

# Zorg voor de ziel

*In mijn werk met cliënten met psychische problemen hoor ik vaak: 'Waarom teruggaan naar mijn geschiedenis? Ik wil het achter me laten, het is voorbij, ik wil vooruit. Ik ben er klaar mee.' We vergeten dat de geschiedenis, verwerkt of onverwerkt, in het nu aanwezig is. Dit geldt niet alleen voor het individuele levenspad. Wat heeft het nu nodig om de geschiedenis écht te verwerken, zodat we, met opgedane wijsheid, verder kunnen gaan?*

Door  
LENIE  
VAN SCHIE

De problemen van de cliënten die mijn hulp zoeken, zijn divers, maar hebben één ding gemeen: ze gaan over hoe zij vastlopen in hun huidige leven. Ze lijden aan somberheid of depressie, hebben moeite met concentreren, zitten voortdurend in hun hoofd, durven hun woede niet toe te laten of hebben angstaanvallen. Als ik hen vraag wanneer een specifiek gevoel zich voor het eerst aandient, komen ervaringen uit hun kindertijd naar boven. Vaak willen ze daar niet naar terug; ze willen vooruit.

Ze realiseren zich niet dat de doelen die ze stellen — vrij zijn van angsten, zichzelf zijn, liefde geven en ontvangen, verbinding maken, zacht kunnen zijn, grenzen aangeven en voor zichzelf opkomen — alleen bereikt kunnen worden als de pijnlijke ervaringen en de daaruit voortgekomen spanningen, gedragspatronen en zelfbeelden worden erkend, doorleefd en begrepen. Het is geen gemakkelijke weg, ze leidt wel naar werkelijke bevrijding.

## De realiteit van nu

Zien we een vergelijkbare beweging niet ook in de ontwikkelingen van de laatste jaren? Is het niet juist het voortgangdenken, de blik op de toekomst, dat ons te weinig laat stilstaan bij wat er speelt? Hierdoor kan ongenoegen in de diepte voortwoekeren, tot het uiteindelijk naar boven komt.

In zijn essay *Wie had gedacht dat het Westen zijn vrijheid opnieuw zou willen inleveren (en hoe ga je daarmee om)?* neemt Stevo Akkerman ons mee te-

rug in de tijd, naar de Koude Oorlog en het IJzeren Gordijn. Hij ziet parallellen met onze tijd. Het is 'geen regelrechte dictatuur, wel een autocratie — de leider heeft het laatste woord. Wat overblijft is een uitgekleden rechtsstaat, een uitgeholde democratie en een aanslag op het bestaan van een internationale rechtsorde.' Akkerman vraagt zich af hoe het mogelijk is dat, met oorlog en dictatuur nog zo nabij in ons verleden, er toch 'de wens zou groeien om de vrijheid weer in te leveren bij autocraten die geen andere waarde kennen dan het platte eigenbelang.'

Het was voor mij een schok toen Trump in 2016 de verkiezingen won, een schok die zich herhaalde toen Wilders in mijn eigen land, met zijn grove en dehumaniserende taal, de grootste partij werd. Herkende ik me nog wel in dit land? Mijn toekomstland zag er jarenlang heel anders uit.

Ik heb de jaren zestig meegemaakt: de afbraak van de godsdienstige zuilen, de opkomst van de vrouwenbeweging, de demonstraties op de universiteiten in de jaren zeventig, de kraakbeweging, de opkomst van de Kabouters, het open huwelijk en de provo's. Ik voelde me bevrijd van tal van beknellingen. In het kielzog van de humanistische psychologie, die ik leerde kennen op de universiteit, zag ik een groeiende belangstelling voor spirituele stromingen. Steeds meer mensen hielden zich bezig met zingeving. Ik was enthousiast; al deze veranderingen wenen in een richting die me raakte: een weg van groei,



diepere inzichten, meer medemenselijkheid en ruimte voor wat écht belangrijk is in het leven. Het was een tijd van toenemende beschaving, een waardevolle ontwikkeling. Daar schreef ik over, voor mezelf en voor anderen.

### Een herleefd verleden?

Schrijven is voor mij ordenen, verbanden leggen en zo inzicht krijgen. De behoefte ontstond om een grotere bijdrage te leveren aan dit proces van vernieuwing. Mede op uitnodiging van Meinhard van de Reep begon ik aan een nieuw boek. De werktitel was: *De*

*reis van de ziel op aarde*, met als centrale vraag: waartoe zijn wij mensen hier, wat is de zin van een leven op deze planeet? Het werd de reis van de zoeker. Na een zorgvuldige voorbereiding (deel 1) vertrekt hij/zij/hen naar zee, waar alle houvast verdwijnt (deel 2), om in deel 3 terug te keren naar het oude leven en wat geleerd is toe te passen en te integreren.

De werktitel werd gewijzigd in *Langs de weg van het hart*. Op 1 april 2021 vond de presentatie plaats — geen grap. Een dag eerder lag het boek op de commode in mijn hotelkamer in het Ambassa-

dehotel. Vuistdik stond het daar, bijna gênant door zijn omvang. In mijn enthousiasme, en mede door de aanmoediging van Sanne Broekhuis, de redacteur van uitgeverij Samsara, waren er meer voorbeelden en oefeningen toegevoegd, maar ook veel geschrapt. Ik bladerde er vertwijfeld doorheen en vroeg me af of ik al deze zinnen wel echt geschreven had. In de nacht voor de presentatie liep ik heen en weer op mijn hotelkamer, terwijl ik me voorbereidde op mijn praatje. Het was midden in de coronatijd; de presentatie was online, en we moesten afstand houden. Meinhard van de Reep, de uitgever, trok zich daar weinig van aan — zoals bij veel dingen — en gaf me een royale knuffel. We kenden elkaar al lang.

Inmiddels is het vier jaar later. Het is een tijd waarin boeken een korte omloop hebben. We kiezen liever voor iets dunners, iets dat snel uit is, zodat we door kunnen naar het volgende. Stilstaan, mijmeren, een zin meenemen op een wandeling — daar nemen we vaak geen tijd voor. En zo dreigt *Langs de weg van het hart* alweer verleden tijd te worden. Niet de vraag waarmee het boek opende: 'Wat is de zin van het leven in het algemeen, en wat betekent dat voor jouw persoonlijk leven?' Maar wel de weg die ik voor me zag, die zich in mij ontvouwde: de weg van het invoelende hart, het wetende en zelfs het mystieke hart.

De tijd haalde me in, of was het het verleden dat herleefde? Had ik te naïef gedacht? Ik realiseerde me hoe snel vrouwen in deze eeuw hun posities innamen — snel, vergeleken met vijfduizend jaar patriarchaat. Ik had niet voorzien dat 'machtswellustige alfamannen met autocratische trekjes, een voorliefde voor geld en minachting voor humanistische beginselen' het zouden winnen van democratische, medemenselijke principes. 'Mannen die grossieren in het spuien

van halve en hele onwaarheden en liever eerst slaan dan praten.' Was de emancipatie van vrouwen toch te snel gegaan? Sloegen mannen nu terug?

### Zielsverlangen

Warren Farrell, ooit een voorvechter van het feminisme, zei in 2018 al dat het feminisme zodanig was doorgeslagen dat de maatschappelijke positie van de man in gevaar kwam, vooral voor praktisch opgeleide mannen. Aanwijzingen dat mannen moeite hebben met de positie van vrouwen zijn toegenomen; een groeiende groep wil vrouwen terug in het huishouden. En dan is er — zoals vaak in tijden van onzekerheid — de roep om de 'sterke man', die ons zal leiden en beschermen.

Het lijken symptomen van iets diepers, iets wat wij in het Westen nooit begrepen, maar wat in het ooit onvrije Oosten — de Berlijnse Muur viel in november 1989 — wel werd gezien. Het risico dat schuilt in de keuzes die we maken. 'Zij waren,' schrijft Akkerman, 'door wat zij doormaakten gedwongen bij zichzelf na te gaan wat er wel en niet toe doet in het leven.' Dit leidde tot de dissidente beweging Charta 77. Václav Havel, later de eerste democratisch gekozen president van Tsjecho-Slowakije, was een van de voorvechters. Hij handelde in de geest van zijn leermeester, de filosoof Jan Patočka. 'Voor Patočka was beschaving niets anders dan "zorg voor de ziel"; waar die zorg wordt opgegeven, waar de zorg voor het hebben de plaats inneemt van de zorg voor het zijn, loopt de weg dood.'

Wat gebeurt er als we de beweging maken van *zorg voor hebben* naar *zorg voor zijn*? Als we onszelf de meest centrale vraag stellen: wat doet er werkelijk toe in het leven? Is ons diepste verlangen een nieuwe auto of een volgende vakantie, of hopen we daarmee gelukkiger te worden? Verandert er iets als we spreken over het diepste zielsverlangen? Of voelt dat direct te veel gevraagd? Want de ziel associëren we met iets dieps. We spreken van bezieling, ogen als poorten van de ziel, en als we onze ziel aan de duivel verkopen, verloochenen we onszelf. Iets wat we in Amerika zien gebeuren, waar velen zich achter Trump scharen en hun oude overtuigingen loslaten. In 2021 vond de uitgever het woord 'ziel' niet passend in de titel van mijn boek. Zijn we bang voor dat woord? De ziel is ons individuele bewustzijn. Ze zetelt niet in onze hersenen en is groter dan ons lichaam. De ziel is een veld van gewaarzijn, waar informatie binnenkomt en wordt opgeslagen. Je kunt haar zien als een mandala, waar in het centrum het authentieke ik aanwezig is, het *Ik Ben* of *Ik-principe*, zoals we dat ook in de Indiase filosofie vinden. In onze eerste levensjaren verwerken we talloze ervaringen uit onze omgeving, en in de wisselwerking tussen

het authentieke ik en die boodschappen ontstaat een persoonlijkheid. Het authentieke *Ik Ben* wordt bedekt met aannames, en zo ontstaan zelfbeelden — ook over hoe mannen en vrouwen zouden moeten zijn, of hoe een gezin eruit moet zien. De ziel wordt gevormd door de wereld waarin ze leeft, met visies, gevoelens, overtuigingen en meningen. We denken dat we weten, maar wat weten we eigenlijk? 'Zorg voor de ziel betekent,' aldus Patočka, 'dat waarheid een levenslang zelfonderzoek is.'

### Weten met je hart

Zelfonderzoek staat centraal in veel spirituele tradities. Het is het onderzoeken van aannames, lichaamssensaties, emoties, en de oorsprong daarvan: waar leerde je dat, wat maakt dat je zo denkt, wat doet het met je? Zelfonderzoek leidt je naar binnen en bevrijdt je van innerlijke structuren die je hart gevangen houden. Een dieper weten komt vrij: je gaat weten met je hart.

Ik denk aan het boek van Natasha van Weezel, voorvechtster van de open dialoog in het Israëlisch-Palestijnse conflict, *Hoe houden we het hart zacht*. Een titel voor deze tijd, waarin we weggijken omdat we bang zijn voor het verdriet en de wanhoop die bovenkomen — bang dat het te veel is voor het hart. Lange tijd vroeg ik me af wat de betekenis van lijden is, tot ik een antwoord vond: lijden opent het hart. Wat gebeurt er met ons hart als we het leed dat we dagelijks tegenkomen, toelaten? Dan komen we zeker de pijn tegen die lang verborgen lag: eenzaamheid, vernedering, het gevoel in de steek gelaten te zijn, angst, woede... en dieper nog ligt het mededogen, de compassie voor het lijden van onszelf en van anderen.

We kunnen het licht vinden op ons pad als we kiezen voor *zijn* in plaats van *hebben*, als we niet langer genoeg nemen met tijdelijke bevrediging, maar gaan voor ons diepste zielsverlangen.

Lenie van Schie werkt als psycholoog en coach, publiceert in diverse magazines en schrijft momenteel aan een roman. Haar laatste boek: *Langs de weg van het hart* is verkrijgbaar in onze webshop.

### Verantwoording

Essay van Stevo Akkerman, Dagblad Trouw 22 februari 2025.

Citaat 'alfamannen' uit: *Poetins Dag van de Overwinning*:

*waarom Trump de macht van Rusland legitimeert*, Jarron

Kamphorst, Dagblad Trouw 21 februari 2025.

Warren Farrell, *The Boy crisis*, 2019.

Natasha van Weezel, *Hoe houden we het hart zacht*, 2024.

Visie op de ziel: In de Diamantbenadering, een hedendaagse spirituele school, grondlegger is A.H. Almaas. Veel publicaties van zijn hand.





