



Weerbaar midden kwetsbaarheid

INHOUDSOPGAVE

- 02 Ten geleide**
Rik Beernaert
- 03 Lijden als grondstof voor een waarachtig leven, lijden als uitdaging om zelf het leven vorm te geven**
Nadja Palombo, vertaald door Bie Reynaert
- 07 Nieuwe wegen gaan met overlevenden van geweld**
Hildegarde Vansintjan
- 12 Ontmoeting als ontwapenende pelgrimstocht**
Barbara Mertens
- 14 Open-hart-cirkels – Spreken in waarheid, vanuit het hart. Een revolutie in de jeugd- en jongvolwassenenzorg?**
Willy Vandamme en Lut Wouters
- 16 Gedicht: Nieuwe wortels**
Lieve Vandamme
- 16 Colofon**

Hij zal het geknakte riet niet breken, de kwijnende vlam zal Hij niet doven, Hij zal recht doen aan wie onrecht is gedaan.

Jesaja 42:3



Coverbeeld:

'Scheut'

Foto: Marco Monetti/Creative Commons

TEN GELEIDE

Sta me toe vast te stellen dat we in een overgeorganiseerde wereld leven. Binnen deze wereld klinkt de roep naar een plaats voor de kwetsbaarheid steeds harder. Andries Baert, grondlegger van de presentietheorie, schrijft dat we "de zorg voor de kwetsbare mens" weg organiseren. Versta me niet verkeerd, hier wordt geen pleidooi gehouden voor een laissez faire-aanpak. Duidelijke regels en afspraken zijn enerzijds nodig, anderzijds moet er ook ruimte zijn om het hart te laten spreken. Dit evenwicht lijkt me ernstig verstoord.

In het lied 'Wat nog komen zou', gezongen door Bart Peeters, horen we het volgende: "We weten maar beseffen niet hoe onvoorstelbaar kwetsbaar wij wel zijn." Moeten we niet erkennen dat elk mens enorm kwetsbaar is? Hoort de kwetsbaarheid juist niet bij het 'volle' leven? In dit dossier krijgt kwetsbaarheid een waardige plaats.

Het (h)erkennen van de kwetsbaarheid van het leven maakt het mogelijk ons te verbinden met de 'innerlijke bron' die ieder mens in zich draagt. In dit dossier wordt er op een fijnzinnige wijze gefocust op de verbinding met die 'kern'. Eenmaal we weten hoe we het contact met die innerlijke bron moeten maken kan het leven stromen.

Juist het '(h)erkennen' van de kwetsbaarheid maakt het mogelijk dit contact te maken. Een contact dat krachten vrij maakt en de eigen weerbaarheid versterkt. In de getuigenissen vind je niet enkel een theoretisch kader. De concrete toepassing maakt dit dossier tot een pareltje van hoop.

In veel religies wordt ook verwezen naar deze kern. In de evangeliën, vooral het Johannesevangelie, wordt er gesproken over het "verblijf van God in elke mens". Leven vanuit de bron in de mens maakt het mogelijk het leven te bouwen op een rots: stevig, solide, standvastig en betrouwbaar.

Rik Beernaert

Voorzitter werkgroep vredesspiritualiteit Pax Christi Vlaanderen

Dit dossier is een resumé van de bijdragen die Nadja Palombo, Hildegarde Vansintjan, Barbara Mertens en het echtpaar Willy Vandamme en Lut Wouters brachten tijdens de vormingsdag 'Weerbaar midden kwetsbaarheid' van 10 juli 2018. De dag werd georganiseerd door de werkgroep vredesspiritualiteit in de Sint-Andriesabdij, Zevenkerken.

LIJDEN ALS GRONDSTOF VOOR EEN WAARACHTIG LEVEN, LIJDEN ALS UITDAGING OM ZELF HET LEVEN VORM TE GEVEN

Nadja Palombo

Viktor Emil Frankl, grondlegger van de Logotherapie en de Existenzanalyse, arts en filosoof, was een van de lichtende figuren van de 20^{ste} eeuw. Als overlevende van verschillende concentratiekampen had hij persoonlijk ervaren wat lijden is – lichamenlijk en geestelijk – en waartoe dit lijden zou kunnen dienen. Bij zijn bevrijding op 27 april 1945 stond bij hem de teller op nul. Hij was 40 jaar en moest zijn leven opnieuw beginnen. Er was niemand meer die op hem wachtte, want zijn ouders, zijn broer en zijn vrouw waren allen in de kampen gestorven.

Anders dan Freud, Adler en Jung, die geen KZ (Konzentrationslager; concentratiekamp) meegemaakt hadden, spreekt Frankl als gewezen KZ-gevangene met grote authenticiteit over het thema lijden en de homo patiens, de lijdende mens, en hoe men hem helpen kan. Dit is dan ook het centrale thema van zijn gehele oeuvre.

Tijdens een voordracht in Wenen in 1976 zei hij: "Het is mogelijk dat het lijden de mensen de kans geeft door het lijden te groeien en zich te veranderen. De Israëliische schilder en dichter Yehuda Bacon heeft dit zeer treffend beschreven. Hij kwam reeds als kind in Auschwitz terecht, overleefde de hel van het KZ en vroeg zich na zijn bevrijding af: wat voor zin zouden die jaren in Auschwitz wel gehad kunnen hebben? En Yehuda Bacon vond dit merkwaardig antwoord: Als kind dacht ik, ik zal de wereld wel vertellen wat ik in Auschwitz gezien heb – in de hoop dat de wereld eens zou veranderen. Maar de wereld is niet veranderd en de wereld wou over Auschwitz niets horen. Eerst jaren later heb ik echt begrepen wat de zin van het lijden is. Het lijden is namelijk alleen zinvol (...) als je zelf iemand anders wordt." ¹

We kunnen hier onmiddellijk aan toevoegen: Frankl maakt een duidelijk onderscheid tussen veranderbaar en onveranderbaar

¹ Viktor Frankl, *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, München, Piper Verlag 1985, pag.49

lijden en zegt steeds opnieuw dat het veranderbaar lijden aangepakt moet worden, want alles wat de mens doet lijden en wat te veranderen is, moet ook veranderd worden.

Onder **veranderbaar lijden** verstaan we alle vormen van leed dat bij de wortel kan aangepakt en overwonnen worden, namelijk door het lijden te beperken of het creatief door de macht en de wil van de mens in iets positiefs te veranderen. Enkele voorbeelden ter verduidelijking. Een operabele hartziekte kan en moet geopereerd worden en hoeft niet als lijden te worden ondergaan. Een dwangneurose is met therapie en zelftraining ingrijpend te veranderen. Pathogene angst kan met de kracht van het geloof en het oeververtrouwen overwonnen worden. Sociale wantoestanden in een land of continent kunnen (zeker in hoge mate) door sociaal-politieke en andere

*Ons lot kunnen we niet kiezen,
de manier waarop we met dit lot omgaan is
echter wel onze beslissing*

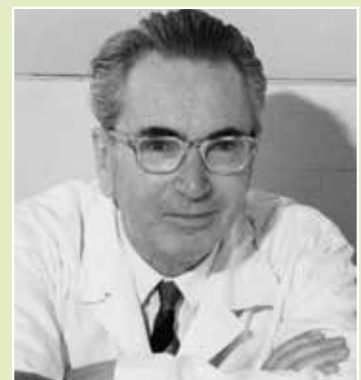
maatregelen verbeterd worden enz. Niet alle maar toch vele vormen van lijden zijn te veranderen.

De innige tussenmenselijke relaties zijn vol van dergelijke veranderbare vormen van lijden. We moeten maar kijken wat mannen en vrouwen elkaar in een huwelijk kunnen aandoen, of hoe ouders en kinderen elkaar kunnen laten lijden. Als we liefhebben, zegt Sigmund Freud daarover, zijn we altijd onbeschermd tegen het lijden. En we kunnen hieraan toevoegen: zolang we op een *onvolkomen* wijze liefhebben, zullen we in innige relaties steeds opnieuw leed voortbrengen.

Het *moet* echter niet zo fataal aflopen. We kunnen het lijden zien als ruw materiaal dat iedere mens kan bewerken en omvormen. Bijvoorbeeld doordat ik iets *ver-duur*, of iemand *ver-draag* die zich als een querulant opstelt, of doordat ik iemand grootmoedig onrecht vergeef of zelf mijn verontschuldigen aanbied als ik onrecht heb begaan. Of doordat ik ernaar streef de schade te herstellen of ophoud iemand om zijn fout gedrag

Viktor Emil Frankl (1905-1997) was een Oostenrijkse neuroloog en psychiater. Hij was de grondlegger van de logotherapie, een vorm van existentiële analyse, ook wel de Derde Weense School der psychotherapie genoemd. Voor de Tweede Wereldoorlog werkte hij vooral rond suïcide. Tijdens de oorlog werd hij als Jood gedeporteerd naar het getto van Theresienstadt en kwam later via Auschwitz terecht in de concentratiekampen van Kaufering en Türkheim, subkampen van Dachau. Afgezien van hemzelf en een zus kwam zijn hele familie om in de Holocaust. Zijn boek *De zin van het bestaan* (uitgegeven in 1978 als vertaling van *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager* uit 1946) schetst zijn ervaringen als gevangene in een concentratiekamp en beschrijft zijn psychotherapeutische methode voor het vinden van de zin van het leven in alle levensomstandigheden en daarmee een reden om verder te leven.

Viktor Frankl in 1965 (Foto: Prof. Dr. Frenz Vezely / CC BY-JA 3.0 de)



De tien kenmerken van de menselijke persoon volgens Viktor Frankl

De persoon is:

1. Een individu, dus ondeelbaar
2. In-sumabile, niet samen te smelten met iets anders
3. Een absoluut novum, een absoluut nieuw gegeven
4. Is een geest-elijk wezen
5. Existentieel (de mens bestaat, maar behoort niet tot dezelfde werkelijkheid als bijvoorbeeld zijn gebeente)
6. Heeft een ik, wordt niet tot zijn driften, het *Es*, herleid
7. Een eenheid en heelheid stichtende, motiverende en daarvoor borg staande instantie
8. Dynamisch: in staat om zich van zijn psyche en zijn lichaam te distantiëren, valt er niet mee samen
9. Heeft een eigen leefwereld
10. Begrijpt zichzelf tenslotte vanuit het transcendente

‘eeuwig’ verwijten te maken, enz. Ik word opgeroepen – het leven roept me iedere dag op – het ruwe materiaal, het ruwe in mij te bewerken, om het in een harmonische vorm te gieten. Waarom horen we zo dikwijls deze oproep niet? Omdat we in onze trage toestand bij voorbaat het lijden, het negatieve, het *onaangename verwachten* en het dikwijls zelf opzoeken. Mocht de mens het lijden niet meer verwachten, dan zou het meeste (veranderbare) lijden van de aardbol verdwijnen. Bô Yin Râ schrijft: “Wacht niet op het lijden en probeer niet voortdurend door je angst ervoor het naar je toe te halen. Maar als het je treft, weet dan dat je leven je op een of andere manier verheffen wil.”²

Onder **onveranderbaar lijden** verstaan we – op basis van de Logotherapie van Viktor Frankl – de vormen van lijden die we niet kunnen uitschakelen. Het gaat hier om iets dat ons toegeworpen wordt, om tegenslagen, om plotse negatieve gebeurtenissen die ons als een slag van het noodlot treffen.

Enige voorbeelden ter verduidelijking. Een vrouw verliest haar man en kind bij een verkeersongeval. Een ouderpaar verliest zijn 24-jarige zoon die totaal onverwacht uit het leven stapt. Een man heeft de natuurramp in Thailand overleefd maar zijn vrouw en twee dochters zijn omgekomen. Hij heeft de lichamen van zijn geliefden niet kunnen zien. Het been van een man moet geamputeerd worden. Mensen moeten hun lot erkennen en verdragen, omdat ze in oorlogsgebied of onder een dictatuur leven, of omdat ze in een concentratiekamp zijn opgesloten.

Het onveranderbare leed wordt in grote mate bepaald door een onmetelijk diep gevoel van onmacht: men kan uiterlijk niets doen. Wat kan een mens in zijn bijna onverdraaglijke onmacht doen? We zijn allen op doen en maken en actie afgestemd. Maar het leven brengt ook situaties voort waarbij we naar buiten toe niets kunnen ondernemen.

Misschien blijven we vooreerst even stil. Misschien gaan we naar binnen en zetten een stap achteruit. Misschien denken we voor het eerst dat dit aardse bestaan niet alles en het al kan zijn. Misschien proberen we binnen in ons woorden van geestelijke kracht op te zeggen:

*Neem je leven zoals het is!
Denk niet: ‘Zo zou het kunnen zijn’.
Vervloek geen enkele van je dagen!
Wat je verdragen moet: verdraag!
Alles wat je ooit ontmoet,
zeggen het en je wordt gezegend!*³

Viktor Frankl heeft ons geleerd: het is niet de mens die de vraag naar de zin van het leven moet stellen. Het leven bevraagt – paradoxaal genoeg – de mens en hij antwoordt daarop doordat hij zijn leven *ver-antwoordt*. Daardoor is zijn antwoord steeds een persoonlijk antwoord, soms actief maar vaak passief, in de geest van ‘iets noodlottigs verdragen’.

Als we instemmen met Viktor Frankl en beamen dat de mens op geestelijk niveau een gezonde kern in zich draagt die niet ziek kan worden, kunnen we zelf voelen hoe in het zwaarste lijden deze gezonde kern in ons aanwezig blijft.

Natuurlijk is ons antwoord op het lijden altijd ingebed in concrete situaties. Het antwoord van de mens voltrekt zich in levensomstandigheden, in het hier en nu. Hoe ga je om met het feit dat je dochter een handicap heeft, vraagt het leven. Hoe ga je ermee om, als je zoon bij zijn moeder woont en je hem niet mag zien, alhoewel je dat zou kunnen en willen? Hoe ga je ermee om, als je iemand verloren hebt die je hebt liefgehad?... We stellen vast: onze levens-verantwoording is zeer concreet en altijd op *mijn* persoon en *mijn* situatie betrokken – waarin zich dan keuzemogelijkheden voordoen. Ik kan mijn gehandicapte dochter naar een woonzorgcentrum brengen of zelf liefdevol voor haar zorgen. Ik kan mijn zoon die bij mijn ex-partner leeft nu en dan een teken van liefde geven of hem helemaal links laten liggen. Ik kan over het feit dat mijn man op 48-jarige leeftijd stierf, de moed verliezen of mijn bestaan na zijn dood creatief gestalte geven door, na een gepaste tijd van rouwen, een nieuwe waardevolle opgave voor mezelf te zoeken. Dit ‘ik kan’ betekent steeds: ik kan als ik de nodige kracht daartoe opbreng. En hier hebben veel mensen ondersteuning nodig vanuit de psychotherapie of de logotherapie.

Het verantwoordelijk zijn voor het verwezenlijken van de mogelijkheid die voor mij gepast en waardevol is: daarin herkennen we de zin van ons bestaan op aarde, dat is de zin van het ‘Da-sein’, het zijn in deze wereld.

Viktor Frankl heeft het over de viervoudige betekenis van het lijden. Volgens hem is lijden:

- een daad van de geest
- de basis om als mens te groeien
- de basis om als mens te rijpen
- een fundamentele verrijking

2 Bô Yin Râ, *Das Buch des Trostes*, Bern, Kober Verlag 1983, pag.22

3 Bô Yin Râ, *Wegweiser*, Bern, Kober Verlag, 1992, pag.176, 3^{de} oplage

Basisthesen van de logotherapie

Iedere mens heeft potentieel een vrije wil – en de keerzijde van deze geestelijke vrijheid is verantwoordelijkheid. Verantwoordelijkheid tegenover een zin die de mens moet zoeken en waarmaken. Op dit **mensbeeld** berust de logotherapie.

Als **psychotherapeutische geneeskunde** bevestigt de logotherapie dat iedere mens een oorspronkelijke wil-tot-zingeving in zich draagt. Hij is bezield door een streven en een verlangen naar zin. Hij wordt maar gelukkig als hij de zin die hem exclusief opgedragen is, verwezenlijkt.

Als **levensfilosofie en levensleer** gaat de logotherapie ervan uit dat het leven een onvoorwaardelijke zin in zich draagt die onder geen enkele omstandigheid verloren kan gaan. Toch kan deze zin zich vooreerst aan het menselijk begripen onttrekken: deze zin is een grootheid die de mens overstijgt, die altijd opnieuw gevoeld, ontdekt en waargemaakt moet worden.

Lijden als een taak die door de menselijke geest moet worden volbracht

Een 'taak voor de geest' betekent bij Frankl: vanuit de geestelijke dimensie van de mens handelen, vormen, gestalte geven, stelling nemen, weerstand bieden of zich schikken. In zijn geestelijke dimensie ervaart de mens vrijheid en verantwoordelijkheid. Daar wordt hij in zijn laatste stuk eenzaamheid nog een keer met de vraag naar zin geconfronteerd. Door innerlijk stelling te nemen en door van zichzelf afstand te nemen, kan een mens zijn onveranderlijk lot op zich nemen. Het lot zelf blijft uiterlijk onveranderd: de handicap verdwijnt niet, de dood van een geliefd persoon kan niet ongedaan gemaakt worden, een ziekte kan nog niet door medicatie overwonnen worden. Wat we wel kunnen veranderen is *onze innerlijke ingesteldheid* daartegenover. Die innerlijke ommekeer, het aanleren van een nieuwe kijk op de dingen, is niet gemakkelijk, maar het kan wel heilzaam zijn als het ons lukt.

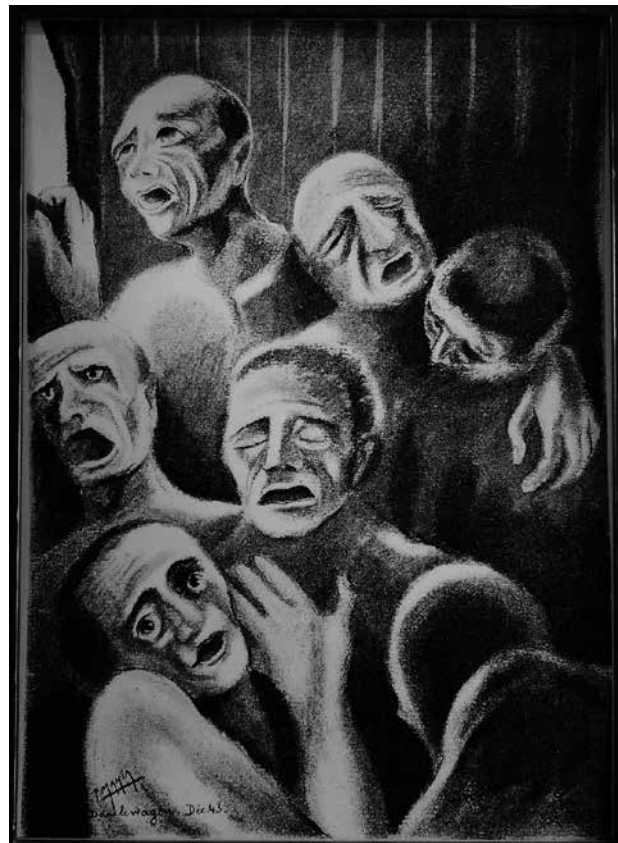
We kunnen ons tegen het uiterlijk onveranderbare noodlot steeds maar verzetten of blijven wanhopen, of we kunnen het geduldig en berustend verdragen: deze keuze ligt wel in onze macht. *Ik* beslis welke houding ik aanneem. Ook als ik van buitenaf gezien overwonnen ben, ben ik in de existentiële zin van het woord *de held van mijn leven*. De voorwaarde daartoe is dat ik mij met vertrouwen met mijn (onveranderbare!) ziekte of noodlot verzoen. Tenslotte komt het neer op een verzoening met zichzelf – een verzoening die het hele leven omvat.

Natuurlijk verschilt het lijden van mens tot mens. Persoon X ondergaat het anders als persoon Y. Iedereen moet het op zijn eigen persoonlijke manier klaarspelen. Het komt erop neer dat we het lijden transformeren in een geestelijke daad. Het woord 'daad' betekent in dit verband: het resultaat van een inspanning, een verrichting, een verandering van optiek die ons doet slagen. Deze geestelijke daad veronderstelt dat de mens zich van zijn lijden distantieert, zijn blik op andere, nog leefbare

mogelijkheden en kansen richt, zijn *eigen-zin* in en ondanks het lijden ontdekt en kijkt naar al wat niet met het eigen leed te maken heeft. Dit is zeker niet gemakkelijk. Maar: wie verhindert me om geestelijk *deze ruimte* te zoeken als ik psychisch of fysiek lijd?

Lijden als fundament van menselijke groei

Het is een oude wijsheid dat de mens in het lijden tot zijn ware grootte *kan* uitgroeien, dat hij rijker wordt, zijn blik en zijn hart zich verruimen, dat hij ook meer begrip krijgt en barmhartiger wordt. Hij groeit in zijn wezenlijk substantieel mens-zijn ver boven de *grenzen van zijn ego* uit. De gevoeligheid voor het lijden van de mensen en voor de ellende in de wereld vinden we eerder bij mensen die zelf door 'de vallei des doods' zijn gegaan, die door het lijden heen zijn gegaan. Zij zijn niet in het lijden blijven hangen. Ze hebben het lijden niet als terminus bekeken. Ze hebben vastgesteld: lijden, pijn en ontgoocheling – dat alles is 'ruw materiaal' waaraan ze geestelijk vorm kunnen geven. Frankl schrijft: "In het lijden komt het tot een soort stofwisseling. Ruwe grondsoort wordt in kracht omgezet: ze wordt van het niveau van de feitelijkheid naar het niveau van het existentiële getransporteerd."⁴



De gevoeligheid voor het lijden van mensen vinden we eerder bij mensen die zelf door 'de vallei des doods', door het lijden heen zijn gegaan. 'Dans le wagon', tekening uit KZ Buchenwald, 1943, van politiek gevangene Pierre Mania. (Foto: Tobias Nordhausen/Creative Commons)

⁴ Viktor Frankl, *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, München, Piper Verlag 1990, pag.328)

Barbara leed aan mucopolysaccharidose, een ernstige stofwisselingsziekte waardoor men in bepaalde gevallen overlijdt in de tienerjaren. Haar moeder zei: "Hoe kan een kind met deze lichamelijke en geestelijke beperking ons leven zo veranderen? Barbara was voor ons een bijzonder iemand: ze vulde ons hart met zonneshijn, ze maakte ons ontvankelijker, fijngevoeliger."

Zoiets kan een mens niet zeggen als hij niet voordien reeds zijn eigen innerlijke groei heeft waargenomen. Zo kan niemand spreken die niet de macht van de liefde te midden van het lijden heeft gevoeld.

Mensen die lijden voelen instinctief in hun hart: naar binnen moeten we gaan zoeken naar zin als we die willen vinden. Mensen die lijden en zich niet aan de ervaring van het lijden willen onttrekken, zijn immers in staat om te erkennen dat de manier waarop ik met het lijden omga, waarop ik stelling neem tegenover het lijden, mij vooruit zal helpen. Was Barbara, met haar ongeneeslijke ziekte, voor haar moeder niet een ernstige reden om te lijden? Natuurlijk. Maar ze was ook de basis voor groei en een bron van vreugde. Er moet ook liefde: diepe, warme, zorgende en sterke liefde, in het spel geweest zijn. Een liefdevolle ingesteldheid heb je daarbij nodig. De moeder van Barbara had haar geestelijke ingesteldheid gevonden.

Lijden als basis van menselijke rijping

Deze derde betekenis van het lijden volgt logischerwijs op de tweede, want: de mens die boven zichzelf uitstijgt, rijpt tot zichzelf, zegt Frankl. *Het lijden leert de mens zijn innerlijke vrijheid te ontdekken.* Deze vrijheid, die ondanks afhankelijkheid en belemmering bestaat, of beter nog: juist door deze beperkingen ontstaat.

Rijpheid in de geestelijke zin van het woord wordt niet zonder inspanning en strijd tegen de 'innerlijke demonen' bereikt. Hoeveel lichamenlijk gezonde mensen zijn er niet, die niets zinvols kunnen aanvangen met hun gezondheid, die niet in vrijheid maar in een of andere ongezonde afhankelijkheid leven, die geen juiste ingesteldheid hebben tegenover hun lot? Velen voelen wel dat ze 'tot zichzelf moeten rijpen', maar ze verkiezen het om het materiële te vermeederen of op reis te gaan, keuzes die hen van de groei naar binnen afleiden. Vaak vragen ze zich dan af waarom ze hun leven zo saai en leeg vinden.

Ook deze mensen vermoeden dat een oppervlakkig geluksgevoel niet het ware geluk is waarnaar ze op zoek zijn. De ommekeer naar het ware, blijvende geluk wordt eerst mogelijk als de mens erkent: niet hij moet eisen aan het leven stellen, het is zijn leven dat iets van hem verlangt, als hij bereid is om het lijden te ontmoeten. Als ik zelf een andere, en dat wil zeggen een rijpere, mondigere, barmhartigere en liefdevollere mens word, dan heeft mijn lijden zin. Dan heb ik ook ingezien dat het ruwe materiaal van het lijden getransformeerd kan worden.

Is het echt mogelijk, dat je door te lijden rijper wordt? Ja, als de mens zijn lijden opgenomen heeft, zijn smart doorstaan en overwonnen heeft. Nog een opmerking: we mogen geen altaar bouwen voor het lijden, maar als het lijden ons 'bezoekt', dan

herkennen we de oproep om als mens te rijpen. We komen daar door alle mogelijke tussenstadia, als we door het noodlot heen op weg blijven gaan en datgene dat nog kan veranderen, gestalte geven.

Lijden als basis van verrijking

Daaronder verstaat Frankl niet alleen de mogelijkheid om door het lijden tot zichzelf te 'rijpen', maar ook *de kans om naar de eigen waarheid toe te groeien.* Hij schrijft: "In deze zin heeft het lijden niet alleen ethische waardigheid, het heeft ook metafysische betekenis. Het lijden maakt de mensen helderziend en het maakt de wereld doorzichtig. Het zijn wordt aldus doorzichtig en het geeft ons een kijk op een metafysische dimensie, die over het onmiddellijk fysisch-zintuigelijke uitstijgt ... het zijn wordt doorzichtig: de mens doorziet het. Voor hem, de lijdende, openen zich inzichten die tot de bodem van het bestaan reiken."⁵

We lezen dergelijke zinnen en als doorsnee burger vraag je je af: is dit geen hersenspinsel? Is het geen bewijs van vermetelheid om van de "moed om te lijden" (Frankl) te spreken? Ik geloof echter dat alleen de geleefde, doorgemaakte, doorstane en gevormde lijdenservaring tot deze woorden kan inspireren. Een mens die men als het zonnetje in huis bestempelt, zal hier niet kunnen meespreken.

Ook Meester Eckhart onderwees ons: "Het lijden is vaak het snelste pad waarop de mens tot geestelijke kennis komt. Dit bedoelen we: *Hoor o mens, uit een slaaf van je lijden zal je heer en bedwinger van je lijden worden!* Juist dat is volgens mij de blijde boodschap van de ware religie."

Ook in de logotherapie en in de leer van de grootste levens-meesters kunnen we die boodschap erkennen. Een onveranderbaar lijden kan alleen innerlijk overwonnen worden.

De 10 geboden volgens de logotherapie⁶

1. Verlies nooit het contact met het transcendente
2. Behoud je gevoel voor waarden
3. Sta af en toe stil om met je geweten de dialoog aan te gaan
4. Vergeef je ouders de fouten die ze tegenover jou hebben begaan
5. Zeg onvoorwaardelijk ja tegen het leven als zinvolle gegevenheid
6. Laat het genot toe als neveneffect van de liefdesdaad
7. Neem niets op jou wat niet voor jou bedoeld is
8. Vermeerder het tussenmenselijke leed in de wereld niet
9. Acht en bewaar het samenhorigheidsgevoel in de familie
10. Hou je niet bezig met 'hebben' maar met 'zijn'.

⁵ Frankl, *Der leidende Mensch*, München, Piper Verlag 1990, pag.330

⁶ Elisabeth Lukas, *Spirituelle Psychologie*, München, Koselverlag 1998, pag.44

Als de mens volhoudt, komt hij daar terecht waar hem een hogere betekenis geopenbaard wordt. Door een waarachtige, oprechte ingesteldheid kan hij iets waardevols uit het ruwe materiaal van het lijden scheppen.

Het doorstaan van een onvermijdelijk lijden kan zeer goed tot de bron van innerlijke zingeving leiden en ons een onvermoede rijkdom schenken. Maar men mag dit nooit vergeten: het is nooit het lijden an sich dat de mensen vooruithelpt! Het is de ingesteldheid van de mens die het waardevolle naar boven kan brengen. Deze paradox verstaan en voelen alleen de mensen die hun lijden overwonnen hebben. Overwinnen betekent niet afschaffen, neen, we vormen het lijden om en komen daarbij zelf op een hoger bewustzijnsniveau.

Dergelijke mensen zijn en blijven in hun wortels waarachtig, in hun denken, spreken en handelen. Door dit proces ervaren ze trapsgewijs dat het mens-zijn door moedig gedragen leed op een bepaalde manier verrijkt wordt, iets wat op geen enkele andere manier niet of nauwelijks mogelijk is. Langzaamaan zien deze mensen in dat wat hen vroeger bedrukte geen pijn meer doet en hen zelfs heimelijk toelacht. Het is de manier waarop we het lijden bewerken, vormen, doorstaan en verdragen, die ervoor zorgt dat mensen innerlijk groeien.

De kwintessens van wat Viktor Frankl, arts en filosoof en overlevende van concentratiekampen te vertellen heeft, kunnen we als volgt samenvatten: het veranderbare lijden moet men bestrijden en overwinnen. Het onveranderbare lijden roept ons op om een nieuwe, tot nog toe onbekende innerlijke houding en ingesteldheid tegenover het noodlot te ontdekken – en ondanks alles nog een kleine ruimte voor de vrije wil veilig te stellen.

Woordelijk klinkt het bij Frankl: "In het lijdend ondergaan (van het noodlot) verwezenlijkt de mens de waarden van de ingesteldheid. Zijn standpunt bepalen tegenover de gegevens van het noodlot is de laatste opgave en de eigenlijke opzet van het lijden. Als we van iets te lijden hebben, dan nemen

we er innerlijk afstand van, scheppen we afstand tussen onze persoon en die zaak die ons doet lijden. (...) Het lijden moet ons beschermen tegen de apathie, de lijkstijfheid van de ziel. Zolang we lijden, zijn we levend."⁷

⁷ Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, Frankfurt/Main 1987, pag.147-149



Hildegard Vansintjan, Nadja Palombo en Bie Reynaert tijdens de vormingsdag in Zevenkerken, op 10 juli 2018

Copyright: Nadja Palombo is co-directeur van het Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, Fürstfeldbruck. De Nederlandse vertaling en bewerking van deze tekst is van Bie Reynaert, germaniste en lid van de werkgroep vredesspiritualiteit van Pax Christi Vlaanderen.

NIEUWE WEGEN GAAN MET OVERLEVENDEN VAN GEWELD

Hildegard Vansintjan

In ons werk voor vrede hebben we vaak te maken met slachtoffers van geweld; we doen een beroep op hen, wanneer we bij politici pleiten voor vrede. Hoe kunnen we al deze overlevenden van geweld tot hun recht laten komen, hen niet 'gebruiken', maar respecteren in heel hun zijn, zowel in hun kwetsbaarheid als in hun weerbaarheid?¹

De pleitbezorger kan in een intens en voorzichtig gesprek met de overlevenden – nog voor hij aan pleitbezorging² begint – een

¹ Deze ervaring is gebaseerd op het werk met slachtoffers van mijnen en clusterminnen in het kader van een campagne van Handicap International.

² Voorkeur gaat uit naar het Nederlandse woord 'pleitbezorging'. Vaak worden pleitbezorgers met de term 'advocacy officer' aangeduid. De term lobbyist heeft een commerciële bijklank.

aanvoelen krijgen van hun kwetsbaarheid, van hun gekwetst en gewond zijn. Dit is noodzakelijk vooraleer men samen met overlevenden aan pleitbezorging kan doen.

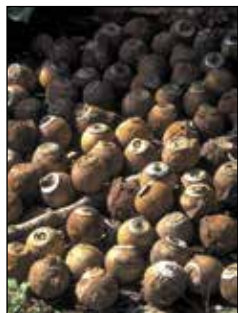
Aandacht voor kwetsbaarheid en kracht

De mens is kwetsbaar... soms gebeurt er iets, ontploft er – letterlijk – een bom. Je hele bestaan wordt door elkaar geschud; je verliest grond onder de voeten, je kan niet meer bewegen, niet meer zijn, niet meer in contact treden, niet meer spreken, je ziet het niet meer... Dat ervaren slachtoffers van bommen, mijnen, explosies en andere vormen van geweld. Om te begrijpen wat dit voor de mensen persoonlijk betekent, moeten we ook hun context kennen. Is dat een arm land in een ander continent, dan is dat niet zo evident. Ik volg de zeven aspecten van het hele zijn en laat zien aan de hand van het voorbeeld van een moeder van acht kinderen hoe zijzelf en haar wereld totaal

veranderen door één bomexplosie. Ik noem haar Marisa, ze woont in Vietnam.

Wat als de grond je onder de voeten wordt weggeblazen, je lichaam geschonden is en je levensonderhoud en dat van je gezin bedreigd? Om het verhaal van Marisa en de reikwijdte van haar drama te begrijpen, moeten we weten hoe en waar ze leeft. Rijdend door de Vietnamese jungle zie ik hoe arm de mensen zijn en hoe de bodem nog bezaaid is met clusterbommen, gedropt door de Amerikanen op het einde van de Vietnamoorlog... en die ook vandaag nog mannen, vrouwen en kinderen doden of verwonden. Een clusterbom bevat tot 200 kleinere bommen (submunitie), zo groot als tennisballen. Die ontploffen niet altijd meteen bij het neerkomen, maar soms pas na vele jaren wanneer iemand er toevallig tegen stoot.

Dat overkwam ook Marisa. Zij en haar kinderen leefden van de aarde, van hun buffels en hun rijstveld. Daarnaast gingen ze bamboescheuten zoeken in het bos om voldoende eten te hebben, ook al was dat levensgevaarlijk. Dit was een taak voor Marisa, want de man was gewond geraakt in de oorlog. Bij het schoffelen ontplofte er plots een clusterbom, die Marisa raakte in het been. Omstaanders brachten haar in een handtractor naar een hulppost, een uur verderop. Ze vertelt: "De pijn was verschrikkelijk. Ik schreeuwde het uit en mijn kinderen moesten dat aanzien." Haar been kon niet gered worden en werd



Submunitie (Foto: AusAID/Wikimedia Commons)

geamputeerd. Om de ziekenhuiskosten te kunnen betalen moest het gezin hun zes buffels verkopen... Marisa zegt niets over de schending van haar lichaam, haar verlies aan mobiliteit of autonomie, maar komt telkens terug op de onmogelijkheid om te werken voor haar gezin. Door het ongeval verloor ze ook wat het fundament was van haar leven: het respect van haar familie en burens, die na het gebeuren afstand hielden van haar.

Wat als de pijn altijd terugkeert en alles bepaalt? De pijn was in het geval van Marisa zo overheersend dat hij haar leven bepaalde. Een trauma kent soms veel lagen: er was niet alleen haar ongeluk, ook dat van haar man en het algemeen trauma van de oorlog. Wanneer je haar vraagt waar ze geboren is, vertelt ze al snel over de oorlog. Wanneer je haar vraagt naar haar huwelijk, begint ze over de oorlog. Wanneer je haar vraagt naar haar man, begint ze over zijn ongeluk. Ze was acht toen de oorlog begon, in 1967. Van haar 16^{de} tot haar 20^{ste} werkte ze voor het leger. Haar man ook. Ze vertelt: "We hadden zelfs geen tijd om te slapen. Als we niet werkten, schoten ze ons dood. Mijn man werd zwaargewond aan het been. De oorlog was hard. Ik was heel bang. Ik hoor tot vandaag nog altijd het lawaai in mijn hoofd. Ik denk nog altijd aan die tijd en ik heb nachtmerries."

Wanneer lotgenoten tijdens een conferentie over het clusterbomverdrag vertellen over de bom die hen verwondde, komt voor haar de pijn terug.

Wat als er niets overblijft van je identiteit, je zelfgevoel, je persoonlijkheid, je eigenwaarde, je levensdoel? Marisa had



Ontmijning van velden, bezaaid met submunitie: elk rood stokje markeert een bom (Foto: Steve Joyce/MAG/Creative Commons)

heel haar identiteit opgebouwd vanuit haar moeder-zijn. "Voor mijn ongeval kon ik werken, mijn kinderen ondersteunen, hen voedsel geven. Ze konden naar school. Na het ongeval ging dat niet meer. Voor een moeder is dat het ergste. Dat is ondraaglijk."

Wat als je vereenzaamt en je het gevoel hebt dat je niet meer kan liefhebben? Ze kan niet meer liefhebben, zo lijkt het. Want haar kinderen liefhebben, is voor haar op de eerste plaats hen voeden en ondersteunen, en dat kan ze nu niet meer. Het is alsof haar hart geklemd zit. Het trauma 'besmet' als het ware de liefde voor haar kinderen. Ik probeer het over haar man te hebben en haar huwelijk. Maar het trauma besmet ook die liefde voor haar man, die ze voor de oorlog al kende, waarmee ze de oorlog doorbracht, die ze trouwde en trouw bleef.

Wat als zo'n ongeval je doet verstommen? Sommige slachtoffers van geweld verstommen helemaal na zo'n ervaring. Marisa spreekt in het lange en indringende gesprek dat ik met haar had moeizaam over haar ervaringen. Ze kan geen verhaal meer doen: haar spreken is niet lineair, maar circulair: ze keert altijd terug naar het ongeval, het trauma. Ze kan op die manier noch aan mensen, noch voor de camera, noch voor politici een verhaal kwijt. Nog niet. Maar het kan komen...

Wat als je het helemaal niet meer ziet zitten? Sommige slachtoffers zien het helemaal niet meer zitten en plegen zelfmoord. Ook Marisa zegt dat ze het vaak niet meer zag zitten, toen ze niet meer voor haar kinderen kon zorgen: "Dat was het ergste. Ik probeerde verschillende keren zelfmoord te plegen. Ik zag niet langer nog een zin in het leven."

Marisa blijft vastzitten in haar de gedachte: "Na mijn ongeval veranderde mijn leven helemaal. Alles werd negatief. Waarom is mij dat overkomen? Wie kan mij een antwoord geven?"... "Het ongeval bepaalde alles. Ik kon niet vinden wat er goed was in mijn leven. Tijdens de oorlog werd mijn man gewond en nu ik, dacht ik."

Wat als je niet meer ingebed lijkt in een groter zingeheel? Dit zinvolle geheel waaruit ze haar levenszin putte, lijkt helemaal weg.

Begeleiden van overlevenden via coaching

De vraag is nu, hoe geraak je hieruit? Hoe kan je dit transcenderen? Vaak kunnen slachtoffers het met de hulp van

hun familie en gemeenschap, soms kan een coach hen hierin ondersteunen, soms hebben zij professionele hulp van een therapeut nodig, vaak kunnen lotgenoten hen ondersteuning en moed geven. Een coach kan de overlevenden begeleiden in het zoeken naar de zin van het leven en hen helpen hun eigen kracht terug te vinden.

Specifiek voor overlevenden en hun rol in pleitbezorging moeten we aandacht hebben voor het verhaal waarin ze zichzelf herkennen: in hun pijn maar ook in hun kracht.

De pleitbezorger die hen begeleidt, kan tijdens gesprekken met hen getuige zijn van een transformatie van pijn naar kracht. Er kan iets nieuws doorbreken. De coach van overlevenden³ in de pleitbezorging is geen therapeut, maar ook niet louter pleitbezorger. Voor de pleitbezorger staat de campagne centraal, voor de coach de overlevende. De pleitbezorger past het verhaal van de overlevende in de campagne in; de coach ziet hoe de overlevende in het verhaal tot zijn recht kan komen en hoe dit tegelijkertijd zinvol kan zijn voor de campagne.

Onder 'slachtoffer van cluster munitie' verstaat de Conventie inzake Cluster munitie "alle personen die als gevolg van het gebruik van cluster munitie zijn gedood of fysiek of psychisch letsel hebben opgelopen, economische verliezen hebben geleden, maatschappelijk zijn uitgesloten of die bij de verwezenlijking van hun rechten ernstig zijn belemmerd. Tot deze slachtoffers behoren de personen die rechtstreeks de gevolgen van cluster munitie hebben ondervonden alsmede hun getroffen familie en gemeenschap." Ik geef de voorkeur aan de term 'overlevende' voor elkeen die direct of indirect slachtoffer is van cluster munitie en uitgedaagd wordt om 'veerkrachtig' te zijn en in die zin te overleven.

De paradoxen en dilemma's van het leven kunnen een bron van lijden zijn, maar ook kansen bieden op een ommekeer. Daarin breekt soms zin door. Zoals in deze heel paradoxale passage: "Ik probeerde verschillende keren zelfmoord te plegen. Ik zag niet langer nog een zin in het leven. Ik dacht: als ik doodga, hoe zal het dan met mijn kinderen gaan? Wie zal voor hen zorgen? Ik voelde me zeer droevig. Dat is het waarom ik nog in leven ben. Mijn kinderen."

Marisa stelt de vraag naar de zin van haar leven. Ze ziet er niets goeds meer in, maar zit vol tegenstrijdigheden, zweeft tussen wanhoop en hoop. Haar kinderen liggen aan de basis van haar onvermogen verder te leven en zijn tegelijkertijd een stimulans om het wel te doen. Ze is nog in leven voor haar kinderen, ondanks het feit dat ze niet voor hen kan zorgen. Hier maakt ze een sprong van het materiële voeden naar het spirituele 'er voor de kinderen zijn'. Ze begint hier een glimp van zin te zien.

Het is op dit moment dat je als coach de deur wat verder kan openduwen, want hier daagt leven. Ik vraag: Je kan hen niet helpen maar je moet er toch zijn voor hen? "Ik weet als moeder, ik heb het dikwijls gedacht: ik kan hen niet alleen achterlaten.

3 Het gaat om mensen die hiervoor een opleiding hebben gekregen. Ikzelf volgde ik de online-cursus 'Coaching en Counseling in existentieel welzijn' van Mia Leijssen, prof. Psychologie aan de KU Leuven in 2011-2012.

Zonder mij kunnen ze niet leven. Het is zo pijnlijk. Het maakt dat ik me slecht voel. Het enige wat me nu doet overleven, zijn mijn kinderen."

Hier stelt ze het duidelijk en ondubbelzinnig: ze leeft voor haar kinderen. Ze veegt een traan weg. Het is geen traan van verdriet, maar van ontroering. Er komt een verschuiving tot stand. Er is een opening gemaakt. Er wordt iets in beweging gezet.

Ze maakt een levendiger, open beweging met de handen. Dan begint ze trots en vrijuit over haar kinderen te vertellen. Ik zeg op het einde: "Ik denk dat je een zeer goede moeder bent." Ze kijkt verrast op, zegt dank u en duikt met haar hoofd onder de stoel ... om haar kruk op te rapen. Ze staat op en gaat. Het was een moment van opstanding.

De zin van het leven: onze missie, onze liefde, ons lijden, de transcendentie

Als coach van overlevenden is het nodig te weten waar men zelf staat bij grote vragen over de zin van leven, over lijden, dood en transcendentie en open te staan voor de vragen die leven bij de overlevenden. Ik heb in gesprekken met hen ervaren hoe zij de zin van het leven ontdekken of opnieuw ontdekken. Eigenlijk hebben ze vaak bevestigd wat Viktor Frankl⁴, die meerdere concentratiekampen heeft overleefd, schrijft, namelijk dat "het menselijke streven er niet op de eerste plaats op is gericht om genot te ervaren of pijn te vermijden maar wel om een zin in zijn leven te vinden."⁵

"Zoeken naar zin is de primaire motivatie van de mens in het leven," vindt Frankl. "Die zin is eenmalig en uniek, want hij kan en moet slechts door die ene mens verwezenlijkt worden."⁶ De zin van het leven is echter verschillend van mens tot mens, van dag tot dag. Het gaat dus om de specifieke zin van het leven van een individu op een bepaald moment. Elk heeft zijn eigen concrete opgave, die erop wacht vervuld te worden. Daarin kan niemand hem vervangen.

De taak van de therapeut (of bij uitbreiding de coach) bestaat erin het gezichtsveld van de overlevende te verruimen, zodat hij de veelheid aan betekenis mogelijkheden kan zien en er zich bewust van worden. Wat ik als coach tijdens het laatste gesprek met Marisa heb gedaan, was niet meer dan even oplichten wat ze zelf eigenlijk al had gevoeld en gezien.

Volgens Frankl kan men op drie manieren die zin ontdekken: door een creatie of een daad (of een **missie**); door iets te beleven of iemand te ontmoeten (of **lief** te hebben) en door de houding die we aannemen tegenover het **lijden**.

Er is niets in de wereld dat een mens zozeer in staat stelt om zelfs de ergste omstandigheden te overleven, als het besef

4 Viktor E. Frankl, *Grundkonzepte der Logotherapie*, Wien 2015. Zie ook Frankl, ... *trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, dtv 1998.

5 Viktor E. Frankl, *De zin van het bestaan*, 1978 (Ad. Donker, 2017), p. 141 en *Grundkonzepte...*, p.32.

6 Viktor E. Frankl, *Grundkonzepte...*, p. 14 ff.

een **missie** in het leven te hebben, zo Frankl. Hij heeft in de concentratiekampen vastgesteld dat de overlevenden meer dan eens mensen waren die wisten dat een opdracht op hen wachtte. Voor hemzelf was het zijn boek over 'Logotherapie' uitschrijven. Voor Marisa was het te zorgen voor haar kinderen.

Ik heb ook meermaals vastgesteld dat overlevenden in de pleitbezorging een nieuwe zin voor hun leven ontdekken.

Marisa zag de zin van haar leven in de **liefde** voor haar kinderen. Voor hen wil ze blijven leven, ook in moeilijke omstandigheden. Dit komt heel vaak tot uiting wanneer je met slachtoffers van geweld spreekt.

Wanneer we spreken over het transcenderen van trauma's, moeten we niet alleen spreken over de zin van het leven maar ook over de zin van het leven ondanks het **lijden**, ja de zin van het lijden zelf. Frankl zegt hierover: "We moeten er ons van bewust zijn dat we ook dan nog een zin in het leven kunnen vinden, wanneer we met een hopeloze situatie worden geconfronteerd, wanneer we staan voor een onveranderlijk noodlot." Ik citeer verder: "Dan komt het erop aan, dat we getuigenis afleggen van de menselijkste van alle vermogens, deze namelijk, om een persoonlijke tragedie in een triomf om te zetten, om een noodlot vol lijden om te zetten in een menselijke prestatie."

De instelling van een mens tegenover het lijden kan veranderen, wanneer hij er een zin in ontdekt. Hij is zelfs bereid om lijden op zich te nemen, voor zover hij er de zin van ziet. Het is niet nodig te lijden om zin te ontdekken, maar de mens kan een zin ontdekken ondanks lijden, wanneer dat onvermijdelijk is. Zo niet is de oorzaak van het lijden wegnemen de zinvolle weg. Soms is het niet mogelijk om een taak op ons te nemen of iemand lief te hebben, maar kunnen we de uitdaging aangaan om het lijden dapper op ons te nemen. Dan behoudt het leven tot het laatste ogenblik een zin en het behoudt deze zin letterlijk tot het einde. Aldus Frankl.

Waar mensen diep lijden, komt vaak spontaan een **religieuze dimensie** naar boven en dit op een ongeunstelde manier. Het is niet zelden de kracht die hen weerbaar maakt.

In plaats van over God te spreken, spreken we soms liever over het transcendente, de kosmos, het universele. Viktor Frankl duidt dit als een niet durven doordringen tot de 'verborgen God', die diep in het onbewuste van de mens aanwezig is.⁷ Elk mens is volgens hem religieus, maar het religieuze is vaak verdrongen, niet in het collectieve onderbewuste, zoals Jung stelt, maar in het zeer persoonlijke onbewuste. Elke mens heeft volgens Frankl de keuze dit besef tot zijn bewustzijn te laten doordringen, het te benoemen en in alle nederigheid 'God' te noemen zoals de mensheid het al eeuwen doet. Hij beklemtoont dat het er niet om gaat dit als psychiater aan een patiënt op te dringen of zelfs te suggereren, maar indien men weet dat iemand religieus is, men ervoor open moet staan en zeker ook ruimte geven, want daaruit kan ook kracht worden geput.

7 Viktor Frankl meent ook dat we iemand die gelooft ook vanuit zijn geloof kunnen aanspreken (*Grundkonzepte*, p. 39). In zijn boek *Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion* (München 2014), herinnert hij eraan dat religiositeit in het onbewuste van ons allemaal aanwezig is.

Overlevenden van geweld omkaderen en samenbrengen

Overlevenden van geweld inschakelen in een campagne doe je niet zomaar: er is een kader nodig met daadwerkelijke ondersteuning en psychosociale begeleiding. Als coach kijk je naar alle aspecten van hun leven en naar hun evolutie. Willen zij in een campagne stappen? Vinden ze de kracht daartoe? Geeft de organisatie die met hen werkt de nodige bescherming en 'empowerment'? Er valt een parallel te trekken tussen het opzetten van een project voor pleitbezorging met overlevenden en de adviezen die te vinden zijn in de Conventie inzake Clustermunitie.

Om te beginnen moet men **veiligheid creëren en moet aan de basisbehoeften van de overlevenden worden voldaan**. In dit geval: clustermunitie ruimen en goede medische zorg en rehabilitatie voorzien. Voor de meesten bleek een job ook een primaire behoefte.⁸ Een voorbeeld: in de streek van Marisa werd samengewerkt met een organisatie die mensen leerde tuinieren rond hun woning, nadat eerst het terrein errond ontmiind was.

Op het primaire en fysieke niveau was het overduidelijk dat alleen al **het geschonden lichaam van mensen kon getuigen van de gruwel van wapens**. Maar kan dat zomaar? En hoe doe je dat dan? Hoe sterk spreekt niet het **beeld** van een man die handen en benen verloor bij de ontploffing van een clusterbom? Hoe ontroerend het beeld van de blinde jongen die ook nog een arm kwijt is en desondanks aan breakdance doet? Toch moeten we erop aandringen dat we mensen niet herleiden



Overlevenden van clusterbommen omkaderen en samenbrengen: Handicap International en overlevenden presenteren een petitie met 704.715 handtekeningen aan de Buitenlandminister van Ierland, 2008 (Foto: Mary Wareham/Creative Commons)

8 De Conventie inzake Clustermunitie ijvert voor 'Victim Assistance', steun aan slachtoffers, wat inhoudt dat: "Elke Staat die Partij is verleent slachtoffers van clustermunitie ... op adequate wijze hulp die toegesneden is op de leeftijd en het geslacht van de slachtoffers, met inbegrip van medische verzorging, revalidatie en psychologische ondersteuning, en draagt zorg voor hun maatschappelijke en economische integratie. Het wil ook overleg voeren met slachtoffers van clustermunitie." https://www.fdfa.be/sites/default/files/atoms/files/817_Vertaling%20van%20de%20akte%20in%20het%20Nederlands.pdf

tot hun ongeval of handicap. Waarom geen getuigen zonder krukken en protheses?

Overlevenden samenbrengen in een groep van lotgenoten blijkt een zeer goede strategie. In zo'n groep komen velen voor het eerst dicht bij hun gevoelens, die ze kunnen delen met lotgenoten. Meer dan een getuigt na zo'n bijeenkomst "dat ze zich als herboren voelen". Voor Marisa was het zo dat haar gezin haar eenzaamheid niet kon opheffen; andere overlevenden wel. Het hielp haar "in het reine te komen". Het was een vorm van heling.

In verschillende landen, waar professionele psychosociale begeleiding ontbreekt, zijn de overlevenden zelf met een vorm van 'peer support' gestart.

Pleitbezorging vanuit de eigen kracht

Overlevenden die campagne voeren doen dit vanuit hun kracht. Het is bemoedigend om zien hoeveel energie een dergelijke groep kan uitstralen. Dit komt omdat velen onder hen zich na lange tijd opnieuw 'iemand' voelen. Zo was er een Vietnamese getuige die vanachter de micro zijn geschonden arm in de lucht stak en zei dat hij het gevoel had groter geworden te zijn dankzij de herwonnen kracht.

Op een bepaald moment in het proces van begeleiding van overlevenden introduceerde ik de methode 'Strength Based Advocacy': pleitbezorging vanuit kracht.⁹ In de positieve psychologie spreekt men soms van talenten of vaardigheden, maar het gaat om iets diepers. Uit een bevraging van overlevenden bleek dat sommigen op de vraag waar hun kracht lag, bijvoorbeeld antwoordden: "Mijn kracht ligt in de liefde die ik kreeg van mijn familie" of "Mijn kracht ligt in het feit dat ik een doorzetter ben, ik heb al zoveel doorstaan." Westerlingen denken bij talenten vaak in termen van talenkennis of computervaardigheden. Maar wanneer dat de focus is, dreigen mensen uit de boot te vallen, die niet deze vaardigheden hebben, maar wel een sterke getuigenis kunnen brengen vanuit hun ervaring en kracht, zoals Marisa.

Elkaar ondersteunen en een hart hebben voor elkaar gaan zo deel uitmaken van de strategie van de campagne. De groep van overlevenden van clustermunities putte niet alleen kracht uit de vriendschap binnen hun eigen groep; zij voedden ook de hele coalitie tegen mijnen en clustermunities vanuit een sterke verbindende en dragende kracht.

Overlevenden voeren zelf het woord. Mensen die nooit in hun leven op een podium hadden gestaan, leerden het woord voeren voor volle zalen. Het was voor hen een revelatie te ontdekken dat ze niet langer 'te verlegen' waren om het woord te nemen.

In de loop van de campagne en parallel aan de evolutie van

de overlevenden zelf, veranderde ook hun inbreng. In het begin vertelden ze meestal enkel over het ongeval. Dreigen ze hierbij niet ingezet te worden als louter slachtoffer? Het bleek voor sommigen ook niet goed te zijn altijd opnieuw die traumatische gebeurtenis te vertellen. Om niet enkel de sentimentele aspecten in de verf te zetten, leerden we de overlevenden om op zakelijke toon te spreken, zonder klemtoon op de emoties te leggen. Zo blijft de overlevende eigenaar van zijn verhaal. Dat moet altijd opnieuw worden geclaimd, zeker ten aanzien van de media. Vermits overlevenden meer zijn dan hun ongeval, probeerde ik in mijn interviews met hen een ruimer beeld te brengen van hun leven, hun familie, hun omgeving, de hele context, die vaak erg verschilt van de onze. Hierbij probeerde ik te tonen hoe ze hun kracht konden hervinden. Zou de diplomatieke wereld dan niet reageren met: als ze zo veerkrachtig zijn, waarom moeten we hen dan nog ondersteunen? Iets waar ze zelf een antwoord op gaven door in hun speeches aan te geven dat lang niet iedereen de steun kreeg die zij gekregen hadden. Steun die broodnodig blijft.

Wat opviel: bij de voorbereiding van hun speech wisten ze zelf heel goed wat hun kernboodschap was, hun appel. En dat is het belangrijkste. Zelfs indien zij optreden als medewerkers of experts binnen een campagne zullen ze altijd iets meer te bieden hebben dan andere medewerkers: hun ervaring en hun motivatie is een sterk appel aan de politieke wereld.

Uit dat appel blijkt vaak dat zij 'verder zien': dat zij de visionairen zijn die het geheel kunnen overschouwen en met inzicht en wijsheid het wereldgebeuren overstijgen. Ze raken de essentie. Ze hebben ontdekt dat ze een boodschap te brengen hebben die universeel is. Hun appel overstijgt altijd de afwegingen van belangengroepen...

In geen enkele campagne is dat zo duidelijk als in de campagne tegen kernwapens, omdat daar het overleven van de mensheid zelf op het spel staat.



'We can stop clusterbombs': Thi Quy Pham uit Vietnam, clustermunitiesoverlevende en campagnevoerder voor de Cluster Munition Coalition, neemt het woord op een event van Handicap International (Foto: CMC/Creative Commons)

⁹ Naar analogie met 'Strength Based Therapy' uit de Positieve Psychologie van o.a. Martin Seligman, *Gelukkig zijn kun je leren*, 2002 en *Character Strengths and Virtues*, 2004; Peterson & Seligman, *Character Strengths and Virtues*. APA, Oxford, 2004; Ward, Colin C. & Reuter, Teri, *Strength-centered Counseling. Integrating postmodern approaches and skills with practice*, Los Angeles, 2011.

Hildegarde Vansintjan is voorzitter van Pax Christi Vlaanderen. Van 2005 tot 2015 werkte zij bij Handicap International als pleitbezorger voor de naleving van de internationale conventies inzake antipersoonsmijnen en clustermunities.

ONTMOETING ALS ONTwapENENDE PELGRIMSTOCHT

Barbara Mertens

Het vraagt moed om ontvankelijk te zijn voor de 'vreemde ander' als het publieke debat polariseert en ons 'wij' alsmar meer uitgesproken tegenover 'zij' komt te staan. Het geweld van deze tijd zoals de oorlog in Syrië en IS, die met zijn aanslagen in Europa het hart van onze eigen samenleving bereikt, maakt de verhoudingen er niet meer ontspannen op. 'De ander' is voor velen een bron van angst en verharding geworden. Naar de dieperliggende oorzaken wordt te weinig gekeken.

Net in dit wereldwijde broeierig maatschappelijk klimaat is er nood aan bruggenbouwers. Mijn eigen zoektocht naar waarheid bracht me in contact met enkele uitzonderlijke figuren uit heden en verleden. Met de openheid van een pelgrim gaan en gingen ze de ander ongewapend tegemoet. Wat brengt zo'n geweldloze ontmoeting? Kan het ons hoop bieden voor de toekomst?

Pelgrim van de waarheid

Franciscus van Assisi was vermoedelijk de eerste christelijke heilige die contact zocht met de moslimwereld. Na twee vergeefse pogingen slaagde hij er in 1219 in de moslimwereld te bereiken. Aangekomen in het kruisvaarderskamp in de Egyptische havenstad Damietta was hij ontzet te horen dat de meer dan billijke vredesvoorstellen van de sultan van Egypte, Malek Al-Kamil, door de kruisvaarders waren afgewezen. De paus had de hele christenheid opgeroepen om ten strijde te trekken tegen de moslims en Jeruzalem te bevrijden. De pauselijke legaat in Damietta, Pelagius, stond erop dat de moslims militair ook echt verslagen zouden worden.

Franciscus wist echter hoe destructief oorlog was, dat had hij in zijn jonge jaren zelf ondervonden als krijgsgevangene in Perugia. Met de toelating van Pelagius, maar op eigen risico, stak hij eind augustus 1219 over naar het vijandige kamp. Blootsvoets en enkel 'gewapend' met een vredesgroet, vertrouwde hij zich weerloos toe aan de gastvrijheid van de door het christendom gedoodverfde vijand. Maar de sultan van Egypte bleek een minzame man, een man van vrede. Waarover de gesprekken precies gingen, weten we niet. Zeker is dat Franciscus heelhuids terugkeerde en de broeders de toelating kregen van de sultan om in de regio nieuwe gemeenschappen te stichten.

In de lijn van Franciscus' eigen ervaringen in Egypte werden de broeders die onder de moslims gingen wonen in de leefregel aangemaand geen woordenstrijd of conflicten aan te gaan. Nederig mochten ze belijden dat ze christen waren, maar ze moesten elk menselijk schepsel onderdanig zijn. Dienstbaarheid dus, ook aan diegenen die in het heersende discours in het Westen als dé vijand beschouwd werden. Hoe wezenlijk de waarheid ook voor hen was, de broeders mochten zich haar niet toe-eigenen noch verdedigen als was ze hun bezit. Ze werden uitgenodigd zichzelf, hun identiteit als christen als een pelgrim en een vreemdeling te beleven. Alleen zo kan de tussenruimte in een ontmoeting vrij blijven van dwang en van manipulatie, waardoor men de ander echt ongewapend én ontwapenend tegemoet kan treden.

Een leven gewijd aan dialoog

Ook in deze tijd volgen mensen Franciscus' voetspoor. Denk maar aan de Italiaanse jezuïet Paolo Dall'Oglio, die in juli 2013 ongewapend en vanuit een verlangen naar vrede voor Syrië naar de kalief van IS trok voor een onderhoud. Met de H. Franciscus als vroegste christelijke inspiratiebron en in het voetspoor van Charles de Foucauld en Louis Massignon wijdde pater Paolo zijn hele leven aan het bouwen van harmonieuze relaties tussen christenen en moslims in Syrië. In het oude woestijnklooster Deir Mar Moussa stichtte hij in 1992 een christelijke religieuze gemeenschap met als missie dialoog met de islam. Het hele monastieke leven van de monniken en monialen is afgestemd op het zoeken naar christelijk-islamitische harmonie. Dit zowel in de manier van leven en werken, als geestelijk op spiritueel en mystiek niveau.



Deir Mar Moussa (Foto: Barbara Mertens)

Tijdens mijn zoektocht had ik in 2009 het geluk in dit klooster te mogen verblijven. Pater Paolo Dall'Oglio legde toen juist de laatste hand aan zijn boek *Uit liefde voor de islam*. De dialoog, erkent pater Paolo, vraagt moed, namelijk de moed om je eigen overtuigingen op het spel te zetten door ze met die van de ander te confronteren. Door elkaar te bevragen en wederzijds te bekritisieren worden we danig uitgedaagd! Tot welke crisissen dat kan leiden, blijkt uit de geschiedenis. Christenen en moslims stonden wel vaker gewapend tegenover elkaar. Maar als we de uitdaging die de ander ons voorlegt aangaan, hebben we het niet nodig elkaar af te wijzen, laat staan te vernietigen. Als de crisis die onze ontmoeting met de ander opwekt goed gehanteerd wordt, helpt hij ons onze eigen waarheid uit te zuiveren en nog meer tot haar essentie te brengen. De ander nodigt ons telkens opnieuw uit op een andere manier naar onszelf en naar de realiteit te kijken. En net daarin zit volgens Paolo de hoop voor de toekomst: "Hoop wordt geboren uit een lezing die zich telkens weer laat destabiliseren door een ander gezichtspunt, namelijk het gezichtspunt van de ander!" Ook in de interreligieuze dialoog kunnen we een geweldloze tussenruimte creëren waarin we elkaar en elkaars waarheid met de ontvankelijkheid van pelgrims tegemoet gaan. En daar in die vrije ruimte, tussen wat vreemd is en wat vertrouwd is, net daar kan nieuw hoopvol menselijk inzicht ontstaan.

Zowel Franciscus als pater Paolo waagden het erop. Ze trokken kwetsbaar, want ongewapend en zonder bezit, naar de gedoodverfde vijand van de christenheid in hun tijd toe. Beiden werden gedreven door een oprecht verlangen naar dialoog en vrede. Voor de Heilige Franciscus liep het goed af, voor pater Paolo weten we het niet. Sinds zijn toenadering tot IS is er immers geen nieuws meer van hem. Is hij heel snel om het leven gebracht? Zou hij met de leden van IS een dialoog aangegaan zijn? Houden ze hem nog in leven? Er is geen enkel uitsluitsel over zijn lot. Wel is er de uitdagende getuigenis van zijn Syrische medebroeder van het eerste uur, pater Jacques Mourad. Twee jaar na Paolo's verdwijning viel ook hij in handen van de IS. Hij werd gekidnapt, zat vijf maanden lang gevangen, werd gefolterd en dan toch weer vrijgelaten. In mijn laatste ontmoeting met hem zag ik een diep gelouterd man die de hel heelhuids doorstaan had.

Het geweld van de ander ontvangen

Want de ervaringen van pater Jacques leiden ons tot in het midden van de hel van de oorlog in Syrië en Irak. Daar waar een vrije, geweldloze tussenruimte tussen mensen geen bestaansrecht lijkt te hebben. Of toch? Continu bedreigd met executie onderging pater Jacques fysieke en geestelijke martelingen. En dit enkel en alleen omwille van zijn afwijkende – want christelijke – geloofsovertuiging. Bij de meeste ondervragingen weigerde hij te antwoorden of te spreken uit voorzichtigheid. Hij wist dat alles wat hij zei als blasfemie afgedaan zou kunnen worden. Maar als hij voelde dat iemand oprecht zijn geloof probeerde te begrijpen, sprak hij toch. Dit aanvoelen, dit wachten op een opening bij de ander, brengt me terug bij Franciscus. In de leefregel voor de broeders die onder de moslims gaan wonen wordt aangegeven dat ze het woord van God mogen verkondigen "als ze zien dat dit de Heer behaagt". Insh'allah, zoals moslims zeggen. Dat moment van ontvankelijkheid van de ander kan niet afgedwongen worden, al zeker niet met geweld, oorlog of kruistochten. Het gaat er juist om mild en geduldig bij de ander te blijven en het moment van openheid af te wachten.

Wat mij nog bijzonder trof in het getuigenis van pater Jacques is hoe hij zich doorheen deze onmenselijke ervaring liet dragen door continu gebed. Het deed zijn verlangen groeien om te getuigen van de liefde van God voor elk van ons. Ook voor 'hen' dus. En dan niet zozeer in woorden, maar wel door zijn manier van zijn. Net als Franciscus ging hij de gedoodverfde vijand van zijn tijd, de beulen die hij voor zich had, als medemens tegemoet. Hij probeerde zijn aandacht bewust te richten op dat kleine stukje menselijkheid dat hij in hen kon ontwaren. Het vroeg een enorme discipline om zijn woede en angst onder controle te houden, vertelt pater Jacques, maar een kalme glimlach dat was telkens opnieuw het begin van zijn getuigenis. Naarmate de tijd verstreek werd hij zich meer en meer bewust van de gespletenheid, het heftige innerlijke conflict waar elk van zijn geweldenaars mee worstelde. De beul die hem eerst martelde, bood hem vervolgens vriendelijk een maaltijd aan. Hij begon met meer compassie naar hen te kijken en zich te richten op de menselijkheid die ze ondanks het geweld toch in hun hart droegen. Dat lukte zeker niet altijd, maar telkens opnieuw

probeerde hij sereen en liefdevol aanwezig te blijven te midden van het geweld en de marteling. Hij ondervond aan den lijve hoe zijn woordeloze vriendelijkheid het geweld in hun hart deed zakken. Zijn mildheid was als een zachte balsem die hun kwellingen verlichtte.

Dat hij en de 250 parochianen die ook gevangengenomen werden uiteindelijk op bevel van IS-leider Al Baghdadi vrijkwamen, was enkel en alleen omdat de christenen van zijn stad op geen enkel moment de wapens hadden opgenomen tegen moslims. Pater Jacques was daar altijd heel streng in geweest. Iedereen was welkom in zijn klooster, maar wapens kwamen er niet in. Die radicale keuze voor geweldloosheid, heeft uiteindelijk hun levens gered. "Geweld is als een kanker", zegt pater Jacques nog, "als we het niet overal volledig verwijderen, zal het altijd opnieuw opkomen. Tien jaar, twintig, vijftig, honderd jaar later zelfs, net zoals een lichaam zich een trauma blijft herinneren. Er is nood aan een wereldwijde revolutie tegen geweld en voor vrede!"

Tot slot

Tegen een achtergrond van oorlog en geweld licht de nood aan geweldloze dialoog helder op. De H. Franciscus van Assisi beseftte al in zijn tijd dat geweld alleen maar tot meer geweld leidt. Hij zette zijn leven op het spel om deze spiraal te doorbreken door 'de vijand' met een vredesgroet tegemoet te gaan. In onze tijd doet pater Paolo Dall'Oglio net hetzelfde, nadat hij zijn hele leven gewijd heeft aan het geweldloos in dialoog gaan met 'de andere', in dit geval de moslim. De ingrijpende ervaring van de Syrische monnik Jacques Mourad doet ons dan weer beseffen dat het zowel fysiek als geestelijk ongewapend in de ruimte van ontmoeting gaan staan, ook ontwapenend werkt bij de ander. Zelfs als dit betekent dat we het geweld van de ander moeten (ver)dragen ...



Barbara Mertens en pater Paolo Dall'Oglio in 2009 (Foto: Barbara Mertens)

Historica en Ambassadeur voor de Vrede Barbara Mertens verbleef in 2009 in het Syrisch klooster Deir Mar Moussa van pater Dall'Oglio. Zij werkte samen met Marc Colpaert aan de vertaling van diens boek *Uit liefde voor de islam*.

OPEN-HART-CIRKELS – SPREKEN IN WAARHEID, VANUIT HET HART. EEN REVOLUTIE IN DE JEUGD- EN JONGVOLWASSENENZORG?

Willy Vandamme en Lut Wouters

“Jongeren en jongvolwassenen die ernstig aan zelfdoding denken, zichzelf verminken of psychotisch zijn, worden meestal naar de psychiatrie verwezen. Met Re-Member groeit een alternatieve aanpak, naar het voorbeeld van de positieve heroriënteringsprojecten in de jeugdzorg.”¹

April 2017. Een jongen van 12 jaar springt voor een auto. Zijn wanhoopsdaad mislukt, het gezin is in paniek. De moeder neemt contact op met Re-Member en vraagt een open-hart-cirkel. Haar wordt gevraagd om voor deze open-hart-cirkel alle gezinsleden uit te nodigen. Onderwerp van gesprek is de situatie die een week eerder plaatsgreep. De cirkel start met een opener waarin gevraagd wordt om vanuit het hart te spreken. In het middenstuk vertellen alle gezinsleden wat hen nauw aan het hart ligt. De angst en de ontgoocheling maar ook de liefde en de inzet voor elkaar komen aan bod. De gezinsleden uiten hun gevoelens en praten over ieders verantwoordelijkheid om uit de moeilijke situatie te geraken. Het gezin slaagt erin om concrete afspraken voor de nabije toekomst te maken. Zo volstond één open-hart-cirkel om het lot in eigen handen te nemen en stappen vooruit te zetten. De verlamme angst was doorbroken door erover te spreken, vanuit hun hart, in waarheid en moed.

Sprekens in waarheid in grenssituaties van het leven

Toen onze jongste dochter Lieve het moeilijk had om haar plaats te vinden in deze wereld kwamen wij in contact met de jongvolwassenenpsychiatrie. Het werd een bittere ervaring, die geen antwoord bood op haar existentiële vragen. Uiteindelijk besliste ze op 18 april 2014 om uit het leven te treden. Een bijzonder pijnlijk gebeuren voor de hele familie. Toch was er een lichtpunt. Wij hadden met onze dochter openhartig kunnen spreken over haar zoektocht naar haar plaats in deze wereld, naar een liefdevolle wereld. Vooral tijdens de laatste zes weken van haar leven, toen we haar hadden weggehaald uit de psychiatrie, hebben we zeer openhartig en in waarheid met elkaar gesproken. “Papa, mama, mijn ziel vindt in deze wereld haar plaats niet. Geef mij de toestemming om dit leven op aarde te verlaten, mijn zielenpijn is ondraaglijk geworden. Deze wereld is te hard en te zakelijk.” Dit zijn de woorden van onze dochter. Woorden die door Lieve op een liefdevolle manier uitgesproken werden en die onze hele familie en allen die haar kenden en beminnen, verscheurden. Woorden die een verlangen uitdrukten naar een andere wereld, waar de liefde centraal staat. Deze liefde wordt in onze verzakelijkte wereld en heel vaak ook in onze hulpverlening ingepakt en gewurmd door de talloze regels, procedures, veiligheidsvoorschriften. Onze liefde voor haar, die van haar broer, zussen en de familie is nooit verbroken.

¹ Willy Vandamme, *Open-hart-cirkels. Een krachtig liefdevol antwoord in Psyche* maart 2017, tijdschrift VVGG.

De pijn van het heengaan werd gedragen door een diepe liefde die over de dood blijft bestaan.

Re-Member en partners²

Deze ervaring zette ons aan om mensen met dezelfde beleving de kans te bieden om ook in waarheid en in liefde te kunnen spreken met hun geliefden. Hoe moeilijk en uitdagend dit ook is. Het bracht ons in contact met anderen die geraakt zijn door hun eigen psychische kwetsbaarheid of die van één van hun naasten. Families die vaak al verschillende trajecten hadden doorlopen in de (jeugd)psychiatrie of residentiële opname in de psychiatrie overwogen, werden overmand door wanhoop en angst. Bij de direct betrokkenen was de gedachte om uit het leven te treden zeer nabij. Er was een ‘existentiële verontrusting’.

Samen met deelgenoten startten wij in februari 2014 Re-Member: een groep vrijwilligers die een grondige mentaliteitsverandering op gang wil brengen in de kijk op mensen met een psychische vraagstelling. Re-Member wil een zorg realiseren waarin dialoog, gelijkwaardigheid, spreken vanuit het hart en menselijke ontmoeting centraal staan. Een liefdevolle zorg als alternatief voor de huidige (jeugd) psychiatrische zorg, die geen antwoord biedt op diepe levensvragen.

Wekelijks komen wij zo in contact met jongeren en jongvolwassenen die psychisch kwetsbaar zijn, op zoek naar hun plaats in deze harde, verzakelijkte wereld, op zoek naar de diepe bron van het leven... Het gaat bij hen om een existentieel lijden. Een pijn van de ziel die zoekt naar haar bestemming. Die pijn vraagt een existentieel antwoord, dat allen die geraakt worden door dit psychisch lijden uitnodigt om samen een weg te zoeken. Met open-hart-cirkels biedt Re-Member daarin verbindende ondersteuning.

De kern van de open-hart-cirkels

Om tot een diepmenselijke dialoog te komen is er moed nodig. Men moet doorheen zijn angst durven gaan om in de modus van de liefde te komen. Met de open-hart-cirkels biedt Re-Member families en jongeren die vastlopen in de zorg een vrijwillig alternatief aan. Deelnemers spreken vanuit hun hart en in waarheid. Hoop krijgt opnieuw een kans en de dynamiek die eigen is aan het leven kan weer op gang komen. Allen die deze cirkels leiden en meemaken worden vervuld van de hoop en de liefde voor de mensen die ze ontmoeten. Vanuit die gemoedsinstelling wordt samen met alle betrokkenen een weg uitgestippeld, een traject dat een alternatief is en/of een perspectief brengt in de psychiatrische zorg.

De open-hart-cirkels zijn ontstaan in het hart van Re-Member en zijn gebaseerd op de inzichten verworven in het project

² Manifest Re-Member, www.re-member-psychischezorg.be/

'positieve heroriëntatie' binnen de jeugdzorg Vlaanderen. We doen dit samen met Wingerdbloei Antwerpen, Emmaüs Mechelen, De Wissel Leuven en vzw Oranjehuis Gent.³

De uitgangspunten van een liefdevolle zorg:

Allen die geraakt worden, moeten betrokken worden in de zoektocht naar antwoorden.

Allen die geraakt worden, maken deel uit van het zoekproces naar antwoorden en moeten op een gelijkwaardige manier betrokken worden. De huidige aanpak binnen de geestelijke gezondheidszorg en vooral de residentiële psychiatrie is te veel en vaak exclusief gericht op 'de patiënt'. De familie en allen die geraakt zijn, worden meestal buitengesloten. Nochtans hebben ze een wezenlijke bijdrage in het antwoord op deze uitdaging.

Existentiële vragen vragen existentiële antwoorden⁴

Het gaat om existentiële vragen, vragen die onze geest en ziel en onze geliefden raken. Het gaat om een zoektocht naar de liefde die we voor elkaar voelen.

Wat bedoelen we met existentiële vragen? Als mensen in crisis geraken, bijvoorbeeld door een plots overlijden van een dierbare, communiceren zij op het existentiële niveau. Zij spreken over het verdriet dat hen overkomt, over de liefde die ze voor elkaar voelen, de liefde voor de overledene, het medeleven dat ze hebben voor de nabestaanden die geraakt zijn door het overlijden. De meeste mensen functioneren binnen het alledaagse, maar bij extreme omstandigheden dalen ze af naar dat existentiële niveau, waar de liefde voor onze geliefden centraal staat.

Wanneer een familie geraakt wordt door psychische kwetsbaarheid, is dit dikwijls een ultieme confrontatie met zichzelf. Heel vaak voelt die familie zich machteloos, hopeloos, woedend, moedeloos en zoekt ten einde raad hulp bij externen. Maar ook de hulpverleners zijn soms beperkt in hun handelen, en zoeken dan extern naar oplossingen. Die liggen nochtans – gezien onze eigen ervaring – meestal binnen het gezin en zijn context zelf. De voorwaarde is dat familieleden opnieuw hun hart kunnen openen voor elkaar. De verandering en het antwoord van iedereen die geraakt is door de situatie, vraagt een bezinning op zichzelf en de hele familie en context. We gaan samen op zoek naar een ander liefdevol kader.

Een ander liefdevol kader

Het hart openen, spreken over wat echt telt en spreken in waarheid is in dergelijke omstandigheden van fundamenteel belang. Met Re-Member werken we vanuit allen die geraakt zijn door de kwetsbaarheid. De opbouw van dit kader gebeurt van binnen naar buiten, vanuit het hart van iedereen die betrokken is bij de vraag, de kwetsing. Het is een beweging die start vanuit zelfinzicht en zich van daaruit naar de ander

richt. Wil je dat de ander verantwoordelijkheid opneemt dan moet je zelfverantwoordelijkheid leren opnemen voor het gebeurde. Wanneer je vrijheid wil in je handelen moet je je verantwoordelijk gedragen.

De praktijk van de open-hart-cirkels

Een rechtstreekse toeleiding tot een open-hart-cirkel brengt een dynamiek van bevrijding op gang. De vraag gaat uit van de betrokkenen zelf. Zij worden begeleid in het mogelijk maken van de openheid van hart in de kring van deelnemers.

Een voorbeeld. Een jonge vrouw die al jaren aan anorexia lijdt, vraagt een open-hart-cirkel. Een eerste openhartig gesprek met Re-Member motiveert haar om haar ouders te vragen deel te nemen aan een open-hart-cirkel. Een tussenstap is dat ze afzonderlijk aan haar familieleden een gesprek vraagt om het te hebben over haar zielenpijn. Ze neemt zelf het initiatief om met haar vader, moeder en broer te spreken. Na jaren neemt ze op deze manier stilaan haar eigen lot weer in handen. Dankzij de open-hart-cirkel spreekt ze nu in waarheid met haar vader en moeder. Iets wat ze daarvoor niet had gekund. Het geeft haar een enorme kracht en de smaak van bevrijding uit een dramatisch levenslot.

De open-hart-cirkel is de start van een dynamische, liefdevolle zoektocht naar elkaar. Luisteren en beluisterd worden staan centraal. We vertrekken vanuit het nu, wat ons op dit moment het meeste zorgen baart, het nauwst aan het hart ligt. Eenmaal voorbij de angst en de moedeloosheid werken we vanuit de kracht en dynamiek die er dan vrijkomt. Het is een zoektocht naar hoe we elkaar kunnen dragen in deze moeilijke passage van het leven.

Open-hart-cirkels doorbreken de ijzeren banden waar de jeugdpsychiatrie en de jongvolwassenenzorg zich mee hebben geketend (procedures, diagnoses, regels, ...) door de liefde weer centraal te stellen. Door de obstakels die deze liefdevolle betrokkenheid in de weg staan op te ruimen, door onmiddellijk beschikbaar te zijn, door in een open en eerlijke dialoog te spreken vanuit het hart en in waarheid, door diagnoses los te laten en vanuit het innerlijke naar elkaar te luisteren, door de mensen zelf weer hun lot in eigen handen te geven.

info@re-member-psychischezorg.be
www.re-member-psychischezorg.be/



Willy en Lut Vandamme -Wouters namen het initiatief voor de oprichting van de vzw Re-Member. Deze vzw wil liefdevolle zorg brengen voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn.

³ Project: *Psychische kwetsbaarheid, een ander antwoord*, gesubsidieerd door de Vlaamse Overheid - IVA Jongerenwelzijn 2017-2018.

⁴ Prof. Stijn Vanheule, Lezing over 'Herstel bij psychische kwetsbaarheid als existentiële en relationele uitdaging', Gent, 5-6 december 2017.

Nieuwe wortels

Nieuwe wortels
schieterend uit een
oude boom

niets van haar kracht
verloren

niets van haar
schoonheid
heengegaan

nieuw groen
ontlokt aan de ogen

nieuw leven
groeïend
uit oud materiaal

nieuw groen
uit ons ontlokt

nieuw groen
groeïend
als stevige wortels

nieuw groen
als voedsel
voor onze levens

als voedsel
voor ons groeïend
bestaan

Een gedicht van Lieve Vandamme uit *Laat je lief de liefde zijn*, uitgegeven door de familie Vandamme-Wouters, 2015

COLOFON

Pax Christi Vlaanderen
Italiëlei 98a
2000 Antwerpen
Tel: 03/225 10 00
koerier@paxchristi.be
www.paxchristi.be

Auteurs van dit dossier: Barbara Mertens, Nadja Palombo, Bie Reynaert, Willy & Lut Vandamme-Wouters, Hildegard Vansintjan

Redactie: Annemarie Gielen, Jo Hanssens, Karin Seberechts

Verantwoordelijke uitgever: Annemarie Gielen

Druk & lay-out: Drukkerij Room, Sint-Niklaas

ISBN-nummer: 9789461370778

Wettelijk depotnummer: D/2018/3498/006

Foto's: Creative Commons, Pax Christi Vlaanderen