

De kracht van ons vak

GEEN EMOTIE IS EEN GEESTELIJK verzorger vreemd, en dus was ik ronduit jaloers toen *De zin van het leven* van Fokke Obbema verscheen. Een journalist schrijft zonder omhaal over het onderwerp waar ik dagelijks mee bezig ben en gooit daarmee ook nog eens hoge ogen. De eerste druk van het boek was binnen een mum van tijd uitverkocht. Bij *De wereld draait door* noemt Matthijs van Nieuwkerk het de 'beste interviewserie van het jaar'. Honderden lezers reageerden door Obbema te schrijven over de zin van hún leven.

Genoeg reden voor een steek van jaloezie, lijkt me. Maar vooral aanleiding om eens goed na te denken. Wat valt er te leren van iemand als Obbema? Ik zou willen dat het mij als geestelijk verzorger lukte om de kern van het vak zo duidelijk en aansprekend voor het voetlicht te brengen. Waarom hansen we als geestelijk verzorgers zo vaak met eindeloos met woorden om ons vak te verkopen en schiet deze journalist met zijn vragen naar zin in één keer in de roos?

Toen ik daar eenmaal over na ging denken, belandden er meer boeken op mijn bureau. Een boek over geestelijke verzorging bij rouw. Een verzamelbundel over positieve psychologie en zingeving. En een gedegen autobiografie waarin de zoektocht naar zin de rode draad vormt. Stuk voor stuk boden ze stof tot nadenken. Maar laat ik beginnen met het boek van Obbema.

Hoe het begon

Fokke Obbema, journalist bij *de Volkskrant*,

Fokke Obbema, **De zin van het leven. Gesprekken over de essentie van ons bestaan**

Amsterdam / Antwerpen: AtlasContact, 2019
ISBN 9789045039329, 368 p., € 22,99

Annemarie van Bergen & Theone Joostensz, **Hoe kan ik nu verder? De zin van het leven na een groot verlies**

Nijmegen: Zezz, 2019
ISBN 9789491298493, 84 p., € 17,99

Walter Krikilion & Jos Pieper (red.), **Positieve psychologie en zingeving. Integratie en toepassingen**

Tilburg: KSGV, 2019
ISBN 9789075886610, 151 p., € 21,50

Elaine Pagels, **Waarom religie blijft, een persoonlijk verhaal over liefde en verlies**

Utrecht: Ten Have, 2019
ISBN 9789025907396, 240 p., € 20,99

Engelien Hulsmán

krijgt in 2017 een hartstilstand. Hij wordt gereanimeerd, belandt in het ziekenhuis en herstelt wonderwel. Lichamelijk wordt hij langzaam weer helemaal de oude. Maar er blijft iets aan hem knagen, iets waar hij de vinger niet goed op kan leggen. Tot hij beseft dat de confrontatie met zijn eigen sterfelijkheid hem met zijn neus op de gro-

te vragen over het leven heeft gedrukt. Wat heeft het voor zin? Waar doen we het voor? Wat doet er echt toe?

In september 2018 verschijnt in een zaterdageditie van *de Volkskrant* een groot artikel waarin Obbema schrijft over zijn ervaringen. Dat stuk roept veel reacties op en wordt de start van een interviewserie waarin hij uiteindelijk veertig mensen (waaronder wetenschappers, politici, schrijvers, theatermakers, musici en geestelijken) bevraagt over hun visie op het leven. *De zin van het leven* is een bundeling van deze interviews.

Hoe kan ik nu verder?

De confrontatie met sterfelijkheid roept bij veel mensen zingevingsvragen op. Dat blijkt uit het artikel van Obbema en de grote herkenning die zijn verhaal oproept. Ik merk het zelf, in mijn werk als geestelijk verzorger in een ziekenhuis. Het is ook het gegeven waar de schrijvers van *Hoe kan ik nu verder?* op aanhaken. Dit boekje is een uitgave van Zezz (Zorg en ziek zijn) en is gemaakt samen met Agora (dat onder het motto 'léven tot het einde' palliatieve zorg wil bevorderen) en onze beroepsvereniging, de VGVZ. Min of meer uit eigen hoek dus, dit boek.

Er wordt momenteel op allerlei fronten hard gewerkt aan de profilering van geestelijke verzorging, vaak op uitstekende wijze, en dat hangt ongetwijfeld samen met de nieuwe impuls die eerstelijns geestelijke verzorging heeft gekregen. Ook dit boekje is een goede poging om weer te geven wat geestelijke verzorging kan betekenen. Het gaat van start met ingrijpende ervaringen die het leven overhoop gooien. Het beschrijft de gevoelens die een groot verlies kan oproepen en benoemt wat rouwen inhoudt. Van daaruit werkt het geleidelijk toe naar de thema's zingeving en levensvragen, om vervolgens in een hoofdstuk met de titel 'Iemand die luistert' expliciet uit te leggen wat een geestelijk verzorger daarin kan betekenen.

Het geheel wordt afgewisseld met ervaringsverhalen en geïllustreerd met citaten uit allerlei bronnen; van wetenschappelijk onderzoek tot ervaringsverhalen van internet. Dat maakt het een informatief en prettig leesbaar boekje – mooi werk dus. Toch haakt er bij mij wel iets tijdens het lezen. Ik vermoed dat dit vooral te maken heeft met de toon, die al wordt gezet met de titel: *Hoe kan ik nu verder?* De vraag is herkenbaar en treffend. En toch ... het klinkt me wat problematisch, toberig en zwaar in de oren. Zoals iedere geestelijk verzorger die wel eens een folder of een tekst voor een website schrijft, ken ik het balanceren met taal dat nodig is om de goede toon te vinden. Beschrijven hoe moeilijk mensen het hebben en waarom het dan goed kan zijn om een geestelijk verzorger te spreken, lukt meestal wel. Maar hoe krijg ik de kracht van mensen, ook in moeilijke situaties, en de vitaliteit van ons vak er op een goede manier in? Meestal valt er bij mensen toch heel wat zin te vinden. En zelf heb ik vooral plezier in mijn werk. Waarom is het dan zo moeilijk om ook die lichtheid over te brengen op anderen? Zou de ernst het grote euvel van de geestelijke verzorging zijn?

Verwantschap

Er is nog zo'n vak met traditioneel een wat toberige insteek: de psychologie. Lang waren psychologen vooral bezig met ziekte en klachten en wat daaraan te doen was. Als reactie muntten Seligman en Csikszentmihalyi twintig jaar geleden het begrip 'positieve psychologie'. Zij initieerden daarmee een stroming die zich richt op de vraag hoe mensen hun positieve kwaliteiten kunnen ontwikkelen en een goed leven kunnen leiden. Dat was een nieuw maar – door de eenzijdige gerichtheid op geluk – ook wat beperkt perspectief. In de loop van de jaren ontwikkelde zich daarom een 'positieve psychologie 2.0', waarin naast geluk ook zingeving een belangrijke rol speelt.

Positieve psychologie en geestelijke verzorging zijn daarmee dicht bij elkaar komen te liggen. Voor het KSGV was dat aanleiding



tot het samenstellen van de bundel *Positieve psychologie en zingeving*. De (Vlaamse en Nederlandse) auteurs hiervan komen zowel uit de hoek van de psychologie als uit die van de geestelijke verzorging en begeven zich vaak al lang op een grensvlak tussen die twee. Het geheel vormt een divers palet aan artikelen – soms theoretisch, soms praktischer – dat laat zien dat beide vakken zich elk op een eigen manier bezighouden met (in de woorden van Hans Alma, p. 89) ‘wat het mensen mogelijk maakt hun leven als zin- en waardevol te ervaren’.

Ik kan me niet aan de indruk onttrekken dat in deze bundel, door de combinatie met positieve psychologie, min of meer vanzelfsprekend ook een vorm van ‘positieve geestelijke verzorging’ wordt neergezet als een op kracht en zin gerichte discipline. Valt hier iets te halen voor mijn verlangen naar een lichtere, niet-tobberige profilering van geestelijke verzorging?

Dimensies van zingeving

Zeker, maar deze bundel biedt meer dan dat, juist in de theoretische artikelen. Voor mij zit dat vooral in het uiteenleggen van begrippen. Zo maakt Siebrecht Vanhooren (hoogleraar klinische psychologie aan de KU Leuven) een verhelderend onderscheid tussen de micro-, meso- en macrodimensie van zingeving. De microdimensie is uiteraard dichtbij; daarbij gaat het om het aanvoelen van de eigen levenssituatie. We ervaren aan den lijve wat voor ons belangrijke gebeurtenissen zijn. In de mesodimensie worden lijnen getrokken tussen die significante gebeurtenissen, waardoor ons levensverhaal ontstaat. De macrodimensie is het domein van de grote levensvragen. Mensen hebben namelijk ook, aldus Vanhooren, behoefte aan een groter verhaal, een verhaal waar hun eigen verhaal in past. Deze dimensies zijn goed te onderscheiden in *Waarom religie blijft* van Elaine Pagels, hoogleraar aan Princeton University. Pagels heeft veel gepubliceerd op het gebied

van het vroege christendom; haar bekendste boek is waarschijnlijk *De gnostische evangeliën* (de oorspronkelijke Amerikaanse uitgave is uit 1979, het is in de jaren tachtig in het Nederlands vertaald). *Waarom religie blijft*, verschenen in 2018, is feitelijk een autobiografie en daarmee anders van toon en inhoud dan haar (populair-)wetenschappelijke werk.

In het boek beschrijft Pagels (geboren in 1943) haar eigen zoektocht naar zin in het leven. Ze stond daar al vroeg voor open, maar twee ingrijpende gebeurtenissen maakten dat ze op een gegeven moment echt niet aan de vraag naar zin kon ontkomen: binnen een jaar tijd stierven zowel haar zesjarige zoon Mark (geboren met een levensbedreigende hartafwijking) en haar man Heinz (die omkwam bij een val tijdens een bergwandeling). Elaine, toen 35 jaar oud, bleef achter met twee kleine kinderen. Zij noemt dat dubbele verlies 'een krater zo groot als de Grand Canyon, waar ik me niet in wilde begeven' (p. 8), maar waar ze tegelijkertijd niet onderuit kon: 'Uiteindelijk moest ik het wel onder ogen zien, omdat ik niet echt verder kon leven als ik me bleef afsluiten voor wat er was gebeurd.'

Zoeken naar verbanden

Pagels laat in dit boek zien hoe haar ervaringen zich aaneenrijgen tot een verhaal waarin ze zelf bewust samenhang probeert aan te brengen en dat ze ook plaatst in het grotere – en door haar ruim opgevatte – verband van de christelijke traditie. Dagelijks leven, werk en geloof liggen daarbij dicht tegen elkaar aan. Overal en door alles heen zoekt ze naar houvast en zin. Er zijn mensen om haar heen die steun bieden, soms maar door één enkele uitspraak of op één enkel moment. Er zijn de kinderen die zorg, aandacht en liefde nodig hebben. Er zijn min of meer mystieke ervaringen en rituelen, die voor Pagels veel betekenis hebben. Er is haar wetenschappelijk werk, dat zich als vanzelf richt op thema's die uit haar persoonlijke ervaringen voortkomen. Zo verdiepte ze zich in vi-

sies op de oorsprong van het kwaad en het lijden. Ze leest en herleest verhalen uit Bijbelse en apocriefe geschriften om te begrijpen hoe ze het denken en doen tot in deze tijd vormen.

En er is de (brede) kerkelijke traditie, waar Pagels soms rust en troost vindt – een monnik, een oude bekende, die met haar bidt, kort na het overlijden van Heinz – en waar ze soms juist helemaal niets vindt. Ze heeft het dan bijvoorbeeld over 'de gemakkelijke troostwoorden die in kerken vaak worden uitgedeeld als papieren zakdoekjes' (p. 197). Andere keren is het juist een rationele benadering van het leven – voor haar vooral verbonden met haar man Heinz die natuurkundige was – waarin ze een tegenwicht vindt tegen gelovige vooronderstellingen dat een mens zelf de hand heeft in het lijden. 'In plaats daarvan keerde ik me tot wat Heinz vaak had gezegd over chaostheorie en toeval en oriënteerde me op zijn begrip van de natuur' (p. 196).

Wat Pagels in haar boek prachtig laat zien, is hoe verhalen de wereld en ook je eigen leven kunnen structureren, maar dat dat tegelijkertijd niet in beton gegoten is. So wieso klinken de grote verhalen in ieders levensverhaal weer anders. Bovendien kun je als mens binnen die verhalen op zoek naar een passender uitleg of verhalen die beter aansluiten bij jouw leven. Voor Pagels is zin dan ook niet iets wat je kant-en-klaar vindt. Het is eerder iets wat je misschien, ooit, met veel moeite kunt creëren. Tegen het eind van het boek vertelt ze dat ze zelf uiteindelijk uitkomt bij het Thomasevangelie en houvast vindt bij het beeld van het goddelijke licht dat diep in ieder van ons verborgen is.

Verhalen van zin

Pagels schreef er een indrukwekkend boek over, over haar zoektocht naar zin. Dat geeft je als lezer de gelegenheid om stap voor stap te volgen hoe de weg voor haar liep. Journalist Fokke Obbema geeft elke geïnterviewde – het zijn er veertig, en om

een kritische noot te kraken: dat zijn er erg veel – een paar pagina's om uit te leggen waar hij of zij op uitgekomen is. Even is er de ruimte om iets te vertellen over leven en achtergrond, en dan gooit hij de grote vraag erin: wat is de zin van ons leven? Natuurlijk volgen na het eerste korte antwoord de verhalen, met daarin vaak ingrijpende ervaringen die vanzelfsprekende opvattingen over het leven onderuithaalden, beschouwingen over het zoeken naar een nieuw evenwicht en uiteindelijk een min of meer samenhangende visie op het leven en wat er daarin toe doet.

Het zijn verhalen met een begin en een eind, die Obbema vertelt. Verhalen over het leven die, hoe open en voorlopig ook, op het moment dat ze verteld worden min of meer 'af' zijn. Dat is, realiseerde ik me, meteen een groot verschil met de verhalen waar we als geestelijk verzorgers in ons werk mee in de weer zijn. Wij treffen mensen vaak als hun leven op z'n kop staat en de samenhang zoek is. Waar Obbema in zijn boek 'bouwwerken' neerzet – afgeronde visies op het leven die geschikt zijn om aan de buitenwereld te presenteren – zitten we als geestelijk verzorgers eerder tussen de brokstukken. Het leven is wankel geworden. Geestelijk verzorgers bezien met mensen de chaos, helpen vaak ordenen, zoeken waar iemands kracht zit en steunen waar dat kan. Maar tot een mooi afgerond verhaal komt het in mijn ervaring zelden of nooit.

Arthur W. Frank geeft deze ervaring – in het artikel 'Just listening: narrative en deep illness' (1998) – een theoretische achtergrond, als hij drie verschillende verhalen rondom ziekte onderscheidt: het herstelverhaal ('restitution story'), het chaosverhaal ('chaos story') en het zoekverhaal ('quest story'). Herstelverhalen zijn verhalen zoals Obbema en Pagels vertellen: verhalen over een leven dat onder druk stond, maar waarmee het uiteindelijk min of meer goed komt. Dat zijn de verhalen die mooi zijn om te vertellen en ze zijn prettig om te horen of te lezen. Chaosverhalen (de struc-

tuurloze verhalen van radeloosheid, waar geen begin en geen eind aan zit) en zoekverhalen (waarin het leven onontkoombaar veranderd is en iemand op z'n best een nieuw evenwicht kan gaan zoeken) zijn juist niet aantrekkelijk voor lezers of luisteraars. Ze maken duidelijk hoe hard het leven kan zijn, en zijn daarmee vaak maar moeilijk te verdragen.

Waar geestelijk verzorgers aan bouwen

Is dat het lot van de geestelijk verzorger? Altijd maar bezig zijn met verhalen die de meeste mensen liever niet willen horen en die daarom per definitie onopvallend en onzichtbaar blijven? Het lijkt er soms op.

Als ik uit het raam kijk, zie ik iets anders voor me. Sinds een jaar wonen we in een oude stadswijk waar de meeste huizen rond 1900 gebouwd zijn. Het zijn van oorsprong arbeidershuisjes, gezellig maar in oorspronkelijke staat net te klein om comfortabel te zijn. Veel bewoners laten daarom een extra etage op hun huis zetten. Dat is leuk om te zien. Het levert zichtbaar meer leefruimte op en bovendien knapt de uitstraling van de huizen er met wat nieuwe rode dakpannen meteen van op.

Maar bij oude huizen moet er natuurlijk ook af en toe iets aan de fundering gebeuren. Ook daar wordt hard aan gewerkt, maar dat is minder zichtbaar: als het werk af is, ziet het huis er nog net zo uit als daarvoor. Het valt niemand op dat er veel werk is verzet. Toch staat het huis wel degelijk steviger en is het beter bestand tegen de tijd.

Een journalist als Obbema, die mensen interviewt over de zin van het leven, laat zien hoe het huis geworden is als ook de laatste dakpannen erop gelegd zijn. Hij toont wat opvalt, het mooie eindresultaat. Als geestelijk verzorgers doen we werk dat veel minder zichtbaar is. We werken vooral aan de fundering, denk ik. We steunen mensen in de basis van hun leven. Dat is onopvallend, maar wel belangrijk voor het hele huis.

Zichtbare zin

Hoe laten we als geestelijk verzorgers op een goede, positieve manier zien wat ons werk inhoudt? Ik lees in het werk van Obbema een suggestie. Toen de vanzelfsprekendheid van zijn eigen leven weg was en hij op zoek moest naar zin, had hij daarbij verhalen van anderen nodig. Niet dat hij geloofde dat iemand hem dé waarheid kon vertellen, maar omdat hun verhalen hem hielpen uit te zoeken wat voor hem zelf belangrijk was. Hebben wij als geestelijk verzorgers op onze beurt de verhalen nodig die anderen vertellen?

Eerst even terug naar Arthur W. Frank. Hij laat zien dat de drie soorten verhalen die hij onderscheidt, uiteindelijk wel samen horen. De meeste verhalen die mensen vertellen, zegt hij, hebben elementen van alle drie de verhalen. Sterker nog: alle drie de verhalen zijn nodig. Vaak staat één verhaaltipe op een bepaald moment op de voorgrond en de andere twee op de achtergrond, maar daar zit beweging in. Een verhaal ontwikkelt zich altijd, ook als het nauwelijks waarneembaar is, ook als het vast lijkt te zitten.

Zingeving is 'in' en Obbema is niet de enige die er ruimschoots de publiciteit mee haalt. Eind vorig jaar besteedde *NRC Handelsblad* bijvoorbeeld uitgebreid aandacht aan drie Vlamingen, twee psychiaters en een psycholoog (Dirk de Wachter, Damiaan Denys en Paul Verhaeghe), die zich in de media nadrukkelijk uitlaten over zin. Zij vertellen een voor veel mensen herkenbaar en aantrekkelijk verhaal. Enerzijds roept dat vragen op – en soms ook een vleugje jaloezie – bij een beroepsgroep als de onze die gespecialiseerd is in zingeving, maar dat maar moeizaam voor het voetlicht krijgt.

Anderzijds kan het in ons voordeel werken. Ik vraag me steeds vaker af hoe we zo goed mogelijk kunnen meeliften op deze golf. Hoe kunnen we gebruik maken van de positieve aandacht die er op dit moment voor zingeving is?

Daarvoor lijkt mij van belang – om het in de termen van Frank te zeggen – om de drie soorten verhalen bij elkaar te houden. Ons werk gaat niet alleen over moeizame, maar ook over mooie verhalen. Het gaat over de wanhoop én over het verlangen naar hoop. We zitten tussen de brokstukken én we kijken naar de hervonden samenhang. Ook als zich in ons werk de chaos en de zoektocht eerder opdringen dan het herstel. Om het in mijn eigen beeldspraak te zeggen: het hele huis is van ons. Niet alleen de fundering, ook al zijn we daar vaak erg druk mee.

Ik denk dat we als geestelijk verzorgers ook niet zo bang hoeven te zijn dat anderen zich op ons terrein begeven als ze het over zingeving hebben. Zingeving is van iedereen – zo is het nu eenmaal. We kunnen beter het omgekeerde doen: ons hún verhalen toe-eigenen. Zo'n boek als dat van Obbema? Dat gaat over ons werk. De vragen waarover die psychiaters zich in *NRC Handelsblad* uitlaten? Dat zijn de vragen waar wij over nadenken. Zo'n verhaal als dat van Pagels? Met zulke verhalen zijn wij dagelijks bezig, op een manier die geestelijk verzorgers eigen is. De kracht van ons vak is onmiskenbaar, wat mij betreft. Verhalen van anderen kunnen helpen om het beter uit de verf te laten komen.

Engelien Hulsman is geestelijk verzorger bij Meander Medisch Centrum te Amersfoort.
E-mail: e.hulsman@meandermc.nl.