

# *Viering 'Gevoelige mensen, lichtbrengers voor deze tijd'*

Kristin Vanschoubroek en Vinny

17 april 2011

Het is bijna Pasen. Vandaag begint de Goede Week.

Ik vind dit een goed moment om het psychisch lijden van mensen ter sprake te brengen. Het lichamenlijk lijden kennen we. Daar wordt terecht veel aandacht aan besteed. Het innerlijk lijden, wat mensen doorstaan vanbinnen, hun angsten, hun onzekerheid, hun schuldgevoel, het gevoel niet te kunnen leven, het gevoel niet te zijn wie ze willen zijn, blijft vaak nog in de taboesfeer hangen. Velen weten er geen raad mee: degenen die lijden niet en ook niet degenen die omgaan met mensen die psychisch pijn hebben.

Op Goede Vrijdag herdenken we de kruisiging van Jezus. Hij werd niet begrepen. Hij werd vermoord. Ook nu nog worden zoveel mensen niet begrepen, beoordeeld, veroordeeld en soms innerlijk vermoord.

We weten dat Goede Vrijdag leidt naar Pasen, naar het feest van de overwinning van het leven op de dood. In deze viering spreken we het verlangen uit dat het lijden van ieder van ons mag transformeren naar licht. Hiertoe steken we de La Verna-kaars aan.

Vele mensen hebben het moeilijk. Ze worden overspoeld door twijfels, angst, onzekerheid. Soms voelen ze nauwelijks grond onder de voeten. We leven in een overgangstijd.

In deze tijd komen we dicht bij wat vanbinnen in ons leeft. Velen van ons kunnen niet langer hun gevoelens negeren. Ze dringen zich op en manifesteren zich op verschillende wijzen: in kwaadheid, depressie, jaloezie, angst, vermoeidheid, eetaanvallen of integendeel niet meer kunnen eten, slaapstoornissen, sterk wisselende stemmingen, paniek, emoties die we plots niet meer de baas zijn, niet meer weten hoe om te gaan met ruzie en conflict, ... Relaties met de partner, met familie, met vrienden, met collega's wankelen daardoor op hun grondvesten. Het is een heel leerproces om ons gevoelsleven te integreren en er goed over te communiceren met anderen.

Dit integratieproces is niet altijd gemakkelijk. Emoties kunnen even wisselvallig zijn als het weer. Je kan je blij en goed voelen en plots in een heel andere stemming terechtkomen door een kleinigheid; soms weet je zelfs niet eens waardoor.

Maar het is niet omdat emoties zo snel kunnen wisselen dat je ze niet ernstig hoeft te nemen. Integendeel, het is goed om te accepteren dat ze er zijn, er niet over te oordelen, na te gaan wat ze te betekenen hebben, wat ze zeggen over jouw ziel. En erop te vertrouwen dat de schommelingen geleidelijk aan voor een nieuw evenwicht zullen zorgen.

Vroeger ging het er heel anders aan toe. Het emotioneel leven werd vaak onderdrukt omwille van een hoger belang of een bepaalde waarde. Of je je goed voelde in je partnerrelatie was bijvoorbeeld nauwelijks aan de orde. Je had voor elkaar gekozen in lief en leed en daar moest je het mee doen.

In zekere zin was dat gemakkelijk, maar het was tegelijk een onderdrukking van het gevoelsleven. Nu is dat niet langer houdbaar voor iedereen. Veel mensen lukt het gewoon niet meer om hun gevoel te negeren. Hun ziel laat zich zien en voelen en ze verlangen te leven vanuit hun eigenheid, hun unieke zijn.

De meest gevoelige mensen zijn de voorlopers van een nieuwe tijd. Ze komen in conflict met degenen die weinig of geen contact hebben met hun gevoelsleven en nog steeds leven in functie van wat hoort, wat anderen van hen verwachten, wat de maatschappij hen voorhoudt.

Mensen die zich nog kunnen baseren op het vertrouwde denken zien emotionele mensen vaak als labiel en problematisch. Ze oordelen gemakkelijk over hen die leven vanuit hun gevoel of daarin zoekende zijn. Dat kan veel pijn doen aan wie eerlijk met zijn of haar gevoelens omgaat.

Ik herinner mij dat mijn oudere zus met wie ik een goede band had mij vaak zei toen ik jong was: "Je moet niet zo gevoelig zijn, je moet niet zo diep op de zaken ingaan." Ik begreep zelf ook niet goed vanwaar die melancholische buien kwamen. Zij had daar geen last van. Toen ik een studiekeuze moest maken, zei de psycholoog van het PMS-centrum op school dat psychologie niets voor mij was omdat ik 'te gevoelig' was en 'te labiel' zou worden. Zo werd daar toen mee omgegaan. Emotioneel zijn en labiel zijn was hetzelfde. Dus te vermijden. Nu zie ik dat mijn gevoelsleven een kracht is en de motor is geweest om mij te verdiepen in het innerlijk leven van mensen en in wat tussen hen leeft. Mijn gevoeligheid helpt mij ook om mij in te leven in mensen. Maar het heeft lang geduurd voor ik mijn emotioneel leven echt serieus kon nemen. Ik heb een depressie moeten meemaken (waarbij ik slaapproblemen had en vaak ziek was) om mij ervan bewust te worden dat ik bepaalde emoties onderdrukte en om op het spoor te komen van wat mijn ziel echt verlangde, wat mijn bestemming was in dit leven.

Het gaat niet alleen over de tegenstelling tussen gevoelige mensen en anderen. In elk van ons kunnen tegengestelde krachten aan het werk zijn. Aan de ene kant willen we zo graag veilig behouden wat er is, aan de andere kant is er vaak het verlangen los te komen van het vertrouwde en nieuwe paden te betreden. Dit kan leiden tot verwoede oorlogen in onze binnenwereld.

Ik hoor soms mensen zeggen: "Eigenlijk wist ik al van bij het begin dat dit niet de juiste partner voor mij was, maar ik heb die stem steeds genegeerd. Ik was gewoon om naast mijzelf te leven. Ik wist niet wat het was: vanuit mijzelf leven. Alles speelde zich af in mijn hoofd en ik had nauwelijks contact met mijn lichaam en mijn emoties."

Als je dan toch contact krijgt met je gevoelens word je vaak met heel intense emoties geconfronteerd die niet zonder gevolgen zijn. Soms moet je pijnlijke keuzes maken op relationeel vlak: je partner loslaten of je relatie herdefiniëren. Of soms blijken jarenlange vriendschappen niet langer betekenisvol te zijn. Of je kan niet meer opgaan in je werk. Daarom is het begrijpelijk dat veel mensen bang zijn om contact te krijgen met hun emoties en hun dieper liggende gevoelens en er liever van weglopen.

Maar soms komt het moment dan toch, soms is er gewoon geen andere keuze dan de confrontatie aan te gaan. Het is een kwestie van leven en dood, een strijd tussen levensverlangen, het gevoel te willen leven, en de dood.

Steun en zorg van anderen is op zo'n moment levensnoodzakelijk.

Ook maatschappelijk zitten we in de overgang tussen oud en nieuw. Vele structuren zijn op oude denkkaders gebaseerd en werken vervreemdend voor mensen. In bepaalde arbeidsmiddens is het bijvoorbeeld heel moeilijk om deeltijds te werken omwille van een persoonlijk proces. Veel werkgevers en controleartsen denken nog: ofwel ben je genezen en dan werk je weer zoals vroeger, ofwel ben je niet genezen en dan blijf je thuis. Dat er iets daartussen kan bestaan, komt moeilijk binnen. Dat werken aan jezelf veel energie vraagt en een opbouwend werk is, ontgaat veel mensen.

Toch zie ik een evolutie. Er komt maatschappelijk meer aandacht voor de binnenkant van mensen.

- Ter voorbereiding van deze viering las ik het dossier 'Te gek!'. Ik vond het op het internet. Het is een boeiend document dat psychische ziekte en pijn in de aandacht plaatst.
- De uitzending 'Taboe' op Canvas brengt zaken die tot nu toe in de taboesfeer zaten in de aandacht. Ik zag vorige week de reportage over mensen die omwille van hun seksuele geaardheid hun land moesten ontvluchten en hier terechtkwamen. Deze week kwam het thema zelfdoding ter sprake. Het waren serene reportages die het hart van mensen openen.
- Dit weekend las ik in De Standaard twee mooie getuigenissen van mensen die spreken over hun psychische ziekte en hoe ze er zonder medicatie mee om trachten te gaan. De titel van de reportage is: 'Er bestaat geen medicijn voor zielenpijn'.

Het is heel belangrijk dat er open en eerlijk over het psychisch welzijn van mensen wordt gesproken en geschreven. Wat verdrongen blijft en het licht niet mag zien, gaat een ondergronds leven leiden en kan mensen ziek maken. Wat in het daglicht komt, hoe donker die kant ook is, kan getransformeerd worden en vindt zijn weg in het leven.

Er is echter nog veel werk aan de winkel. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie staan psychische problemen op de tweede plaats in de lijst van veel voorkomende ziekten. Jaarlijks gaan evenveel mensen dood aan zelfdoding als aan het verkeer.

En dan spreken we nog niet over al die mensen die wel blijven leven, maar voor wie er nauwelijks levenskwaliteit is. Je psychisch slecht voelen kan heel veel lijden met zich meebrengen, lijden dat vaak onzichtbaar en in grote eenzaamheid wordt gedragen. Ook het gebruik van antidepressiva blijft stijgen. Volgens studies zouden in 2010 bijna een miljoen mensen in België een middel tegen depressie hebben genomen.

Dit alles is schrijnend. Het zegt iets over de maatschappij waarin wij leven. 'Het pilletje' is een manier om het vol te houden in een wereld die steeds maar giftiger wordt. Een wereld waarin de druk op de ketel steeds groter wordt en de drang naar perfectie steeds dwingender. Een wereld waarin kwetsbaarheid geen plaats heeft.

Toen ik aan Leen Verhaert zei dat ik een viering zou voorbereiden rond 'gevoelige mensen, lichtbrengers voor deze tijd' vertelde ze over een oud gebruik in de steenkoolmijnen. Om te controleren of er geen giftige gassen in de mijnschachten aanwezig waren, liet men er een kanarie in een kooitje in zakken. Wanneer het vogeltje het niet overleefde, wist men dat het er gevaarlijk was. Zeer gevoelige mensen zijn voor ons net als die kanarievogeltjes. Ze waarschuwen ons voor de gevaren van onze maatschappij. Ze geven het signaal dat onze

huidige samenleving vervreemdend en ziekmakend is en dat we door een zuiveringsproces moeten gaan.

Ook anno 2011 worden zeer gevoelige mensen nog vaak aan hun lot overgelaten. Ze worden beschouwd als zwakelingen, als mensen bij wie het probleem tussen de oren zit, als mensen die niet willen veranderen en die zich laten gaan. Vaak worden ze betutteld. Iemand die psychisch lijdt, heeft er echter niets aan dat men zegt: "Kop op, flink zijn. Doe er iets aan. Neem jezelf weer in de hand." Het vergroot alleen maar de onmacht en het schuldgevoel. Soms worden mensen die omwille van hun psychische pijn niet kunnen functioneren op de arbeidsmarkt bestempeld als profiteurs. Soms worden ze bij gebrek aan goede opvang ondergebracht in psychiatrische ziekenhuizen terwijl ze daar helemaal niet thuishoren. Het is belangrijk dat we bouwen aan een wereld waarin de kwetsbaarheid van mensen een volwaardige plaats krijgt. Pas dan kunnen we als maatschappij bij de kracht en de spirituele wortels komen die we nu kwijt zijn.

Daarom ben ik heel blij dat ik persoonlijk via mijn begeleidingswerk en wij allen via La Verna een steentje kunnen bijdragen aan dat proces.

Mensen vragen mij soms: "Is het niet lastig dat je als therapeut altijd weer moet omgaan met mensen die problemen hebben?"

Ik antwoord dan: "Misschien zijn het wel de meest gevorderde zielen die hulp komen vragen. Wie hulp vraagt, verlangt te genezen, verlangt te groeien in bewustzijn om ten volle te leven."

In mijn gesprekken met mijn cliënten ervaar ik vaak een diepgang die ik maar zelden vind in het gewone leven. Zij zijn voor mij leermeesters om zelf te groeien. Door aandacht aan hen te geven en op zoek te gaan naar hun innerlijke schatten kom ik in verbinding met de schat in mijzelf.

Ook in groepen is dat zo. Wanneer mensen de moed hebben om te spreken vanuit hun kwetsbaarheid, vanuit het echte leven, houden ze elkaar een ongecensureerde spiegel voor. Dat is zo herkenbaar en het doet ons groeien in waarachtigheid.

Ik merk hoe vaak we in het maatschappelijk verkeer censureren: bepaalde dingen worden gezegd, andere verzwegen. Maar waar mensen samenzijn en zichzelf tonen, zien we de ruwe diamant die we 'leven' noemen en die de basis is van alle schoonheid.

De kwetsbaarheid van mensen opent het hart, brengt ons tot een dieper begrip en leert ons minder te oordelen. In die zin zijn degenen die kwetsbaar durven zijn de echte lichtbrengers.

Kristin Vanschoubroek



## ***Een beetje anders...***

*Een specialeke*, zo noemden ze mij vaak toen ik nog een kind was.

Wat moet je daarmee wanneer je op die leeftijd niets liever wil dan er gewoon bij te horen? Wanneer je heel graag zoals de anderen zou willen zijn? Wanneer je voelt dat je door je manier van zijn in een hoekje wordt geduwd? Wanneer je alleen maar op afstand kan toekijken hoe je klasgenootjes het best wel naar hun zin hebben daar op die al te drukke speelplaats? Op zo'n momenten heb je als kind nog weinig nodig om ervan overtuigd te geraken dat je niet deugt. Je voelt dat er iets is, dat er iets niet klopt, maar je weet niet wat. 'Met mij kan je niet leuk spelen', 'ik ben niet zoals de andere kinderen', 'ik kan maar best zo weinig mogelijk opvallen', ... dergelijke gedachten gingen al te vaak door mijn hoofd.

Ik had mijn eigenaardigheden; ik leefde in een eigen wereldje; ik was een heel gevoelig, stil en bovendien erg verlegen kind. Werd ik zo stil en verlegen omdat ik in 'het plaatje' moest passen en me daar helemaal niet lekker bij voelde?

Ik was niet stoer en ik hield niet van drukke spelletjes. Toch droeg ik ook niet graag die 'brave' popperige kleedjes, die overigens veel te strak op je lijf plakten, zoals de meeste andere meisjes. Ik voelde me beter in dat eenvoudige sponsen broekje en dat lekker losse T-shirt waarin een scheurtje niet misstond en met die warrige haardos.

Verjaardagsfeestjes? Had ik al mogen gaan, dan was ik vast verdronken in het getoeter en gekwetter en in de overvloed aan limonade, taart, en zoveel meer.

Een doordeweekse schooldag in mei. Daar zat ik weer: op het hekje onder het afdak van het fietsenhok. De juf haalde me weer eens weg uit mijn schuilplekje waar ik me veilig voelde. Want daar, uitgerekend onder dat afdak, zag niemand behalve ik het zwaluwnest, verscholen tussen de balken. Toen daar op een dag – na lang en geduldig wachten – opeens guitige snaveltjes tevoorschijn kwamen, piepend om een wormpje van mama zwaluw, was het kermis in mijn hoofd. Stiekem kwam ik dan 's morgens naar school met enkele vers uitgegraven regenwormen in mijn boekentas, tussen het vloeipapier en de Vitabis. Geen mens mocht hierover iets te weten komen, want toen al, als achtjarige, wist ik dat de wereld wreed kon zijn.

De rust, de voorspelbaarheid van 'mijn afdak' was mijn enige houvast in een wispelturige, bruuskerende wereld, waarin ik zo vaak een kleine dood leek te sterven.

Vaak vertoefde ik in mijn eigen wereldje, op mijn privéplaneet. Ik moest van de juf, van de beenhouwer en van de pastoor nodig wat socialer worden. Ik moest letterlijk en figuurlijk uit mijn hoekje komen. Ook van thuis. Ik moest van die 'griazelige' dingen doen, zoals grote mensen in de ogen kijken, of tijdens gym wat kunstjes voordoen, of op een schoolfeest een dansje *placeren* voor vrijwel gans de wereld (zo voelde ik het toch!).

En er was de middagpauze waarin ik in die grote eetzaal moest eten. Ik kon er vaak geen hap door de keel krijgen omdat er zoveel stress zichtbaar én hoorbaar aanwezig was. Veel liever at ik mijn boterham op alleen onder dat afdak. Of achter de haag, waar ik zicht had op de koeien, of op de kippen van de buurman die mijn broodrestjes wel lustten.

Dat ik er andere waarden en gewoonten op nahield, viel op. Bij de groten en de kleinen. Thuis en op school. Binnen en buiten.

Toen mensen me duidelijk maakten dat het nu eindelijk tijd werd om 'normaal' te doen, dat ik het met mijn dagdromerij en rariteiten nooit ver zou schoppen, laat staan dat ik vriendjes zou maken, toen geloofde ik hen op hun woord. Als mensen maar lang genoeg herhalen dat je waardeloos bent zoals je bent, ga je het vanzelf geloven. Ook de blik in de ogen van sommige kinderen vergeet ik nooit meer. Alsof ik te akelig was om naar te kijken.

Neen, ik paste niet bij de doorsnee kinderen. Ik was een meid die niets liever deed dan urenlang met modderhandjes plantjes zaaien, tot op de millimeter uitgemeten op de juiste afstand van elkaar. Of die gans de namiddag die hoge boom niet uitkwam, uitkijkend met de verrekijker die ze won in het viskraam op een veel te drukke kermis. Ik was een meisje dat zich in de zomer op de hooizolder verschool met een boek van Tiny. Een meisje dat ingewikkelde parkoersen aanlegde met hout en versleten banden en kantelplanken en die routes vlotjes met haar fietsje aflegde als een kleine heldin. Ik was het meisje dat voor haar negende verjaardag een plantengidsje vroeg en elk kruid, elke bloem in de omgeving bij naam wou kennen. Ik was dolblij met mijn eerste maïskolf, ontsproten uit de maïskorrel die ik had gezaaid op de dag van mijn eerste communie. Ik was het kind dat met oude planken en verroeste nagels vogelhuisjes timmerde, netjes afgewerkt, geen splinter te veel. Urenlang kon ik op de spoorwegberm zitten, uitkijkend naar de treinen, en daarbij de tijd vergeten.

Ik was een kind dat in de eenvoud van de dingen haar geluk en haar rust vond. Toch huilde ik vaak, stil en eenzaam en beschaamd. Om een pad bijvoorbeeld, die ik midden op de weg dood zag liggen. Misschien had ze wel kleintjes. Dan waren die nu alleen. Niet te harden, vond ik dat. Dus ging ik op zoek naar 'de achterblijvertjes'. Een soort slachtofferbejegening... voor dieren dan.

Niemand hoefde iets te weten van die ervaringen en belevingen. Voor mij was het een kwestie van me eventjes losrukken uit het drukke gedoe 'daarbuiten'. Ik keerde mij naar een wereld waarin ik verbondenheid kon ervaren met plant en dier. Eenzelfde onbevagen, vertrouwvolle verbondenheid voelen met mensen om mij heen was mij vreemd en schrikte me zelfs af. Mijn gedrag was een manier om te ontsnappen aan een wereld die bedreigend voor me was, een mensenwereld waarin de eisen en onvoorspelbaarheden onophoudelijk op me afkwamen.

Tegelijk kon ik hevig verlangen naar een leven in verbondenheid met mensen. Uiteindelijk moest ik leren strategieën te gebruiken om aansluiting te vinden met anderen. Want ook al waren de momenten waarop ik alleen kon zijn de meest rustgevende, toch kon ik het leven niet moederziel alleen aan. Ik had mensen nodig die me graag konden zien. Ik snakte naar verbondenheid met hen, verbondenheid op een niet-dwingende manier. Ik wist niet of dat wel voor mij was weggelegd, want telkens weer leek ik een muur om me heen te bouwen. Net dat was zo pijnlijk en zo dubbel: ik wilde alleen zijn en tegelijk wou ik erbij horen. Ik kreeg er als kind kop nog staart aan en voelde me dan ook heel erg eenzaam. Opgesloten in mezelf. Locked in. Een 'willen-maar-niet-kunnen'. Op afstand zien gebeuren. En erover dromen. Maar niét kunnen...

Met het groter worden begon ik alles meer te beredeneren. Ik hoor er niet bij? Prima, dan word ik wel iemand anders. Iemand die voldoet aan de verwachtingen van die Grote Wereld.

Iemand die mooi in het gareel loopt en voortaan alles op alles zal zetten om op een perfect level te scoren. Dan moet ik wel mijn eigen wereld, mijn behoeften en mijn verlangens verloochenen, maar het kan niet anders. Niks voor niks.

Zo heb ik mezelf in de loop der jaren aangeleerd om haast dwars door mensen heen te kijken, alle radars paraat om toch maar juist te kunnen inschatten wat hun verwachtingen waren en er onvoorwaardelijk gehoor aan te geven. Ik trachtte hen zo goed mogelijk te kopiëren. Mijn eigen mening en mijn gevoelswereld leken geleidelijk aan te vervliegen in de wind. Ik wist op de duur niet meer wie ik was. Ik liep op de toppen van mijn tenen. Bijna letterlijk, want mijn houderige krampachtigheid werd met de jaren opvallender.

Later zou ik vaststellen dat ik mezelf, uit puur zelfbehoud, verloochend én verloren had. Zonder het door te hebben. Survival of the fittest. Maar had ik als kind een andere keuze? Ik vraag me het nog geregeld af. Wil je overeind blijven, dan móét je toch een stuk meelopen met de kudde? Desnoods ten koste van jezelf. Gewoon om het gevoel te hebben dat je 'mag bestaan'.

Jarenlang heb ik het volgehouden. Ik trachtte mezelf op te voeden volgens 'de norm' en deed meer dan verwoede pogingen om 'hen', de 'normale' mensen, bij te benen. Ik slaagde er wonderwel in me in zekere mate in te voegen in hun wereld. Tot op de dag van vandaag beweeg ik me uiterlijk gezien moeiteloos, onzichtbaar soms, in de mensenzee. Tot op zekere hoogte toch. Want wanneer iemand me beter leert kennen, komt de aap uit de mouw. Dan valt mijn masker af en kom ik als 'ikje' tevoorschijn piepen. Haast verontschuldiging, alsof ik word betrap.

Zeer vermoeiend allemaal... Met eindeloos stil verdriet... En met de leegte van weleer als tol...

Nu pas, meer dan een kwarteeuw later, weet ik door vallen en opstaan dat er helemaal niks mis is met mezelf. Ik besef dat ik er gerust mijn zogenaamd bizarre gewoonten, hobby's, fantasieën en vooral stiltes mag op nahouden. En mijn rariteiten. Ze doen niemand kwaad, hooguit wijken ze wat af van het alledaagse.

Zonder slag of stoot lukt het me nog niet. Ik heb nog werk voor de boeg om mezelf herop te voeden tot de mens die ik in oorsprong was en ben. En ik heb er zo nu en dan nog 'toestemming' voor nodig van mensen die me graag zien zoals ik ben.

Dit alles weet ik nu en probeer ik gestalte te geven in het hier en nu. Als het lukt, werkt het bevrijdend. Alsof ik eindelijk – stapvoets en af en toe struikelend – weer verder kan. Op zoek naar een gezond evenwicht tussen de wereld rondom en mijn diepe, echte zelf.

Nog één ding wil ik kwijt als slot. Misschien heeft een kind dat een beetje (of veel) buiten de lijntjes kleurt het net heel hard nodig om te horen dat het op zijn of haar manier ook welkom is. Alsjeblief, verplicht het niet zichzelf te verloochenen, want daar komen brokken van...

Misschien is ons maatschappelijk denken toe aan andere kleuren dan zwart of wit. Want paars of geel of appelblauwzeegroen is best heel mooi...

Vinny