

## **De weg is voor elke mens uniek en tegelijk ook universeel**

Kristin Vanschoubroek – interview An Candaele

*Je ouders sterven, een vriend verhangt zich, je wordt ziek of verliest je werk, je krijgt een gehandicapt kind, je geliefde laat je in de steek, je dochter zit in een ongelukkige relatie, je voelt je bedrogen door mensen waar je alle vertrouwen in had, je kampt met een depressie terwijl je alles hebt om gelukkig te zijn ... Het leven heeft voor de één al meer moeilijkheden in petto dan voor de ander, maar vroeg of laat krijgen we allemaal te maken met zaken die niet overgaan met een nachtje slapen. Gebeurtenissen die ons 'gewone' leventje overhoop halen en ons dwingen een nieuw evenwicht te zoeken. Vragen als: 'Hoe kom ik dit te boven, hoe geef ik mijn leven verder zin' behoren tot het domein van de psychologie en de spiritualiteit. En het ene kan niet zonder het andere vindt therapeute Kristin Vanschoubroek, organisator van een driedaagse rond dat thema in oktober.*

“Psychologie en spiritualiteit zijn geen tegenstrijdige benaderingen van de mens en het leven, maar twee elkaar aanvullende pijlers. Het inzicht dat hoe je nu handelt, voelt of denkt mee bepaald is door wat je vroeger meemaakte, is nuttig om neerhalende patronen waarvan je je niet bewust was, te doorbreken. Maar psychologisch inzicht neemt niet alle pijn weg. Sommige zaken in het leven zijn niet op te lossen of te genezen. De spirituele benadering wil mensen laten ervaren dat ze het waard zijn er te zijn en voluit te leven ondanks en mét hun kwetsuren en onaffe kanten. Anderzijds hebben mensen die diep ongelukkig zijn er weinig boodschap aan te horen 'vertrouw erop dat er een werkelijkheid is die je draagt', als de wortels van het verdriet niet erkend worden. De twee horen samen: erkenning van de pijn en de boodschap je bent meer dan die pijn.”

### **Licht en duisternis**

“Toen ik nog niet zolang therapeute was, kreeg ik op korte tijd een paar mensen in begeleiding met zware traumatische ervaringen. Omdat ik het gevoel had dat die problemen mijn krachten en opleiding te boven gingen, verwees ik hen door. Twee van de drie kwamen echter terug. Zij verwachtten niet dat ik het zou oplossen, maar hadden behoefte aan iemand die aanwezig wilde blijven, mét de onmacht die – zo leerde ik intussen – vaak het enige antwoord is. Eigenlijk had ik gedaan wat veel mensen doen: ik was weggelopen toen ik niets meer kon doén. Onmacht is erg confronterend. De meeste mensen helpen graag, maar als er niks meer kan gedaan worden, haken ze af. Een spirituele houding bestaat er in de pijn te durven (mee)voelen en voor jezelf en diegene die een beroep op je doet durven erkennen: 'ik kan er niks aan doen, maar ik blijf in de duisternis aan je zijde.' Precies dat aanwezig blijven geeft troost en verlichting. Onze cultuur probeert duisternis te negeren. 'Feel good, feel happy' luidt de boodschap. Maar het leven bestaat nu eenmaal uit licht en duisternis.”

“Vroeger trokken mensen zich op aan een God buiten hen. Het aardse bestaan was een overgang naar het echte leven in het hiernamaals. Zo'n Gods biedt ongelooflijk veel troost bij lijden, want ooit wordt het goedge maakt. Nu verlangen mensen het goddelijke te ervaren in het leven tussen mensen. Een verre God die we niet ervaren, heeft aan betekenis verloren. In die zin kan van het christendom nog steeds een grote kracht uitgaan: ook Jezus was een mens onder de mensen en had oog voor het 'aardse' lijden. Hij weende toen zijn vriend Lazarus stierf en vroeg op het einde van zijn leven aan zijn vader 'waarom heb je mij verlaten?' Oosterse spirituele tradities zoals het boeddhisme sporen aan om verlangen, hechting en begeerte te vermijden omdat ze bron zijn van lijden. Het klopt dat liefde doet lijden. Maar liefde is ook een enorme kracht die ons aanspoort om oude denkpatronen los te laten. Spiritualiteit heeft veel gezichten. We kunnen leren van oosterse religies, maar onze eigen traditie is het meest herkenbaar voor westerse mensen. Alleen is ze in de loop der eeuwen al te zeer een leer geworden en ging de bevrijdende boodschap daardoor voor een groot stuk verloren.”

### **Moeten wordt kans**

“Veel mensen zijn met existentiële vragen bezig, zonder dat spiritualiteit te noemen. We hebben er ook weinig taal voor. Het klinkt vlug zweverig terwijl het juist erg op het leven betrokken is. Je kan spiritualiteit misschien nog het best omschrijven als dat wat mensen adem en ruimte geeft, volop doet leven dus. Bij iemand op adem kunnen komen, omdat je je mag tonen met al je onaffe stukken is voor mij ook spiritualiteit.

Iedereen heeft een andere weg te gaan in het leven. Een therapeut kan mee helpen achterhalen wat jouw missie is. Maar ook het leven zelf toont je de weg. Die is lang, ontvouwt zich beetje bij beetje en gaat volgens mij ook over vele levens. Daarom huiver ik van therapieën die uitpakken met ‘word heel in tien sessies.’ We kunnen af en toe een moment van heelheid ervaren zoals een kind dat volledig opgaat in zijn spel, maar heel zijn...?”

“Bij elk verdriet dat we op onze weg tegenkomen, loert verbittering of wanhoop om de hoek, tenzij we er in slagen om in de moeilijkheden kansen te ontdekken. Slaapproblemen en onbehagen dwongen me er tussen mijn vijfendertigste en achtendertigste toe onder ogen te zien dat ik blijkbaar toch nog iets anders moest gaan doen in het leven dan de zorg voor het gezin opnemen, wat ik tot dan toe zo vervullend had gevonden. De grijze periode die ik toen doormaakte, hielp mij om een nieuw pad te ontdekken. Mijn angsten en onzekerheden hebben me de weg gewezen. Onder onze angsten liggen onze schatten en diepste verlangens verborgen. Veel mensen ontlopen hun angsten in bezigheden en vermaak en dat is hun goed recht. Maar voor velen werkt dat vroeg of laat niet meer. Die moeten wel verder kijken. Een spirituele kijk op het leven ziet in dat ‘moeten’ een kans. Gebrek aan energie, moedeloze gedachten, ... kunnen je dichter brengen bij je missie, de weg die je te gaan hebt. Ook problemen in een relatie kan je op die spirituele manier bekijken. Misschien wijzen ze je erop dat het tijd is om op je eigen benen te gaan staan, of dat je vrede moet leren nemen met de beperkingen van die relatie en je hartstocht in andere zaken moet leggen, of het kan dat je juist aan meer intimiteit met de partner dient te werken. Dat is iets totaal anders dan denken dat je geen andere keuze hebt dan eruit stappen of eraan kapotgaan. Met alles wat ons toevalt, hebben we iets te doen. We zijn meer dan die ontwrichte relatie, meer dan de moeilijkheden die op ons pad komen, meer dan de ellendige gevoelens die ons onderuit halen. En we zijn het in alle omstandigheden waard om bemind te zijn. Dát innerlijke voelen ‘ik ben bemind’, er is ‘iets’ wat mij draagt, brengt ons op een niveau dat cruciaal is in spiritualiteit. Als je daar een glimp kan van voelen, ben je goed op weg naar ‘genezing’.”

### **Wat is normaal?**

“De samenleving zit in een overgangperiode. Denkbeelden veranderen en het gevoelsmatige krijgt naast het rationele zijn plaats. Ook het intuïtieve wordt als rijkdom ervaren. Maar de grote instituten zijn nog georganiseerd volgens de oude normen. Daardoor voelen veel mensen zich eenzaam: wat ze ervaren en voelen komt niet overeen met de norm en hun gewone vragen en verlangens worden als probleem bestempeld. Wat ik in mijn praktijk te horen krijg, zijn ervaringen van mensen uit het gewone leven, maar de betrokkenen denken dat ze problematisch zijn. Opdat mensen van elkaar zouden horen dat wat hen bezighoudt helemaal niet zo vreemd is, heb ik drie jaar geleden La Verna opgericht. Wat is normaal? Wat de meerderheid van de mensen denkt of zegt, wat onze voorouders deden, wat grote instituten zoals de kerk voorhouden?”

### **Vrijheid is een hoog goed**

“Het is nuttig dat morele instanties normen en richtlijnen voorschrijven, zoals ook ouders dat doen voor hun kinderen. Maar zoals kinderen met het opgroeien steeds beter hun eigen verantwoordelijkheid kunnen opnemen, geldt dat ook voor volwassenen. Om spiritueel te groeien moeten en mogen we op een bepaald moment onze eigen verantwoordelijkheid opnemen. Dit is iets waar veel mensen en ook de kerk bang voor zijn omdat ze dan hun greep lijken te verliezen. Nochtans ligt hier de bevrijdende kracht, ook van het geloof. Toen één van mijn dochters verliefd werd op een vrouw en koos voor die relatie, kon ik niet anders dan haar steunen. Ik vind het moedig dat ze, ondanks de beperkingen en de uitsluiting die zo’n

keuze met zich meebrengt, de weg gaat die overeenstemt met wat ze diep vanbinnen voelt als juist, mooi en liefdevol. Sommige mensen hadden het daar uiterst moeilijk mee omdat de norm homoseksualiteit afkeurt en dat geeft hen blijkbaar houvast. Voor mij is innerlijke vrijheid een hoog goed. Ik wil de regels toetsen aan de ervaring. Jezus – die in ons collectieve geheugen zit als het archetype voor iemand die onvoorwaardelijk liefhad – deed dat trouwens ook. Hij verwees regels niet naar de prullenmand, maar op bepaalde momenten is er een ‘diepere’ leidraad, een soort ervaringsweten, een ge-weten. En de liefde voor de mens gaat voor op de regels. Waar regel en ervaring niet samenvallen, is er groei mogelijk. Als iedereen alleen maar de regels zou volgen, zou er nooit iets veranderen. Precies omdat mensen op een bepaald moment zeggen: ‘dit klopt niet meer’, evolueren de normen.

Veel mensen voelen dat heel wat van wat de kerk voorschrijft niet strookt met wat zij ervaren en zweren daarom het hele instituut af. De grondboodschap van de kerk blijft nochtans de moeite waard, maar er moet dringend een hertaling gebeuren. Jezus was een man en hij leefde in een andere tijd en cultuur. Maar de inspiratie van waaruit hij sprak, kan ons nog altijd voeden.

Voor mij gaat bij het spiritueel leven om de weg... die is voor iedereen uniek, en tegelijk is er iets universeels aan. Jezus zei: ‘Ik ben de weg, de waarheid en het leven.’ Als je de weg gaat, en je zoekt naar waarheid (dat geweten) dan is er leven. Dan word je vrij.

Dat betekent niet dat je geen lijden of dood meer zal kennen. Ouders die hun kind verliezen, sterven mee want kinderen geven leven en toekomst. Je geliefde die het leven in je deed stromen, moeten loslaten betekent ook doodgaan. Als we zoiets meemaken lijkt het of niks nog zin heeft, of we alles kwijt zijn. Met die vergankelijkheid hebben we allemaal te leven. Wie de pijn probeert te vermijden door zich niet te verbinden, vermijdt ook het leven. En voor spirituele mensen is er iets dat de vergankelijkheid overstijgt. Dat alles vergankelijk is, maakt de dingen en de inzet en hoe je bent niet zinloos. Ik ben ervan overtuigd dat er iets overblijft van de energie die elke mens hier op de wereld brengt. De dood veegt niet alles weg. Na de dood komt de essentie van iemand trouwens vaak nog sterker naar boven. Ik ben er ook van overtuigd dat alles ooit goed komt. Niet altijd in dit leven, er kan in een mensenleven veel onafgewerkt blijven liggen, maar ooit komt alles goed. De weg daarnaartoe kan echter door duistere gebieden gaan en sommige levens zijn heel zwaar. Voor mij heeft elk leven betekenis, ook al vind ik het soms onmenselijk zwaar wat sommige mensen overkomt. En is het enige wat wij kunnen doen aanwezig blijven bij die duisternis. In een verdovende, weinig spirituele samenleving als de onze leggen mensen die geen blijf weten met wat ze zien en ervaren de vinger op de wonde van waar het misloopt. Achter heel wat zelfdodingen of anorexia – om maar die te noemen – zit een fundamenteel neen tegen de samenleving zoals ze nu draait. Het zijn drama’s waar we tegelijk veel uit kunnen leren. De meeste mensen kunnen zich wel min of meer handhaven, gelukkig maar, maar in het aanpassen gaat ook veel waardevols en authentieks verloren.”

Uit: De Bond, Leefwereld, 14 september 2007