



Stil worden in je werk

Het is een dinsdag in maart. Zo'n dag waarop de mist als een deken over de stad ligt. Ik spreek prof.dr. Kees Waaijman in zijn werkkamer op de twaalfde verdieping van het Erasmusgebouw op de campus van de Radboud Universiteit te Nijmegen. De mist ontnemt het zicht in de verte en doet ons naar binnen zien. Op de gang is het rustig geworden, de studenten hebben hun weg naar de colleges weer gevonden. Buiten is het mistig, binnen is er rust. Dat nodigt uit tot verstilling.

Ik ervaar de rust op de gang als een stilte. De geluiden van langslappende collega's of studenten die hun verenigingskamers opzoeken verbreken de stilte niet voor mij. Er dringt zich niets op dat de stilte zou kunnen verbreken. Ik ben hier met de stilte, die is voor mij als een vriend. En dat is weldadig.

Wat kan het belang van stilte zijn? Waarom zoeken mensen naar stilte?

'Stilte is een belangrijk motief in de geschiedenis van de spiritualiteit. Je vindt in alle scholen van spiritualiteit manieren om stil te worden en stilte te beoefenen.

Stilte is in de eerste plaats iets instrumenteels. Ze helpt om los te komen van dat wat je vasthoudt, waarvan je bezeten bent of door geobserveerd. De stilte zet een mes in je obsessies. Veel

mensen zoeken om die reden de stilte op in een klooster of abdij.

Het effect is echter dat het in de stilte van zo'n klooster eerst gaat waaien; er steekt allereerst een innerlijke storm aan geluiden en lawaai op. Sommigen ervaren dat ook lichamelijk, het doet iets met je lijf. Stilte is voor veel mensen iets onwennigs, en het lichaam kan daar heftig op reageren. Je moet daar echter doorheen, om los te komen van wat je vasthoudt.'

Is stilte dan louter een middel?

'Nee, zeker niet, maar je zult eerst de stilte haar werk moeten laten doen om pas daarna te kunnen luisteren naar wat de stilte je te zeggen heeft. Stilte is ook een godsnaam. In de stilte laat de Onuitsprekelijke van zich horen, maar spreekt niet.

Wanneer je kunt luisteren in die stilte, wordt ze als een vriend die met je meetrekt. Je kunt haar horen, ook al zijn er feitelijk geluiden waar te nemen. Die geluiden dringen zich echter niet op, en breken de stilte niet. In de ruimte van de stilte kan je ziel zich vrij bewegen, van binnen naar buiten. En dat is zo weldadig.'

< Prof.dr. Kees Waaijman, karmeliet en voormalig hoogleraar spiritualiteit en directeur van het Titus Brandsma Instituut aan de Radboud Universiteit: 'Ik ben terughoudend om alles maar in de mal van professionalisering te gieten.'





Wat kan de ruimte van de stilte betekenen voor een professional in de zorg of het onderwijs bijvoorbeeld?

'Heel veel. Uitgangspunt is dat de professional er met hart en ziel wil zijn voor de zieke of voor de leerling. Haar of zijn ziel zegt als het ware:

'hier moet ik zijn, dit is mijn plek'. De stilte creëert een ruimte, waarin het beroep dat

de zieke of leerling op de professional doet, zuiver en hoofdzakelijk gehoord kan worden. De professional wordt niet afgeleid door andere zaken, die er misschien wel zijn maar niet meer de kans hebben om de stilte te breken. In de stilte wordt het beroep van de zieke of leerling echt gehoord: 'wees er voor mij'.

Een professional zal zich de stilte eigen moeten maken, en zich erin moeten bekwalen. Dat is echt een kunst. De kunst begint ermee dat de stilte een mes zet in de obsessies, in alles wat je afhoudt om er te zijn waar je hoort te zijn, namelijk voor die zieke of die leerling. Pas dan kun je in de stilte zijn en luisteren naar het beroep dat op jou als professional wordt gedaan.

De stilte wordt dan langzamerhand architectonisch. Ze richt de ruimte in waarin je er kunt zijn voor de ander. En dat is meer dan louter voorwaardelijk, de stilte is de ruimte waarin je je werk doet.'

Hoe kan de professional zich deze kunst van de stilte eigen maken?

'Het begint ermee dat je je bewust bent van hetgeen je werk oproept. Ik vroeg bijvoorbeeld

werkers in de zorg: 'wat blijft ook 's avonds na het werk nog aan je kleven, wat raak je niet kwijt?' In antwoord op die vraag gaven deze werkers voorbeelden van situaties of gebeurtenissen die hen pijn deden, zoals de ongeneeslijke ziekte van een kind of de dood van een

'De stilte richt de ruimte in waarin je er kunt zijn voor de ander'

leeftijdsgenoot, maar ook de bovenmatige werkdruk en de formulieren en protocollen

die ze hadden in te vullen. De pijn deed hen verlangen naar een ruimte waarin ze hun werk kunnen doen, en die beantwoordt aan hun oorspronkelijke motivatie om te kiezen voor de zorg. De stilte kan helpen om zo'n ruimte te creëren waarin je je werkelijk met de zieken en leerlingen kunt bezighouden en het beroep dat ze op jou doen kunt horen. Eerst dan kan de ziel van professionals weer rondlopen in hun werk – van binnen naar buiten.'

Is het dan niet verstandig om stilte een plek te geven in de professionalisering?

'Het is goed om stil te leren worden in je werk. Om ruimte te geven aan de ziel in je werk, zo-

'Ruimte geven aan de ziel in je werk, zodat deze vrij kan rondlopen'

dat deze vrij kan rondlopen. Dat is een kunst die vraagt om langdurige oefening.

Ik ben echter terughoudend om alles maar in de mal van de professionalisering te gieten. Wat met goede bedoelingen begint, kan zich later tegen zichzelf gaan keren. Uit hoofde van de stilte zeg ik: mag het iets minder 'geprofessionaliseerd' zijn? Je moet toch ook een beetje plezier in je werk houden?' <

ACTUEEL

www.handelingen.com

- Op de *Handelingen*-website vindt u de actuele Agenda met cursusaanbod, seminars, workshops, congresdagen op het gebied van praktische theologie en religiewetenschap met de bijbehorende links voor opgave en meer informatie.
- Ook op de *Handelingen*-website: alle verschenen beeldmeditaties met de bijbehorende afbeeldingen in kleur. Deze zijn (gratis) te downloaden voor gebruik en toepassing in allerlei ontmoetingen en bijeenkomsten.

Werkweek liturgie en kerkmuziek

Van 17 tot 20 juli organiseert de Protestantse Kerk in Nederland de jaarlijkse Werkweek voor liturgie en kerkmuziek in Bovendonk. De werkweek staat open voor iedereen die gedreven en bedreven is in de (kerk)muziek en theologie of liturgie. Samen muziek maken en verdiepen in de achtergrond en betekenis van de liturgie vormen de belangrijkste pijlers van deze studieweek. Dagelijks wordt er een stevig programma gevolgd, waarbij leermomenten en oefenmomenten worden afgewisseld met korte vieringen (getijden) in de prachtige kapel.

Dinsdag 17 juli t/m vrijdag 20 juli, Centrum Bovendonk te Hoeven (nabij Bergen op Zoom). Opgave individueel of in groepsverband mogelijk: www.protestantsekerk.nl

Studiedag 'Zingeving in de ouderdom'

We worden steeds ouder, maar veel ouderen spiegelen zich aan de dominante waarden van onze maatschappij door zo lang mogelijk jong te willen blijven. Onderweg zijn in de ouderdom is klaarblijkelijk ook lastiger geworden, en over zingeving wordt niet zo veel gesproken. Ouderdom lijkt een

niemandsland waarin men op zoek is naar zin en betekenis. Wat betekenen al die extra levensjaren? Hoe kijkt de samenleving naar ouderen en hoe kijken ouderen naar zichzelf? Wat zijn kerntaken van het ouder worden? Welke bronnen kunnen er gevonden worden? Deze vragen komen aan de orde op de studie- en trainingsdag voor predikanten, geestelijk verzorgers en kerkelijk werkers over het boek *Zin in de ouderdom* van Jan van Baardwijk en René Rosmolen.

25 september, 10.00-16.00 uur, Bergkerk Amersfoort; Accreditaties Protestantse Kerk en SKGV; € 100 incl. lunch en boek. Opgeven: (033) 461 79 17 of pgabergkerk@gmail.com; www.bergkerk.nl

Spiritwijzer

De spiritwijzer is een instrument voor zorgverleners, om hen te ondersteunen en toe te rusten het gesprek rond zin- en levensvragen niet uit de weg te gaan. Aan de slag gaan met de spiritwijzer vereist een gedragen en interdisciplinaire zorgvisie, waarbinnen de spirituele dimensie ook aandacht krijgt. Deze vorming wil pastores uit de sector algemene ziekenhuizen inspireren met concrete werk- >