

Zien soms even – over leven in de woestijn

Lezing studiemiddag 26 mei 2021

Mirjam Visser-Fuchs, Lien Daams (VPSG, www.vpsg.nl, info@vpsg.nl)



1. Tocht door de woestijn

'Wat is jouw verhaal?' Deze vraag stellen Lien en ik als counsellors bij de VPSG waar we mensen ondersteunen bij vragen rond seksueel geweld en zingeving. *'Wat is jouw verhaal?'* Iedereen heeft zijn eigen individuele verhaal, van wat zij of hij heeft meegemaakt in het leven. De mensen met wie wij spreken vertellen op welke manier seksueel geweld invloed heeft op hun zelfbeeld, hun zelfvertrouwen, op hun relaties met andere mensen en met God, op hun werk, op hoe ze in het leven staan. Het roept vragen op waar we niet makkelijk een antwoord op vinden.

Vandaag willen we het verhaal van de tocht door de woestijn gebruiken om duidelijker voor ogen te krijgen met welke vragen deze mensen worstelen. Het zijn de vragen naar een zinvol en bevrijd leven in contact met jezelf en de mensen om je heen. En dat zijn tegelijkertijd dus ook de vragen die we allemaal hebben. We kunnen allemaal over het leven in de woestijn vertellen, iedereen heeft zijn eigen woestijn waar hij of zij in zit. En op die manier is er al een diepe verbinding tussen ons allemaal.

Als je je verhaal vertelt is het heel belangrijk welke woorden je hiervoor kiest. Ik ben me er zeer van bewust dat hier nu heel verschillende mensen naar luisteren. Ieder met zijn en haar eigen verhaal. Het begint dan al met de vraag: als je seksueel geweld hebt meegemaakt, zie je jezelf dan als slachtoffer, als overlever, als benadeelde? Welk woord past op dit moment voor jou? Welk woord gebruik je als gesprekspartner?

Met elk woord geef je het verhaal een bepaalde kleur. We moeten ervoor waken mensen als slachtoffer van seksueel geweld 'apart te zetten' en als het ware als patiënten te diagnosticeren. De andere kant is namelijk dat ik in gesprekken mensen zie die veel kracht en wijsheid in zich hebben. Mensen die de donkere kant van het leven kennen en juist daarom het goede leven zo op waarde kunnen schatten. Mensen die met hun ervaringen en wonden een profetische functie

hebben, zoals Ruard Ganzevoort zegt. Ik denk dat we veel van elkaar kunnen leren als we met elkaar in gesprek komen.

Het verhaal over leven in de woestijn gaat dus niet over de ander, het gaat ook over onszelf en ook over hoe we in de kerken kijken naar pastoraat, naar liturgie, naar catechese. Het gaat ook over hoe we in de hulpverlening naar mensen kijken en met mensen praten. En het gaat ook over hoe we in de maatschappij omgaan met macht en geweld.

Voordat we nu met de reis langs verschillende plaatsten beginnen, neem heel even de tijd voor de vragen: Wat zijn eigenlijk jouw eigen worstelingen? Met welke thema's ga jij door de woestijn? Welke ervaring heb jij met het thema seksueel geweld?

2. Het vertrekpunt: Egypte

Onze tocht door de woestijn heeft een vertrekpunt: Egypte. In de bijbel is het de plek van slavernij en onderdrukking. Van machtsmisbruik. Een plek waar je moet vechten om te overleven. Het is hard werken. Je bent afhankelijk, je hebt het gevoel dat het nooit goed komt en dat je nooit goed genoeg bent. Je leeft in angst en je identiteit wordt bepaald door een ander. Je zit zo gevangen in je leven zoals het nu eenmaal is, in je patronen, dat het niet eens in je opkomt dat een ander leven mogelijk zou zijn. Herkenbaar?

3. Het beloofde land

Net zo belangrijk als ons vertrekpunt te kennen, is het om ons doel in het vizier te nemen. Want we zwerven niet zomaar door de woestijn, onze tocht heeft een richting: het beloofde land, het land waar melk en honing vloeit, waar het goede leven mogelijk is, bevrijd leven.

Het gekke is: Je hebt vaak helemaal geen idee, dat je leven anders zou kunnen. Dat er bevrijd leven mogelijk is. Het is nodig dat dit tegen ons gezegd wordt.

In de bijbel is het God die tegen Mozes zegt: *'Ik heb het lijden van mijn volk gezien. Mozes, je moet mijn mensen eruit halen'*. En dat gebeurt ook. Niet zomaar, maar ergens is dus deze stem te horen, wordt een verlangen gewekt van een leven dat anders is dan overleven.

Ook wij zijn vandaag vaak aan het overleven. We reageren op de automatische piloot op de dingen die we meemaken. En daarom is het zo belangrijk dat het ons steeds weer aangezegd wordt, dat het anders kan, dat het anders moet. Dat het niet de bedoeling is om steeds maar te overleven, maar dat er echt leven mogelijk is.

4. De Woestijn

Hoe komen we dan van de gevangenschap van overleven naar het bevrijde, goede leven? Voor deze lezing is de tijd te kort om verder op de bevrijding uit Egypte in te gaan. Waar het ons vandaag over gaat is dat je na de bevrijding uit de gevangenschap in Egypte niet zomaar in het beloofde land, het goede leven terecht komt.

Dat is de teleurstelling die ik bij veel van mijn gesprekspartners hoor: *'Het is toch verleden tijd, nu zou ik toch eindelijk een normaal leven kunnen leiden'*. En dat lukt niet. Want de vijanden hijgen nog in je nek. De veiligheid, je overlevingsstand - Egypte - stort in elkaar. En wat volgt is chaos en onveiligheid. En het is gek, maar wel wat we beleven: Hoe verschrikkelijk Egypte ook was, je wist in ieder geval wel waar je aan toe was. Het gaf ook houvast. Nu gaat alles wankelen. Je weet niet hoe verder: Je belandt in de woestijn.

En niet in het beloofde land. Je kunt het leven als gevangene niet zomaar van je afschudden en een compleet ander leven beginnen. Te vast zit je nog in oude patronen en loyaliteiten. Niet voor niets wordt verteld, dat de tocht door de woestijn 40 jaar duurt, een hele generatie, je hele leven lang.

De woestijn is een onherbergzame plek. Een plek van honger en dorst, angst en twijfel. En het is ook de plek waar je leert waar het echt op aankomt. Waar je mag leren wat bevrijding concreet betekent voor je leven. Je mag leren dat er hulp is, dat je mag vertrouwen, dat je mag leven. De weg door de woestijn, is de weg om de bevrijding voor jezelf werkelijkheid te laten worden, stap voor stap. En de woestijn is de plek waar bevrijding soms even hier en nu al helemaal werkelijkheid is. Dan ben je al aangekomen in het beloofde land, soms even, in een oase. Zoals bijvoorbeeld bij Elim (Ex 15,27), waar het volk 12 waterbronnen en 70 palmbomen aantreft. Een teken van het beloofde land midden in de woestijn.

Uit de praktijk van de VPSG

Manja: 'Het ergste is het isolement, dat je zo van jezelf vervreemd bent. Ik ben niet meer van mezelf, ik weet niet wie ik ben. Ik voel me gevangen, in schuld en schaamte. Jij kunt wel tegen me zeggen dat het voorbij is, verleden tijd, maar zo is het voor mij niet.'

Dat hoor ik als counselor vaak: alsof ze nog in de ban, in de macht van de pleger/de dader zijn ook al is het geweld gestopt en hebben ze de omstandigheden van vroeger achter zich gelaten. De gevangenschap zit van binnen. Je kijkt naar jezelf door zijn of haar ogen. Je bent gebonden door loyaliteit. Het is leven vol angst, onveiligheid, herbelevingen, dissociatie. Tegelijkertijd probeer je dit verborgen te houden voor de buitenwereld en gewoon door te gaan: opleiding, werk, relaties. 'Ze zullen het aan mij niet merken', zegt Manja. Haar overlevingskracht is enorm!

En toch... Te midden van de vele stemmen in haar hoofd die haar beschuldigen en benauwen is er ook een stem die zegt: dit klopt niet, er moet een ander, een beter leven zijn. Ik zie het bij anderen om me heen. Maar is dat ook voor mij?' Daar begint de uittocht uit angstland, dat punt werd ook door een aantal kinderen van Ruinerwold bereikt.

Als reisgenoot kun je luisteren en die stem van verlangen naar ruimte, een ruim land, ondersteunen. Je kunt vertellen, delen en soms laten ervaren hoe voedend contacten binnen het gezinsleven, vriendschappen, scholen, de samenleving ook kunnen zijn.

5. Vervuilde bronnen: Mara (Ex 15,22-27)

Het is geen gemakkelijke reis van oase naar oase, maar eerder een barre tocht. Dat merkt het volk al in de eerste dagen. Na de doortocht door de Schelfzee trekken de Israëlieten drie dagen door de woestijn zonder water te vinden (Ex. 15,22). Ze zijn dus bevrijd en tegelijkertijd moeten ze toch vechten om te overleven. Na drie dagen zonder water komen de Israëlieten bij Mara. Daar vinden ze water, maar dat water is bitter en niet te drinken. De bronnen van het oude leven zijn vervuild, alles is besmet door wat je hebt meegemaakt. En nieuwe bronnen zijn nog niet gevonden. Te zeer ben je nog verbonden met het oude leven. En dan begint het gemor. Het volk is ontevreden en mort tegen Mozes. Daarop wijst Adonai hem een stuk hout aan. Mozes werpt het in het water en het water wordt zoet.

De vraag is natuurlijk: wat is het nu dat het water zoet maakt? Wat is dat stuk hout? In het Hebreeuws kom je van hout naar een boom en die zou wel eens voor de Torah kunnen staan (palm 1), het verhaal van recht en gerechtigheid. Als recht en gerechtigheid geschiedt, wordt het bittere water zoet.

Toch blijft nog de vraag, hoe je dit kunt 'vertalen': hoe komt voor mensen dit verhaal tot leven?

Vervuilde bronnen, troebele gedachten. Je wilt vooruit maar je merkt dat je met je gezicht naar het verleden staat. Alles in je en aan je voelt vies en besmet. Het contact met de levensbron in jezelf is

vertroebeld. Wat je aangepraat is lijkt wel in je DNA te zitten. Hoe kun je dat loslaten, je daarvan losmaken als er nog geen grond is om op te staan?

Geert: 'Waarom heeft God toen niet ingegrepen? Was ik het niet waard?'. Ans: 'Hoe vaak ik ook onder de douche ga, het helpt maar voor even, dan komt dat vieze weer boven, alsof het aan me kleeft. Hoe krijg ik het ooit afgewassen?'

Er is zuivering nodig: wat klopt er wel, wat klopt er niet, waar kun je op vertrouwen? Als reisgenoot kun je helpen onderscheiden en benoemen, ruimte maken voor een andere invulling van wat bronnen zijn, helderheid verschaffen, echt zijn.

6. Vertrouwen leren: Manna (Ex 16)

De eerste 39 dagen (Ex 15,22-18,27) in de woestijn gaan over loslaten. Over leren om oude banden af te leggen, afhankelijkheid afleren. En om een nieuwe weg te vinden en vertrouwen te ontwikkelen. Misschien is dat het duidelijkst in het verhaal over het manna. In de woestijn vindt het volk elke dag de portie manna die je nodig hebt voor een dag. Als je het bewaart voor de volgende dag, een voorraad wilt aanleggen, zekerheid wilt hebben, dan is het manna de volgende dag niet meer te eten. Je moet leren vertrouwen dat het er iedere dag opnieuw is.

Het is een wonder om dat te mogen ervaren en ook bevrijdend dat er alleen genoeg hóeft te zijn voor deze dag. Dat je in het hier en nu mag leven en niet moet zorgen voor de komende dagen. Maar hoe ga je dan om met de onzekerheid? Kun je leren vertrouwen dat er de volgende dag genoeg zal zijn, genoeg veiligheid, genoeg energie, genoeg om gevoed te worden? Soms is het ook moeilijk om niet terug te verlangen naar de schijnzekerheid van de vleespotten in Egypte.

Elize: 'Ik hoop zo dat dit gedoe klaar als ik de therapie heb afgerond, dan kan ik eindelijk leven, leuke dingen doen. Of is dat een illusie?' Johan: 'Dat mijn zaak geseponeerd is maakt dat de pijn me weer overweldigt terwijl ik dat toch eerder onder controle had. Ik moet me steeds bedenken dat ik het wel aan de orde heb gesteld!'

Vertrouwen gaat stapsgewijs, vooruit, achteruit, dan weer lijkt het alsof je terug bent bij af en er niets gebeurd is. En toch...geloven dat er om de hoek iets onverwachts kan gebeuren dat het leven nu anders maakt, je geest daarvoor openhouden.

Van een reisgenoot wordt gevraagd om trouw en betrouwbaar te zijn, aan te moedigen tot het zetten van een stap, een nieuw spoor naast het oude. Het kan anders! Leven met en-en, de pijn en de vreugde, het vertrouwen en de twijfels, in plaats van of- of.

7. Amalek: Vijanden van binnen en buiten (Ex 17,8-16)

En dan zijn daar de vijanden die je aanvallen. Amalek valt het volk van achter aan, hij pakt de vrouwen en kinderen. Iemand die weet waar je zwakke plek zit. Die vijanden komen van binnen en van buiten. Mensen die je niet begrijpen, mensen die je niet willen aanhoren. Mensen die niet doorhebben hoe pijnlijk hun reactie is. Victim blaming voegt vaak nog meer schade toe dan het seksueel geweld zelf, dat wordt duidelijk in het onderzoek van Iva Bicanic.

En dan zijn je eigen onzekerheden. Je twijfels over jezelf zijn misschien wel de grootste vijand. Jozua trekt ten strijde tegen de aanvaller Amalek. Maar alleen zolang Mozes zijn armen omhoog houdt, zijn de Israëlieten aan de winnende hand. Gaan de armen van Mozes naar beneden is Amalek sterker.

Dat maakt zo beeldend duidelijk dat je dus bondgenoten nodig hebt, vrienden, die bij je blijven. Die je armen steunen als je geen kracht meer hebt. Zoals Aaron en Chur, die de armen van Mozes blijven hooghouden als hij geen kracht meer heeft. Er is contact nodig, verbinding. En laat dat dan iets zijn wat we vaak moeilijk vinden omdat het betekent dat we in verbinding komen met onze eigen angsten voor het duister. Echt contact kan alleen ontstaan als je open staat om het verhaal echt te horen en je te laten raken.

Vaak ben je voor jezelf de grootste vijand, je ondermijnt jezelf, je kat op jezelf en op dat kwetsbare stemmetje dat een ander leven wil. Want zo is het altijd gegaan: Je behandelt jezelf zoals je dat van vroeger gewend bent. Oude patronen zitten diep.

Nicole: 'Ik kan het mijn ouders niet vertellen, ik kan ze dat niet aandoen, het was hun vriend. Ik heb het aan mezelf te wijten, had ik maar nee moeten zeggen. Ze hadden altijd zoveel met mij te stellen toen ik jong was. En nu nog! Het kan gewoon niet.'

Ruud: 'In de kerkenraad hadden ze het alleen maar over vergeving, ik voelde me steeds slechter worden, ik was degene die niet deugde. Zelfs na zoveel jaar voel ik nog de macht van dat woord: vergeven, je moet vergeven!'

Een reisgenoot kan niets oplossen maar wel present zijn: niet wegstijven maar aanwezig zijn, zonder (voor)oordeel. Waarnemen en teruggeven wat verandert: daar begint een nieuwe omgang met jezelf.

8. Tien woorden ten leven: eigen verantwoordelijkheid krijgen en nemen (Ex 20,1-17)

Na 39 dagen komt het volk aan bij de berg Horeb en Mozes ontvangt de tien woorden. De tien woorden zijn een ijkpunt voor wat het goede leven is. In de tien woorden worden grenzen heel duidelijk gemarkeerd.

De tien woorden zijn niet zozeer als verboden te lezen maar juist als woorden ten leven. Om mensen in een veilige ruimte te zetten. Om de grenzen veilig te stellen, die van de ander maar daardoor ook die van jezelf. Om een ijkpunt te hebben hoe je goed en gezond met elkaar kunt omgaan.

Na 39 dagen zwerven door de woestijn waar de Israëlieten leerden om oude banden steeds meer af te leren, is het nu tijd om nieuwe banden te ontwikkelen en de eigen verantwoordelijkheid hiervoor te nemen. In de gevangenschap had je geen keuze, maar nu is het tijd om de regie over je leven in eigen handen te nemen en daardoor ook de verantwoordelijkheid daarvoor te nemen. Het is aan jou om te leren je eigen grenzen en die van de ander te erkennen en te bewaren. Zo worden gezonde grenzen getrokken, zo wordt ruimte geschapen voor jezelf en de ander.

Grenzen stellen is een belangrijk en lastig punt als je grenzen geschonden zijn: hoe dichtbij mag en kan iemand komen? Wat vertel ik van mijn verhaal en wat niet? Ben ik oneerlijk als ik niet alles vertel? Hoe ziet een gewoon normaal gezin eruit? Je hebt een nieuwe taal nodig, woorden, begrippen moeten herijkt worden willen ze zin hebben in jouw leven: bijv. wat betekent: mijn lichaam is van mij, verantwoordelijkheid nemen voor je leven, hoe ziet intimiteit eruit hoe anders dan seks? etc.

De eerdere afhankelijkheid is nog op allerlei wijze voelbaar. Ellie neemt iedere keer iets mee, ze is aan het pleasen, als het ware om te betalen voor de aandacht die ze krijgt. 'Om niet' past niet in haar vocabulaire.

Voor Jan is wat hij doet nooit goed genoeg. Hij is heel perfectionistisch en bijna grenzeloos in de tijd die hij aan zijn werk geeft. Hij zoekt erkenning eerder dan de regie over zijn leven terug te nemen.

Aan een reisgenoot wordt gevraagd gesprekspartner te zijn, oefenmaatje: vertel eens, dit woord komt bij mij op, hoe krijgt dat betekenis? Hoe is dat bij u gegaan?

Leven in de woestijn – hoe doe je dat?

Veertig jaar lang trekken de Israëlieten door de woestijn. Maar het is niet de hele tijd maar lopen en zoeken en afzien. Ze legeren jaren op dezelfde plekken, er is tijd om tot rust te komen, te leven en feesten te vieren. Ook al kom je nog niet in het beloofde land, het is wel soms hier en nu aanwezig. En dat is ook heel belangrijk: Er is ook normaliteit, je kunt van het leven genieten, de goede dingen zien en uit de overlevingsstand komen en echt leven. We zijn er nog niet, maar wel steeds weer en hopelijk steeds vaker.

Er zijn al zoveel stappen gezet onderweg; terugkijkend zie je wat er veranderd is, zie je grond verschijnen onder de voeten, er ontstaan relaties, vriendschappen, je voelt weer plezier. Je leeft meer en meer.

Een reisgenoot kan teruggeven welke stappen al gezet zijn, wat veranderd is. De vruchten benoemen. Meedenken over strategieën: hoe omgaan met wat nog niet over is.

Heb je vragen of opmerkingen of wil je verder praten hierover? Neem gerust contact op met Mirjam Visser-Fuchs (m.visser-fuchs@vpsg.nl of info@vpsg.nl)