

Van DANS naar K.A.N.S.

Hoe het goede leven en het lijden in spirituele zin te interpreteren? Dat is geen gemakkelijk te beantwoorden vraag. Naar mijn idee gaat het om een manier van kijken: wat zie je als je ziet wat je ziet? Het is, met andere woorden, een kwestie van perspectief.

Ik kan niet beloven een sluitend betoog te bieden, of een afdoende oplossing; daar is het probleem, of liever de uitdaging, veel te groot voor. Wel kan ik een ervaringsverhaal vertellen uit de praktijk van mijn werk als geestelijk verzorger in een Haags verpleeghuis. In die casus zijn zowel het goede leven als het lijden aanwezig.

Na mijn verhaal verteld te hebben, zal ik erop reflecteren en proberen een spirituele interpretatie van dat goede leven en dat lijden te geven. Het is een kwestie van perspectief en dat werpt twee vragen op: wat is dan dat spirituele perspectief en kun je dat beïnvloeden? Kun je, anders gezegd, een spirituele blik op de dingen en de mensen op de een of andere manier aanleren? Is daar een methode voor? In dit essay wil ik daarnaar zoeken.

Dansen op donderdagmorgen: een praktijkvoorbeeld *

Feest!

In het verpleeghuis waar ik als geestelijk verzorger werk, is er elke donderdag een dans- en muziekoctend. In De Bron, de multifunctionele ruimte van het huis, vormt zich een grote kring van bewoners, al dan niet in een rolstoel. Als iedereen zover is, gaat het los. Frank Sinatra, ABBA, de toppers, alle muziekgenres uit alle tijden passeren de revue. Een man rammelt op een instrument, een blinde vrouw, die elk nummer feilloos uit het hoofd kent, zingt uit volle borst mee. Een sambabal doet dienst als microfoon, waarmee een vrijwilliger alvast oefent voor zijn auditie bij *The Voice Senior*. Er wordt gelachen, gezongen, pret gemaakt. Kortom: het is feest!

< *Eemplein Amersfoort*

Ik herinner mij nog dat ik nietsvermoedend voor het eerst op een donderdagmorgen deze ruimte binnenstapte. Ik werd volkomen overweldigd door wat ik zag: een explosie van vreugde, midden in een omgeving waar ook zoveel treurnis is. Door lichamelijke en/of geestelijke beperkingen kunnen de mensen op leeftijd die bij ons wonen, niet meer voor zichzelf zorgen en zijn dus aangewezen op de hulp van anderen. Voor sommigen is het accepteren van die hulp, en daarmee van hun eigen afhankelijkheid, heel moeilijk. Anderen laten het zich aanleunen, min of meer verzonken als zij zijn in hun ziekte.

Maar op zo'n dansochtend is het even allemaal anders. Dan wordt het leven gevierd, met alles erop en eraan. Dat elke keer de laatste keer kan zijn, geeft een extra intensiteit aan het samenzijn.



Het slaat mensen niet terneer, maar richt ze juist op. Zij die teruggetrokken waren, komen uit hun schulp. Zij die sliepen, worden wakker.

Meedoen met de gekte

Dat laatste geldt ook voor mij. Van nature ben ik iemand die zich niet snel in de kring zal werpen. Liever kijk ik eerst de kat uit de boom. Wat is hier gaande, wie zijn dit, zal ik het wagen mij met hen in te laten, dichterbij te komen? Maar daar kom je, zeker bij mensen met dementie, niet mee weg. ‘Wat staat u daar nou, daar aan de kant? U doet niet mee. U moet meedoen met de gekte!’ En dus doe ik dat nu: steeds een beetje verder de cirkel in, steeds een beetje naderbij.

Een terugkerend ritueel is inmiddels, dat ik een man van 99 ten dans vraag. Ik ga voor zijn rolstoel staan en maak een plechtige buiging: ‘Zou u met mij een dansje willen wagen, meneer?’ Ja, dat wil hij wel! En daar gaan we dan, zwierend en zwalkend tussen de anderen door. ‘Kijk mensen, de dominee danst, op ‘Sex Bomb’ van Tom Jones!’ En als we klaar zijn, krijg ik

een kus: een handkus van een 99-jarige. ‘Ik hou van jou’, zei hij eens op zo’n moment, waarop ik mijzelf hoorde antwoorden: ‘De liefde is wederzijds.’

Meer mens

En zo merk ik langzaam dat er zich iets in mij omvormt. Mijn angst mijzelf te verliezen in het verdriet van en om de bewoners, blijkt ongegrond. Juist door mij midden in dat verdriet te begeven, wordt het, door een wonderlijke draai, een dans. Mijn lichaam voegt zich bij de geest – waar een geestelijk verzorger zo dol op is en zo op gericht is – en ik word meer mens. En dat allemaal dankzij deze fantastische groep bewoners in dat verpleeghuis, mijn spirituele leermeesters.

Steevast sluiten wij de dansochtend af met een nummer van Vera Lynn: ‘*We’ll meet again, don’t know where, don’t know when*’. Inderdaad, we weten nooit of en wanneer we elkaar opnieuw zullen ontmoeten, maar elke ontmoeting weer is een feest waarin het leven in al zijn broosheid dankbaar gevierd wordt.

K.A.N.S.: een spirituele methode van interpretatie van het goede leven en het lijden

De casus die ik hierboven presenteerde, zal ik nu interpreteren. Dat doe ik aan de hand van vier kernbegrippen: Kwetsbaarheid, Afstand, Nabijheid, Spiritualiteit. Zo wil ik komen tot een spirituele methode ter interpretatie van het goede leven en het lijden: K.A.N.S.

Kwetsbaarheid

In de eerste plaats: kwetsbaarheid. Wat betekent dat eigenlijk? Het Engelse woord voor kwets-

baarheid, *vulnerability* (of het Franse, *vulnérabilité*), komt van *vulnus*, wat ‘wond’ betekent. Wie kwetsbaar is, staat bloot aan kwetsuren, loopt het risico gewond te raken. Gewond, of meer gewond, want de meeste kwetsbaren zijn al gekwetst.

In het voorbeeld dat ik noemde, zijn het de bewoners van het verpleeghuis die lichamelijk en/of geestelijk gewond zijn. Hoe daarmee om te gaan? Over het algemeen denk ik dat mensen

de confrontatie met hen die lijden het liefst uit de weg gaan. Het lijden kan weerstand oproepen, of zelfs afkeer. Het aanzien van gebreken werkt dan afstotend, het lijden wordt uit de weg gegaan.

Zelf heb ik dat ook ervaren. Bewust of onbewust hield ik tot de bewoners afstand. Omdat ik dat geleerd had, misschien, en het bij professionaliteit zou horen of een moreel verantwoorde omgang. Maar ook uit zelfbescherming. Want wat gebeurt er als je het lijden recht in de ogen ziet, raak je dan niet betrokken bij iets waar je geen controle meer over hebt? Word je niet meegezogen in andermans pijn en verdriet? Overleef je dat zelf wel?

Afstand

Bij zo’n terughoudende attitude hoort het tweede kernwoord: afstand.

In zijn boek *Ich und Du* (1923) onderscheidt filosoof en mysticus Martin Buber (1878-1965) twee woordparen die betrekkingen tussen mensen aangeven: ‘Ik-Het’ en ‘Ik-Jij’. Wie in een ‘Ik-Het’-relatie staat tot een ander, blijft op afstand. Het ‘Ik’ zet zich slechts ten dele in en benadert de ander als object dat voor eigen doeleinden gebruikt wordt.

Dat klinkt wellicht wat negatief, maar in de praktijk van alledag is dit de meest voorkomende omgangsvorm tussen mensen. En een onontbeerlijke, want zonder zakelijk, op effectiviteit gericht contact zouden wij niet kunnen leven (Zwaan 2017, 74-119).

Bovendien: in de ‘Ik-Het’-relatie kunnen, wat Buber noemt, ‘Jij-momenten’ oplichten. Wat gebeurt er dan, en hoe gebeurt dat? Zo komen we bij het derde kernwoord: nabijheid.

Nabijheid

In de door mij gepresenteerde casus bleef ik bij het dansen eerst buiten de kring. Ik voegde mij niet bij de kwetsbaren, bleef op een afstand de mensen observeren. Totdat een van hen mij met niet mis te verstane woorden wees op die beschouwende terughoudendheid: ‘Wat staat u daar nou, u doet niet mee, u moet meedoen met de gekte!’

Meedoen met de gekte, dat betekent je liefdevol inlaten met hen die lijden, je in hun kring wagen, je door hen laten ontwapenen en ontmaskeren, jezelf helemaal – met geest én lichaam – blootgeven, je dapper dansend aan het moment overleveren, zonder reserve. Het betekent, in Bubers woorden, een ‘Ik-Jij’-relatie aangaan.

Het woord ‘zorg’, *care*, is afkomstig van het Gotische *kara*. *Kara* betekent ‘treuren’. De oorspronkelijke betekenis van zorg is dus verdrietig zijn, compassievol. Com-passie, mee-lijden, daar gaat het om. Niet in de neerbuigende zin van het woord, maar door wonden aan te raken, aangeraakt te worden. Waar het lijden gedeeld wordt, vallen verschillen tussen sterk en zwak, onafhankelijk en afhankelijk, machtig en machteloos weg en kan er in de wederkerigheid en verbondenheid die dan ontstaat iets oplichten wat dat leed overstijgt. Buber spreekt in dat geval van ‘het eeuwige Jij’ of God, maar je zou het ook ‘het transcendent’ of ‘het goede’ / ‘het goede leven’ kunnen noemen.

Spiritualiteit

Wat ons brengt bij het laatste kernwoord: spiritualiteit. Wat gebeurt er precies als er iets van het goede leven midden in het lijden oplicht,

zichtbaar wordt? Dan is het, kort gezegd, feest! Maar wat is dat, een feest?

Een feest, zegt filosoof Cornelis Verhoeven (1928-2001), komt voort uit de totaliteit van het leven. ‘De kunst van het feesten begint wanneer men genoeg heeft gelezen in het boek des levens’ (2012, 139). Voor het vieren van een feest is dus levenservaring nodig. Een feest is geweven uit de stof van het leven zelf. Die stof is zowel levenslust als levensonlust, of melancholie. Melancholie is volgens Verhoeven een donkere droesem of bezinsel op de bodem van de ziel. Een oerverdriet – van jezelf en van anderen – dat daar ligt opgeslagen en dat een onlosmakelijk onderdeel uitmaakt van wie je bent, van je identiteit. Deze melancholische droesem geeft diepte en hoogte aan het feest. Zonder dat zou het een oppervlakkige fuif zijn. Een feest is dus vrolijk én ernstig, plezierig én plechtig.

- Als eerste kenmerk van het feest zou ik daarom de *paradox* willen noemen. Het feest is paradoxaal, omdat het lijden en het goede leven erin hand in hand gaan. Geluk gaat gepaard met pijn, lijkt het wel, en er is ‘geen grotere pijn dan geluk’ (Frank Boeijen). Het geluk dat in het feest gevierd wordt, is inderdaad groot.
- Het is, en dat is het tweede kenmerk van het feest, *extatisch*. Toen ik voor de eerste keer de dansruimte binnenkwam en zag wat daar gebeurde, werd ik overvallen door een explosie van vreugde. ‘Extase’ betekent letterlijk ‘uitstaan naar’. Tijdens het dansen sta je uit naar de ander, opdat die ander zijn of haar intrede kan doen. Je ontmoet hem of haar als autonome ander, zonder enige behoefte aan hebbelijkheid. Voor Buber is dat essentieel in de

onderlinge ontmoeting. Alleen als je een ander zichzelf laat zijn, is er wederzijdse menswording mogelijk.

- Dat is het derde kenmerk van het feest: de *transformatie*, of menswording. Door de – in dit geval – ‘dansdialoog’ wórd je als partners aan elkaar verbonden. Je wordt wie je bent door en aan de ander. Door de lijfelijke beweging van het dansen beleef ik bovendien mijn lichaam op vernieuwde wijze als een geschenk. ‘Dansen’, zegt Verhoeven, ‘is een beweging zonder doel, beoefend om haar zelfs wille of uit vreugde om het bezit van het lichaam’ (1998, 166). Voor mij, als geestelijk verzorger, is dat een ontdekking. Door mensen op een speelse manier aan te raken – want de dans is een vorm van spel – word ik zelf aanraakbaar en dat maakt rijk. Ook de dans is ambivalent. Je voet raakt de aarde, maar komt daar tegelijk los van. Het is dus een spel tussen vrijheid en gebondenheid.
- Wat mij brengt bij een vierde kenmerk van het feest. Een feest heeft iets van *revolte*, van verzet in zich. Het verzet zich tegen het alledaagse leven en zoekt naar een bevrijding daaruit. Je wilt loskomen van de zwaartekracht en opgetild worden.
- En zo belanden we bij het vijfde kenmerk van het feest: het feest kan dan ervaren worden als een uit de tijd getilde gift, maar het is ook *tijdelijk*. ‘Jij’ wordt, in buberiaanse termen, altijd weer een ‘Het’. De onderlinge gelijkheid, die er voor de duur van de dans was, verdwijnt als sneeuw voor de zon. Bewoner wordt weer bewoner, geestelijk verzorger geestelijk verzorger. Op een andere manier kwetsbaar – de bewoner is het, de helper kan er voor kiezen zich

zo op te stellen – en met een andere positie: de helper is met een doel opgeleid, aangesteld, en wordt daarvoor betaald.

- Helaas kan het dus niet altijd feest zijn! Het komt en gaat, en wat gebeurt is steeds verrassend. We kunnen een feest organiseren, maar het verdere verloop hebben wij niet in de hand. Ons past een houding van passiviteit, van afwachting. Het feest is *niet maakbaar*, en dat is het zesde kenmerk.
- Het besef dat het feest voorbijgaat en, in het verpleeghuis, dat de bewoners broos zijn, dat besef van contingentie maakt dat het feest wint aan *intensiteit*, zijn zevende en laatste kenmerk. We dansen als het ware dwars door de dood heen. Dát we er met elkaar zijn, op dat moment, terwijl we er ook niet zouden kunnen zijn, doorbreekt de alledaagse vanzelfsprekendheid (of de illusie daarvan) en doet ons na zo’n dans- en muziekochtend dankbaar en verwonderd omzien naar wat ons toeviel.

Tot slot: K.A.N.S.

De inzet van mijn essay was om tot een spirituele methode te komen van interpretatie van het goede leven en het lijden. Ik heb daartoe vier kernbegrippen doorlopen: Kwetsbaarheid, Afstand, Nabijheid en Spiritualiteit. Als we de eerste letters van die woorden op een rij zetten, vormen ze samen: K.A.N.S.

Een kans om in een situatie of omgeving van crisis hetzelfde anders te zien. Om zo’n perspectief te ontwikkelen, dat midden in het lijden het goede leven oplicht. Dat een wond een wonder wordt en een fuik een feest: paradoxaal, extatisch, transformerend, opstandig, tijdelijk, niet maakbaar en intens.

* Dit is een licht gewijzigde versie van de inleiding die ik uitsprak bij de 20ste Henri Nouwen Lezing door Stephan Posner over ‘Care as essential human condition’, op 1 december 2018 in de Janskerk van Utrecht (www.nouwen.org).

Literatuur

- Verhoeven, C. (1998). *Symboliek van de voet*. Best: Damon.
 Verhoeven, C. (2012). *Inleiding tot de verwondering*. Eindhoven: Damon.
 Zwaan, B. (2017). *Een prachtige dans. De therapeutische afstemming van afstand en nabijheid in het werk van Carl Rogers, Martin Buber en Henri Nouwen*. Tilburg: KSGV.

TIPS BIJ HET THEMA

Van DANS naar K.A.N.S.

- www.theoblogie.nl › liefde-wordt-niet-dement: over crisis en kans bij dementie (eerder verschenen in *Speling* 2019/1).
- portal.eo.nl › programmas › het-vermoeden › gemist › 2017/11 › 2: uitzending van ‘Het Vermoeden’ van 26 november 2017, over *Een prachtige dans* en de dans in het verpleeghuis.
- ethicsofcare.org: ‘An unexpected party’, Inleiding door Barbara Zwaan van de 20^e Henry Nouwenlezing, over dans en muziek in het verpleeghuis, 24 februari 2019

Barbara (drs. B.) Zwaan is theoloog, werkzaam als geestelijk verzorger en redactielid van *Herademing. Tijdschrift voor Spiritualiteit en Mystiek* en *Tijdschrift voor Geestelijk Leven*.
 E barbarazwaan@planet.nl