

Aandacht voor spiritualiteit kun je leren

Zorg zonder aandacht voor spiritualiteit is maar halve zorg, om het een beetje te overdrijven. Over het hoe en waarom daarvan handelen de andere bijdragen. Hier gaat het erover hoe je dat nou doet. Ik zou zeggen: in drie stappen.

Jijzelf

De eerste is deze: Zorg dat je vertrouwd bent of raakt met je *eigen* spiritualiteit. Waaruit put je inspiratie voor het dagelijks leven? Waaraan heb jijzelf je hart verpand? Wat is je lust en leven? Wat mis je echt, als het er een tijdje niet is? Bepaalde muziek en de innerlijke ervaring die die muziek bij jou teweeg brengt? Een vorm van meditatie, die je losmaakt uit het alledaagse? Iets anders? Het antwoord op deze vragen brengt je waarschijnlijk bij datgene wat voor jou de bron van inspiratie, en bron van kracht is. Want daarover gaat het bij spiritualiteit. Inspiratie, kracht, moed, hoop, verbondenheid met iets dat jou overstijgt. Het is van belang dat je dat weet van jezelf. Waar die dingen voor jou liggen. Dat je daar aandacht aan schenkt, dat je dat onderhoudt en voedt, en dat je er zorg voor draagt dat dat niet verdwijnt onder de druk van alledag. Want alleen als je deze dingen van jezelf weet en daar aandacht aan schenkt, kun je er open voor staan bij anderen. Dan hebt je namelijk een bepaalde gevoeligheid ontwikkeld, die je nodig hebt voor contact over deze, zeer persoonlijke, thema's.

De ander

En dat brengt ons bij de tweede stap: maak je een open, ontvankelijke houding eigen. Dat kun je doen door om te beginnen opmerkzaam waar te nemen wat je ziet aan iemand: wat straalt iemand uit? Verdriet, opluchting, moedeloosheid? En wat heeft iemand meegebracht? Welke dingen zijn zo de moeite waard voor deze mens dat hij of zij dat heeft meegesleept? Boeken, muziek, beeldjes? Kijk daarnaar en neem het waar. En luister naar wat iemand zegt. Luister vooral ook naar de diepere lagen. Dus als iemand zegt: ik heb vannacht niet geslapen, niet meteen aan een slaappil denken, maar verder vragen waardoor zij uit de slaap is gehouden, waar zij aan heeft liggen denken, wat dat voor haar betekent. Open vragen stellen dus, die de ander uitnodigen om te vertellen, om te verkennen wat er in haar leeft. En daarbij, overbodig te zeggen hoop ik, de ander zonder oordeel accepteren en respecteren. Dat biedt de ruimte en veiligheid die nodig zijn voor een gesprek over spiritualiteit. Je eigen opvattingen doen er hierbij niet toe, althans niet in eerste instantie. Als je voor mensen zorgt, staan zij centraal, is de beschikbare ruimte grotendeels voor hen.

Het contact

De derde stap is de stap naar de inhoud van je contact. Waarover praat je dan, als je aandacht voor spiritualiteit wilt hebben? Waar ga je op in, waarop niet? Welke thema's brengen je verder? Hier reikt George Fitchett ons een bruikbaar model [noot 1]. Fitchett zegt: een mens is een geheel van 7 x 7 dimensies. En in een holistische benadering verdienen al die dimensies aandacht en zorg.

Dit zijn de eerste zeven dimensies:

- Medische dimensie
- Psychologische dimensie

- Dimensie van het gezinssysteem
- Psychosociale dimensie
- Etnisch en culturele dimensie
- Maatschappelijke dimensie
- Geestelijke dimensie

De eerste zes dimensies spreken grotendeels voor zich en hebben hier niet onze eerste belangstelling. De geestelijke dimensie verdient wel nadere verkenning. Die heeft namelijk betrekking op spiritualiteit. Deze geestelijke dimensie bestaat zelf ook weer uit 7 dimensies. Deze 7 dimensies vormen een handvat om je gesprekken richting te geven, en horen thuis in je achterhoofd.

Levensovertuiging

De dimensie van de levensovertuiging betreft iemands overtuigingen met betrekking tot de vraag waar het nou eigenlijk om gaat in het leven, wat goed is en kwaad, wat nou eigenlijk de moeite waard is, waar je je echt voor wilt inzetten. Ook overtuigingen met betrekking tot de vraag wat er met je gebeurt na de dood horen bij deze dimensie van de levensbeschouwing. Inhoudelijk kan het hier gaan om de grote levensbeschouwingen, al dan niet religieus, waartoe mensen zichzelf rekenen. Maar ook de inzet voor sociale gelijkheid, of de overtuiging dat een mens vegetariër behoort te zijn kunnen het karakter van een levensovertuiging hebben. Ik herinner me een patiënt, die een hele stapel boeken op zijn kastje had liggen, en op mijn vraag wat dat voor boeken waren vertelde hij mij over zijn overtuiging dat zijn geest na zijn dood, die naar het zich liet aanzien niet lang meer op zich zou laten wachten, opgenomen zou worden in het universum. Deze visie ontleende hij aan zijn literatuur en schonk hem diepe troost en rust.

Levensdoel en verantwoordelijkheid

Deze gecombineerde dimensie betreft datgene of diegene(n) waarvoor je je verantwoordelijk voelt, wat je levensdoel is, datgene of diegene waar je je kracht en energie voor inzet. Hier kan het bijvoorbeeld gaan om de zorg voor kleine kinderen, de zorg voor een hulpbehoevende partner, of werk dat iemand doet of heeft gedaan. Ik herinner me een gesprek met een bouwvakker. Hij keek terug op zijn leven en vertelde dat hij vele jaren gewerkt had aan installaties voor waterreiniging. Dat hij op deze manier mede verantwoordelijkheid had gedragen voor het schoner worden van het leefmilieu voor mens en dier was een besef dat hem vervulde met trots en dankbaarheid. Een vrij jonge vrouw met wie ik sprak was zeer ernstig ziek en zou niet lang meer leven. Zij had vier jonge kinderen en gebruikte de laatste weken van haar leven en haar laatste krachten om te regelen en notarieel vast te laten leggen dat haar kinderen ondergebracht zouden worden bij haar broers en zusters. De zorg voor deze kinderen was het doel geweest van haar leven, en zij zag het als haar verantwoordelijkheid hen nu een goede andere plek te bezorgen.

Ervaringen en emoties

Hier gaat het om bijzondere ervaringen en emoties die van blijvende invloed zijn. Het kan bijvoorbeeld gaan om een bijna-dood-ervaring, het gevoel gedragen te worden, of juist het gevoel in de steek gelaten te zijn. Ik herinner me een vrouw die, op een moment dat haar alle moed was ontzonken, een lichtende gestalte in haar kamer had waargenomen. Deze gestalte had niets gezegd of gedaan, was er alleen maar even geweest. De vrouw kon haar ervaring niet interpreteren,

maar was er zeer door gesterkt en bemoedigd. Ik herinner me ook een andere vrouw, die woedend was: ze had altijd zeer gezond geleefd, en nu zat ze opgescheept met een lijf vol tumoren. Bedrogen en in de steek gelaten – een ervaring die haar diep raakte. Hierbij hoort ook iemands algehele emotionele gesteldheid: heeft de ander een grondtoon van optimisme, verbittering, angst en waar heeft dat mee te maken?

Moed, hoop en groei

Bij deze dimensie gaat het om de vraag hoe je het volhoudt bij tegenslag of in crisis, waar je de moed vandaan haalt om vol te houden, waarop je hoopt, hoe je je ontwikkelt door zware tijden heen. Sommige mensen ontwaren bij zichzelf een leerproces waarbij ze bijvoorbeeld heel anders, vaak beter of prettiger naar hun eigen oordeel, in het leven komen te staan. Ik herinner me een jonge man die te kampen had met een chronische darmziekte en daardoor zijn geslaagde carrière had moeten opgeven. Hij vertelde dat hij totaal veranderd was en nu zijn vreugde beleefde aan kleuren en geuren en bloemen en natuur en hij beschouwde dat als persoonlijke groei. Ik herinner me ook een vrouw die leed onder onverklaarde pijn die zij maar nauwelijks verdragen kon. Zij putte moed uit het feit dat Jezus ernstig geleden heeft en wel zou begrijpen wat zij doormaakte.

Rituelen en gebruiken

Deze dimensie betreft datgene wat je gewend bent te doen. Dat kunnen alledaagse dingen zijn, bijvoorbeeld dagelijks even door de tuin lopen en daar wat dingetjes doen, of de hond uitlaten. Het kan ook gaan om religieus gemotiveerde handelingen, bijvoorbeeld bidden, bijbellezen, een kaarsje aansteken, mediteren. Het kan erg ondersteunend zijn voor mensen wanneer hierover niet alleen gepraat wordt, maar iets hiervan ook voortgang kan vinden in de situatie waarin ze noodgedwongen zijn komen te verkeren. Zo ben ik een tijdje een paar keer per week met een vrouw die opgenomen was in het ziekenhuis, naar de bidkapel gegaan. We deden elke keer hetzelfde: we staken een kaarsje aan voor haar overleden kleindochter, we baden een kort gebed, en ik bracht haar weer terug naar haar kamer. Deze kleine maar vertrouwde handeling troostte haar zeer.

Relaties en verbanden

Hier gaat het over de mensen met wie je verbonden bent, bij wie je thuishoort, met wie je fundamentele dingen deelt. Dat kan bijvoorbeeld je partner zijn, of je familie, een sportclub, een vriendenclub, een religieuze gemeenschap. Het kunnen ook dieren zijn. Ik heb lang wekelijks een gesprek gevoerd met een vrouw met een lichte verstandelijke beperking, die zich sterk verbonden voelde met de paarden van de manege waar zij paardreed. We bekeken foto's van de paarden, tijdschriften, ze haalde herinneringen op aan de verschillende paarden waarop zij tot dan toe gereden had. En het waren haar verlangen naar de paarden en de manege-gemeenschap die haar hielpen vol te houden en behandelingen te ondergaan. Vaak treden op dit vlak grote verschuivingen op: wie zeer nabij waren raken verwijderd, en met wie op afstand stonden, ontstaat toenadering.

Inspiratiebronnen

Deze dimensie betreft datgene wat een richtsnoer voor je vormt, wat gezag voor je heeft, datgene waar je kracht uit put, steun aan hebt, je vertrouwen op

baseert. Voor veel mensen vervult bijvoorbeeld muziek deze rol, of de natuur, of gedichten of bepaalde andere teksten, overtuigingen. Ik herinner me een man die dagelijks een tekst las uit een religieus getint dagboekje, en de betreffende tekst was voor hem een leidraad door de dag heen en hielp hem de dingen die gebeurden een plek te geven.

Deze dimensies zijn bedoeld voor in je achterhoofd. Wanneer je daarmee luistert naar wat mensen je vertellen, en daarmee waarneemt wat er te zien valt, dan weet je waarnaar verder te vragen, open en zonder oordeel. En dat kan ook heel goed tussen de bedrijven door, terwijl je praktische zorg geeft.

Tot slot. Niet iedereen kan of wil praten.

Gesprek

Mijn vader

Had een lang uur zitten zwijgen bij mijn bed.
Toen hij zijn hoed had opgezet
zei ik, nou, dit gesprek
is makkelijk te resumeren.

Nee, zei hij, nee, toch niet,
je moet het maar eens proberen.

Judith Herzberg

Dr Anneke de Vries, geestelijk verzorger / pastor UMC St Radboud te Nijmegen.

Noot 1. Wat volgt is een bewerking van G. Fitchett, *Assessing Spiritual Needs. A Guide for Caregivers*. Augsburg: Fortrass 1993. Met dank aan mij collega's van de DGVP in het UMC St Radboud.