ZINVOL OP VERHAAL KOMEN

*Door: Drs. Trudy Struijs**

Geestelijke verzorging en psychotherapie vormen geen vanzelfsprekend paar. Tien jaar lang heeft Trudy Struijs als geestelijk verzorger gewerkt in het Centrum voor Psychotherapie in Lunteren. Wat heeft een geestelijk verzorger te bieden in een psychotherapeutisch centrum? In dit artikel geeft Struijs een indruk van het werk van de geestelijk verzorger in een intensieve psychotherapeutische groepsbehandeling. Op welke manier is dit groepsaanbod verrijkend voor de cliënten?

De plaats van zingeving in het behandelaanbod

In dit Centrum wordt vanuit een samenhangend therapeutisch milieu een multidisciplinair behandelaanbod gedaan aan cliënten met multi-complexe persoonlijkheidsproblematiek. Het gaat om mensen die zodanig zijn vastgelopen in hun relaties, in hun werk, in zichzelf, dat een groepsbehandeling met hoge mate van intensiteit noodzakelijk is om vastzittende patronen te doorbreken. Tegelijkertijd beschikken ze wel over voldoende 'gezonde eilandjes' om de behandeling een kans van slagen te geven.

In het behandelprogramma is altijd plaats geweest voor religie en zingeving. In die zin dat cliënten op vrijwillige basis - niet vrijblijvend - kunnen deelnemen aan het groepswerk onder leiding van de geestelijk verzorger. Echter, passend bij een multidisciplinaire groepsbehandeling, nooit zonder medeweten en toestemming van het behandelteam en de psychotherapiegroep. Er is in de teamformatie acht uur vrijgemaakt voor geestelijke verzorging. De geestelijk verzorger maakt deel uit van het behandelteam, maar is geen behandelaar. Het groepswerk van de geestelijk verzorger maakt deel uit van het behandelaanbod, maar is vanwege het vrijwillige karakter altijd in de 'vrije tijd' van de cliënt. De positie van de geestelijk verzorger binnen het team is die van een één-pitter. Dat is wel eens een ongemakkelijke positie, voor beide partijen, maar ze heeft ook haar waardevolle kanten. Voor het behandelteam blijkt in de praktijk meerwaarde te schuilen in het perspectief waarmee de geestelijk verzorger één keer per week binnenkomt. Cliënten, die hebben deelgenomen aan de zingevingsgroep, geven aan dat het om *ander* aanbod gaat.

Aard en werkwijze van de zingevingsgroep

De groep zit in een kring. Aan het begin van de bijeenkomst wordt een rondje gemaakt waarin ieder eerst iets over zichzelf vertelt. Steevast klinkt de vraag: hoe is het met je? En waar zou jij het vandaag, hier in deze groep over willen hebben? Als er een nieuwe deelnemer bij is, wordt deze uitge-

nodigd om ook iets te vertellen over zijn of haar levensbeschouwelijke achtergrond. Op die laatste vraag laat de geestelijk verzorger zich kennen. Zo kan van elkaar begrepen worden waar de inbreng vandaan komt. Transparantie en herkenbaar zijn in oriëntatie is van belang voor de geloofwaardigheid van de geestelijk verzorger.

Er zijn ook altijd mensen die deelnemen aan de zingevingsgroep met een allergie voor alles wat religieus is of op een God duidt. De mate waarin ze hier overgevoelig voor zijn maakt uit hoeveel ruimte ze hebben voor gesprek en hoeveel ruimte voor verandering hierin. Soms worden ze door hun therapieproces al zo sterk in beslag genomen dat ze toch afhaken. Respect voor de levensbeschouwing van elkaar is het uitgangspunt. Elkaar erover vertellen geeft de ander later ook de vrijheid om ernaar te vragen als een onderwerp daartoe uitnodigt.
Meer dan eens gebeurt het dat één van deze deelnemers aan de 'gelovigen' vragen of veronderstellingen kan aanreiken, die helpend en verbindend zijn. De verbinding lijkt te liggen in het verlangen. Degene die het niet geloven kan heeft degene die het wel geloven kan, erg nodig.

Verhalenderwijs zin geven

De eenvoudige vraag 'hoe is het met je?' blijkt vaak een moeilijk te beantwoorden vraag te zijn. Hoe vertelt iemand wat over zichzelf? Wat vertelt iemand, op welke wijze, met welke gevoelens? Iemand is altijd weer bezig zijn of haar eigen levensverhaal te ordenen. De aandacht die er voor elkaar in deze ronde ontstaat, legt een bodem voor het gesprek erna. De narratieve waarde van het antwoord is groot. Van daaruit komt de vraag op: waar wil jij het hier graag over hebben? Soms is er geen concreet thema, soms ziet iemand uit de kring een thematische lijn in het verhaal, soms springt er duidelijk een thema uit. Dit hele proces van samen afstemmen is iets wat deze groepsbijeenkomst bijzonder maakt in het therapeutische milieu. De open agenda is iets gezamenlijks.
De themakeuze is soms heel dichtbij het psychotherapeutische proces van een van de deelnemers. Het verschil is nu dat *erover* gepraat kan worden. Dat gebeurt echter meestal *verhalenderwijs*.
Het *op verhaal komen* van ieder is een belangrijke manier van in gesprek komen met zichzelf en de ander(en). Als vanzelf laten de losse eindjes van het therapieproces zich ineens verbinden met wat er voortdurend al is. De aandachtige manier van naar elkaar luisteren is daarbij verbindend. Langzamerhand komt er ook *zinsverband* in het script. Dat werpt soms nieuw licht op het *zin-verband*. [1]

Soms brengt de geestelijk verzorger expliciet de vraag naar zingeving of de rol van God in. Bedoeld als een zoekvraag. Een individuele zoekvraag én een zoekvraag voor de hele groep. Antwoorden zijn onaf, maar pogingen tot antwoorden zijn erg belangrijk.
Zo met elkaar zoeken naar wat het leven waard maakt om te leven, is precies de doelstelling van de zingevingsgroep in een therapiecentrum als het Centrum voor Psychotherapie. Vanuit welke bronnen leef je? Naar welke bestemming ben je op weg? Welke keuzes maak je op je wegen? Waaraan oriënteer je je? Hoe onderscheid je het goede van het kwade? Voor jezelf, voor anderen, voor wie en wat je dierbaar en heilig is?

De groep zit bij elkaar en de bekende openingsvragen worden gesteld. Jan brengt voor de tweede keer het thema bidden in. Deze keer laat zijn thema zich goed meenemen in het door anderen aangedragen thema: stilstaan bij wat er in me leeft aan gevoelens van verdriet, eenzaamheid.
Jan vertelt dat hij bij 'bidden' dat precies doet: stilstaan bij wat er in hem leeft en dat uitspreken voor zichzelf en voor God. En dan, na een tijdje is het alsof er ruimte ontstaat van binnen. Alsof hij door de ogen van God naar zichzelf kan kijken. Alsof hij woorden hoort spreken waarin barmhartigheid en mildheid doorklinkt: 'Het is goed zo, kom maar!'

Zijn vraag is: waarom lukt het me niet als ik depressief ben? Ik kan het zo nodig hebben, maar ik ervaar het dan niet. Dan kan ik die ruimte in mijzelf niet vinden, het lukt me dan niet om bij mijzelf stil te staan, ik kan het antwoord niet horen.
Marjan herkent het. Die depressieve zwaarte kan de ruimte om te kunnen bidden helemaal in beslag nemen. De inbreng van Jan roept ook tegenstemmen op. Is dit dan de stem van God, die je hoort of ben jij het zelf? Jan beaamt: ik ben het zelf.

Wat later in het gesprek kom ik daar op terug. Ben je het alleen zelf, Jan?
Jan kijkt me vragend aan. Is het niet zo dat het ook voor jou belangrijk is dat je gelooft dat er een Ander is, God, die je hoort en die met mildheid reageert op jouw uiting van onbehagen en alles wat er in je leeft? Reageert de mildheid van God ook niet op de scherpte van jouw vragen en gevoelens?

Het roept iets wakker bij Evelien. Zij vertelt dat ze vroeger wel geloofde, maar nu niet meer.
Jan zegt tegen haar:'En Maria dan? Jij steekt toch vaak een kaarsje op bij Maria?'
Evelien:'Ja, maar niet voor mijzelf. Altijd voor anderen. Voor mijn dieren en voor wie het moeilijk heeft.'
Een groepslid veert op: 'Waarom niet voor jezelf als je het zelf moeilijk hebt?'
Evelien:'Omdat ik het niet waard ben. Dat blijkt toch uit alles van mijn leven, dat ik het niet waard ben. Mijn vriendin steekt wel eens een kaarsje op voor mij, maar dat is wat anders…'
Het is een tijdje stil.
Jan:'Dan steek ik een kaarsje voor je op.'
Evelien begint te huilen, raakt buiten zichzelf en snikt: 'Dit is heel lief, zoiets liefs heeft nog nooit iemand tegen mij gezegd.' En later: '…dat jij dat voor mij wilt doen, jij kent mij niet eens goed. Dat is veel belangrijker dan een zak met geld! Mijn vriendin kent me….'

Jan is stil en ontroerd.
Monique, die zich tot dan toe wat op de achtergrond heeft gehouden, gaat in op mijn vraag wat er door haar heen gaat. Ze is geraakt door de onvoorwaardelijke liefde. Kan dat ook zonder God,vraagt ze in tranen. Ze verlangt er zo naar, maar in God geloven, dat is dan gelijk zoveel erbij!
Ik vraag haar of ze die onvoorwaardelijke liefde ook voelt. Is dat al niet heel belangrijk, om het gevoel te kennen, te herkennen?

Het eigene van deze cliënten en de geestelijk verzorger

In de cliëntengroep die hier in behandeling is, is de groep van twintigers en dertigers rijk vertegenwoordigd. Dat bepaalt de thema's die zij aan de orde stellen. Daarnaast heeft de aard van de persoonlijkheidsproblematiek, waarmee men te kampen heeft vaak te maken met crisissituaties en traumaverwerking. Omdat bij crisis en traumatisering iemands diepste overtuigingen over zichzelf en de wereld fundamenteel worden aangetast, is het niet vreemd dat religie vaak meedoet in de coping.

De psychologe S. Janoff-Bulman[2] maakt duidelijk dat het daarbij gaat om drie fundamentele assumpties die breken op de werkelijkheid, wanneer iemand met traumatisering te maken krijgt: de gedachte dat het leven een betekenisvol geheel is, de gedachte dat de wereld ons goedgezind is, en de gedachte dat ik als persoon de moeite waard ben. Dat zijn niet slechts toevallige persoonlijke meningen, het zijn de collectieve grondslagen van ons mens-in-de-wereld-zijn. Bij traumatisering verliezen deze grondslagen hun geloofwaardigheid: het leven is niet meer een betekenisvolle samenhang, maar desintegreert. De wereld blijkt fundamenteel gewantrouwd te moeten worden, en de eigen persoon blijkt in de ogen van machtige anderen niet de moeite waard. De versplintering van deze drie basisideeën kan gezien worden als de kern van traumatisering. Inhoudelijk sluiten deze drie fundamentele assumpties precies aan bij de vragen die in de religie centraal staan.

Ook al heeft een psychotherapiecentrum uiterlijk geen religieuze uitstraling, de aanwezigheid van de geestelijk verzorger die zich ook in kerkelijke achtergrond transparant opstelt, brengt een specifiek veld van betekenissen in als het om existentiele vragen gaat, levensbeschouwing en geloofsgemeenschap.

Wat inhoudelijk aan de orde komt in de zingevingsgroep en in de psychotherapiegroep is soms hetzelfde. Maar de wijze waarop het aan de orde komt is verschillend. En het maakt voor cliënten uit, dat de begeleider van de zingevingsgroep geen therapeut is, maar een geestelijk verzorger, die ook ambtshalve spreekt. Weten dat deze niet alleen theoloog is maar ook voorganger, deel uitmaakt van de kerk, geeft een andere verhouding. Geeft in sommige gevallen meer gezag van spreken, zelfs voor wie bij een kerk hoort waarin geen vrouwen in het ambt voorkomen.

In andere gevallen geeft dat degene die met grote allergie voor het kerkelijk gezag kampt, ook de mogelijkheid zich hierover uit te spreken. Het biedt de cliënt de kans om corrigerende ervaringen op te doen.

De geestelijk verzorger is niet alleen professioneel deskundig, maar weet zich deel van de traditie van denken en beleven, die meer omvat dan de eigen persoons- en tijdgebonden opvattingen. De geestelijk verzorger representeert de kerk.

Wat goed doet

In de vrije ruimte van de zingevingsgroep kunnen mooie dingen gebeuren. Mensen ontdekken ineens een zinsverband in hun verhaal, voelen ineens verbondenheid met de verhalen van anderen. Mensen worden zich bewust van de sociale dimensie van zingeving. Dat 'geloven' relationeel verbonden is met jezelf, de ander en het transcendente.
De zingevingsgroep is 'een gezond eiland' in de behandelsetting. Je wordt aangesproken op wat je in huis hebt aan bronnen, oriëntatie en kracht in geloof en leven. Het is de geestelijk verzorger die hier een professioneel luisteraar is en verhalen met v/Verhalen kan verbinden.

Het bijzondere van de psychotherapeutische setting maakt dat het gaat om mensen die de moed hebben verzameld om aan de gang te gaan met hun levensverhaal. Er ligt veel open.

In een sfeer waarin alles-gezegd-mag-worden en ambtshalve wordt gehoord, groeit het geloof in zichzelf en in de a/Ander.

* *Drs. Trudy Struijs heeft tot januari 2010 als geestelijk verzorger gewerkt in het Centrum voor Psychotherapie te Lunteren. Dit centrum maakt deel uit van de grote GGZ instelling die tot voor kort de Gelderse Roos en nu Pro Persona heet. Vanaf 2004, eerst gedeeltelijk en nu voltijds, is zij docent pastoraat, supervisor en KPV trainer aan het seminarie van de Protestantse Theologische Universiteit.*

Literatuur:

Ganzevoort, R. en J. Visser (2007): *Zorg voor het verhaal. Achtergrond, methode en inhoud van pastorale begeleiding.* Zoetermeer: Meinema

Noten

1 Ganzevoort & Visser (2007), 111 vv: het begrip narratieve identiteit uitgewerkt tegen de achtergrond van de filosofie van P. Ricoeur.
2 A.w. 307 vv.