


## 2 | Wie ben je en wat wil je in dit leven?

IN ESSENTIE GAAT DIT BOEK over het zin geven aan wie je bent en aan wat voor jou in je leven centraal staat, toegespitst op werken in de zorgverlening. Het is dan logisch om te beginnen met de vraag of je je bewust bent van wie je bent en wat je in dit leven wilt. Wat is voor jou het centrale thema van je leven?

De meesten van ons zijn zich hier nauwelijks van bewust. We leven ons leven zonder er bij stil te staan wát we nu precies leven en welke betekenis dat heeft. We maken van alles mee en we kunnen ons daarover verheugen of het vervelend vinden, zonder dat we ons afvragen waarom we dat meemaken en wat we er in de rest van ons leven mee kunnen. We maken soms keuzen, bijvoorbeeld over een partner of over een baan op basis van onze directe gevoelens als we denken aan die partner of die baan, zonder erbij stil te staan wat de diepere betekenis van die keuze kan zijn. Wat kan die partner of wat kan die baan ons over onszelf leren?

Een goed voorbeeld hiervan zag ik onlangs toen ik naar de film *Billy Elliot* keek. Billy, een Engelse mijnwerkerszoon in de jaren zeventig van de vorige eeuw, danste graag en wilde naar de balletschool. Bij een auditie werd hem gevraagd wat dansen voor hem betekende. Eerst stamelde hij: 'Ik vind het gewoon leuk.' Na lang denken ging hij verder: 'In het begin gaat het moeilijk, maar als ik eenmaal dans verdwijn ik helemaal in de dans en de muziek. Ik ga dan op in het vuur in me en in de energie van de dans.'

Door de ontdekking dat dansen niet zomaar iets leuks was, maar dat hij tijdens het dansen volledig één werd met de dans, kwam hij in zijn kracht. De dans en de eenheid tussen de dans en hemzelf waren voor Billy de zin van het leven. 

### *Wat is je levensverhaal?*

Het is voor ieder van ons goed om de zin van het leven te ontdekken en daar dan ook bewust verder inhoud aan te geven. Ons leven en de zin daarvan zijn meer dan een optelsom van alles wat we meemaken. We moeten op zoek naar de rode draad die al deze ervaringen met elkaar verbindt. Een van de manieren om dat te doen is je levensverhaal opschrijven en daarin de verbindende rode draad te zoeken. Ik heb dat enkele jaren geleden zelf gedaan. Het heeft me inzichten gegeven in wat mijn levenservaringen mij te vertellen hadden. Het sterkt me in de keuzen die ik heb gemaakt en motiveert me om op de ingeslagen weg verder te gaan.

Ik ben geboren in 1949 als tweede van uiteindelijk drie kinderen. Mijn vader was kantoorambtenaar bij de politie. Materieel gezien hadden we het thuis niet slecht, al moesten mijn ouders wel iedere maand de eindjes aan elkaar knopen. Ik ben van huis uit christelijk opgevoed. Dit bestond voor mij, naast de gang naar de zondagschool en later naar de kerk, vooral uit het beeld over hoe mijn moeder met haar geloof omging. Het geloof leek voor haar een last te zijn waar ze niet echt gelukkig van werd: 'Je bent er om vanuit het woord van God de mensen te dienen en later, na je dood, zal God over je oordelen of je het goed hebt gedaan.' Voor geluk leek er in dit aardse bestaan niet zo veel plaats te zijn en trots zijn op jezelf was al helemaal uit den boze, omdat er veel mensen waren die veel christelijker waren en veel meer voor God deden.

Er werd thuis goed voor ons gezorgd en onze ouders hadden veel voor ons over. Omdat er altijd wel spanningen waren in hun relatie, en waarschijnlijk ook wel door hun eerdere levenservaringen, zijn ze er echter niet in geslaagd om echt warmte in huis te brengen. Ik herinner me in elk geval niet dat er veel warmte en genegenheid gedeeld werd. Als kind was ik me hier niet zo van bewust. Waarschijnlijk accepteerde ik het leven zoals het was als een normale zaak. Pas veel later, toen ik door mijn werk inzicht kreeg in het enorme belang van warme en liefdevolle relaties, ben ik me dit gaan realiseren.

Tijdens mijn lagere schooltijd was ik meer thuis te vinden waar ik mijn moeder hielp met van alles en nog wat, dan op straat met vriendjes. Waar-

schijnlijk heb ik toen al een begin gemaakt met het ontwikkelen van een zorgende instelling.

In mijn puberteit wilde ik na de hbs het leger in en de officiersopleiding doen. De keuze voor het leger werd vooral gevoed door het feit dat mijn vader ooit beroepsmilitair had willen worden, maar door het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog was dit niet mogelijk geweest. Ik had wel de naïeve illusie dat ik me als officier vooral zou kunnen toeleggen op de zorg voor het welzijn van de militairen voor wie ik verantwoordelijk was. Aan het feit dat er mogelijk ook nog zoiets als een oorlog op je pad kon komen, dacht ik liever niet.

Het leger is er (gelukkig) voor mij nooit van gekomen. Op mijn achttiende ging ik tijdens een vakantiebaantje door mijn rug en liep een ernstige hernia op. Reden genoeg om afgekeurd te worden.

### *Een eerste keuze*

In deze periode maakte ik mijn eerste bewuste keuze, die medebepalend zou worden voor mijn verdere ontwikkeling. Na een ziekenhuisopname en een operatie in verband met de hernia, werd ik een aantal maanden in een revalidatiecentrum opgenomen. Hier voltrok zich een belangrijke kentering in mijn leven. Ik lag op een zaal met enkele jongens die door een ongeluk gehandicapt waren geraakt en ik zag hoe verschillend ze ermee omgingen. Eén jongen verweet God dat hij een ongeluk had gekregen waarbij hij een been verloren had en vond dat God er nu ook maar voor moest zorgen dat zijn revalidatie zou slagen. Een andere jongen – met een hoge dwarslaesie – was niet gelovig, en was ervan overtuigd dat hij zelf de gene was die verantwoordelijk was voor het ongeluk, en dat hij zelf hard moest oefenen om succesvol te revalideren. Dit bracht mij aan het denken over mijn eigen geloof en de plaats die God in mijn leven had. Ik was grootgebracht met het idee dat God een macht was buiten jezelf, die uiteindelijk bepaalde wat er op aarde gebeurde, bij wie je steun kon vragen, en bij wie je na je dood verantwoording af zou moeten leggen over wat je met je leven gedaan had. Geleidelijk kwam ik steeds meer tot de conclusie dat ik mijn perspectief niet moest zoeken in een God buiten mezelf, maar dat ik in mezelf moest zoeken. Op de een of andere manier groeide

ook in mij het besef dat het in dit leven op mijn weg lag om voor anderen te zorgen. Niet omdat God dat van mij vroeg en omdat ik dan later 'in de hemel' zou komen, maar omdat het een drang was die van binnenuit kwam. En om ook daadwerkelijk voor anderen te kunnen zorgen, zou ik me niet moeten verlaten op de steun van een God buiten mezelf, maar op de kracht die in mij zat. Ik zou mijn innerlijke God moeten zoeken, zoals ik het toen verwoordde. Voor mij was dat reden om de kerk en de christelijke religie achter me te laten.

### *Zorgen voor anderen*

Ik had een eerste stap genomen, maar ik had nog geen idee hoe ik dit verder in mijn leven vorm en inhoud zou moeten geven. Dat bleek ook niet nodig te zijn, het diende zich vanzelf aan.

Omdat ik afgekeurd werd voor de militaire dienst koos ik na afronding van de hbs voor een studie scheikunde. Om naast mijn studie wat geld te verdienen, kon ik via een vakantiebaantje in een psychiatrisch ziekenhuis als vaste nachtdienst in de gehandicaptenzorg gaan werken. Na ongeveer anderhalf jaar besloot ik te stoppen met mijn scheikundestudie en in de zorg te blijven werken. Ik voelde dat zorgen voor mensen beter bij mij paste dan een baan als chemicus.

Via mijn vrouw, die ik later leerde kennen, raakte ik politiek geëngageerd en werd ik actief in de toenmalige Communistische Partij Nederland. Ik was actief in partijverband, in vredesacties en in acties tegen bezuinigingen in de gezondheidszorg. Dit was voor mij een manier om mij in te zetten voor 'het welzijn van de mensheid' en er ging dan ook aardig wat tijd in zitten: gemiddeld drie tot vier avonden per week.

Als ik mijn vrouw – die opgegroeid is in een communistisch gezin – niet had leren kennen, was ik misschien nooit bij de CPN terechtgekomen. Toch was dat niet de voornaamste reden dat het communistische gedachtegoed me aansprak. Ondanks mijn christelijke opvoeding had ik geen notie van spiritualiteit en zocht ik geluk vooral in materiële omstandigheden. Dat was vooral wat ik zag in het communisme. Zorg voor een wereld waarin geen oorlogen zijn en waarin ieder mens gelijke rechten en gelijke kansen heeft. Zorgen voor anderen betekende voor mij op dat moment een bij-

drage leveren aan het dichterbij brengen van een dergelijke wereld, totdat na een jaar of tien hollen en rennen de moeder van een schoolvriend overleed. Voor ik in de CPN actief werd, ging ik vaak naar haar toe en beschouwde ik haar als een tweede moeder. Daarna was het er nooit meer van gekomen haar te bezoeken; ook niet toen ze ziek en stervende was. Tot mijn grote ontzetting besepte ik dat pas op haar begrafenis. Ik was zo bezig geweest met politieke idealen voor het welzijn van iedereen, dat ik heel dierbare mensen uit mijn nabije omgeving had verwaarloosd. Ik voelde dat het anders moest, en ik stopte met de politieke activiteiten.

Inmiddels was ik ook al zo'n veertien jaar paviljoenshoofd in de gehandicaptenzorg en was ik verantwoordelijk voor de dagelijkse begeleiding van zestig mensen, van wie ruim veertig met ernstige gedragsproblemen. Hoewel ik hier altijd met heel veel plezier had gewerkt, kreeg ik steeds meer het gevoel op een doodlopend spoor te zitten. Door een combinatie van de omstandigheden waarin de cliënten leefden en hun gedragsproblemen, leek het onmogelijk een liefdevolle sfeer te creëren waarin de cliënten zich op een positieve wijze konden ontwikkelen. De begeleiders waren vooral bezig met overleven en probeerden het gedrag zo veel mogelijk in goede banen te leiden. Hoewel de meeste begeleiders hun werk met overgave en plezier deden, zag ik ook bij hen dat ze het soms best moeilijk vonden dat er zo weinig dagen waren waarop alles op een prettige en liefdevolle manier verliep.

In 1988 kwam ik tijdens een studiereis in Canada 'toevallig' in contact met gentle teaching. Deze benadering was toen nog vooral gericht op mensen met probleemgedrag. Het ging er niet om gedrag te beheersen, maar om mensen te leren zich onvoorwaardelijk veilig en geliefd te voelen bij de begeleiders. Door deze benadering verdween het probleemgedrag in veel gevallen als vanzelf naar de achtergrond. Gentle teaching leek me niet alleen goed voor de cliënten, maar ook voor de begeleiders. Deze werkwijze sluit beter aan bij hun oorspronkelijke motivatie om in de zorg te gaan werken, in plaats van dagelijks met cliënten in gevecht verwickeld te raken. Ik besloot me verder in gentle teaching te verdiepen en in Nederland groepsleiders hierin te trainen.

### *Op weg naar mezelf*

Eerst dacht ik dat ik toevallig met gentle teaching in contact was gekomen, zoals bij alles wat me overkwam dacht dat het toevallig was. Later zou ik ontdekken dat gentle teaching niet toevallig op mijn pad was gekomen, maar dat het een deel was van dit leven om hiermee te gaan werken.

Halverwege de jaren negentig hebben mijn vrouw en ik een tantratraining gedaan om onze relatie nieuwe energie te geven. Dat was een bijzondere ervaring. Met uitzondering van de periode rond mijn achttiende, toen ik afscheid nam van het geloof, hield ik me nooit echt bezig met wie ik was, wat ik in dit leven te doen had, en waar ik zingeving in kon vinden. Ik leefde mijn leven, werkte hard en probeerde zo veel mogelijk het goede te doen voor anderen. Dat was voldoende. Tijdens de tantra was ik voor het eerst een heel weekeind bezig met proberen te voelen wie ik was en wat ik in dit leven nodig had. De tantra had mijn interesse gewekt voor deze nieuwe manier van kijken naar mezelf en na de training ging ik een opleiding volgen in neo-Reichiaanse therapieën. Tijdens een van de eerste opleidingsweekeinden moesten we een regressieoefening doen en in onze beleving zo veel mogelijk teruggaan in onze kindertijd. Tijdens deze oefening besefte ik voor het eerst het gemis aan warmte bij ons thuis. We werden wel goed verzorgd, maar het ontbrak aan warmte. Ik realiseerde me op dat moment ook dat gentle teaching het gat in mij opgevuld had. Door het bewust ontwikkelen van warme en liefdevolle gevoelens voor anderen, gaf ik niet alleen aan hen, maar ook aan mezelf wat ik nodig had. Het contact met gentle teaching was helemaal niet zo toevallig geweest; het hoorde voor mij bij dit leven dat gentle teaching op mijn weg zou komen. Gentle teaching was, zonder dat ik het wist, vanaf mijn kindertijd de rode draad van mijn leven.

Met de Reichiaanse benadering kreeg ik steeds meer moeite. Er werd sterk het accent gelegd op het werken met diepere emoties, zoals verdriet en woede door ze uit te leven. Zo moest ik bij een oefening contact maken met het diepe gevoel van haat en woede dat ik in me zou hebben en dit dan uitleven door te schreeuwen en met een stok op een matras te slaan. Het lukte me niet om contact met die emotie te maken omdat ik in mijn

beleving geen gevoel van woede of haat kende. Volgens de docenten en de groepsgenoten kwam het omdat ik voor mezelf vluchtte of omdat ik de emotie zo diep verborgen had, dat ik er niet bij kon; zeker een gevolg van een opgelopen trauma.

Ook mijn neiging om voor anderen te zorgen werd uitgelegd als vluchten voor mezelf. Ik zou moeten leren voor mezelf in plaats van voor anderen te zorgen. Voor mij voelde dit als de wereld op z'n kop: voor anderen zorgen is voor mezelf zorgen en niet voor anderen zorgen is mezelf geweld aandoen.

Na een paar jaar besloot ik niet verder te gaan in deze richting, omdat ik voelde dat het niet bij mijn verdere weg paste. Ik heb er wel veel van geleerd en er veel aan gehad om mezelf beter te leren kennen en om meer inzicht te krijgen in hoe mijn levenservaringen ertoe bijgedragen hebben dat ik nu ben wie ik ben. Ik heb ingezien dat dingen in mijn jeugd anders zijn gelopen dan ik misschien had gewild, maar ik heb ook geleerd in dit opzicht met liefde en mildheid naar mijn ouders te kijken.

### *Thuiskomen*

Inmiddels was ik via een vriendin in aanraking gekomen met het boeddhisme en ik was hier wat over gaan lezen. Het leek me, meer dan de Reichiaanse benadering, te passen bij hoe ik inmiddels tegen het leven aankeek. Vooral dat de Boeddha gezegd had dat iedereen de boeddhanatuur in zich heeft, sloot goed aan bij wat ik als achttienjarige voelde: dat ik God in mezelf moest zoeken en niet in de hemel. Het kwartje viel pas echt toen ik in Vancouver was voor een conferentie over gentle teaching. Uit nieuwsgierigheid bracht ik een bezoek aan een boeddhistisch tempelcomplex in een voorstad van Vancouver. Hier was een grote meditatiezaal waar op dat moment niemand was. Ik besloot daar even te blijven zitten en na een minuut of tien voelde ik ineens tranen over mijn wangen lopen. Ik had het gevoel thuis te zijn gekomen. Ik kreeg een beeld van een trechter voor mijn ogen. Aan de bovenkant kwamen alle lijnen van mijn leven als afzonderlijke stralen in de trechter: mijn jeugd, mijn besluit om afstand te nemen van het geloof, het 'toevallig' terechtkomen in de zorg en mijn besluit daar te blijven werken, mijn werk als hoofd van een paviljoen waar

het uiterste van je gevraagd werd op het gebied van het ontwikkelen van warmte en liefde voor de bewoners, gentle teaching, mijn bezoek aan deze tempel... Allemaal afzonderlijke stralen die geen verband met elkaar leken te hebben, stroomden aan de bovenkant in de trechter, maar verliepen de trechter aan de onderkant als één heldere goudkleurige stroom honing. Alles in mijn leven was samengekomen, het verband tussen alle schijnbare toevalligheden was tot stand gebracht en mijn bestemming lag in het contact met mijn boeddhanatuur, die voor mij weerspiegeld wordt in de figuur van Avalokiteshvara, de bodhisattva van compassie.

Vanaf dat moment in die meditatie ruimte, toen ik de trechter van mijn levensloop zag, was er eigenlijk geen weg terug meer. Het was duidelijk dat ik verder zou moeten gaan met het bestuderen van het boeddhisme en het doen van de beoefeningen om op die wijze de boeddhistische filosofie in mijn leven te kunnen integreren. Door het werken in de zorg en in het bijzonder met gentle teaching probeer ik de aspiratie van Avalokiteshvara om alle wezens van hun lijden te verlossen, in praktijk te brengen.

Na de ervaring in de tempel heb ik voor mezelf mijn levensverhaal – uitgebreider dan nu – op papier gezet, om het verband tussen de verschillende momenten en keuzen in mijn leven helder te krijgen. Hoewel het beeld van de trechter, op het moment dat het opkwam, al hielp inzicht te krijgen in de samenhang van mijn leven, heeft vooral het opschrijven van mijn levensverhaal me geholpen om mijn eigen spiritualiteit te ontdekken. Het versterkte ook mijn keuze om verder te gaan in het boeddhisme en motiveert me mijn beoefeningen te doen, ook al heb ik er niet altijd zin in of denk ik er geen tijd voor te hebben. Als ik in een rationele bui ben, vraag ik me wel eens af of het zin heeft om prosternaties te doen of mantra's te reciteren. Maar het heeft weinig zin om te redeneren of het allemaal wel zin heeft, net zo min als het zin heeft om te redeneren of God wel of niet bestaat en of bidden wel of niet helpt. Ik doe wat ik vanuit mijn diepste wezen voel dat ik moet doen en dat zijn dus de beoefeningen, prosternaties en mantra's. En voor mezelf weet ik dat ik daarmee een energie de ruimte in stuur die haar uitwerking heeft, zoals dominostenen die omvallen als je de eerste steen een duwtje geeft.

Wellicht is het ook voor jou goed om je levensverhaal op papier te zetten. Hoe is je leven verlopen, welke schijnbare toevalligheden hebben zich voorgedaan, welke bewuste keuzen heb je gemaakt en waarom, naar welke momenten kijk je met verdriet of wrok terug en waarom, en naar welke momenten kijk je met weemoed of plezier terug? Misschien kun je ontdekken wat de rode draad in je leven was en wat die te maken heeft met het werk dat je nu in de zorgverlening doet. En misschien brengt het je dichter bij de bron van je eigen kracht die je nodig hebt om je werk goed te kunnen doen.