens, slaap- en spijsverteringsproblemen, onrust ...

b Emotioneel: een aantal gevoelens 'overvallen' je. Ze dienen minder bestreden dan begrepen te worden. Klachten en tranen kunnen een kracht worden omdat ze je negatieve gevoelens uitzuiveren. Verdringen ervan werkt negatief.

c Sociaal: bij wat je overkomt heb je je eigen draaglast, je eigen draagkracht, maar er is ook het *draagvlak*: de groep van mensen waarop je kan terugvallen en die – wanneer die positief reageren – een sterke kracht is; soms evenwel een bijkomende last.

c Existentieel: zware tegenslagen en beproevingen doen je ook de diepste levensvragen stellen: Waarom moet dit gebeuren? Waar heb ik dat verdiend? Waarom laat God dat toe? Je ervaart je eigen grenzen en eindigheid. Soms is er zelfs een totaal zinverlies.

3 Bakens vanuit het geloof

In de levensstormen kan het geloof een echte baken zijn. De Bijbel, Gods verhaal met zijn mensen, kan een inspirerende oriëntatie bieden.

- God leerde zich kennen als een *levensnabije, de altijd aanwezige God*: "Ik ben er voor jullie." Ook als Hij afwezig *lijkt* blijft Hij onze Bondgenoot, zoals bij zonsverduistering de zon niet weg is. Aan zijn verbond met de mens is Hij trouw.

- God is een *Partner voor dialoog* die steeds aanspreekbaar en ontmoetbaar is: biddend, vragend, klagend en aanklagend (cf. de 150 psalmen). Gebed kan jezelf veranderen.

- Hij is een *beloftevolle God*, zo blijkt vooral in het levensverhaal van Jezus van Nazareth die Hem aanspreekt met 'Abba – Vader'. Die 'Vader' heeft Jezus niet voor het lijden behoedt, maar wel *in* het lijden. Jezus maakt Hij tot de Nieuwe Mens, de Verrezene. Een belofte voor de hele mensheid.

2 Methodische suggesties voor de bijeenkomst

- ▶ Deze samenkomst is zeker een kans om echt in gesprek te gaan rond de vragen.
- ▶ Ik ga wat dieper in op wat een 'existentiële crisis' is (punt 3).
- ▶ In punt 4 neem het getuigenis over uit *Nieuwe Stad*, het blad van de Focolarigemeenschap, van een huisdokter die na een trektocht met zijn zoon in Noord-Thailand een besmetting opliep met het gevolg dat zijn beide onderbenen dienden geamputeerd. Het is een levende illustratie van iemand die vanuit zijn christelijk geloof staande blijft en nieuwe kansen ontdekt bij wat hem overkomen is.

3 Existentiële crisis (op basis van Wikipedia, aangevuld)

Een existentiële crisis is een staat van paniek of een gevoel van intens psychologisch onbehagen over levensvragen. Het komt vooral voor in culturen waar basale overlevingsbehoeften vervuld zijn.

Een existentiële crisis, ook donkere nacht van de ziel genoemd, kan het resultaat zijn van:

Een besef of gevoel van eenzaamheid en geïsoleerd-zijn;

Een besef van sterfelijkheid en eindigheid van het eigen bestaan, of het besef dat er mogelijk geen hiernamaals is; of

Een besef dat het leven geen vastgesteld, bovennatuurlijk, extern doel of betekenis heeft.

Een gebeurtenis uit je leven die je ten diepste raakt: het verlies van een dierbare; het vastlopen van een relatie; een levensbedreigende ziekte; het aanvoelen van een 'mislukt leven'...

In essentie is een existentiële crisis het plotselinge besef dat men niet weet waar het eigen leven om gaat en/of het plotselinge bewustzijn van iemands onvermijdelijke persoonlijke lot.

Cognitieve dissonantie (= verstandelijke tegenstrijdigheid) ontstaat wanneer een persoon wordt geconfronteerd met de paradox dat hij of zij gelooft dat zijn of haar leven belangrijk is, terwijl hij of zij zich er op hetzelfde moment bewust van is dat het menselijke bestaan op zichzelf zonder betekenis of doel is. Het is de opheffing van deze paradox die de crisis opheft, ofwel door de opheffing van de ene 'poot' van de paradox door het geloof in een bepaalde vorm van bovennatuurlijke verklaring door religie aan te nemen; ofwel door de opheffing van de andere 'poot' van de paradox door voor zichzelf te definiëren wat de betekenis en het doel van het eigen bestaan is in relatie tot de wereld.

Existentiële crises worden soms veroorzaakt door een belangrijke gebeurtenis of verandering in het leven van een persoon. Gewoonlijk doet deze gebeurtenis de persoon reflecteren op zijn of haar sterfelijkheid. Typische voorbeelden van zulke gebeurtenissen zijn de dood van een geliefde, een bijna-doodervaring, gebruik van psychedelische drugs zoals LSD, de verzelfstandiging van iemands kinderen (het 'lege nest'), het bereiken van een bepaalde leeftijd, of een bepaalde tijd in eenzame opsluiting (lockdown).

Er zijn meer wegen en variaties om met een existentiële crisis om te gaan. Iemand zou bijvoorbeeld kunnen beslissen dat denken nutteloos is en dat existentiële waarheid of zekerheid niet door denken verworven kan worden. Of iemand zou kunnen concluderen dat het niet belangrijk is om te weten wat er gebeurt of hoe dingen werken; alleen het heden is belangrijk. Anderen zouden kunnen beslissen dat geluk het doel is van het leven en toenemende kennis de basis is om dit te verwezenlijken.

Welke methode het meest effectief is om de opheffing van een existentiële crisis te realiseren, is sterk afhankelijk van de persoonlijkheid van het betrokken individu. Ieder geeft uiteindelijk op zijn eigen wijze zin aan zijn of haar leven.

4 Ziek zijn. Een getuigenis van Marc Cortens (Uit *Nieuwe Stad*, Focolarebeweging, 2020, nr. 2, p. 33-35)

Begin augustus 2019 ben ik ernstig ziek geworden.

en de onmacht die in ons heerst over de toekomst van onze aarde en de onzekerheid of we deze crisis wel ooit te boven kunnen komen.

- *Bidden wij voor allen die in grote moeilijkheden verkeren door rouw, vereenzaming en bestaansonzekerheid.*
(samen:) Heer God
Gij zijt troost voor de bedroefden en hoop voor de vertwijfelden. Zoals Gij eens Jezus hebt behoed niet voor, maar *in* het lijden, zo mogen ook wij opstaan uit alle narigheid en een hoopvoller toekomst tegemoet gaan.
- *Bidden wij tenslotte voor wat ons persoonlijk angstig en onzeker maakt en dreigt ons te verlammen.*
(samen:) Heer God
geef dat wij mensen mogen ontmoeten die ons helpen en troosten en die ons iets van uw liefde zichtbaar maken zodat wij met vertrouwen en aanvaarding vooruitblikken naar wat komen zal.

Je kan afsluiten met het Onzevader.

Aan- en opmerkingen aan guido.debonnet@skynet.be

Ik was met een zoon in Noord-Thailand voor een trektocht. Veertien dagen na onze thuiskomst ben ik steeds zieker geworden en had ik ondraaglijke pijn in beide voeten. Ik moest dringend naar het ziekenhuis. Na enkele dagen werd ik naar de intensieve dienst gebracht, ik heb daar enkel vage herinneringen van.

Toen mijn algemene toestand toch wat beter werd, bleek dat mijn voeten begonnen af te sterven. Met schrik in het hart werd me duidelijk dat ze niet meer te redden waren. Ik zou een beiderzijdse onderbeenamputatie ondergaan. Dat kwam zwaar aan, maar ik heb me er tamelijk vlug overheen gezet. Ik dacht: "Ik had kunnen dood zijn, ik had ook mijn handen en mijn ogen kunnen verliezen." Dus genoeg redenen om dankbaar te zijn en vooruit te kijken. Uiteraard was ik zeer goed omringd en dan denk ik hier op de eerste plaats aan mijn vrouw Françoise, de kinderen en de kleinkinderen. Na enkele weken ben ik in de revalidatie-afdeling beland.

De kamer met een aangepaste badkamer was puur genieten. Gedaan met wachten op een kommetje water of op de bedpan of urinaal (en dan kan wachten héél lastig zijn!). Ik was al mijn zelfstandigheid kwijt en dat maakte me wel eens opstandig. Als ik mijn ongeduld dan uitte, moest ik horen dat ze ook nog andere patiënten hadden. Telkens heb ik mijn excuses aangeboden en zo werd de relatie hersteld.

Een keer had ik 's nachts mijn bed nat gemaakt. Na lang wachten kwam de verpleegster en hielp mij uit het bed om het te verschonen. Toen ging de bel van een andere patiënt en weg was ze ... Na een uur kwam ze terug. Ze gaf toe dat ze me vergeten was en bood haar excuses aan. We hebben dan samen het bed verder opgemaakt in een rustige sfeer. Het waren momenten om te blijven beminnen in moeilijke momenten. Van zodra ik kon oefenen met mijn prothesen ging een nieuwe wereld open. Ik was op goede weg, maar ik ben zeker dat ik ook snel verbeterde omdat mijn moreel goed was. Dat had ik te danken aan de attenties van zoveel mensen: Françoise, de kinderen en de vele vrienden.

Ook mijn vrienden van de Focolarebeweging hebben mij regelmatig bezocht, gemaaild, getelefoneerd of berichtjes gestuurd. Op een moeilijk moment belde een vriend. Ik deelde hoe ik me voelde en hij zei me dat zijn vrouw Monika, die enkele jaren geleden overleden is, altijd trachtte te genieten door elk moment goed te beleven. Het nu-moment is altijd zo'n cadeau geweest en ik was het een beetje vergeten. Wanneer Françoise 's avonds naar huis ging, had ik het vaak moeilijk. En dan gebeurde het dat een andere vriend er was, onverwacht. We konden naar mekaar luisteren en een goede nacht was verzekerd. Of nog een andere vriend bracht een zak fruit. Met anderen kon ik mijn plannen rond het nieuwe huis bespreken of luisteren naar iemand die beter op de hoogte is van de politiek.

Lieve, die in die dagen ernstig ziek was, had mij een berichtje gestuurd. Ze zei dat ze zich gedragen voelde. Dat was wat ook ik voelde en het heeft mij gesterkt om mijn deel te doen in kleine dingen.

Ik miste wel eens de band met God, onze Vader, met Jezus, met Maria. Was ik opstandig? Was het een geloofscrisis? Misschien. Maar ik heb mij vastgehouden aan één punt: gewoon 'doen' wat ik dacht dat God van mij wilde. En daar kun je je niet in vergissen: het is de mensen graag zien die je pad kruisen.

Eens had ik een dip. Ik weende omdat ik het gevoel had niets meer te betekenen. Toen las ik in het epistel van die dag: "Hou van God". Dat sloeg in. Ik voelde op dat moment verdriet en vreugde tegelijk: ik kon van God houden die enkel graag wil gezien zijn. Dat was voor mij als een nieuw programma: ik kan vandaag God, Jezus graag zien in elke mens. Chiara is daar-heel duidelijk in: "Bemin Jezus in je naaste en dan ben je verbonden met God die liefde is."

Jezus graag zien in mijn naaste werd de drijfveer bij iedere ontmoeting. Ik denk hier aan Arman, een Afghaan, die een been was kwijtgespeeld. Ik had al getracht met hem te praten, maar dat lukte niet zo goed. Op een avond stelde hij zelf voor om eens te praten. Dan heb ik geluisterd naar zijn verhaal, zijn wanhoop om zijn vrouw en kind naar België te krijgen. Hij is moslim, maar pratiqueert niet. Ik heb hem kunnen zeggen dat ik geloof in dezelfde God en dat bidden belangrijk is om moed te hebben. Gezien hij geen aangepast appartement vond, heb ik Rita gecontacteerd, die zich inzet voor vluchtelingen in Brugge. Zij is Arman komen bezoeken. De volgende dag ontmoette ik een lachende Arman. Met de duim omhoog: blijven bidden en geloven!

Iedere morgen had ik tijd om het evangelie te lezen en dat gaf me moed voor de hele dag. Bijna elke dag kon ik de communie ontvangen. Het pastoraal team deed daar alles voor. "Elke dag geïnspireerd, christenen getuigen" is een boek dat me vooruit hielp. Mark Eneman vertelt daarin over zijn werk als psychiater, maar ook over zijn twijfels, en in één adem voegt hij eraan toe: "Leven volgens het evangelie maakt gelukkig." en "Het evangelie is een goede boom die goede vruchten voortbrengt". Ik heb mij daaraan opgetrokken. Wat mij ook gesterkt heeft, is de ziekenzalving. Ton kwam met Peter, het werd een mooi moment van vertroosting. God is ons nabij!

Sinds ik thuis ben en met kleine beetjes het gewone leven heropbouw, heb ik veel steun aan het dagelijks gebed. Ik mag zeggen dat mijn geloof gelouterd is en gesterkt. Ik neem stilaan afscheid als huisarts van mijn patiënten. Zij geven mij veel appreciatie en moed. Mijn toestand vraagt nu een heel nieuwe en andere levenswijze. Ondanks de prothesen zal ik toch meer gebonden zijn aan de rolstoel. Mijn drang om te bewegen, te sporten zal ik anders moeten invullen. Geluk vinden in de kleine dingen van ieder moment zal een dagelijkse bezigheid worden.

Françoise en ik zijn dichter naar mekaar gegroeid tijdens deze moeilijke fase. Ook de band met de kinderen en de kleinkinderen, de hele familie is sterker. Dat is een mooi geschenk!_

6 Gebeds- en bezinningsmoment

1 Ik stel voor om wat rustige muziek af te spelen en dan te **bidden met Psalm 42-43** in de vertaling van Huub Oosterhuis en Michel van der Plas, *Vijftig psalmen De muziek wordt verzacht terwijl telkens iemand de korte commentaar leest (cursief gedrukt), waarna telkens samen een stukje psalm wordt gebeden. Daarna zwelt de muziek weer even aan. (Dit wordt vijf maal herhaald).*

De psalmschrijver zit ondergedompeld in verdriet en tranen. Hij hunkert daarbij naar zijn God. Maar anderen spotten: "Waar blijft hij wel, jouw God?"

Zoals een hert reikhalst naar levend water,
zo wil ik, God, met heel mijn wezen naar U toe.
Ik dorst naar U, de levende God;
wanneer sta ik eindelijk oog in oog met Jou?
Ik heb geen brood dan tranen dag en nacht
en altijd weer hoor ik ze zeggen: 'Waar blijft nu je God?'

Vele keren ben ik meegetrokken met de stoet van pelgrims naar Jeruzalem en mocht ik de vreugde ervaren God daar te ontmoeten. Maar waarom ervaar ik hem nu niet meer, ben ik moedeloos en opstandig?

Ik moet er steeds aan denken, en dan schiet mijn hart weer vol,
hoe ik meeliep in het gedrang, naar het huis van onze God,
en dan hoor ik ze weer zingen, heel die feestelijke stoet.

Maar waarom dan zo moedeloos,
waarom opstandig?

Ik zal wachten op God
en eens zal ik Hem danken:
Gij zijt mijn lijfsbehoud,
Gij zijt mijn God.

Nu ik weer in het hoogland van Jordaan en Hermon ben, weg van Jeruzalem, in mijn dagelijks bestaan, word ik overspoeld door tegenslagen als golven die op mij inbeuken.

Ik ben zielsbedroefd, ik denk aan U
hier in het hoogland van Jordaan en Hermon,
ver weg van uw heilige berg.

Waternaval dreunt hier op waternaval,
stem van uw stromen, -
al uw brandingen beuken mij,
golven slaan over mij heen.

Zou God zich uiteindelijk toch niet laten kennen, een teken geven van zijn bestaan, zodat het spotten van mijn vijanden kan ophouden?

God, geef mij vandaag en iedere dag
een teken van liefde, dan zal ik voor U zingen
tot diep in de nacht, zolang ik besta.

Levende God, waarom hebt Gij mij vergeten,
mijn rots, waarom loop ik er haveloos bij,
gekweled en vernederd.
Mijn vijanden jagen mij de dood op het lijf,
'waar is die God van jou,' hoor ik ze roepen.

Maar waarom geef ik het met Hem op? Hij heeft toch toegezegd: "Ik zal er zijn voor jou."

Maar waarom zo moedeloos, waarom opstandig?
Ik zal wachten op God en eens zal ik Hem danken:
Gij zijt mijn lijfsbehoud
Gij zijt mijn God.

2 Voorbeden in situaties van crisis (naar Huub Oosterhuis in *Bid om vrede*)

- *Bidden wij voor onze wereld die zucht en kreunt onder de covid-pandemie die wereldwijd angst en ontreddering brengt.*
(samen:) Heer God
Gij wilt het welzijn en niet de vernietiging van de mensen.
Neem weg uit ons hart alle geweld tegen de natuur