

# Ziekte in vrede dragen

Francine Demarsin

Het loflied op de schepselen klinkt met veel vreugde. De strofe die Franciscus er zelf iets later aan toevoegt, wordt dikwijls weggelaten.

*Wees geprezen, Mijn Heer, door wie omwille van uw liefde vergiffenis schenken, en ziekte en verdrukking dragen. Gelukkig wie dat dragen in vrede, want door U, Allerhoogste, worden zij gekroond. (ZonL 10-11)*

Franciscus heeft een gelijkaardige tekst ook ter bemoediging voor de arme zusters op papier gezet:

*Wie onder ziekte gebukt gaan en wie om hen afgemat zijn, draag dat allen in vrede, want jullie zullen deze last duur verkopen. Want ieder zal koningin in de hemel zijn, gekroond met de maagd Maria. (Bem AZ 3-4)*

Voor vele zieken wekken deze woorden weerstand. Als zou je nog dankbaar moeten zijn als ziekte je overvalt. Ziekte in vrede dragen? Hoe kan dat? De belofte van beloning voor bewezen dienst in de hemel is voor weinig zieken een troost. Kan ziek zijn en zieken verzorgen ook winst opleveren?

## Een last

Ziek zijn is een last en ook voor zieken zorgen is niet vanzelfsprekend. Dat wist ook Franciscus maar al te goed. Tot vlak voor zijn dood heeft hij zich verzet tegen zijn zieke lichaam. Hij beseftte ook dat de broeders voor zijn verzorging zware inspanningen moesten leveren.

*Allerliefste broeders, laat het je toch niet met afkeer vervullen en ook niet te veel gevraagd zijn dat je je voor mij en mijn ziekte zoveel moeite moet getroosten. Omwille van mij, zijn kleine dienaar, zal de Heer je in deze en in de komende wereld ruimschoots schadeloos stellen voor de verdiensten van de goede daden waarvoor je ten gevolge van je zorg voor mij en door mijn ziekte geen tijd hebt. Ja, je wint er meer mee dan zij die zich nuttig maken voor de hele orde en voor het leven van de hele broedergemeenschap. Zeg me maar gerust: 'Voor u jagen we ons op kosten, om u zal de Heer als onze schuldenaar bij ons in het krijt staan.' (...) Hij was immer bang dat ze ten gevolge van de zware inspanning die zijn verzorging van hen vroeg, mogelijk eens zouden gaan zeggen: 'we zijn niet in staat te bidden en kunnen de inspanning van zo'n afmattende taak niet langer aan'. (Herinneringen 86)*

## In vrede dragen is een strijd

Ernstige ziekte is meestal niet opgenomen in onze plannen. Het verstoort ons toekomstbeeld van geluk en succes. Er komt een breuk tussen nu en 'voor ik ziek werd'. Pijn, onzekerheid, angst, protest, boosheid, verdriet wellen op. Waarom ik? Waarom dit? Waarom zo? Hoe moet het morgen? Ik moet mijn werk toch afmaken? Hoe moet het daar zonder mij? Hoe zal mijn omgeving reageren? Wat ben ik nog waard? Hoe moet het financieel?

Ons mens-zijn heeft ons sterke krachten meegegeven om ziekte te dragen. Tranen om verdriet te uiten bijvoorbeeld. Of klagen. Klagen is zo belangrijk om de werkelijkheid

onder ogen te kunnen kijken, om contact te houden met de ander, met de Ander. In het rouwproces omwille van ons vroegere ik slagen we erin de realiteit te ontkennen door plannen te maken voor later, zonder beperking. We huilen en zijn boos. Al deze rouwkrachten hebben we nodig om te ver-werken. Want in vrede dragen komt niet vanzelf.

### **Je afmatten voor zieken**

Wie de zorg voor een ziek familielid, broeder/zuster of vriend draagt, kent vroeg of laat de afmatting. Voor een zieke zorgen vraagt veel tijd en inspanning. Er zijn zoveel andere interessante dingen in de wereld. Maar de zorg voor de zieke gaat voor. Het is af en toe een eentonige bezigheid, zonder veel resultaat. Zieken zijn soms ook lastige klanten. Altijd weer klaarstaan, altijd weer tijd maken, altijd weer... 's Nachts opstaan om iemand naar de WC te helpen, de was en de plas, medicatie klaarzetten, de klachten aanhoren, de teleurstelling opvangen. Het zijn niet de activiteiten die we ons voorgesteld hadden. Je zet er geen verslag van op facebook.

### **Afscheid van valse zelfbeelden**

'Jullie zullen deze last duur verkopen' zegt Franciscus. Ziek zijn en je afmatten voor zieken is blijkbaar iets kostbaars. Wat zou de winst kunnen zijn van ziekte en omgaan met zieken?

Wie ziek is, leert zichzelf kennen. Op het ziekbed vallen de maskers af. De zekerheden van vroeger bieden geen veiligheid meer. Het moeizaam opgebouwde ego valt aan diggelen. Je moet op zoek naar je echte zelf, naar je kern. Waarop baseer je je eigenwaarde? En dan komen de woorden van Franciscus:

*'Zoveel als de mens is in de ogen van God, zoveel is hij en meer niet.'* (Wijs 19,2). Wie ziek is, leert dat de waarde van het bestaan niet afhangt van verdiensten, eervolle prestaties of veelvuldige gebeden.

Liggend in bed blijkt de wereld verder te draaien zonder mij. Dat is niet altijd een troostende vaststelling. Ik vond mezelf toch zo belangrijk in mijn werk, in mijn community. Blijkbaar ben ik er niet nodig om de boel draaiende te houden. Ziek zijn kan me bevrijden van de last om mijn schouders onder alles en iedereen te zetten. Het leert mij mijn ware plek, passend bij mijn fysieke en psychische draagkracht.

Tranen en passiviteit passen niet in mijn diep aangeleerde schema van 'flink zijn'. Ik leer mijn zwakheid kennen. Mijn onwil om afhankelijk te zijn van anderen wordt pijnlijk helder.

### **Afscheid van valse beelden van mijn naasten**

Burn-out, handicap, slepende ziekte... het dwingt mij om een andere positie in te nemen. Ik moet er mij bij neerleggen. Meestal letterlijk. En dan ziet de wereld er anders uit. Ik zou zo graag zelf helpen in de plaats van geholpen te worden. Ik zou veel liever hard werken dan hier doelloos te liggen. Had ik maar tijd te kort! Ik moet liefde toelaten, zorg ontvangen. De rol van de barmhartige Samaritaan ligt me beter dan de rol van de man in de goot. Ik kom in de positie van de arme die niets te geven heeft. Ik leer dat liefde ook ontvangen betekent, open staan en dankbaar zijn om wie voor mij zorgt.

Mijn omgeving reageert niet altijd zoals ik het zou willen. Er is veel onhandigheid. Ik hoor valse troost: 'het zal wel beteren'. Of 'na regen komt zonneschijn'. En dan dat helpersyndroom: mensen die weten hoe het moet, die beslissen zonder met mij te overleggen. Zij helpen vanuit hun eigen behoefte. Ze geven mij ruimschoots de kans om mijn geduld te toetsen.

Een ziekbed is een oefening in echte communicatie. Hoe troostend kan stilte zijn? Of onhandige woorden die uiting geven aan de onmacht van de bezoeker? In echt contact hebben onzekerheid en onmacht een plaats. Communiceren wordt iets anders dan babbelen en de leegte met woorden vullen.

### **Afscheid van valse godsbeelden**

Waar is nu die God die mij helpt en troost? Waar is mijn toevlucht en mijn sterkte? Kan Hij dit niet van mij afnemen? Mijn godsbeelden liggen in scherven. Blijkbaar heeft Hij mij ook niet nodig om het godsrijk te vestigen. En ik heb nog zo mijn best gedaan. Ik leer dat *'God woont in ontoegankelijk licht en niemand heeft ooit God gezien'* (Joh 1,18). *'Zijn wegen zijn niet mijn wegen en Zijn gedachten zijn niet mijn gedachten'* (Jes 55,8).

Ik leer kijken naar de arme Jezus op het kruis. In Zijn kwetsbaarheid herken ik mij. Ik spiegel mij in Zijn naakte mens-zijn, in zijn eenzaamheid. Hij boog het hoofd en gaf de Geest. Ik leer loslaten en mij overgeven aan het mysterie. 'God is lucht' zei iemand me ooit. Voor lucht heb ik geen prestaties nodig. Ik moet er niet hard voor werken. Ik moet niet sterk, moedig of flink zijn. Ik kan lucht niet verdienen. Ik kan er niets mee kopen. Er is altijd en overal Lucht. Zonder lucht kan ik niet. Lucht geeft me kracht om te leven. Aan die Lucht leer ik mij overgeven. Dat maakt vrij.

### **De rijkdom van het zorgen**

Ook wie voor zieken zorgt zal, volgens Franciscus, deze last duur verkopen. Wat is dan de rijkdom van het zorgen?

Ook wie zorgt doorleeft een intens leerproces. Omgaan met de broosheid van anderen leert veel over de eigen broosheid. Ik leer mijn grenzen kennen. Ik leer dat ik er niet altijd en overal kan zijn, dat ik goed voor mezelf moet zorgen om te kunnen zorgen voor iemand anders. Ik mag mij niet 'wegcijferen' want de zieke heeft MIJ nodig. Professionele hulp inschakelen is geen nederlaag maar een erkenning van mijn beperktheid.

Dag- in-dag-uit voor een zieke zorgen, relativeert veel. Een gemeenschap leert flexibel omgaan met afspraken en regels van het samenleven. De behoefte van de zieke medemens bevrijdt van veel 'moetens' en verplichtingen die ik vaak mezelf opleg. Zorg ontmaskert valse prioriteiten.

Zoals gezegd: communicatie aan het ziekbed verdraagt geen schijn. Ook als zorgende moet ik mij 'blootgeven'. De zieke confronteert mij met mijn eigen onzekerheid, angst, twijfel. Zoeken naar woorden, aarzelend kwetsbaarheid delen, leidt tot een diep menselijk contact. Ik leer dieper kijken en luisteren. Ik leer omgaan met die zieke alsof het met mezelf is. Ik denk dat ik geef, maar ik krijg zo ontzettend veel.

### **In vrede dragen**

Ziekte en zorg voor zieken in vrede dragen, is het resultaat van een lang proces. Ik moet illusies opgeven om met mijn twee voeten in het broze nu te staan. In vrede dragen

heeft te maken met 'in de waarheid staan'. Ik leer toekomstprojecten loslaten. Je zou het kunnen noemen: een groeiproces in armoede en nederigheid.

De vrede met het kwetsbare bestaan is en blijft ook kwetsbaar. Vandaag proef ik die vrede, morgen niet. Overmorgen stroomt het weer in mij en ben ik een gelukkig mens.

In vrede dragen is een groei in overgave. Aan mijn naaste die mij helpt of aan de naaste die mij nodig heeft. Aan de Lucht die draagt en leven geeft, voorbij mijn voorstellingen en denkbeelden. Zeg maar: groeien in gehoorzaamheid.

Franciscus blijft goed gezelschap. Uit een verhaal van zijn broeders horen we dat hij tot enkele dagen voor zijn dood blijft worstelen met zijn zieke lijf:

*Op een nacht lag de zalige Franciscus erover te peinzen dat hij toch wel erg veel moeilijkheden en beproevingen te verduren had. Hij kreeg met zichzelf te doen en bad in stilte: 'Heer, kijk naar mij om en help mij dat ik mijn kwalen geduldig mag dragen. Op hetzelfde moment werd hem in de geest gezegd: 'zeg Mij, broeder: als iemand je in ruil voor al die ziekten en kwellingen die je te verduren hebt, een zo grote en kostbare schat zou geven dat, veronderstel eens dat de hele aarde zuiver goud was, alles wat steen is juwelen, en alle water balsem, jij dit alles in vergelijking met die grote en kostbare schat die je gegeven zou worden, als van nul en gener waarde zou beschouwen, -als waren aarde, water en steen niets dan minderwaardig stof- zou je er dan niet erg blij om zijn? De zalige Franciscus antwoordde: 'Vanzelf Heer, dat zou immers een geweldige schat zijn, waard om er naar op zoek te gaan, uiterst kostbaar, alleraantrekkelijkst en meer dan alles begerenswaardig'. 'Welaan dan broeder', zei de stem, 'wees dan opgetogen en juichend blij, hoe ziek je ook bent en hoezeer je ook beproefd wordt. Vanaf dit moment mag je je even veilig weten als was je reeds in mijn rijk' (Herinneringen 83)*

## **Francine Demarsin met medewerking van 'ervaringsdeskundigen'**

*Dit artikel werd gepubliceerd in Franciscaans Leven jaargang 99, nr. 1, februari 2016. Meer info, losse nummers en abonnementen [vind je hier](#).*