

Viering 'Aandacht en aanwezigheid'

Kristin Vanschoubroek en Anne Coussement

19 oktober 2008

De Vietnamese boeddhist Tich Nhat Hanh vertelt hoe zijn meester tegen hem zei, nadat hij wat slordig de deur achter zich had dichtgedaan: "Deze deur is niet dicht." Verwonderd vroeg hij zich af: "Hoezo, niet dicht?" Maar de meester hield aan: "Doe die deur nu echt dicht. Met aandacht." Dit werd het begin van een volledige ommekeer in zijn leven. Het handboekje dat hij als novice had meegekregen, bevatte slechts die ene regel: hoe kun je elke handeling zo bewust mogelijk uitvoeren? Het wassen van een kopje, het opvouwen van een deken, ... Hij kreeg zelfs ingeprent dat hij op het toilet zijn lichaam bewust moest ontlasten en bij deze handeling moest bidden dat de hele wereld zich mag bevrijden en gereinigd mag worden.

(Uit 'Spiritualiteit als levenskunst, Benoît Standaard)

Misschien reikt deze laatste gedachte wat ver voor ons bewustzijn, maar de meesten onder ons zullen zich toch wel herkennen in de meester en de leerling. De meester maakt er ons van bewust dat wat niet met aandacht is gedaan, eigenlijk niet gedaan is. Maar we herkennen ons ook in de leerling. We kennen allemaal momenten waarop we iets gedaan hebben zonder ons er bewust van te zijn. Je rijdt bijvoorbeeld met de auto en je realiseert je plots dat je thuis bent aangekomen zonder je bewust te zijn van de rit. Je hebt helemaal niet gezien waarlangs je gereden hebt, hoe de lucht was, of er veel verkeer was. Je bent je zelfs niet bewust van de gedachten die je intussen bezig hielden. Je hebt iets gedaan, maar zonder je er bewust van te zijn. Heb je het dan wel echt gedaan?

Het leven is zoveel rijker als we met aandacht aanwezig zijn bij wat we doen. Neem diezelfde rit: het is heerlijk om je bewust te zijn van de auto waarin je zit, van je voet op de pedaal, je handen aan het stuur, bewust van je adem in en uit, van de omgeving rondom je, de zon, de wolken, de bomen die verkleuren, de auto's die passeren, ...

Als je de dingen met aandacht doet, komt er liefde en dankbaarheid in je hart. Met aandacht leven is dan ook het grootste geschenk dat een mens aan zichzelf kan geven. Het zorgt voor ontspanning, voor vreugde. Dit staat haaks op de algemeen gangbare opvatting dat vreugde en geluk erin bestaan zoveel mogelijk mee te maken, dat we plezier en ontspanning moeten zoeken, niet binnen onze gewone taken, maar daarbuiten. Niets is minder waar. De ware vreugde ligt in de aandacht waarmee je de dingen doet. Rijkdom ligt niet in de veelheid van ervaringen en bezit. Minder doen, maar met aandacht kan een diep gevoel van rijkdom geven.

Zelfs de meest vervelende karwei kan vreugde schenken als je doorheen je weerstand er aandacht kan voor opbrengen. Ik herinner me het derde jaar van de humaniora. Wiskunde, algebra... ik vond het moeilijk. Het was zware stof en het lukte me niet goed om ze te begrijpen. Mijn vriendin nodigde mij op woensdagnamiddag uit bij haar thuis. Ze zou mij de wiskunde uitleggen. Ik herinner me met hoeveel plezier zij me wegwijs maakte in de wereld van de vergelijkingen. In mij werd iets gewekt door de aandacht en de liefde die mijn vriendin had voor wiskunde en door de speelsheid waarmee zij ermee omging. Ook de aandacht en de liefde waarmee zij aan mij haar kennis doorgaf, maakte iets wakker in mij. Ik begon net als zij plezier te hebben in het ontdekken van wiskundige verbanden. Aandacht ontwart, maakt helder, maakt eenvoudig wat eerst ingewikkeld was. Zoals dat met wiskunde het geval is, zo is dat ook met het innerlijk leven. Ook dit kan ingewikkeld en verwarrend lijken. Zoveel tegengestelde gevoelens kunnen er zijn. Door aandacht te geven aan onze binnenkant en deze te leren kennen, kunnen we bewuster worden van wie we zijn en zal beetje bij beetje onze innerlijke rijkdom tevoorschijn komen.

Waar we aandacht voor hebben, daar gaan we van houden. Aandacht en liefde staan in een onlosmakelijk verband.

Ik wil nog even terug naar de meester die zegt dat wat niet met aandacht is gedaan niet echt gedaan is. Ik zou deze uitspraak graag doortrekken naar mensen. Om als mens te kunnen bestaan, echt te kunnen bestaan, is het nodig dat we aandacht krijgen van een ander en dat we aandacht geven aan een ander. Het is een voorwaarde om te kunnen bestaan.

Eerst wil ik iets zeggen over aandacht krijgen. Een moeder en een vader kunnen nog zo goed voor hun kind zorgen, puur materieel, als ze deze zorg geven zonder aandacht voor de handeling en voor de persoon van het kind, omdat ze nog te veel bezet zijn door hun eigen emoties of gedachten, dan is het voor dat kind (in zijn beleving, in zijn gevoelswereld) alsof er niet voor hem of haar werd gezorgd. Het is maar door de aandacht waarmee de ouder zorg geeft dat die zorg echt als zorg wordt ervaren en ontvangen. Ik hoor soms van mensen zeggen: ik heb eigenlijk geen moeder, ja wel een biologische moeder, maar ze voelt niet aan als mijn moeder. Vaak heeft deze ervaring te maken met een gemis aan echte aandacht en aanwezigheid.

Ook een partner kan het zo aanvoelen: we hebben wel een relatie, maar eigenlijk is er geen relatie tussen ons. Zo'n uitspraak wijst op een pijnlijk gemis van echte aandacht en aanwezigheid.

Met aandacht iets doen, is daarin aanwezig zijn. Aandacht en aanwezigheid zijn zo goed als synoniemen. 'Aan-wezig': je bent aan het wezen, je bent aan het zijn. Aandacht en aanwezigheid zijn zijnskwaliteiten. Als iemand met aandacht bij jou aanwezig is, dan ervaar je dat die persoon er werkelijk is. Iemand kan lieflijk bij jou zijn, maar als die persoon niet met aandacht aanwezig is, blijf je in grote eenzaamheid achter.

Het verlangen naar aandacht is een oerverlangen, het is het verlangen naar menswording. Immers het is maar door ons te mogen of te kunnen uitspreken bij een ander en daarin ontvangen te worden dat we onszelf leren kennen, dat we weten wat er in onszelf omgaat, dat we onszelf leren aanvaarden en liefhebben en dat we in de wereld van de mensen thuiskomen.

Vroeger werd het verlangen naar aandacht en het vragen van aandacht vaak gezien als egoïsme. Nu nog zijn er velen onder ons die het moeilijk vinden om aandacht te vragen. Het lijkt alsof ze er geen recht op hebben. Als je geen aandacht kreeg als kind, is het moeilijk om aandacht te vragen. Je denkt gauw dat je mensen lastigvalt. Nochtans kan het vragen van aandacht een cadeau zijn dat je geeft aan een ander. Daardoor geef je immers betekenis aan de andere. Veel mensen moeten leren aandacht vragen. Ze vinden dat anderen maar moeten aanvoelen wanneer ze aandacht nodig hebben. Ze zien het als een teken van liefde dat mensen hen aanvoelen. Aan iemand zeggen: 'ik heb je nodig' of 'kan je tijd maken voor mij?' is een heel belangrijke stap. Deze oefening in nederigheid bevordert zuivere liefde en staat haaks op onvrije, claimende liefde.

Voor sommige mensen is aandacht krijgen bedreigend. Immers als iemand echt geïnteresseerd is in wie je bent, is dit een rechtstreekse uitnodiging tot jouw ziel. Het is een uitnodiging om je te openen. En soms is het slot erop zo vertrouwd dat een uitnodiging om het los te maken onwennig is, zelfs beangstigend. De angst om beluisterd te worden heeft vaak te maken met de angst voor het eigen innerlijk en alles wat daarin leeft. Het is in onze binnenkant dat onze onzekerheden, twijfels, angsten zitten. Soms zijn we nog te bang en is het moment nog niet rijp om ernaar te kijken.

Graag zeg ik nog iets over aandacht geven. Als je in jezelf de ruimte ervaart waardoor je werkelijk met aandacht aanwezig kan zijn bij een ander, is dat een groot cadeau. Naar iemand luisteren, bij iemand verwijlen, zonder oordeel, zonder vooringenomenheid, helemaal vrij, is een groot geschenk voor die ander, maar evenzeer voor jezelf. Door werkelijk aanwezig te zijn bij de ander kom je immers in verbinding met jezelf en met de bron of de levensstroom. In die levensstroom zijn geven en ontvangen opgenomen als de twee bewegingen van één en dezelfde werkelijkheid. Geven en ontvangen worden dan één, zijn dan één.

In die stroom aanwezig zijn brengt je in het NU. En aanwezig zijn in het nu is de eeuwigheid.

Kristin Vanschoubroek

Het is de kracht van de mildheid
– die niet wegduwt of veroordeelt –
die heling brengt...
(Uit 'Van wonde naar verwondering', Ria Weyens)

*Hij gaf op sabbat onderricht in een synagoge. Er was daar ook een vrouw die al achttien jaar bezeten was door een geest die haar ziek maakte. Ze was helemaal krom en kon met geen mogelijkheid rechtop staan. Toen Jezus haar zag, riep hij haar bij zich en zei tegen haar: 'U bent verlost van uw ziekte,' en hij legde haar de handen op. Meteen ging ze rechtop staan en loofde God.
(Lucas 13, 10-13)*

Een vrouw, kromgebogen onder de last van het leven, al 18 jaar... Een zware rugzak vol pijn en verdriet sleurt ze met zich mee. Helemaal teruggeworpen op zichzelf is ze, opgesloten in zichzelf. In haar blikveld alleen die ene vierkante meter waarop ze staat, de straatstenen, en verder niets: geen richting, geen doel, geen vooruitzicht... Gewond, naar lichaam en ziel.

En dan is daar die Jezus. Ze zeggen dat er een helende kracht van hem uitgaat. Hoe? Dat weet deze vrouw niet, maar ze vermoedt dat het iets te maken heeft met een heel bijzonder soort liefde. De liefde van een God bij wie je je niet schuldig hoeft te voelen, bij wie je je niet hoeft te schamen: voor je verleden niet, voor je begeerte niet en ook niet voor je wonden. Een God die je je dwaasheid niet aanrekent, die niet vies van je is, maar van je houdt en als een vader voor je is.

Als God eens zo was?!

Die Jezus dus. Hij 'ont-moet' deze kromgebogen vrouw, zoals hij zovele anderen ontmoette. Wat voor de meesten vuil, vies en weerzinwekkend is, dat neemt hij in zijn handen. Wat taboe is, zwak en verstoten, raakt hij aan en kijkt hij in de ogen. Hij brengt het aan het licht en doet het zo weer helemaal leven.

Veel meer dan genezen is het héél maken wat Jezus doet. Hij ziet de vrouw en daardoor maakt hij haar weer zichtbaar. Door simpelweg, maar dan wel helemaal bij haar te zijn, vindt zij de kracht om zich op te richten. Hij kijkt naar haar met zo'n milde, open aandacht dat ze weer helemaal tot leven kan komen, dat ze zichzelf, de anderen, het leven zelf weer in de ogen durft te zien.

Jezus geeft haar aan zichzelf terug.

Eric-Emmanuel Schmitt laat deze Jezus aan het woord in zijn boek 'Het evangelie volgens Pilatus'. In het volgende fragment beschrijft hij hoe wonderen alleen maar kunnen gebeuren wanneer mensen bij hun eigen krachtbron durven en kunnen komen, en hoe je met aandacht en met heel intens aanwezig zijn bij mensen de weg naar die krachtbron kunt helpen vinden.

De eerste keren deed ik ze (die wonderen) zonder dat ik het zelf doorhad. Een blik, een woord kan helen, dat weet iedereen. Je moet er de tijd voor nemen, al je energie bundelen en je geheel en al wijden aan degene die lijdt. Soms moet je zelfs zijn pijn op je nemen. Iedereen kan het en ik deed het op mijn beurt niet anders.

Ja, ik heb wonden aangeraakt, ik heb de aanblik van het lijden weerstaan, nachtenlang heb ik naast een ziekbed gezeten. Ik kroop dicht tegen de verzwakten aan en probeerde via mijn handen iets door te geven van de kracht die ik in mijzelf voel stromen. Ik praatte met ze en zocht een uitweg voor hun lijden. Ik moedigde ze aan om te bidden en de bron van liefde in zichzelf aan te boren. Zij die daarin slaagden, ondervonden een verbetering, maar de anderen niet.

Het is waar: ik heb gezien hoe verlamden zich weer oprichtten, blinden hun ogen weer openden, kreupelen weer rondliepen, de wonden van leprozen niet verder vraten, vrouwen niet langer bloedden, doven zich weer in een gesprek mengden en bezetenen zich van hun demonen bevrijdden.

Maar mijn faam is alleen op deze gevallen gebaseerd. Vergeten zijn degenen die in hun ellende vast bleven zitten, omdat ik noch zichzelf erin slaagden iets te bereiken.

Ik heb geen enkele macht, behalve dan misschien om te helpen bij het openen van de poort die leidt naar God diep in jezelf. En zelfs dat kan ik niet alleen, ik moet erbij geholpen worden. Bij elke zieke moest ik eerst vragen: "Geloof je? Alleen geloof redt?" ...

Wonderverhalen, het hele verhaal van Jezus, het zijn verhalen over aandacht en aanwezigheid: Over met volle aandacht bij jezelf aanwezig zijn, in je eigen kracht staan om zo helemaal bij de ander te kunnen zijn. Zo intens aandacht geven aan wat in die ander leeft of net sterft, zo nabij zijn dat het levengedend wordt, helend en goddelijk! Heelmakend, heilig!

Daarvan mocht ik af en toe een beetje proeven in mijn eigen leven en nu ook op mijn nieuwe werkplek.

Na meer dan 25 jaar godsdienstles geven aan jongeren van 17-18 jaar besliste ik dit jaar een nieuwe weg in te slaan en stelde me kandidaat om pastor te worden in een ziekenhuis. Dat wou ik al graag doen toen ik afstudeerde, alleen vond ik toen dat je daar beter pas aan begon als je zelf al wat meer met het leven geworsteld had. Dat ik deze keuze nu maakte, paste helemaal in de revolutie die ook in mijn persoonlijk leven plaatsvond.

'Plaatsvinden' is eigenlijk een verkeerd gekozen woord, het klinkt te veel alsof de dingen buiten mij om gebeurden, alsof ze mij overkwamen. Dat is niet zo. Revolutie komt er pas als je zelf op gaat staan. Het is een lang proces vaak voor je zover bent: je niet langer sterk houden, je weer bewust worden van weggeduwde pijnlijke ervaringen. Ernaar leren kijken met een milde, open aandacht. Moeilijke keuzes moeten maken en rouwen om wat je daarbij achterlaat. Je kwetsuren met mildheid toelaten en aanvaarden. Weten dat je alleen zo weer heel kan worden. Door een smalle poort heen moeten om weer te kunnen leven!

Heel worden, geheeld worden, het is zoveel meer dan genezen. Het is weer 'ja' zeggen tegen heel het leven: niet alleen 'ja' tegen het licht, maar evengoed tegen de schaduw. Het is bewust worden van je innerlijke kracht en van daaruit weer leren leven. Heel dicht bij jezelf.

Hoe troostend, hoe levengedend is het in dat proces te mogen voelen dat er i(l)emand is – met kleine en/of met grote letter – die bij je blijft in je diepste pijn. Iemand die verdriet verdriet laat zijn en angst angst. Iemand die niets zegt misschien, niets doet, behalve er zijn, en je zo uitdaagt om helemaal in je kwetsbaarheid te gaan staan, zonder erin vast te lopen. Tot je leert vertrouwen, aarzelend eerst, maar gaandeweg steeds meer kracht wordend. Tot je 'ja' kan zeggen tegen wat is.

Vanuit dit proces groeide mijn beslissing om de school, de jongeren en de godsdienstlessen aan anderen over te laten en een nieuwe weg te kiezen. Anders, maar toch ook niet helemaal.

Als leerlingenbegeleider op school mocht ik voelen hoe belangrijk het is mensen thuis te laten komen bij zichzelf: hen te leren kijken naar wat ze voelen zonder te oordelen, hen te leren die gevoelens te aanvaarden en er op een andere manier naar te kijken. Het was verbazend hoe weinig woorden daarvoor nodig waren van mijn kant: heel vaak alleen maar luisteren, erbij zijn, soms ook even zacht aanraken.

En nu dus, bij 'mijn menskes' in het ziekenhuis, diezelfde ervaring. 'Mijn menskes' zo noem ik hen: ze zijn niet van mij, maar ze zijn zo helemaal deel van mij geworden, en dierbaar. Breekbare, broze wezens, op geriatrie, psychiatrie en palliatieve zorgen.

Noëlla bijvoorbeeld, bezige bij, actieve vrouw, altijd geweest. Nu een beenamputatie, te lang rondgelopen met pijn, op haar tanden gebeten, niet 'trunten' zoals ze dat in 't West-Vlaams zeggen. Moeten aanvaarden dat je zoveel niet meer kan, nooit meer! Voelen – zelfs letterlijk – wat je kwijt bent, voorgoed verloren hebt. Dat been, maar ook zoveel meer...

Moeten leren leven met dat vreemde ding: een prothese. Er leren in geloven dat je zo weer op weg kan gaan. Zo graag weer die onafhankelijke zelfstandige vrouw willen worden. Moeite hebben met

de goedbedoelde hulp van man en zoon. Toch zelf proberen, en vallen natuurlijk, en geluk hebben dat je niets breekt. Maar de kwaadheid moeten ondergaan van hen die voor je willen zorgen: confrontatie met hen, met jezelf vooral.

Dan als pastor gewoon bij haar mogen zijn, haar laten vertellen en wenen, niets wegpraten. Stil zijn en naar dat vreemde ding – die prothese – kijken af en toe. Opdat het zou wennen. Opdat wat nu een mechanisch verlengstuk van jezelf is, misschien later onmisbaar déél van jezelf zou kunnen worden, ooit...

Georges, met hartproblemen opgenomen, maar gevallen door te veel zelf te willen doen, het personeel niet lastig te willen vallen. Ingedeukte wervels, veel rugpijn, lastig korset daardoor. Het niet meer zien zitten, het laten schieten. Daardoor en door medicatie, langzaam eerst maar steeds sneller, ook mentaal achteruitgaan...

Zijn vrouw, die het allemaal ziet gebeuren. Zó graag zien, en toch moeten loslaten, beetje bij beetje. De man die je graag ziet steeds minder herkennen. Niet te stoppen. Geen weg weten met de kwaadheid die je daarom voelt. Boos worden op hem, boos op jezelf vooral. En machteloos, zo verschrikkelijk machteloos. En oud verdriet dat boven komt, om Hildeke die je moest afgeven, nog maar vijftien. Daar nu alleen mee verder moeten...

Als pastor gewoon bij hen zijn, hen laten vertellen en wenen, niets wegpraten. Stil zijn en naar die vreemd vertrouwde liefste kijken en naar zijn vrouw. Naar dat verdriet ook en die radeloosheid. En dat dat er mag zijn. Dat woorden niet zo nodig hoeven.

Joseph. Steenkapper van beroep. Hard labeur vroeger, alles met de hand. Gewroet. Opgewerkt nu, opgeleefd. Een hart dat het bijna begeeft. Geen kracht meer om te praten. Maar zoveel horen, zoveel voelen. Zo hypergevoelig dat elk geluid lawaai wordt, dat elk contact pijn doet.

Dokters die met hun vakantiewissel ondanks alles toch nog een nieuwe therapie willen opstarten. Alfred die er genoeg van heeft, niet meer wil gewoon. Alleen maar rust, en stilte en zacht aangeraakt worden. Dochter en zoon die er haast moeten voor vechten om vader naar de palliatieve afdeling te kunnen brengen. Bijna conflict met de dokter als ik help om het onderwerp bespreekbaar te maken. De hemelse vrede die over hem komt als het dan toch lukt. Eindelijk vrede met dit ziek-zijn, met het afscheid ook dat komt. Ruimte plots en energie en kracht voor zoveel verhalen nog: over zijn dierbare steensoorten en zijn widiaabeitels, over de oorlog en viool leren spelen in het kamp ver weg. Paniek toch een beetje bij zijn vrouw, die ook óp is ondertussen, van het zorgen, van het niet-weten wat nog komt, van de angst voor het afzien, van het niet-begrijpen wat dokters zeggen en beslissen. Maar berusting uiteindelijk en weten dat het goed is zoals het is.

Gewoon bij hen zijn als pastor, hen laten vertellen en wenen. Niets wegpraten. Stil zijn, zacht aanraken die broze handen. Koude voeten heel voorzichtig warmen. Een klein stukje chocolade laten smelten op zijn tong. Even proeven nog van het zoete leven. Laten zijn, zonder iets te moeten. En zo heel stillekes weg wandelen uit dit leven.

Zo gewoon mogen zijn bij mensen en daar alle ruimte voor krijgen. Het eeuwige wachten in het ziekenhuis: op het eten, op het gewassen worden, op iemand die je uit bed helpt om te plassen, op de dokter en de uitslag van je onderzoeken, op bezoek dat niet komt, op een plaats in het rusthuis nu je niet meer alleen kan. Dat wachten een beetje mogen doorbreken. Mensen aan zichzelf teruggeven: voor even niét de afhankelijke zieke zijn die zich de behandeling moet laten welgevallen, maar die concrete mens zoals hij hier en nu is, met een naam en meestal een intens verhaal. Wonderlijk wat er allemaal naar boven komt als mensen voelen dat je tijd hebt en echt luistert. Zalig gewoon om dat te mogen meemaken...

Ik wil eindigen met een lied dat de eeuwig klinkende schreeuw uitzingt van de broze, breekbare mens. De schreeuw naar graag gezien worden, naar iemand die op wacht staat bij jouw eenzaamheid, naar iemand die niet wegvlucht van jouw verdriet. Of is het die Ene zélf die klein en machteloos gemaakt in mensen roept om hulp?

*Dan nog, dan nog,
klamp ik mij, klamp ik mij,
vast aan jou, of je wil of niet.
Op ongenade of genade
ik zal: 'red mij, red mij' roepen
of zoiets als: 'heb mij lief'.
(Huub Oosterhuis)*

Anne Coussement