

Spiritualiteit?

Als je een eindwerk schrijft over Oplossingsgerichte therapie en spiritualiteit, dan sta je eerlijk gezegd voor een uitdaging. Want wàt is spiritualiteit? In de vraag klinkt eigenlijk al het antwoord, of beter gezegd klinken al de antwoorden door. Spiritualiteit is een heel ruim begrip, het is een containerterm. Als we een vragenronde zouden doen en iedereen mag omschrijven wat spiritualiteit al of niet voor hem of haar betekent, dan ben ik zeker dat we heel uiteenlopende antwoorden zouden krijgen.

Dat is de reden waarom ik in mijn eindwerk spiritualiteit zo breed als mogelijk heb proberen te benaderen. Om dus twee dingen te voorkomen:

- Ik wil de spiritualiteitsbeleving van iemand niet zelf gaan invullen. Het is niet aan mij om te bepalen wat iemand nu al dan niet onder spiritualiteit kan begrijpen.
- Als ik spreek over spiritualiteit wil dat doen zonder een oordeel over een bepaalde spiritualiteitsbeleving te vellen. Het was mij in mijn eindwerk dus niet te doen over het bvb. 'waarheidsgehalte' van een bepaalde spiritualiteitsbeleving.

Mijn focus lag elders. Namelijk, als we gaan spreken over spiritualiteit, hoe geef ik zelf en hoe geeft mijn gesprekspartner uitdrukking geeft aan zijn of haar eigen beleving? En in welke mate speelt die beleving een rol in het eigen levensverhaal en de manier waarop de persoon zichzelf en anderen ervaart en probeert te begrijpen?

Mijn eindwerk heeft in die zin ook een wat gekleurde invalshoek, het is geschreven vanuit de praktijk in mijn – ondertussen vorige functie – als priester binnen de parochiepastoraal. Het is juist die praktijk die ervoor zorgde dat ik – van dichtbij zeg maar – kon gaan reflecteren en experimenteren rond een mogelijke wisselwerking tussen opgeloste therapie en spiritualiteit.

Ik zou jullie dus graag even kort, in vogelvlucht, meenemen in een aantal delen, reflecties van mijn eindwerk.

De flowchart

Een eerste centraal element dat was – je raadt het nooit – onze overbekende flowchart. Doorheen de opleiding in de voorbije jaren ben ik die flowchart meer en meer gaan hanteren in de vele gesprekken die ik had binnen de parochie. Waren dat dan therapeutische gesprekken? Ja en neen.. Een groot deel van die gesprekken omschrijf ik als 'spiritualiteitsgesprekken'. Want met heel wat mensen had ik gesprekken waarin hun spiritualiteit op de één of andere manier ter sprake kwam. Er is daar op vandaag blijkbaar een grote honger naar.

Nu, door onze flowchart te gaan gebruiken, ervaarde ik dat mijn manier van spreken en luisteren ook veranderde. Ik begon meer oog en oor te krijgen voor de eigenlijke hulpvragen waar mensen mee kwamen. Ik begon ook meer bewust een zicht te krijgen op wat hun spiritualiteit voor hen betekende en hoe die functioneerde binnen het gesprek.

Voor mezelf heb ik toen een soort opdeling gemaakt (uiteraard met de eigen beperkingen van dien) die me hielp om te zien hoe hun spiritualiteit binnen ons gesprek en binnen hun levensverhaal functioneerde.

- Ik zag spiritualiteit functioneren als een kleedje binnen het gesprek. Daarmee bedoel ik de taal en inhoud van de eigen spiritualiteit de eigenlijke gespreksinhoud verhulden. Zo was en vb. een dame die af en toe een babbel kwam doen en er sterk aan vast hield dat haar leven verliep volgens een goddelijk, vooraf bepaald plan. Een plan waarin je te dragen hebt wat er op je weg komt. Doorheen de gesprekken ben ik dan gaan ontdekken hoe dat voor haar een manier was om over de problemen in haar huwelijk te kunnen spreken.
- Ik zag spiritualiteit ook functioneren als wat ik noem – een motor voor probleemgericht denken. In een aantal gesprekken was de spiritualiteit van mijn gesprekspartner als het waren een geslote verhaal. Een verhaal dat de problemen aanwakkerde, uitvergrootte en zelfs nog deed groeien.
- Maar zelf vond ik het 't interessants als ik mocht ervaren hoe de spiritualiteitsbeleving van mijn gesprekspartner iets zichtbaar maakte van een zoektocht naar vrijheid en vertrouwen. Als ik mensen vanuit hun spiritualiteitsbeleving zag groeien als persoon, groeien in vrijheid en vertrouwen.

Dat bracht mij eigenlijk bij de focus van mijn eindwerk. Hoe kan spiritualiteit functioneren als een krachtbron, een resource om mensen in hun eigen kracht, vrijheid en verantwoordelijkheid te brengen? Hoe kan het functioneren als een tool die de keuzevrijheid van de mens kan verbreden en helpen om zelf tot oplossingen te komen? En wat kan de oplossingsgerichte therapie ons daarbij leren?

Een eigen flowchart

Zo ben ik er eigenlijk toe gekomen om voor die 'spiritualiteitsgesprekken' een eigen flowchartte ontwikkelen. Een flowchart die me kon gaan helpen om te zien hoe mensen zich verhielden ten opzichte van hun eigen spiritualiteit. Ik ga daar nu niet in detail op in gaan. Maar de ervaring om te zien hoe mensen zich vrijblijvend, zoekend, consulterend of zelfs als een co-expert konden verhouden ten opzicht van hun spiritualiteit heeft mij heel veel bijgeleerd. Bijvoorbeeld hoe het komt dat in het parochiewerk de eigenlijke hulpvraag van mensen vaak niet gehoord wordt. Hoe ze vb. jaren met psychische problematieken blijven worstelen en nooit de stap naar de professionele hulpverlening kunnen of durven zetten.

Of hoe mensen door middel van schaalvragen, van een ORS van Barry Duncan die ik een beetje bijgetuned heb, of door middel van de drie vragen voor een gelukkig leven plots hun eigen krachtbronnen binnen hun spiritualiteitsbeleving gaan aanboren. Heel boeiend, al zeg ik het zelf.

Trauma en spiritualiteit

In een tweede deel binnen mijn eindwerk, zocht ik nog even een andere invalshoek op. Of beter gezegd, die heeft zich spontaan aangeboden.

Sinds 2010, het jaar waarin Roger Vangheluwe opstapte als bisschop van Brugge, kwam ik een aantal jaar terecht in een kleine storm waarin trauma plots heel tastbaar werd. Plots kreeg ik bijzonder veel contact met mensen die wilden vertellen over het seksueel misbruik dat ze zelf ondergaan hadden of dat ze hadden zien gebeuren in hun omgeving.

In die jaren na het Vangheluweschandaal, ben ik heel blij dat ik veel heb mogen opsteken van Helene Dellucci, haar visie op trauma en haar manier om er mee om te gaan. Ik heb heel wat van haar visie en uitgangspunten gebruikt om gesprekken rond trauma aan te kunnen gaan.

Maar het ging nog verder. De visie en de tools die ze aanreikte heb ik heel vaak kunnen gebruiken in spiritualiteitsgesprekken waarin pijn en verdriet naar boven kwam. Concreet wil dat zeggen dat ik veel meer aandacht kreeg voor een veilige context, aandacht voor het lichaam van mijn gesprekspartner dat soms veel meer vertelde dan de woorden kunnen doen. Zelfs in de begeleiding van terminaal zieke mensen kon er door het installeren van een container en een safeplace plots heel rustig gesproken worden over heel broze en kwetsbare onderwerpen.

Dat heeft mij ook doen reflecteren over de plaats van het lichaam binnen een spiritualiteitsbeleving. En zeker binnen de Westerse, christelijke spiritualiteit is daar nog veel werk aan de winkel. Het lichaam wordt vaak genegeerd of zelfs als iets negatief geconnoteerd. De vraag is dus: hoe kan het menselijk lichaam er als een wezenlijke en constructieve component van het menselijk leven geduid en bevestigd worden? Hoe kan het er een plek krijgen als een echte resource voor de ontwikkeling van een persoonlijke spiritualiteit? De oplossingsgerichte therapie en de psychotraumatologie reiken daarvoor heel boeiende inzichten aan. En dat brengt mij tot het derde deel van mijn eindwerk.

Spiritualiteit en keuzevrijheid

We weten allemaal dat we binnen de oplossingsgerichte therapie eraan "werken" om de keuzevrijheid bij onze cliënten te vergroten of weer mogelijk te maken. Maar zouden we ook zo'n aanzetten tot keuzevrijheid kunnen ontdekken binnen de spiritualiteitstradities zelf? Ik ben daar voor even gaan graven in de traditie waar ik het zelf meest voeling mee heb en dat is de christelijke traditie.

En zo kwam ik een wat ondergesneeuwde traditie terug tegen die me heel interessant leek. Om het met een heel eenvoudig woord samen te vatten. De apofatische of de negatieve theologie. Dat is een stroming in de christelijke theologie die ervan uit gaat dat we principieel niet over God kunnen spreken. Onze taal en onze concepten schieten daarvoor tekort. Die stroming is met de contrareformatie zo goed als verdwenen maar ik ben daar wat meer over gaan lezen en reflecteren want ik zag er een heel grote gelijkenis is met een therapeutisch principe: de not-knowing position van de therapeut. Binnen spiritualiteitsgesprekken is dus ook zo iets mogelijk, met wortels binnen de eigenlijke spiritualiteitstraditie.

Dat alles bracht mij ook nog even bij een uitstapje naar de figuur van Jezus van Nazareth. In mijn eindwerk link ik hem zelfs even aan Milton Erickson. Beiden, in mijn gevoel, hanteren dezelfde verhaaltechniek en praxis. Ze creëren open verhalen waarin de oplossing binnen de toehoorder zelf geboren kan worden. Ze creëren telkens weer een 'onderbreking' waardoor gesloten verhaalstructuren (zoals vb. een heel wettisch religieus denken) resoluut in vraag gesteld worden en zelfs hun greep op mensen verliezen.

Conclusie

Wat kan de oplossingerichte therapie dus nu bij brengen aan een spiritualiteitsbeleving of omgekeerd? En kunnen we een spiritualiteitsbeleving gaan bekijken als een tool om de resources van mensen aan te boren? Mijn antwoord daarop is ja... als...

1. Als we een spiritualiteitsbeleving of traditie niet bekijken als een verzameling van onaantastbare waarheden.
 - En daarvoor kunnen we iets leren van het therapeutisch proces binnen de oplossingsgerichte therapie. De therapeut en cliënt gaan daarin samen een zoektocht die de ruimte schept waarbinnen oplossingen vanuit de cliënt geboren kunnen worden. De therapeut is er als "expert" in het begeleiden van dat (zoek)proces.
 - Misschien kunnen we hetzelfde zeggen over een spiritualiteitstraditie. Haar expertise ligt, meer dan in de inhoud, in de procesontwikkeling en -begeleiding. Want ze heeft vaak een bijzonder rijke bagage en ervaring in wat het betekent om "samen te zoeken".
2. De tweede als... Als we binnen de spiritualiteitsbeleving en -traditie zoeken naar –wat ik noem – een taal met "vensters". Net zoals in het therapeutisch werk is de taal een centraal instrument in de spiritualiteitstradities. Met zijn eigen kansen, maar ook met zijn beperkingen. Om dat tastbaar te maken heb ik daarvoor enkele principes uit het artikel van Myriam over de rol van taal in het therapeutisch werk toegepast op de liturgische taal binnen de kerk. Ik ga daar nu niet in detail op in gaan. Maar het toonde wel dat je gewoon – door een specifieke aandacht voor die taal – al heel wat keuzevrijheid kan creëren of aanreiken.

Dat alles doet mij concluderen dat de oplossingsgerichte therapie en spiritualiteit elkaar wederzijds echt kunnen verrijken. Een openheid binnen de therapie voor de spiritualiteit van de cliënt, schenkt een extra ruimte voor een taal en beleving waarbinnen bepaalde inhouden tastbaar en bespreekbaar worden. En de inzichten van het oplossingsgerichte model zijn uitstekende gidsen om verder te groeien in spiritualiteitsbeleving die bijdraagt tot het levensgeluk en welbevinden van mensen.