

Geestelijke begeleiding - als tochtgenoot onderweg met de ander...

Ik ervaar het als een geschenk, geestelijke begeleidster te mogen zijn. In mijn gesprekken zie ik de werkelijkheid van een Liefde, die erop gericht is mensen tot leven te bevrijden, niet pas in het 'hiernamaals', maar reeds *hier en NU*. God wil gebeuren (je kunt ook zeggen God wil zich openbaren) in de geschiedenis van concrete mensen, omdat Hij begaan is met de concrete mens in zijn concrete situatie.

Geestelijke begeleiding wil mensen begeleiden dicht bij het Geheim van Gods aanwezigheid en dicht tot het geheim van hun eigen leven te komen. Ik ervaar, dat alsmaar meer mensen vandaag op zoek gaan naar zin, naar diepte, naar authenticiteit en echtheid. Er is het groeiende bewustzijn dat er méér is tussen hemel en aarde. Velen van ons beseffen dat ze iets, misschien zelfs het wezenlijke, missen en dat de zogenaamde grote vrijheid van maakbaarheid en zelfbeschikking alsmaar meer benauwend werkt. In plaats van *individualiteit* te vinden raken we meer en meer verstrikt in individualisme en egoïsme.

Op de troon van ons leven zit vaak het grote IK - maar, is dit IK werkelijk degene die ik in wezen ben? Is mijn diepste wezen, degene die ik werkelijk ben of zou kunnen en willen worden, niet vaak in de greep van dit IK? Hoeveel MOETEN legt dit IK me op: me waar moeten maken, iemand moeten zijn, moeten voldoen aan de verwachtingen van anderen; succesvol moeten zijn, moeten functioneren en aan de eisen van het (bedrijfs)leven voldoen.

Maar hoe gaan we om met innerlijke pijn? Met innerlijke leegte, verlatenheid en verdriet, angst en onzekerheid? Angst kan ons overvallen en verlammen. We kunnen ons eenzaam voelen temidden van vrienden. Hoe gaan we om met spanningen, conflicten en stress in ons leven? Daar, waar ik het niet meer weet...?

Deze zoektocht brengt velen tot het vragen om geestelijke begeleiding. Geestelijke begeleiding is vooral gericht op dit innerlijke zoekproces - een diep gevoeld *verlangen naar innerlijke verbondenheid* met zichzelf, met anderen en met DE ANDER. In een tijd van fragmentatie en verscheuring nodigt de innerlijke weg ons uit onze oorspronkelijke verbondenheid en heelheid terug te vinden. Het is een uitnodiging aan iedere mens, die bereid is gehoor te geven aan zijn innerlijke bewegingen en te luisteren naar de vragen die deze in hem oproepen.

In eerste instantie zoeken mensen *antwoorden* op hun vragen, zoeken ze naar het herstel van hun evenwicht, dat misschien uit balans is geraakt. Maar, wat betekent dit voor de richting, invulling en zingeving van hun leven...? Wat zij zoeken is 'Geestelijke *Leiding*' – die duidelijkheid en houvast geeft omtrent hoe de weg gegaan dient te worden, en dit het liefst zo

vlug mogelijk om zo het ongemak van onzekerheid gauw achter zich te kunnen laten en weer de controle over hun leven te hebben.

Geestelijke *begeleiding* gaat een andere weg: hier is niet het doel te voldoen aan de moderne ‘wellness’-behoefte van mensen, die samengevat zou kunnen worden met ‘als ik mij maar goed voel is alles goed’. Geestelijke Begeleiding weet dat iedereen zijn eigen geestelijke weg moet gaan, die nooit lineair verloopt, maar zich voltrekt via bochten en kronkelpaden, onoverzichtelijk, en die steeds opnieuw verkend moet worden, m.a.w. een weg die pas ontstaat in het gaan van de weg.

Als Geestelijk Begeleidster geef ik met name *non-spiritual non-direction*: de geestelijke dimensie staat niet los of naast het ‘gewone’ profane, maar voltrekt en openbaart zich vooral in onze gewone menselijke ervaringen. Als tochtgenote mag ik deze weg meegaan, omdat de ander mij uitnodigt met hem mee te gaan, en te helpen in het onderscheiden van wat de juiste weg ten leven voor hem is.

Dit is tegelijk de taakbeschrijving van *geestelijke begeleiding* : Als *tochtgenoten* gaan we met de begeleide op weg om hem¹ te helpen opmerkzaam en gevoelig te worden voor Gods aanwezigheid in het eigen leven. De geestelijke begeleider pretendeert niet de weg te kennen of antwoord op alle vragen te hebben en wil ook geen kant-en-klare oplossingen aandragen. Maar hij gaat wél met de ander mee om hem te helpen zijn eigen antwoorden te vinden en zijn eigen weg te gaan.

Het Fundament van geestelijke begeleiding

“The glory of God is the human person fully alive”
(H. Irenaeus)

Deze zin van de kerkvader Irenaeus begeleidt mij al enige jaren. God is een God van Leven, en het is Zijn diepste verlangen om de mens te bevrijden tot leven in volheid (vgl. Ez 16,6; Joh 10,10). Het **verhaal van de exodus** staat symbool voor het bondgenootschap van God als trouwe tochtgenoot, die met zijn volk blijft meetrokken op een lange weg van **uittocht uit een situatie van onheil**. Het is een allesbehalve gemakkelijke weg en lijkt vaak ver weg te voeren van de gezochte geborgenheid. Een weg van ongemak, door droogte en gebrek heen, en toch een weg **naar het beloofde land, naar heil en bevrijding**. Wat het gaan van deze weg voor het volk van Israël mogelijk maakt is de toezegging van Gods belofte: ‘Ik ben die ik ben en ik zal er zijn’(Ex 3,14) als een vuur in de nacht en een wolk overdag (vgl. Ex 40,38).

¹ Voor de leesbaarheid kiezen we alleen de mannelijke vorm. Uiteraard kan overal voor ‘hem’ ‘haar’, voor ‘hij’ ‘zij’ en voor ‘zijn’ ‘haar’ gelezen worden.

Dit gebeuren van exodus weerspiegelt zich in de geestelijke weg: vaak beginnend vanuit een ervaring van onheil (slavenhuis) is er de dynamiek van uittocht (bevrijding) doorheen de woestijn waarin de begeleide (Israëliet) op een nieuwe manier God vindt, zich manifesterend in een nieuwe, authentieke vriendschap met Hem (verbond). Het is God zelf die het initiatief neemt om handelend en sprekend iets teweeg te brengen en die de wegen daartoe opent.² Het vertrouwen in een presente God die met mensen meegaat en hen doet leven, opent de weg naar een toekomst vol hoop (vgl. Jer 29,11).

Het verhaal van God, die zich heeft geopenbaard in de concrete geschiedenis van mensen en deze tot heilsgeschiedenis heeft gemaakt, zet zich voort in het hier en nu van mensen vandaag. Iedereen van ons draagt in zich een diep verlangen om te leven. Dit levensverlangen heeft voor mij te maken met het geloof en de hoop, dat ons mensenleven rust in en gericht is op een liefde, sterk als de dood (Hooglied 8,6).

Dit is voor mij de diepste grond van het menselijk bestaan, het blijvende fundament dat ons draagt en blijft dragen door alle stormen heen.

Als Geestelijk Begeleidster sta ik op en vertrek ik vanaf dit fundament. Geestelijke begeleiding wil de begeleide helpen zijn eigen Exodus-verhaal te doorleven om zo tot zichzelf en tot het leven in volheid te komen.

Wat is geestelijke begeleiding...

- een open ruimte van ontmoeting tussen twee personen (in het algemeen) waarin de geestelijke weg van de begeleide centraal staat. Het zijn gesprekken over het leven in het licht van geloof of de zoektocht naar (dat) geloof.

Het goddelijke *is kenbaar* door de schepping, het profetische woord, menselijke relaties, de geschiedenis en de persoonlijke en gemeenschappelijke momenten van diepe spirituele ervaringen.

De *begeleide* heeft op een of andere manier iets van God ervaren, voelt iets aan van het geheim van God in zijn/haar leven, draagt een '*gevoeld weten*' in zijn hart, dat naar articulatie zoekt. Dit beweegt de begeleide te *zoeken naar 'geestelijke begeleiding'*, om dichter bij het geheim van zijn leven te komen.

Het beeld van de *Emmaüsgangers* (Lc 24,13-35) geeft op een sprekende wijze weer waar het in geestelijke begeleiding om gaat: om een *dialog* tussen twee personen, waarin de *eigen persoonlijke ervaringen* onder woorden gebracht, bereflecteerd en onderscheiden worden om er sporen van het goddelijke in te (h)erkennen.

² Wil Veldhuis, *De taal van God*, Gooi en Sticht, Baarn 1994, blz. 59

Het *doel* van geestelijke begeleiding is het bevorderen van de *groei* van de begeleide in zijn persoon- en mens-zijn, in geloof, hoop en liefde, wat wezenlijk het werk van Gods Geest zelf is. Als Geestelijk Begeleidster werk ik in dit verband samen met de begeleide en met Gods Geest om dit *groeiproces* te bevorderen. Zo ben ik letterlijk en figuurlijk *tocht-genote*: open voor de begeleide, en tegelijk open voor de bewegingen van Gods Geest. Eigenlijk ervaar ik elk begeleidingsgesprek als een soort ‘Emmaüs-gesprek’, waar ik samen met de ander in gesprek en op weg ben in het bewustzijn, dat er nog een Derde bij is en meegaat, in een onzichtbare en soms toch voelbare aanwezigheid.

Zo staan er drie elementen centraal:

- een persoonlijke ontmoeting in de vorm van een conversatie: waarachtige *dialogoog*
- *doel*: de begeleide te helpen, uitdrukking te geven aan zijn geloof en zijn diepste ervaringen, waarbij in alles de *begeleide centraal* staat in zijn subjectieve, persoonlijke en unieke werkelijkheid; hem door intensief te luisteren helpen, zijn eigen talenten en mogelijkheden, die al (verborgen) in hem aanwezig zijn, te ontdekken en te ontplooien,
- daarnaast: *onderscheiding* van de ervaringen om goede keuzes te maken in overeenstemming met deze ervaringen. Stille, gebed en reflectie nemen hierbij een belangrijke (luisterende) plaats in.

CRISIS ALS (MOGELIJKE) MOMENTEN VAN OVERGANG EN DOORTOCHT

Wij mensen van vandaag leven vaak in de waan(zin) dat alles in ons leven controleerbaar, beheersbaar en maakbaar is, ook ons kwetsbare innerlijk. Voor alles is er een (instant) oplossing. De algemene tendens van onze tijd is het streven naar ‘wellness’. Zoals in de inleiding al gezegd: alles is goed als ik mij maar goed voel.

Wij staan onszelf zwakheid en falen niet toe en de innerlijke chaos van verwarring en pijn wordt alsmaar verdrongen en/of ontvlucht, omdat wij niet weten hoe wij hiermee op een vruchtbare manier kunnen omgaan. De auteur Ria Weyens drukt dit zo uit:

Er is een groot gebrek aan kennis omtrent het ‘innerlijk leven.’ Noch op school, noch in de kerk hebben we dat ooit geleerd. Velen zijn op zoek naar plaatsen waar ze hun kwetsbaarheid durven en mogen tonen. Door de stress in het dagelijkse leven krijgen we niet veel kansen om stil te staan bij onszelf. Wat ons ten diepste bezig houdt kunnen we moeilijk delen met elkaar.

... Kwetsbaarheid wordt aangezien als zwakheid, we vluchten ervan weg. Maar als je altijd vlucht, blijf je de innerlijke onrust voeden en kan er geen heling plaatsvinden.³

Tijden van crisis die ons overkomen, die onverwacht ‘gebeuren’, doorbreken de illusie dat we het leven zelf in handen kunnen houden. Elke crisis is een grenservaring, waarin wij het einde van onze mogelijkheden bereiken.

Juist crisismomenten brengen mensen vaak ertoe te vragen om geestelijke begeleiding. Zij zijn ten einde raad en het is precies deze radeloosheid die hen opent voor het zoeken naar nieuwe wegen. Als geestelijk begeleidster wordt me hier gevraagd om de begeleide te helpen de weg *doorheen* de crisis te gaan, maar *niet* probleemoplossend. Elke grenservaring (crisis) draagt de kans in zich te komen tot een proces van transformatie als overgang en doorgang tot nieuw leven. Met de woorden van Ria Weyens:

Er is een ‘transformatieproces’ bezig dat we kunnen vergelijken met een ‘nieuwe exodus’: een uittocht uit het oude denken naar een nieuw bewustzijn. Zoals de uittocht van het Godsvolk vroeger geschiedde doorheen de woestijn, zo gaat ook deze moderne uittocht doorheen een ‘innerlijke woestijn’ van onzekerheid en chaos.⁴

Meister Eckhart zegt het zo: *Waar het schepsel eindigt* (daar, waar de mens ophoudt zich aan dingen vast te klampen), *daar begint God te zijn*.

Op deze uittocht heeft de begeleide behoefte aan een tochtgenoot en gids, die vertrouwd is met het innerlijke landschap van de woestijn en bereid is om samen met de ander die tocht aan te gaan. Leven is niet statisch, maar een continu *gebeuren*. Het is een proces van wording en elk stilstaan betekent dood. Het ervaren van pijn hoort bij het leven. Groei is niet mogelijk zonder pijn en steeds weer loslaten om het nieuwe te kunnen ontvangen. Er is geen andere weg die tot leven leidt. Volgens mij ligt hier de bijzondere taak voor de geestelijk begeleider om de begeleide te bemoedigen die geestelijke weg *aan* te gaan en in die onbepaalde periode van wachten en onzekerheid de begeleide in geduld nabij te blijven.

Crisis als proces van transformatie

Momenten van overgang of omvorming zijn belangrijke groeimomenten, beschreven vanuit de antropologie (rites de passage; momenten van periodiek sterven om opnieuw geboren te

³ Ria Weyens, *Van wonde naar verwondering*, Carmelitana Gent 2000, blz. 36

⁴ idem, blz. 26

worden), de psychologie (bijdrage aan groei en ontwikkeling) en de spiritualiteit (verbinding met de ultieme realiteit).

Elk moment van overgang is een *breukervaring* met het voorafgaande en maakt de weg vrij voor en vraagt om *verandering*. Het houdt een gevoel in van zowel spiritueel, emotioneel en fysiek gebroken-zijn, vaak gepaard gaand met *depressie* als gevolg van *desillusie*. Het is juist de *confrontatie* met illusies die kan leiden tot een progressief en beter verstaan van onszelf in relatie tot God en de wereld. Deze breukervaring kan leiden tot *doorbraak*: het herwinnen van een nieuw perspectief van leven.

Overgangen kunnen de ruimte worden voor *spirituele omvorming*:

- de zelforganisatie komt in een doodlopende weg terecht, ‘Ik ben de controle kwijt’
- met als gevolg vaak een identiteitscrisis: ‘Ik ben mijzelf niet meer’
- dit draagt de kans in zich tot het kijken naar wat er werkelijk is, de waarheid van jezelf onder ogen zien: niet: wie ben ik in de ogen van de ander? maar: wie ben ik in de ogen van God?
- blijkbare afwezigheid en het kwijtraken van God; ontdekking: God was de projectie van eigen verlangens en behoeftes, waaruit depressie en desillusie zijn voortgekomen.
- leegte en chaos: verlies van (oude) zin; op zoek naar nieuwe zingeving; het gevoel geen grond meer onder de voeten te hebben; het oude ‘past’ niet meer; er is ook geen weg terug meer mogelijk
- uitnodiging: bevriend te raken met onze ‘schaduwzijde’ en in dit proces van verzoening ons ware zelf ontdekken, het beeld van God in ons
- spanning uithouden van het ‘niet meer’ en het ‘nog niet’: er overall tussenin staan
- God kan zich openbaren als de Ander: niet langer meer een projectie, maar als dragend fundament van ‘toekomst’
- de uitzuivering van mijn illusies helpt mij om te zien wie ik ben in relatie met mijzelf, God en anderen; zelf-aanvaarding als begin van zelf-wording

De voorwaarde, die spirituele omvorming mogelijk maakt, is de moed om te kijken naar wat er is en dit toe te laten, in een houding van openheid en mildheid: alles wat er in mij is, mag er zijn. Deze houding beschrijft Andre Papineau als *contemplatieve levenshouding*: het meer en meer bewust worden van en in contact komen met onze ervaringen - zonder overweldigd te worden door onze gevoelens.

Obstakels op onze geestelijke weg:

- een te eenzijdig op de toekomst gerichte oriëntatie i.p.v. leven in het hier en nu
- behoefte om zelf de richting van de toekomst te willen bepalen (autonomie en zelforganisatie)
- pragmatische oriëntatie (probleemoplossende gerichtheid)
- ongeduld: het liefst zo snel mogelijk; het niet meer kunnen wachten
- gehechtheid aan productiviteit en 'nut'; de waarde van het 'doen' niet in evenwicht met de fundamentele waarde van het 'zijn'

De begeleide te helpen om te kunnen groeien in deze contemplatieve houding van hoop en vertrouwen en de obstakels te overwinnen, is een wezenlijke taak van de geestelijk begeleider.⁵

Diakrisis in dienst van het proces van transformatie

'In het begin schiep God de hemel en de aarde. De aarde was woest en leeg; duisternis lag over de diepte, en de Geest van God zweefde over de wateren.' (Gen 1,1-2)

In de hebreeuwse grondtekst staat er voor 'woest en leeg': *tohu wabohu*, 'ongeordende en doodse wildernis' → 'chaos'.

Gods scheppende kracht is *in* de chaos aanwezig en manifesteert zich in *onderscheiding*: Zijn Geest zweeft over de wateren. Vanuit een afstand overziet de Geest deze ongeordende, vormeloze en zinloze chaos en begint stap voor stap creatieve onderscheiding en ordening aan te brengen en vanuit chaos ontstaat zo (wording van) leven. De Geest, zwevend over de wateren, *ziet* de vruchtbare leegte van de chaos en brengt letterlijk en figuurlijk onderscheiding aan.

Dit 'opmerken van verschil is voor het geestelijk leven wezenlijk, met name het verschil zien tussen de doodlopende weg en de weg ten leven'⁶, en dit in het bijzonder tijdens momenten van crisis en overgang. 'Onderscheiden' betekent het verschil kunnen zien, dus scherp kunnen

⁵ In deze paragraaf volg ik grotendeels Andre Papineau, *Breaking up, down and through*, Discovering spiritual and psychological opportunities in your transitions, Paulist Press, New York 1997, in het bijzonder blz. 87-112, waarbij ik ook dankbaar gebruik gemaakt heb van de synthese van Marijn van Zon tijdens het TBI-literatuurseminar in mei 2002, vgl. reader blz. 8-12

⁶ idem, blz. 485

kijken, heel in bijzonder door de oppervlakte heen te kunnen kijken. Dit vraagt om inoefening.

Concreet betekent dit dat de begeleide geholpen wordt om in de waarheid van zijn leven te gaan staan zoals die op dit moment is, deze waarheid te gaan verkennen en toe te laten, zonder er meteen verandering in te willen aanbrengen.

Wat voor onze ogen chaos en onheil lijkt, zou vanuit Gods perspectief juist de voedingsbodem voor groei en re-creatie kunnen worden.

Als Geestelijk Begeleidster ben ik vooral **vroedvrouw**, die helpt het antwoord in de ander geboren te laten worden. De weg van God met de mens is een weg van herstel van alle misvorming tot wie de mens ten diepste wezenlijk is: beeld van God. De geestelijk begeleider is iemand, die vertrouwd is met de geestelijke weg. Hij is geen 'therapeut in geestelijke zaken', en staat ook niet onbewogen tegenover de begeleide, die om hulp vraagt. Als tochtgenoot staat hij *naast* de begeleide, als medereiziger niet in elkaars ogen kijkend, maar samen in dezelfde richting kijkend, in een sfeer van welwillendheid, genegenheid en vertrouwen, waarin hij zichzelf ook kwetsbaar durft op te stellen.

Ook al is geestelijke begeleiding wezenlijk een charisma, een gave, toch is een ondersteunende opleiding van belang. De opleiding helpt om de eigen invalshoek van geestelijke begeleiding niet uit het oog te verliezen, weet te hebben van dynamieken en processen van de geestelijke weg en tegelijk oog te hebben voor de psychologische verschijnselen en signalen in de begeleide en ook in de begeleider zelf.

De begeleide moet zich thuis kunnen voelen in de ontmoeting en daarom is het van bijzonder belang, dat de geestelijk begeleider op een redelijke wijze thuis is bij zichzelf. Alleen zo kan hij de nodige ruimte van gastvrijheid bieden aan de begeleide, die centraal staat, zodanig dat deze de ruimte ervaart zichzelf uit te kunnen spreken in alle vrijheid - om zo zichzelf en God verder op het spoor te komen. Dit vraagt om een *contemplatieve luisterhouding* van de geestelijk begeleider: een-en-al oor zijn voor de ander, zodat hij, zoals de feministische theologe Nelle Morton het zegt, *de ander tot spreken hoort*⁷: de vaardigheid, met een zodanige aandacht te luisteren, dat de begeleide de ruimte ervaart om zijn eigen woorden te vinden en deze uit te spreken, of, anders gezegd, zodanig te luisteren dat het werkelijke woord in de ander geboren kan worden.

Mensen die een beroep doen op geestelijke begeleiders mogen en moeten erop kunnen vertrouwen, dat dezen gekwalificeerd zijn en verantwoord hun begeleiding aanbieden, gebaseerd

⁷ M. Papavoine, *De beeldenschokkende theologie van N. Morton*, in: UTP teksten no 12, 1989, blz. 14

op een intensieve opleiding en/of training, maar vooral vanuit een vertrouwd zijn met het zelf op weg zijn, vanuit een eigen deskundigheid en vanuit de ervaring, dat de weg zich slechts gaandeweg ontvouwt. Geestelijke begeleiders bedden zich daarbij zelf in in één van de grote spirituele tradities.

Een geestelijk begeleider is een mens die zichzelf onderweg weet. Hij streeft ernaar te leven vanuit bewuste aanwezigheid en een innerlijk leven, in verbondenheid met anderen en de Ander. Hij weet de innerlijke bewegingen in het leven van de ander te onderscheiden.

Geestelijke begeleiding is in veel opzichten een eenzame weg. De gesprekken zijn volstrekt vertrouwelijk en kunnen en mogen niet met anderen gedeeld worden. Er is veel wildgroei op het gebied van geestelijke begeleiding. De term is niet beschermd en bijna iedereen, die denkt het te zijn, kan zich zo noemen, met veel schadelijke gevolgen voor die mensen die zich aan hen toevertrouwen.

Geestelijke begeleiding wil de ander niet 'bekeren'. Ik ervaar en deel vaak de pijn die de zoekende ondergaat, de mens die lijdt aan het niet zelden dogmatisch institutionele karakter van zijn kerk. En meer in het algemeen: het niet kunnen praten over hetgeen hem dieper beweegt, zich niet begrepen voelen en zich niet meer thuis voelen in de kerkgemeenschap, omdat hij de verbinding met het concrete leven mist. Mensen komen naar me toe en nemen me in vertrouwen. Ze vinden de ruimte om hun vragen te kunnen stellen, in alle vrijheid. Ze ervaren de ruimte om woorden te vinden voor hetgeen hen beweegt.

Het is mijn hoop dat we als geestelijke begeleiders de begeleide kunnen helpen zijn eigen religieuze bedding terug te vinden of te vinden – in een leerlingenschap van gelijken, als Gods pelgrimerend volk onderweg - GAANDEWEG.

Claudia Theinert

Lezing voor het Spiritueel Café Sittard, 17 januari 2010