

---

# Balanceren op de middenweg

## Boeddhistische geestelijke verzorging in de psychiatrie

Pionieren als geestelijk verzorger vanuit een boeddhistische levensoriëntatie. Tessa Calkhoven geeft weer hoe zij als stagiair bij de Parnassia Bavogroep in Den Haag daar invulling aan heeft gegeven. Een bijdrage met toekomstmogelijkheden.

### Tessa Calkhoven

**O**NLANGS SLOOT IK MIJN STAGEPERIODE af bij de dienst Multiculturele Geestelijke Verzorging van de Parnassia Bavo Groep te Den Haag. Hoewel ik een ongebonden masteropleiding volg, werd me door deze instelling gevraagd om mij vanuit mijn eigen levensbeschouwelijke oriëntatie te profileren: in casu, als boeddhistisch geestelijk verzorger. In dit artikel blik ik terug op vijf maanden pionierswerk. Want boeddhistische geestelijke verzorging is nog grotendeels onontgonnen gebied. Er is nog geen of nauwelijks literatuur over te vinden, en ook in de praktijk komt het nog weinig voor. In Nederland is expliciet boeddhistische gees-

telijke verzorging bij mijn weten alleen te vinden in de gevangenis, waar Dhammacari Varamitra aan het hoofd van een team boeddhistische geestelijk verzorgers staat. Maar met de recente opening van de masteropleiding tot boeddhistisch ‘chaplain’ aan de Vrije Universiteit van Amsterdam worden er grote stappen gezet in het verder ontwikkelen van boeddhistische geestelijke verzorging. Spannend dus om daar een eerste verkenningstocht in te maken.

Een rode draad gedurende deze stageperiode vormde de wekelijkse boeddhistische zingevingsgroep die ik leidde. Met deze groep wilde ik een ruimte creëren waarin psychiatrische patiënten hun ervaringen, moeilijkheden en (levens)vragen konden verbinden aan boeddhistische thema’s, verhalen en oefeningen. Elke sessie was weer opnieuw spannend. Ik kon een verhaal, een tekst of een oefening aanreiken, maar hoe dat vervolgens uitpakte, was ook voor mij telkens een verrassing – gelukkig vaak een positieve. Naar de groep kwamen vooral chronische schizofreniepatiënten die op het terrein woonden. Veelal met, maar soms ook zonder eerdere interesse in het boeddhisme – misschien omdat de thema’s waar het

boeddhisme zich op richt, eigenlijk voor iedereen levensthema's zijn.

## Middenweg

Zo vertelde ik het verhaal van de Thaise meditatiemeester Ajahn Chah, die zijn favoriete theekop omhoog hield en zei: 'In mijn ogen is deze mok al kapot – en elke dag dat ik hem nog kan gebruiken, geniet ik er weer van!' Dit ter illustratie van het boeddhistische streven naar het werkelijk accepteren van vergankelijkheid. Deelnemster Marleen herkende het meteen: 'Mijn favoriete theekop is nou juist laatst kapot gevallen, en mens, daar kan ik me dan weer zó druk over maken! Idioot eigenlijk hè...' Nee, idioot is het niet, verzekerde ik haar – dat doen wij mensen nou eenmaal.

Ik probeerde steeds weer voorzichtig de 'middenweg' aan te duiden. Want het boeddhisme is gemakkelijk verkeerd te begrijpen, waardoor mensen vaak nodeloos hard voor zichzelf worden. 'Waar het om gaat,' zo wist deelnemer Willem bijvoorbeeld, 'is dat we de strijd aangaan met onze verlangens, onze gehechtheid.' Nou, dat valt wel mee, die heilige oorlog tegen onszelf. We hoeven niet keihard onze verlangens af te zweren, maar evenmin moedigt het boeddhisme ons aan er willoos aan toe te geven. Kijk om te beginnen alleen wat er gebeurt, neem het waar. Dat alleen kan al ruimte geven. Dan bewandel je de middenweg, zoals de Boeddha het noemde, en bewaar je het evenwicht tussen die twee even verraderlijke uitersten.

En hoe doe je dat? Vooral door dichter bij jezelf te komen. We begonnen en eindigden elke sessie met het driemaal laten klinken en wegsterven van het geluid van de *tingsha*, een Tibetaans-boeddhistische bel. En dan zie je dat er zelfs in die dertig seconden al een klein wondertje kan gebeuren, zoals toen deelnemster Eva vertelde dat de stemmen die haar normaliter zo plagen, ineens van de weeromstuit ook stil waren geworden.

Ook een paar minuten aandachtsmeditatie ging de meesten redelijk af. Er werden

gevoelens van rust ervaren, van vrede, zo vertelde men achteraf. Maar ook frustratie, angst en gewaarwordingen van toelozende kolkende energieën staken de kop op. 'Hooft dat wel?' was de bezorgde vraag. Ja, zei ik, het hoort er allemaal bij – wat er in je zit, dat kom je tegen. Die rust is mooi wanneer het komt, maar hetgeen wat er altijd is, dat ben je zelf. Mediteren is dan ook vooral: jezelf leren kennen, op een heel directe en soms kwetsbare manier. Maar ook hierin zochten we de middenweg op met elkaar, en stond ik erbij stil dat de psychiatrie een andere context is dan het klooster in Thailand waar ik mijn training heb gevolgd. Immers, die binnenwereld waar we ons in meditatie mee verbinden, kan natuurlijk juist bij deze groep mensen soms behoorlijk op zijn kop staan. Dus als bijvoorbeeld de innerlijke stemmen tijdens het mediteren steeds harder en agressiever gaan roepen, dan is het misschien beter om het die dag maar te laten voor wat het is. 'Dan drink je toch nog lekker een kopje thee, terwijl wij de meditatie doen', stelde een andere deelnemster de betrokkene voor. En zo werd er ook voor elkaar gezorgd.

'Ik ben blij dat ik hier nu ook een *sangha* heb,' vertelde deelnemer Thomas. De *sangha* is de gemeenschap van beoefenaars van de boeddhistische leer. En het raakte me om dit te horen – want inderdaad, in die paar maanden tijd is er in deze wekelijkse groep toch een sfeer van openheid en vertrouwen gegroeid, van samen kijken en samen delen, met respect voor een ieders mogelijkheden en persoonlijkheid.

## Verslavingszorg

Maar de psychiatrie telt vele patiëntgroepen, en in mijn stage kwam ik er een heel aantal tegen. Zo verzorgde ik ook een maand lang de wekelijkse zingevingsgroepen in de verslavingszorg, waar volwassenen een maand of twee verblijven om te herstellen van alcohol- of drugsverslaving. Dat waren 'algemene' zingevingsgroepen, waar ik soms wel de vrijheid nam om iets boeddhistisch in te brengen. En hier reageerden

de mensen weer heel anders. De meditatie-oefeningen, die voor de schizofreniepatiënten die de boeddhistische groep bezochten niet altijd even makkelijk waren, werden door veel van deze (ex-)verslaafden gretig omarmd. Nadat ik bijvoorbeeld een sessie met hen aan het boeddhisme en meditatie had gewijd, ontdekte ik de volgende week tot mijn verbazing dat een heel stel de meditatieoefening dagelijks was blijven doen. Sommigen vroegen zelfs om een individuele afspraak om er meer over te praten en te leren.

Zo had ik een aantal gesprekken met Vincent, een voor de opname dakloze jongen van tegen de twintig die naar eigen zeggen sinds zijn elfde al drank gebruikte 'om maar niet te hoeven voelen.' Hij merkte hoe het mediteren hem iets van rust gaf in de gejaagdheid die hij van binnen voelde. Maar toen er grote spanningen tussen de bewoners van zijn 'huisje' ontstonden, vroeg hij me hoe hij kon omgaan met de pijnlijke gevoelens van verdriet, boosheid en weerstand tegen de behandeling die dat bij hem opriep. Want zoals het nu gaat, zei hij, heb ik liever weer die drank dan dit!

Ik vertelde hem dat de meditatie juist ook hiervoor is: om te benoemen wat er speelt, wat je voelt. Niet alleen om rust en prettige gevoelens te ervaren, maar juist ook om 'bij' de moeilijke gevoelens te kunnen blijven. En niet alleen op het moment dat je tijd neemt om te mediteren, maar zoveel mogelijk gedurende de hele dag.

Dat was een eye-opener voor Vincent, die bemoedigd weer terugging naar zijn huisje. De volgende week waren de problemen daar niet over, maar vertelde hij wel, met voor het eerst een grote en trotse glimlach, dat hij er minder onder gebukt ging. Hij had de oefening om zijn innerlijke gewaarwordingen, gevoelens en emoties te benoemen, inderdaad doorgetrokken gedurende de dag, en had gemerkt dat hij die 'storm' daardoor

veel beter kon trotseren. Dit gaf hem ook weer goede moed om de behandeling toch voort te zetten. Hij wilde ook weten welke boeken hij over boeddhisme kon lezen en waar hij terecht kon voor meditatiecursussen als de behandeling afgelopen zou zijn.

## Waardevol aanbod

Zulke ervaringen gaven mij vertrouwen dat het boeddhisme zeker iets te bieden heeft aan de mensen in psychiatrische instellingen. Waarbij het accent verschilt: de chronische patiënten, die vaak uitbehandeld zijn en minder mogelijkheden hebben om zichzelf nog drastisch te veranderen of te ontwikkelen, leefden vooral op door de rituele elementen. Het aansteken van een kaars, het uitspreken van een mantra, het luisteren naar de aandachtsbel waren markeerpunten die de boeddhistische zingevingsgroep in hun weekritme brachten, en waar ze ook duidelijk naar uitkeken. De patiënten die tijdelijk opgenomen zijn en zicht hebben op terugkeer in de maatschappij, waren meer geïnteresseerd in de nadruk die het boeddhisme legt op zelfinzicht en zelfontwikkeling, o.a. door meditatiebeoefening. Zoals in de verslavingszorg, waar het thema vervreemding van zichzelf en van het eigen gevoelsleven vaak naar boven kwam, samen met de vraag hoe het boeddhisme zou kunnen helpen om jezelf én een zekere mate van innerlijke rust te (her)vinden.

Ik ben dankbaar dat ik samen met al deze mensen een stukje heb kunnen oplopen op de boeddhistische middenweg. Samen met hen heb ik een begin kunnen maken met ontdekken hoe het boeddhisme ook in de geestelijke verzorging toepasbaar gemaakt kan worden – een gebied waar nog veel te verkennen en te leren valt, maar wat ook veel belooft.

Tessa Calkhoven is bezig met het afronden van de masteropleiding Theologie en Geestelijke Verzorging aan de Universiteit Utrecht en liep stage bij de Parnassia Bavo Groep in Den Haag.