
Een oefening in ontvankelijkheid

Over pelgrimage en geestelijke verzorging

TUSSEN PASEN EN PINKSTEREN van het jaar 2010 liep ik de ‘Via de la Plata’, een pelgrimstocht van Sevilla naar Santiago de Compostela. Het was een bijzondere ervaring om 43 dagen door het Spaanse landschap te stappen. Deze wandeling ligt al weer een tijd achter mij. Toch zit deze reis mij nog dicht op de huid. Ik had niet gedacht dat het maken van een pelgrimstocht zo veel impact zou hebben. Maar men zegt niet voor niets dat de echte reis pas begint nadat je Santiago hebt bereikt. Pelgrimeren is dan ook vooral een wijze van in het leven staan. Het hart van deze levenshouding zou ik willen omschrijven met het woord *ontvankelijkheid*, een leren open te staan voor wat zich aandient.

Met dit verhaal wil ik de betekenis beschrijven van deze pelgrimsreis voor mijn werk als geestelijk verzorger in de ouderenzorg. In zeven stappen (zo noemen trouwens onze zuiderburen het wandelen) zal ik een aantal inzichten benoemen die ik heb opgedaan tijdens mijn pelgrimstocht. Het gaat hier niet om spectaculaire zaken, maar het is soms juist van belang om woorden te geven aan het gewone en alledaagse.

1. De voorbereiding

Als je een pelgrimstocht maakt neem je een rugzak mee. Van te voren moet je goed na-

Openstaan voor wat zich aandient. Zo omschrijft Leddy Karelse de levenshouding die hij kenmerkend vindt voor het pelgrimeren en voor het werk van de geestelijk verzorger. Hij trekt de inzichten die hij opgedaan heeft tijdens zijn pelgrimsreis van Sevilla naar Santiago de Compostela door naar zijn werk.

Leddy Karelse

denken wat je allemaal mee wilt nemen. Je neemt alleen dat mee wat je echt nodig hebt. Het wordt bijna een sport om een zo licht mogelijke rugzak te krijgen. Als hij te zwaar is krijg je daar last van, je loopt minder gemakkelijk en hebt sneller kans op blessures.

Het advies ‘neem niet een al te zware rugzak mee’ is ook een mooi levensadvies. Vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. Je hebt het leven nu eenmaal niet in eigen hand. Toch is het goed om af en toe stil te staan bij de vraag: wat neem ik eigenlijk allemaal mee aan geestelijke bagage en heb ik dat allemaal wel nodig? Kan ik misschien een

deel achterlaten? Die vraag stel ik mijzelf ook regelmatig voor mijn werk als geestelijk verzorger in de ouderenzorg. Ik probeer mij erin te oefenen zo weinig mogelijk bagage mee te nemen in de ontmoetingen die ik heb. Ik streef zo veel mogelijk naar eenvoud. Eenvoud is het zoeken naar het juiste woord, stilte, gebaar, op het juiste moment. Dat vereist discipline en concentratie, een zoeken naar het goede 'gewicht'.

2. Wandelen

Als je te voet een pelgrimstocht aflegt, ben je een groot gedeelte van de dag aan het wandelen. Stap voor stap kom je steeds verder. Daarbij is het zoeken naar het juiste ritme, de juiste afstand, het op tijd nemen van rust. Ook goed eten en voldoende drinken zijn belangrijk. Het is jammer als je door een blessure de tocht niet kunt volbrengen. Dat heb je overigens niet altijd zelf in de hand: vervelende blaren, een struikeling, een verkeerde beweging. Soms moet je ook verder wandelen dan je eigenlijk wilt. Zo was tijdens mijn wandeling de sleutel van een herberg zoek. Deze was nergens te vinden in het dorp, dus toen ben ik nog maar tien kilometer verder gewandeld. Maar waar het bij het wandelen vooral op aankomt is het genieten om buiten te zijn, het contact met de aarde, het kijken naar de wolken. Kortom: het genot om onderweg te zijn.

Zoals bij een voettocht van langere dagen is het ook in je werk van belang om te letten op het vinden van het juiste ritme. Op tijd rust nemen, niet te veel willen is ook hier van belang. Ik merk dat een geestelijk verzorger die aan het hollen is en het altijd druk heeft zichzelf al snel voorbij loopt. Een van de lessen die ik op mijn pelgrimstocht heb geleerd is dat je er altijd wel komt. Een dag is lang genoeg. Vaak is het de kunst om uit te stralen dat je alle tijd hebt, juist als je het druk hebt.

3. Een historische route

Pelgrimsroutes hebben een lange geschiedenis. De weg van Sevilla naar Santiago voert deels over wegen die door de Romeinen zijn

aangelegd. Eeuwenlang hebben hier mensen gewandeld op weg naar Santiago. Op de een of andere geheimzinnige manier voel je dat. Ik loop in het spoor van vele anderen, onbekende vreemdelingen, met wie ik mij toch verbonden voel. Een pelgrimsweg is er eigenlijk 'voor allen en voor niemand' (naar het motto van *Aldus sprak Zarathustra* van Friedrich Nietzsche, 'een boek voor allen en voor niemand', dat ik had meegenomen omdat het zo licht was en als tegengif diende tegen al te vrome gedachten).

Ook verpleeghuizen herbergen een lange geschiedenis in zich. De mensen die je ontmoet hebben verhalen over lang vervlogen tijden. Het zijn de ouderen die fragmenten van deze voorbije wereld nog in leven houden. Ik vind het een voorrecht om in zo'n context te mogen werken. En in zekere zin zijn ook verpleeghuizen er voor iedereen en niemand. Het beeld dat een verpleeghuis een plaats is voor iedereen en niemand kreeg ik aangereikt door een boek van Belden C. Lane. Hij maakt een vergelijking tussen het verpleeghuis waar zijn moeder verblijft en de eenzame streken waarin hij trektochten maakt. Hij stelt dat het verpleeghuis lijkt op een woestijn (dat is alles behalve de taal van onze zorgvisies) waar een mens zichzelf verliest en soms ook weer terugvindt. Lane trekt een parallel tussen het steeds verder wegzinken van zijn moeder in zichzelf en de weg die vele woestijnvaders en -moeders zijn gegaan, die hun zelf verliezen om zo verenigd te worden met het goddelijke. Een vergelijking die tot nadenken stemt.

4. Medepelgrims

Op een pelgrimsreis ontmoet je andere mensen die dezelfde weg lopen als jij. Soms loop je een stukje samen en spreek je over wat je bezighoudt. Het was inspirerend om te zien hoe verschillende mensen uit allerlei landen op eigen wijze een pelgrimspad lopen. Vooral mensen die anders zijn dan jij kunnen je soms een spiegel voorhouden. Slapen deed ik meestal in pelgrimsherbergen met een gemeenschappelijke keuken en slaapzalen.



Ook daar kom je je reisgenoten weer tegen. Dan ontdek je ook een keerzijde van samen op weg zijn: het gebrek aan privacy.

Het zijn vooral de ontmoetingen die het werken in een verpleeghuis bijzonder maken. Je ontmoet mensen die je anders niet zo snel leert kennen. Met sommige mensen loop je een korte periode mee, met anderen jaren. En zoals er op een pelgrimsreis een soort van familiegevoel kan ontstaan ('je wandelfamilie'), zo is dat ook in het verpleeghuis het geval. Dat kleurt ook je manier van werken. Geestelijke verzorging in het verpleeghuis heeft voor mij vooral ook te maken met het creëren van een sfeer van aandacht en geborgenheid. Een belangrijke eigenschap vind ik dan ook het uitstralen van hartelijkheid.

5. Structuur en aanpassen

Wat mij verder is opgevallen tijdens mijn wandeltocht is dat je een soort van vaste structuur in je dagen aanbrengt. Zo stond ik vaak rond half zeven op en was om half acht aan de wandel. De dag kreeg een vast ritme: opstaan, stappen, een slaappleaats zoeken, douchen, uitrusten, eten en slapen. Een vast ritme is prettig, zeker als je zo lang op pad bent. Tegelijkertijd leer je ook om flexibel te zijn. Zo kan het erg warm zijn of juist heel hard regenen. Ook kun je van tevoren niet de herberg reserveren. Je moet maar afwachten of er een plekje is. Meestal is dat wel zo, maar soms moet je zoeken naar een andere oplossing. Onderweg ontmoette ik mensen uit Zuid-Afrika en die hadden een mooi gezegde: 'Een boer maak een plan', en daarmee bedoelden ze: als iets anders

loopt dan gepland stel je je plannen bij.

Het Zuid-Afrikaanse gezegde 'Een boer maak een plan' vind ik een mooi motto voor een werkweek. Ik houd van overzicht en structuur. Het liefst maak ik een zo overzichtelijke mogelijke planning. Bij verandering of verstoring van dit schema moet ik meestal even slikken. Toch zijn het vooral deze afwijkingen van het normale patroon die je leren om ontvankelijk te zijn. Iemand of een situatie doet een appèl op je en je wordt geroepen om hierop in te gaan.

6. Oefenen in ontvankelijkheid

Een pelgrimstocht is geen gewone wandeling. Van oudsher heeft een pelgrimstocht een religieuze betekenis. Dat merk je ook nu nog: de gastvrijheid van kloosters, de kruisbeelden langs de weg, de jakobsschelpen die overal hangen. Dat heeft voor mij een meerwaarde. Ik heb lang gezocht naar woorden om mijn uiteindelijke drijfveer van mijn pelgrimsreis te omschrijven. Ik kwam uit bij: een oefening in ontvankelijkheid. Ontvankelijkheid zie ik als een dubbele beweging: een proces van loslaten en opnieuw ontvangen. Wandelen is iedere dag iets achter je laten en weer iets nieuws ontvangen. Daarbij komt het erop aan om je open te stellen voor wat de weg je doet toekomen. Meestal zijn dat de mooie dingen van het leven, soms ook de harde kanten van het bestaan.

Deze ontvankelijkheid zie ik als de kern van mijn werk. Hoe kan ik mensen ondersteunen in het maken van de dubbele beweging van loslaten en opnieuw ontvangen? Goede geestelijke zorg bestaat mijns inziens uit mensen helpen het uit te houden bij ervaringen van verlies en zo mogelijk een perspectief aanreiken op het ontvangen van iets nieuws. Dat 'nieuws' heeft vaak betrekking op het alledaagse: een moment van ontroering, een glimlach, het genieten van iets lekkers. Soms bestaat het ontvangen uit een nieuw interpretatiekader, zoals in het voorbeeld van Belden C. Lane, die het wegzinken van zijn moeder in haar dementie niet beschouwt als het verdwijnen van haar humaniteit maar

als een weg naar haar bestemming: verenigd te worden met het goddelijke. Deze begeleiding vraagt van mij als geestelijke verzorger dat ik ook zelf ontvankelijk ben: open voor wat zich aandient. En het maken van een pelgrimsreis is voor mij een goede oefening om mij hier in te bekwamen!

7. De weg is het doel

Aan iedere pelgrimsreis komt een einde. Zo kwam ik na 43 dagen wandelen aan in Santiago. Twee kilometer voor het einde zag ik de grote kathedraal en dat was een mooi moment. Ik dacht: 'ik ben er bijna en het is goed zo. Ik heb een prachtige wandeling gehad, nu wordt het tijd om weer naar huis te gaan.' Eenmaal thuisgekomen zet de reis zich voort. De foto's roepen herinneringen naar boven, de verhalen die je erover vertelt doen de weg herleven. De tocht is zo een deel geworden van wie ik ben.

Ook in mijn werk als geestelijk verzorger gaat het bekende pelgrimsgezegde op: 'de weg is het doel'. In de ontmoeting met mensen loop je een stukje met hen mee en je kijkt waar je samen uitkomt. Steeds meer ontdek ik dat deze weg niet vastligt. De Spaanse dichter Antonio Machado schreef ooit: 'Wandelaar, er is geen weg, de weg maak je door te wandelen'.

Tot slot

In dit artikel heb ik een bron van inspiratie beschreven voor mijn werk als geestelijk verzorger: het maken van een pelgrimstocht. In zeven stappen heb ik omschreven wat ik geleerd heb. De kern laat zich omschrijven als een oefening in ontvankelijkheid. Aan deze oefening komt geen einde. Ik hoop nog vele pelgrimstochten te kunnen maken en nog lang het mooie beroep van geestelijk verzorger in de ouderenzorg te kunnen uitvoeren.

Dr. L.M. Karelse is geestelijk verzorger bij Stichting De Noorderboog in Meppel.

Literatuur

Belden C. Lane (2007). *The Solace of Fierce Landscapes: Exploring Desert and Mountain Spirituality*, New York: Oxford University Press.