

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2019



All you need is
Love

liefde drijfveer van leven



P. Etienne HERREBAUT, OSA

GENT - 2019

Inleiding

- *Eenzaamheid* 5
- *Liefde en beminnen* 10
- *Liefde in communicerende vaten* 12
- *Ik ben een mens, jij bent een mens* 19
- *Liefde en gezondheidszorg* 23
- *Troosten en rouwen is beminnen* 32

Liefdevolle mensen

Inleiding

Een mens zonder huis is een mens zonder leven. Stel je een slakje voor zonder huisje. Hoe zielig ligt het daar in het daglicht uit te drogen. Krimpt het ineen in de duisternis van de nacht. Hoeveel mensen zijn er niet ter wereld, hier ook nu in Vlaanderen - in Gent - die dakloos zijn? ¹ Niets boven het hoofd. Enkele cijfers:

Het aantal daklozen in ons land neemt zorgwekkend toe. Dat zegt het Daklozen Aktie Comité (DAK). De organisatie trekt aan de alarmbel. De schrijnende situatie van Piotr Koscik (42), de dakloze Pool die op Linkeroever in een hol in de grond leefde en nu op heel wat hulp kan rekenen, is lang geen uitzondering. "België telt op dit ogenblik minstens 50.000 daklozen", zegt Philippe De Craene van DAK. "5000 van hen leven permanent op straat, ongeveer 500 in Antwerpen en 2000 in Brussel. Zij zijn een heel zichtbare groep. Maar een veel groter deel van de daklozen, minstens 45.000 mensen, is zo goed als onzichtbaar. Ze hebben geen vast dak boven hun hoofd, maar leven nu eens bij een vriend of familielid, dan weer op straat, dan in een station, en zo sukkelen ze verder." ²

Geen steun en gevoel van: ik bescherm je. Wat er ook gebeurt: ik sta borg voor jou. Jij voelt je nu alleen: maar ik hou van jou. Hoeveel mensen slepen zicht voort met hun eigen geschiedenis

¹ Zie Gids voor daklozen : <https://www.mi-is.be/sites/default/files/documents/daklozengids.pdf> en OCMW Gent: <https://www.ocmwgent.be/Daklozen-en-thuislozen.html>

² <https://www.gva.be/cnt/aid1102219/50-000-daklozen-in-belgie> - In Hongarije wordt dakloosheid zelfs verboden en bestraft: Een nieuwe wet in Hongarije verbiedt dakloze mensen op straat te slapen. Indien de politie op 90 dagen tijd drie waarschuwingen geeft, mogen ze de bezittingen van mensen die op straat slapen vernietigen, en hen naar de gevangenis brengen. Volgens premier Viktor Orban zal deze regeling de situatie voor daklozen verbeteren. De overheid heeft 9 miljard forint (27,9 miljoen euro) uitgetrokken voor daklozen, en 300 miljoen forint (929.640 euro) voor specifiek voor opvang. Gabor Ivanyi, de leider van Oltalom, een daklozenorganisatie in Hongarije, zegt dat de overheid niet in dialoog ging met hen voor de wet van kracht werd. 'Deze wet jaagt mensen schrik aan, ze weten niet wat ze moeten doen', zegt hij. De maatregel krijgt veel kritiek van mensenrechtenorganisaties. Volgens Human Rights Watch is Hongarije fout bezig. De nieuwe wet is volgens hen in strijd met de mensenrechten. http://www.standaard.be/cnt/dmf20181015_03847580

onder hun arm ³, in onze drukke winkelstraten, langs gesloten kerkgebouwen en kansarme cafés waarin verdriet verdronken wordt? De neuropsychiater Boris CYRULNIK stelt:

“Als onophoudelijk geluk tot gevolg heeft dat het bewustzijn gevoelloos wordt, of als ongeluk zo groot is dat we onze gevoelens uitschakelen, dan zien we dat lichaam en geest verdoofd geraken. Mishandelde kinderen doen hun best om onverschillig te worden en zwervers die op straat leven raken losgekoppeld van hun eigen persoon. Wie geen woning heeft, kan niet meer in zijn lichaam wonen.” ⁴

Inderdaad *huis onze woning* is het verlengde van ons lichaam. Maar *ons lichaam is vooreerst ons huis*. We zijn ons lichaam. Dat lichaam vraagt beschutting en bescherming. Niet alleen vier muren en een constructie van dakpannen. Maar een thuis: *een veilig nest, warmte van een medemens, een beetje hoop in wanhoop, een sprankel liefde en een vlammetje troost in een leven dat geen leven is*. Ja, en een stuk brood als het kan en een tas warme koffie. ⁵ Zijn er nog mensen? Zijn er nog huizen om in te wonen? Zijn er nog vluchtheuvels om wat te schuilen? En is er nog een god waar mensen er niet meer voor elkaar zijn? En priesters en kerken? Misschien wel de laatste kaarsen die worden uitgeblazen. Kan de hedendaagse *internetmens*, die zich blijkbaar wereldwijd thuis voelt, nog een huis bouwen voor zijn medemens? Voor mensen zonder internet, smartphone, enz... Een mens voor zijn deur, in zijn straat, niet ver van zijn bed? ⁶ *Verbinding en samenleven is liefde: veerkracht van leven.*

³ Sterk aanbevolen het heel ontroerende en troostende boek: Met mijn ziel onder de arm – Tussen welkom heten en afscheid nemen, Riet FIDDELAERS-JASPERS, In de Wolven 2011.

⁴ God als therapeut – waarom mensen zich hechten aan een god, Boris CYRULNIK, Lannoo 2018, p. 98.

⁵ Zie boek uit het leven gegrepen over armoedebestrijding: Brood én rozen voor iedereen, Lieven DE PRIL, Halewijn 2016.

Eenzaamheid

Ontzettend veel eenzaamheid.⁷ Eenzaamheid: een voedingsbodem voor vele kwalen.⁸ Eenzaamheid is zo ingrijpend in een mens zijn leven dat het onze volksgezondheid bedreigt. En dus treft eenzaamheid van één enkele mens ons allemaal.

Margot VANFLETEREN - patiënt expert, studeert gezondheidswetenschappen aan de Universiteit van Maastricht, roept beleidsmakers en ons allen op om dringend, en volop te investeren in sociale contacten. Zo stelt ze :

“Door fysiek persoonlijk contact komen oxytocine⁹, vasoprine en dopamine¹⁰ in het lichaam vrij. Deze hormonen¹¹ doen stress zakken, verminderen pijn en verhogen het genot. Dit blijkt bovendien een blijvend effect te zijn. Niet alleen op het moment van persoonlijk

-
- ⁷ Eenzaamheid kent vele gezichten: *sociale eenzaamheid*: waarbij je minder contacten hebt dan je zou willen; *emotionele eenzaamheid*: als je een hechte band mist met een of meerdere personen en *existentiële eenzaamheid*: wanneer je doelloosheid en een gebrek aan zingeving ervaart. – zie: www.psychologies.be/nl/breek-uit-je-eenzaamheid/

⁸ Zie o.a. [Liefde in tijden van eenzaamheid](#), Cor HOFFER, de Bezige Bij 2013.

¹⁰ *Oxytocine* is een neuropeptide die als hormoon en neurotransmitter fungeert. Het lijkt een belangrijke rol te spelen bij het verbinden van sociale contacten met gevoelens van plezier. Het speelt een centrale rol bij moederbinding, vriendschappen en romantische interacties, evenals bij seksualiteit. - <https://nl.wikipedia.org/wiki/Oxytocine> - Oxytocine wordt ook ‘*love hormone*’ genoemd, [Wij zijn ons brein – van baarmoeder Alzheimer](#), Dick SWAAB, Atlas Contact 2012, pp. 41-42. - Serotonine is ook een *gelukshormoon*!

Vasoprine: dit medicijn wordt gebruikt in combinatie met andere behandelingen voor bepaalde bloedvataandoeningen (bijv. Arteriosclerose obliterans, de ziekte van Raynaud, de ziekte van Buerger, cerebrovasculaire insufficiëntie). Het werkt door de bloedvaten te verwijden om de bloedstroom te helpen verbeteren (verbeteren van de bloedsomloop) naar bepaalde delen van het lichaam (bijv. Handen / voeten, hersenen). Dit effect kan helpen symptomen zoals koude handen en voeten, gevoelloosheid, tintelingen en een verminderd geheugen of beoordelingsvermogen te verminderen. - <https://www.webmd.com/drugs/2/drug-53806/vasoprine-oral/details>

Dopamine is een prikkelende neurotransmitter die geproduceerd wordt in de hersenen en die betrokken is bij de beloning van gedrag. Naast de beloning van gedrag speelt dopamine ook een rol bij vele andere hersenprocessen en aandoeningen: van migraine en misselijkheid tot leren en motivatie, en van de ziekte van Parkinson tot depressies. Dopamine is ten dele verantwoordelijk voor de spierbeweging en het reguleren van ademhaling, honger en eetlust. Dopamine wordt niet voortdurend afgegeven. Het wordt uitgestoten wanneer je dingen doet die volgens de hersenen beloond moeten worden, zoals sporten, eten, seks en verliefd zijn. De afgifte van dopamine brengt een golf van genot teweeg. Het plezierige gevoel dat je krijgt zorgt ervoor dat je het dopamine-opwekkende gedrag wilt herhalen. Dingen die een onmiddellijke beloning geven, hebben voor de hersenen een grotere waarde dan zaken waar je op de lange termijn wat aan hebt. <https://www.dokterdokter.nl>

¹¹ “Seksuele lust, verliefdheid en liefde zijn niet hetzelfde. Het eerste is een motief, het tweede een voorbijgaande waanzin, het derde een duurzame toestand. Lust levert het meest intense genot op, verliefdheid zowel pijn als genot, liefde een goed gevoel. Hersenwetenschappers en endocrinologen voeren de verschillen tussen die drie terug op verschillende hormonen en neurotransmitters: *testosteron* bij lust, maar ook bij agressie; *dopamine norepinefrine* en *serotonine* bij verliefdheid; *oxytocine* en *vasopressine* bij liefde. De drie zijn overigens nauw met elkaar verbonden: opwindend (testosteron) triggert ook dopamine (verliefdheid) en bij een orgasme komt er liefdesbevorderende oxytocine vrij”, [Inimiteit](#), Paul VERHAEGE, De Bezige Bij Amsterdam 2018, p. 152.

contact, maar evenzeer op de langere termijn helpen deze hormonen tegen borstkanker of pijn. Ook op oudere leeftijd biedt sociale integratie voordelen. Mensen die een sociaal leven leiden, lopen een kleiner risico op dementie. Als u weet dat elke vier seconden ergens ter wereld bij iemand dementie wordt vastgesteld, dan is inzetten op sociale integratie absoluut geen luxe.../... *Dit is de paradox van het sociaal media-tijdperk: meer dan ooit tevoren sociaal geconnecteerd en minder dan ooit tevoren sociaal geïntegreerd. We praten zonder te begrijpen; we horen. We zien, zonder de ziel van de ander te doorgronden. Het is tijd om samen te komen en polarisatie een halt toe te roepen. Want deze eenzaamheid verandert ons tot in onze cellen en maakt ons kwetsbaar voor allerlei aanvallen. Als we lang kwaliteitsvol willen leven, zullen we samen moeten leven en contact leggen met onze medemens door elkaar in de ogen te kijken en niet door alleen maar "likes" te geven op Facebook. Laten we investeren in sociaal-cultureel kapitaal en zo gezondere en betere mensen worden. En één van de grootste bedreigingen voor de mensheid aanpakken: eenzaamheid."* ¹²

Eenzaamheid en in het bijzonder permanente, diepe eenzaamheid is een fysiek verschijnsel: het doet echt pijn. *"In studies toonden MRI-scans van de hersenen aan dat eenzaamheid letterlijk pijn doet: bij een eenzaam gevoel worden dezelfde hersengebieden geactiveerd als wanneer je fysieke pijn ervaart."* Eenzaamheid is dus het fysiek ervaren van een tekort aan verbinding met anderen. Eenzaamheid is geen loutere wens naar contact met anderen. *Maar de pijn van eenzaamheid is een signaal dat er iets fout loopt.* Paul

¹² Margot VANFLETEREN, ondernemster, studeert gezondheidswetenschappen aan de Universiteit van Maastricht en is lid van de vrijdaggroep, beleidsplatform voor jongeren van diverse pluimage ondersteund door de Koning Boudewijnstichting [@Friday_Group](https://www.vrijdaggroep.be) (<https://www.knack.be/nieuws/belgie/als-eenzaamheid-de-volksgezondheid-bedreigt-moeten-we-investeren-in-sociaal-contact/article-opinion-981159.html>) - Zie ook *Liefde in tijden van facebook*, Marcelino LOPZ, Bert Bakker 2012 en *Het verborgen brein – hoe het onbewuste ons gedrag bepaalt*, John BARGH, Holland Diep 2018, p. 238 e.v.

Mensen die vaak en veel blootgesteld zijn aan stress of negatieve emoties, verouderen mogelijk sneller. Dat blijkt uit onderzoek van het UMC Groningen. Promovenda Sonja van Ockenburg testte in haar onderzoek de hypothese die bekend staat als de Allostatic load theorie. Deze veronderstelt dat herhaalde blootstelling aan stress leidt tot 'slijtage' van de systemen die de lichamelijke reactie op stress reguleren, en dat die slijtage leidt tot ziekte. <https://www.ggznieuws.nl/home/stress-versnelt-mogelijk-veroudering/> -

VERHAEGE, doctor in de klinische psychologie en hoogleraar aan de Gentse Universiteit stelt:

“Tegenwoordig lukt dat uitbouwen van duurzame volwassen liefdesverhoudingen steeds minder. Ondanks de spectaculaire stijging van onze communicatiemogelijkheden is eenzaamheid hét probleem van onze tijd. Ik heb het niet alleen over mensen die daadwerkelijk alleen zijn, maar ook en vooral over eenzaamheid als gevoel. Een zestienjarig meisje vertelt vol enthousiasme over een drie weken durend zomerkamp, zonder wif, hoe daar écht gepraat heeft met anderen, hoe bijzonder dat was, hoezeer ze gevoeld heeft ‘zichzelf’ te kunnen zijn. Twee dagen later is ze opnieuw gemuteerd tot een digitaal aapje.”¹³

Inderdaad, mensen hebben verbinding met anderen nodig om een gezond leven te ontwikkelen. Wanneer we daar niets aan doen worden we letterlijk ziek.¹⁴

Een mens is een sociaal wezen: we zijn, *socius*, bondgenoot en metgezel van elkaar en deze sociale banden moeten terug stevig en duurzaam verbonden worden. Mens zijn is per definitie medemens zijn.

In Gent is er onder andere vorig jaar een heel concreet en interessant initiatief gestart om socialisering te bevorderen:

Gentenaars kochten toen al meer dan 2.000 ‘uitgestelde’ koffies en soepen voor stadsgenoten die daar het geld niet voor hebben. ‘Sociale muurtjes slopen, dat is onze bedoeling.’ “Al bij 42 handelaars in Gent hangt er een Enchanté-sticker aan de deur. Dat betekent dat je er iets kunt laten opzietten voor wie het nodig heeft: een kopje koffie, een kom soep, een knipbeurt of een andere dienst.../... Het gaat om méér dan gratis consumpties. Mensen die met armoede of psychische

¹³ *Intimiteit*, De Bezige Bij 2018, p. 288 (maar ook pp. 156-164).

¹⁴ www.psychologies.be/nl/breek-uit-je-eenzaamheid/ - <https://www.eenzaamheid.info/eenzaamheid/wat-is-eenzaamheid> .
“Eenzaamheid die niet wordt opgelost is als een woeking in je lijf. Het verandert je hersenen, het ondermijnt je afweersysteem en maakt je als het ware tot een ander mens. Eenzaamheid maakt je tot een schaduw van je eigen ik. Eenzaamheid zorgt voor het verlagen van je zelfvertrouwen, voor het verminderen van je sociale vaardigheden en het maakt je teruggetrokken.../... er zijn aanwijzingen dat de persoonlijke ervaring van eenzaamheid aanzienlijk kan bijdragen aan een vroegtijdige dood, onafhankelijk van andere fysieke, gedrags- of psychologische factoren. Eenzaamheid is echt een gezondheidsprobleem van de eerste orde. Eenzaamheid is lijden.”

problemen kampen, pendelen tussen de straat en de professionele opvang. Daar komen ze lotgenoten tegen met dezelfde problemen, of erger. Het doet deugd als ze ook elders welkom zijn, op 'gewonere' plekken.”¹⁵

We kunnen gerust stellen dat er een soort epidemie van eenzaamheid heerst in onze samenleving. Trouwens, het woord samenleving is hier eigenlijk niet meer van toepassing. Het gevaar van deze ingrijpende epidemie is dat ze blijkbaar onzichtbaar is in tegenstelling tot een soort griep of een andere aandoening. Meerdere sociale initiatieven - op alle niveaus - moeten hier de vinger op de wonde leggen om dit meer zichtbaar te maken en het sociaal bindweefsel terug te herstellen.¹⁶

*“Eenzaamheid die niet wordt opgelost is als een woekering in je lijf. Het verandert je hersenen, het ondermijnt je afweersysteem en maakt je als het ware tot een ander mens. Eenzaamheid maakt je tot een schaduw van je eigen ik. Eenzaamheid zorgt voor het verlagen van je zelfvertrouwen, voor het verminderen van je sociale vaardigheden en het maakt je teruggetrokken.../... er zijn aanwijzingen dat de persoonlijke ervaring van eenzaamheid aanzienlijk kan bijdragen aan een vroegtijdige dood, onafhankelijk van andere fysieke, gedrags- of psychologische factoren. Eenzaamheid is echt een gezondheidsprobleem van de eerste orde. Eenzaamheid is lijden.”*¹⁷

Gelukkig gebeurt er reeds ontzettend veel in Gent. Wanneer we er de *Gids in Welzijn 2019*¹⁸ bijnemen dan zien we dat er in de stad reeds heel wat initiatieven op touw gezet zijn en dit zowel vanuit de overheid als vanuit persoonlijke beweging. In de lijn van *sociale muurtjes afbreken* vernoem ik hier ook nog in

¹⁵ Zie een heel creatief concreet project in de stad Gent waar 'sociale muurtjes worden gesloopt': www.enchantevzw.be (Gent: stadsmagazine nov 2018, p. 7).

¹⁶ Bv.: [Centrum Algemeen Welzijnswerk](http://www.centrumalgemeenwelzijnswerk.be) voert een campagne tegen eenzaamheid: <https://www.caw.be/wat-beweegt-er/nieuws/campagne-tegen-eenzaamheid/>. Heel interessante website: <https://sociaal.net>

¹⁷ www.psychologies.be/nl/breek-uit-je-eenzaamheid/ - <https://www.eenzaamheid.info/eenzaamheid/wat-is-eenzaamheid>

¹⁸ Zie ook Sociale economie Gent: <https://stad.gent/werken-ondernemen/werken/werken-de-gentse-regio/sociale-economie>

de schoot van de stad Gent *Burenbemiddeling*: dit is een gratis dienstverlening van de stad Gent met als doel conflicten tussen burens bespreekbaar te maken en samen naar een oplossing te zoeken. ¹⁹ *Geestelijke Gezondheidszorg* is uiteraard ook van kapitaalbelang in opbouw en heling van het sociaalnetwerk in onze samenleving. Binnen de kleurrijke waaier van al deze diensten en initiatieven heeft ook *Huis van Troost* - waarin jullie zich nu bevinden - een bescheiden plaatsje gekregen. *Huis van Troost*: een huis van liefde en troost voor medemens. Een onderkomen waarin verdriet en gemis wordt aanvoeld en beluisterd. Een veilige plek waarop een mens een mens kan zijn en elke traan vol liefde wordt opgevangen in een kruikje van geborgenheid. *Troost*: want elke mens is kostbaar en dus kwetsbaar. Uniek zoals elke ster die in het universum zijn eigen plaats heeft om te schitteren. *Troost*: *ik schenk je mijn liefde, ik ben jouw medemens*. Liefde maakt ons samen veerkrachtig.

¹⁹ Zie folder: [Irritaties, problemen of conflicten met uw burens? Burenbemiddeling kan helpen](#), Keizer Karelstraat 1, 9000 GENT

Liefde en beminnen?

Hiermee is het woord gevallen dat ons samen zijn hier draagt en ondersteunt: liefde. "All You Need Is Love"²⁰ zongen de Beatles. En zij en wij en geheel de wereld zingen het nog. Zonder liefde is een mens verloren, hopeloos, troosteloos en heeft het leven geen zin. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie wordt depressie binnenkort wereldwijd de belangrijkste stoornis.²¹ *Liefde is drijfveer van leven.* Beminnen en bemind worden is de diepe beweging in een mens, die ons niet alleen innerlijk verrijkt en jong houdt, maar ons ook meeneemt boven onszelf: het heerlijk gevoel van samen mens te zijn. *Het wij-gevoel.*

Liefde en beminnen, maar waar hebben we het dan over? De liefde wordt veel bezongen en geprezen in liederen en gedichten.²² De liefde is heel dikwijls verpakt in een gouden manteltje met schamele schoentjes aan. Wat is die liefde tussen mensen? Wordt ze niet heel dikwijls verkeerd aangevoeld en begrepen als een soort claim om een medemens in te palmen, terwijl het wezen van de liefde juist vrijheid is? Inderdaad, liefde is niet: *gij zijt van mij.* Maar: *ik ben er voor*

²⁰ "All you need is love, all you need is love
All you need is love, love, love is all you need."

All You Need Is Love is een lied van The Beatles geschreven door John Lennon (alhoewel het zoals gebruikelijk toegeschreven wordt aan Lennon-McCartney). Dit lied werd speciaal geschreven voor het rechtstreekse, internationaal uitgezonden televisieprogramma *Our World* op 25 juni 1967. Dit was het eerste rechtstreekse programma dat via de satelliet werd uitgezonden, en wel in 26 landen. Het toonde beelden uit verschillende landen en er werd ook een bezoek gebracht aan de studio waarin de Beatles op dat moment bezig waren een nieuwe opname te maken. Het programma trok 350 miljoen kijkers. - Wikipedia. Zie bv. ook het prachtige boekje: [Open je hart voor liefde](#), Martine MINGELINCKX, Linkeroever Uitgevers 2012.

²¹ [Intimiteit](#), p. 136. - <https://www.who.int/>

²² Ook Tomas HALIK – priester, hoogleraar Filosofie en Sociologie – merkt dit op in een van zijn uitermate boeiende boeken *Raak de wonden aan*: "Als we hier over wonden spreken, gaat het niet alleen over de vele pijnlijke ervaringen waaraan de mensen om ons heen lijden, zodat we ze niet langer slechts als individuele, persoonlijke symptomen kunnen benoemen, maar als wonden van de tijd die met onze 'sociale zonden' samenhangen – zoals gevoelens van verlatenheid, vervreemding, depressie, eenzaamheid te midden van de mensenmassa's van de grote steden, bitter verdriet te midden van de pretparken van het massa-amusement of de onvervulde honger naar liefde, nabijheid en tederheid te midden van de luidruchtige hits die het woord liefde in alle toonaarden bezingen," [Raak de wonden aan – over niet zien en toch geloven](#), Kokboekencentrum Uitgevers, Utrecht 2018, p. 2018.

jou. Liefde is niet bezit nemen van iemand.²³ Maar : vrijheid geven aan medemensen om volledig zichzelf te kunnen zijn. In zijn boekje over liefde beschrijft Dirk DE WACHTER dit als volgt:

*De liefde verbindt in verschil. Dat wil zeggen: de ware liefde erkent de ander als de ander en heeft niet de behoefte om hem te boetsen tot een egocentrisch geprojecteerd ideaal.../... De ander in je leven opnemen in een ongelijk opgaand verhaal is geen liefde. De liefde wordt doodgeknepen in het willen bepalen van de ander. De wens om de ander in jouw mal te duwen, toont een hechtingsprobleem aan: je kunt de ander niet verdragen als de ander. ”*²⁴

Beminnen is: *het beste in mekaar oproepen en zo mekaar tot diep geluk brengen.* De priester, paleontoloog en mysticus Pierre Teilhard DE CHARDIN²⁵ verwoordde dit als volgt:

*Liefde op zich is in staat een band te smeden tussen mensen, op een manier waarop ze zich volkomen mens voelen en tevreden zijn, want het zorgt ervoor dat ze het beste in zichzelf naar boven halen.*²⁶

Liefde brengt de aarde en de kosmos en al wat er is tot eenheid en harmonie. "Geen andere kracht", zo zegt Teilhard ons nog, "kan het proces van convergentie van het heelal voltooien." Deze Liefde geïncarneerd in mensen kan geheel de wereld ten goede doen kantelen: "All You Need Is Love." En liefde is veerkracht ten leven.

²³ "Bemint gij iemand, laat hem dan gaan. Als hij terugkeert, was hij altijd al de uwe. Zo niet, dan was hij dat nooit," De profeet Kahlil Gibran, in Liefde is gezond, Patricia F. WESSELS, Weleda Nederland NV Zoetermeer 2008, p. 87.

²⁴ Liefde. Een onmogelijk verlangen?, Dirk DE WACHTER, Lannoo 2018, p. 45. 61. Ook Paul VERAEGE wijst ons hier op: "In extreme gevallen verschuift houden van naar vasthouden, om redenen die nog nauwelijks met het kind of met de partner te maken hebben. Iemand graag zien is niet hetzelfde als nodig hebben. Zulke 'liefde' is grijpend, versmachtend, eist van de ander dat hij of zij er is, voor mij, hier, nu, altijd. 'Houden van' betekent idealiter ook op tijd kunnen loslaten," Intimiteit, p. 287.

²⁵ https://nl.wikipedia.org/wiki/Pierre_Teilhard_de_Chardin - <http://www.biofides.eu/onderwerpen/evolutie-schepping/teilhard-chardin-paleontoloog-en-priester/>

²⁶ Liefde overwint alles, Terra Lannoo 2006.

Liefde in communicerende vaten

Liefde is in een mens zijn leven heel ingrijpend en beïnvloedt elke laag van zijn existentie. Liefde raakt ons lichamelijk, psychisch, relationeel en spiritueel. Als een vloeistof in communicerende vaten houdt de liefde ons leven in evenwicht. We hebben reeds aangetoond dat fysiek contact tussen mensen een grote invloed heeft op het lichaam. Er komen hormonen vrij die stress doen zakken, pijn verminderen en genot vergroten. Maar ook psychosociaal. Een intens sociaal leven kan een remedie zijn tegen dementie. In haar heel mooi boekje *Liefde is gezond*, toont Patricia F. WESSELS ons de link aan tussen het onstoffelijke liefdesgevoel en ons fysieke hart:

*“Houd je ‘met hart en ziel’ van iemand, dan houd je van iemand met alles dat je bent. En dat is veel. Ook de emotionele pijn van een verloren of gebroken liefde lokaliseren we in ons hart: je hebt dan een gebroken hart. Dit kun je soms letterlijker opvatten dan je zou verwachten. Wanneer je emotioneel sterkt ontredderd bent door bijvoorbeeld groot liefdesverdriet, kan dat je hart echt beschadigen. De Amerikaanse hartspecialist WITTSTEIN onderzocht vele patiënten die een grote emotionele schok hadden meegemaakt. Ze bleven grotendeels dezelfde symptomen te hebben als mensen die net een zware hartaanval hadden overleefd.”*²⁷

Ook Prof. Dr. Paul VERHAEGE beschrijft dit in zijn prachtig boek *Intimiteit*:

“Bovendien wordt het ons steeds duidelijker dat pijn kan ontstaan zonder lichamelijke kwetsuur of ziekte, net zoals verslavend genot kan ontstaan zonder een concrete drug (eerder haalde ik al het voorbeeld van gokken

²⁷ Liefde is gezond, Patricia F. WESSELS, Weleda Nederland NV Zoetermeer 2008, p. 29. - *“Als ik één gebroken hart kon voorkomen, heb ik niet voor niets geleefd; als ik de pijn van één leven kan verlichten, of een jong vogeltje weer in het nest kan helpen, heb ik niet voor niets geleefd,”* Emily DICKINSON, Liefde overwint alles.

aan). Als een dergelijke pijn langdurig aanhoudt, kan die vervolgens leiden tot lichamelijke kwetsuren. De wereld op zijn kop dus. Tot grote verrassing van een groep onderzoekers blijkt in de steekt gelaten te worden door een geliefde hetzelfde beeld in de hersenen op te leveren als fysieke pijn. Psychologische pijn doet lichamenlijk zeer. Het wordt nog verrassender: experimenteel onderzoek toont dat gewone pijnstillers de reëel gevoelde pijn ten gevolge van sociale uitsluiting ook reëel verlichten. Ze zijn vele malen efficiënter dan antidepressiva, en heel wat mensen hebben dat ondertussen door. Aan de oorzaken veranderen de pijnstillers natuurlijk niks. Zou het toeval zijn dat een maatschappij die eenzaamheid en uitsluiting in de hand werkt steeds meer verslaafden van pijnstillers oplevert?”²⁸

Naast het lichamenlijke, psychosociale, is het vierde vat van onze communicerende vaten dat de liefde in evenwicht houdt *spiritualiteit*. We leven weliswaar in een *pluriforme* (veelvormige) maatschappij: mensen van allerlei culturen, godsdiensten, tradities, leefstijlen. Maar we kunnen niet de 'god van mensen' negeren, want deze religieuze ervaring maakt existentieel deel uit van hun leven. Het wegvallen van 'god' in onze individualistische, geseclariseerde wereld bezorgt heel veel mensen angst en eenzaamheid. Precies terwijl de grond onder de voeten langzaam wegzinkt en de werelddol alsmaar doller draait, zoeken vele mensen naar zingeving en innerlijke rust. Oudere mensen verliezen hun *persoonlijke geschiedenis* en jongeren krijgen geen houvast in het leven. Het hoogtepunt van individualisering dat we nu meemaken roept blijkbaar naar meer verbondenheid: de eenling verliest zichzelf en roept naar een groter geheel. Een god, een steen, wat olie of wierook, het universum. Noemen we dit niet *spiritualiteit*? In zijn

²⁸ *Intimiteit*, De Bezige Bij Amsterdam 2018, p. 182-183.

bijzonder interessant boek *Borderline Times - het einde van de normaliteit*, schrijft Dirk DE WACHTER daarover:

*“Het wankelen en wegvallen van het geloof in God heeft ons met gigantische problemen opgezadeld, en verlatingsangst is zeker niet het kleinste. God stond je altijd en overal bij, je kon steeds op hem terugvallen. Nooit liet hij jou in de steek, nooit blies hij de relatie op, hij was er altijd voor jou geweest, hij was er nog steeds en zou er altijd blijven. Wat een zekerheid! You could take him for granted. Wie vult voor de postmoderne mens dat gat? Baäl? Bachus? Cela reste à voir.”*²⁹

Ook in zijn ander boek *De wereld van De Wachter*, onderstreept deze psychiater terug het belang van zin in het leven:

*Ondanks de triomfen van de materiële welvaart lijkt de zinvraag toch steeds weer boven te drijven... de mens is een vraag op zich.../... Het menselijk dier is immers veroordeeld tot zin zoeken. De ontwikkeling van ons brein heeft ons opgezadeld met een zelfbewustzijn dat steeds blijft oprispen. Door het besef van onze eindigheid, door het vooruitzicht van onze dood, wordt het leven een gebeuren van zin. Wij worden steeds weer geworpen in de vraag naar wezenlijkheid, we lopen aan tegen de grond van het bestaan.*³⁰

De vele mensen die bij mij komen - *“lopen aan tegen deze grond van het bestaan.”* En in mijn spreekkamer - ontmoetingsruimte - zie ik dan dat het voor velen van deze mensen de laatste statie is. Bij mij geen bureau, geen scheiding door registers of een laptop, geen afstand van *‘ik weet alles en gij weet niets’*. Alleen een plaats van veiligheid.³¹ En al deze mensen hebben

²⁹ *Borderline Times*, Lannoo 2012, p. 50. (<https://www.ggznieuws.nl/home/overzicht-psychische-aandoeningen/bipoliare-stoornis/>)

³⁰ *De wereld van de Wachter*, Dirk DE WACHTER, Lannoo 2016, pp. 23.182. Zie ook: *Intimiteit*, pp. 168-173. - In zijn boek *De kunst van het ongelukkig zijn* (Lannoo/Campus 2019) stelt Dirk DE WACHTER: *Streven naar het geluk als levensdoel is een vergissing. Streven naar zin en betekenis, daarentegen, is wee het leven om draait.*

³¹ Mensen terug het gevoel geven van veiligheid is de basis om tot rust en tot heling te komen. *Het psychosociale veld: “We moeten dringend beseffen dat de oorzaken van ziekte en gezondheid in het merendeel van de gevallen niet zozeer in het lichaam liggen, maar eerst en vooral in het psychosociale veld. Een welwillende, steunende en betrouwbare omgeving levert over het algemeen gezonde mensen met een langere levensduur,”* *Intimiteit*, p. 47. Dit is ook de ervaring en wetenschappelijke stelling van Judith Lewis HERMAN, hoogleraar in de psychotherapie, *Trauma en hertel – De gevolgen van geweld- van mishandeling thuis en politiek geweld*, Wereldbibliotheek Amsterdam 1996. - Zie ook het boek van Prof. Dr. BESSEL van der KOLK, baanbreker onderzoeker en een van 's werelds meest vooraanstaande

dan zoveel dokters, hulpverleners, pastoors afgelopen zonder succes. En deze moe gelopen mensen denken, ervaren, voelen, dat hun ongeluk, hun miserie, hun vervloekte leven, te maken heeft met *het kwaad*.³² De schreeuw die ik keer op keer hoor gaat over : *schuld en boete*. Een extern/interne ervaring: "*Ik ben bezeten door: satan, mijn man, mijn kind, mijn buur, de zon en de maan en mijn geld*."³³

De ervaring van "*bezeten zijn*" is eigenlijk hetzelfde als *jezelf kwijt zijn*. Daar ligt het punt in de Geestelijke Gezondheidszorg ook vandaag: schuld, boete en onmacht van mensen ernstig nemen en hen daardoor opnieuw ruimte geven om te leven. Mensen die denken dat ze bezeten zijn - door wie of wat dan ook - van harte beluisteren en hen helpen bij genezing van hun wonden. Hen bevrijden, de lasten van hun schouders nemen, de steen die op hun hart en ziel ligt voorzichtig weggrollen.³⁴

De zinvraag, spiritualiteit en alles wat daarmee samenhangt is belangrijk in een mensenleven en daarom moeten ook hulpverleners interdisciplinair daarmee rekening houden.

deskundigen op het gebied van trauma gerelateerde stress: Trauma sporen – Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen, Uitgeverij Mens!, 2016. En: Het belaagde zelf – Structurele dissociatie en de behandeling van chronische traumatisering, Onno van der HART, hoogleraar psychopathologie van chronische traumatisering, e.a., Boom Amsterdam 2013.

³² Een basisboek over de psychologische dimensie in de beleving van de religie: Betekenis en begeerte in de religie, Antoon VERGOTE, DNB/Pelckmans-Kok Agora 1989. Zie van dezelfde auteur ook: Cultuur, religie, geloof, Universitaire Pers Leuven 1989.

³³ Zie: Van bezetenheid tot dissociatie, Stefaan BAETEN, Garant Leuven-Apeldoorn 1998. - Bezetenheid in de Nederlandse context – Opvattingen van islamitische hulpverleners ten aanzien van klachten, oorzaken en behandeling van bezetenheid, Lianne ROSEBOOM, scriptie 2018. Bezetenheid in de Nederlandse context - Utrecht University Repository - Het demonologisch gewaad van de geestesziekten. De opmerkelijke aandacht voor bezetenheid van Pinel tot Freud, Herman WESTERINK -

³⁴ Een ervaring die ik deel met Marjolein van DUIJL, <https://www.uva.nl/content/nieuws/persberichten/2014/10/aandacht-voor-%E2%80%99bezetenheid-door-geesten%E2%80%99-kan-helpen-bij-behandeling-trauma.html><https://www.uva.nl/content/nieuws/persberichten/2014/10/aandacht-voor-%E2%80%99bezetenheid-door-geesten%E2%80%99-kan-helpen-bij-behandeling-trauma.html>

Wim DISTLMANS, arts-specialist in de palliatieve zorgen, wijst ons ook op deze multidisciplinaire aanpak ³⁵ in de gezondheidszorg in zijn boek *Over hoe graag mensen leven*:

“De kerk heeft steeds minder priesters ter beschikking. Ik heb al meegemaakt dat wanneer de mensen graag de laatste sacramenten zouden krijgen, we als gek naar een priester zoeken en er geen kunnen vinden die onmiddellijk beschikbaar is. “We moeten er zoveel doen”, is vaak een gehoorde verzuchting van priesters. Buiten een luisterend oor bieden heb je als vrijzinnige dan weinig te bieden.” ³⁶

De wereld vermaarde topneuroloog, Dr. Oliver SACKS - die zichzelf trouwens ook als atheïst beschouwde - zegt vanuit zijn praktijkervaring:

Ik heb bewoners gezien die zo dement waren dat ze nog geen zin konden formuleren, maar die volkomen opgingen en opleefden door de mis. Het is net een spiritueel dopa.” ³⁷

In een interview in de krant De Morgen werd er aan de zeer verdienstelijke neuroloog Steven LAUREYS (Universiteit van Luik) de vraag gesteld: *heb je ooit een religieuze ervaring gehad?* En hij antwoordde daar toen op:

“Ik ben dan heel bewust atheïst geworden, maar nu merk ik opnieuw dat er op veel grote vragen geen antwoorden zijn.../... Ik had nooit gedacht dat ik ooit zoiets zou zeggen, maar er is natuurlijk ook iets wat aan de wetenschap ontsnapt .../... Als je alles reduceert tot meten en

³⁵ Handboek – Psychiatrie, religie en spiritualiteit, P.J. VERHAGEN, de Tijdstroom 2012; Vertel u mij eens iets meer... Cultuurintensief werken in gezondheidszorg en welzijnswerk, Cor HOFFER, SWP Amsterdam 2016; Contextuele hulpverlening, Karlan van IEPEREN-SCHELHAAS, Bohn Stalleu van Loghum 2016; De wereld van de diinn – Traditionele Marokkaanse geneeswijzen, Philip HERMANS, Bulaaq 2007.

³⁶ *Over hoe graag mensen leven – Gedachten en verhalen over leven en dood*, Wim DISTELMANS, Borgerhoff & Lamberights, 2018, p. 142.

³⁷ *“En hoe gaat het met u, dokter Sacks?”*, Lawrence WESCHLER, De Bezige Bij 2019, pp. 255-257. Een hospitaalzuster getuigde over Dr. Sacks: *“Op een dag keek hij naar een vrouw die het gevoel in haar vingers kwijt was en daarom de rozenkrans niet meer kon langslopen met haar vingers. Hij voelde aan wat dat betekende, ook al is hij niet katholiek. Hij vroeg aan mij: is er geen manier waarop we een lat kunnen maken met ten kralen of verdikkingen erop, zou dat ook gelden?”*, p. 254. - Zijn meesterwerk is toch wel: Ontwaken in verbijstering, Meulenhoff-Amsterdam 1987 (Awakenings, Gerald Duckworth & Co., London,1973), maar zie ook zijn autobiografie: Onderweg, De Bezige Bij 2015.

wetenschap, dreig je ook je verwondering te verliezen. De uitdaging voor de moderne mens is, denk ik, om het mysterie weer een plaats te geven. Alles reduceren tot wetenschap kan arrogant zijn. Van nature zijn we fantastische wetenschappertjes die nieuwsgierig naar de wereld kijken en dingen uitproberen en willen verklaren, tegelijk is het een uitdaging om af en toe eens nederig en vol verwondering naar de natuur en de sterrenhemel te kijken en connectie te zoeken met ons diepere zelf.”³⁸

Liefde is voor veel mensen een goddelijke bron van leven die alles en allen overstijgt. Mensen de kans geven om daarmee terug in contact te komen is liefhebben en zorgzaam nabij zijn. Wanneer we daar geen oog voor hebben - gelovig of niet gelovig - kunnen we onze medemensen verliezen door onzekerheid en een fundamenteel tekort aan zelfvertrouwen. Dat kan mensen doen wankelen op de grens van de afgrond.³⁹

Pluriformiteit betekent dus niet vormeloosheid, maar eerbied voor elke vorm van leven en beleven: eenheid in verscheidenheid. Verbondenheid ook met een veel groter geheel waarin elke mens zijn plekje heeft. Niet de mens als 'kroon van de schepping' die de natuur objectiviseert tot een ding om te gebruiken en te misbruiken. Die moeder aarde uitbuit en de kosmos bestookt met kunstmanen en ruimtevaarthakketten. Maar wel de mens die deel uitmaakt van de natuur, in verbinding zijnde met alles wat leeft, is en beweegt.⁴⁰ Een

³⁸ De Morgen, maandag 1-7-07-2019, p. 11.

³⁹ Tomas HALIK (priester, filosoof en socioloog) onderstreept ook het belang van een disciplinaire dienstverlening: “Als een mens werkelijk kan vertrouwen op de belofte dat God ons aanneemt zoals we zijn, ook met onze trauma’s, pijn, littekens en problemen, dan kan in veel gevallen enkel al deze wetenschap een zekere rust geven, een zeker herstel van de door onszelf veroorzaakte stress en de eigen demonen, net als het kussen op de bank van de psychiater. Daarmee wil ik natuurlijk op geen enkele manier de hulp van een psychotherapeut bagatelliseren, die in veel gevallen gewoon noodzakelijk is, maar die moet de geestelijke wegen naar innerlijke verzoening en genezing beslist niet uitluit,” *Raak de wonden aan*, p. 162.

⁴⁰ Paul VERHAEGE denkt holistisch: *In een holistische visie is alles met elkaar verbonden. De meest gebruikte metafoor is die van een netwerkstructuur waarin de verschillende onderdelen voortdurend met elkaar in interactie zijn. Het zwaartepunt van de interactie verschuift tussen de verschillende onderdelen in functie van wat op dat ogenblik het belangrijkste is (als je geen lucht meer krijgt, heb je weinig aan je hersenen). Hoe de machtsverhoudingen liggen is als vraag niet belangrijk; een dergelijke vraag hoort nog thuis in het dualisme .../... We moeten onze autonomie niet uit handen geven, maar we moeten ons opnieuw leren verbinden met anderen. Autonomie en verbondenheid, dat is wat onze tijd nodig heeft. Het fascinerende aan dat idee is dat het aansluit bij de evolutie van het*

wereldwijd en kosmologisch netwerk van liefde dat zich voortdurend manifesteert en alles zijn plaats geeft in diepe vrede en harmonie. De liefde als drijfveer van leven past volledig in deze *holistische benadering*: de liefde als transmitter van leven tussen mensen en alles wat is en leeft.

holisme die ik in de wetenschap herken. De tijd waarin lichaam en geest als aparte entiteiten gedacht werden is voorbij. Bovendien maken wij als organisme deel uit van een nog veel groter geheel, waar wij een eigen plaats in hebben, zij het uitdrukkelijk in verbondenheid met dat geheel. Dat begrijpen lukt niet, omdat wetenschap zich daar vooralsnog niet toe leent. Misschien wordt het tijd om naast wetenschap ook spiritualiteit een plaats te geven. Onszelf leren kennen als een deel van een grote geheel, samen met anderen, zal borg staan voor een betere zelfzorg die niet los gezien kan worden van de zorg voor de ander. Wellicht komt er dan ook meer ruimte voor intimiteit, " Intimiteit, p. 88.306.

Ik ben een mens, jij bent een mens.

Liefde als drijfveer van leven: ik ben een mens, jij bent een mens. Ik ben er voor jou. Voor mij als mens is dit de basis. ⁴¹
Geen ras, geen ideologie, geen godsdienst. Geen bloed noch bodem. Geen adellijke titels, kennis of wat dan ook. Neen, louter en op grond alleen van onze menselijke verwantschap komen we mekaar nabij. Warme, menselijke nabijheid is een springplank dat jezelf en een ander mens vooruit helpt. Medemens zijn vanuit die wonderbare liefde die ons leven voedt en draagt. Liefde als drijfveer om mens te zijn.

Dit brengt mij bij een heel mooie mens: Emmanuël LEVINAS. ⁴²

⁴¹ Uiteraard is dit ook verankerd in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens.

Artikel 1:

Alle mensen worden vrij en gelijk in waardigheid en rechten geboren. Zij zijn begiftigd met verstand en geweten, en behoren zich jegens elkander in een geest van broederschap te gedragen.

Artikel 2:

1. *Een ieder heeft aanspraak op alle rechten en vrijheden, in deze Verklaring opgesomd, zonder enig onderscheid van welke aard ook, zoals ras, kleur, geslacht, taal, godsdienst, politieke of andere overtuiging, nationale of maatschappelijke afkomst, eigendom, geboorte of andere status.* <https://www.amnesty-international.be/subthema/universele-verklaring-van-de-rechten-van-de-mens-volledige-versie> - zie ook: "Elke mens wordt vrij geboren", Jean-Jacques ROUSSEAU <https://g-geschiedenis.eu/2013/02/27/de-mens-wordt-vrij-geboren-jean-jacques-rousseau/>

⁴² Joods-Franse filosoof, geboren in Litouwen in 1906, gestorven in Parijs in 1995.

Hij verliet Litouwen om in Frankrijk te studeren en werkte tijdens WO II als tolk voor het Franse leger. Hij werd krijgsgevangen genomen. Door de conventie van Geneve die krijgsgevangenen beschermt, kon hij niet naar een concentratiekamp gedeporteerd worden. Zijn familie die in Litouwen was achtergebleven, werd wel uitgeroeid door de Nazi's. Na de oorlog gaf hij filosofie en Talmoedstudies aan verschillende Franse universiteiten.

Voor Levinas stond de westerse filosofie te veel in het teken van het ik.

Vanuit het joodse denken, plaatste hij de Ander (steeds met hoofdletter!) in het centrum. De Ander is geen object waar ik gebruik van kan maken. Door de Ander centraal te stellen, zet Levinas zich af tegen een filosofische traditie die zich voornamelijk richt op het ego. Sinds Descartes ligt het zwaartepunt in de filosofie bij het denkende subject, het *cogito*. Dit subject wil en verlangt het één en ander van zijn omgeving. In de heerschappij van het subject is er geen plek meer voor een werkelijk ethische verhouding met de Ander.

Deze Joods-Franse filosoof is gespaard gebleven voor de concentratiekampen. Zijn familie die was achtergebleven in Litouwen is echter door de nazi's volledig uitgeroeid. In zijn meesterwerk *Totaliteit en oneindigheid*⁴³, spreekt Levinas over: *Het gelaat van de Ander*.

De Ander is voor Levinas de weerloze, kwetsbare mens die appel doet op mijn verantwoordelijkheid. De verschijning van het weerloze gelaat van de Ander kan mij ertoe bewegen de zorg voor het eigen zijn te vergeten. Dit appel is dwingend, maar ook weer niet. Ik behoud zelf de keuze om daar op in te gaan of niet.

Ook fundamenteel is het volledig anders zijn van de Ander (Alteriteit). De Ander is onophefbaar anders. De andere is nooit door mijzelf in te sluiten in een zelf ontworpen systeem.

We merken hier de Joodse invloed. Ik heb gelezen dat er in het Jodendom niet zoiets bestaat een persoonlijke en hoogst individuele relatie tussen het individu en God, iets dat het Christendom wel kent. De Jood bereikt God alleen via en in de Ander.

Geen mens kan zeggen: ik heb God gezien. Toch kunnen we zijn aanwezigheid ervaren, in momenten waarin we ons geraakt voelen in de ontmoeting met anderen. Maar dat gebeurt pas achteraf: wanneer hij voorbij is gegaan, kun je zeggen: 'God was hier aanwezig'. Levinas zegt het symbolisch: 'Je kan alleen God zijn rug zien'.

Tegenover de (natuurlijke) logica van het zelfbehoud, die de mensen instinctief volgen, plaatst hij de logica van de goedheid. Door de goedheid kun je je eigenbelang vergeten en ingaan op het appèl, de roep, die van het naakte gelaat van de Ander uitgaat. De ander vraagt ons in de grond: dood me niet! Dit moet niet alleen letterlijk geïnterpreteerd worden: je kunt ook doden door onverschilligheid of minachting.

Het appèl van de Ander gaat uit van zijn gelaat: het gelaat staat hier voor de kwetsbaarheid van elke mens, voor zijn naaktheid, maar ook voor zijn onherleidbare eigenheid. In het gelaat van de Ander ligt altijd een vraag naar mij toe. Ik word geroepen om er voor hem te zijn. Zo is de Ander de grens aan mijn vrijheid, oefent hij zelfs dwang op me uit, gijzelt me in zekere zin. Ik kan er wel voor kiezen niet op het appèl van de Ander in te gaan (dan ga ik tegen de goedheid in), maar ik ben fundamenteel verantwoordelijk voor hem.

Hoewel Levinas een gelovig denker was, staat God toch niet centraal in zijn filosofie. God zelf is afwezig, ik kan hem slechts ontmoeten in de Ander: God heeft zich uit de schepping teruggetrokken, maar in de ontmoeting met de Ander, ontmoet ik tegelijk God – die alleen in de concrete mens verschijnt en niet in zijn abstracte zijn kan gevat worden.

<https://www.kuleuven.be/thomas/page/vreemde-gelaat-van-de-ander/>

⁴³ *Totaliteit en oneindigheid*, Emmanuël LEVINAS, Boom uitgeverij Amsterdam 2018.

Transcendentie is voor Levinas dus niet op de hemel gericht, maar op de mens, horizontaal. Sluit dit niet volledig aan bij een Godsbeeld en een God die zich volledig situeert binnen onze wereld (zoals elders uitgelegd)? Maar misschien maakt het dan ook niet meer zoveel uit? Misschien is het niet eens meer belangrijk voor de geloofsbeleving, of Levinas het ene of het andere bedoeld. We krijgen immers toch alleen via de ander toegang tot God. ⁴⁴

Samengebald zou je kunnen zeggen: wanneer ik mij laat raken door het weerloze gelaat van de ander kom ik in beweging. Ik kijk als het ware met de vragende, droevige, smekende ogen van de ander naar mezelf als in een spiegel. De ander maakt bewust van mezelf. We zijn 'wij'.

Ook Dirk De Wachter heeft een zielsgenoot gevonden in Emmanuël LEVINAS. Hij citeert en becommentarieert hem in zijn boeken:

'IK word IK in de blik van de Ander.' Daarmee bedoelt hij dat we de Ander en de dynamiek van die Ander, nodig hebben om zelf tot ontwikkeling te komen.../... er kan alleen verbinding zijn bij de gratie van het verschil tussen mensen. Door de ander te erkennen als anders, kunnen we onszelf ten volle ontwikkelen. De ander mordicus als onszelf willen maken, is onszelf verliezen. ⁴⁵

We kunnen dus stellen dat de liefde ten volle de eigenheid respecteert van de ander. Het Gelaat van de Ander is een oproep tot verantwoordelijkheid, tot medemenselijkheid. Een moreel appel: zie mij aan, respecteer mij, ik heb jou nodig. Welnu door daarop in te gaan word ik zelf pas mens. Door mezelf in liefde te geven krijg ik mijzelf vernieuwd terug. Beminnen en bemind worden laat ons ten diepste mens zijn. Daarom waarschuwt Levinas voortdurend voor het gevaar dat er

⁴⁴ <http://www.alfons-vandaele.be/galiilea-groep/levinas.html>

⁴⁵ De wereld van de Wachter, pp. 3.50.

schuilt in *de totaliteit*, namelijk: het onderwerpen van het individu aan een bepaald systeem. De ander verknippen tot mijn eigen projecties en verbeelding. Zie hier ook het gevaar van het claimen van een totale waarheid wat leidt tot groepen en klassen mensen die polariseren. IK tegen gij en wij tegen jullie.

Mensen die liefhebben durven mekaar in de ogen kijken en zien mekaar zoals ze zijn: *mens*. Niets is absoluut. Alles staat met elkaar in verbinding. Alles is relatief. Mens zijn is medemens zijn. De liefde laat ons thuis komen bij elkaar. Gij zijt een mens en ik ben een mens: daar gebeurt liefde. *All You Need Is Love*.

Liefde in de gezondheidszorg

Hangt er nog liefde in de lucht. Zuurstof voor alles wat leeft en beweegt. Wat is en zal zijn? Liefde heeft te maken met aandacht, medeleven, gratis, dus: zonder oorzaak, reden of bewijs. Hoe is het met de liefde in de *Gezondheidszorg*? In de ziekenhuizen, rust- en verzorgingshuizen, kabinetten van dokters en specialisten? ⁴⁶

Wanneer ik de verzuchtingen hoor of lees van verpleegkundigen in bepaalde ziekenhuizen dan is dit toch wel verontrustend.

- *“Wij zijn fysiek en mentaal moe.”*
- *“Ziekenhuis wil niet de beste zorg, wel dat ik rendabel ben.”*
- *“Ik moet mensen minutenlang laten wachten als ze naar het toilet zijn geweest, of overgegeven hebben.”*
- *“Wij hebben geen tijd meer om naar mensen en hun familie te luisteren. Ik werk als een robot in een fabriek.”* ⁴⁷
- *“Het is elke dag hopen dat er niets misloopt met een patiënt.”* ⁴⁸

Heel dikwijls kom ik in ziekenhuizen en in R.V.T- huizen voor de ziekenzalving of om de laatste sacramenten toe te dienen.

⁴⁶ De *Geestelijke Gezondheidszorg in België* heeft blijkbaar niet de nodige aandacht. Psychische aandoeningen zetten *samenleving* en *economie* onder grote druk. Het paar *samenleving* en *economie* lijkt mij op zich vandaag heel problematisch. Als dit het uitgangspunt is om echt werk te maken van Geestelijke gezondheidszorg, heeft dit inderdaad niets met zorg en liefde te maken. <https://www.ggznieuws.nl/home/belgie-investeren-in-ggz-lijkt-niet-sexy-maar-alle-knipperlichten-staan-op-rood/> Zie ook brochure: *Wet “Rechten van de patiënt – In een goede relatie weet je wat je aan elkaar hebt – ook in een relatie tussen zorgverlener en patiënt is dit belangrijk,”* brochurepatient@health.fgov.be (federale overheid Volksgezondheid, veiligheid van voedselketen en leefmilieu). Zie ook *Dienst Psychosociale Gezondheidszorg* <http://www.psy107.be> en *Vlaamse vereniging Geestelijke Gezondheidszorg* <http://www.vvvg.be/>

⁴⁷ *De Standaard*, 4 juni 2019, p. 8.

⁴⁸ *De tijd*: “Tegen 2026 heeft de zorgsector 46.000 extra mensen nodig; Maar niemand weet waar die vandaan moeten komen. Er beginnen minder studenten aan de opleiding en de rekrutering van buitenlandse verpleegkundigen stopt. Terwijl de bezetting in onze ziekenhuizen toch zo krap is,” 15 juni 2019, p; 15-16.

Meestal zijn deze mensen terminaal of reeds stervende. Via de verpleegpost laat de familie de priester oproepen. Heel dikwijls gebeurt het dat ik op de ziekenkamer kom en dat de patiënt moederziel alleen op zijn bed ligt. Niemand, geen verpleging, ook niet de familie die me heeft laten oproepen is aanwezig. Daar zijn geen woorden voor. *Geen mens. Ga je zo om in deze tijd met je geliefden - die toch ook medemensen zijn - dat zij zo moeten sterven omdat je het niet aankunt om een beetje medelijden te tonen? Gewoon zielig! Is dat liefde dat zelfs de dood je niet kan dwingen om op het eenzaamste moment - het onherroepelijk sterven - bij een medemens te zijn? Bij een moeder, vader, broer of zus? Zo erg is het gesteld. Mensen sterven moederziel alleen. Eenzaam wegzinken in de dood. Leven zonder respect voor de dood is geen leven.*

*UilenSpiegel - Patiëntenvereniging geestelijke gezondheid, heeft een heel interessante brochure uitgegeven: De cliënt als partner in de geestelijke gezondheidszorg.*⁴⁹ Deze publicatie wil een gids zijn voor hulpverleners en heeft het over *partnerschap tussen cliënt en professionele hulpverlener.*⁵⁰ *Inspraak van de patiënt/cliënt als partner in de zorg. Niet vanzelfsprekend, het ging er nog niet zo lang geleden heel anders aan toe. Cliënten getuigen hoe betuttelend ze heel dikwijls werden behandeld:*

- *Op het ogenblik dat Koen voor de rechter staat verneemt hij dat er een aanvraag voor een procedure van voorlopige bewindsvoering voor hem is ingediend: "De psychiater had deze aanvraag ingediend zonder me in te lichten," zegt hij, "Het was een complete verrassing voor mij! Probeer je maar eens te verdedigen in zo'n*

⁴⁹ De cliënt als partner in de geestelijke gezondheidszorg – Gids voor hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg, www.uilenspiegel.net - uilenspiegel@uilenspiegel.net

⁵⁰ Zie interessant artikel van Edgard ECKMAN: *Is een gelijke relatie tussen patiënt en zorgverlener realistisch?*, <https://sociaal.net/achtergrond/is-een-gelijke-relatie-tussen-patient-en-zorgverlener-realistisch/>

*omstandigheden... je staat machteloos tegenover de rechter, je hebt geen tijd gehad om je bewijsvoering voor te bereiden.”*⁵¹

- *Ilse, die veel ervaring heeft met de wereld van de geestelijke gezondheidszorg trekt hieruit de volgende conclusie: “Ik kom al 30 jaar in contact met instellingen uit de geestelijke gezondheid, eerst voor mijn moeder, dan voor mijn broer en recent voor mezelf. Wel, ik kan u verzekeren, en zonder te overdrijven: in die 30 jaar tijd is er niets veranderd, ik in elk geval niet wat de medicatie betreft. Je wordt nog altijd volgepropt met geneesmiddelen.”*⁵²

Heel dikwijls maak ik zelf mee dat mensen met een psychosociale problemen die me willen spreken zo lam en versuft zijn door allerlei medicatie, dat ze nog nauwelijks kunnen spreken. Ineengerold als een gevoelloos bolletje wol liggen ze dan bijna in een hoekje van een zetel.

Dus, jammer genoeg blijven sommige hulpverleners nog op 'automatische piloot' staan, zonder rekening te houden met de ervaring van de cliënt die voor hen staat.⁵³

- *Alain getuigt het volgende: “ Ik ben iemand die hevig reageert op geneesmiddelen. In het begin van mijn opname heb ik alle stadia doorlopen, ben ik in coma gegaan... In plaats van mij lichtere dosissen*

⁵¹ De cliënt als partner in de geestelijke gezondheidszorg, p. 11.

⁵² Idem p. 12. - Prof Paul VERHAEGE: “Irving KIRSCH is een onderzoeker van Havard University die eind vorige eeuw naam maakte door het bedrog van de farmaceutische industrie inzake antidepressiva bloot te leggen: hun intrinsieke werkzaamheid is zeer gering, eigenlijk niet veel groter dan die van een placebopil, terwijl ze allemaal neveneffecten hebben, waarvan sommigen ronduit gevaarlijk zijn”, Intimiteit, de Bezige Bij Amsterdam 2018, p. 23.

⁵³ Zie wat 'diagnostisch denken' in plaats van echt luisteren met een mens kan doen: “Alleen met de mensen die echt de tijd voor hem namen, sprak hij nog. Ik bleef bij hem, ook tijdens de lange stiltes. Ik vond dat een vorm van respect voor zijn lijden. Hij vond het erg dat hij niet meer kon stappen, heel erg .../... Eén van de specialisten besloot in een rapport dat de verlamming het laatste stadium van een schizofreen proces was. Een collega-dokter benoemde het afsluiten van Luc als 'regressie'. De fysieke problemen waren volgens hem een symptoom waarmee Luc aangaf dat hij “zich niet meer staande kon houden in het leven.../... Luc en een aantal mensen van het team voelden intuïtief dat het anders lag. De oorzaak van de verlamming was niet verbonden met de psychische kwetsbaarheid. Luc 's kwetsbaarheid mocht geen alibi zijn om het zoeken naar de oorzaak te stoppen. De psychiater van de afdeling deed hiervoor onophoudelijk appel op de specialisten. Eén van hen kwam uiteindelijk op het spoor van een uitzonderlijke bijwerking van medicijnen. Luc kreeg andere geneesmiddelen. Dat bracht beterschap. Opluchting bij iedereen. Er was weer hoop dat Luc ooit opnieuw zou stappen,” <https://sociaal.net/column/je-bent-meer-dan-je-diagnose>.

*toe te dienen, probeerde de psychiater telkens nieuwe geneesmiddelen uit. Ik had het gevoel een proefkonijn te zijn. Toen er verschillende maanden later eindelijk naar mij geluisterd werd, hebben ze de dosering aangepast en ging het veel beter.”*⁵⁴

Het woord dat hier doorweegt is *luisteren*. Je kunt niet vlug eventjes luisteren. Daar moet je tijd en aandacht voor nemen. Een mens beluisteren is niet naar het weerbericht luisteren. En ook niet zoals een stethoscoop heel technisch de innerlijke geluidjes van een menselijk lichaam waarnemen. Zo kun je ook niet vlug eventjes liefhebben. “Kom, ik ga je eens vijf minuutjes liefhebben.” Dat kan toch niet. Liefde en liefhebben is een grondhouding in ons leven. *Het geeft ons leven veerkracht*. Alles vraagt zijn tijd: zo is het leven nu eenmaal. Je kunt als hulpverlener zodanig vakkundig en professioneel bezig zijn dat je vervreemd van de concrete situatie van de mens die voor je zit. Tijd is in de gezondheidszorg ook heel begrensd tot zoveel minuten per consultatie en zoveel voor een verpleegkundige handeling. Heeft dat nog met liefde te maken? Met liefde voor het vak en liefde voor mensen? We moeten dus ook in de Geestelijke Gezondheidszorg nog meer ‘vermenselijken’. Dan kan er iets gebeuren tussen hulpverlener en cliënt waardoor een genezingsproces op gang komt.

Dr. Oliver SACKS spreekt over *actief meevoelen*. In 1974 werkte hij als neuroloog in het *Bronx state Hospital* (New York - Verenigde Staten) op zaal 23, een afdeling met extreem ontregelde jongeren - autistisch, catatonisch, uiteenlopend van zelfdestructief tot volkomen in zichzelf gekeerd. Op een dag besloot Dr. Sacks om Steve mee naar buiten te nemen om een

⁵⁴ Idem p. 17.

wandeling te maken in een botanische tuin. Steve was 18 jaar en zo diep autistisch dat hij nog nooit een woord had gezegd. Het personeel stond er echter op om Steve de handboeien om te doen zodat hij buiten zeker niet zou ontsnappen. Gelukkig koos de directeur van het psychiatrisch ziekenhuis de kant van Dr. Sacks en kon Steve gewoon meegaan zonder boeien. Het verbijsterend gevolg van de aandacht en het actief meevoelen van Dr. Sacks met Steve was het feit dat Steve helemaal geen poging deed om te ontsnappen, ook geen gewelddadige uitbarstingen kreeg, maar in de plaats daarvan stamelde hij zijn allereerste woord: "Paardenbloem." Steve werd een méns! ⁵⁵

Daarenboven zijn de problemen in de Geestelijke gezondheidszorg moeilijker vast te stellen:

In de somatische geneeskunde is het de scanner, de bloedafname of de radiografie die het probleem aan het licht brengt. In de geestelijke gezondheidszorg is het de cliënt.../... een geestelijke ziekte is geen tastbaar probleem, geen absolute waarheid. Het is een realiteit die permanent in beweging is, en die niet kan bevatten zonder de medewerking van de cliënt zelf. ⁵⁶

Dirk DE WACHTER slaat de nagel op de kop wanneer hij stelt als psychiater:

Naast het aanreiken van pillen moeten geneesheren ook kunnen praten, denken en 'bidden'. Aanwezig zijn voor de patiënt, het gevoel geven er voor hem of haar te zijn. Ook al je heb als arts op dat moment geen oplossingen meer. We moeten ons dus de vraag stellen hoe we ons zorgbeleid voorbij het functionele kunnen heffen. Dat is een moeilijke opgave, zeker, vooral omdat zorg een louter economisch product dreigt

⁵⁵ "Hoe gaat het me u, dokter Sacks"?, p. 264-265. Oliver SACKS vertrok trouwens altijd vanuit deze personalistische visie: "Ik ben een aanhanger van Kierkegaard die de categorie van het individu praktiseert. Ik ben een dokter voor het individu, niet voor het zenuwstelsel. Of eigenlijk voor beide. Maar ik werk met het individu, niet met het zenuwstelsel.", idem p. 249.

⁵⁶ De cliënt als partner in de geestelijke gezondheidszorg, p. 15.

de worden.../... we moeten proberen de mens te zien, niet de diagnose die hij kreeg. ⁵⁷

Inderdaad, ik denk ook dat we naar deze personalistische benadering moeten streven. Maar er is meer. Dr. De Wachter constateert ook:

De lijst van ziektebeelden neemt zienderogen toe, de psychiatrie dringt binnen in het dagelijkse leven. De goede bedoelingen waarmee dat gebeurt, leiden ons echter af van een fundamentele vraag: hoeveel variatie verdraagt de normaliteit? Hoeveel tekort kunnen we dragen? Hoeveel treurnis kunnen we binnen onze vragen torsen? ⁵⁸

Dus eigenlijk zouden we kunnen stellen dat we allemaal als mensen van deze tijd in hetzelfde bedje ziek zijn. ⁵⁹ Het kan ons allemaal zelf persoonlijk overkomen. Bij de een wat vlugger dan bij de ander, naarmate draagkracht of veerkracht. Ook daarom zijn wij aan elkaar overgeleverd. Zijn we voor mekaar verantwoordelijk. Zorg dragen voor jezelf staat nooit los van zorg dragen voor de ander. ⁶⁰ Liefdevolle zorg in de Geestelijke Gezondheidszorg berust niet alleen bij de overheid, professionelen, ziekenhuizen en vrijwilligers. Neen, dit gaat ons allemaal persoonlijk aan. ⁶¹

⁵⁷ *De wereld van de Wachter*, p. 49. De klinisch psycholoog en psychoanalyticus Paul VERHAEGE zit op dezelfde golflengte als zijn confrater DE WACHTER: *geen pillen in plaats van praten. De oorzaken van het groeiend aantal psychische problemen moeten niet gezocht worden in genen of neuronen, maar in de manier waarop onze maatschappij met psychische problemen omgaat. Mensen gaan met andere problemen naar de psychiater dan vroeger, zijn minder dan voorheen geneigd tot introspectie en reflectie en verwachten zonder enige persoonlijke inspanning direct van hun problemen verlost te kunnen worden. De bijna automatisch voorgesteld remedie – pillen – bevestigt deze situatie.* In zijn boek *Het einde van de psychotherapie - De Bezige Bij 2017* - pleit Paul VERHAEGE voor een andere visie op de hedendaagse psychische problemen en een grondige waardering van de psychotherapie. Zie ook: [Hoop verlenen – Pleidooi voor meer vermaatschappelijking van de geestelijke gezondheidszorg](https://sociaal.net/verhaal/kwartiermakers-verleggen-grenzen/), van de psychiater (Psychiatrisch Centrum Gent-Sleidinge) Peter DIERINCK, Witsand Uitgevers <https://sociaal.net/verhaal/kwartiermakers-verleggen-grenzen/> - [Hoop verlenen – Pleidooi voor meer vermaatschappelijking van de geestelijke gezondheidszorg](https://www.ggznieuws.nl/home/belgische-hoge-gezondheidsraad-wil-weg-van-dsm-hokjesdenken-in-de-ggz/), Peter DIERINCK, Witsand Uitgevers 2017. Zie ook het monumentale boek (psychosociale hulpverlening en begeleiding): *De meervoudig gekwetste mens – gedeelde en verdeelde zorg*, Paul HEYNDRICKX, Lef BARBIER, Monique ONGEVALLE, Koen VANSEVENANT, enz., - <https://www.ggznieuws.nl/home/belgische-hoge-gezondheidsraad-wil-weg-van-dsm-hokjesdenken-in-de-ggz/>

⁵⁸ Idem p. 9-10.

⁵⁹ Voor een goed en gevat overzicht van psychische aandoeningen: <https://www.ggznieuws.nl/home/overzicht-psychische-aandoeningen/>

⁶⁰ *"In de klassieke tradities, zowel de Griekse als de oosterse, staat zelfzorg nooit los van zorg voor de ander.../... Zelfzorg hield voor een Griekse burger in dat hij ook verantwoordelijkheid op zich nam voor de anderen, waarbij burgers elk om beurt een politiet mandaat moesten uitoefenen, ten dienste van het gemeenschappelijk belang. In de oosterse tradities gaat het holisme nog een stap verder: het Ik is ondergeschikt aan een veel groter geheel, waartegenover het verantwoordelijkheid moet afleggen. Wil je voor jezelf zorgen, dan moet je ook voor de ander en voor je omgeving zorg dragen,"* *Intimiteit*, p. 276.

⁶¹ *"Vergeet niet dat we uit een tijd komen waarin het natuurlijk netwerk als oorzaak van psychische problemen werd beschouwd. Het was de schizofrenogene moeder die de ziekte veroorzaakte bij haar kind. Die ideeën zijn achterhaald, maar het duurt een tijd voor zo'n*

Emmanuël LEVINAS spreekt over "de kleine goedheid:

Het adjectief 'klein' in de 'kleine goedheid' is betekenisvol, en wijst op het concrete en het bescheiden karakter van de goedheid. Het gaat om een goedheid die zich in heel concrete omstandigheden van de ene mens tegenover de andere voltrekt, zonder te wachten op een organisatorische structuur die oplossingen brengt. De kleine goedheid heeft niet de pretentie een totale goedheid te zijn en zo'n structuur te vervangen. Ze wil niet alles oplossen, maar enkel een heel concrete daad van goedheid stellen ten opzichte van een bepaalde nood van één welbepaalde Ander. De kleine goedheid is de goedheid van de nederige mens, die in het besef van zijn eindigheid zijn hoogmoed achter zich heeft gelaten en spaarzaam hulp biedt. ⁶²

We leven reeds decennia in een consumptiemaatschappij waarin de wetmatigheden van de industrie en de economie het schoon weer uitmaken. Globalisering van het kapitaal. Niets voor niets. Tijd is geld. Alles tussen mensen moet betaald worden. De mens als product en als bron van productie. ⁶³ Maar het is niet omdat je op vier wielen rijdt dat je vooruitgaat.

Daarom zijn *burgerinitiatieven* in onze tijd zo belangrijk en hoopgevend. Bewegingen vanuit het hart van mensen van de basis, van onze dorpen, steden, ons land en wereldwijd. Mensen die niet wachten op de politiek, de kerk en de staat. Maar die

benadering ook echt verdwijnt. Dat neemt niet weg dat ik versted sta van hulpverleners die het sociaal netwerk links laten liggen. De idee leeft nog dat je mensen met een psychische kwetsbaarheid moet afzonderen en behandelen tot ze opnieuw passen in het normale leven. Afzondering als onderdeel van het helende. Mijn overtuiging staat daar diametraal tegenover. We moeten net inzetten op herstel en verbinding, ook met het netwerk, familie en vrienden van patiënten. Dat betekent dat je als hulpverlener de familie uitnodigt en ermee aan de slag gaat," psychiater Peter DIERINCK: <https://sociaal.net/verhaal/kwartiermakers-verleggen-grenzen/>

⁶² *Borderline Times*, p. 282.

⁶³ *Intimiteit*, Paul VERHAEGE, De Bezige Bij 2018, p. 275. – "Onze productiemaatschappij heeft nauwelijks belangstelling voor onproductieven, in de eerste plaats kinderen en bejaarden, gevolgd door langdurig zieken, tenzij zij een mogelijkheid bieden om de kassa te doen rinkelen. Het wordt tijd dat we zorg voor anderen opnieuw vanuit de basis aanpakken en vervolgens de overheid ertoe dwingen om dit met voldoende gemeenschapsgeld te bekostigen. Dienstverlening (zorg, onderwijs, kinderopvang) verwarren met een product is een grove fout, waardoor diensten duurder, minder toegankelijk én slechter worden," *Intimiteit*, p. 297. – In de SPORT wordt het lichaam volledig herleid tot een product. Eden HAZARD is overgegaan naar Real Madrid voor 100 miljoen euro. Daar wordt je toch duizelig van! <https://www.voetbalkrant.com/nieuws/2019-06-07/eden-hazard-wordt-duurste-belgische-transfer-aller-tijden-deze-spelers-staan-in-de-huidige-top-10>. – Naar aanleiding van het feit dat er vele jonge sporters door hartproblemen overlijden heeft de Vereniging voor sport- en keurartsen de volgende slogan gelanceerd: "Je lijf is je duurste sportartikel – draag er dus zorg voor." Het lichaam is hier volledig herleid tot een object: de sportman staat buiten zijn lichaam dat hij als zijn werkinstrument moet gebruiken om te sporten en natuurlijk ook om geld te verdienen. Dit is dan de zorg van artsen voor het menselijk lichaam van een sporter. Hallucinant! <https://www.vrt.be/vrtnu/a-z/het-journaal/2019/het-journaal-het-journaal-19u-20190607/>

zelf in kleine dienstbaarheid samen bergen kunnen verzetten.
Ik denk hier in het bijzonder aan *Red River Clean Up*:⁶⁴

Elk jaar belandt 8 miljard kilogram afval ongecontroleerd in onze zeeën en oceanen. 80% hiervan komt daar terecht via rivieren. Genoeg is genoeg, vond oprichter van de Organisatie River Cleanup Thomas de Grootte en juist daarom steekt hij zelf de handen uit de mouwen en roept hij op om hetzelfde te doen.⁶⁵

Vanuit die liefde voor de natuur - of omgekeerd, want de mens behoort natuurlijk tot de natuur - wordt een band geschapen van liefde tussen mensen. De natuur opruimen is eigenlijk ons mensenhuis opruimen. Wanneer we niet allemaal onze schouders daaronder zetten doen we aan nestbevuiling.

⁶⁴ <http://www.redrivercleanup.com/>

⁶⁵ 9 steden in 3 landen, dat was de ambitie van Rhine Clean Up in 2018. In realiteit activeerde de non-profit 10.000 deelnemers tijdens opruimacties in 59 steden en 5 landen en werd meer dan 100 ton afval opgehaald. Allemaal met 1 doel: aandacht krijgen voor het zwerfvuil langs de Rijn door het op 1 dag samen op te ruimen.

Na het succes van de RhineCleanUp in 2018, breidt het project zich uit naar andere grote rivieren doorheen Europa. Samen met lokale partners organiseert River Cleanup grote acties langs 10 belangrijke rivieren: Volga, Rijn, Schelde, Maas, Neris, Neman, Drin, Belaya, Don en de Donau en zo meer dan 20.000 mensen in 200 steden en 15 landen betrekken. <https://www.hln.be/nina/vrije-tijd/river-cleanup-gaat-de-strijd-met-zwerfafval-langs-rivieren-aan~aa58390f/> -

In haar nieuwe rapport 'Stop de Plastic tsunami: hoe mediterrane landen hun zee kunnen redden' evalueert WWF alle mediterrane landen en hun prestaties in de aanpak van plasticvervuiling van productie tot consumptie.

Uit het rapport blijkt dat elk jaar 0,57 miljoen ton plastic de Middellandse Zee invloeit - dat is het equivalent van 33.800 plastic flessen per minuut. En die plasticvervuiling zal volgens de organisatie blijven groeien, met een verwachte verviervoudiging van de productie van plastic afval in de regio tegen 2050.

Kustactiviteiten zijn verantwoordelijk voor de helft van het plastic dat de zee binnenkomt. Elke dag verzamelt elke kilometer kustlijn meer dan 5 kilogram plastic afval. Het Turkse Cilicië heeft de hoogste kustlijnvervuiling van de Middellandse Zee. Tot de meest vervuilde kustlijnen behoren enkele belangrijke toeristische bestemmingen zoals Barcelona, Tel-Aviv, Valencia, de baai van Marseille en de kust van Venetië.

BELGIË EXPORTEERT AFVAL NAAR TURKIJE

Om het nog erger te maken, importeren veel landen die al problemen hebben met hun afvalbeheer ook grote hoeveelheden afval, zegt WWF. Zo is België een van de grootste uitvoerders van plastic afval naar Turkije, een land dat nauwelijks controleert, laat staan recycleert, volgens WWF.

WWF roept daarom iedereen op om de internationale petitie te ondertekenen voor een globaal akkoord tegen plasticvervuiling van de oceaan, die al meer dan 500.000 handtekeningen verzamelde. Daarnaast vraagt de organisatie iedereen die deze zomer naar de Middellandse Zee trekt, om plastic voor eenmalig gebruik zoveel mogelijk te vermijden. Bijvoorbeeld door geen rietjes, plastic roerstaafjes of wegwerpbekers te gebruiken en je eigen drinkbus mee te nemen. <https://www.demorgen.be/nieuws/wwf-middellandse-zee-verstikt-in-plastic-afval~b2d6751a/>

Op de vraag "Wat is mijn schuld?" antwoordt de kleine goedheid: "Helemaal niets, graag gedaan." Hier geldt dus niet: niet voor niets gaat de zon op. Liefde, liefhebben, goedheid heeft te maken met gratuititeit. Gratis, voor niets, omdat je mens bent. Dus, menslievendheid. LEVINAS schrijft dit heel poëtisch als volgt neer:

*Tussen alle verwording van menselijke verhoudingen
houdt de goedheid stand.*

Ze blijft mogelijk

ook al kan ze nooit een systeem of sociaal regime worden.

*Elke poging om het menselijke helemaal te organiseren
is tot mislukken gedoemd.*

Het enige wat levendig overeind blijft

is de kleine goedheid van het dagelijks leven.

Ze is fragiel en voorlopig.

*Ze is een goedheid zonder getuigen,
in stilte voltrokken,*

bescheiden, zonder triomf.

Ze is gratis en juist daardoor eeuwig.

Het zijn gewone mensen, 'simpele zielen',

die haar verdedigen en ervoor zorgen

dat ze zich telkens weer herpakt,

ook als is ze volstrekt weerloos

tegenover de machten van het kwaad.

De kleine goedheid kruipt overeind,

zoals een platgetrapt grassprietjes zich weer opricht.

Ze is misschien wel 'gek' – een 'dwaze goedheid',

maar ze is tegelijk het meest menselijke in de mens,

Ze wint nooit, maar wordt ook nooit overwonnen! ⁶⁶

⁶⁶ Uit: *Altérité et transcendance* – Emmanuel Levinas

<https://www.metgezelinzingeving.com/inspiratie/de-kleine-goedheid/>

Troosten en rouwen is beminnen

In Huis van Troost, wordt tijd gemaakt om te luisteren met ons hart naar mensen die gekwetst zijn door verlies en gemis van geliefden: moeder, vader, broer, zus, een relatiebreuk, verlies van werk, het doodgaan van een hond of een kat. En nog zoveel meer. Al deze mensen proberen om ellendige, existentiële schokken te boven te komen. Troosten is rouw en verdriet door dood en verlies niet verbloemen maar ernstig te nemen. En Dr. Wim DISTELMANS voegt daaraan toe:

Maar niet alleen nabestaanden rouwen: *“ Je denkt altijd aan het rouwen van de omstanders, de omgeving en je vergeet altijd de rouw van de stervende zelf. Dat moet gruwelijk zijn. Het gevoel dat je alles moet achterlaten. Dat is het diepe, existentiële lijden.../.... In het vreselijke besef leven dat de wereld zal verder draaien zonder jou, maak je maar één keer mee. Je kan dat existentiële lijden niet met medicijnen oplossen. Je moet op zulke momenten als zorgverlener heel nederig blijven. De moeilijke gesprekken mag je op zo’n moment niet mijden. Je zit dan als medemens en niet als arts naast het sterfbed. ”*⁶⁷

We vergeten soms dat de dood bij het leven hoort.⁶⁸ Rouwen is houden van over de dood heen. Troosten en rouwen is

⁶⁷ Over hoe graag mensen leven, p. 97; p. 118.

⁶⁸ Pastoraal werkers en priesters moeten in de uitvaartliturgie heel veel aandacht schenken aan troost en rouwverwerking. Alle ruimte geven aan emoties en wat niet gezegd kan worden. Ik deel de mening uit ervaring als priester van Prof. DISTELMANS: *“Je houdt niet voor*

beminnen. Een warm gevoel van iemand van wie je houdt staat op de tocht en wil je vasthouden. Bij iemand die rouwt dooft er een *affectieve ster*. Om het leven weer op te pakken moeten we ons familiale sterrenstelsel herschikken. Dus vlak na een verlies leeft iemand die rouwt nog niet in een nieuw familieverband. *Hij dobert nog rond in het oude familiesysteem, waar hij een hechtingsfiguur mist. De overledene is wel degelijk gestorven, maar in de band die met hem is opgebouwd, leeft hij nog.*⁶⁹ Een geliefde is overleden maar leeft verder in onze herinnering.⁷⁰ Iemand helpen bij verlies en rouw om als ster te blijven schijnen in het universum waarin een geliefde ster is weggefallen is troosten en ruimte geven om thuis te komen in een nieuwe context.

Rouwen en troosten is liefhebben. Luisteren en aanvoelen, inleven en beleven, zonder de pretentie om een pasklaar theoretisch antwoord te willen geven. In nederigheid en veel respect schoorvoetend het verhaal van een medemens binnengaan die vertrouwen schenkt en vertrouwen oproept. Het hoofd en het hart buigen. In de onmacht gaan staan van een medemens: *mekaar in liefde ontmoeten*. Deze liefde is inderdaad geen functionele liefde van: voor wat hoort wat. Integendeel, de liefde zelf neemt ons mee en overstijgt ons schamele bestaan. Ze geeft ons een kijk op de bodemloze, diepe dimensie in ons leven. Ze inspireert ons om ons altijd af te stemmen op wat essentieel is in ons bestaan. Maar deze liefde is niet alleen transcendent, maar ook universeel en

mogelijk wat mensen soms willen horen bij hun dood. Schitterend! Schlaggers, een nummer dat ze op een bal hebben gehoord toen ze hun eerste lief ontmoetten. Zelden iets zwanenzang-achtigs of een "Erbarme Dich van Bach. Dan eerder een "Satisfaction" van de Rolling Stones of een nummer van Will Tura. Mensen grijpen terug naar een ankerpunt uit hun leven", Over hoe graag mensen leven, p. 131.

⁶⁹ *God als therapeut*, p. 44-45.

⁷⁰ Een monument van een boek: *Stil Leven – herinneringen van een geliefde*, Erik VERLIEFDE/ Rita DIRIX/ Ludo MORIS, Averbode 2012. Zie ook het aangrijpende boek van nabestaanden: *De hemel in mijn hoofd – Dierbaren herdacht – Verhalen van nabestaanden*, Kalien BLONDEN, Ten Have 2007. Niet alleen mensen, maar ook dieren en planten, drinken en eten, schoonheid en woorden kunnen troost geven. Zie het oeverloze troostboek: *De kleine troost*, Kolet JANSSEN, Rebekka JONKERS, Stephanie VERBEKEN, Pelckmans 2015.

allesomvattend. Geheel ons hart wordt geopend voor geheel de schepping: de aarde met alles wat erop is, de onmetelijke kosmos met zijn oneindige werelden, planeten en sterrenstelsels. Dit alles roept bewondering, waardering, zorg en respect op. *"Liefde is alles wat is."* ⁷¹

Liefdevolle mensen

De liefde is als een mantel dat al wat kwetsbaar en geschonden is in bescherming neemt. Liefde die oog en hart heeft voor wat zacht en teder is. Geen oordeel, geen vooroordeel, geen voorwaarde. *De liefde is de drijfveer om samen volop mens zijn. Gratis, voor niets, op een wereld die ons gegeven is en voor wie wij samen zorg dragen. Beminnen: ik wil een huis voor jou zijn waarin je opnieuw liefde moogt ervaren, warmte, veiligheid, hoop en wat vaste grond om verder te gaan.*

We hebben een poging gedaan om iets te zeggen over liefde. Maar wie of wat echte liefde is, is moeilijk te zeggen. Liefde kan je niet kopen, vastpakken en verkopen. Liefde gebeurt. Je ziet het aan mensen waar iets van uitgaat: wat ze zeggen komt uit hun hart; wat ze doen is authentiek. Transparant als ze zijn stralen ze iets uit dat met die liefde te maken heeft: warmte, goedheid, mededogen, begrip en aandacht voor medemensen, voor alles wat is en leeft. *Je kan de ander maar begrijpen als je liefhebt.* ⁷² Van mensen die zelf veel zwarte sneeuw hebben gezien gaat er een kracht uit waar een

⁷¹ Zie prachtige gedichtenbundel van Emily DICKINSON, *Liefde is alles wat is*, Rainbow Essentiels 2014.

⁷² Zie *Oorlog en vrede*, Leo TOLSTOJ – Liefde overwint alles.

ander mens beter van wordt. *Het zijn liefdevolle mensen. Zo iemand was bijvoorbeeld ook de jood David BRANDON. Hij kon de gruwel van Auschwitz ontlopen door te vluchten uit het doorgangskamp Westerbork "het voorportaal van de hel genoemd."* Precies hij kon het volgende zeggen: *"Mededogen betekent in balans zijn met jezelf, met anderen, met de hele wereld. Het is de meest pure vorm van goedheid die ervoor zorgt dat liefde naar anderen kan stromen zonder dat we er iets voor terug verwachten."* ⁷³

⁷³ Liefde overwint alles. - <https://www.rtdrenthe.nl/nieuws/130825/Radio-Westerbork-Op-de-vlucht-met-scheergerei> - <https://www.nrc.nl/nieuws/2012/01/23/wandelen-over-het-pad-van-vervolging-12155943-a830407> - <https://kampwesterbork.nl/geschiedenis/tweede-wereldoorlog>