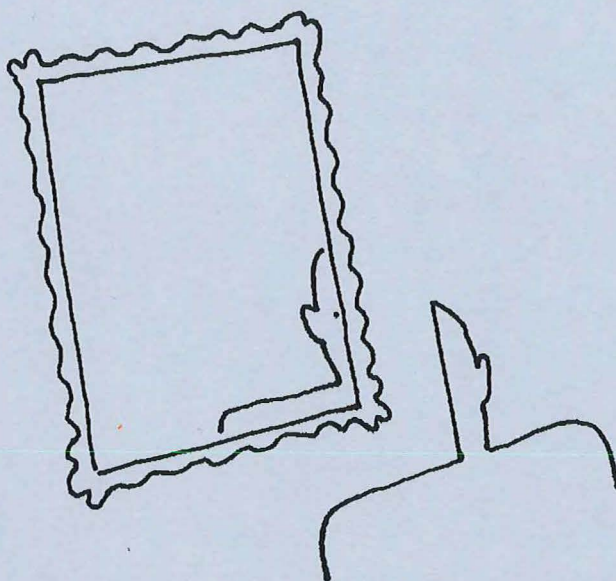


EXISTENTIËLE CRISIS EN HET OMGAAN MET EMOTIES

LEVENSKUNST ALS INSPIRATIE
VOOR DE GEESTELIJK VERZORGER



Masterscriptie Geestelijke Verzorging
Alie Rozendal

Freezing

*If you had no name
If you had no history
If you had no books
If you had no family*

*If it were only you
Naked on the grass
Who would you be then?
This is what he asked
And I said I wasn't really sure
But I would probably be
Cold*

*And now I'm freezing
Freezing*

*'Songs from liquid days'
Philip Glass, 1986*

INHOUD

	VOORWOORD	5
1	INLEIDING	8
2	EXISTENTIËLE CRISIS	12
2.1	Wat wordt verstaan onder een existentiële crisis	12
2.1.1	Existentiële crisis, een eerste kenmerk	12
2.1.2	Verdere kenmerken	13
2.2	Existentiële crisis en spiritualiteit	17
2.2.1.	Spiritualiteit, een begripsbepaling	17
2.2.2	Existentiële crisis als spiritueel proces	19
2.3	Existentiële crisis en emoties	21
2.4	Samenvatting	23
3	HET STOÏCIJNSE DENKEN	25
3.1	De antieke Stoa, inleiding in het stoïcijns denken	25
3.2	De Stoïcijnen en de omgang met emoties	30
3.3	Stoïcijns oefeningen van de geest	33
3.4	De Stoïcijnen en het omgaan met een existentiële crisis	35
3.5	Samenvatting	38
4	DE WAARDE VAN EMOTIES VOLGENS MARTHA NUSSBAUM	40
4.1	De actualisatie van het stoïcijns gedachtegoed	40
4.2	Nussbaum en het omgaan met een existentiële crisis.	43
4.3	Samenvatting	44



5	LEVENSKUNST VOLGENS ANSELM GRÜN	45
5.1	De invloed van de Stoa op de christelijke monastieke traditie	45
5.2	Monnikentraditie en de levenskunst van Grün	47
5.3	De innerlijke rust volgens Anselm Grün	51
5.4	Grün en het omgaan met een existentiële crisis	53
5.5	Samenvatting	54
6	GEESTELIJKE VERZORGING EN LEVENSKUNST	56
6.1	Domein en werkveld geestelijke verzorging	56
6.2	Competenties van de geestelijk verzorger	58
6.3	Geestelijke verzorging en existentiële crisis	62
6.3.1	De geestelijk verzorger en de existentiële crisis	62
6.3.2	De Stoïcijnen als inspiratie voor de geestelijk verzorger	65
6.3.3	De neostoïcijnse visie van Nussbaum als inspiratie voor geestelijke verzorging	67
6.3.4	Anselm Grün als inspiratie voor de geestelijk verzorger	69
6.4	Samenvatting	71
7	CONCLUSIES EN SLOTBESCHOUWING	74
	LITERATUUR	78

VOORWOORD

De master Geestelijke Verzorging was voor mij een bijzondere studie door de combinatie van het bestuderen van wetenschappelijke kennis en theorieën en het invullen van een praktijkstage. Deze wisselwerking tussen theorie en praktijk heb ik als uitermate boeiend ervaren, want het geeft mij de mogelijkheid opgedane kennis te toetsen op inhoud en bruikbaarheid in het dagelijkse werk als geestelijk verzorger. Andersom is het een uitdaging de in de praktijk opgedane kennis en ervaring om te zetten in een bredere, voor andere geestelijk verzorgers toegankelijke theorie, liefst verankerd in bestaande wetenschappelijke kennis en praktijk.

In het onderwerp van mijn scriptie wilde ik dan ook deze koppeling tussen theorie en praktijk terug laten komen. Ik heb dat gedaan door de kennis en de aanbevelingen van de levenskunstfilosofie te onderzoeken op haar bruikbaarheid bij een specifieke cliëntengroep, namelijk patiënten die als gevolg van hun ziekte in een existentiële crisis zijn beland. Ik hoopte daarmee uit deze bestaande theorieën inspiratie op te doen voor de geestelijk verzorger bij de begeleiding van deze bijzondere groep cliënten.

Mijn interesse voor het omgaan met cliënten met een existentiële crisis dateert uit de periode vanaf 1981 toen ik als leerling-verpleegkundige werkzaam was in het toenmalige Academisch Ziekenhuis te Groningen (AZG). De confrontatie met het lijden van vaak ernstig zieke patiënten en de daaruit volgende bewustwording van de onafwendbare eindigheid van het leven was destijds voor mij behoorlijk ingrijpend. Ik was vaak verbaasd over de enorme veerkracht en moed waarover veel patiënten bleken te beschikken, ook al was hun prognose verre van hoopvol. Maar ik zag tegelijkertijd dat achter dit uiterlijk optimisme vaak veel verdriet, angst en eenzaamheid schuil ging. In het bijzonder dit laatste, de existentiële eenzaamheid waaraan bijna niemand zich leek te kunnen onttrekken, trof mij als het onontkoombare lot van ieder mens. Deze ervaringen zorgden ervoor dat ik mij intensief bezig hield met vragen over de zin en het doel van het menselijke bestaan en de daarin voorkomende crises.

Het zoeken naar antwoorden deed ik op verschillende manieren. Om te beginnen las ik heel veel; zo vindt mijn interesse in de levenskunstfilosofie in deze periode haar oorsprong. Ondermeer door het lezen van *Brieven aan Lucilius* van Seneca raakte ik geboeid door de filosofie van de Stoïcijnen.¹ Ook hedendaagse autobiografische literatuur in de vorm van dagboeken en brieven had mijn belangstelling. Een bijzondere plaats nam daarbij het dagboek van Etty Hillesum in; het verslag van haar persoonlijke ontwikkeling tijdens de Tweede Wereldoorlog maakte op mij een enorme indruk.² In haar dagboek geeft Etty Hillesum blijk van het bestaan van de mogelijkheid om in een crisissituatie (zij beseftte maar al te goed dat de

¹ Seneca, Lucius Annaeus, *Brieven aan Lucilius*, Baarn, 1980.

² Hillesum, Etty, *Het verstoorde leven*, Bussum, 1981.

Jodenvervolging de vernietiging van het joodse volk als doel had) een diepgaande spirituele en persoonlijke ontwikkeling door te maken.

Deze koppeling van existentiële crisis en spirituele ontwikkeling heeft sindsdien mijn belangstelling gehad en er uiteindelijk toe geleid dat ik de masterstudie Geestelijke Verzorging ben gaan volgen, een studie waarin de levenskunstfilosofie een bescheiden plaats inneemt. Voor mij vormden de colleges en de bijbehorende literatuur over de antieke en hedendaagse levenskunst een welkome aanvulling op het meer traditionele christelijke en humanistische gedachtegoed dat ten grondslag lag aan de andere vakken. Ik raakte eveneens geboeid door de aantoonbare sporen die de antieke filosofen in het christendom hebben achtergelaten. Deze dubbele belangstelling bracht me ertoe voor mijn eindscriptie te onderzoeken of de levenskunstfilosofie in plaats van of als aanvulling op deze meer traditionele bronnen mogelijk ook een waardevolle bron van inspiratie kan zijn voor de geestelijk verzorger.

In de masterfase van de studie heb ik gedurende een half jaar als geestelijk verzorger in opleiding in het UMCG (voormalig AZG) te Groningen gewerkt. Een hernieuwde kennismaking met mijn eerste werkterrein, maar vanuit een andere discipline en met een andere opdracht. Deze stage heb ik als buitengewoon intensief en inspirerend ervaren; behalve de tijdens de studie opgedane kennis en vaardigheden kon ik ook twintig jaar van reflectie op 'hoe te leven' aan de praktijk toetsen. Wederom kwamen levenskunst en stervenskunst bij elkaar, alleen was ik nu als geestelijk verzorger bij de patiënt aanwezig en niet meer als verpleegkundige, er werd nu een appèl gedaan op mijn filosofische en spirituele bronnen. Ik raakte opnieuw geïnteresseerd in de geestelijke mogelijkheden en moeilijkheden die zich voor kunnen doen tijdens een levensbedreigend ziekteproces. De beslissing om mijn scriptieonderzoek te richten op het begeleiden van patiënten die zich in een crisis bevinden als gevolg van de diagnose van een levensbedreigende ziekte heb ik dan ook in deze stage genomen.

Met veel plezier heb ik alle literatuur en andere bronnen die in deze scriptie worden genoemd (en ook dat wat niet wordt genoemd, niet alle literatuur bleek bruikbaar) bestudeerd; deze voorbereiding heeft mijn eigen hermeneutische competentie weer wat vergroot. Het bleek interessant om de bestudeerde theorieën aan de praktijk te koppelen. Deze koppeling kreeg vorm door gebruik te maken van het model van William Yang, een model dat is ontstaan door onderzoek in de praktijk tot een theorie te verwerken. Ik heb zijn studie weer gebruikt om andere kennis en theorieën aan de praktijk te toetsen. Deze wisselwerking is kenmerkend voor het beroep van geestelijk verzorger en zal ook doorgaan nu ik de master Geestelijke Verzorging heb afgerond.

Een deel van mijn scriptieonderwerp heb ik tijdens het schrijven afgelopen zomer meteen in de praktijk kunnen toetsen toen ik door verschillende oorzaken werd afgeleid van het schrijfsproces. Zowel de opwindende en vreugde over een nieuwe baan als de schok en het verdriet na het onverwachte overlijden van mijn moeder ging gepaard met uiteenlopende emoties en ik heb dan ook dankbaar gebruik gemaakt van verschillende geestelijke- en stilteoefeningen. Zo heb ik mijn eigen theorieën in

praktijk gebracht, hoewel er in mijn geval geen sprake was van een existentiële crisis. Maar hierdoor bewees de levenskunstfilosofie ook in andere, minder ingrijpende crises zijn waarde.

Als laatste wil ik een nog aantal mensen bedanken; om te beginnen mijn scriptiebegeleiders Christoph Jedan en Hetty Zock die hun best hebben gedaan mij ondanks de opgelopen vertraging toch op korte termijn te laten afstuderen. Ook dank ik Wouter Slob voor zijn bereidheid om zitting te nemen in de examencommissie. Verder dank ik mijn gezin, vrienden en familie voor hun aanmoedigingen en ondersteuning. Deze steun zal ik ook in mijn verdere loopbaan als geestelijk verzorger nodig hebben.

1 INLEIDING

De werkvelden van een geestelijk verzorger strekken zich breed uit van crisisopvang tot sterfbed waarbij elk werkveld een specifieke aandacht en aanpak vereist. Om de omvang van de scriptie te beperken, was het dus nodig een keuze te maken uit deze verschillende doelgroepen. Het werkveld van de geestelijk verzorger beperkt zich in deze scriptie tot het begeleiden van patiënten die zich in een existentiële crisis bevinden. De beslissing om de doelgroep tot deze patiënten te beperken raakte meer gefundeerd door het lezen van een bijdrage van theoloog en therapeut William Yang in de bundel *Individuatie, existentie, psychotherapie*.³ In deze bijdrage schrijft Yang over de uitkomsten van een onderzoek naar de existentiële crisis die kan ontstaan bij patiënten met de diagnose kanker. Hierbij zijn een aantal specifieke kenmerken van een dergelijke crisis in beeld gebracht. Wat mij inspireerde was het model voor omgaan met een existentiële crisis dat door Yang wordt beschreven: een model dat persoonlijke en spirituele groei in onderlinge samenhang presenteert.⁴ In dit model komen levenskunst en spiritualiteit samen. Er ontstond nu een beter beeld van de mogelijkheden om levenskunstfilosofie, spiritualiteit en existentiële crisis samen te brengen; het onderzoek en het model van Yang konden als uitgangspunt dienen.

Deze beslissing maakte het ook makkelijker om een keuze te maken uit de diverse stromingen en onderwerpen uit de levenskunstfilosofie, want in het model van Yang wordt een grote rol toegekend aan het omgaan met emoties. Het onderzoek naar de verschillende vormen van levenskunst richt zich dan ook voornamelijk op de aanbevelingen die ten aanzien van het omgaan met emoties zijn gedaan. Hierbij komt de levensbeschouwelijke fundering van de desbetreffende levenskunst eveneens aan de orde. Op deze manier kunnen de aanbevelingen die voortkomen uit de levenskunstfilosofie verbonden worden met het omgaan met een existentiële crisis. Mijn keuze ten aanzien van de te bestuderen stromingen binnen de levenskunstfilosofie zal ik verderop toelichten. Om te beginnen beschrijf ik de oorsprong van de levenskunst.

³ Tjihuis, Leo, e.a., *Individuatie, existentie, psychotherapie (Het individuatieproces van een psychotherapeut met een zeldzaam carcinoom)*, KSGV Tilburg, 2008.

⁴ Yang, William, 'Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces', in: Tjihuis, Leo, e.a., *Individuatie, existentie, psychotherapie (Het individuatieproces van een psychotherapeut met een zeldzaam carcinoom)*, KSGV Tilburg, 2008, 66

Het begrip ‘levenskunst’ dateert uit de Hellenistische en Romeinse tijd, een tijd waarin de filosofie gericht was op ‘hoe te leven’, een tijd waarin de filosofische theorieën in dienst stonden van een bepaalde levenswijze, een manier van bestaan. Dit in tegenstelling tot veel latere filosofie, die zich voornamelijk ging bezighouden met abstracties in een technische taal die slechts voor deskundigen toegankelijk is.⁵ In de filosofie uit de oudheid stonden levensvragen als ‘wie ben ik’, ‘wat wil ik’ en ‘welke aspecten van mijn leven kan ik beïnvloeden’ centraal, vragen die ervoor zorgden dat de filosofie op de praktijk, op het dagelijkse leven was gericht. Je bezig houden met filosofie bestond dan ook niet alleen uit het bestuderen van filosofische theorieën maar ook uit het navolgen van verschillende leefregels en het doen van geestelijke oefeningen.

De hedendaagse humanist Dohmen grijpt weer terug op deze antieke filosofen en omschrijft levenskunst als ‘zorg voor zichzelf’, een zorg die gebaseerd is op zelfonderzoek.⁶ Dohmen verwijst hierbij naar Socrates’ lijfspreuk: ‘Een leven zonder zelfonderzoek is het niet waard geleefd te worden’. De beroemd geworden uitspraak van Socrates, ‘Ken jezelf’, is hierbij de eerste stap van zelfzorg op weg naar een individueel goed leven. Volgens Dohmen is levenskunst niet zozeer een kunst of een kunde, dus iets wat met behulp van het volgen van regels te leren valt. Hij vergelijkt levenskunst met de bekende poging van de baron van Münchhausen: jezelf aan je eigen haren uit het moeras trekken, door vallen en opstaan wijzer worden. In de benadering van Dohmen is levenskunst een individueel proces en niet geworteld in een onderliggende levensbeschouwelijke visie, anders dan de persoonlijke levensbeschouwing. Maar de oorspronkelijke levenskunstfilosofie benaderde levenskunst wel als kunst en kunde; door oefeningen, leefregels en zelfonderzoek trachtte men zich de wijsheid eigen te maken. En deze leefregels waren gebaseerd op een filosofische theorie, op een uitgesproken levensbeschouwelijke fundering.

Deze filosofie uit de oudheid kende verschillende filosofische scholen, ieder met een eigen wereldbeeld (theoretische filosofie) dat de aanbevelingen voor ‘hoe te leven’ ondersteunde. In deze scriptie neem ik de filosofie van de Stoïcijnen (Stoa) als uitgangspunt. Deze stroming binnen de antieke filosofie is gedurende lange tijd (ongeveer 300 voor Chr. tot 200 na Chr.) van grote invloed geweest, en ook bij latere filosofen (onder andere Spinoza) is de invloed van het stoïcijnse gedachtegoed aan te wijzen. De naam Stoa verwijst naar de zuilengang in Athene waar de eerste stoïcijnen, de volgelingen van de filosoof Zeno, elkaar ontmoetten. Ten tijde van het Romeinse rijk verspreidde de leer zich naar Rome, en het zijn een aantal van deze latere Stoïcijnen die de meeste bekendheid verwierven onder een breed publiek. Van deze latere Stoïcijnen is dan ook het meeste werk in de vorm van geschreven teksten bewaard gebleven. In deze teksten is de levenskunst van de Stoïcijnen terug te vinden, een levenskunst die bij geen enkele andere filosofie zo goed is uitgewerkt. Ook nu

⁵ Hadot, Pierre, *Oefeningen van de geest*, Amsterdam, 2002, 12.

⁶ Dohmen, Joep, *Het leven als kunstwerk*, Stichting maand van de filosofie, 2008, 42-45.

nog verschijnen er regelmatig publicaties over de filosofie en levenskunst van de Stoïcijnen.⁷

Deze scriptie beperkt zich voornamelijk tot het gebruik van de ideeën van de Stoïcijnen over het omgaan met emoties, maar om deze ideeën in hun context te kunnen plaatsen geef ik om te beginnen een omschrijving van de levensbeschouwelijke achtergrond van dit specifieke stoïcijnse gedachtegoed. Van de antieke stoïcijnse filosofen gebruik ik overwegend het werk van twee latere Romeinse Stoïcijnen; de schrijvers/filosofen Epictetus en Marcus Aurelius. Het *Handboekje* van Epictetus vormt hierbij een weergave van de stoïcijnse filosofie, de *Persoonlijke notities* van Marcus Aurelius zijn een prachtig voorbeeld van stoïcijnse levenskunst in de praktijk.⁸

Het gedachtegoed van de Stoa is aantoonbaar van invloed geweest op de leer van het christendom.⁹ Deze invloed van de antieke filosofen op de christelijke filosofie en ethiek wordt door Sorabji in *Emotion and Peace of Mind* uitgebreid besproken.¹⁰ Met de opkomst en verspreiding van het christendom raakte de levenskunstfilosofie op de achtergrond. ‘Hoe te leven’ werd meer en meer door de theologie voorgeschreven terwijl de filosofie zich meer op abstracties richtte. Maar nadere bestudering van de aanbevelingen en opvattingen van de antieke filosofen en schrijvers uit de christelijke monnikencultuur laat zien dat delen van het gedachtegoed van vooral de Stoïcijnen zijn aangepast aan en ingepast in het christendom. Dit wordt vooral zichtbaar in opvattingen over de waarde en de rol van de emoties; hoe dient de mens zich te verhouden tot zijn/ haar emoties en welke leefregels, welke voorschriften en andere opvattingen brengen deze ideeën met zich mee? In het werk van de vroegchristelijke monnik Evagrius is een praktische toepassing van deze ideeën terug te vinden. Het werk van Evagrius is vervolgens weer van invloed geweest op het gedachtegoed van de hedendaagse monnik Anselm Grün.

De in het christendom gewortelde benedictijner monnik Grün leeft als kellenaar (zakelijk leider) in de abdij Münsterschwarzach (Duitsland). Bovendien werkt hij als geestelijk leidsman, psychotherapeut en als cursusleider voor meditatie, vastenretraites en contemplatie. Hij heeft talloze publicaties op zijn naam staan.¹¹ In het werk van Grün wordt het monastieke leven vaak als uitgangspunt gebruikt voor levenskunst en therapie voor wereldse christenen en niet-christenen. Ik beschrijf hoe hij deze monnikentraditie bruikbaar maakt voor leken en wat er in zijn werk nog terug te vinden is van het gedachtegoed van de Stoa. Ook hier richt ik me op het omgaan met emoties en de levensbeschouwelijke worteling daarvan.

Een andere hedendaagse filosoof die door de Stoïcijnen is geïnspireerd in haar studies over het omgaan met emoties is de humanistisch georiënteerde filosofe

⁷ Onder andere Sellars, John, *Stoïcisme*, Chesham, 2006 en Hadot, Pierre, *Oefeningen van de geest*, Amsterdam, 2005.

⁸ Epictetus, *Encheiridion*, vertaling www.arsfloreat.nl, Aurelius, Marcus, *Persoonlijke notities*, Amsterdam, 1994.

⁹ Störig, Hans Joachim, *Geschiedenis van de filosofie*, Amsterdam 1985, 202-212

¹⁰ Sorabji, Richard, *Emotion and peace of mind*, Oxford, 2000

¹¹ zie <http://www.anselmgruen.de>.

Martha Nussbaum.¹² Ik onderzoek of zij een moderne weergave van het stoïcijnse denken geeft of slechts de filosofie van de Stoa als inspiratie gebruikt voor een eigen levenskunst, voor een eigen filosofie. Behalve naar de omgang met emoties kijk ik naar wat er van de oorspronkelijke levensbeschouwelijke achtergrond van de Stoïcijnen bij Nussbaum is overgebleven.

Deze drie met levenskunstfilosofie verwante visies van de Stoïcijnen, Grün en Nussbaum blijken uiteindelijk ieder een eigen standpunt ten aanzien van het omgaan met emoties ontwikkeld te hebben, een standpunt dat verbonden is met de levensbeschouwelijke achtergrond van deze verschillende filosofen/ auteurs.

Zo zijn er uiteindelijk drie visies en benaderingswijzen voor het omgaan met een existentiële crisis ontstaan waarnaar ik ga kijken vanuit het perspectief van de geestelijk verzorger. Hoofdstuk 6 gaat in op de vraag hoe het werk van de geestelijk verzorger in een specifieke context (het begeleiden van een patiënt in een existentiële crisis) geïnspireerd kan worden vanuit de onderzochte visies en aanbevelingen uit de levenskunstfilosofie.

De centrale vraag is dus: Wat is de rol van emoties tijdens een existentiële crisis? Hier aan gekoppeld zijn de vragen: Wat zegt de levenskunstfilosofie over het omgaan met emoties tijdens een existentiële crisis? Welke handvatten en welke inspiratie bieden de verschillende onderzochte benaderingen de geestelijk verzorger in de begeleiding van cliënten in een dergelijke crisis? Zijn deze benaderingen nog bruikbaar? In hoeverre zijn de verschillende visies en benaderingen nog actueel en zijn ze in verschillende omstandigheden toepasbaar?

Het beantwoorden van deze vragen is niet mogelijk zonder een aantal onderdelen afzonderlijk te onderzoeken. Zo zal duidelijk moeten worden wat er wordt verstaan onder een existentiële crisis en zal de keuze van de verschillende filosofen/auteurs moeten worden verantwoord. Ook het werkveld en de competenties van de geestelijk verzorger dienen beschreven te worden om diens rol als begeleider te kunnen begrijpen. Pas dan kan worden onderzocht welke aanbevelingen uit de levenskunstfilosofie mogelijk bruikbaar zijn voor de geestelijk verzorger in het geval van begeleiding bij een existentiële crisis.

Tot besluit van deze inleiding wil ik de lezer attenderen op het feit dat ik omwille van de leesbaarheid van mijn scriptie consequent gebruik heb gemaakt van de mannelijke aanspreekvorm. Vanzelfsprekend kan deze 'hij' in alle gevallen tevens worden gelezen als een 'zij'.

¹² Nussbaum, Martha, *The Therapy of Desire*, Princeton University Press, 1994 en *Oplevingen van het denken. Over de menselijke emoties*, Amsterdam, 2004.

2 EXISTENTIËLE CRISIS

2.1 Wat wordt verstaan onder een existentiële crisis

2.1.1 *Existentiële crisis, een eerste kenmerk*

In mijn voorwoord heb ik beschreven door welke ervaringen ik geïnspireerd raakte voor de keuze mij in deze scriptie te richten op het begeleiden van patiënten/cliënten met een existentiële crisis. Ik ga om te beginnen de term ‘existentiële crisis’ nader definiëren. Wat wordt er onder een dergelijke crisis verstaan en wat zijn er dan de kenmerken van? Voor deze omschrijving maak ik gebruik van de bevindingen die door een aantal medewerkers (Hijmans, Cats, Staps en Yang) van het Taborhuis te Groesbeek worden gepresenteerd naar aanleiding van een onderzoek dat is gepubliceerd onder de titel *Kanker: eendigheid, zin en spiritualiteit*.¹³ Dit onderzoek kwam voort uit een samenwerkingsverband tussen KWF Kankerbestrijding en het Taborhuis, een centrum voor begeleiding van mensen met kanker.¹⁴ De aanleiding voor dit onderzoek was de verschuiving in de hulpvraag van cliënten van het Taborhuis. In eerste instantie waren de vragen vooral psychosociaal van aard, bijvoorbeeld hoe om te gaan met vermoeidheid, of vragen die betrekking hadden op relatieproblemen of problemen op het werk. Maar er kwamen steeds vaker vragen die te maken hadden met het bestaan zélf, die een uiting waren van een existentiële crisis. Dit waren vragen als: ‘wat is de zin van het leven’, en ‘heeft mijn leven nog wel zin, nu ik zo weinig meer kan en misschien wel binnenkort doodga?’ Het onderzoek is opgezet om de aard van de existentiële crisis en de wijze waarop mensen een dergelijke crisis verwerken in beeld te brengen. Het doel van het samenwerkingsverband was om hulp- en zorgverleners handvatten aan te reiken om mensen in een dergelijke crisis beter te kunnen helpen. Aan de hand van dit onderzoek is een model van de dynamiek van een existentiële crisis ontwikkeld, een model dat in de volgende subparagraaf aan de orde komt.¹⁵ Ter ondersteuning en illustratie maak ik gebruik van aanvullende literatuur.

Het belangrijkste kenmerk van een existentiële crisis is het volgende: ‘Een existentiële crisis is een crisis die de fundamenteën van het bestaan van de patiënt raakt’. Er is sprake van een crisis, omdat de ervaring gepaard gaat met een grote emotionele ontreddeering.

¹³ Yang W. en Staps T., *Kanker: eendigheid, zin en spiritualiteit. Bevindingen van een onderzoek*, 2007, via website www.taborhuis.nl.

¹⁴ zie www.taborhuis.nl.

¹⁵ Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 66.

Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn wanneer een patiënt de diagnose 'kanker' krijgt. Maar ook het betrokken zijn bij een ernstig verkeersongeluk of het slachtoffer zijn van een natuurramp kan een dergelijke crisis uitlokken. In mijn voorwoord noemde ik het voorbeeld van de Joodse schrijfster Etty Hillesum; haar besef van de onontkoombaarheid van haar noodlot (en dat van het hele Joodse volk) heeft eveneens een aantal kenmerken van een existentiële crisis tot gevolg. De belangrijkste uitlokker van een dergelijke crisis is dan ook de indringende confrontatie met de eindigheid van het eigen bestaan. Het abstracte 'weten' dat iedereen uiteindelijk dood gaat wordt opeens een concreet en ingrijpend besef, een ervaring die een schok teweeg brengt tot in de diepste lagen van de existentie. Het is alsof de bijl wordt gezet in de wortels van het bestaan. Dit dichtbij komen van de dood, er misschien zelfs getuige van zijn in het geval van een ramp is het belangrijkste kenmerk van een existentiële crisis.

Er kunnen in een mensenleven andere crises voorkomen, bijvoorbeeld een ontslag, een huwelijks crisis of de dood van een dierbare. Maar hoe ingrijpend of hevig een dergelijke crisis ook kan zijn, hij raakt slecht een deel van het bestaan. Bij een existentiële crisis staat het bestaan zélf op het spel, het fysieke voortbestaan en de persoonlijke levensbeschouwing en spiritualiteit worden bedreigd. In deze scriptie beperk ik me tot één crisisgroep, namelijk de groep patiënten die de diagnose kanker hebben gekregen of geconfronteerd worden met een andere levensbedreigende ziekte, hoewel het model van Yang breder toepasbaar is. Deze keuze komt voort uit persoonlijke belangstelling als gevolg van mijn ervaringen met deze crisisgroep; ervaringen opgedaan zowel tijdens mijn stage als geestelijk verzorger als tijdens mijn vroegere werkzaamheden als verpleegkundige in het UMCG.

2.1.2 Verdere kenmerken

Het besef van de eigen eindigheid is dus het eerste en meest fundamentele kenmerk van de existentiële crisis. Uit het bovengenoemde onderzoek van Staps en Yang zijn nog een aantal nevenkenmerken naar voren gekomen. Deze zijn de volgende:

- De 'amputatie van de toekomst'; de tijd van leven die voorheen eindeloos leek, is plotseling heel begrensd en beperkt. Hiermee verdwijnt het vertrouwde toekomstperspectief en daarmee het doel en de richting in het leven.
- Gevoelens van diepe angst, wanhoop en radeloosheid; het vage of meer bewuste besef van de eigen eindigheid brengt tevens bewustzijn van de enorme bedreigingen die daarmee gepaard gaan met zich mee.
- Een intens gevoel van eenzaamheid; de patiënt is als het ware een buitenstaander geworden. De weg die hij heeft te gaan, moet door hem alleen worden afgelegd.
- Gevoelens van onmacht; de patiënt verliest de controle over het eigen leven. Onmacht kan zich ook richten op de intensiteit van de eigen emoties, de patiënt heeft het gevoel deze niet aan te kunnen.
- Wegvallen van het vertrouwen in het eigen lichaam.

- Zingevingscrisis ten gevolge van het wegvallen van de toekomst; er is ineens sprake van een nieuw tijdsperspectief. Dit nieuwe perspectief kan ook gevolgen hebben voor het heden en verleden. De gevolgen van de ziekte tasten de autonomie van de patiënt in het hier en nu aan. Tegelijkertijd moeten vertrouwde gewoonten en personen worden losgelaten. Ook onverwerkte zaken kunnen opeens aandacht opeisen.
- Identiteitscrisis als gevolg van het wegvallen van zin en eigenwaarde die werden ontleend aan sociale rollen en functies.¹⁶

Bovengenoemde kenmerken zullen niet door iedere patiënt even intens worden ervaren; bij sommige patiënten staan de angst en de paniek op de voorgrond, een andere patiënt ervaart juist meer de onmacht of de existentiële eenzaamheid. Ook treedt een existentiële crisis lang niet bij iedere patiënt op. Yang geeft hiervoor een aantal redenen:

- De patiënt richt zich geheel op de behandeling en de daarbij horende bijwerkingen.
- De patiënt blijft de ernst van de situatie ontkennen.
- De patiënt kan terugvallen op een zingevingskader waarbinnen de eigen eindigheid een plaats heeft.
- De patiënt kan op pragmatische wijze de confrontatie met de eigen eindigheid als nieuwe werkelijkheid onder ogen zien en accepteren.¹⁷

Een existentiële crisis kan zich ook geleidelijk aan ontwikkelen. Het besef dat de mogelijkheid binnenkort te sterven een onherroepelijke realiteit is geworden hoeft niet altijd meteen na het horen van de diagnose door te dringen, vaak kan deze nieuwe realiteit alleen in fasen aanvaard worden. De patiënt slingert dan als het ware heen en weer tussen hoop en vrees, tussen strijdbaarheid ('alles uit de kast willen halen') en defaitisme (blinde overgave aan het lot). Yang noemt dit proces van verwerken en aanvaarden: "de ultieme levensopgave, de laatste taak in het psychologische ontwikkelingsproces dat ieder mens heeft door te maken".¹⁸ Het loslaten van alle verwachtingen en illusies die de patiënt van het leven had zorgt voor een pijnlijk rouwproces; een proces dat uiteindelijk kan leiden tot de acceptatie van 'het leven zoals het is', hoe anders dat nu ook is dan gedacht of verwacht werd.

Voor de patiënten die met een existentiële crisis worden geconfronteerd begint met het ontstaan van de crisis meteen het omgaan ermee. Yang benadrukt dat het verwerken van een existentiële crisis een gefaseerd proces is, een proces in stappen waarbij er regelmatig sprake is van één stap vooruit en twee stappen achteruit.¹⁹ Het verwerkingsproces is een zoektocht waarbij de patiënt heen en weer wordt geslingerd tussen twee polen: het los (moeten) laten van en vast (willen) klampen aan het leven zoals het zich tot het moment van het confronterende bericht afspeelde. Met behulp

¹⁶ Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 58.

¹⁷ Yang en Staps., *Kanker: eindigheid, zin en spiritualiteit. Bevindingen van een onderzoek*, III.

¹⁸ Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 57.

¹⁹ Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 61.

van deze twee ogenschijnlijk tegengestelde polen kan de patiënt tot een uiteindelijke acceptatie komen.

Yang onderscheidt twee dimensies in het verwerkingsproces, de relationele en de intrapersoonlijke dimensie.²⁰ De relationele dimensie representeert de worsteling met 'het-leven-zoals-het-is'. De patiënt moet afscheid nemen van zijn vertrouwde leven, van misschien wel jarenlange ingesleten patronen en gewoontes die zijn leven zin en betekenis gaven, hij moet misschien wel afscheid nemen van het leven zelf! In feite is een existentiële crisis altijd een diepgaande confrontatie met 'het-leven-zoals-het-is', en dat is ineens zo anders als gedacht of verwacht: dat is opeens eindig en ongewis. Yang noemt deze 'relationele' dimensie eigen aan iedere existentiële crisis, want het gaat erom een geheel nieuwe houding te vinden tot de realiteit die het leven is.

De relationele dimensie heeft volgens Yang tevens een transcendent aspect.²¹ Het gaat hierbij om de werkelijkheid die het individu te boven gaat, er is geen enkele controle over deze werkelijkheid meer mogelijk. Om zichzelf toch tot deze werkelijkheid te kunnen verhouden, moet het individu boven zichzelf uitstijgen, zichzelf als het ware transcenderen. In de volgende paragraaf kom ik op deze transcendente dimensie terug.

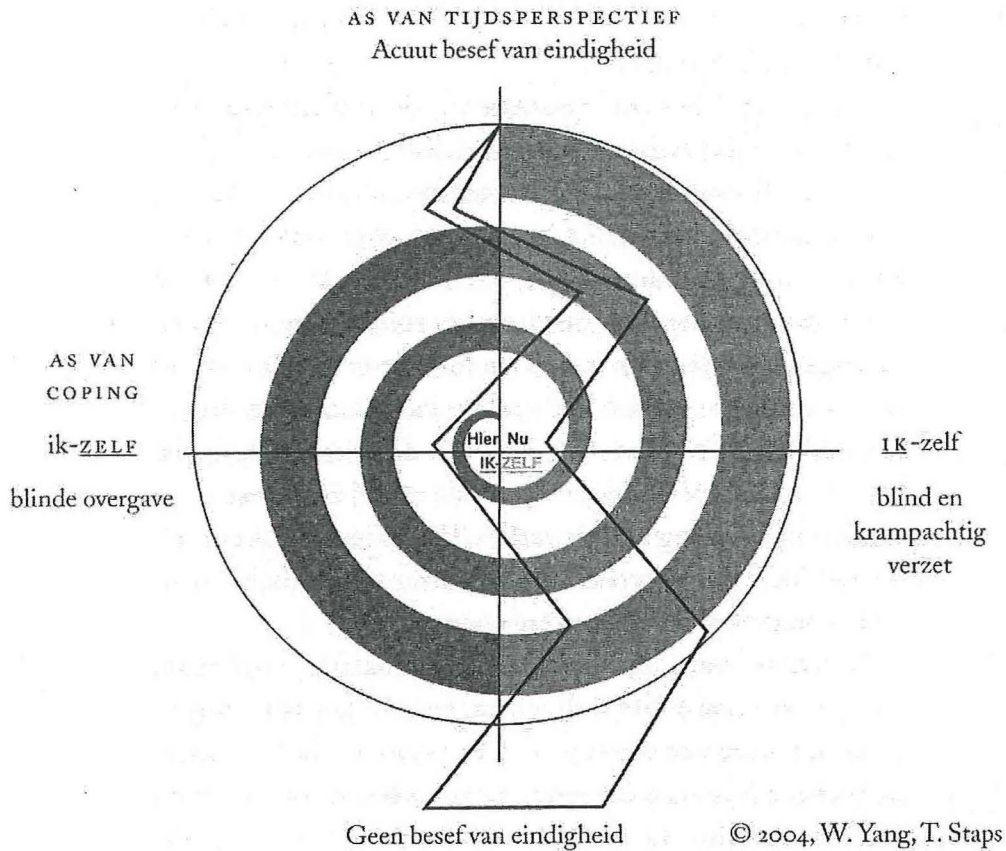
De intrapersoonlijke dimensie betreft de worsteling met de realiteit van het leven in de persoon zelf, het zich heen en weer bewegen tussen de polen van verzet en overgave. Deze beweging kan extreme vormen aannemen: van een verbeterde strijd tegen de ziekte en de naderende dood tot een defaitistisch wegglijden in het onvermijdelijke noodlot. Yang omschrijft het proces van acceptatie van de eigen eindigheid, en daarmee van 'het-leven-zoals-het-is' als een dynamisch evenwicht tussen deze twee polen; het strijdbare verzet is dan een vorm van weerbaarheid geworden en defaitisme heeft plaats gemaakt voor overgave. Deze acceptatie noemt Yang de ultieme stap in de ontwikkeling van de mens als persoon. Het proces van evenwicht zoeken, deze intrapersoonlijke dimensie, wordt door Yang verder uitgewerkt aan de hand van het concept 'IK-ZELF', een concept waarin de twee polen overgave en verzet worden getoond. De dynamiek van deze polen wordt zichtbaar gemaakt in het model op de volgende pagina.²²

De pool van het verzet is dan een aspect van 'IK-zelf', de pool van de overgave koppelt hij aan 'ik-ZELF'. In deze benaming worden beide polariteiten gevangen in één begrip, in iedere pool is een element van de andere aanwezig. Het 'IK-zelf' omschrijft Yang als de zelfperceptie van een individu dat zich onderscheidt als een zelfstandig en autonoom wezen, onderscheiden van andere wezens en objecten. Het staat centraal in het cognitieve proces van zingeving aan de wereld om ons heen en onze ervaringen in die wereld. Het heeft behoefte aan controle en overzicht, het wil de weerbarstige en chaotische werkelijkheid ordenen en beheersen.

²⁰ Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 62-63.

²¹ Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 70-71.

²² Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 64-68.



Model: omgaan met een existentiële crisis

Het 'ik-ZELF' daarentegen vormt de zelfperceptie van het individu dat zich wezenlijk verbonden voelt met anderen (medemens zijn) en met objecten (onderdeel van de natuur zijn). Het 'ik-ZELF' zoekt niet naar zin op een cognitief-rationele manier in de werkelijkheid om zich heen, maar 'ervaart' zin door de diepe verbondenheid die het met de werkelijkheid ondervindt. Maar ook de ervaring van het verlies van deze verbondenheid en dus van zin vormt een aspect van het 'ik-ZELF'. En juist dit laatste gebeurt in een existentiële crisis. Het 'ik-ZELF' speelt dus zowel een rol bij zinervaring als bij de ervaring van zinverlies. Belangrijk is dat er vanuit het 'ik-ZELF' geen controle is over de werkelijkheid; er is het gevoel aan deze werkelijkheid overgeleverd zijn.

Yang wijst erop dat beide polen in ieder mens aanwezig zijn, maar dat er grote verschillen in dominantie van één van de twee polen bestaan. Wanneer een individu geconfronteerd wordt met een levensbedreigende ziekte is het 'IK-zelf' dat op controle en overzicht is gericht niet toereikend om deze gebeurtenis te verwerken. Het 'IK-zelf' zal moeten worden afgezwakt en het 'ik-ZELF' versterkt om een (nieuwe) zinervaring mogelijk te maken die niet alleen cognitief geconstrueerd wordt. Het 'IK-zelf' en het 'ik-ZELF' moeten met elkaar in evenwicht worden gebracht zodat zij

beide kunnen transformeren. Vanuit dit evenwicht kan het individu tot een verstandhouding komen met de bedreigende situatie die het onvoorspelbare verloop van zijn ziekte is.

In zijn model plaatst Yang deze beweging tussen de beide polen van 'IK-zelf' en 'ik-ZELF' op de as van tijdsperspectief.²³ De onderpool van deze as staat voor het 'normale' bewustzijn waarbij het besef van de eigen eindigheid afwezig is; er is slechts een theoretisch weten dat iedereen ooit zal sterven. De bovenpool markeert het acute besef van de eigen eindigheid; het is alsof de dood ieder moment kan toeslaan. In het midden van de as bevindt zich het hier-en-nu; het 'IK-ZELF' en het hier-en-nu vallen op de kruising van de assen samen. De patiënt is nu niet meer zo bezig met de toekomst, met de dood als realiteit, maar geniet van het aanwezig zijn in het 'hier en nu' en is vaak meer dan ooit in staat te genieten van de kleine dingen van het leven. De patiënt voelt zich tegelijkertijd meer zichzelf als onderdeel van een groter geheel, waarbij de eigen eindigheid een deel van de dagelijkse realiteit is geworden.

Yang legt in zijn artikel de nadruk op een existentiële crisis als zingeving- en identiteitscrisis, een nadruk die ook ik in deze scriptie zal hanteren.²⁴ In het vervolg van deze scriptie zal ik tevens gebruik blijven maken van het concept 'IK-ZELF', het dynamische evenwicht tussen de totale overgave van het 'ik-ZELF' en de rationele beheersing van het 'IK-zelf'. De verschillende manieren van perceptie die aan de beide polen zijn gekoppeld bieden handvatten in mijn onderzoek naar het omgaan met emoties binnen de levenskunstfilosofie gericht op het omgaan met een existentiële crisis. Zowel het rationele IK-zelf als het op overgave en ervaring gerichte ik-ZELF lenen zich voor het beschrijven van manieren om emoties te benaderen.

In zijn beschrijving van een existentiële crisis benadrukt Yang dat het verwerkingsproces van een dergelijke crisis een vorm van authentieke spiritualiteit is.²⁵ Wat Yang hiermee bedoeld en wat daarin de rol van de dieptedimensie is ga ik in de volgende paragraaf onderzoeken. Daaropvolgend geef ik een beschrijving van de rol van emoties binnen het model van Yang, waarna ik het hoofdstuk afsluit met een samenvatting.

2.2 Existentiële crisis en spiritualiteit

2.2.1 Spiritualiteit, een begripsbepaling

De term 'spiritualiteit' wordt in de hedendaagse media en literatuur zeer regelmatig gebruikt. Maar wat is spiritualiteit? Om te beginnen ga ik zoeken naar een werkbare en passende definitie van spiritualiteit, een definitie die ook bruikbaar is wanneer ik de levenskunstfilosofie van de Stoa en haar erfgenamen beschrijf, en die ik uiteindelijk kan gebruiken wanneer ik bij hoofdstuk over het werk en de mogelijke rol van de geestelijk verzorger ben aangekomen. Voor een passende definiëring maak ik

²³ Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 66.

²⁴ Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 59.

²⁵ Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 71.

gebruik van bestaande omschrijvingen van verschillende auteurs, om te beginnen die van Suzette van IJssel.

Van IJssel beschrijft spiritualiteit in haar boek onder andere als: “een term die betrekking heeft op een dieptedimensie in het menselijk bestaan die enerzijds spontaan kan worden ervaren en anderzijds bewust wordt opgezocht”. Het spirituele heeft in deze omschrijving betrekking op een ‘dieptedimensie’ in het menselijk bestaan. Spiritualiteit betreft in haar benadering een door mensen beleefde werkelijkheid, waarbij men gericht is op de relatie tussen ‘wat men waarlijk is’ en ‘alles wat is’.²⁶ De dieptedimensie is in deze benadering dus een bron waaruit de relatie tussen het persoonlijke en universele wordt gevoed.

Yang baseert zich in zijn artikel op een definitie van Kees Waaijman.²⁷ Waaijman definieert het begrip spiritualiteit als ‘het god-menselijk betrekkingen gebeuren als omvormingsproces’, een meer religieus getinte benadering. Yang ‘vertaalt’ deze definitie vervolgens naar zijn verwerkingsmodel van een existentiële crisis. Het ‘god-menselijk betrekkingen gebeuren’ is in het model van Yang het relationele aspect tussen de mens en de ‘werkelijkheid-zoals-zij-is’: leven én dood. Het ‘omvormingsproces’ is bij Yang het intrapersonlijke dynamische proces waarin de polen ‘ik-ZELF’ en ‘IK-zelf’ kunnen transformeren tot het ‘IK-ZELF’, tot een individu dat zich een onderdeel weet (voelt) van een groter geheel maar hier tegelijkertijd zijn eigen uniciteit in kan ervaren. Dit onderdeel weten van een groter geheel, dit transcendent aspect van de ‘werkelijkheid-zoals-zij-is’, is dus ook bij Yang ruimer dan een religieus gekleurde invulling van transcendentie. Deze verbinding met het transcendent zorgt in de benadering van Yang voor een omvormingsproces; van IJssel beperkt zich tot het vaststellen van een relatie.

De benadering van transcendentie als onderdeel van de ‘werkelijkheid-zoals-zij-is’ lijkt sterk op de benadering van Lantman.²⁸ Lantman onderscheidt drie levensbeschouwelijke dimensies, de sociale, de historische en de transcendent dimensie.²⁹ De sociale dimensie gaat dan over het eigen netwerk, in het bijzonder de naasten (gezin, familie, vrienden), maar ook over woonplaats en werkplek. De historische dimensie gaat over de plek waar men geboren is, opgroeide, partner ontmoette, hoogtepunten en sterfgevallen. De transcendent dimensie benoemt dat wat uiteindelijk zin geeft aan de werkelijkheid (geloof, hoop en liefde) en kan zowel religieus als niet-religieus worden ingekleurd.

Spiritualiteit is dus zowel volgens van IJssel als volgens Yang gericht op de relatie van het individu met dat wat het persoonlijke overstijgt, inclusief de dood. De dieptedimensie is voor deze relatie een belangrijke inspiratiebron die zowel bewust kan worden opgezocht als spontaan kan worden ervaren. In mijn definitie kan deze relatie leiden tot een omvormingsproces, maar dit hoeft niet altijd het geval te zijn.

²⁶ IJssel, Suzette van, *Daar hebben humanisten het niet zo over. Over de rol van spiritualiteit in het leven en werk van humanistisch geestelijk raadsliden*, Delft, 2007, 75.

²⁷ Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 70.

²⁸ Schroyen Lantman, Ren van, *Levensverhalen in het ziekteproces*, Dwingeloo, 2007.

²⁹ Schroyen Lantman, *Levensverhalen in het ziekteproces*, 44-45.

Waarom Yang deze relatie tijdens een existentiële crisis als een omvormingsproces ziet, beschrijf ik in de volgende paragraaf.

2.2.2 Existentiële crisis als spiritueel proces

*If it were only you
Naked on the grass
Who would you be then?*

In hoofdstuk 2.1.1 schreef ik dat het eerste en meest wezenlijke kenmerk van een existentiële crisis de indringende confrontatie met de eindigheid van het eigen bestaan is. Deze confrontatie zorgt ervoor dat de eigen existentie in haar fundamenteen wordt aangetast. Zoals eerder gesteld is de confrontatie met de eigen mogelijk nabije dood tevens de belangrijkste uitlokkende factor van een existentiële crisis. Een aspect dat met deze confrontatie is verbonden is het gevoel van eenzaamheid dat een patiënt vaak heeft, het gevoel een buitenstaander in het eigen leven te zijn geworden. Deze existentiële eenzaamheid is door de psychiater Irvin Yalom beschreven in zijn boek *Existential Therapy* en wordt door hem 'existential isolation' genoemd.³⁰ Volgens Yalom verwijst deze vorm van eenzaamheid naar de onoverbrugbare kloof tussen jezelf en de ander en in de overtreffende vorm daarvan naar de fundamentele scheiding tussen het individu en de wereld om hem heen. In bovenstaande versregel is dit treffend verwoord: het individu ligt nu 'naakt op het gras' en vraagt zich af wie hij is.

Yalom wijst erop dat de confrontatie met de eigen dood ('my death') het individu doet realiseren dat niemand voor een ander kan sterven.³¹ Yang beschrijft deze eenzaamheid als bewustzijn van het feit dat de patiënt 'buitenstaander' is geworden, dat hij er niet meer bij hoort.³² Hij moet de weg die voor hem ligt alleen afleggen, de anderen zijn toeschouwer geworden. Het bewust worden van deze realiteit is zoals ik al beschreven heb een activiteit van het 'ik-ZELF' en leidt vaak in eerste instantie tot defaitisme, het gevoel reddeloos verloren te zijn. Het is alsof de patiënt in een diepe duisternis verdwijnt. Yang gebruikt hiervoor de term 'de donkere nacht van de ziel', een term die afkomstig is van de Spaanse mysticus Juan de la Cruz (Johannes van het Kruis, 1541-1597).³³

De uitdrukking 'donkere nacht van de ziel' wordt in uiteenlopende vormen van spirituele literatuur gebruikt. De uitdrukking omschrijft een moment in het bestaan waarin alle levenszin, eigenwaarde en zelfbeelden verloren lijken; zelfs het vertrouwde beeld dat er van de werkelijkheid was is verdwenen. Het individu is een buitenstaander geworden, een toeschouwer van zijn eigen leven. Soms wordt de donkere nacht van de ziel zelfs als de dood van het ego beschreven, het individu vindt

³⁰ Yalom, Irvin D., *Existential Psychotherapy*, New York, 1980, 355-362.

³¹ Yalom, *Existential Psychotherapy*, 356.

³² Yang en Staps, *Kanker: eindigheid, zin en spiritualiteit. Bevindingen van een onderzoek*, 1.5.

³³ Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 59-60.

nergens nog enige houvast, alles wat eerder zin en richting aan het leven gaf is verdwenen. De persoonlijkheidsstructuur met zijn doel, motivatie en kracht, de eigen identiteit, is geheel weggevaagd. Dit punt van de existentiële crisis is het absolute nulpunt, een leegte van zin en zijn. Het individu is hier als het ware op de bodem van de dieptedimensie beland.

Zoals ik in de definitie van spiritualiteit heb verwoord is deze dieptedimensie een onderdeel van de 'werkelijkheid-zoals-zij-is'. En hoewel het 'ZELF' het 'IK' op dit punt helemaal laat verdwijnen, zorgt de tegenoverliggende pool ervoor dat 'ik-ZELF' zich weer beweegt richting 'IK-zelf'. Het cognitief gerichte 'IK-zelf' zorgt ervoor dat het individu weer tot een levenshouding komt, kan integreren en transformeren tot een 'IK-ZELF'. Het integreren van de ervaring van de dieptedimensie, van de ervaring van de donkere nacht van de ziel, zorgt voor het omvormingsproces dat Yang beschrijft. Yang heeft het dan ook over transformatie en hij noemt deze integratie van 'IK' en 'ZELF' een vorm van authentieke spiritualiteit, waarbij de donkere nacht van de ziel als een stroomversnelling kan fungeren, ongeacht de al dan niet religieuze inhoud van deze dieptedimensie.³⁴

Spiritualiteit is dus nauw met een existentiële crisis verbonden. De existentiële eenzaamheid zorgt ervoor dat het IK-zelf tijdelijk verdwijnt en opgaat in het ik-ZELF. De patiënt heeft zijn eigen 'niet-zijn' ervaren door de confrontatie met de eigen eindigheid en/of door de ervaring van het verdwijnen van het ego (de donkere nacht van de ziel). Het 'IK-zelf' heeft ervoor gezorgd dat de patiënt zich tot deze ervaring kan verhouden, maar heeft daarbij wel een deel van de macht moeten inleveren. 'Zijn' en 'niet-zijn' zijn nu beide vertegenwoordigd als elementen van de 'werkelijkheid-zoals-zij-is', er is sprake van een relatie tussen 'wat men waarlijk is' en 'alles wat is', inclusief het niet-zijn. Hierbij is meestal sprake van een omvormingsproces; de ervaring van de dieptedimensie heeft de relatie van de patiënt met het transcendente (in de brede zin van de betekenis) doen veranderen.

In bovenstaande beschrijving is er sprake van een diepgaande transformatie, de patiënt is hierbij geestelijk sterk genoeg om op de bodem van de eigen ziel af te dalen. Maar wanneer het IK-zelf minder sterk is kan een 'donkere nacht van de ziel' leiden tot depressie, psychose of zelfs suïcidegedachten. Niet iedere patiënt zal dus ook een dergelijke transformatie doormaken. Maar ook als een existentiële crisis zich meer aan de oppervlakte van het bestaan afspeelt blijft het een proces dat gepaard gaat met vele emoties. In de volgende paragraaf ga ik deze aan een verder onderzoek onderwerpen.

³⁴ Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 71.

2.3 Existentiële crisis en emoties

Ik begon dit hoofdstuk met een eerste definitie van een existentiële crisis. De benaming 'crisis' werd gerechtvaardigd doordat er sprake is van een grote emotionele ontreddeering. Hiermee is meteen al een aanzet van de rol van emoties in een existentiële crisis gegeven. Ik begin deze paragraaf met het benoemen van de verschillende emoties die in een existentiële crisis kunnen optreden. Vervolgens kijk ik naar de mogelijke oorsprong van de optredende emoties en de manier waarop de omgang met deze emoties van invloed is op het verwerkingsproces van de existentiële crisis.

Als eerste en hoofdkenmerk van een existentiële crisis is de indringende confrontatie met de eigen eindigheid genoemd. Dit hoofdkenmerk werd gevolgd door een aantal andere kenmerken; kenmerken waarbij emoties een meer of minder grote rol spelen. De meest in het oog springende emotie die wordt genoemd is angst, angst die zich uit in gevoelens van wanhoop en radeloosheid. Verder worden genoemd de gevoelens van eenzaamheid en onmacht. In eerste instantie zijn al deze emoties een gevolg van de confrontatie met de eigen eindigheid, ze zijn het gevolg van het bewustzijn van de enorme bedreigingen die hiermee gepaard gaan. Dit toenemende bewustzijn van de mogelijke bedreigingen roept in eerste instantie enorme angst op, hoewel zelfs het besef dat het om angst gaat tijdens de eerste emotionele ontreddeering afwezig kan zijn, er is voor de patiënt in deze fase alleen sprake van een diffuse, alles omvattende ontreddeering. Pas na verloop van tijd kunnen dan verschillende emoties met een verschillende oorsprong en betekenis onderscheiden worden.

Zoals opgemerkt is de belangrijkste emotie angst. Deze angst kan zich met vele uiteenlopende voorstellingen verbinden, maar de grondtoon van deze angst is: angst voor de dood. Yalom noemt deze angst een gevolg van 'het prachtige geschenk dat het bewustzijn van de mens is'.³⁵ Dit bewustzijn noemt hij een 'schat, die even kostbaar is als het leven zelf'; maar de wond die het besef van onze sterfelijkheid veroorzaakt, deze angst voor de dood, is de prijs die we hiervoor moeten betalen. In zijn boek *Tegen de zon inkijken* illustreert Yalom aan de hand van uiteenlopende casussen dat de angst voor de dood ('de angst voor niets') zich heel vaak verstopt achter de 'angst voor iets'. Maar voor de patiënten in een existentiële crisis is de dood plotseling een deel van de werkelijkheid geworden, van 'niets' is hij 'iets' geworden. En de onherroepelijkheid van dit 'iets' is zo bedreigend, dat de patiënt in eerste instantie alleen ontreddeering kan ervaren. Om de angst als zodanig te kunnen onderscheiden moet deze zich ergens op (op 'iets') kunnen richten. De angst voor de dood wordt dus kenbaar door zich op te splitsen in verschillende angsten.

Bij de patiënt met een levensbedreigende ziekte richt de angst zich om te beginnen op de gevolgen van de ziekte en de behandeling. Zo kan er bijvoorbeeld angst voor verminking, angst voor het ziek zijn of angst voor lijden en pijn ontstaan. Angst voor de dood zelf wordt ondermeer ervaren door angst voor de eindeloze duisternis (het onder de grond liggen), angst voor pijn, angst voor het 'niet-zijn'. Een

³⁵ Yalom, *Tegen de zon inkijken*, 11.

andere oorzaak van angst is het wegvallen van het vertrouwde toekomstbeeld; zo ontstaan er angsten met betrekking tot de nabije toekomst en angsten met betrekking tot de toekomst van dierbaren ('hoe moeten mijn kinderen zonder mij verder leven').

Angst is heel nauw verbonden met onmacht; het zijn juist de gevoelens van onmacht, van het gevoel hebben de controle te verliezen die angst veroorzaken. De patiënt in een existentiële crisis heeft vaak in eerste instantie het gevoel dat hij over 'alles' de controle kwijt is, hij is totaal ontredderd. Dit 'alles' kan ook weer in tweede instantie onderscheiden worden in ondermeer verlies van controle over het eigen lichaam, verlies van autonomie (afhankelijk worden van artsen en verzorgenden), verlies van de vertrouwde toekomst, verlies van de 'oude' identiteit. Onmacht kan zich ook richten op de eigen emoties; de patiënt kan het gevoel hebben deze niet aan te kunnen, en zo kan er angst voor de heftigheid van de eigen emoties ontstaan.

In zijn opsomming van kenmerken van een existentiële crisis noemt Yang niet een emotie als verdriet. Maar ik denk dat een patiënt in deze crisis ook verdriet zal voelen. Dit verdriet is onderdeel van het rouwproces dat gaande is en dat betrekking heft op het verlies van het oude en vertrouwde leven. Hij kan verdrietig zijn over het leed dat hij zijn dierbaren bezorgt, verdriet hebben om het verlies van zijn identiteit, zijn vertrouwde lichamelijke en zijn toekomst. Ook een emotie als woede ('waarom ik?') zal zich regelmatig voordoen, evenals blijdschap (wanneer er een 'goed' bericht is).

Een andere emotie die in de kenmerken van een existentiële crisis wordt genoemd is eenzaamheid. In hoofdstuk 2.2.2 heb ik reeds beschreven hoe de confrontatie met deze existentiële eenzaamheid een onderdeel van de 'donkere nacht van de ziel' is. Dit gevoel van eenzaamheid is ook een emotie die als het ware tevoorschijn komt uit de totale emotionele ontredde van het begin van de existentiële crisis. Dit kan pas als er een begin is gemaakt het de verwerking van de crisis. Wanneer de ernst van de nieuwe realiteit tot de patiënt doordringt wordt deze zich ervan bewust dat zijn oude zingevingskader niet meer toereikend is. Deze nieuwe werkelijkheid vraagt om een nieuw zingevingskader waarin deze realiteit een plaats kan krijgen. In dit verwerkingsproces is er sprake van grote individuele verschillen, maar globaal zijn er drie patronen te onderscheiden:

1. Niet-gefaseerd verwerkingsproces: de patiënt reageert dusdanig emotioneel dat hij door zijn emoties wordt overspoeld of zich juist volkomen voor zijn emoties afsluit. Het is voor een dergelijke patiënt pas in tweede of latere instantie mogelijk om de realiteit in het bewustzijn door te laten dringen.
2. Gefaseerd verwerkingsproces: de patiënt houdt controle over de uiting van zijn emoties. Hierdoor is hij in staat om in een geleidelijk proces de realiteit onder ogen te zien. Omdat hij greep houdt op zijn emoties kan hij mentaal alert reageren en de reële omvang van de dreiging aftasten. Voor deze patiënt wordt ook de ontoereikendheid van het oude zingevingssysteem duidelijk.

3. Geblokkeerd verwerkingsproces: de verwerking stagneert. De emoties die als negatief worden ervaren blijven lange tijd bestaan. De patiënt blijft vasthouden aan zijn oude zingevingskader. Vaak blijft een dergelijke patiënt steken in de vraag: 'waarom ik?'.³⁶

Uitgaande van deze drie patronen blijkt dat de patiënt die zijn emoties kan toelaten maar er toch greep op houdt het beste is toegerust om het verwerkingsproces te doorstaan. Het omgaan met emoties speelt dus een belangrijke rol in het verwerkingsproces van een patiënt met een existentiële crisis. In de volgende hoofdstukken ga ik onderzoeken welke rol de ideeën en aanbevelingen betreffende het omgaan met emoties uit de levenskunst binnen dit proces kunnen spelen.

2.4 Samenvatting

In dit hoofdstuk heb ik de betekenis van het begrip 'existentiële crisis' onderzocht. Aan de hand van het onderzoek van Hijmans, Cats, Staps en Yang en het artikel van Yang over spiritualiteit en existentiële crisis heb ik een overzicht van de kenmerken van een dergelijke crisis gegeven. Vanuit het eerste kenmerk: 'een existentiële crisis is een crisis die de fundamenteën van het bestaan van de patiënt raakt', is het duidelijk geworden dat het wezen van een existentiële crisis gaat over de indringende confrontatie met de eindigheid van het eigen bestaan. Deze confrontatie gaat gepaard met een grote mate van emotionele ontreddeering.

Vanuit de emotionele ontreddeering in het begin van de crisis onderscheiden zich emoties als angst, wanhoop en verdriet. Angst speelt een grote rol tijdens een existentiële crisis; angst die ontstaat uit angst voor de dood en angst die ontstaat uit onmacht. Deze angst kan leiden tot wanhoop en zelfs tot radeloosheid. Ook verdriet om het verlies van het oude, vertrouwde leven speelt een belangrijke rol. De manier van omgaan met deze emoties is belangrijk voor het verwerkingsproces; het verdrinken in de eigen emoties of juist het ontkennen ervan zorgt ervoor dat dit proces niet op gang komt, terwijl het vasthouden aan de negatieve emoties ervoor zorgt dat het proces stagneert.

Yang beschrijft het verwerkingsproces van een existentiële crisis als een spiritueel proces waarbij de polen van 'ik-ZELF (defaitisme en overgave, ervaring) en 'IK-zelf' (cognitief-rationele controle) in een 'goed' doorlopen proces samenkomen in 'IK-ZELF'. Dit is een dynamisch proces dat zich afspeelt op de as van tijdsbeleving, waarbij het punt waarop beide assen elkaar kruisen het hier-en-nu verbeeldt. De patiënt heeft op dit punt de realiteit van het niet-zijn als onderdeel van het leven geaccepteerd en kan zingeving ontleen aan het dagelijkse leven.

In de praktijk zal zeker niet iedere patiënt tot een dergelijk dynamisch evenwicht komen. Het verwerkingsproces kan stokken omdat de emotionele of psychische draagkracht van de patiënt niet toereikend is. Ook kan het verloop van de

³⁶ Yang en Staps, *Kanker: eindigheid, zin en spiritualiteit. Bevindingen van een onderzoek*, 2007, IIa.

Existentiële crisis

ziekte dusdanig zijn dat de crisis vanzelf uitdooft, bijvoorbeeld als de patiënt zich kan richten op genezing. Dat neemt niet weg dat er in eerste instantie sprake is van een existentiële crisis, met de bijbehorende emotionele ontredning.

De belangrijke rol van emoties in het verwerkingsproces nodigt uit naar een manier te zoeken om met deze emoties om te gaan. In het volgende hoofdstuk ga ik dan ook bestuderen wat de stoïcijnse levenskunstfilosofie over deze omgang zegt. Maar omdat deze levenskunstfilosofie berust op een uitgesproken wereldbeeld zal ik eerst deze achtergrond schetsen.

3 HET STOÏCIJNSE DENKEN

3.1 De antieke Stoa, inleiding in het stoïcijnse denken

In mijn inleiding heb ik al in het kort de beweegredenen voor mijn keuze voor de levensfilosofie van de Stoïcijnen beschreven. In dit hoofdstuk beschrijf ik de context en inhoud van deze stoïcijnse levenskunst, want hoewel de Stoïcijnen hun filosofie beschouwden als een manier om te leven, er is wel degelijk sprake van een filosofisch systeem met een eigen fysica, logica en ethiek. Dit hoofdstuk begint met een introductie van het filosofische systeem van de Stoa, in paragraaf twee worden de stoïcijnse ideeën over het omgaan met emoties geanalyseerd. In paragraaf drie beschrijf ik een aantal stoïcijnse oefeningen in levenskunst om vervolgens in paragraaf vier te onderzoeken wat het stoïcijnse denken betekent voor het omgaan met een existentiële crisis. Paragraaf vijf geeft in samenvatting het stoïcijns geïnspireerde denken en de stoïcijnse omgang met een existentiële crisis weer.

Ondanks het feit dat de eerste stoïcijnse beweging de antieke filosofie ongeveer tussen 300 voor Chr. en 200 na Chr. heeft gedomineerd, zijn er relatief weinig teksten van deze filosofen bewaard gebleven. In zijn boek *Stoicism* schrijft John Sellars dit feit toe aan de nadruk op de toepassing van het filosofische systeem, op de levenskunst die het propageert.³⁷ De ware stoïcijn is degene die handelt en leeft volgens de filosofie, niet degene die alle teksten uit zijn hoofd kent. Vandaar de koppeling met de kunst, filosofie als materiaal voor levenskunst. Hierbij horen dan ook oefeningen; oefeningen van de geest, want oefening baart kunst. Het doel van deze stoïcijnse levenskunst wordt op verschillende manieren beschreven, zoals 'leven volgens de rede', waardoor er innerlijke vrijheid ontstaat.³⁸ Een andere beschrijving luidt: leven in overeenstemming met de Natuur. Om te onderzoeken wat men dan bedoelt met deze Natuur begin ik met de stoïcijnse fysica.

Voor de stoïcijnen is de fysica dat onderdeel van de filosofie dat zich bezig houdt met alles wat de fysieke wereld betreft, van de fundamentele ontologie (leer van het zijn) tot een wetenschap als astronomie. Het belangrijkste uitgangspunt van de fysica vormt het uitgangspunt dat alleen het lichaam bestaat, de fysica is dus in de eerste plaats materialistisch.³⁹ Alles wat 'is', inclusief de ziel en de deugden, is lichaam, is stoffelijk, of een eigenschap van het stoffelijke.⁴⁰ Toch erkennen de stoïcijnen vier onstoffelijke realiteiten, te weten: plaats, tijd, leegte en taal(uitingen).

³⁷ Sellars, John, *Stoicism*, Chesham, 2006, 31-36.

³⁸ Dohmen, *Tegen de onverschilligheid*, 84-88.

³⁹ Störig, *Geschiedenis van de filosofie*, 206.

⁴⁰ Störig, *Geschiedenis van de filosofie*, 11.

De stoffelijke (fysieke) wereld is gebaseerd op twee principes, een actief principe (dat wat beweegt) en een passief principe (dat wat bewogen wordt).⁴¹ Deze twee principes zijn aspecten van één en dezelfde fysieke realiteit, een realiteit die samenvalt met een goddelijk principe, dat deze materie vormt en stuurt.⁴²

Het passieve principe (dat bewogen wordt) is de ongekwalificeerde substantie, zoals materie. Het actieve principe (dat beweegt) is de Rede die in deze substantie aanwezig is, het sturende principe, het goddelijke.⁴³ Dit sturende, goddelijke principe (de Rede), wordt gezien als eeuwig, de materie of substantie die erdoor bewogen wordt is veranderlijk en tijdelijk. In deze opvatting ligt de kern van het stoïcijnse streven naar het goede besloten, namelijk het innemen van het goddelijke perspectief, dat van de Rede. De Rede heeft eeuwigheidswaarde, in tegenstelling tot het tijdelijke, nietige, menselijke bestaan.

Het samenvallen van de twee principes in één, fysieke (stoffelijke) realiteit heeft tot gevolg dat God (Natuur) samenvalt met de Rede en het Lot. Het Lot (Fatum, goddelijke voorzienigheid) is de voortdurende keten van oorzaak en gevolg volgens de in de materie aanwezige wetmatigheid (God, Rede).⁴⁴ Het samenvallen van het goddelijke met het materiële maakt dat de stoïcijnse filosofie pantheïstisch kan worden genoemd. Deze opvatting van het doordringen zijn van het goddelijke van de hele (materiële) werkelijkheid maakt tevens dat de stoïcijnse filosofie als diep religieus kan worden beschouwd. Maar wat betekent dit voor de mensen, eveneens behorend tot de materie? Is de mens geheel onderworpen aan het sturende principe (God, Voorzienigheid), of beschikt de mens over een vrije wil? En wat betekent het 'leven volgens de Natuur' in de praktijk van alledag? Laten we gaan kijken welke antwoorden op deze vragen te vinden zijn in het werk van de laatstoïcijnse filosofen Epictetus en Marcus Aurelius. Ik begin met de eerstgenoemde.

Over de levensloop van Epictetus is weinig bekend, hoewel hij in zijn eigen tijd grote bekendheid genoot. Hij werd geboren omstreeks 50 na Chr. in Hierapolis (Turkije) en kwam als slaaf naar Rome.⁴⁵ Nadat hij was vrijgelaten bestudeerde Epictetus daar de leer van de Stoïcijnen. In 89 na Chr. werd hij verbannen uit Rome; Epictetus vestigde zich toen in Griekenland waar hij een school stichtte en tot zijn dood (ongeveer 120 na Chr.) doceerde. Epictetus heeft zelf geen enkel geschrift nagelaten, maar zijn colleges zijn door een leerling (Arrianus) op schrift gesteld. Citaten van Epictetus werden in de vorm van een handboekje (*Encheiridion*) samengebracht; dit handboekje bevat praktische aanwijzingen voor het dagelijkse leven.⁴⁶

⁴¹ Störig, *Geschiedenis van de filosofie*, 11.

⁴² Jedan, Christoph, *Stoic Virtues: Chrysippus and the Theological Foundations of Stoic Ethics*, London/New York, 2009, 10.

⁴³ Jedan, *Stoic Virtues*, 11-12.

⁴⁴ Störig, *Geschiedenis van de filosofie*, 206.

⁴⁵ Bron: www.arsfloreat.nl.

⁴⁶ Epictetus, *Encheiridion*, vertaling www.arsfloreat.nl.

De *Encheiridion* opent met de volgende zin:

Al het bestaande is in twee categorieën te verdelen; de ene valt binnen ons bereik, de andere niet. Zaken als opvattingen en neiging, verlangens en afkeer, kortom alles waarin wij een actief aandeel hebben, vallen er binnen, maar ons lichaam, bezit, onze reputatie en positie – dus alles wat niet ons eigen werk is – vallen erbuiten.⁴⁷

In deze zin is de kern van de stoïcijnse levenskunst uitgedrukt, namelijk dat de mens slechts invloed heeft op zijn reacties op dat wat gebeurt. Het leven van de mens is verregaand door het Lot bepaald; het grootste deel van het menselijke leven is afhankelijk van oorzaken waar de mens geen invloed op heeft. Maar er is wel controle mogelijk op de manier waarop men met dit lot omgaat.

In de *Encheiridion* komt dit motief herhaaldelijk terug, bijvoorbeeld in de beeldspraak waarin het leven als een rollenspel wordt voorgesteld, een spel waarbij de mens de rol die hem of haar is toebedeeld zo goed mogelijk dient te spelen.⁴⁸ Maar de duur van het spel of de inhoud van de rol zijn zaken waarop de mens geen invloed heeft; je hebt wél invloed op hóé je je rol vervult. Dit betekent dat als het slecht met je gaat je niet goed bent afgesteld op dat wat van je wordt gevraagd, dat je je rol niet goed speelt. In een andere paragraaf worden de lotgevallen in een leven voorgesteld als de schalen die op een diner langskomen, je hebt te wachten op je beurt en je neemt wat je toekomt.⁴⁹ En bij dit alles dien je voortdurend te beseffen dat het leven en dat wat je daarin wordt toebedeeld slechts ‘te leen’ is gegeven.⁵⁰

Het thema dat je als mens slechts invloed hebt op hoe je op de wisselvalligheden van het leven reageert, keert ook regelmatig in de *Encheiridion* terug. Zo wijst Epictetus erop dat iemand niet wordt gekweld door datgene wat er gebeurd is, maar door zijn houding tegenover het gebeurde.⁵¹ En elders wordt dit als volgt beschreven: “Het zijn niet de dingen zelf die de mensen in verwarring brengen, maar hun meningen over die dingen”.⁵² Dit besef van de noodzaak om je niet tegen je levenslot te verzetten, maar de jouw toebedeelde rol zo goed mogelijk te spelen vind je terug in het werk van de keizer en filosoof Marcus Aurelius.

Marcus Aurelius werd geboren in 121 na Chr. in Rome onder de regering van keizer Hadrianus, een tijd van rust en voorspoed van het Romeinse rijk. Hij groeide op in een intellectueel milieu en kreeg thuis les van de beste leraren. Na het elementaire onderwijs volgden er lessen in filosofie, recht en retorica; en het was één van zijn stoïcijnse filosofieleraars die Marcus Aurelius in contact bracht met het werk van Epictetus. Deze werd het grote voorbeeld voor de jonge Marcus. Als zogenaamde adoptiekeizer was Marcus Aurelius van 161 tot aan zijn dood in 180 na Chr. aan de

⁴⁷ Epictetus, ‘Wenken voor een evenwichtig leven’, in: *Over levenskunst, de grote filosofen over het goede leven*, redactie Joep Dohmen, Amsterdam, 2002, 82.

⁴⁸ *Encheiridion*, paragraaf 17.

⁴⁹ *Encheiridion*, paragraaf 15.

⁵⁰ *Encheiridion*, paragraaf 11.

⁵¹ *Encheiridion*, paragraaf 16.

⁵² *Encheiridion*, paragraaf 5.

macht.⁵³ Tijdens zijn langdurige verblijf tussen de legers aan de grenzen van zijn rijk schreef Marcus Aurelius zijn *Persoonlijke notities*, aan zichzelf gerichte filosofische overpeinzingen waarin zijn stoïcijnse opvattingen en levenswijze beschreven worden.

In de *Persoonlijke notities* vormt het thema van het lot, de Voorzienigheid, een belangrijk onderdeel. Het hele boek door tref je overpeinzingen van Aurelius betreffende de beschikkingen van de Voorzienigheid. Zo schrijft hij: "Wat de Universele Natuur meebrengt en wat zorgt voor de instandhouding van die Natuur, is ook goed voor ieder onderdeel ervan".⁵⁴ Dit doordringen van de Universele Natuur in de mens onderscheidt Marcus Aurelius in de Universele Natuur en de persoonlijke natuur van de mens. Zo schrijft hij: "Ik heb, op dit ogenblik, wat de Universele Natuur wil dat ik heb, en ik doe wat mijn persoonlijke natuur wil dat ik op dit ogenblik doe".⁵⁵ Deze persoonlijke natuur moet worden gestuurd door wat Aurelius het 'heersend element in de ziel, het innerlijke kompas' noemt.⁵⁶ Dit heersende element moet worden gezien als de verinnerlijking van de Universele Natuur en wordt door Aurelius ook 'het hoogste in jezelf' genoemd.⁵⁷ Je zou dus kunnen zeggen dat je door de Universele Natuur de inhoud en lengte van de rol in je leven krijgt toebedeeld, en dat je persoonlijke natuur je kan helpen deze rol zo goed mogelijk te vervullen. Marcus Aurelius noemt dit ook wel 'leven volgens je innerlijke kompas'.⁵⁸ Dit innerlijke kompas is gelijk aan de rede, dus leven volgens de natuur is leven volgens de rede, want dat maakt dat je in harmonie leeft met de Universele Rede.

Leven volgens de rede doe je door je voortdurend af te vragen of je redelijk bent, door je aandacht op jezelf te richten, je eigen intenties op hun zuiverheid te onderzoeken. Wanneer je je innerlijke natuur (bron, kompas) volgt zullen je intenties zuiver zijn, want, benadrukt Marcus Aurelius, dat is de bron van het goede.⁵⁹ Want deze bron maakt immers deel uit van de Universele Natuur, en deze is het Hoogste Goed. Dat maakt dat leven volgens de rede overeenkomt met een deugdzaam leven, want je streeft voortdurend het goede na.

Marcus Aurelius is er, net als alle Stoïcijnen, van overtuigd dat een deugdzaam leven gelijkstaat aan een gelukkig leven. Leven volgens de deugd betekent dat men niet besmet wordt door de wisselvalligheden van het leven, dat men over een innerlijke onafhankelijkheid beschikt. Dat maakt dat de deugd een noodzakelijke en tevens voldoende voorwaarde voor een gelukkig leven is, daarbuiten heeft men niets nodig. Daarom is de deugd het enige goede en ondeugd het enige kwaad. Zaken als gezondheid en ziekte, rijkdom en armoede, leven en dood vallen buiten dit kader, deze gewoonlijk belangrijke factoren van geluk worden door de Stoïcijnen de 'onverschillige' dingen (indifferentia) genoemd. Deze zaken hangen niet van onszelf

⁵³ Aurelius, Marcus, *Persoonlijke notities*, Amsterdam, 1994, 18-19. Bij gebrek aan een natuurlijke opvolger (een zoon) werd de jonge Marcus in 138 door keizer Antonius Pius geadopteerd. Marcus volgde deze Antonius op.

⁵⁴ Aurelius, *Persoonlijke notities*, 69 (3).

⁵⁵ Aurelius, *Persoonlijke notities*, 107 (25).

⁵⁶ Aurelius, *Persoonlijke notities*, 107 (26).

⁵⁷ Aurelius, *Persoonlijke notities*, 106 (21).

⁵⁸ Aurelius, *Persoonlijke notities*, 103 (11).

⁵⁹ Aurelius, *Persoonlijke notities*, 135 (59).

af, zij 'liggen niet bij ons', zoals de Stoïcijnen zeggen. Het is niet zo dat aan deze zaken geen enkel voordeel mag worden toegekend, zo is gezondheid te verkiezen boven ziekte, en voorspoed boven armoede, maar voor het werkelijke geluk zijn deze zaken van geen belang⁶⁰, voor de ware Stoïcijn is geluk onafhankelijk van externe factoren, het hebben van 'deugd' en 'deugdzaam leven' volstaan. Maar wat verstaan de Stoïcijnen dan precies onder de deugd.

Het enkelvoudige woord 'deugd' doet vermoeden dat het hier om één enkele verworvenheid gaat⁶¹, maar de Stoïcijnen brachten in deze term een onderverdeling in verschillende deugden onder. De term 'deugd' staat voor een samenhangend, excellent karakter, een perfecte staat van de geest. Het bezit van deze 'deugd' brengt tevens het bezit van deugden als moed, rechtvaardigheid, matigheid en praktische wijsheid met zich mee.⁶² Deze vier belangrijkste ethische deugden omvatten weer meer dagelijkse vaardigheden als de kennis om altijd de juiste beslissing te nemen. Hoewel het bezit van de 'deugd' het bezitten van de deugden insluit is dit omgekeerd niet het geval; wel kan de 'deugd' verworven worden door deugdzaam te leven. Maar wat betekent het om een excellent en samenhangend karakter te hebben, een perfecte staat van geest? Hoe ziet een Wijze er uit?

In de *Tusculanae Disputationes* beschrijft Cicero de betekenis van het bezitten van de deugd.⁶³ Om te beginnen noemt hij de specifieke eigenschappen van de Wijze, te beginnen met de buitengewone intelligentie die er voor zorgt dat de Wijze geprikkeld wordt op zoek te gaan naar de waarheid. Deze intelligente zoektocht levert bepaalde verworvenheden van de ziel op, namelijk kennis hebben van de werking van de (kosmische)natuur, het kunnen onderscheiden van wat vermeden of juist nagestreefd dient te worden in het dagelijkse leven (leefregels) en het kunnen oordelen over wat waar en rechtvaardig is. Cicero beschrijft de vreugde die de Wijze ervaart tijdens de ontwikkeling van deze eigenschappen van de ziel. Op het moment dat de Wijze de samenhang van de kosmos doorziet valt zijn perspectief samen met dat van God, en van daaruit kan hij zijn blik richten op de zaken van het dagelijkse leven. Het bezit van de deugd geeft het vermogen om altijd het juiste oordeel te vormen en daarom is het bezit van de deugd de enige voorwaarde om een gelukkig leven te leiden. Aangezien het gehele menselijke bestaan door de Voorzienigheid wordt beschikt speelt dit streven naar de deugd zich af binnen de 'persoonlijke natuur', dus in het oordelen over dat wat je overkomt.

We hebben nu een beeld van de filosofie van de Stoïcijnen. Het onderworpen zijn aan het sturende principe of de Universele Natuur, maakt dat de mens slechts invloed heeft op dat wat hem overkomt. De mens moet zich richten op het zo goed mogelijk leven van het leven dat hem door de Voorzienigheid wordt toebedeeld, zoals door Epictetus in zijn handboek wordt uiteengezet. Marcus Aurelius laat ons zien tot welke dagelijkse overpeinzingen het leven volgens deze filosofie leidt. Zo zegt hij:

⁶⁰ Aurelius, *Persoonlijke notities*, 26 - 39.

⁶¹ Jedan, *Stoic Virtues*, 51-52.

⁶² Jedan, *Stoic Virtues*, 83.

⁶³ Jedan, *Stoic Virtues*, 112-113.

“alles is zoals je het opvat”.⁶⁴ En “wanneer je lijdt door iets van buitenaf bezorgt niet dat ding zelf je de pijn, maar je oordeel erover”.⁶⁵ Dit ‘lijden van buitenaf’ kan de fysieke omstandigheden betreffen, zoals ziekte of armoede. Maar dit lijden kan ook ontstaan door emoties, bijvoorbeeld het verdriet dat is ontstaan na het overlijden van een dierbare. De Stoïcijnen hebben een heel eigen filosofie over het omgaan met deze emoties ontwikkeld, een filosofie die ik in de volgende paragraaf ga analyseren.

3.2 De Stoïcijnen en de omgang met emoties

Zoals we in de vorige paragraaf hebben gezien gaan de Stoïcijnen uit van het basisidee dat de deugd het goede belichaamt en de ondeugd het kwaad. De rest is onverschillig (indifferent) hoewel er wel sprake is van zinvolle (gezondheid, rijkdom) en zinloze (roem, eer) indifferenties. De stoïcijnse filosoof (hij die leeft volgens de filosofie van de Stoa) tracht de deugd na te streven door te leven volgens de Rede, en hierbij dient hij om te gaan met allerlei indifferente zaken die in meer of mindere mate gevoelens en emoties oproepen, emoties die hem ertoe verleiden de Rede niet langer te laten prevaleren, die verleiden tot een verkeerde waarneming. De Stoïcijnen noemden emoties dan ook ‘defecten van de rede’ en in het hedendaagse taalgebruik is het beeld van een ‘stoïcijns uiterlijk’ dan ook een beeld van een persoon zonder emoties. Maar in de loop van deze paragraaf wordt duidelijk dat deze typering niet helemaal juist is. In deze paragraaf beschrijf ik wat de Stoïcijnen onder emoties verstaan, hoe je er volgens hen mee om dient te gaan en wat de achterliggende motivatie voor het betitelen van emoties als ‘defecten van de rede’ is.

Om te beginnen is het belangrijk te benadrukken dat de Stoïcijnen vanaf het begin emoties hebben beschouwd als verkeerde oordelen; oordelen die betrekking hebben op een gebeurtenis of ‘impressie’. Het oordeel betreffende iedere gebeurtenis was een zaak voor de rede en bestond uit twee delen. Het eerste oordeel betrof de aard van de gebeurtenis (goed of slecht) en het tweede betrof de wijze waarop diende te worden gehandeld. Het cognitieve oordeel over een gebeurtenis stond dus centraal. Dit beoordelen van en de reactie op een bepaalde gebeurtenis hoorde bij de dingen die volgens Epictetus behoren tot de categorie van de dingen die binnen ons bereik liggen.

De beoordeling van een gebeurtenis of impressie die een emotie tot gevolg had was volgens de Stoïcijnen altijd beladen met onbewuste waarden, waarden die zich onttrekken aan de rede.⁶⁶ Sellars gebruikt in zijn boek ter illustratie het voorbeeld van de filosoof die, gezeten in een klein bootje, in een storm op zee belandt.⁶⁷ Tijdens het hoogtepunt van storm lijkt de filosoof net zo bang voor een schipbreuk als de rest van het gezelschap, hij ziet er bleek en aangedaan uit. Maar als een medepassagier de filosoof na afloop van de storm vraagt of deze ook bang was, verwijst de filosoof naar

⁶⁴ Aurelius, *Persoonlijke notities*, 73 (15).

⁶⁵ Aurelius, *Persoonlijke notities*, 150 (47).

⁶⁶ Sellars, *Stoicism*, 65-67.

⁶⁷ Sellars, *Stoicism*, 116.

Epictetus. Een mens heeft geen invloed op wat hem overkomt, welke impressie zich aan hem voordoet. In dit geval was het een torenhoge golf die op de boot afkwam. De filosoof had dit geregistreerd als: 'er komt een heel hoge golf op de boot af'. Dat hij als gevolg van de deining van het schip bleek en misselijk was geworden ging buiten zijn controle om. De andere passagiers hadden een andere reactie vertoond: ook zij registreerden de heel hoge golf, maar deze impressie werd ogenblikkelijk ingevuld met een waardeoordeel: '... en dat is iets heel verschrikkelijks (we kunnen schipbreuk lijden)', een oordeel dat angst tot gevolg had.

Dit voorbeeld toont tevens het onderscheid dat gemaakt werd tussen de zogenaamde 'eerste bewegingen' en emoties. Een mens kan, wanneer hij door een gebeurtenis of impressie wordt 'getroffen' over het algemeen eerst een onbewuste reactie op een gebeurtenis vertonen. Deze onbewuste reactie kan zowel fysiek (bleek worden, trillen, blozen) als mentaal zijn (bijvoorbeeld het idee van 'vlinders in de buik hebben'). Deze eerste reacties gaan vooraf aan het beoordelen van de gebeurtenis door de rede, je kunt ze dus nog geen emotie noemen. Alleen de 'eerste bewegingen', de onbewuste reacties die men heeft als gevolg van een bepaalde gebeurtenis, voorafgaand aan de eigenlijke emotie, liggen buiten ons bereik. Maar het oordeel dat volgt op deze 'eerste bewegingen' ligt wel degelijk in ons bereik.

Wanneer een impressie beladen wordt met onbewuste waarden en verkeerde aannames ontstaat een emotie. Deze is dus het gevolg van een defect van de Rede (de reactie is onbewust). Daarmee vertroebelen emoties de innerlijke bron van de mens, weerhouden hem van het leven naar de Natuur. Het was dus zaak voor de filosoof om zich verre van emoties te houden, om zich hiervan, net als alle andere indifferente zaken, te onthechten. Ook Marcus Aurelius wijst in zijn *Persoonlijke notities* op het belang van helder oordelen:

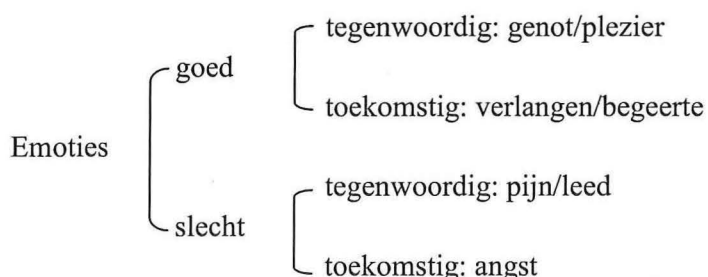
*Zeg tot jezelf niet meer dan wat de indrukken zelf je vertellen. (...) Ik zie dat mijn kind ziek is. Dat zie ik. Maar dat het in levensgevaar is, zie ik niet. Blijf dus altijd bij de oorspronkelijke voorstelling en geef er zelf geen uitleg aan, dan gebeurt je niets.*⁶⁸

De Stoïcijnen hebben een classificatiesysteem van emoties ontwikkeld waarbinnen alle voorkomende (verkeerde) emoties kunnen worden ondergebracht.⁶⁹ Ze onderscheiden emoties gericht op 'schijnbaar goede' en 'schijnbaar slechte' zaken die zich voordoen in het heden of de toekomst. Er ontstaat dan de volgende verdeling: emoties gericht op 'schijnbaar goede' zaken in het heden komen voort uit plezier/genot, gericht op de toekomst vallen ze onder verlangen/begeerte. Emoties gericht op 'schijnbaar slechte' zaken in het heden vallen onder pijn/leed, gericht op de toekomst vallen ze onder angst.

⁶⁸ Aurelius, *Persoonlijke notities*, 150-151.

⁶⁹ Sellars, *Stoicism*, 117-118.

Schematisch weergegeven ziet het er dan als volgt uit:



Alle emoties die een mens kan ervaren vallen in één van deze vier categorieën. Deze emoties dienen te worden vermeden, dus ook de emoties die gevoelens van genot en plezier opleveren! Ten eerste zoals gezegd omdat er sprake is van een fout van de Rede, want je geeft in positieve of in negatieve zin een (onbewuste) waardebeoordeling aan externe gebeurtenissen, terwijl alleen de deugd goed is en de ondeugd slecht. Ten tweede is er in alle gevallen sprake van indifferente zaken, zaken die ons niet aangaan (alleen onze reacties vallen onder onze controle). Ten derde zijn emoties gevaarlijk, omdat een verandering van de externe gebeurtenissen of impressies tot nog ergere emoties kan leiden. De Stoïcijnen streefden dan ook naar een toestand waarin ze 'vrij van emoties' (apatheia) waren. Deze toestand komt overeen met 'innerlijke vrijheid' en betekent niet dat de Stoïcijnen totaal affectloos door het leven gingen.

De Stoïcijnen onderscheidden drie soorten emoties die tot de Rede behoren, dus emoties die ook de Wijze mocht hebben, de zogenaamde 'eupatheiai': vreugde, voorzichtigheid en wensen (in de zin van 'streven naar'). Vreugde werd gezien als het tegenovergestelde van plezier, voorzichtigheid stond tegenover angst en wensen werd beschouwd als de redelijke vorm van begeren. Deze drie emoties dragen andere emoties als een subcategorie in zich; zo is 'streven naar' verbonden met vriendelijkheid en welwillendheid, is 'voorzichtigheid' verbonden met bescheidenheid en eerbied en houdt 'vreugde' een opgewekt gemoed in. Toegepast in het dagelijkse leven van de Wijze kun je zeggen dat deze voorzichtig is in zijn levenswijze (een verstandig dieet houden, uitkijken bij het oversteken), redelijke wensen hanteert (in plaats van gepassioneerde verlangens) en zich verheugd mag voelen omdat hij de 'deugd' heeft verworven. Het beeld van de emotieloze stoïcijn met zijn stenen gezicht blijkt hiermee dus niet helemaal correct, de Wijze ervaart deze wel degelijk. Maar op welke wijze onderscheiden deze 'goede' emoties zich dan van de 'verkeerde'?

Deze 'goede' emoties behoren volgens de Stoïcijnen tot het domein van de Rede, het zijn rationele emoties. Dit betekent dat deze emoties het gevolg zijn van een juist, correct oordeel, ook deze emoties kun je zien als een waardeoordeel. Maar in tegenstelling tot 'verkeerde' emoties die het gevolg zijn van onbewuste waardeoordelen zijn 'goede' emoties het gevolg van de deugd, het enige, oprechte goede. Dus als de Wijze zich verheugd voelt over het bezitten van deze deugd is dat gerechtvaardigd omdat het ten eerste een rationeel oordeel is (in tegenstelling tot een oordeel dat het gevolg is van onbewuste waarden). Ten tweede wordt hierdoor de

zuivere goedheid van de deugd weerspiegeld en ten derde betreft de emotie een interne aangelegenheid, in plaats van een externe gebeurtenis. ‘Goede’ emoties zijn dus onafhankelijk van de externe gebeurtenissen, van de wisselvalligheden van het leven.

In het voorgaande hebben we kunnen zien dat de Stoïcijnen emoties op dezelfde manier benaderden als alle andere gebeurtenissen, namelijk als impressies die met behulp van de rede op hun werkelijke inhoud dienden te worden onderzocht waarbij iedere onbewuste, met waarden geladen inmenging diende te worden vermeden. Emoties zijn oordelen betreffende indifferente zaken, betreffende zaken ‘die ons niet aangaan’. Het toelaten van emoties was daarom per definitie fout. Alleen de ‘eupatheiai’ van de Wijze waren toegestaan. Deze omgang met emoties heeft tevens vele latere filosofen en christelijke kerkvaders geïnspireerd, zoals we in hoofdstuk 5 zullen zien. In de volgende paragrafen ga ik eerst beschrijven wat het betekende om een stoïcijnse filosoof te zijn en wat de stoïcijnse opvattingen over emoties en de stoïcijnse levenskunst betekenen voor het omgaan met een existentiële crisis. Vervolgens ga ik onderzoeken hoe Martha Nussbaum een eigen invulling aan het stoïcijnse denken heeft gegeven en wat haar uitgangspunten betekenen met betrekking tot een existentiële crisis.

3.3 Stoïcijnse oefeningen van de geest

Zoals in bovenstaande paragrafen is beschreven was het doel van de stoïcijnse filosoof het bereiken van een toestand van ‘apatheia’ en het verwerven van de Deugd, waarna de Wijze in staat is het perspectief van de Universele Natuur in te nemen. Maar in de praktijk van alledag werd deze Wijze zelden tot niet aangetroffen, de meeste Stoïcijnen waren gewone mensen die probeerden te leven volgens de stoïcijnse filosofie. Het dagelijkse leven van deze filosofen bestond dus uit het beoefenen van de levenskunst, in de hoop vorderingen te maken op weg naar de staat van de Wijze. Maar waar bestonden deze oefeningen dan uit, welke opdrachten of leefregels hadden deze ‘studenten van de wijsheid’ dan tot hun beschikking? In deze paragraaf onderzoek ik welke oorspronkelijke en hedendaagse oefeningen in stoïcijnse levenskunst aanbevolen werden.

In *The Art of Living* geeft John Sellars uitleg en voorbeelden van de dagelijkse praktijk van de stoïcijnse levenskunstenaar.⁷⁰ Hij constateert dat het leerproces van de filosofen diende te bestaan uit een combinatie van de studie van de stoïcijnse theoretische filosofie en het beoefenen van deze filosofie in de praktijk.⁷¹ Deze oefeningen in de praktijk noemt Sellars ‘geestelijke oefeningen’, een term die hij heeft ontleend aan het werk van Pierre Hadot.⁷² Hadot verdedigt deze benaming door te stellen dat het woord ‘geestelijk’ (de geest betreffende) het meeste recht doet aan de aard van de oefeningen, in tegenstelling tot begrippen als ‘morele’, ‘intellectuele’ of

⁷⁰ Sellars, John, *The Art of Living. The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, Londen, 2009.

⁷¹ Sellars, *The Art of Living*, 107-110.

⁷² Hadot, *Oefeningen van de geest*, Amsterdam, 2005.

‘psychische’ oefeningen die allen niet volledig alle aspecten omvatten van het terrein dat deze oefeningen bestrijkt.⁷³ De geestelijke grondhouding van waaruit deze oefeningen plaatsvinden is aandacht, een aandacht die bestaat uit een voortdurende oplettendheid en tegenwoordigheid van geest en een waakzaam zelfbewustzijn.⁷⁴ De filosoof heeft deze aandacht nodig om op ieder moment het onderscheid te kunnen maken tussen datgene wat wel en niet van ons afhankelijk is, de grondregel van het stoïcisme. Verder is het van belang dat de filosoof iedere oefening zorgvuldig opbouwt door steeds twee fasen te onderscheiden. De eerste fase is die van het zich eigen maken van de oefenstof en de tweede fase bestaat uit van het verwerken van deze stof, dus het geleerde in de praktijk kunnen brengen. Wanneer dit niet zorgvuldig genoeg gebeurt loopt de filosoof het gevaar in theoretische kennis te blijven steken.⁷⁵

Sellars analyseert in *The Art of Living* het werk van Epictetus en Marcus Aurelius als voorbeelden van geestelijke oefeningen.⁷⁶ De *Encheiridion* van Epictetus (zie hoofdstuk 3.1) wordt gezien als een handboek, het bevat leerregels en aanwijzingen voor de filosoof die al kennis heeft genomen van de stoïcijnse theorieën. De *Persoonlijke notities* van Marcus Aurelius (eveneens genoemd in hoofdstuk 3.1) zijn het verslag van de geestelijke oefeningen van deze keizer-filosoof. Kort gezegd bestaan de geestelijke oefeningen uit voortdurende reflectie op de eigen gevoelens en reacties en uit meditatie over de aard van de dingen die zich aan je voordoen. In de *Persoonlijke notities* zijn deze twee oefeningen duidelijk terug te vinden. Aurelius geeft regelmatig een ontleding van de menselijke fysieke toestand.⁷⁷ Ook reflecteert hij doorlopend op zijn eigen reacties en handelen.⁷⁸ Opvallend in de tekst van Marcus Aurelius is de voortdurende herhaling van onderwerpen; ook dit is een onderdeel van de geestelijke oefening. Het onderwerp wordt als het ware onophoudelijk herkauwd (zich eigen gemaakt) voordat het kan worden verteerd (in de praktijk gebracht). Nog een ander aspect van deze geestelijke oefeningen is het innemen van het zogeheten kosmische perspectief: de filosoof bekijkt de aardse beslommeringen dan vanuit het perspectief van de Wijze, dus van de Universele Natuur en kan daardoor weer een stapje dichterbij tot dit perspectief naderen.

Een meer hedendaagse toepassing van deze geestelijke oefeningen is te vinden in *A Guide to the Good Life* van Irvine.⁷⁹ Irvine vertaalt in zijn boek de oorspronkelijke stoïcijnse levenskunst naar de levensomstandigheden van de moderne mens. Hij maakt een onderscheid tussen stoïcijnse psychologische technieken en stoïcijnse adviezen.

⁷³ Hadot, *Oefeningen van de geest*, 17-19.

⁷⁴ Hadot, *Oefeningen van de geest*, 21.

⁷⁵ Sellars, *The Art of Living*, 118-123.

⁷⁶ Sellars, *The Art of Living*, 129-166.

⁷⁷ Aurelius, *Persoonlijke notities*, bijvoorbeeld: 68 (2), 74 (17), 109 (33).

⁷⁸ Aurelius, *Persoonlijke notities*, bijvoorbeeld: 99 (3), 135 (58), 136 (62), 163 (37).

⁷⁹ Irvine, William B., *A Guide to the Good Life*, Oxford, 2009.

De psychologische technieken bestaan uit de volgende:⁸⁰

1. Negatieve visualisatie: je een voorstelling maken van het ergste dat je kan overkomen, bijvoorbeeld het verlies van dierbaren, gezondheid, bezittingen.
2. Onderscheid maken tussen de dingen waar je wel, gedeeltelijk en geen controle over kunt uitoefenen.
3. Een fatalistische houding aannemen door overgave aan je levenslot; dat wil zeggen de situatie of omstandigheden waarin je je bevindt als de meest gunstige voor dat moment aanvaarden.
4. Ontkenning van het eigen bestaan; hieronder wordt een uitbreiding van de negatieve visualisatie verstaan, dus bijvoorbeeld vrijwillige armoede, vasten, lopen in plaats van de auto nemen.
5. Meditatie in de zin van reflectie op het eigen leven, het liefst iedere avond. Anders gezegd: gebeurtenissen, situaties en concrete dingen bezien op hun werkelijke waarde, bijvoorbeeld door ze te ontleden.

Deze technieken worden aangevuld met adviezen betreffende het dagelijkse leven met als doel te komen tot een kalm leven, een leven dat weer bevorderlijk is voor een kalme geest.

De adviezen hebben betrekking op zaken als de menselijke plicht, sociale relaties, omgaan met beledigingen, verdriet, woede, persoonlijke waarden, verbanning, ouderdom en de dood.⁸¹ In de volgende paragraaf waar ik het omgaan met een existentiële crisis vanuit het perspectief van de stoïcijnse levenskunst beschrijf, zal ik een aantal van deze adviezen nader uitwerken.

3.4 De Stoïcijnen en het omgaan met een existentiële crisis

In hoofdstuk 2.3 heb ik beschreven hoe het omgaan met emoties mede bepalend is voor het verwerkingsproces van de existentiële crisis. Volgens Yang zijn er drie verschillende manieren te onderscheiden, een niet-gefaseerd, een gefaseerd en een geblokkeerd verwerkingsproces.⁸² Het eerste kenmerkt zich door het totaal overspoeld worden door, dan wel door het blokkeren van alle emoties. Het tweede proces kenmerkt zich door een gecontroleerd onder ogen zien van de emoties en het derde door het vast blijven houden aan de negatieve emoties, wat zich uit in het blijven steken in de vraag: waarom ik? In deze paragraaf ga ik onderzoeken wat de stoïcijnse aanbevelingen voor het omgaan met een existentiële crisis zouden kunnen zijn.

Het handboekje van Epictetus begint met het vaststellen van het feit dat sommige dingen onder onze controle vallen en andere dingen niet. Welnu, het geconfronteerd worden met een ernstige ziekte is één van de dingen die niet onder

⁸⁰ Irvine, *A Guide to the Good Life*, 65 – 124, een uitgebreide beschrijving van deze oefeningen valt hier na te lezen.

⁸¹ Irvine, *A Guide to the Good Life*, 127 – 202, een uitgebreide beschrijving van deze adviezen valt hier na te lezen.

⁸² Yang en Staps, *Kanker: eindigheid, zin en spiritualiteit. Bevindingen van een onderzoek*, IIa.

onze controle vallen, ziekte behoort tot de 'indifferente zaken', tot de dingen die ons niet aangaan. Maar de reactie op een dergelijke diagnose valt wel onder onze controle. Wat betekent dit uitgangspunt nu voor de Stoïcijn in de verschillende werkingsprocessen? Wanneer deze zich in het geblokkeerde verwerkingsproces bevindt zal hij zich er bewust van moeten worden dat het niet aan de mens is om zich het waarom van de dingen af te vragen. De mens is onderworpen aan de Voorzienigheid als zijnde de werking van de Universele Natuur en kan zich slechts bezighouden met zijn persoonlijke natuur, met het uitoefenen van invloed op zijn reactie op dat wat de Universele Natuur hem brengt (in dit geval, een levensbedreigende ziekte). Je zou ook kunnen zeggen dat deze diagnose een aanpassing van de rol die je als mens te spelen hebt met zich meebrengt. Gevoelens van woede en het zich afvragen van het waarom vormen vanuit dit gezichtspunt dan ook een belemmering, beter is het als de patiënt zich richt op de dingen waar hij wél controle over kan uitoefenen. Om deze gevoelens tegen te gaan kan de stoïcijnse patiënt zich verdiepen in de stoïcijnse filosofie om zich op deze manier te laten doordringen van de werking van de Universele Natuur en zijn eigen rol daarin.

In het eerst genoemde verwerkingsproces, het niet-gefaseerde, is de Stoïcijn eveneens de stoïcijnse levenskunst uit het oog verloren. Want zowel het overspoeld worden door als het blokkeren van alle emoties leidt tot het niet willen accepteren van deze nieuwe rol die je hebt te spelen. In feite wordt de patiënt in een dergelijk verwerkingsproces als het ware gevangen genomen door de zogenoemde 'eerste bewegingen'. In het eerste geval 'verdrinkt' hij er als het ware in (wordt erdoor overspoeld), in het tweede geval 'bevriest' hij, hij laat geen enkele impressie toe. Volgens de opvatting van de Stoïcijnen is er in feite nog geen sprake van emoties, want daartoe zullen de 'eerste bewegingen', de impressies die de diagnose met zich meebrengt, van een oordeel dienen te worden voorzien. Er zal gezocht dienen te worden naar een houvast, een idee of inzicht dat de stoïcijnse patiënt helpt om uit deze toestand van ontredde te komen, bijvoorbeeld door de hoeveelheid van gevoelens terug te brengen tot afzonderlijke feiten.

Als laatste het gefaseerde verwerkingsproces, waarin de emoties die zich voordoen door de patiënt gecontroleerd onder ogen worden gezien. Maar volgens de Stoïcijnen zijn alle emoties per definitie fout, want het zijn defecten van de rede, onbewust geladen waardeoordelen. De stoïcijnse patiënt zal dan ook zijn best doen emoties op een afstand te houden. Met behulp van geestelijke oefeningen probeert hij zich zo goed mogelijk aan zijn nieuwe rol aan te passen. Door emoties zo weinig mogelijk toe te laten ontstaat een zekere mate van innerlijke onafhankelijkheid en rust, een gedeeltelijke 'apatheia'. Van hieruit kan hij zich richten op zijn persoonlijke natuur die hem helpt zijn rol als patiënt zo goed mogelijk te vervullen.

In de voorgaande paragraaf heb ik een aantal geestelijke oefeningen beschreven die de filosoof helpen om de theoretische kennis in het dagelijkse leven te kunnen toepassen. Welnu, geconfronteerd met een levensbedreigende diagnose zal de stoïcijnse patiënt een aantal van deze oefeningen en adviezen zeer goed kunnen gebruiken. Om te beginnen zal hij zijn situatie, zijn lot, dienen te aanvaarden, al zal het lastig zijn dit lot te omarmen als zijnde het meest gunstige voor dit moment, voor

deze fase in zijn leven. Maar het accepteren van deze wending in zijn bestaan, deze nieuwe rol, geeft de patiënt de ruimte om zich te richten op datgene waar hij wel controle over kan uitoefenen, onder andere zijn houding ten opzichte van de gevolgen van zijn levensbedreigende ziekte.

Zoals ik in hoofdstuk 2.2 en 2.3 heb beschreven bestaan de belangrijkste emoties tijdens een existentiële crisis uit angst, eenzaamheid en woede en verdriet. De stoïcijnse manier van omgaan met deze emoties bestaat uit het onderwerpen van elke afzonderlijke impressie (oorsprong van de emotie) aan een onderzoek door de rede. Voor de Stoïcijnen speelt het IK-zelf uit het model van Yang (zie hoofdstuk 1.1.2) met zijn rationele aanpak hierbij dus een belangrijke rol. Voor het onderzoeken van deze emoties en impressies maakt de Stoïcijn gebruik van de in de vorige paragraaf genoemde adviezen en methoden (geestelijke oefeningen). De optredende angst zal door de stoïcijnse patiënt dienen te worden ontleed in afzonderlijke angsten, zoals angst voor de dood. Irvine merkt in het stoïcijnse advies ten aanzien van de dood op dat angst voor de dood voortkomt uit ontevredenheid over het geleefde leven (tot dan toe).⁸³ Een persoon die gedurende het leven vanuit een bepaalde levensfilosofie heeft geleefd zal met veel meer tevredenheid terugkijken dan de persoon die dat niet heeft gedaan (of kunnen doen). In de concrete situatie van de patiënt in een existentiële crisis betekent dit dat hij lacunes in het geleefde leven tot dan toe onder ogen moet zien en waar mogelijk moet herstellen. Andere aspecten van de angst voor de dood (zoals angst voor het sterven, angst voor wat er na de dood is) kunnen met behulp van oefeningen als meditatie (bestuderen wat er werkelijk gebeurt) en het hanteren van het kosmische perspectief (beide vanuit de theoretische filosofie van de Stoïcijnen) worden bestreden.

Een andere voorkomende emotie tijdens een existentiële crisis is verdriet. De Stoïcijnen noemen verdriet een normale, emotionele reflex.⁸⁴ Gevoelens van verdriet vallen daarmee onder de eerder genoemde 'eerste bewegingen'. Maar deze gevoelens dienen wel in proportie te blijven en mogen niet de overhand krijgen gedurende ons leven. Ook om deze gevoelens beheersbaar te maken kan de Stoïcijn gebruik maken van de eerder genoemde geestelijke oefeningen als meditatie, negatieve visualisatie en acceptatie van het Lot. Ook deze oefeningen gaan gepaard met het kennis nemen van de stoïcijnse theorieën, bijvoorbeeld ten aanzien van de Universele Natuur.

Zoals gezegd neemt het IK-zelf (de rede) uit het model van Yang een belangrijke plaats in tijdens het verwerkingsproces van de stoïcijnse filosoof. Is er dan ook sprake van een rol van het ik-ZELF, dat op overgave en vertrouwen is gericht? Dit ik-ZELF speelt een belangrijke rol bij het opzoeken en ontsluiten van de dieptedimensie. Deze dieptedimensie opzoeken betekent voor de stoïcijnse patiënt: kennis nemen van en contact maken met diens innerlijk kompas, zodat de Universele Natuur via de persoonlijke natuur werkzaam kan zijn. Dit contact met het innerlijke kompas is mogelijk door innerlijke rust en kalmte te verkrijgen. Hoewel dit in eerste

⁸³ Irvine, *A Guide to the Good Life*, 197.

⁸⁴ Irvine, *A Guide to the Good Life*, 153.

instantie een rationeel proces is (het tegengaan van emoties), is het zich verbonden voelen met de persoonlijke natuur gekoppeld aan het ik-ZELF.

In het model van Yang leidt het gefaseerde verwerkingsproces tot een aangepast zingevingskader, er is sprake van een omvormingsproces.⁸⁵ Maar hier is bij de stoïcijnse patiënt geen sprake van, het zingevingskader ligt immers al vast? De levensbeschouwing van de Stoïcijn zou er in het gunstigste geval voor moeten zorgen dat er helemaal geen existentiële crisis ontstaat. In hoofdstuk 2.1.2 heb ik het kunnen terugvallen op een zingevingskader waarbinnen de eigen eindigheid een plaats heeft als één van de redenen genoemd voor het niet optreden van een existentiële crisis. Een overtuigde en doorgewinterde Stoïcijn zal dan ook, wanneer hij met de diagnose 'levensbedreigende ziekte' geconfronteerd wordt, de rede gebruiken om zich aan deze nieuwe rol aan te passen. Of, zoals Marcus Aurelius het zou zeggen, zijn persoonlijke natuur zorgt ervoor dat hij datgene doet wat nodig is. Hij laat zich hierbij sturen door zijn innerlijke kompas, de verinnerlijking van de Universele Natuur. Gevoelens van angst of verdriet zullen dus door de rede worden onderzocht en weerlegt, en de Stoïcijn zal berustend en gelijkmoedig zijn ziekte doorstaan.

Voor een Stoïcijn die ondanks zijn levensbeschouwing toch in een existentiële crisis beland is dient het bestaande zingevingskader om eveneens tot eenzelfde aanvaarding en gelijkmoedigheid te komen.

3.5 Samenvatting

In dit hoofdstuk heb ik een beeld geschetst van de levenskunstfilosofie van de antieke Stoa, een filosofie die ten grondslag ligt aan het standpunt van de Stoïcijnen met betrekking tot het omgaan met emoties. Vanuit de overtuiging dat een mens alleen controle kan uitoefenen op zijn reacties op dat wat hem overkomt, definiëren de Stoïcijnen emoties als per definitie fout. Emoties zijn defecten van de rede, verkeerde oordelen betreffende gebeurtenissen die ons niet aangaan, die tot de indifferente zaken behoren. Deze defecten van de rede vertroebelen de geest en hebben bovendien ook nog de neiging van kwaad tot erger te gaan. Emoties hinderen dan de filosoof in zijn streven naar leven volgens de deugd, waarbij de deugd als de enige voorwaarde voor geluk wordt gezien. Emoties zijn dus om meerdere redenen fout, met uitzondering van de emoties van de Wijze, de 'eupatheiai'. Deze 'goede' emoties komen voort uit de Deugd en zijn niet afhankelijk van externe gebeurtenissen. Het standpunt van de antieke Stoa ten aanzien van het omgaan met emoties vindt dus zijn oorsprong in het filosofische systeem dat ten grondslag ligt aan het beschouwen van 'leven volgens de deugd' als het hoogste goed.

Toegespitst op het omgaan met een existentiële crisis zien we dat de in het gunstigste geval het stoïcijnse zingevingskader de patiënt behoedt voor een dergelijke crisis. Wanneer de diagnose van een levensbedreigende ziekte toch leidt tot een existentiële crisis kan de stoïcijnse patiënt op zijn zingevingskader terugvallen in het

⁸⁵ Yang, *Spiritualiteit, voorbij de paradox van het individuatieproces*, 70-71.

verwerkingsproces. Hij maakt hierbij gebruik van geestelijke oefeningen en stoïcijnse adviezen tegen de achtergrond van de theoretische stoïcijnse filosofie.

In het volgende hoofdstuk richt ik me op een hedendaagse filosofe, Martha Nussbaum, die op grond van de stoïcijnse uitgangspunten een eigen visie op het omgaan met emoties heeft ontwikkeld.

4 DE WAARDE VAN EMOTIES VOLGENS MARTHA NUSSBAUM

4.1 De actualisatie van het stoïcijnse gedachtegoed

Martha Nussbaum is een hedendaagse filosofe die in meerdere publicaties de stoïcijnse filosofie en de menselijke emoties heeft bestudeerd.⁸⁶ Zij benadert filosofie als een onderdeel van het gewone, alledaagse leven en voelt zich dan ook verwant met de levenskunstfilosofen uit de oudheid. Nussbaum gaat zelfs zover dat ze regelmatig haar privé-leven als voorbeeld en inspiratie gebruikt, onder ander in *Oplevingen van het Denken* waar ze haar eigen reacties op het overlijden van haar moeder als voorbeeld neemt voor het omgaan met emoties. Nussbaum heeft een eigen visie op het omgaan met emoties ontwikkeld, een visie die ze ‘neostoïcijns’ noemt. Deze benaming doet vermoeden dat haar benadering weliswaar gebaseerd is op de antieke stoïcijnse visie op het omgaan met emoties, maar een eigen invulling hiervan is. In deze paragraaf ga ik onderzoeken wat emoties volgens Nussbaum zijn en wat er in haar benadering is overgebleven van de stoïcijnse visie.

Hoofdstuk één van *Oplevingen van het Denken* opent met een beschrijving van de visie op emoties die Nussbaum in haar boek gaat onderbouwen:

*Emoties impliceren een oordeel over belangrijke zaken, een oordeel dat, doordat we een extern object belangrijk achten voor ons welzijn, een erkenning betekent van onze behoefte en onvolledigheid tegenover delen van de wereld die we niet volledig beheersen.*⁸⁷

In deze beschrijving zijn een aantal onderdelen te onderscheiden. Het begint met het verbinden van emoties aan oordelen, en wel oordelen betreffende belangrijke zaken. Deze belangrijke zaken betreffen namelijk een extern object dat belangrijk is voor ons welzijn. En omdat wij belang hechten aan een extern object zijn wij behoeftig en onvolledig tegenover delen van de wereld die we niet volledig beheersen. Laten we beginnen met het eerste onderdeel van de stelling, het verbinden van emoties aan oordelen.

Het beschouwen van emoties als waardeoordelen deelt Nussbaum met de Stoa (hier ligt de oorsprong van de benaming ‘neostoïcijns’). Dit waardeoordeel betreft de dingen en de mensen die wij niet beheersen (de ‘indifferenten zaken’ volgens de

⁸⁶ Nussbaum, *The Therapy of Desire* (1994) en *Oplevingen van het Denken* (2001).

⁸⁷ Nussbaum, *Oplevingen van het denken*, 31.

Stoïcijnen), maar waar wij wel een groot belang voor ons eigen welbevinden aan toekennen. Maar het toekennen van waarde aan zaken 'die ons niet aangaan' was volgens de Stoïcijnen per definitie fout, en daarmee de emotie als waardeoordeel eveneens. Nussbaum besteedt het eerste deel van *Oplevingen van het Denken* aan het verder definiëren van emoties, waarbij zij het toekennen van een waardeoordeel als een cognitief proces beschouwd. In haar visie bestrijkt het begrip 'cognitie' een veel breder terrein dan alleen de rede, het betreft het gehele proces van ontvangen en verwerken van informatie, een proces dat voor een groot deel niet-rationeel en niet-verbaal verloopt. Volgens Nussbaum breidt zij hiermee de opvatting van de Stoïcijnen (cognitie = rede) uit. Maar volgens de Stoïcijnen ging een emotie als waardeoordeel juist buiten de rede om, een andere belangrijke reden om emoties als 'fout' te definiëren.

Ook uit het vervolg van de stelling blijkt dat Nussbaum een heel andere visie betreffende de menselijke emoties aan het ontwikkelen is. Zij zegt namelijk dat de emoties als oordelen betrekking hebben op 'belangrijke zaken' die een extern object betreffen dat belangrijk is voor ons welzijn. Hiermee verwijderd ze zich nog verder van het stoïcijnse standpunt dat stelt dat alleen de rede en de deugd voor ons welzijn van belang zijn. Het slot van de stelling gaat wel weer in de richting van de stoïcijnse opvatting over emoties, namelijk de erkenning dat we behoeftige en onvolledige wezens zijn tegenover delen van de wereld die we niet beheersen (de indifferente zaken), een feit dat de Stoïcijnen heeft doen concluderen dat alleen onze reacties (met behulp van de rede) op die externe gebeurtenissen ons aangaan en van belang zijn.

In de bespreking van Nussbaum wordt de achtergrond van het stoïcijnse standpunt in zake het omgaan met emoties slechts gedeeltelijk belicht. Zij schrijft het ontstaan van dit standpunt (emoties zijn per definitie fout) toe aan het feit dat emoties veranderlijk zijn en daardoor een onbetrouwbare bron van kennis vormen. Vandaar dat de antieke filosofen een scheiding aanbrachten tussen de rede en emoties. Ook het feit dat de Stoïcijnen iedere vorm van emotie als een vertroebeling van de rede zagen en daarmee als een bedreiging van de zo gewenste innerlijke onafhankelijkheid komt bij Nussbaum aan de orde. Maar bovengenoemde bezwaren van de Stoïcijnen die betrekking hebben op het bestaan van de Deugd en het idee van de 'indifferente zaken' vindt je bij Nussbaum niet terug, zij onderschrijft deze basisprincipes van de antieke Stoïcijnen in het geheel niet. In de visie van Nussbaum ontbreekt een duidelijk zingevingskader, dit kader wordt door een ieder persoonlijk gevormd.

Nussbaum zelf heeft een mens- en wereldbeeld ontwikkeld vanuit een uitgebreid kennisspectrum; zij staat bekend als een breed georiënteerde filosofe die graag samenwerkt met wetenschappers vanuit andere disciplines. Vanuit deze brede wetenschappelijke interesses was zij bijvoorbeeld betrokken bij een onderzoek naar wat mensen in de derde wereld nodig hebben om zichzelf optimaal te ontwikkelen.⁸⁸ Na het afsluiten van dit project is zij verder gegaan met een inventarisatie van de materiële en niet-materiële basisbehoeften van de mens, bedoeld als een soort

⁸⁸ Nussbaum, Martha en Sen, Amartya, (redactie), *The Quality of Life*, Oxford, 1993.

toetssteen van sociale rechtvaardigheid en mensenrechten.⁸⁹ Nussbaum richt zich hierbij op menselijke mogelijkheden als liefde geven en ontvangen, vreugde ervaren en het vermogen tot creativiteit.⁹⁰ Deze brede, universele gerichtheid op de menselijke mogelijkheden vind je in Nussbaum haar benadering van emoties terug, een benadering waarbij juist veel belang wordt toegekend aan externe objecten en gebeurtenissen.

Al in de bovengenoemde openingsstelling van *Oplevingen van het Denken* wordt duidelijk dat Nussbaum grote waarde hecht aan emoties, deze verbinden ons immers met een belangrijk extern object. In het vervolg van het hoofdstuk beschrijft Nussbaum waarom volgens haar emoties iets anders zijn dan niet-denkende krachten die ons als vloedgolven overspoelen.⁹¹ Als eerste noemt zij de objectgerichtheid van de emotie; de fysieke sensaties (eerste bewegingen) hebben bijvoorbeeld betrekking op een persoon (jijzelf of een ander) of bijvoorbeeld je huis. Als tweede noemt Nussbaum dat het object een 'intentioneel' object betreft; het object speelt een rol in de visie of interpretatie van de desbetreffende persoon. Ten derde zijn emoties niet alleen een uitdrukking van de manier waarop je het object ziet (intentie) maar ook van je overtuigingen betreffende dat object. Tot slot hebben deze intentionele percepties en overtuigingen betrekking op waarde, ze vinden hun object waardevol of belangrijk. Zo beschrijft Nussbaum angst als een emotie die de kern van gekoesterde relaties en ambities bedreigt (bijvoorbeeld de angst voor schipbreuk uit het vorige hoofdstuk).⁹²

Het is belangrijk voor ogen te houden dat emoties betrekking hebben op het subject, ze vertegenwoordigen een waarde van een object in combinatie met het subject. Iets anders is dat het feit dat het hebben van een emotie berust op de overtuiging van het subject, niet op de waarheid van die overtuiging. Dit maakt dat de ervaring van een emotie buitengewoon persoonsgebonden is. Maar dit neemt niet weg dat voor deze particuliere persoon deze emotie een uitdrukking van iets van waarde betreft.⁹³ Nussbaum noemt emoties dan ook wel 'gevoelige gedachten' en behorende tot de onvervreembare, typisch menselijke eigenschappen.⁹⁴ Een emotie verwijst naar een specifieke betekenis die een gebeurtenis voor ons heeft. Het gaat erom die betekenis te achterhalen. Emoties dienen in de visie van Nussbaum dus als vehikels die het subject confronteren met persoonlijke waarden. Het cognitieve proces dat gepaard gaat met het duiden van een emotie maakt dat een emotie een waardeoordeel genoemd kan worden. De eerste impressies, de vloedgolf aan gevoelens die door een gebeurtenis opgeroepen kunnen worden dienen dus wel onderworpen te worden aan een nadere beschouwing, een beoordeling die plaatsvindt met behulp van zowel rationele als niet-rationele cognities.

⁸⁹ Elst, Annette van der, 'Martha Nussbaum: In je kwetsbaarheid ervaar je het goede', in *Filosofie Magazine*, 5/2005, 13.

⁹⁰ Elst, van der, *Martha Nussbaum: In je kwetsbaarheid ervaar je het goede*, 12-13.

⁹¹ Nussbaum, *Oplevingen van het Denken*, 37-39.

⁹² Nussbaum, *Oplevingen van het Denken*, 39.

⁹³ Nussbaum, *Oplevingen van het Denken*, 52-53.

⁹⁴ Burg, Simone van der, 'Emoties zijn gevoelige gedachten', In *Filosofie Magazine*, 3/1999 via: www.filosofiemagazine.nl.

Nussbaum wijst ook nog op het ethische aspect van het hebben van emoties.⁹⁵ Immers, emoties confronteren ons met onze behoefte en onvolledigheid, met onze afhankelijkheid van de wereld om ons heen, een bewustzijn dat de basis vormt van compassie. Nussbaum gebruikt dit mededogen als uitgangspunt voor de inrichting van de samenleving, maar dit politiek getinte discours valt buiten het onderwerp van deze scriptie.

4.2 Nussbaum en het omgaan met een existentiële crisis.

In de neostoïcijnse visie van Nussbaum spelen de emoties zoals we hebben gezien wel degelijk een rol. Maar zowel in het niet-gefaseerde als het geblokkeerde verwerkingsproces volgens Yang zoals dat beschreven is in hoofdstuk 2.3 zijn de emoties niet bruikbaar als vehikels, als aanwijzingen voor zaken die voor de patiënt van waarde zijn. Immers, om emoties een rol te kunnen laten spelen dien je ze tot je beschikking te hebben, iets wat in beide genoemde processen niet het geval is. Zoals eerder geconstateerd blijven in het niet-gefaseerde verwerkingsproces de emoties ontoegankelijk doordat de patiënt er ofwel in 'verdrinkt', ofwel er door 'bevrozing' geen toegang meer toe heeft. In het geblokkeerde verwerkingsproces richt de patiënt zich slechts op de oneerlijkheid van zijn lot en blijft veelal steken in de 'waarom ik' vraag. Toch denk ik dat de methode van Nussbaum, het onderzoeken van emoties op hun waarde, ook in deze fasen gehanteerd kan worden. In het niet-gefaseerde proces zijn het dan niet uitgesproken emoties die nader onderzocht worden; een patiënt heeft altijd gevoelens die bevestigd kunnen worden. Zo kan de patiënt door het bewust ervaren en benoemen van zijn gevoelens zich geleidelijk aan richten op de grotere emoties, emoties die hij vervolgens op hun waarde kan onderzoeken. Hij is hiermee als 'vanzelf' in een gefaseerd verwerkingsproces terechtgekomen. In het geblokkeerde verwerkingsproces dient de 'waarom' vraag onderzocht te worden, en ook dit kan door de optredende gevoelens van woede te onderzoeken op hun werkelijke betekenis en waarde.

In dit gefaseerde proces onderzoekt de patiënt zijn emoties vanuit beide polen van het IK-ZELF. De emoties als 'gevoelige gedachten' geven toegang tot de 'dieptedimensie' en worden door het IK-zelf in een breed geformuleerd cognitief proces weer verwerkt en geïnterpreteerd. De inhoud van de 'dieptedimensie' is particulier en hoewel niet perse religieus gekleurd wordt dit niet uitgesloten. Deze dieptedimensie wordt door het proces van het duiden van de eigen emoties in ruimere mate ontsloten en gebruikt voor een nieuw, in deze situatie passend zingevingskader. De emoties zorgen er voor dat dit proces op gang blijft, zodat de patiënt zich als een dynamisch IK-ZELF evenwichtig in het hier-en-nu kan bewegen vanuit een persoonlijk ontwikkeld en vormgegeven zingevingskader. Waar bij de stoïcijnse patiënt dit kader gedefinieerd wordt door 'leven volgens de (Universele) Natuur' richt de patiënt zich in de visie van Nussbaum op humanistische waarden als

⁹⁵ Elst, van der, *Martha Nussbaum: In je kwetsbaarheid ervaar je het goede*, 13.

zelfontplooiing, mededogen en de vrijheid het leven naar eigen inzicht in te richten. Door het onderzoeken van zijn emoties heeft de patiënt een instrument om de gevolgen van de levensbedreigende ziekte te integreren in het eigen levensverhaal.

4.3 Samenvatting

Net als bij de Stoïcijnen ligt het benaderen van emoties als waardeoordelen ook ten grondslag aan de visie van Nussbaum. Zij noemt haar standpunt dan ook 'neostoïcijns'. Maar inhoudelijk wijkt haar benadering op de meeste punten af van het standpunt van de antieke stoïcijnen. Beide gaan uit van de gebeurtenissen of impressies die een 'eerste beweging', een onbewuste fysieke of mentale reactie tot gevolg hebben. Maar het waardegeladen oordeel door het subject dat hier op volgt en dat voor de Stoa reden is om emoties af te keuren wordt door Nussbaum juist als buitengewoon belangrijk geacht. Deze waardeoordelen confronteren het subject namelijk met diens persoonlijke waarden. Bovendien tonen emoties ons dat we als mensen kwetsbare en behoeftige wezens zijn en dragen ze daarmee bij aan het ontstaan van mededogen. Nussbaum noemt emoties dan ook 'gevoelige gedachten', een benaming waarvan de stoïcijnse filosoof zich afkeert.

Behalve het benoemen van waardeoordelen (emoties) als 'waardevol' dan wel als 'defecten van de rede' is er nog een ander verschil in beider standpunten aan te wijzen.

Zo vindt het standpunt van de antieke Stoa zijn oorsprong in het religieuze filosofische systeem dat ten grondslag ligt aan het beschouwen van 'leven volgens de deugd' als het hoogste goed. Nussbaum daarentegen is gericht op de menselijke behoeften en mogelijkheden en de politieke consequenties daarvan; bij haar vind je geen leefregels die de filosoof helpen de deugd te bereiken, en ook geen verwijzing naar een religieuze context.

Toegespitst op het omgaan met een existentiële crisis zien we dat de benadering van Nussbaum in zowel het niet-gefaseerde, het gefaseerde en het geblokkeerde verwerkingsproces toegepast kan worden. In het niet-gefaseerde en het geblokkeerde proces zijn het dan niet emoties maar aanwezige, meer diffuse gevoelens die op hun betekenis worden onderzocht. Zo komt de patiënt als het ware vanzelf in een gefaseerd proces terecht. Bij Nussbaum dienen de emoties als vehikels van persoonlijke waarden en verlangens, en heeft de rede de functie om deze waarden te benoemen. Nussbaum biedt geen vaststaand zingevingskader, en ook de inhoud van de dieptedimensie is bij haar persoonlijk.

In het volgende hoofdstuk richt ik me op een andere erfgenaam van het stoïcijnse gedachtegoed. Zoals ik eerder heb aangegeven is de benadering van de Stoïcijnen ten aanzien van emoties indirect van invloed geweest op het werk van Anselm Grün. Deze invloed heeft plaatsgevonden via de monastieke traditie, een traditie waarvan Grün deel uitmaakt. Hoe dit in zijn werk is gegaan en in hoeverre de opvatting van Nussbaum met betrekking tot het omgaan met emoties daarin terug te vinden is ga ik in het volgende hoofdstuk onderzoeken.

5 LEVENSKUNST VOLGENS ANSELM GRÜN

5.1 De invloed van de Stoa op de christelijke monastieke traditie

In mijn inleiding schreef ik dat de invloed van de filosofie als levenskunst afnam naarmate de invloed van het christendom groeide. Maar de christelijke filosofie en theologie werd wel beïnvloed en geïnspireerd door de antieke filosofen. Zo maakten de eerste christelijke apologeten (de verdedigers van het geloof) gebruik van de taal van de wijsgeren om ingang te vinden bij de intellectuele Romeinse elite, een elite (waaronder Marcus Aurelius) die het christendom maar een dom en barbaars geloof vond.⁹⁶ Eén van deze apologeten was Origenes (184-254 na Chr.), een denker die een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan de ontwikkeling van een wetenschappelijke christelijke theologie en naar wie ook door Sorabji in zijn studie naar de invloed van de Stoïcijnen op het vroege christendom wordt verwezen.⁹⁷ In het werk van Origenes is de invloed van het gedachtegoed van de Stoïcijnen onder andere zichtbaar in zijn benadering van de zogenaamde ‘slechte gedachten’ als ‘eerste bewegingen’, een benadering die van invloed was op de theologie van de eerste christenen.

In de eerste eeuwen na Christus bestond er onder de christenen een cultuur van teruggetrokken leven waarbij het observeren van de eigen geest centraal stond. Deze vroege monniken die veelal in de woestijn leefden hielden zich bezig met het in kaart brengen van de gevaren die de geest bedreigden en het zoeken naar manieren om deze gevaren te vermijden of te beheersen. Een vraagstuk dat hierbij naar voren kwam was het ontstaan van deze bedreigingen. Van belang was te omschrijven welke bedreigingen van de geest hun oorsprong buiten jezelf hadden (hier kon je niets aan doen) en welke dingen ontstonden in jezelf (en dus beheersbaar waren). De bedreigingen (‘temptations’) voor de monniken in de woestijn bestonden voor een belangrijk deel uit gedachten. Het was Origenes die deze ‘slechte gedachten’ beschreef als ‘eerste bewegingen’, gebeurtenissen waar je als mens geen invloed op had.⁹⁸ Deze ‘slechte gedachten’ werden gezien als ingegeven door de duivel, als demonen. Deze demonen werden tevens gezien als de producenten van emoties. Origenes benadrukte dat het aan de mens zelf was om deze ‘slechte gedachten’ en emoties toegang te verlenen, een benadering overgenomen van de Stoa.

⁹⁶ Störig, *Geschiedenis van de filosofie*, 231-233.

⁹⁷ Sorabji, Richard, *Emotion and peace of mind*, Oxford, 2000, 343-357.

⁹⁸ Sorabji, *Emotion and peace of mind*, 343-351.

Maar er was ook sprake van een belangrijk verschil, namelijk het koppelen van demonen aan zonde door de christenen. Dit maakte de kwestie van de 'eerste bewegingen' nog belangrijker, want door deze demonen als onvrijwillig, als van buiten komend (niet onder onze controle) te bestempelen werd het mogelijk gemaakt de monnik deze gedachten niet als zonde aan te rekenen. Het hebben van 'slechte gedachten' betekende dus nog niet dat er gevreesd moest worden voor de straf van God, maar aan deze gedachten toegeven of er naar te handelen maakte de monnik wel zondig. Evenals bij de Stoïcijnen hoorde de reactie op de 'eerste bewegingen' tot datgene wat onder de controle van de mens viel.

De woestijnvader Evagrius heeft het concept van de 'slechte gedachten' systematisch uitgewerkt tot de leer van de 'acht gedachten'. Evagrius (345-399 n Chr.) werd op relatief latere leeftijd monnik, hij was opgeleid als theoloog en had een kerkelijke loopbaan achter de rug, onder andere als diaken in Constantinopel. Als gevolg van een liefdesaffaire moest hij deze stad ontvluchten, hij vertrok naar Jeruzalem. Na een verblijf van twee jaar in een klooster aldaar trok Evagrius de woestijn in om in grotere eenzaamheid te kunnen leven. Zijn ervaringen als woestijnmonnik leidden tot het schrijven van een aantal verhandelingen voor monniken waarin leefregels en het omgaan met de 'demonen' aan de orde kwamen. Het fundament van zijn leer werd gevormd door de eerder genoemde 'acht gedachten'. In deze acht gedachten vatte Evagrius alle voorkomende gedachten en verleidingen (in de vorm van 'eerste bewegingen') samen waaraan de woestijnmonnik werd blootgesteld. Evagrius kwam tot de volgende onderverdeling:⁹⁹

1. Gulzigheid, vraatzucht: voedsel geeft brandstof aan de 'demonen' en teveel voedsel verduistert de geest zoals de mist de zonnestralen tegenhoudt. Door de behoeften van het lichaam onder controle te houden wordt de geest onder controle gehouden.
2. Wellust, ontucht: de driften van het lichaam richten de geest op andere doelen dan God, daarom is een celibatair bestaan voor de monniken noodzakelijk.
3. Hebzucht, gierigheid: de behoefte om bezit na te jagen en te behouden werd gekoppeld aan vrees voor de dood, aan het ten diepste willen vasthouden aan het materiële in plaats van zich te richten op God.
4. Woede: verduistert de geest als een donkere wolk, vertroebelt de geest zoals een storm de zee vertroebelt, houdt je weg van de ontmoeting met God.
5. Neerslachtigheid, verdriet: komt voor uit gefrustreerde verlangens. Verdriet maakt de geest dor en mat.
6. Onrust, luiheid (akedia): niet daar willen zijn waar je op het moment bent, niet datgene willen volbrengen wat op dat moment je taak is. Ontstaat door een gebrekkige spanning van de geest, deze wordt daardoor vatbaar voor afleiding.
7. Hoogmoed: misplaatst gevoel van belangrijkheid. Bezigheden worden verricht met de gedachte aan een mogelijke beloning als eer of roem of een betere positie.

⁹⁹ Sinkewicz, Robert, *Evagrius of Pontus, The Greek Ascetic Corpus*, Oxford, 2003, 93.

8. Trots, ijdelheid: het idee dat alles je eigen verdienste is, in plaats van afhankelijk van de genade van God.

In zijn *Praktikos* geeft Evagrius voor elke gedachte instructies voor het tegengaan van deze gedachte.¹⁰⁰ Zo bestaat de remedie tegen trots uit nederigheid die wordt opgeroepen door terug te denken aan je vroegere leven en je te realiseren dat God degene was die je bijstond toen je het moeilijk had. De remedie tegen wellust bestaat uit het beperken van het gebruik van vocht, zodat de lust niet langer wordt gevoed (uitgedroogd). Deze leefregels moesten de monniken helpen op weg naar hun eerste doel: het bereiken van 'innerlijke stilte' of 'impassibiliteit'. Deze innerlijke stilte is te vergelijken met de 'apatheia' van de Stoïcijnen. Wanneer een monnik deze 'impassibiliteit' had verworven had hij de deugden in zichzelf gevestigd en was hier geheel van doordrongen. Hij hoefde geen gevechten meer aan te gaan met de demonen aangezien hij ongevoelig was geworden voor deze verzoeken.¹⁰¹ Deze toestand was het eerste stadium dat in een monnikenleven bereikt diende te worden, hierna kon men pas kennis van God verwerven, wat begon met kennis van de natuur. Daarna was de monnik in staat tot kennis van de drie-eenheid van God, de hoogste kennis.

Vandaag de dag zien we de leer van de acht gedachten (of 'logismoi') van Evagrius weer terug als inspiratie voor een therapeutische leidraad om innerlijke rust te verwerven. De hedendaagse benedictijner monnik Anselm Grün heeft deze acht gedachten in zijn boek *Innerlijke rust* geactualiseerd en toegepast op het leven van de wereldse mens.¹⁰² Hoe hij deze oeroude monnikenregels als fundament gebruikt voor zijn therapeutische aanwijzingen beschrijf ik in de volgende paragraaf.

5.2 Monnikentraditie en de levenskunst van Grün

Uit de talrijke publicaties van Grün heb ik een beperkte keuze gemaakt. Veel van zijn denkwijze keert in de diverse werken terug, zij het ietwat aangepast aan het onderwerp van het desbetreffende boek. In deze paragraaf maak ik uitsluitend gebruik van het boek *Innerlijke rust*, in de volgende paragrafen maak ik nog gebruik van een aantal andere titels waarin de levenskunst volgens Grün zich richt op mensen in een (existentiële) crisis. In tegenstelling tot Evagrius richt Anselm Grün zich tot de hedendaagse, moderne, zowel christelijke als seculiere mens. Deze gewone mens tobt met de problemen en zorgen van alledag en de onrust die dit moderne leven veroorzaakt.

Heel kort samengevat is zijn boek *Innerlijke rust* een fenomenologische schets van de onrust van deze moderne mens, een schets die een theologische oplossing biedt: rust is te vinden in God. Grün baseert zijn therapie om tot rust te komen op de monnikentraditie, waarbij onder andere het werk van Evagrius als inspiratie dient. Grün motiveert deze keuze door te wijzen op het doel van deze monnikentraditie; de

¹⁰⁰ Sinkewicz, *Evagrius of Pontus*, 97-103.

¹⁰¹ Sinkewicz, *Evagrius of Pontus*, 109.

¹⁰² Grün, Anselm, *Innerlijke rust. Hoe kom ik in harmonie met mezelf?*, Tielt, 2003.

weg van de monnik was van oudsher de weg van de innerlijke rust (impassibiliteit bereiken), een weg die uiteindelijk moest leiden tot één worden met God. Grün stelt dan ook dat innerlijke rust nooit alleen verworven kan worden met fysieke ontspanningstechnieken, maar het resultaat is van een spirituele weg.¹⁰³

Grün begint met de constatering dat veel moderne westerse mensen gebukt gaan onder een onophoudelijk gevoel van onrust. Deze rusteloosheid leidt tot ziektes en kwalen en tot depressie en ongelukkig zijn. Hij geeft vervolgens een uitgebreide beschrijving van de oorzaken van de hedendaagse rusteloosheid. Deze oorzaken verdeelt hij in twee groepen, namelijk onrust als gevolg van het sociale en economische klimaat en onrust met psychische oorzaken. In tegenstelling tot de demonen van de woestijnmonnik worden de hedendaagse ‘verzoeken’ dus mede veroorzaakt door maatschappelijke factoren.

De factoren die onrust veroorzaken en gelegen zijn in het sociale en economische klimaat zijn divers. Grün noemt als eerste het economische klimaat dat succes op korte termijn verlangt in plaats van een breed ontwikkelde visie. Men kan niet meer rustig aan iets werken, maar is een prooi van voortdurende reorganisaties, die gepaard gaan met een toenemende uiterlijke mobiliteit.¹⁰⁴ Vervolgens noemt Grün de bedrijvigheid als uiting van doelloosheid, een bedrijvigheid die goed terug is te zien in de hedendaagse vrijetijdsindustrie, een industrie die zich kenmerkt door een vlucht voor de rust in bedrijvigheid in plaats van een verlangen naar rust. Men probeert zijn innerlijke leegte op te vullen met activisme.¹⁰⁵

Een andere factor is die van de mateloosheid, aangewakkerd door de reclame-uitingen waarmee we voortdurend bestookt worden. Grün constateert dat achter deze mateloosheid een heel specifiek zelfbeeld schuilgaat, namelijk een beeld van de mens die alles kan, die alles beheerst, voor wie geen grenzen meer bestaan. Maar alleen wie zijn eigen natuur kent, kan nee zeggen tegen de behoeften die men hem opdringt en de daarmee gepaard gaande onrust vermijden.¹⁰⁶

De hedendaagse onrust wordt ook veroorzaakt door het voortdurende lawaai van de omgeving, het is bijna onmogelijk ergens nog van de stilte te genieten. Samen met de doelloze bedrijvigheid en gevoed door de mateloosheid zorgt dit voor een hectisch leven dat gekenmerkt wordt door haast met het karakter van een hetze. Grün noemt de agressieve klank van de woorden ‘hectisch’ en ‘hetze’ symptomatisch voor de agressieve grondstemming die het hedendaagse leven bepaalt. In zijn ogen duidt haast echter ook altijd op haat tegen jezelf. Om deze hectiek te kunnen vermijden is innerlijke rust nodig, een rust die nou juist ontbreekt.¹⁰⁷

Vervolgens beschrijft Grün een aantal psychische oorzaken van onrust waarbij hij teruggrijpt op de ‘logismoi’, de leer van de acht gedachten van Evagrius waarin deze de hartstochten, driften en emoties van de mens onderbrengt. Hoewel deze acht gedachten later leidden tot de beschrijving van de zeven hoofdzonden binnen de

¹⁰³ Grün, *Innerlijke rust*, 11.

¹⁰⁴ Grün, *Innerlijke rust*, 14-15.

¹⁰⁵ Grün, *Innerlijke rust*, 15-17.

¹⁰⁶ Grün, *Innerlijke rust*, 18.

¹⁰⁷ Grün, *Innerlijke rust*, 19-22.

Rooms-katholieke kerk wijst Grün erop dat de leer van de 'logismoi' oorspronkelijk psychologisch en niet moralistisch was bedoeld.¹⁰⁸ De leer van de 'logismoi' grijpt terug op de Griekse leer van de hartstochten, waarbij het uitgangspunt was dat iemand die niet op de juiste wijze met zijn hartstochten omging, er door werd gedreven. Voor Grün is dan ook deze psychologische duiding van de 'logismoi' het uitgangspunt voor zijn tweede groep van oorzaken.

Grün verdeelt de psychische oorzaken van onrust in drie groepen; hij onderscheidt het terrein van de begeerlijkheid, het terrein van de emotionaliteit en het terrein van de geest. Het terrein van de begeerlijkheid bestaat uit drie basisdriften: eten, seksualiteit en bezitsdrang (vraatzucht, ontucht en gierigheid bij Evagrius).¹⁰⁹ Eten is bij Grün het middel om de rusteloosheid te stoppen, men probeert met voedsel de innerlijke leegte te vullen en de onrust te bezweren. De seksualiteit die bij Grün voor onrust zorgt, is de seksualiteit die onbevredigd blijft; er is voortdurend een seksuele prikkel nodig omdat er in feite niets gevoeld kan worden. Zo worden deze mensen door hun geslachtsdrift onrustig voortgedreven. Ook bij hebzucht is het gewone verlangen naar bezit dat rust en zekerheid verschaft verworden tot het najagen van steeds meer bezit. Zodra iemand iets gekocht heeft dient zich al weer een volgende wens aan. Het gebrek aan innerlijke rijkdom moet volgens Grün gecompenseerd worden met rijkdom van buiten. Opvallend is dat Grün deze driften als in principe normaal en zelfs noodzakelijk beschouwt, ze zetten ons aan tot leven. Het gaat Grün erom deze driften zodanig te gebruiken dat ze je rust verschaffen in plaats van je rusteloos voort te drijven.

Bij de tweede groep psychische oorzaken van onrust, die op het terrein van de emotionaliteit, hanteert Grün een vergelijkbare psychologische benadering. Het terrein van de emotionaliteit is onderverdeeld in drie emoties: droefheid, boosheid en lusteloosheid (verdriet, woede en onrust (akedia) volgens Evagrius). Droefheid heeft ook volgens Grün te maken met het niet kunnen aanvaarden van de eigen situatie en kan zich uiten in zelfmedelijden en depressie, gepaard gaande met onrust die zelfs regelmatig tot slapeloosheid leidt omdat juist in de nacht het piekeren toeslaat. Ook boosheid, bitterheid en ontevredenheid zijn typische vormen van rusteloosheid. Men wordt gekweld door de negatieve gedachten en gevoelens.¹¹⁰

Rusteloosheid (akedia) is volgens Grün de meest typische veroorzaker van onrust, de ergste demon. De 'akedia' roept in de mens de 'horror loci' op, de tegenzin tegen de plaats waar men op dat moment is. Men wil steeds ergens anders zijn en heeft niet het vermogen zich op het moment te kunnen concentreren en er helemaal bij te zijn. Grün verbindt hier ook de hedendaagse slachtofferzucht aan, het is altijd de schuld van een ander dat men lijdt. Maar het wezen van 'akedia' is het gebrek aan zorgdragen voor dat wat men doet, waardoor er verslapping en lusteloosheid ontstaat. Het geneesmiddel tegen de rusteloosheid is dan ook: aandacht en zorgvuldigheid bij alles wat men doet.¹¹¹

¹⁰⁸ Grün, *Innerlijke rust*, 24-25.

¹⁰⁹ Grün, *Innerlijke rust*, 25-26.

¹¹⁰ Grün, *Innerlijke rust*, 27-29.

¹¹¹ Grün, *Innerlijke rust*, 29-33.

Het derde terrein, dat van de geest, bestaat uit eerezucht, afgunst en trots (roemzucht en trots bij Evagrius). Eerezucht ontstaat volgens Grün uit een voortdurende angst voor de mening van anderen, we zijn voortdurend bezig met de vraag wat anderen van ons denken. Het perfectionisme met de bijbehorende angst om fouten te maken dat uit eerezucht ontstaat, leidt tot een aanhoudende staat van onrust. Afgunst en jaloezie zorgen ervoor dat men zich voortdurend met anderen vergelijkt, men kan niet bij zichzelf blijven en genieten van wat hem gegeven is. Anderen moeten gedegradeerd worden om zelf in waarde te kunnen stijgen. Men is dan ook doorlopend over anderen aan het praten (roddelen), volgens Grün een typisch kenmerk van onze huidige onrust.¹¹² Trots bestaat bij Grün uit de weigering de eigen werkelijkheid onder ogen te zien en je er mee te verzoenen. Vasthouden aan het eigen ideaalbeeld zorgt ervoor dat de onvolkomenheden buiten schot blijven, maar intussen leeft men in angst dat anderen door onze façade heen prikken en onze zwakke punten blootleggen. Grün brengt hier ook schuldgevoelens onder die veroorzaakt worden door het gevoel te kort te schieten, het gevoel niet te voldoen aan de verwachtingen van de anderen en van jezelf. Deze schuldgevoelens zijn eveneens een bron van onrust.¹¹³

De therapeutische weg die Grün voorstaat om te komen tot innerlijke rust begint met een oproep tot zorgeloosheid.¹¹⁴ Grün pleit ervoor om het filosofische beeld dat het menselijke bestaan gelijkstelt met leven vanuit bezorgdheid (zorg voor zichzelf, zorg voor het bestaan) te vervangen door een leven vanuit vertrouwen. Hij gebruikt hiervoor een Bijbeltekst als voorbeeld: “Wie van jullie kan met al zijn zorgen een el toevoegen aan zijn leven?” (Mattheüs 6: 25-27). Voor Grün betekent dit: voor de toekomst zorgen en tegelijk de zorg steeds weer los laten. De mens doet wat hij kan, en geeft zich dan in vertrouwen over aan God. Deze opvatting loopt mijns inziens parallel met de uitspraak van Marcus Aurelius die ik eveneens heb geciteerd in hoofdstuk 3.1: “Ik heb, op dit ogenblik, wat de Universele Natuur wil dat ik heb, en ik doe wat mijn persoonlijke natuur wil dat ik op dit ogenblik doe”.

Wat betreft het omgaan met emoties wijkt Grün in zijn benadering af van het standpunt van de Stoïcijnen. Voor de Stoïcijnen waren emoties per definitie fout: zij waren het gevolg van een verkeerd gebruik van de rede. De rede diende dus om de emoties op een afstand te houden. Maar Grün zegt dat emoties er mogen zijn, de positieve werking van onze driften is nodig om te kunnen bestaan.¹¹⁵ Er ontstaat een probleem als emoties de overhand krijgen, op dat moment blokkeren ze de weg naar innerlijke rust. Grün stelt ook dat het onderdrukken van gevoelens ertoe leidt dat de innerlijke onrust toeneemt, gevoelens dienen ook om die redenen te worden toegelaten. Voorwaarde is dan dat de gevoelens met een liefdevolle blik worden onderzocht; ze met geweld onder controle willen brengen levert volgens Grün niets op.¹¹⁶ Verderop zegt hij dat je je juist naar de gedachten moet toekeren (tijdens gebed of meditatie),

¹¹² Grün, *Innerlijke rust*, 34-35.

¹¹³ Grün, *Innerlijke rust*, 36-39.

¹¹⁴ Grün, *Innerlijke rust*, 45-51.

¹¹⁵ Grün, *Innerlijke rust*, 26.

¹¹⁶ Grün, *Innerlijke rust*, 41.

deze laten zien wat de problemen zijn.¹¹⁷ Grün zit daarmee meer op de lijn van Nussbaum, hoewel het Grün niet gaat om de waarde die de emoties vertegenwoordigen, maar op het uit de weg ruimen van obstakels op het pad naar innerlijke rust. Voor Grün is het dan ook vaak eenvoudigweg genoeg om gevoelens er te laten zijn, zonder er expliciet een waardeoordeel aan te hechten. Het is dan voldoende om de gevoelens met een liefdevolle blik gade te slaan en vervolgens los te laten.¹¹⁸ Maar alles wat in de stilte in ons opduikt, heeft een bepaalde zin.

Grün heeft met zijn therapeutische weg wel een vergelijkbaar doel als de Stoïcijnen namelijk het bereiken van apatheia, het vrij zijn van emoties waardoor er innerlijke rust ontstaat. In de volgende paragraaf ga ik onderzoeken wat Grün precies verstaat onder 'innerlijke rust'.

5.3 De innerlijke rust volgens Anselm Grün

De therapeutische weg volgens Grün begint zoals gezegd met een oproep tot zorgeloosheid, een oproep te leven vanuit vertrouwen in plaats vanuit overmatige zorg. Vervolgens reikt hij methoden uit de spirituele traditie aan om tot rust te komen. De meest belangrijke en klassieke weg is die van meditatie. Door de aandacht van de geest naar binnen te richten (bijvoorbeeld op de ademhaling) komt de geest tot rust. Grün gebruikt ter illustratie een voorbeeld van Ken Wilber; deze vergelijkt meditatie met een duik in zee. Aan de oppervlakte is de zee onrustig, maar hoe dieper je naar beneden duikt, des te rustiger wordt het.¹¹⁹

Andere wegen die Grün noemt zijn de wegen via het lichaam. Wandelen en joggen bijvoorbeeld, of yoga. Het gaat er dan om de bewegingen met aandacht te doen, en niet als prestatie. Ook wijst Grün op het belang van rituelen, deze kunnen een structuur bieden in het leven van alledag. Vasten en zwijgen zijn een meer intensieve weg die in de monnikencultuur is ingebed maar ook periodiek buiten het klooster bewandeld kan worden. Een eenvoudiger toe te passen weg is die van het vereenvoudigen van het dagelijkse leven, en oplettendheid toepassen bij alles wat je doet (mindfulness).

Welke weg (of combinatie van wegen) je ook volgt, er zullen regelmatig gevoelens van onrust opduiken. Grün vindt dat je deze gevoelens net als andere gevoelens niet moet onderdrukken, want deze onrust laat ons zien dat ons leven nog niet klopt, dat ons leven nog niet in harmonie is met het unieke beeld dat God van ons heeft gemaakt.¹²⁰ Want daar is Grün het hele boek door heel expliciet over: innerlijke rust is het gevolg van het ontmoeten van God. Hij gebruikt hiervoor het beeld van een innerlijk vertrek, een stille ruimte waar God woont, waarin God regeert.¹²¹ Hij noemt

¹¹⁷ Grün, *Innerlijke rust*, 96-97.

¹¹⁸ Grün maakt hier gebruik van de hedendaagse 'mindfulness' techniek, een techniek afkomstig uit het boeddhisme, ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn.

¹¹⁹ Grün, *Innerlijke rust*, 92.

¹²⁰ Grün, *Innerlijke rust*, 107.

¹²¹ Grün, *Innerlijke rust*, 49.

deze ruimte het koninkrijk van God, dat in ons is. Dat deze ruimte al in een ieder aanwezig is wordt volgens Grün uitgedrukt in de term 'tot rust komen'. De rust is er al, we hoeven hem niet te maken, hij bevindt zich al in een ruimte waar wij naartoe kunnen gaan.¹²² In aanraking met deze stille ruimte komt ons leven op orde, dan leven we zoals het moet, in overeenstemming met ons wezen, oprecht. Grün zegt ook dat in deze innerlijke kamer geen angst kan doordringen, dat deze vrij blijft van zorgen. Deze innerlijke ruimte van de stilte bevindt zich in de dieptedimensie en wordt toegankelijk gemaakt door het ik-ZELF, door de weg van overgave en vertrouwen.

Toegang hebben tot deze innerlijke ruimte komt volgens Grün overeen met innerlijke rust. Maar deze rust is binnen de monnikentraditie geen doel op zichzelf, hij dient ertoe dat de monnik altijd en overal kan bidden, dat hij geheel op God gericht is en één wordt met God.¹²³ Grün zegt: "Wie God in zijn middelpunt vindt, ervaart dat de wereld geen macht meer over hem heeft".¹²⁴ Grün noemt dit samenvallen met God 'ingaan tot de eeuwige sabbatsrust'.

De opvattingen van Grün zijn vergelijkbaar met die van de Stoïcijnen en die van Evagrius. Hoewel de weg er naartoe verschillend is, streven ze alle drie naar het bereiken van 'apatheia', impassibiliteit. Wanneer de mens vrij is van hartstochten en emoties, hierdoor niet meer wordt geregeerd, kan kennis worden verworven van God of de Universele Natuur.

5.4 Grün en het omgaan met een existentiële crisis

Wat zouden nu de aanbevelingen van Grün kunnen zijn ten aanzien van het omgaan met een existentiële crisis? Zoals we hebben gezien hanteert Grün ten aanzien van het omgaan met emoties het uitgangspunt dat deze er mogen zijn, maar ze mogen niet de overhand nemen, zodat ze een obstakel vormen op het pad naar innerlijke rust. Grün vindt het niet altijd nodig emoties uitgebreid te onderzoeken op de persoonlijke waarde die ze vertegenwoordigen. Het gaat erom de emoties te zien zonder ze te veroordelen. Je moet je met je emoties verzoenen en ze accepteren: ze bekijken om ze vervolgens weer los te laten. Alleen met een liefdevolle blik komt de onrust tot rust.¹²⁵ In het *Boek van levenskunst* geeft Grün deze twee mogelijke manieren om met je emoties om te gaan weer in de volgende aanwijzingen:

Het gaat er niet om je negatieve gedachten te verdrijven, maar ze te veranderen, het vertrouwen te ontdekken midden in je angst." En: "We moeten ons door onze angst naar God toe laten leiden door onze angst binnen te gaan, ermee te praten en haar te vragen wat ze ons eigenlijk duidelijk wil maken."¹²⁶

¹²² Grün, *Innerlijke rust*, 03.

¹²³ Grün, *Innerlijke rust*, 76-77.

¹²⁴ Grün, *Innerlijke rust*, 115.

¹²⁵ Grün, *Innerlijke rust*, 41.

¹²⁶ Grün, *Boek van Levenskunst*, Kampen, 2007, 161.

Dus je richt je volgens Grün op het pad naar de innerlijke ruimte en innerlijke rust (vertrouwen) en laat de emoties los of je gaat je emoties onderzoeken (obstakels uit de weg ruimen).

Hoe kan deze levenskunst van Grün worden toegepast tijdens de drie verschillende verwerkingsprocessen volgens Yang? Laat ik beginnen met het niet-gefaseerde verwerkingsproces. In deze fase kan de patiënt zijn emoties er niet eenvoudigweg 'laten zijn'. Wanneer je 'verdrinkt' in je emoties zie je niets meer, en hetzelfde is het geval wanneer je 'bevriest' en dus geen enkele emotie toelaat. In deze fase zal Grün wellicht proberen de patiënt te kalmeren door middel van een gezamenlijk gebed of een troostrijk ritueel. Het gaat erom weer vertrouwen te ontdekken, waarna gevoelens en emoties toegelaten kunnen worden.

Een patiënt in het geblokkeerde verwerkingsproces vraagt een andere benadering. Emoties mogen er zijn, ook gevoelens van woede, maar deze dienen vervolgens losgelaten te worden en als dat echt niet gaat, dan moet een emotie op de diepere inhoud (waarde, betekenis) worden onderzocht. Het blijven hangen in de gevoelens van woede blokkeert de voortgang van het verwerkingsproces maar vormt ook een obstakel op de weg naar innerlijke rust.

De vraag 'waarom ik?' verdient in de visie van Grün speciale aandacht. Grün streeft naar overgave en vertrouwen op God, hetgeen betekent dat men ook deze wending van het levenslot dient te accepteren. Maar deze 'waarom vraag' is wel voorstelbaar als je het verantwoordelijkheidsperspectief van Grün in ogenschouw neemt. In de visie van Grün doet de mens wat hij kan, maar geeft zich daarna in vertrouwen over aan God. Wanneer je nu je hele leven zorgvuldig en gezond hebt geleefd, kan de diagnose van levensbedreigende ziekte als een onterechte straf worden ervaren. Ook de theodicee, de vraag naar het waarom van het lijden binnen het christendom, komt in deze vraag aan de orde.

In zijn boek *Waar heb ik dit aanverdiend?* gaat Grün uitgebreid op dit probleem in.¹²⁷ Dit boek is geschreven vanuit de vraag: waarom laat God zinloos lijden toe? Grün beschouwt hier verschillende manieren waarop je als christen om kunt gaan met het lijden. Het voert te ver om hier in deze scriptie uitgebreid op in te gaan; ik noem alleen een tweetal denkrichtingen die Grün regelmatig in verschillende vormen laat terugkeren. De eerste is dat je 'ja' kunt zeggen tegen je lot en dat je je richt op dat wat het leven van je vraagt (en niet andersom).¹²⁸ De tweede richt zich op het lijden als rijpingsproces en als een weg naar binnen.¹²⁹ Beide gedachtesporen kunnen behulpzaam zijn voor een patiënt die worstelt met de 'waarom' vraag van zijn ziekte.

In het gefaseerde verwerkingsproces tenslotte houdt de patiënt volgens Yang de controle over zijn emoties waardoor hij in staat is om de realiteit geleidelijk onder ogen te zien (zie hoofdstuk 2.3). Maar Grün heeft het juist over het loslaten van emoties, en dat lijkt toch iets anders te zijn. Wanneer je kijkt naar de werking van het IK-ZELF zie je dat Grün de meeste nadruk legt op het ik-ZELF, op overgave en vertrouwen. Voor Grün staat de inhoud van de dieptedimensie vast, daar bevindt zich

¹²⁷ Grün, *Waar heb ik dit aanverdiend? Omgaan met leed en verdriet*, Kampen, 2007.

¹²⁸ Grün, *Waar heb ik dit aanverdiend?*, 50, 54.

¹²⁹ Grün, *Waar heb ik dit aanverdiend?*, 43, 53, 73, 99.

de innerlijke ruimte, daar kan men God ontmoeten, daar komt men tot rust. De pogingen van het IK-zelf lijken deze weg alleen maar te vertragen. Het IK-zelf heeft vooral een functie in het omgaan met de dingen van alledag. Als instrument om de emoties te bevragen en te begrijpen om, in combinatie met het verkennen van de dieptedimensie, tot een hernieuwd zingevingskader te komen is het in de visie van Grün van ondergeschikt belang. Het gaat erom toegang te krijgen tot de innerlijke ruimte, tot de eeuwige sabbatsrust, om vervolgens van daaruit te leven. Het IK-zelf speelt wel een rol in dit proces, de rede en de cognitie zijn zeker nodig om het proces te kunnen doormaken, maar deze rol is kleiner dan bij de Stoïcijnen en Nussbaum in de vorige hoofdstukken.

Grün hecht, anders dan deze rationele benaderingen, veel meer waarde aan stiltemeditatie, aan aandachtig leven, aan de kracht van het gebed en aan fysieke/meditatieve activiteiten als yoga en wandelen om tot innerlijke vrede te komen. Hij legt een grote nadruk op de niet-rationele processen en hecht hier ook veel betekenis aan. Want door deze 'stille', niet-rationele activiteiten wordt de patiënt toegankelijk voor de toenadering van God. Door zelf de innerlijke ruimte te vergroten en stiller, rustiger, te maken creëert de patiënt de omstandigheden waardoor God zich aan hem kan openbaren en waardoor de patiënt deel kan gaan uitmaken van de eeuwige sabbatsrust.

5. 5 Samenvatting

In de vier bovenstaande paragrafen hebben we kunnen lezen hoe het gedachtegoed van de Stoïcijnen van invloed was op de eerste woestijnmonniken. We hebben gezien hoe de leer van Evagrius over de 'acht gedachten' in deze tijd inspirerend is voor een therapeutische benadering van de onrust van de moderne mens door Anselm Grün, die zelf leeft volgens deze oude monnikentraditie. Grün vertaalt de 'acht gedachten' naar het hedendaagse leven en ook zijn therapeutische adviezen zijn gericht op de moderne, al dan niet seculiere mens.

De benadering van Grün is gericht op het vinden van innerlijke rust, om de beschikking te krijgen over de innerlijke ruimte waar God woont en waar slechts vrede en stilte heerst. In deze innerlijke ruimte is men vrij, daar hebben de dagelijkse zorgen geen toegang. Wat betreft de omgang met emoties is de benadering van Grün anders dan die van de Stoïcijnen en Evagrius. Wat hem betreft mogen emoties er zijn, men kan ze met milde aandacht bekijken en vervolgens weer loslaten. Pas wanneer een emotie dusdanig aandacht vraagt dat daarmee de weg naar innerlijke rust wordt geblokkeerd dient er speciale aandacht aan te worden besteed. Grün bevindt zich met deze benadering dus dicht bij de visie van Nussbaum.

Grün is, evenals de Stoïcijnen, heel expliciet over de inhoud van de dieptedimensie. In de visie van Grün bevindt zich hier de innerlijke rust, de innerlijke ruimte waarin de mens samen kan vallen met God en waar men onaantastbaar is voor de wisselvalligheden van het dagelijkse leven, ook in het geval van een ernstige ziekte. Het proces om deze innerlijke ruimte te ontsluiten is in de opvatting van Grün

een niet-rationeel proces. Grün richt zich op de werking van het onbewuste en maakt gebruik van technieken als meditatie, gebed en ritueel. Ook beveelt hij fysiek/meditatieve oefeningen als wandelen en yoga aan. De rede is nodig om het individu te begeleiden in de werkelijkheid van alledag, maar is juist een negatieve kracht op het pad naar innerlijke rust. Deze innerlijke rust is alleen maar te ervaren, zij is niet te begrijpen. Dus de weg naar het ontsluiten van deze dieptedimensie is heel anders dan die van de Stoïcijnen, die juist de rede een hoofdrol toebedelen in dit proces.

Zo heb ik nu drie verschillende manieren van omgaan met een existentiële crisis uiteengezet, drie manieren die verbonden zijn met de antieke stoïcijnse levenskunstfilosofie. Ondanks deze verbondenheid is er sprake van verschillende opvattingen en aanbevelingen. Zoals ik in mijn inleiding heb aangegeven wil ik deze diverse aanbevelingen en modellen gaan onderzoeken op hun bruikbaarheid voor de geestelijk verzorger wanneer deze te maken heeft met een cliënt met een existentiële crisis. Dit ga ik in het nu volgende hoofdstuk doen.

6 GEESTELIJKE VERZORGING EN LEVENSKUNST

6.1 Domein, werkveld en competenties geestelijke verzorging

Nu ben ik dan aangekomen bij de vraag in hoeverre de opvattingen en aanbevelingen die deze verschillende vormen van levenskunst aanbieden inspirerend en bruikbaar zijn voor de geestelijk verzorger wanneer hij te maken heeft met een patiënt in een existentiële crisis. Om dit te kunnen onderzoeken begin ik met een verkenning van het domein en werkveld van de geestelijk verzorger. Hiervoor gebruik ik om te beginnen de omschrijving van de beroepsvereniging van geestelijk verzorgers zelf. Deze omschrijving vul ik aan met een omschrijving die Jaap Dijkstra (theoloog, lid van de PKN) in zijn boek *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging* gebruikt, een methodische ondersteuning die gericht is op geestelijke verzorger met diverse levensbeschouwelijke achtergronden.¹³⁰ Als eerste de omschrijving van geestelijke verzorging zoals die in de beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in zorginstellingen is verwoord:

*Geestelijke verzorging in en vanuit zorginstellingen is: de professionele en ambtshalve begeleiding van en hulpverlening aan mensen bij zingeving aan hun bestaan, vanuit en op basis van geloofs- en levensovertuiging en de professionele advisering inzake ethische en/of levensbeschouwelijke aspecten in zorgverlening en beleidsvorming.*¹³¹

Er wordt dan vervolgd met een nadere omschrijving van het begrip zingeving:

Zingeving is het continue proces waarin ieder mens betekenis geeft aan zijn of haar leven. Dit proces speelt zich af op vier niveaus, het rationele, het emotionele, het gedrags- en het spirituele niveau.

Het vermogen tot zingeving bepaalt het geestelijk welbevinden, een vermogen dat bij patiënten onder druk komt te staan. De geestelijk verzorger heeft een begeleidende en hulpverlenende taak bij het zingevingproces van patiënten en hun naasten; dit proces vormt het werkdomein van de geestelijke verzorging. Een ander woord voor dit domein is het 'levensbeschouwelijke' of het 'geestelijke'.

¹³⁰ Dijkstra, Jaap, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging*, Soest, 2007.

¹³¹ Beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in zorginstellingen, VGVZ, 2002, 9.

Als doel van geestelijke verzorging noemt de VGVZ het geestelijk welbevinden van de patiënt, gericht op de totaliteit van het mens-zijn.

Ook Dijkstra neemt in zijn boek zingeving als werkveld voor de geestelijk verzorger, maar is explicieter over de invulling van dit begrip; hij gaat uit van existentiële zingeving; zijn beschrijving dient als een aanvulling op de definitie van de VGVZ. Dijkstra definieert zingevingsvragen als volgt:

*Zingevingsvragen zijn vragen naar de diepere betekenis van wat er met je gebeurt of is gebeurd of van wat je is overkomen. Ze worden ook wel levensvragen, bestaansvragen of existentiële vragen genoemd. Vragen die te maken hebben met de fundamenteën van je bestaan.*¹³²

Voor geestelijke verzorging geeft Dijkstra de volgende definitie:

*Onder geestelijke verzorging verstaan wij, dat een 'geestelijk verzorger' een helpende relatie aangaat met mensen om – in het licht van hun levensbeschouwing – met hen een weg te zoeken in geloof- of levensvragen.*¹³³

Elders beschrijft Dijkstra het uitgangspunt voor het werk van de geestelijk verzorger als een poging de ander te helpen zichzelf weer te leren verstaan in de context waarin hij/zij zich bevindt.¹³⁴

Een samenvatting van bovenstaande geeft de volgende omschrijving van geestelijke verzorging: een contact waarbij de geestelijk verzorger de patiënt/cliënt ondersteunt bij het hervinden van zichzelf in de omstandigheden waarin deze zich bevindt. De ontmoeting tussen geestelijk verzorger en patiënt/cliënt ondersteunt dus laatst genoemde bij het herstellen van het contact met de eigen levenssituatie en de eigen bronnen (zingevingskader). Uit bovenstaande omschrijving van het domein en werkveld van de geestelijk verzorger is duidelijk geworden dat het begeleiden van een patiënt in een existentiële crisis hiertoe behoort.

Ook de in hoofdstuk 2.1.2 genoemde ontoereikendheid van het bestaande zingevingskader als één van de oorzaken van het ontstaan van de existentiële crisis maakt begeleiding door de geestelijk verzorger voor de hand liggend. Het hoofdkenmerk van een existentiële crisis dat daar werd beschreven is: de confrontatie met de eigen eindigheid als gevolg waarvan een zingevingscrisis, identiteitscrisis, en existentiële eenzaamheid kunnen optreden. In het bijzonder de zingevingscrisis en de existentiële eenzaamheid waarmee de patiënt te maken heeft vallen binnen het werkveld van de geestelijk verzorger; deze is er immers om het contact met de eigen levenssituatie en de eigen bronnen (zingevingskader) te helpen herstellen? Wat betreft de optredende identiteitscrisis zou gedacht kunnen worden aan begeleiding door een psycholoog, maar het is heel goed mogelijk dat de 'nieuwe' identiteit vanzelf ontstaat

¹³² Dijkstra, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging*, 21.

¹³³ Dijkstra, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging*, 27.

¹³⁴ Dijkstra, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging*, 18.

wanneer het verwerkingsproces 'goed' doorleefd wordt. Dit geldt ook voor het omgaan met het gewijzigde toekomstperspectief, hoewel er in praktische zin wellicht hulp gevraagd kan worden van een maatschappelijk werker.

Het is belangrijk in gedachten te houden dat de geestelijk verzorger in verschillende zorginstellingen werkzaam is. Binnen een zorginstelling begeleidt hij patiënten met diverse levensbeschouwelijke achtergronden, hetgeen betekent dat de geestelijk verzorger interlevensbeschouwelijk gericht moet zijn. De begeleiding van patiënten stelt specifieke eisen aan de persoon en de vaardigheden van de geestelijk verzorger. Welke eisen en vaardigheden dit zijn ga ik in de volgende paragraaf bespreken.

6.2 Competenties van de geestelijk verzorger

De competenties die de geestelijk verzorger nodig heeft om zijn werk naar behoren te kunnen vervullen ga ik aan de hand van het werk van twee verschillende auteurs onderzoeken. Deze auteurs zijn de in de vorige paragraaf genoemde Jaap Dijkstra en Ton Jorna. Gekozen auteurs schrijven ieder vanuit een andere levensbeschouwelijke achtergrond en met een ander uitgangspunt, een gegeven dat de beschreven competenties van een brede fundering voorziet. Ook de VGVZ biedt een uitgebreide beschrijving van kwaliteitseisen, maar gezien de vorm daarvan (opsomming van eisen) laat ik deze buiten beschouwing.¹³⁵

Dijkstra heeft met *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging* een methodische ondersteuning geschreven voor de (aankomend) geestelijk verzorger. Hij constateert in het eerste hoofdstuk dat hoewel de levensbeschouwelijke achtergronden van geestelijk verzorgers heel verschillend kunnen zijn (imam, pastor, predikant, boeddhist, humanist) er op het gebied van de gespreksvoering meer sprake is van overeenkomsten dan verschillen.¹³⁶ Deze gemeenschappelijke elementen hebben betrekking op de methoden, de vragen die aan bod komen en het doel van de gespreksvoering. De competenties van de geestelijk verzorger die Dijkstra bespreekt zijn dus interlevensbeschouwelijk van toepassing. Dijkstra maakt daarbij een onderscheid tussen competenties en vaardigheden.

De benodigde competenties komen voort uit de specifieke kernopgaven van de geestelijk verzorger, opgaven die zich bevinden op het existentiële niveau en het niveau van het Zelf, oftewel het niveau van het transcendente, de levensbeschouwing en de zingeving.¹³⁷ Om op dit niveau als gesprekspartner te kunnen functioneren is het volgens Dijkstra van belang dat de geestelijk verzorger hierin zelf een weg heeft gevonden, dat hij zich bewust is van de unieke vorm hiervan voor ieder mens, dat de geestelijk verzorger hierover kan communiceren en dat hij tevens zijn gesprekspartner

¹³⁵ Beroepsstandaard VGVZ, 15-18.

¹³⁶ Dijkstra, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging*, 27-28.

¹³⁷ Dijkstra, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging*, 43.

hierin kan begeleiden. De benodigde competenties die deze opsomming oplevert zijn de hermeneutische, de communicatieve, de spirituele en de agogische competentie.¹³⁸

De *hermeneutische* competentie heeft betrekking op de context van een levensbeschouwing en omvat enerzijds het verstaan, de interpretatie, de uitleg en de communicatie van de bronnen waarop deze levensbeschouwing is gebaseerd.¹³⁹ Aan de andere kant omvat de competentie het verstaan van het levensverhaal van de patiënt/cliënt. De geestelijk verzorger kan dus deze bronnen (joods-christelijke of andere godsdienstige bronnen, filosofie, mythen, sprookjes etc.) op zinvolle manier betrekken op het levensverhaal van de patiënt. De hermeneutische competentie hangt nauw samen met de *communicatieve*, want over deze bronnen, zowel de kennis als de betekenis daarvan, communiceert de geestelijk verzorger met de cliënt. Naast deze inter-persoonlijke communicatie onderscheidt Dijkstra de intrapersoonlijke vorm daarvan; hiermee bedoelt hij het gesprek van de geestelijk verzorger met zichzelf, de autobiografische reflectie. Deze intrapersoonlijke vorm is belangrijk omdat de geestelijk verzorger zich bewust dient te zijn van eigen gedachten, gevoelens, meningen en waarden om te kunnen voorkomen dat hij het gesprek positief of negatief beïnvloedt.¹⁴⁰

De derde competentie die Dijkstra noemt is de *spirituele*; hij verstaat hieronder dat de geestelijk verzorger kan reflecteren op de eigen spiritualiteit, deze kan benoemen en erover kan communiceren.¹⁴¹ De geestelijk verzorger dient tevens zijn eigen spiritualiteit te integreren in het beroepsmatige handelen; de overeenstemming tussen deze twee (benoemen en integreren) zorgt ervoor dat de geestelijk verzorger de spiritualiteit van de ander kan verstaan en zorgt tevens voor de 'echtheid' van het optreden van de geestelijk verzorger.

De vierde competentie is de zogenaamde *agogische*; Dijkstra verstaat hieronder het 'sturen' van het veranderingsproces in de gewenste richting zonder de eigenheid van de patiënt/cliënt aan te tasten.¹⁴² De geestelijk verzorger is dus in staat het traject te bepalen dat met deze patiënt kan worden bewandeld en eventuele obstakels op deze weg te benoemen. In de praktijk betekent dit dat de geestelijk verzorger in staat is om personen tijdens een crisis te begeleiden. Een dergelijke crisis kan te maken hebben met de levensfase van de cliënt of kan zijn ontstaan door verlieservaringen of andere confrontaties met de kwetsbaarheid van het leven. Het is duidelijk dat de vier competenties nauw met elkaar verweven zijn.

De competenties worden door de geestelijk verzorger in de praktijk gebracht met behulp van vaardigheden. De basisvaardigheden die Dijkstra beschrijft zijn: luisteren, spreken, kijken, vragen stellen, reflecteren, parafraseren, samenvatten, concretiseren en confronteren: praktische vaardigheden die een geestelijk verzorger nodig heeft om een adequaat gesprek te kunnen voeren. Dijkstra noemt in zijn boek

¹³⁸ Dijkstra, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging*, 44-46.

¹³⁹ Dijkstra, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging*, 44.

¹⁴⁰ Dijkstra, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging*, 45.

¹⁴¹ Dijkstra, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging*, 45-46.

¹⁴² Dijkstra, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging*, 46.

ook nog iets anders, namelijk attitude.¹⁴³ Hij bedoelt met attitude de innerlijke houding van de geestelijk verzorger. Hij zegt dat de kwaliteit van het contact tussen geestelijk verzorger en gesprekspartner voor een belangrijk deel afhangt van de innerlijke houding van de eerstgenoemde. Dijkstra zegt dat je vaardigheden kunt leren, maar dat de attitude direct verband houdt met de persoonlijke ontwikkeling. Dijkstra noemt drie aspecten in de grondhouding van de geestelijk verzorger die erg belangrijk zijn (hij citeert hierbij Carl Rogers): echtheid, onvoorwaardelijke aanvaarding en empathie.¹⁴⁴ De competenties en vaardigheden van de geestelijk verzorger zijn dus maar gedeeltelijk het gevolg van een theoretische studie, zeker zo belangrijk zijn de persoonlijke kwaliteiten. Deze nadruk op de 'persoon' van de geestelijk verzorger vind je terug bij Jorna.

De humanist Jorna verbindt in zijn boek *Echte woorden. Authenticiteit in de geestelijke begeleiding* de competenties aan zijn eigen methodiek van de geestelijk verzorger. Hij spreekt van een 'zijnsmethodiek', een benaming die is ontstaan als contrast met de gebruikelijke kennismethodiek waarbij sprake is van een toepassing van kennis en vaardigheden.¹⁴⁵ Jorna beziet geestelijke begeleiding primair vanuit een spiritueel perspectief, een perspectief tegen de achtergrond waarvan het dominante professionele denken en handelen tekort schiet. Spirituele geestelijke verzorging heeft de beschikking over de taal van het hart nodig, een scheppende taal in plaats van een reproducerende taal. De 'zijnsmethodiek' werkt vanuit het samenzijn in het hier-en-nu, in plaats van naar een vooraf gesteld doel; de nadruk ligt dus op het uitgangspunt in plaats van op de doelstelling. Spirituele geestelijke begeleiding gaat gepaard met analoog en verbindend denken in plaats van met analytisch-redenerend theoretiseren.

Zoals gezegd staat in de geestelijke begeleiding volgens Jorna de ontmoeting in het hier-en-nu centraal. Het is dan ook van groot belang dat de geestelijk verzorger in de ontmoeting déze ander in déze situatie existentieel kan 'lezen', voor Jorna een sleutelterm. Dit 'lezen' heeft een meervoudige betekenis en loopt door de onderscheiden competenties heen. Het betreft niet alleen het lezen van geschreven teksten, maar tevens het lezen van het leven in ruimere zin. Jorna onderscheidt drie verschillende (doch samenhangende) competenties: de personale, de hermeneutische en de communicatieve.

Niet voor niets begint Jorna met de *personale* competentie, waarbij de persoon van de geestelijk verzorger van wezenlijk belang is. Jorna beschouwt de personale competentie in de zin van 'zelfwording' als de basisbekwaamheid van de geestelijk verzorger.¹⁴⁶ Dit proces van zelfwording vindt in een doorgaand proces plaats aan de hand van twee vragen: 'wie ben ik?' en 'wat brengt mij bij deze cliënt?' De geestelijk verzorger moet bij iedere nieuwe situatie met een cliënt of patiënt in de diepten van het eigen gevormde innerlijk kunnen zoeken en daaruit kunnen putten. Wanneer de geestelijk verzorger zichzelf en de dingen van binnen heeft leren beluisteren, kan hij hiervan loskomen en in relatie zijn met zijn gesprekspartner. De geestelijk verzorger

¹⁴³ Dijkstra, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging*, 90.

¹⁴⁴ Dijkstra, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging*, 91-97.

¹⁴⁵ Jorna, Ton, *Echte woorden. Authenticiteit in de geestelijke begeleiding*, Amsterdam, 2008, 247.

¹⁴⁶ Jorna, *Echte woorden*, 249.

beschikt zodoende over het vermogen om zich met onverdeelde aandacht te richten op de ander en zo het verhaal van de patiënt van binnenuit te lezen. Hoe meer deze personale competentie ontwikkeld is, hoe groter de 'innerlijke ruimte' is die de geestelijk verzorger tot zijn beschikking heeft. Deze grotere innerlijke ruimte schept weer de mogelijkheid voor een grotere 'gedeelde ruimte', de gezamenlijke ruimte ofwel ontmoetingsplaats van de geestelijk verzorger en de cliënt.

Als tweede noemt Jorna de *hermeneutische* competentie, het vermogen te 'verstaan'. In deze competentie komen de doorleefde theorievorming en de praktijk in de vorm van gesprekken en situaties bijeen. Deze samenhang geldt voor dít specifieke moment, wordt in déze situatie 'verstaan' en is dus geen eindpunt, maar een doorlopend proces. Het gaat er niet om de cliënt te beantwoorden met iets wat bedacht is op basis van aanwezige kennis (theorie), maar om van binnenuit te luisteren naar zowel het verhaal van de gesprekspartner als wat er in de relatie gebeurt. Jorna wijdt dan ook specifiek een paragraaf aan de intuïtieve capaciteiten van de geestelijke verzorger; hij noemt dit een belangrijke kwaliteit die als ontwikkelde bekwaamheid kan worden aangewend in de ontmoeting.¹⁴⁷

Als laatste noemt Jorna de *communicatieve* competentie. Hij begint met te wijzen op de samenhang tussen de personale, hermeneutische en communicatieve competentie. Zelfwording leidt tot meer compassie en inzicht, waardoor meer van de ander kan worden gehoord en verstaan. En naarmate dit begrip en inzicht zich meer ontwikkelt, kan er dus ook meer worden uitgedrukt en gecommuniceerd.¹⁴⁸ Een belangrijke factor in de communicatie is de mogelijkheid van de geestelijk verzorger om zich 'toe te wenden' naar degene die gehoord wil worden. Het gaat erom je gedurende de hele ontmoeting open te stellen voor de ander, werkelijk aanwezig te zijn met liefdevolle aandacht. Dit vermogen wordt op de proef gesteld wanneer een cliënt de geestelijk verzorger confronteert met iets dat de geestelijk verzorger in zichzelf en ook bij een ander afwijst, met een idee of persoonskenmerk dat ongewenst is. Een ander aspect van communicatie is de taal die gebruikt wordt. Jorna pleit voor de taal van het hart, die hij geestelijk en onmiddellijk noemt.¹⁴⁹

Opvallend is het ontbreken van de agogische competentie bij Jorna. Dit ontbreken komt voort uit de door Jorna bepleitte 'zijsmethodiek', een methodiek waarbij de ontmoeting de praktijk vormt. Wanneer de geestelijk verzorger in het hier-en-nu bij de cliënt aanwezig kan zijn, kan luisteren met hoofd en hart waarbij hij gebruikt maakt van zijn kennis en intuïtie zal de volgende stap zich in deze ontmoeting vanzelf tonen. Dit proces is alleen in het huidige moment te sturen. De omvang van de innerlijke ruimte van de geestelijk verzorger en de bereidheid van de cliënt/patiënt om de gedeelde 'tussenruimte' te betreden spelen in dit proces een belangrijke rol. Bij Dijkstra is er meer sprake van richting geven op de lange termijn, de geestelijk verzorger 'stuurt' het hele proces als het ware in de gewenste richting.

Er blijven dan drie gemeenschappelijke, onderling samenhangende competenties van de geestelijk verzorger over: de hermeneutische, de

¹⁴⁷ Jorna, *Echte woorden*, 265.

¹⁴⁸ Jorna, *Echte woorden*, 274-275.

¹⁴⁹ Jorna, *Echte woorden*, 294.

communicatieve en de personale/spirituele competentie. Het is opvallend dat de beschrijvingen van beide auteurs (vanuit een andere levensbeschouwelijke achtergrond en met een andere doelstelling) duidelijke overeenkomsten vertonen. De interlevensbeschouwelijke benadering van Dijkstra voegt zich heel goed in de spirituele 'zijnsmethodiek' van de humanist Jorna, al is de laatste explicieter over de rol van de taal van het hart en de liefdevolle aandacht waarmee de geestelijk verzorger zijn cliënt tegemoet treedt en een luisterend hoofd en hart biedt.

Deze interlevensbeschouwelijke gerichtheid van de competenties maakt dat deze eveneens toe te passen zijn wanneer de geestelijk verzorger zich laat inspireren door de levenskunstfilosofie. Hij hoeft hier niet eerst een ander studie voor te volgen, al zullen sommige elementen in de verschillende benaderingen uit de levenskunst om een uitbreiding van één van de competenties vragen. Hier kom ik in de volgende paragraaf nog specifieker op terug, want nu kan ik gaan onderzoeken of, en op welke wijze, de inzichten en aanbevelingen uit de stoïcijnse levenskunst en haar hedendaagse toepassingen de geestelijk verzorger kunnen inspireren in de begeleiding van een patiënt met een existentiële crisis.

6.3 Geestelijke Verzorging en existentiële crisis

6.3.1 De geestelijke verzorger en de existentiële crisis

In hoofdstuk 2 heb ik de kenmerken en de dynamiek van een existentiële crisis besproken aan de hand van het onderzoek en het model van Yang. Hierbij bleek de wijze van het omgaan met emoties een belangrijke rol te spelen. In deze paragraaf onderzoek ik welke uitkomsten van Yang van belang zijn voor de geestelijke verzorger. Waar kan de geestelijk verzorger zijn voordeel mee doen in de begeleiding van een patiënt in een existentiële crisis? In de volgende paragrafen beschrijf ik welke handvatten en inspiratie de aanbevelingen uit de levenskunst de geestelijk verzorger in deze begeleiding bieden. Wat kan hij met de stoïcijnse levenskunst in de praktijk van alledag, wat bieden de therapeutische weg van Grün en de neostoïcijnse opvattingen van Nussbaum hem? Ik begin zoals gezegd met de uitkomsten van Yang.

De geestelijk verzorger in een academisch ziekenhuis zoals het UMCG wordt zeer regelmatig (zo niet dagelijks) geconfronteerd met patiënten met een levensbedreigende ziekte. Het horen van de diagnose maar ook het verloop van de ziekte en de behandeling is voor veel patiënten een aanleiding om begeleiding door een geestelijk verzorger te vragen. Inzicht hebben in de kenmerken en het verloop van een existentiële crisis is voor een geestelijk verzorger dan ook onontbeerlijk. Het geeft hem de mogelijkheid sneller de geestelijke toestand van de patiënt te begrijpen en daardoor adequater hulp te bieden. Een aantal factoren wordt hierbij onderscheiden, om te beginnen de verwerkingsfase waarin de patiënt zich bevindt, want ook binnen het ziekenhuis verschilt dit van patiënt tot patiënt, zoals de volgende korte casussen duidelijk zullen maken.¹⁵⁰

¹⁵⁰ Alle namen die ik in deze casussen gebruik zijn fictief.

Tijdens mijn stage als geestelijk verzorger in het UMCG werd ik door een verpleegkundige geroepen bij meneer De Groot. Meneer De Groot was in afwachting van de uitslag van een aantal onderzoeken, hij was op de hoogte van het feit dat de uitslag mogelijk heel slecht zou zijn (onbehandelbare kanker). Meneer De Groot was volgens de verpleegkundige 'emotioneel incontinent', hij lag bijna de hele dag te huilen en was in verband hiermee op eigen verzoek overgeplaatst naar een éénpersoonskamer. Ook tijdens mijn gesprek met meneer barstte hij voortdurend in tranen uit, hij was totaal bevangen door angst voor de mogelijk fatale diagnose.

Meneer De Groot bevond zich duidelijk in de niet-gefaseerde verwerkingsfase; hij was dusdanig overmand door zijn emoties dat hij tot geen enkele verwerking in staat was. Voor de geestelijk verzorger is dit belangrijk om te weten, hij voorkomt hiermee dat hij in het contact met de patiënt op dat moment te veel wil bereiken. De volgende casus betreft een heel ander verwerkingspatroon:

Tijdens het wekelijkse overleg tussen de geestelijk verzorgers onderling komt meneer Ten Have ter sprake. Meneer Ten Have is kankerpatiënt en bezig met zijn behandeling. Het is nog onduidelijk in hoeverre deze behandeling tot herstel zal leiden. Meneer heeft al een aantal keren contact gehad met één van de geestelijk verzorgers, maar is nu op een andere afdeling opgenomen. Overlegd wordt of één van de collega's meneer Ten Have zal overnemen, of dat dezelfde geestelijk verzorger (theoloog en dominee) het contact zal voortzetten. De dominee stelt voor dat ik als stagiaire naar meneer Ten Have ga, want "met mij wil hij alleen maar theologische discussies voeren".

Door alleen maar theologische discussies aan te gaan (onder andere over de 'waarom' vraag) hoeft meneer Ten Have zich niet bezig te houden met zijn gevoelens en emoties. Hij bevindt zich in het geblokkeerde verwerkingsproces. Ook dit is belangrijk om te weten, dat deze wellicht interessante theologische gesprekken in feite bedoeld zijn om emoties op een afstand te houden. De begeleidende geestelijk verzorger was zich hier van bewust en hoopte dat een contact met een vrouwelijke geestelijk-verzorger-in-opleiding deze impasse zou verbreken.

De laatste casus geeft weer een ander beeld:

Meneer Bos heeft al langere tijd buikklachten zonder dat men hiervoor een duidelijke oorzaak kan vinden. Er wordt besloten hem te opereren.¹⁵¹ Tijdens de operatie blijkt de buikholte dusdanig vol tumorweefsel te zitten

¹⁵¹ Deze casus speelt in 1984, er was nog geen sprake van geavanceerde diagnostische apparatuur als MRI-scans en dergelijke.

dat verwijderen niet meer mogelijk is. Bij terugkomst op zaal wordt meneer Bos opgevangen door een verpleegkundige. Zij is van de uitslag van de operatie op de hoogte en zegt tegen meneer Bos: "Dat is niet zo mooi, dat bericht dat u net te horen heeft gekregen". Meneer Bos huilt even en zegt dan: Ik vind het het ergste voor mijn vrouw".

Meneer Bos kan zijn emotie adequaat verwoorden; ook geeft hij in zijn korte antwoord al aan zich bewust te zijn van zijn zingevingskader. Hij kan de eigen naderende dood onder ogen zien en richt zich op dat wat belangrijk voor hem is, zijn relatie met zijn echtgenote. Meneer Bos bevindt zich in het gefaseerde verwerkingsproces, hij kan zijn emoties toelaten en daarop reflecteren, eventueel samen met een gesprekspartner (in dit geval een verpleegkundige).

Het is duidelijk dat het voor het verloop van het contact in een dergelijke crisissituatie belangrijk is dat de geestelijk verzorger weet in welke verwerkingfase de patiënt zich bevindt, de geestelijk verzorger kan zijn begeleiding hierop aanpassen en zo doelmatiger werken. De manier waarop de patiënt al dan niet met zijn emoties om gaat levert hiervoor waardevolle informatie.

Een ander aspect van een existentiële crisis is de dynamiek tussen de neiging tot (fatalistische) overgave en strijdbaarheid. Yang heeft deze twee neigingen de polen van het IK-ZELF genoemd; ze blijven met elkaar verbonden, maar de ene pool kan (tijdelijk) krachtiger zijn dan de andere.¹⁵² De geestelijk verzorger dient zich bewust te zijn van deze dynamiek. Beide polen dragen op hun eigen wijze bij aan de verwerking van de crisis; de overgave van het ik-ZELF brengt de patiënt richting de dieptedimensie, het cognitief gerichte IK-zelf helpt de patiënt deze informatie te duiden en te plaatsen. In dit proces kan de geestelijk verzorger een belangrijke rol als begeleider spelen. De geestelijk verzorger kan ook gebruik maken van deze dynamiek door wanneer nodig de tegenover liggende pool te bevragen. Tijdens een heel zakelijk verslag van de patiënt over behandeling en prognose kan hij vragen naar de gevoelens die deze feiten bij de patiënt teweeg brengen. Aan de andere kant kan de geestelijk verzorger de patiënt vragen zijn gevoelens te verwoorden, wanneer deze is overweldigd door verdriet, angst of eenzaamheid.

Een heel belangrijk kenmerk van een existentiële crisis is eenzaamheid; Yalom spreekt van 'existential isolation' (zie hoofdstuk 2.2.2). Existentiële eenzaamheid maakt dat de patiënt zich een toeschouwer van het eigen leven is gaan voelen. Door het wegvallen van alles wat vertrouwd was kan de patiënt in de zogenaamde dieptedimensie belanden, zelfs een absoluut nulpunt van zin en zijn ervaren. De inhoud van deze dieptedimensie kan de patiënt helpen om te bouwen aan een aangepast of nieuw zingevingskader. Existentiële eenzaamheid is dan een onderdeel van de 'werkelijkheid-zoals-zij-is' geworden.

Het is van groot belang dat de geestelijk verzorger zich bewust is van deze existentiële eenzaamheid. Het contact met een patiënt die zich afgesloten voelt van zijn eigen leven en zijn eigen nabije dood onder ogen moet zien is niet gemakkelijk.

¹⁵² Zie ook de beschrijving in hoofdstuk 2.1.2.

Woorden schieten tekort, en een oplossing is al helemaal niet voor handen. Dit betekent dat de geestelijk verzorger er voornamelijk dient te 'zijn', echt aanwezig dient te zijn. Deze 'open' aanwezigheid kan veel voor de patiënt betekenen, hij is dan even samen in zijn eenzaamheid.

De 'open' aanwezigheid is een onderdeel van de attitude van de geestelijk verzorger. Deze grondhouding die echtheid, onvoorwaardelijke aanvaarding en empathie omvat is een eerste vereiste voor de geestelijk verzorger, zeker in de begeleiding van een patiënt in een existentiële crisis waarbij het om de ultieme levenszaken gaat (leven en dood).

Ik heb nu de relevantie van een aantal belangrijke kenmerken voor het omgaan met een patiënt in een existentiële crisis voor de geestelijk verzorger beschreven. In de volgende paragrafen ga ik onderzoeken in hoeverre en op welke wijze de ideeën en aanbevelingen van de antieke stoïcijnen en de hedendaagse toepassingen daarvan door Nussbaum en Grün hem hierbij kunnen inspireren en handvatten bieden. Door daarbij ook naar de benodigde competenties van de geestelijk verzorger te kijken, ontstaat er een beeld van het werken in de praktijk, geïnspireerd door de verschillende vormen van levenskunst.

6.3.2 De Stoïcijnen als inspiratie voor de geestelijk verzorger

In hoofdstuk 3 heb ik een beschrijving gegeven van de stoïcijnse filosofie en levenskunst. Een belangrijk onderdeel daarin is hun standpunt over het omgaan met emoties, emoties die een belangrijke rol spelen bij het verwerken van een existentiële crisis. De Stoïcijnen beschouwen emoties als per definitie fout, als 'defecten van de rede'. Deze opvatting komt voort uit de stoïcijnse filosofie die de aanhanger van het stoïcisme een welomschreven zingevingskader biedt.

Het is de vraag in hoeverre deze filosofie vandaag de dag nog als geloofwaardig wordt beschouwd. Deze tijd doet juist een beroep op de eigen verantwoordelijkheid van het individu en is gericht op de maakbaarheid van het bestaan. En in dit bestaan wordt juist heel veel waarde gehecht aan emoties! Een willekeurige televisieavond bijvoorbeeld leert de kijker dat een programma pas geslaagd lijkt als de deelnemers hun emoties ten volle tonen. Het tonen van emoties maakt iemand 'menselijk' en roept in positieve zin associaties op van een warme, empathische persoonlijkheid. Maar ook in negatieve zin spelen emoties vandaag de dag een belangrijke rol; een observatie van automobilisten in het hectische verkeer leert dat ook daar de emoties vrij spel krijgen.

De nadruk op de eigen verantwoordelijkheid en de maakbaarheid van het bestaan staan haaks op de opvatting van het bestaan van de Voorzienigheid. Het idee overgeleverd te zijn aan de werking van de Universele Natuur roept bij de moderne, hedonistische mens dan ook vooral weerstand op. Men bepaalt toch immers zelf hoe hij zijn leven inricht? Een filosofie met een dergelijk uitgesproken wereldbeeld en zingevingskader staat dan ook ver van de belevingswereld van de onafhankelijke burger met een hoogst persoonlijke levensbeschouwing.

Het is dan ook maar de vraag of de geestelijk verzorger iets met deze levenskunstfilosofie kan beginnen. Het is niet goed voorstelbaar dat hij aan het bed

van een patiënt in een existentiële crisis aandringt op overgave aan de Voorzienigheid, of dat hij de patiënt maant tot het intomen van de emoties. Alleen wanneer de patiënt stoïcijnse opvattingen als onderdeel van zijn zingevingskader beschouwd kan dit gedachtegoed zo expliciet een plaats innemen in de begeleiding.

Toch denk ik dat de stoïcijnse ideeën over de Universele Natuur en de Voorzienigheid door een patiënt die daadwerkelijk zijn levenseinde ziet naderen heel anders worden ervaren. Deze patiënt ondervindt aan den lijve de ontoereikendheid van het maakbare bestaan, hij voelt en weet dat hij is overgeleverd aan een proces dat zijn eigen wil en verantwoordelijkheid te boven gaat. Er rest deze patiënt inderdaad niets anders dan zich te richten op het omgaan met dit naderende levenseinde. Dit is het enige gebied dat nog onder zijn controle valt.

Ik denk dan ook dat de stoïcijnse levenskunstfilosofie de geestelijk verzorger een hele bruikbare en inspirerende visie biedt bij het begeleiden van een patiënt in een existentiële crisis. De Stoïcijnen bieden met hun filosofie een zingevingskader dat ook in een dergelijke crisis toereikend is; een zingevingskader dat de geestelijk verzorger als uitgangspunt in zijn begeleiding kan gebruiken. Het besef deel uit te maken van een Universele Natuur waar je als mens uit voort komt en weer naar terugkeert, kan heel troostrijk en geruststellend zijn voor de patiënt en hem helpen zich met de naderende dood te verzoenen. Wanneer de eigen dood aanvaard is kan de patiënt zich richten op de zaken waar hij nog wel invloed op kan uitoefenen. De tijd die de patiënt nog rest kan dan kalmer en wellicht met meer voldoening worden doorgebracht.

De rationele gerichtheid van de Stoïcijnen kan de geestelijk verzorger ook bij de begeleiding van patiënten in een andere fase en in interlevensbeschouwelijke zin iets bieden. Wanneer een patiënt zich nog niet hoeft neer te leggen bij het onvermijdelijke einde, en het type is dat zich niet gemakkelijk overgeeft aan zijn emoties of in staat is deze te tonen en te delen kan juist een wat verstandelijke, rationele aanpak zorgen voor contact. Het terugbrengen van allerlei gevoelens en indrukken tot afzonderlijke feiten waar vervolgens over gesproken kan worden kan dan heel effectief zijn. Het onderzoek van het zingevingskader van de patiënt leent zich eveneens voor een dergelijke aanpak. In deze vorm van begeleiding kan goed gebruik worden gemaakt van de geestelijke oefeningen van de Stoïcijnen zoals genoemd in hoofdstuk 3.3. De geestelijk verzorger ondersteunt hiermee het verwerkingsproces op een meer rationele manier.

Voor de competenties van de geestelijk verzorger betekent het werken vanuit de stoïcijnse levenskunst dat de nadruk op de hermeneutische en communicatieve competenties ligt. Hij dient kennis te hebben van de geestelijke oefeningen en van de achterliggende stoïcijnse filosofie en deze in de begeleiding tot zijn beschikking te hebben en te kunnen communiceren. De 'persoon' van de geestelijk verzorger is meer op de achtergrond. De agogische competentie van Dijkstra speelt hier wel een rol: het welomschreven zingevingskader van de Stoïcijnen biedt een duidelijke richting en doel aan het begeleidingsproces (emoties op een afstand houden en je richten op datgene waar nog wel controle over uit te oefenen valt). Het is dan aan de geestelijk verzorger het proces in deze richting te sturen.

6.3.3 De neostoïcijnse visie van Nussbaum als inspiratie voor geestelijke verzorging

De neostoïcijnse visie van Martha Nussbaum zoals ik die heb beschreven in hoofdstuk 4.1 en 4.2 biedt de geestelijk verzorger andere mogelijkheden in de begeleiding van een patiënt met een existentiële crisis. Zoals gezegd ziet Nussbaum emoties als 'gevoelige gedachten' en acht zij ze van groot belang voor het onderzoeken van datgene wat van waarde is voor het subject; emoties dienen dus als het ware als vehikels. Het onderzoek naar de waarde die door een emotie wordt vertegenwoordigd is een cognitief proces, maar in tegenstelling tot de Stoïcijnen die cognitie gelijkstellen met de rede beschouwt Nussbaum ook niet-rationele vormen van kennis als fysieke sensaties en intuïties als waardevolle bronnen.

Deze omarming van de emoties past heel goed in de huidige opvatting dat het individu vorm geeft aan het eigen bestaan, waarbij de emoties richtinggevend zijn. Deze laten het individu immers zien wat voor hem waardevol is? Aan de hand van persoonlijke waarden kan eveneens het individuele zingevingskader worden aangepast of ingevuld. Ook de waarde die Nussbaum toekent aan niet-rationele bronnen van kennis als intuïtie past in deze op het individuele bestaan gerichte visie.

Voor de geestelijk verzorger biedt deze visie in eerste instantie een uitstekend perspectief; hij kan in iedere fase van de crisis de emoties van de patiënt als uitgangspunt nemen, en zowel rationele overwegingen als gevoelens en ervaringen hierbij betrekken. Door het onderzoeken en duiden van de emoties helpt de geestelijk verzorger de patiënt bij het hervinden of aanpassen van het persoonlijke zingevingskader. Hier betreft hij ook de ervaringen van de dieptedimensie van de patiënt bij. Dit onderzoek van de emoties en de daarmee verbonden waarden helpt de patiënt zijn ziekte te integreren in het levensverhaal en maakt eveneens duidelijk of en waar zich nog 'onafgemaakte zaken' bevinden.¹⁵³ Deze op het eigen levensverhaal met de persoonlijke waarden gerichte begeleiding sluit aan bij de levenskunst volgens Dohmen uit hoofdstuk 1. Alleen trekt in diens visie de levenskunstenaar zichzelf als het ware aan de haren uit het moeras, in dit geval helpt de geestelijk verzorger hierbij.

De individuele gerichtheid die de neostoïcijnse levenskunst biedt past ook bij de inter-levensbeschouwelijke gerichtheid van geestelijke verzorging. Maar wat betekent het begeleiden van een patiënt in een existentiële crisis vanuit dit gedachtegoed nu voor de competenties van de geestelijk verzorger? Om te beginnen wijs ik erop dat het contact met de patiënt alle kanten uit kan, er ligt immers weinig vast in de zin van een gedeelde levensbeschouwing of filosofie. De geestelijk verzorger dient dus bereid te zijn de patiënt in al diens geestelijke en emotionele bewegingen te volgen en loopt zo het gevaar in een emotioneel en levensbeschouwelijk moeras te belanden waarbij een ogenschijnlijk gefaseerd verwerkingsproces (de patiënt kan zijn emoties benoemen en erop reflecteren) in werkelijkheid een geblokkeerd proces is. Het eindeloos praten over de emoties dient dan om diepere gevoelens te vermijden en staat de acceptatie van de eigen dood in de weg.

¹⁵³ 'Onafgemaakte zaken' is een term die door Elisabeth Kübler-Ross is geïntroduceerd in haar studies naar de beleving van terminale zieken, zie literatuurlijst.

We hebben in hoofdstuk 4.1 kunnen zien dat er in de neostoïcijnse benadering van Nussbaum geen sprake is van een vaststaand zingevingskader. Ook de inhoud van de dieptedimensie is particulier. Dit betekent voor het contact tussen geestelijk verzorger en cliënt dat de eerstgenoemde het ‘oude’ en bestaande zingevingskader van de patiënt min of meer in kaart dient te brengen om vervolgens adequaat te kunnen begeleiden op weg naar een aangepaste zinbeleving. Met betrekking tot de hermeneutische competentie van de geestelijk verzorger betekent dit dat deze over een brede kennis van diverse levensbeschouwingen en godsdiensten dient te beschikken. Deze brede basis is nodig om het verhaal van de patiënt goed te kunnen volgen en passende interventies te kunnen doen.

Dit onderzoek naar het zingevingskader doet eveneens een beroep op de personale of spirituele competentie van de geestelijk verzorger. De veranderingen die het bestaande zingevingskader dient te ondergaan kan zowel een pijnlijk als een bevrijdend proces voor de patiënt zijn. De geestelijk verzorger kan in dit proces de patiënt bijstaan vanuit een doorleefde eigen spiritualiteit, zelfs als die niet overeenkomt met die van de patiënt. Het is dan het delen van de ervaring en niet de gedeelde uitkomst die troostrijk is. De geestelijk verzorger kan dit alleen doen als er sprake is van een goed ontwikkelde personale en spirituele competentie; wanneer dit (nog) niet het geval is kan de begeleider zich beter beperken tot het volgen van het verhaal van de patiënt.

Ook de communicatieve competentie vraagt om een breed scala aan vaardigheden; niet alleen de rede is van belang, ook de taal van het lichaam speelt een rol. De geestelijk verzorger probeert de patiënt te helpen de signalen van het lichaam en de betekenis van intuïties te duiden, dus het IK-zelf te ondersteunen bij het interpreteren van de signalen van het ik- ZELF. Deze nadruk op niet-rationele communicatie doet een extra appèl op de intrapersoonlijke communicatie van de geestelijk verzorger; deze zal nog meer alert moeten zijn op de eigen gevoelens en gedachten teneinde deze niet te ‘vermengen’ met het verhaal van de patiënt.

De agogische competentie van Dijkstra blijft hier meer op de achtergrond: de richting en het doel van het begeleidingsproces zijn alleen in algemene zin aan te geven, namelijk streven naar een ‘goed’ verlopen verwerkingsproces. Inhoudelijk wordt de weg naar dit doel door de patiënt zelf vormgegeven, hij wordt hierbij door de geestelijk verzorger begeleid.

Samengevat biedt de neostoïcijnse benadering van Nussbaum de geestelijk verzorger heel veel ruimte maar ook heel weinig houvast. In feite is het streven naar een ‘goed’ doorlopen verwerkingsproces (waarbij de eigen dood onderdeel van de ‘werkelijkheid-zoals-zij-is’ is geworden en de patiënt kan leven in het hier-en-nu) het enige dat vast ligt. De emoties van de patiënt vormen in dit proces als het ware de bouwstenen; aan de hand van het duiden van de emoties komt de patiënt tot een nieuw, aangepast zingevingskader. Hierbij loert het gevaar dat de patiënt onbedoeld in een geblokkeerd verwerkingsproces blijft hangen. Het gebrekkige houvast dat de geestelijk verzorger heeft vraagt veel van diens competenties; uitgaande van een krachtige basishouding dient hij over zowel een goed ontwikkelde personale als hermeneutische competentie te beschikken. Deze worden dan gecompleteerd door een

communicatieve competentie waarbij vertrouwdheid met lichaamstaal en de taal van het hart een belangrijke rol spelen.

6.3.4 Anselm Grün als inspiratie voor de geestelijk verzorger

Als laatste ga ik onderzoeken welke mogelijkheden de visie van Anselm Grün biedt aan de geestelijk verzorger bij de begeleiding van een patiënt met een existentiële crisis. In hoofdstuk 5.1 hebben we gezien dat de levenskunst van Grün voortkomt uit de christelijke monastieke traditie en gebaseerd is op de leer van de ‘acht gedachten’ van Evagrius. Grün gebruikte deze leer als uitgangspunt voor de beschrijving van de oorzaken van de onrust van de moderne mens en ontwikkelde een therapeutische weg om deze onrust tegen te gaan.

Grün is zeer uitgesproken over het doel van zijn benadering, en dat is het bereiken van innerlijke rust. In zijn levensbeschouwing beschikt ieder mens over een innerlijke ruimte waar hij tot rust kan komen en waar hij God kan ontmoeten; de inhoud van de dieptedimensie ligt dan ook vast. Het zich richten op deze innerlijke stilte, op overgave en vertrouwen, kan voor een patiënt in een existentiële crisis heel troostrijk zijn. In zijn innerlijke ruimte kan hij samen zijn met God en zo de existentiële eenzaamheid opheffen. Grün zegt ook dat in deze innerlijke kamer geen angst kan doordringen, dat deze vrij blijft van zorgen. Het toegang hebben tot deze ruimte maakt de patiënt innerlijk onafhankelijk en op die manier beter toegerust om zijn ziekte te doorstaan.

Het pad naar deze ruimte van rust is een pad van overgave en vertrouwen waarbij methoden uit verschillende spirituele tradities een rol spelen. Een belangrijke rol is hierbij toebedeeld aan meditatie en gebed, maar ook aan meer fysieke methoden als yoga, wandelen en zelfs joggen worden door hem aanbevolen. Voorwaarde is dan wel dat alle activiteiten met volle aandacht worden beoefend. In de levenskunst van Grün wordt tevens belang gehecht aan rituelen.

Grün biedt de geestelijk verzorger voor diens begeleiding dan ook een welomschreven zingevingskader van waaruit, maar ook waar met de patiënt naar toe gewerkt kan worden. De geestelijk verzorger maakt in zijn begeleiding gebruik van rituelen en gebed, en stimuleert de patiënt tot reflectie. De patiënt doet zelfstandig of onder begeleiding stilteoefeningen als meditatie of yoga. De door de patiënt opgedane ervaringen en inzichten tijdens deze oefeningen kunnen weer in de ontmoetingen met de geestelijk verzorger besproken worden.

De uitgesproken christelijke achtergrond van dit zingevingskader maakt dat de levenskunst van Grün niet zonder meer bij iedere patiënt te gebruiken is. Daarvoor zal het gedachtegoed van Grün ‘levensbeschouwelijk neutraal’ ingevuld moeten kunnen worden. Welke ruimte biedt de visie van Grün hiertoe en wat kan de geestelijk verzorger er dan mee?

In feite zijn de begrippen ‘innerlijke ruimte’ en ‘innerlijke rust’ neutraal, het is de invulling die Grün hieraan geeft die deze neutraliteit opheft. Zo kan innerlijke rust als begrip veel breder worden gebruikt. Als je bijvoorbeeld de beschrijving van meditatie uit hoofdstuk 5.3 verder uitwerkt kun je zeggen dat er op de bodem van de

zee rust heerst, hier blijft de zee onbereikbaar voor de storm. In ieder mens bevindt zich een dergelijke diepte, bevindt zich een innerlijke ruimte van rust waar men naar op zoek kan gaan.

Het begrip 'innerlijke ruimte' is nog breder te gebruiken. Het komt bijvoorbeeld ook voor in het werk van Leget.¹⁵⁴ Leget beschrijft 'innerlijke ruimte' als volgt: "de gemoedstoestand waardoor iemand zich in alle rust en vrijheid kan verhouden tot de emoties die door een situatie worden opgeroepen".¹⁵⁵ Deze gemoedstoestand zorgt ervoor dat je allerlei emoties toe kunt laten zonder er door te worden meegesleept.¹⁵⁶

Grün hanteert ten aanzien van het omgaan met emoties het uitgangspunt dat deze er mogen zijn, maar ze mogen niet de overhand nemen, zodat ze een obstakel vormen op het pad naar innerlijke rust. Hij vindt het dan ook niet altijd nodig emoties uitgebreid te onderzoeken op de persoonlijke waarde die ze vertegenwoordigen. Het gaat erom de emoties te zien zonder ze te veroordelen. De beschrijving van de 'innerlijke ruimte' door Leget komt hiermee overeen. De patiënt streeft dan naar een gemoedstoestand die hem onafhankelijker van de maalstroom van gevoelens en emoties maakt, hij zoekt met behulp van de stilteoefeningen naar een rustige onderstroom, terwijl aan de oppervlakte misschien wel een storm raast.

De geestelijk verzorger kan zich dus onafhankelijk van de levensbeschouwelijke achtergrond van de patiënt door de levenskunst van Grün laten inspireren. Grün biedt een benadering van het omgaan met een existentiële crisis aan die heel goed past in de interlevensbeschouwelijke hedendaagse spiritualiteit waarin mindfulness (aandachtig leven) en meditatie een plek hebben veroverd. De geestelijk verzorger is dan de begeleider van een proces waarbij de patiënt zich naar 'binnen' keert, zich richt op innerlijke stilte. Deze innerlijke stilte hoeft dan niet dezelfde te zijn als de innerlijke rust volgens Grün, waarbij men vrij is van emoties ('apatheia') en God kan ontmoeten.

Innerlijke stilte kan ook worden beschouwd als een onderdeel van de innerlijke ruimte volgens Leget, waardoor de patiënt zijn gevoelens en emoties gedoseerd en beheerst toe kan laten. Leget benadrukt dat de 'innerlijke ruimte' zowel betrekking heeft op het affectieve (het voelen, ik-ZELF) als het cognitief-rationele (het kennen en redeneren, IK-zelf).¹⁵⁷ In feite verandert er in het begeleidingsproces voor de geestelijk verzorger niet zoveel, ook nu wordt de patiënt gestimuleerd om stilteoefeningen te doen, om vervolgens opgedane ervaringen en gevoelens onderwerp van beschouwing te maken, eventueel in gesprek met de geestelijk verzorger. Ook verschillende rituelen kunnen deel uitmaken van een niet-christelijke spiritualiteit. De levenskunst van Grün biedt dus ook de niet-christelijke patiënt een methode om de dieptedimensie te verkennen en zo het eigen zingevingskader zo nodig aan te passen aan de nieuwe levensomstandigheden.

¹⁵⁴ Leget, Carlo, *Ruimte om te sterven en Van levenskunst tot stervenskunst*.

¹⁵⁵ Leget, *Van levenskunst tot stervenskunst*, Tielt, 2008, 72.

¹⁵⁶ Leget, *Van levenskunst tot stervenskunst*, 87.

¹⁵⁷ Leget, *Ruimte om te sterven*, Tielt, 2003, 45.

Wat betekent deze op stilte en niet-rationele processen gerichte begeleiding voor de competenties van de geestelijk verzorger? Ook hier is de hermeneutische competentie die gericht is op het 'verstaan' van de patiënt tamelijk belangrijk. Behalve over kennis van de christelijke bronnen dient de geestelijk verzorger te beschikken over kennis betreffende contemplatief leven, van meditatie, yoga, en andere vormen van aandachtstraining. Ook dient de geestelijk verzorger bekend te zijn met het werken met rituelen.

Minstens zo belangrijk is de personale/spirituele competentie. We hebben gezien dat voor Grün de inhoud van de dieptedimensie vastligt, hier bevindt zich de innerlijke ruimte. In de neutrale benadering van het begrip 'innerlijke ruimte' is de inhoud van de dieptedimensie particulier. Maar in beide benaderingen zal de geestelijk verzorger om de patiënt werkelijk te kunnen begeleiden bij het onderzoeken van diens dieptedimensie en het verkennen van de innerlijke ruimte ook zelf deze weg moeten hebben betreden. Naarmate hij daarin verder is gevorderd zal hij de patiënt beter kunnen begeleiden. Het gaat hier om niet-rationele kennis, om ervaren, en niet om kennis die in de hermeneutische competentie is vertegenwoordigd. De personale competentie wordt daarmee ook van invloed op de communicatieve, want de communicatie verloopt beter naarmate er meer sprake is van gedeelde ervaringen.

De agogische competentie is hier ook van belang. Het samenhangende zingevingskader van Grün biedt de geestelijk verzorger een uitgangspunt en een richting en doel in het begeleidingsproces en vraagt om een zorgvuldige uitwerking en begeleiding van de weg die wordt afgelegd door de patiënt.

Samengevat lijkt de taak van de geestelijk verzorger die zich richt op de uitgangspunten van Grün in eerste instantie wat eenvoudiger; hij kan zich wat meer terughoudend opstellen en dient voornamelijk ter ondersteuning van het proces van de patiënt. Maar daarbij wordt een uitgesproken beroep gedaan op de eigen spiritualiteit van de geestelijk verzorger, deze kan zich niet 'verschuilen' achter theorie of leerstellingen. Om te kunnen communiceren op ervaringsniveau is de gedeelde ervaring belangrijk, dus zal de geestelijk verzorger zich bewust dienen te zijn van de eigen dieptedimensie en bereid moeten zijn deze (weer) op te zoeken.

6.4 Samenvatting

In bovenstaande paragrafen heb ik een beeld geschetst van het domein en werkveld van de geestelijk verzorger en geconstateerd dat deze, gezien de omschrijving van diens werkdomen, de aangewezen persoon is om een patiënt in een existentiële crisis te begeleiden. De geestelijk verzorger dient hiertoe te beschikken over verschillende competenties en vaardigheden. Ik heb geschetst welke aandachtspunten het onderzoek en het model van Yang betreffende een existentiële crisis de geestelijk verzorger heeft opgeleverd. Vervolgens heb ik gekeken wat de rol en de mogelijkheden van de geestelijk verzorger zijn wanneer hij zich in het begeleidingsproces laat inspireren door de verschillende erfenissen van de levenskunstfilosofie. Afhankelijk van de gekozen begeleidingswijze worden de competenties en vaardigheden op verschillende

wijze en in verschillende mate aangesproken. In alle gevallen dient de geestelijk verzorger op de hoogte te zijn van de verschillende fasen in het verwerkingsproces van de patiënt in een existentiële crisis; de uitkomsten van het onderzoek en het model van Yang zoals beschreven in hoofdstuk 2 bieden hiertoe waardevolle informatie. In elke vorm van begeleiding is de innerlijke houding (attitude) van de geestelijk verzorger van belang. Maar wat betreft de inhoudelijke begeleiding gedurende de verschillende fasen en de bijbehorende competenties zijn er nogal wat verschillen.

Inspiratie door de antieke Stoïcijnen lijkt op het eerste gezicht niet goed mogelijk. De stoïcijnse filosofie wijkt dusdanig af van het huidige maakbaarheidsideaal en de gerichtheid op de individuele verantwoordelijkheid dat alleen de rationele aanpak van de Stoïcijnen en hun geestelijke oefeningen bruikbaar lijken. Deze aanpak leent zich goed bij de begeleiding van een rationeel ingestelde patiënt die gevoelens maar lastig vindt. Door erover te praten in plaats van ze te doorleven kan deze patiënt zijn emoties op afstand houden en hierdoor een vorm van innerlijke rust en onafhankelijkheid bereiken. De religieuze levensbeschouwing van de Stoïcijnen blijft hierbij op de achtergrond. Maar in tweede instantie blijkt de stoïcijnse filosofie juist een waardevolle bron van inspiratie te zijn. Het stoïcijnse zingevingskader is ook toereikend wanneer de patiënt onontkoombaar zijn levenseinde onder ogen moet zien; hem rest uiteindelijk niets anders dan berusting in zijn lot, hij kan zich slechts richten op het omgaan met dat wat hem overkomt. De geestelijk verzorger kan in zijn begeleiding dit zingevingskader als uitgangspunt en als doel gebruiken en daardoor de patiënt helpen het onvermijdelijke te accepteren en zich te richten op de dingen die nog te controleren zijn.

Begeleiding geïnspireerd door de neostoïcijnse visie van Nussbaum biedt andere mogelijkheden. Aanwezige emoties worden op hun herkomst en betekenis onderzocht met behulp van zowel de rede (IK-zelf) als de ervaring (ik-ZELF) en helpen de patiënt de gevolgen van zijn ziekte in diens levensverhaal te integreren. Als gevolg van de particuliere inhoud van de dieptedimensie beschikt de patiënt over een zeer persoonlijk zingevingskader. Deze neostoïcijnse benadering geeft de geestelijk verzorger dan ook veel ruimte in de begeleiding maar biedt tegelijkertijd heel weinig houvast. Er wordt dan ook veel van de competenties van de geestelijk verzorger gevraagd.

Als laatste is er de begeleiding volgens de therapeutische benadering van Grün. Uitgaande van de opvattingen van Grün is het doel van dit verwerkingsproces duidelijk: het verkrijgen van innerlijke rust, ofwel toegang krijgen tot de innerlijke ruimte waar God woont. Wanneer deze innerlijke ruimte levensbeschouwelijk neutraal wordt beschouwd is de levenskunst van Grün ook bruikbaar in de begeleiding van niet-christelijke patiënten. De weg naar innerlijke rust is voor een deel een niet-rationeel proces, de patiënt heeft dan ook stilte en vertrouwen nodig. De rol van de geestelijk verzorger is die van spiritueel begeleider, waarbij hij gebruik kan maken van methoden als meditatie, yoga, gebed en rituelen. Belangrijk is de spirituele/personale competentie van de geestelijk verzorger; hoe meer kennis deze heeft van de eigen dieptedimensie en de beschikking heeft over innerlijke rust, hoe beter hij de patiënt kan begeleiden.

De rol en de taak van de geestelijk verzorger zijn gedeeltelijk afhankelijk van de levensbeschouwing of filosofie waardoor hij zich laat inspireren. De verschillende competenties krijgen dan ook afwisselend meer of minder gewicht binnen de begeleiding. Dit geldt ook voor de benodigde vaardigheden van de geestelijk verzorger. Maar wat in iedere begeleidingssituatie van belang blijkt is de innerlijke houding, de attitude van de geestelijk verzorger; zonder echtheid, onvoorwaardelijke aanvaarding en empathie kan er geen wezenlijke ontmoeting tussen de geestelijk verzorger en de patiënt plaatsvinden, een voorwaarde voor iedere vorm van geestelijke begeleiding.

7 CONCLUSIES EN SLOTBESCHOUWING

In de voorgaande hoofdstukken heb ik onderzocht of de levenskunstfilosofie een bron van inspiratie zou kunnen zijn voor de geestelijk verzorger. Hierbij heb ik mij gericht op de begeleiding van een patiënt in een existentiële crisis. Ik ben dan ook begonnen met het beschrijven van de kenmerken en de verschillende fasen van het verwerkingsproces van een existentiële crisis. Het onderzoek en de uitwerking daarvan in het verwerkingsmodel van Yang bood hiervoor waardevolle informatie. De introductie van het concept IK-ZELF bood de gelegenheid het omgaan met emoties op twee manieren te beschouwen: het controlerende, rationele IK-zelf tegenover het vertrouwen en de overgave van het ik-ZELF. Het al dan niet kunnen omgaan met alle emoties die zich tijdens een existentiële crisis kunnen voordoen bleek cruciaal voor het goed verlopen van het verwerkingsproces. Ik heb me dan ook hoofdzakelijk op de verschillende aanbevelingen ten aanzien van het omgaan met emoties gericht. Ook spiritualiteit bleek een belangrijke plek in het verwerkingsproces in te nemen, de rol van de dieptedimensie en de inhoud hiervan kwam binnen de verschillende geïntroduceerde vormen van levenskunst aan de orde.

Vervolgens heb ik drie verschillende vormen van levenskunst geïntroduceerd, een antieke (de Stoïcijnen) en twee hedendaagse erfgenamen (Nussbaum en Grün). Deze drie vormen van levenskunst heb ik onderzocht op de aanbevelingen en mogelijkheden die er werden geboden ten aanzien van het omgaan met een existentiële crisis. Het accent lag daarbij op het omgaan met emoties en de inhoud van het zingevingskader. Hiertoe was het nodig achtergrondinformatie over hun filosofie (de Stoïcijnen) te verschaffen en het verband tussen de vroegchristelijke woestijnmonniken en een hedendaagse benedictijner levenskunstenaar te beschrijven.

Tot slot heb ik onderzocht of deze mogelijkheden en aanbevelingen inspirerend voor de geestelijk verzorger zouden kunnen zijn en wat deze inspiratie dan betekent voor de begeleiding van een patiënt in een existentiële crisis. Om de taak en de rol van de geestelijk verzorger in het begeleidingsproces te kunnen begrijpen heb ik eerst diens werkveld en benodigde competenties beschreven. Zo was ik uiteindelijk in staat om te kunnen bekijken of de levenskunst de geestelijk verzorger inspiratie kan bieden wanneer deze een patiënt in een existentiële crisis dient te begeleiden.

In eerste instantie leek de antieke stoïcijnse filosofie met haar opvattingen over de werking van de Universele Natuur de geestelijk verzorger niet veel op te leveren. Wel bleek de stoïcijnse levenskunst inspiratie te bieden: de rationele benadering van emoties en de stoïcijnse oefeningen van de geest kunnen heel goed gebruikt worden bij de rationeel ingestelde patiënt. Wellicht kan de patiënt zijn emoties op een afstand houden en de staat van 'apatheia' bereiken, een staat van innerlijke vrijheid en onafhankelijkheid, en rust. In tweede instantie bleek ook de stoïcijnse filosofie actueel: wanneer het ziekteproces zich onomkeerbaar richting het einde begeeft is de patiënt overgeleverd aan het lot. Het enige waar nog invloed op kan worden uitgeoefend is de eigen houding ten opzichte van dit einde. Het zingevingskader van de Stoïcijnen bleek ook in het geval van een existentiële crisis toereikend en de geestelijk verzorger een inspirerend uitgangspunt en doel in de begeleiding aan te reiken.

In hoofdstuk 5.1 heb ik beschreven hoe de ideeën van de levenskunstfilosofen over de omgang met emoties van invloed is geweest op het denken van de eerste christelijke monniken, onder wie de monnik/schrijver Evagrius. De hedendaagse monnik Anselm Grün grijpt terug op diens leer van de 'acht gedachten', maar hij plaatst ze in een eigentijdse, wereldse context. De 'acht gedachten' worden bij Grün de veroorzakers van onrust, een onrust die de moderne mens weghoudt van innerlijke rust, van de innerlijke ruimte waar de mens vrij is en onafhankelijk en waar hij God kan ontmoeten. De benadering van Grün is gericht op het verkrijgen van deze innerlijke rust. Hij maakt daarbij gebruik van methoden uit de spirituele traditie, waarbij meditatie een belangrijk instrument is. Ook gebruikt Grün fysieke methoden als yoga, wandelen en joggen en wordt gebruik gemaakt van het gebed en van (christelijke) rituelen om de mens te richten op deze innerlijke ruimte.

Grün richt zich minder op het omgaan met emoties op zich; emoties mogen er zijn, maar je hoeft je er niet mee te vereenzelvigen. Je kunt emoties waarnemen om ze vervolgens weer los te laten. Wanneer een emotie dusdanig veel aandacht vraagt dat de gerichtheid op innerlijke rust verstoord is, dient deze wat grondiger op betekenis en waarde onderzocht te worden. De rede dient dan als hulp bij dit onderzoek en heeft verder een functie om gebeurtenissen en acties van alledag in goede banen te leiden. Maar het pad naar innerlijke rust is voornamelijk een weg van overgave waarbij er sprake is van een nadruk op de werking van het ik-ZELF.

De neostoïcijnse benadering van Nussbaum tot slot bestempelt emoties evenals de Stoïcijnen tot waardeoordelen, maar in tegenstelling tot de antieke filosofen zijn deze oordelen in de visie van Nussbaum juist uitermate belangrijk. Emoties fungeren in de benadering van Nussbaum als verbindingen met dat wat van waarde is voor de persoon. Angst bijvoorbeeld is dan een signaal dat deze waarde aangetast dreigt te worden, terwijl bij blijdschap een waarde juist gevoed en bevestigd wordt. Ook Nussbaum pleit voor een onderzoek van emoties door de rede, maar zij breidt het begrip cognitie uit door tevens fysieke gewaarwordingen en intuïties als bronnen van kennis te beschouwen. Het analyseren van en reflecteren op emoties helpt het individu bij de vormgeving van het eigen zingevingskader. In de visie van Nussbaum ontbreekt

een religieus of godsdienstig kader; de inhoud van de dieptedimensie van ieder individu is persoonlijk.

In hoofdstuk 6 heb ik onderzocht welke mogelijkheden de verschillende aanbevelingen ten aanzien van het omgaan met emoties bieden voor de geestelijk verzorger en welke competenties daarbij het meeste gewicht hebben. Hierbij hebben we kunnen zien dat de rationele benadering van de stoïcijnse filosoof tegenover de weg van de overgave van Anselm Grün staat, maar dat beide wegen vanuit een vastgelegd zingevingskader vertrekken en eenzelfde doel beogen: innerlijke rust die gepaard gaat met innerlijke vrijheid. De nadruk op de competenties van de geestelijk verzorger is dan ook verschillend: in de stoïcijnse benadering staat de hermeneutische en communicatieve competentie op de voorgrond, waarbij in de communicatie de nadruk ligt op het gebruik van de rede (gespreksvaardigheden). De benadering volgens Grün vraagt meer van de spirituele/personale competentie en in de communicatie wordt ook gebruik gemaakt van stilte en rituelen.

Bij het neostoïcijnse standpunt van Nussbaum ontbreekt een uitgangspunt met betrekking tot het zingevingskader, de inhoud van de dieptedimensie is particulier en de patiënt gebruikt zijn emoties om tot kennis over zichzelf en de eigen waarden te komen. Deze kennis komt zowel met behulp van de rede als met behulp van gevoelens, intuïties en fysieke gewaarwordingen tot stand. Aldus gebruik makend van de kennis aangeleverd door zowel het IK-zelf als het ik-ZELF geeft de patiënt vorm aan een aangepast, persoonlijk zingevingskader en past hij het hebben van een levensbedreigende ziekte in binnen het eigen levensverhaal. Voor de begeleidende geestelijk verzorger betekent dit dat hij een breed ontwikkelde hermeneutische competentie heeft, die samen met de spirituele/personale competentie zorgt voor een grote (al dan niet doorleefde) geestelijke bagage. Deze bagage helpt hem om de patiënt bij te staan in het hervormen van het eigen zingevingskader. De communicatieve competentie doet zowel een beroep op de rede (gespreksvaardigheden) als op de intuïtieve en non-verbale communicatie.

Laat ik nu terug keren naar de vragen waarmee ik deze scriptie begon: wat is de rol van emoties tijdens een existentiële crisis? En: kan levenskunstfilosofie als inspiratie dienen voor de geestelijk verzorger bij de begeleiding van een patiënt met een existentiële crisis? Het onderzoek en het verwerkingsmodel van Yang uit hoofdstuk 2 hebben de rol van emoties tijdens een existentiële crisis duidelijk gemaakt. Ze bieden daarbij aanwijzingen ter ondersteuning en helpen de geestelijk verzorger om aan de hand van het omgaan met emoties het proces te begeleiden en indien nodig bij te sturen.

Uit het onderzoeken van drie vormen van levenskunst is gebleken dat deze heel inspirerend zijn voor de geestelijk verzorger. Zowel de antieke stoïcijnse levenskunst als de hedendaagse erfenissen daarvan bieden de geestelijk verzorger allerlei mogelijkheden om de patiënt in een existentiële crisis te begeleiden. Deze mogelijkheden omvatten zowel de geboden zingevingskaders door de Stoïcijnen en Grün als de verschillen manieren die met betrekking tot het omgaan met emoties worden geboden. De geestelijk verzorger krijgt dus zowel filosofisch-religieuze inspiratie als praktische richtlijnen en handvatten door de levenskunst aangereikt.

Niet iedere vorm van begeleiding is in de dagelijkse praktijk binnen een algemeen ziekenhuis even geschikt; de levenskunst van Grün met zijn nadruk op stilte en aandacht zal beter tot zijn recht komen in extramurale zorgcentra zoals de begeleidingscentra voor oncologiepatiënten.¹⁵⁸ Maar de meer verbale begeleiding geïnspireerd door de Stoïcijnen of door de levenskunst van Nussbaum kan prima plaatsvinden binnen de setting van een ziekenhuis. Behalve in de theorie blijken de aanbevelingen van de levenskunstfilosofie en haar erfgenamen dus ook in de praktijk toepasbaar te zijn, een constatering die de geestelijk verzorger op de werkvloer tot tevredenheid zal stemmen.

¹⁵⁸ Bijvoorbeeld het Taborhuis te Groesbeek en het Behouden Huys te Haren (provincie Groningen).

LITERATUUR

Aurelius, Marcus, *Persoonlijke notities*. Vertaald, ingeleid en van aantekeningen voorzien door Simone Mooij – Valk, Amsterdam, 1994.

Beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in zorginstellingen, uitgegeven door de VGVZ (vereniging voor geestelijk verzorgers in zorginstellingen), 2002, via www.vgvz.nl.

Burg, Simone van der, 'Emoties zijn gevoelige gedachten', In *Filosofie Magazine*, 3/1999 via: www.filosofiemagazine.nl.

Dijkstra, Jaap, *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging. Een methodische ondersteuning om betekenisvolle gesprekken te voeren*, Soest, 2007.

Dohmen, Joep, *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst*, Wommelgem, 2007.

Elst, Anette van der, 'In je kwetsbaarheid ervaar je het goede'. In: *Filosofie Magazine*, 5/2005 10 -13.

Epictetus, *Encheiridion*, vertaling door stichting Ars Floreat, 2003, via www.arsfloreat.nl.

Grün, Anselm, *Innerlijke rust, Hoe kom ik in harmonie met mezelf?*, Tielt, 2003.

Grün, Anselm, *Boek van levenskunst*, Kampen, 2007.

Grün, Anselm, *Waar heb ik dit aan verdiend? Omgaan met leed en verdriet*, Kampen, 2007.

Hadot, Pierre, *Oefeningen van de geest. Het antieke denken en de kunst van het leven*, Amsterdam, 2005.

Hillesum, Etty, *Het verstoorde leven*, Bussum, 1981.

IJssel, Suzette van, *Daar hebben humanisten het niet zo over. Over de rol van spiritualiteit in het leven en werk van humanistisch geestelijk raadslieden*, Delft, 2007.

Irvine, William B., *A Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy*, Oxford, 2009.

Jedan, Christoph, *Stoic virtues: Chrysippus and the theological foundation of stoic ethics*, New York, 2009.

- Jorna, Ton, *Echte woorden. Authenticiteit in de geestelijke begeleiding*, Amsterdam, 2008.
- Kübler-Ross, Elisabeth, *Lessen voor levenden, gesprekken met stervenden*, Amsterdam, 1972.
- Leget, Carlo, *Ruimte om te sterven. Een weg voor zieken, naasten en hulpverleners*, Tiel, 2003.
- Leget, Carlo, *Van levenskunst tot stervenskunst. Over spiritualiteit in de palliatieve zorg*, Tiel, 2008.
- Nussbaum, Martha, *Oplevingen van het denken. Over de menselijke emoties*, Amsterdam, 2004.
- Nussbaum, Martha, *The Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, New Jersey, paperback heruitgave, 2009.
- Nussbaum, Martha en Sen, Amartya, (redactie), *The Quality of Life*, Oxford, 1993
- Schrojenstein Lantman, Ren van, *Levensverhalen in het ziekteproces. Over geestelijke verzorging en interdisciplinaire samenwerking*, Dwingeloo, 2007.
- Sellars, John, *The Art of Living. The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, Londen, 2003.
- Sellars, John, *Stoicism*, Chesham, 2006.
- Seneca, Lucius Annaeus, *Brieven aan Lucilius*, Baarn, 1980.
- Sinkewicz, Robert E, *Evagrius of Pontus. The Greek Ascetic Corpus*, Oxford, 2003.
- Sorabji, Richard, *Emotion and Peace of Mind. From Stoic Agitation to Christian Temptation*, Oxford, 2000.
- Störig, Hans Joachim, *Geschiedenis van de filosofie*, Utrecht, 2006.
- Yalom, Irvin D., *Existential Psychotherapy*, New York, 1980.
- Yalom, Irvin D., *Tegen de zon inkijken. Doodsangst en hoe die te overwinnen*, Amsterdam, 2008.
- Yang, William, 'Spiritualiteit: voorbij de paradox van het individuatieproces'. In: *Individuatie, existentie, psychotherapie. Het individuatieproces van een psychotherapeut met een zeldzaam carcinoom*, Tilburg, 2008.
- Yang W. en Staps T., *Kanker: eindigheid, zin en spiritualiteit. Bevindingen van een onderzoek*, 2007, via website www.taborhuis.nl.

Websites:

www.arsfloreat.nl
www.filosofiemagazine.nl
www.taborhuis.nl
www.vgvz.nl