

## Interview Mia Leijssen

### Korte voorstelling Prof. Mia Leijssen

Leeftijd: 59 jaar

Hoogleraar aan de faculteit psychologie en pedagogische wetenschappen,  
psycholoog-psychotherapeut

### [1. Wat was uw droom als kind? Wat is uw vroegste herinnering?

(U studeerde af in de middelbare school. En daarna? Hoe bent u uiteindelijk in deze richting terecht gekomen?)]

#### *Het spirituele nest van Maria*

De sfeer uit je kindertijd wordt sterk bepaald door de verhalen die in de familie over je verteld worden. Die draag je verder mee in je leven. Ik ben opgegroeid met een bijzonder verhaal dat mij sterk getekend heeft.

Mijn ouders hadden zes zonen. Mijn moeder vond zes kinderen meer dan voldoende. Maar mijn vader wilde per se een dochter. Hij trok op bedevaart naar Lourdes om aan Maria een dochter te vragen. Negen maanden later werd ik geboren. Uiteraard kreeg ik de doopnaam Maria.

Wat het nog meer bijzonder maakte, was dat veel mensen aan mijn ouders vroegen of ze niet liever een zevende zoon hadden gehad. Want als je zeven zonen had, dan werd de koning van België peter van de jongste. Maar mijn ouders wilden veel liever een dochter, dat woog niet op tegen het peterschap van de koning.

Het was heel versterkend om als kind met dat verhaal op te groeien. Op het moment zelf beseft je dat niet, maar later heb ik gevoeld dat het mij een achtergrond heeft gegeven van zeer gewenst te zijn. Dat is voor een kind een belangrijke steun om mee op te groeien.

Het is een verhaal dat ook zorgde voor een soort van bepaaldheid. Ik was niet zomaar een meisje, maar de dochter die Maria hen gegeven had. Dat gaf mijn bestaan iets wonderlijks. Pas op latere leeftijd heb ik beseft wat daarvan de impact was. Al van voor mijn geboorte behoorde ik tot het spirituele nest van Maria. Ik ben mij daar in de puberteit tegen beginnen verzetten en ik wilde niet langer 'Maria' genoemd worden. Ik veranderde mijn naam in 'Mia'. Aan de universiteit kwam daar nog een rationele levenshouding bij, waardoor ik mij afkeerde van mijn Christelijke achtergrond. Maar het merkwaardige is dat Maria op een of andere manier telkens weer opdook in mijn leven. Ik heb ervaren dat ik dat niet langer toeval kan noemen. Ik heb aangenomen – na een bijzondere droom rond mijn 40ste - dat ik op een onverklaarbare manier een diepe band heb met de goddelijke Moeder Maria.

#### *Een speciale minnaar*

Een andere herinnering uit mijn kinderjaren stamt uit mijn kleutertijd. Dat staat mij nog scherp voor de geest. In mijn kleuterklas zat een jongen die gedraggestoord was. Hij was tevens mentaal gehandicapt en kon soms heel agressief zijn. De zuster van de kleuterklas besliste om de jongen onder mijn hoede te plaatsen. Ik moest die jongen bewaken en tot rust brengen. Ik had kennelijk een kalmerende invloed op hem. Ik lach er nu soms mee dat ik mijn beroep als psycholoog al uitvoerende als driejarige. Achteraf beseft ik wel dat het bijzonder is om zo'n gedragsgestoorde jongen onder je hoede te krijgen en ervoor te zorgen dat zijn gedrag binnen de perken bleef. Op die manier kreeg ik als kleuter al heel wat verantwoordelijkheid. Tegelijk werd ik door de zuster bevestigd in bepaalde kwaliteiten die waarschijnlijk toen al in mij sluimerden, maar waarvan ik mij uiteraard nog niet bewust was.

In de lagere schoolperiode werd de jongen in een aangepaste instelling geplaatst, waarvan hij enkel in de zomervakantie naar huis kwam. Het eerste wat hij dan deed, was bij ons thuis aanbellen en naar mij vragen. Dat werd in ons gezin op gelach onthaald. Ze vonden dat ik wel een heel speciale minnaar had die zich elk jaar trouw kwam melden. Hij wilde ook echt met mij trouwen. Dat kwam hij elk jaar opnieuw vertellen. Ik herinner me nog dat ik het erg vond dat mijn broers hiermee

spotten. Ik had toen kennelijk al een vorm van mededogen met die jongen, waardoor ik hem niet afwees. Tijdens de vakanties maakte ik steeds wat tijd om met hem te spelen. Ik heb als kind een aantal kwaliteiten ontwikkeld die later in mijn beroep nog uitvergroot zijn.

### *Het kerkorgel*

Het was nochtans helemaal niet mijn droom als kind om psycholoog te worden. Het was een totaal afwezig beroep in mijn omgeving. Als je als kind nadenkt over wat je later wilt worden, denk je aan beroepen die je kent van mensen om je heen. Mijn tante was bijvoorbeeld onderwijzeres in het eerste leerjaar. Dat was iets wat ik eventueel zag zitten.

Ik had wel een droom, maar die was van een heel andere orde. In die tijd, het waren de jaren '50, gingen we elke ochtend al heel vroeg naar de kerk. In onze gemeente hadden we het geluk dat er een goed kerkorgel stond dat zo bekend was dat er vaak betere muzikanten op af kwamen om het te bespelen. Zo hoorde ik in de kerkvieringen schitterende orgelmuziek. Dat maakte een grote indruk op mij. Het luisteren naar die muziek was voor mij als kind het summum van schoonheid. Het leek alsof de zon 's ochtends opkwam terwijl ik in de kerk naar de orgelmuziek luisterde. Daardoor ging ik ook graag naar de mis, niet zozeer om wat daar gebeurde, maar wel voor de muziek. Ik heb daar als kind af en toe mystieke ervaringen beleefd omdat ik helemaal werd meegevoerd in een wereld die mezelf oversteeg. Op een bepaald moment mocht ik ook muziekles volgen bij een van de organisten die er speelde. Dat was bijzonder omdat ik zo ook een beetje deel van die wereld werd. Mijn dromen als kind hadden te maken met een wereld van schoonheid die ik vooral vond in de muziek. Kinderen vandaag zijn door veel meer vormen van cultuur en schoonheid omringd dan in mijn tijd. Ik droomde er dus van om later iets te doen met muziek, maar dat was in de realiteit weinig concreet. Het bleef een fantasiewereld.

### *Tantes kloosterzusters*

Ik had ook twee tantes die kloosterzuster waren. Zij waren de meest geëmancipeerde vrouwen die ik als kind gekend heb. De ene was directrice van het ziekenhuis in de provinciehoofdstad. Zij reed met de auto in een tijd dat er nog maar weinig auto's waren. Als ik op vakantie ging bij haar - het jaarlijkse hoogtepunt uit mijn lagere schoolperiode - dan begon dat steeds met de stad in te trekken om enkele mooie kleedjes voor mij te kopen. Naar wat ik later begrepen heb, waren de normen van de stadsmensen over hoe je diende gekleed te zijn, anders dan wat mijn moeder in haar huisvlucht zelf naaide en breide. Mijn andere tante nonneke reed in een jeep door de brousse in Afrika. In haar brieven weerklonk avontuur en vrijheid in een wereld ver van huis. Ze schreef en sprak ook altijd over 'de zwarten' - niet als een te bekeren volk - maar als mensen met veel levensvreugde. Respect voor andere religieuze belevingen was voor haar zo vanzelfsprekend dat haar 'missioneringwerk' er vooral in bestond dat ze negertjes leerde lezen en schrijven. Die twee vrouwen gaven mij een smaak om iets 'buiten het dorp' te zoeken. Ze hadden ook een uitstraling van plezier in het leven en tegelijkertijd een sterke innerlijke houvast die meer richtinggevend leek te zijn dan de regels en de wetten van de religieuze gemeenschap waartoe ze behoorden.

### *Studiekeuze*

Na de middelbare school vond ik mijn studiekeuze best moeilijk. Er was heel veel dat ik graag deed. Muziek was er één van, maar ik deed ook veel aan sport. Ik interesseerde mij daarnaast voor wiskunde, fysica, Latijn, Grieks en veel andere vakken. Daartussen kiezen was niet gemakkelijk, maar dat was natuurlijk een luxeprobleem.

Mijn omgeving verwachtte dat ik geneeskunde zou gaan studeren. Op zich had ik dit kunnen doen, maar ik had niet veel zin om zeven jaar aan de universiteit te studeren. Dat leek mij veel te lang. Op mijn 18de wist ik immers al zeker dat ik later kinderen wilde.

Ik was meest gefascineerd door mijn leraren Latijn en Grieks, want zij maakten hun lessen erg boeiend. Ze gaven vaak een psychologische achtergrond bij de teksten die we bespraken. Op die manier werd mijn interesse gewekt voor de studies van psychologie. In dat studiecursus vond ik veel dingen terug die mij interesseerden: wiskunde, fysica, filosofie, sociologie en de

psychologische vakken. Het uitdiepen van het innerlijke van de mens boeide mij het meest. Ik dacht te kiezen voor een studie van vier jaar. Maar omdat ik dan klinische psychologie deed, kwam er al een jaar bij. Daarna heb ik nog een specialisatie in psychotherapie gedaan, waardoor mijn studieloopbaan uiteindelijk langer duurde dan wanneer ik geneeskunde zou hebben gestudeerd. Maar als je 18 jaar bent, denk je op korte termijn. Ik ben altijd tevreden geweest met mijn keuze. Mijn beroep heeft mij veel voldoening gegeven, ik heb er echt mijn roeping in gevonden.

#### *Als zevende kind was ik vrij om te kiezen*

Mijn studiekeuze werd als vreemd ervaren, omdat mijn ouders zich weinig konden voorstellen bij psychologie. Het was mijn geluk dat ik het zevende kind was in ons gezin. De oudste kinderen moeten doorgaans veel meer de dromen van hun ouders waarmaken. Die taken hadden mijn broers al op zich genomen. Mijn oudste broer was dokter, een van de andere broers was priester. Elk goed gezin met intelligente kinderen moest in die tijd een priester en een dokter hebben. Daar hadden mijn broers al voor gezorgd, zodat ik alle vrijheid had bij mijn studiekeuze. Bovendien maakte het in die tijd voor een meisje minder uit wat ze studeerde. Men ging er namelijk van uit dat je als meisje naar de universiteit ging om een goede partner te vinden. Je mocht zelfs geen te hoge studies beginnen, want dan zou je de partner kunnen overklassen en dat speelde in je nadeel. Er werd toen niet verwacht dat je als meisje studeerde voor je eigen ontwikkeling. Ikzelf dacht er helemaal anders over. Ik ging niet naar Leuven om een goede man aan de haak te slaan. Ik had zelf een grote interesse voor psychologie en mijn omgeving bood weinig weerstand. Ik mocht direct vanaf het eerste jaar op kot, want mijn ouders hadden een groot vertrouwen in mijn verantwoordelijkheidsgevoel.

## **[2. Zijn er mensen die u in uw studie- en carrièrekeuze beïnvloed hebben? Op welke manier?]**

#### *Ervaringen van je lichaam*

De mensen die mij beïnvloed hebben tijdens mijn jeugd waren naast de directe familie vooral de leraars Latijn en Grieks uit mijn middelbare schooltijd. Dat waren personen waar ik naar opkeek omdat ze een brede cultuur, een grote diepgang en een uitzonderlijke gevoeligheid hadden. Ik vond hen inspirerend. Tijdens mijn universitaire studies heb ik diezelfde inspiratie niet meer teruggevonden.

Pas later, toen ik al in de psychotherapie gespecialiseerd was, heb ik in de universitaire wereld een aantal mensen ontmoet die ik echt vernieuwend vond, die dingen vertelden die mij werkelijk fascineerden. Zoals Gendlin, een Amerikaanse psychotherapeut die een specifieke methode van psychotherapeutische zelfexploratie ontwikkelde. Dat is ook het gebied waarin ik mij nadien het meest gespecialiseerd heb. Het is een methode waar de belevingen die een mens meedraagt, vooral worden aangesproken via het lichamelijk gevoelde. Wat iemand drijft en wat richting geeft aan iemands leven, is geen vaag en abstract begrip, maar het is een lijfelijk gevoelde ervaring die je kunt opsporen. Door deze wijsheid van het lichaam te erkennen, kun je verdere stappen in je ontwikkeling zetten. Het is een gevoelde bron in je lichaam, een soort van lijfelijk geweten. Recent ben ik er achter gekomen dat je dit een andere omschrijving van de ziel zou kunnen noemen. Psychologie was oorspronkelijk 'zielkunde', maar in de hedendaagse wetenschappelijke context is het woord 'ziel' in de taboesfeer beland.

**[3. Waar bent u op dit moment mee bezig binnen uw werk? (op zo'n manier uitgelegd dat ook leken het begrijpen).]**

*Een spiritueel spoor*

Psychotherapeut zijn is voor mij tegelijk een beroep en een roeping. Ik kan daar echt mijn hart in leggen. Ik vind het een bijzonder inspirerend beroep. Vanuit mijn professionele ervaring als therapeut heb ik heel wat gepubliceerd. Daardoor heeft men mij gevraagd om te doctoreren op basis van mijn publicaties. Ik was toen al 45 jaar. Zelf heb ik nooit de ambitie gehad om hoogleraar te worden, maar ik ben het op die atypische manier toch geworden. Naast mijn functie als psychotherapeut ontwikkelde ik zo een tweede leven als hoogleraar. Ik geef heel graag les in het universitair onderwijs en ik vind het mooi om jonge mensen in te wijden in mijn vak. Dat doe ik met veel enthousiasme.

Binnen mijn werk heb ik mij vooral verdiept in de kracht van het introspectieve en het lichamelijke weten. Daarmee bedoel ik dat je contact kunt vinden met je innerlijke bronnen. Die werkwijze heb ik geïntegreerd en verbonden met andere therapeutische werkwijzen. Zo ben ik geleidelijk ook beland op een spiritueel spoor. Dat geeft de titel van mijn laatste boek 'Tijd voor de ziel' aan. Het is een erg persoonlijke evolutie. Binnen mijn vakgebied kies ik voor een bredere opstelling omdat ik mijn studenten niet a priori op mijn spoor wil zetten. Ik vind dat een belangrijk evenwicht: enerzijds werken vanuit eigen passie zodat je creatief en inspirerend bent, anderzijds je eigen passie ook niet zodanig laten domineren dat je anderen tot jouw denkkader wilt overhalen. Het gaat dus om een balans tussen persoonlijke belangstelling en een brede aandacht voor de verschillende trends in het vakgebied. Ik reken het ook tot mijn plicht om mijn studenten in contact te brengen met de laatste ontwikkelingen in het vakgebied, zelfs die waar ik persoonlijk niet echt voor warm loop.

*Leonardoproject*

Momenteel geef ik zeer veel colleges en practica. Ik doceer verschillende vakken. Op bachelorniveau geef ik psychologische begeleiding aan een ruime groep studenten. Op masterniveau geef ik het vak cliëntgerichte psychotherapie, een van de therapeutische oriëntaties. Ik ben ook verantwoordelijk voor verschillende practica waar onze studenten therapeutische gespreksvaardigheden aanleren. Daarnaast sta ik in voor beroepsethiek in onze faculteit en ik ben voorzitter van de ethische commissie. Daardoor moet ik alle onderzoek dat aan de faculteit gebeurt, mee beoordelen en adviseren op de ethische componenten.

Op postgraduaatniveau ben ik een van de docenten die de specialisatierichtingen in de psychotherapie verzorgen. Sinds kort ben ik bovendien partner in een Leonardoproject, een Europees project van levenslang leren. In die context ben ik gestart met een opleiding 'counseling in existentieel welzijn'. Het biedt een heel flexibele vorm van studeren in een elektronische leeromgeving, waardoor mensen van op afstand zelfs wereldwijd kunnen deelnemen. Vaak zijn het mensen die al in het beroepsleven staan of gezinstaken hebben. Het volgen van deze opleiding is voor hen realistisch omdat ze hun eigen tempo kunnen bepalen. Op die manier is de combinatie van studie met werk of gezin eenvoudiger. Dit project is mijn meest recente passie. Ik investeer er zeer veel in, maar omdat ik het met zoveel plezier doe, voelt het niet aan als werken. Ik haal er zelf veel energie uit. Het project richt zich op een nieuwe doelgroep: rijpere mensen die vaak al een heel stuk geleefd hebben zodat de opleiding veel dieper gaat. De leeftijd van onze deelnemers varieert van 25 tot 65. Dat zie je niet zo in andere universitaire studies. Ook de samenwerking met buitenlandse universiteiten, maakt het een boeiend geheel. Het geeft niet alleen de mogelijkheid om de opleiding in meerdere talen aan te bieden, iedere groep geeft ook zijn eigen accenten aan de opleiding naargelang de aanwezige competentie.

*Mijn leeftijd is een luxe*

Ik ben 59 jaar oud, maar ik heb helemaal niet het gevoel dat ik aan het uitbollen ben. Ik kan mij inbeelden dat er mensen van mijn leeftijd zijn die verkiezen om het rustiger aan te doen. En soms verlang ik daar ook naar. Maar ik heb vooral de behoefte om wat ik doe te laten aansluiten bij mijn

talenten, mijn ervaring, mijn rijpheid. Het is daarnaast natuurlijk ook een kwestie van te durven verschuiven in interessegebieden en herzien van prioriteiten. Binnen de universiteit, en zeker in onze faculteit, zijn we de laatste jaren voortdurend geconfronteerd met ingrijpende vernieuwingen en daar bovenop toenemende studentenaantallen zonder dat we meer personeel kregen. Dat heeft bijzonder veel van mij gevraagd. Ik heb soms het gevoel in een zodanige spreidstand te staan, dat ik niet meer die kwaliteit op alle domeinen van mijn werk haal die ik zelf belangrijk vind. Ik heb nu de leeftijd dat ik verlang naar meer verdieping in plaats van voortdurende verbreding. Ik wens mijn leeftijd als een troef te gebruiken in plaats van het als een handicap te zien. Het is eigenlijk paradoxaal dat ik erover denk om met vervroegd emeritaat te gaan om echt te kunnen doorwerken aan datgene waarin ik goed ben en om mijn ervaring te laten renderen. Ik wil mij niet meer verspreiden over zoveel taken waarvan ik het gevoel heb dat ik niet op mijn best ben.

Het thema existentieel welzijn heeft nu voor mij een andere betekenis dan wanneer ik tien of twintig jaar jonger was. Ik vind 59 jaar een mooie leeftijd, zelfs mooier dan 39 of 29. Op mijn 59ste bevind ik mij in een fase van mijn leven waarin ik niet meer die drang heb om dingen te bewijzen. Ik heb ook niet meer die nood aan erkenning, zoals je dat vaak bij jongere mensen vindt. De kramp van "Doe ik het goed?" ligt achter mij. Ik kan er gerust in zijn dat ik goed genoeg ben in mijn werk, ik hoef niet meer te hengelen naar bevestiging. Dat is heel comfortabel. Ik hoef het professioneel niet meer te maken of mijn plek in de samenleving nog te vinden. Daardoor kan ik minder egobetrokken zijn dan vroeger. Ik kan nu vertrekken vanuit: "Wat is zinvol om te doen?" Ik kan mijn werk veel meer evalueren op het criterium of het een echte bijdrage is voor de samenleving, of er iemand – inclusief mezelf – werkelijk beter van wordt. Dat beleef ik als de grootste luxe van mijn leeftijd.

Met mijn huidige leeftijd voel ik mij natuurlijk ook kwetsbaar, maar op andere vlakken dan toen ik jonger was. Ik merk bijvoorbeeld dat ik fysiek veel minder aankan. Ook mijn geheugen heeft niet meer dezelfde grote spankracht van twintig jaar geleden en dat vind ik vaak echt lastig. Maar als ik de balans opmaak, bevind ik mij in een fijne levensfase. Het is trouwens altijd een van mijn belangrijkste levensvaardigheden geweest om van de nood een deugd te maken.

#### **[4. Waarmee wilt u in de toekomst in uw werk nog bezig zijn?]**

##### *Een holistische benadering*

Onlangs ben ik gevraagd op een congres in Bangalore, in het zuiden van India, om er te spreken over het belang van spiritualiteit in de gezondheidszorg. Daarnaast was ik daar door een hooggespecialiseerd universitair ziekenhuis in hart- en neurochirurgie uitgenodigd om een meerdaagse workshop te geven over Counseling in existentieel welzijn. Zij hebben de overtuiging dat stress en opgekropte emoties belangrijke factoren zijn in het ontstaan en in stand houden van fysieke problemen. Er wordt hiermee zeer consequent omgegaan. Ze vinden het op elk moment vanzelfsprekend dat je niet alleen naar de fysieke oorzaken en verschijnselen kijkt. Wanneer de patiënt in het ziekenhuis aankomt, heeft hij eerst een gesprek met een counselor. Deze vraagt wat de zorgen zijn van de patiënt, wat er figuurlijk nauw aan zijn hart ligt, welke stress er ervaren wordt. Ze hebben bovendien oog voor wat er nodig is in het sociaal netwerk van de patiënt om het verblijf in het ziekenhuis te kunnen opvangen.

Ook het spirituele wordt in het behandelingsproces betrokken. Er wordt standaard bij het begin van de opname van elke patiënt een spiritueel profiel opgemaakt. Daarin bevragen ze niet alleen de religieuze achtergrond – India is gekend voor haar grote diversiteit aan religies – maar ook praktijken van mediteren, ontspanning, rustgevende en inspirerende bronnen. Ook mensen die niet tot een bepaalde religie behoren, worden serieus genomen in hun spirituele praktijken. Van diverse religies hangen er symbolen in het ziekenhuis, dat wordt niet verdrongen naar de privéwereld.

De antwoorden van patiënten leiden tot daadwerkelijke gevolgen. Als iemand een bepaald gebed vermeldt dat hem steunt, wordt dat gebed uitgesproken voor de operatie. Of wanneer iemand aangeeft dat bepaalde muziek hem rust geeft, wordt die muziek gespeeld. De patiënten krijgen ook allemaal ademhalingsoefeningen. Het is een holistische manier om mensen te benaderen. Terwijl

wij geneigd zijn om veel meer in hokjes te denken en te handelen. Dan heb je de medische kant naast de psychologische kant. En de sociaal assistent begeleidt mensen op het sociale vlak en de pastor staat in voor het spirituele. Allemaal aparte vakgebieden met een eigen kijk. Terwijl een mens in de realiteit niet functioneert in zoveel verschillende hokjes. Een helingsproces is gediend met een holistische benadering die de mens ook behandelt als een geheel.

#### *Mijn visie voor de toekomst*

In het ziekenhuis in Bangalore waar ik mijn workshop gaf over existentieel welzijn, was de combinatie van fysieke, sociale, psychische en spirituele aspecten een vanzelfsprekend totaalpakket dat standaard werd aangeboden aan elke patiënt. Zorg voor het lichaam gaat samen met zorg voor de ziel en aandacht voor de volledige levenscontext van de persoon. In de counselinggesprekken kwamen alle factoren van levenshygiëne en existentieel welzijn uitvoerig aan de orde. Minstens drie van dergelijke gesprekken waren voor iedere patiënt verplicht: één bij opname, één voor de operatie, één bij ontslag. Wie vraag had naar meer, werd daarin tegemoetgekomen door een groot team van hooggekwalificeerde vrijwillige medewerkers. Uiteraard wil ik de situatie in India niet idealiseren, want er zijn daar ook heel veel problemen die wij hier gelukkig niet meer hebben. Toch heeft het mij gesterkt in iets dat ik in de toekomst hier ook meer wil beklemtonen. Ik heb als visie dat de spirituele dimensie meer vanzelfsprekend deel is van het menselijk leven. Nu is dit een taboe in vele kringen, terwijl het volgens mij op een heel natuurlijke wijze tot het leven en de essentie van mens zijn behoort. Het gaat er dan niet om of mensen religieus zijn of niet-religieus, want dat is eerder een buitenkant die op zich weinig zegt over spirituele verdieping. In mijn visie op mens-zijn, is de spirituele dimensie een wezenlijk aspect, waarmee de fysieke, de sociale en de psychische werkelijkheid op een diepere laag geleefd worden. Als die verdieping afwezig is, zie je allerlei problemen die mensen met kunst en vliegwerk proberen op te lossen. Ondanks materiële overvloed, blijft er een leegte, die in wanhoop en zinverlies kan eindigen.

#### **[5. Welke tip heeft u voor studenten vandaag?]**

##### *Aandacht centreren*

Een belangrijke tip voor studenten vandaag vind ik om meer geconcentreerd aanwezig te zijn. Daarmee bedoel ik een bewuster omgaan met wat hier en nu is. Vroeger was het de gewoonte om bij het begin van een college eerst even te bidden. Ik pleit er absoluut niet voor om daarnaar terug te keren, maar ik ben wel voorstander van een handeling waardoor de studenten even hun aandacht kunnen centreren. Zo oefenen studenten om aandacht bewuster te richten, in tegenstelling tot de erg verspreide aandacht die tegenwoordig zo gebruikelijk is. Iedereen is overal een beetje mee bezig en heel de tijd druk benomen met van alles, maar vaak op een weinig efficiënte manier. Dat is volgens mij een breder maatschappelijk probleem. Er is voortdurend een massale toevoer van prikkels van alle kanten. Het gevolg is dat velen constant overprikkeld zijn. Door de aandacht selectief te richten op bepaalde prikkels en daar bewuster mee om te gaan, komt er een vorm van rust en verdieping en het is ook veel efficiënter.

In mijn eigen college bijvoorbeeld, doe ik soms bij het begin van de les een korte aandachtsoefening. Daarbij begeleid ik de studenten om hun aandacht even naar hun ademhaling te richten. Op die manier leren ze contact maken met zichzelf. Ik laat ze zichzelf de vraag stellen: "Waar zit ik nu? Waar ben ik mee bezig?" Door daar zo uitdrukkelijk op te focussen, bundelen ze hun aandacht. De ademhalingsoefening is heel toegankelijk en tegelijk toch heel efficiënt om de verspreide aandacht naar één punt te richten.

## **[6. Welke rol speelt de universiteit volgens u in de samenleving?]**

### *Iets doen met onze kennis*

Ik vind het moeilijk om te omschrijven welke rol de universiteit speelt in onze samenleving. Ik kan alleen maar zeggen wat ik tot mijn eigen taak reken. Binnen mijn eigen terrein beschouw ik het als de taak van een hoogleraar in de psychologie en psychotherapie om iets te doen met onze kennis over hoe mensen functioneren. We mogen ons niet opsluiten in een ivoren toren, maar we moeten er met onze kennis voor zorgen dat een brede laag van de bevolking er beter van wordt. Ik zie mijn taak dus ruimer dan enkel mijn studenten goed opleiden of mijn onderzoek goed laten scoren. Veel belangrijker zijn de vruchten van mijn werk voor de samenleving. In mijn geval betekent dat een visie uitdragen over wat geestelijke gezondheid kan zijn en wat verschillende manieren zijn waarop mensen existentieel welzijn kunnen ontwikkelen.

Vanuit mijn positie heb ik ook de opdracht om te spreken over de vele symptomen die momenteel in onze maatschappij zichtbaar zijn, zoals zelfmoord, depressie en zinloos geweld. Voor mij zijn dit tekenen van een verlies van zin dat zich breed maatschappelijk manifesteert en steeds vaker voorkomt in onze samenleving. Het is de taak van de universiteit, voornamelijk in mijn vakgebied, om over deze symptomen te spreken. Daarnaast moeten we de kennis en de onderzoeksgegevens die we daarover hebben, omzetten in een praktische vorm van kennis. Ik vind het niet genoeg om te publiceren in vaktijdschriften. Ik kies om voor een ruimer publiek te spreken en te schrijven bijvoorbeeld over hoe mensen goede relaties kunnen ontwikkelen, wat zingevende activiteiten zijn, hoe mensen problemen kunnen onderkennen en voorkomen, wat optimaal leven kan inhouden.

## **[7. Bent u getrouwd? Heeft u kinderen?]**

### *Ik pleit voor voldoende tijd voor het gezin*

Ik ben al meer dan 36 jaar getrouwd. Mijn man en ik kregen twee kinderen en inmiddels hebben we vier kleinkinderen. Het is mooi verdeeld tussen jongens en meisjes. Mijn man en ik kregen een zoon en een dochter en zij hebben elk ook een zoon en een dochter. Onze kleinkinderen brengen veel tijd bij ons door. Ik vind dat meestal leuk, maar ik moet ook opletten dat mijn diep geworteld verantwoordelijkheidsgevoel niet te veel doorweegt. Mijn belangrijkste vrijetijdsbesteding bestaat uit het zorgen voor en spelen met de kleinkinderen. Als je iemand grootmoeder noemt, klinkt het alsof je het over een oud iemand hebt, terwijl ik het grootouderschap beleef als iets heel vitaals. Ik vind dat grootouders een zinvolle rol kunnen opnemen om die jonge gezinnen een extra ruggensteun te geven. De kleinkinderen krijgen zo ook de mogelijkheid om terug te vallen op bijkomende vertrouwensfiguren waarbij ze zich geborgen en geliefd voelen.

Ik vind het gezin een heel belangrijk aspect van welzijn. Ik ben daarin misschien ouderwets, maar ik beschouw het gezin wel degelijk als de basis van waaruit kinderen de kans krijgen om een evenwichtig leven te starten en op te bouwen. Het baart mij zorgen om te zien hoe jonge gezinnen overvraagd worden in onze samenleving. Natuurlijk is het een prachtig ideaal dat man en vrouw gelijke carrièrekansen krijgen, daar sta ik 100 procent achter. Maar ik vind het een immens probleem hoe gebrekkig dat vaak vertaald wordt naar het gezin. Dat brengt in veel jonge gezinnen heel wat stress met zich mee in verband met crèches, voor- en naschoolse opvang en zo voort. Dat lijkt in theorie misschien allemaal haalbaar, maar in de praktijk zie je dat kinderen hiervan gestresseerd raken. Om nog maar te zwijgen over de ouders die zich rot rennen van het ene naar het andere.

Daarom pleit ik voor voldoende tijd voor het gezin en waardering van zorgtaken. Het maakt voor mij niet uit hoe man en vrouw onder elkaar de taken verdelen. Ik heb zelf het geluk gehad dat mijn man beschikbaar was in de periode dat onze kinderen op lagere schoolleeftijd waren. Hij had een grote behoefte om meer tijd te hebben voor verinnerlijking en is daarom uit het arbeidsproces gestapt. We hebben op dat moment aan rolwisseling gedaan. Mijn man bleef fulltime thuis en zorgde voor de kinderen terwijl ik buitenshuis ging werken. Daardoor had ik de vrijheid om mij helemaal op mijn werk te concentreren. Dat had ik anders nooit in die mate kunnen doen.

Het gaat me dus niet om de precieze rolverdeling tussen man en vrouw, maar het resultaat is belangrijk: er moet tijd zijn voor het gezin, er moet regelmatig een ouderfiguur aanwezig zijn die de kinderen opvangt. Ik ben niet zo enthousiast over het oplapwerk met voor- en naschoolse opvang. De waarde van het gezin staat voor mij onomstotelijk vast. Ik ben ook bijzonder trots op het feit dat onze dochter een fantastische mama is en onze zoon een echte droompapa. Ze overklassen daarin mezelf en mijn man in ruime mate.

#### **[8. Hoe heeft u uw partner leren kennen?]**

*Mijn lichaam vertelde mij: dit is een fijne man*

Ik heb mijn partner leren kennen op een galabal van de faculteit psychologie. Het was niet zo dat we op een bepaald liedje samen dansten, maar ik ben wel zeker dat het vooral slows waren. In die tijd draaiden ze dat veel, nu niet meer, heb ik begrepen. Mijn aandacht ging niet uit naar de muziek, maar naar het lijfelijk contact dat ik zo prettig vond. Mijn lichaam heeft toen gekozen voor deze man. Ik ben een heel lijfelijke persoon: ik heb de partner gekozen waarvan ik voelde dat die mij op de prettigste manier vasthield. Ik wist toen meteen: “Dit vind ik een leuke man.” Zo’n keuze is natuurlijk weinig rationeel. Ik heb de wijsheid van mijn lichaam laten spreken, zo zit ik in elkaar. Ik vertrouw enorm op de wijsheid van mijn lichaam. En mijn lichaam vertelde mij toen dat ik graag bij deze man wou zijn: En na al die jaren durf ik nog steeds te zeggen dat ik lijfelijk heel graag bij mijn man ben.

Het is een groot geluk om een partnerrelatie te hebben waarin ik mij echt goed voel. Het geeft een zelig comfortgevoel. Toen we veel jonger waren, was onze relatie turbulenter dan nu. Het was ook de tijdsgeest waarin het zogenaamde open huwelijk moest kunnen. Zo heeft elke tijdsperiode zijn eigenaardigheden. Het gaf veel ruimte om te experimenteren. Achteraf beschouwd vind ik dat niet allemaal ideaal, maar ik heb er ook geen spijt van. Het brengt misschien ook mee dat ik er nu gerust in ben dat ik de goede keuze heb gemaakt.

#### **[9. Wat vindt u belangrijk om door te geven aan uw kinderen? Wat heeft u geleerd van uw kinderen?]**

*Waarden doorgeven doe je door ze voor te leven*

Bij mijn kinderen ben ik steeds ingegaan op wat zij lijfelijk communiceren. Ik heb hen op dat vlak altijd erg serieus genomen. Vanaf dat ze baby waren heb ik daar oog voor gehad. De communicatie van een baby is steeds lijfelijk. Wanneer mijn baby uitslag had, deed ik er niet alleen wat zalf op. Ik vroeg mij tegelijk af: “Wat wil mijn kind uitdrukken met deze uitslag?” Dat heb ik mijn kinderen van jongs af aan mee gegeven: je kunt vertrouwen op wat je lichaam vertelt. Je lichaam spreekt vaak meer waarheid dan je hoofd alleen. Dat is een soort preverbaal weten dat ik altijd enorm gevaloriseerd heb. Ik denk dat mijn kinderen dat ook opgepikt hebben. Het heeft er toe geleid dat ze zo goed als nooit ziek waren. Hun signalen werden immers zeer snel opgevangen.

Ik herinner mij dat mijn dochter in de lagere school op een bepaald moment zei: “Mama, alle kinderen van mijn klas blijven soms thuis omdat ze ziek zijn, maar ik mag nooit thuis blijven want ik ben nooit ziek.” Toen heb ik met haar afgesproken dat ze ook een dag mocht thuisblijven zonder ziek te zijn. Dat heeft ze toen gedaan en ze heeft daar enorm van genoten. Ik heb haar die dag verwend alsof ze ziek was. Op die manier gaf ik haar ook de boodschap dat ze niet hoefde te veinzen, maar dat ze eerlijk haar verlangen kon uitspreken. Ik heb aan mijn kinderen proberen mee te geven dat ze open mogen communiceren. Dat ze kunnen uitkomen waarvoor ze staan en uitdrukking geven aan wat ze voelen. Tegelijkertijd heb ik hen het vertrouwen proberen mee te geven dat deze eerlijke houding op een natuurlijke manier tot respect leidt. Authenticiteit hoeft niet te leiden tot egoïsme. Ten diepste is de mens immers sterk betrokken op zijn medemens en geprogrammeerd tot verbondenheid. De neiging tot mededogen is volgens mij onlosmakelijk verbonden met authenticiteit. Die waarden hebben onze kinderen van nature meegekregen zonder

dat we er veel woorden aan vuil maakten. Waarden doorgeven gebeurt niet door erover te spreken, maar door ze dag in dag uit voor te leven.

### *Niet 'doen alsof'*

Onze kinderen hebben ook gezien dat je gerust kunt afwijken van de maatschappelijke normen. Mijn man liet op zijn 42<sup>ste</sup> zijn carrière staan om te kiezen voor een leven met meer verinnerlijking en onbezoldigde dienstverlening. Wij waren niet gericht op de 'schone schijn'. Dat was niet altijd eenvoudig. Het bracht bijvoorbeeld mee dat we onze kinderen wel hebben laten dopen, maar daarna hebben we hen niet – zoals gebruikelijk in onze omgeving – routinematig de kerkelijke sacramenten laten doorlopen. Wij gingen zelf in die periode niet meer naar de kerk. Wij lieten onze kinderen kiezen of ze samen met hun klasgenootjes wilden meedoen aan de 1<sup>ste</sup> communie. Maar het antwoord van onze zoon was duidelijk: "Nee ik wil zijn zoals jullie". Zelfs de cadeaus die bij een dergelijke gebeurtenis hoorden, konden hem niet verleiden. Voor mijn ouders was het een pijnlijke confrontatie omdat het daardoor expliciet werd dat wij niet meer praktiseerden zoals het in onze familie vanzelfsprekend was. Het is de eerste keer geweest dat ik mijn ouders diep ontgoocheld heb. Maar voor ons had het te maken met authenticiteit. Wij wilden niet 'doen alsof'. Het was uiteraard een dilemma, want we beseften dat het kwetsend kon zijn voor onze ouders, terwijl dat niet onze bedoeling was. Maar we wilden geen vals spel spelen met fundamentele waarden. We kozen om oprecht te zijn. En we hoopten onze kinderen de vrijheid te geven om hun eigen authentieke keuzes te maken.

### *Humor en handvaardigheid*

Wat ik van mijn kinderen vooral heb geleerd, is humor, speelsheid, en dingen leren relativiseren. Van huis uit had ik meer ernst meegekregen en waardering voor intellectuele prestaties. Ik ben mijn kinderen enorm dankbaar voor de creativiteit en de grappigheid die zij in huis brachten. Reeds als kleine kinderen voerden ze sketches op, doorspekt met zang en dans en allerlei grappen. Of tijdens de maaltijden kwamen de kwinkslagen van hen. Voor hen was dat op een natuurlijke manier met het dagelijks leven verweven. Zij sleepten mij daarin mee en voor ik het wist was ik een deel van hun spel. Ik heb veel mogen genieten van wat ze verzonnen: knutselwerken van onze zoon vooral, verhalen en muziekstukken van onze dochter. Met de kleinkinderen is dat ook zo. Ik zou het niet in mijn hoofd halen om op mijn eentje zo gek te doen, maar met de kleinkinderen word ik graag verleid tot zottigheden.

Daarnaast heb ik ook veel geleerd van de handvaardigheid van mijn kinderen. Onze kinderen zijn veel handiger dan mijn man of ik ooit geweest zijn. Wij waren vooral intellectueel aangelegd, terwijl onze kinderen het prettiger vonden om met hun handen bezig te zijn. Ze helpen mij daardoor vaak over drempels heen, zodat ik dingen aanpak die ik anders niet zou durven. Ik zou er bijvoorbeeld niet aan beginnen om iets in huis te schilderen. Maar mijn zoon zegt dan: "Je moet dat op die manier doen, ik zal het je leren." Of mijn dochter bakt taart. Ik heb dat nog nooit gedaan, maar ik vind het wel heel lekker. Zij legt me dan uit hoe je zo iets kunt maken. Niet dat ik nu meteen aan het bakken sla, maar ik denk wel: "Als ik op pensioen ben, begin ik ermee!"

### *Moed*

Een andere eigenschap die ik in mijn kinderen sterk bewonder is hun moed. Ik sta dikwijls versteld van de uitdagingen die ze aandurven. Ze hebben bijvoorbeeld allebei een oud huis gekocht dat ze samen met hun partner zelf verbouwen. Bij grote werken zeg ik vaak: "Laat dat toch doen door vakmensen", omdat ik mij niet kan voorstellen hoe ze daar doorheen moeten geraken. Maar ze pakken dat aan, ze leren van de fouten die ze maken, ze ruimen de vuiligheid op, en ze beginnen opnieuw. Ik zou mij letterlijk en figuurlijk al lang bedolven voelen onder de moeilijkheden. In de vergelijking met hen voel ik mij soms een echte 'angsthaas' die terugschrikt voor grote materiële werken.

**[10. Wat zijn de dingen waar u graag mee bezig bent in uw vrije tijd?**

**(Welke rol spelen vrienden in uw leven? Zijn ze vaak werkgerelateerd of eerder liever niet (om werk en privé gescheiden te houden)?)**

*Ik zou het erg vinden om gedwongen op een strand te gaan liggen*

Ik neem weinig vrije tijd omdat ik te gepassioneerd ben voor mijn vak. Zo werk ik momenteel elke zaterdag en zondag aan de nieuwe opleiding existentiële counseling waarvoor ik verantwoordelijk ben. Ik kan mij de laatste 20 jaar geen enkele vakantie herinneren waarin ik niets gepubliceerd heb. Vakanties zijn voor mij bij uitstek de periodes waarin ik de ruimte heb om te schrijven. Ik begin dan 's morgens heel vroeg met schrijven en houd niet op voor 's avonds laat. Mijn werk is dus mijn passie. Ik zou het erger vinden om gedwongen op het strand te gaan liggen. Daar zou ik pas stress van krijgen! Ik vind het heerlijk om ideeën te ontwikkelen die ik later in een artikel kan uitwerken. Weekenden, avonden en vakantieperiodes zijn voor mij dus vaak werktijden. Maar het voelt voor mij niet aan als werken omdat ik het zo graag doe.

Momenteel beleef ik veel plezier aan de opleiding counseling en existentieel welzijn. Het is een vorm van afstandslernen waarbij de studenten online begeleid worden. Vaak zit ik 's avonds met studenten in de chatroom thema's te ontwikkelen. Daar heb ik meer deugd van dan van televisie kijken. Je hoeft dus absoluut geen medelijden met mij te hebben omdat ik geen vrije tijd zou hebben. Dat is mijn eigen keuze omdat ik het gewoon graag doe.

Als ik niet werk, ben ik meestal bezig met mijn kleinkinderen die vaak komen logeren.

Vroeger heb ik heel veel aan sport gedaan. Ik was een fervente volleybalspeelster in competitieverband. Daarnaast deed ik ook aan tennis, bergbeklimmen, tot valschermspringen toe. Daar heb ik een brevet van. Ik had veel plezier van intens sporten, maar vanaf mijn 40<sup>ste</sup> namen de kwetsuren toe. Nadat mijn sportschoenen dan ook nog enkele keren gestolen waren, besloot ik geen nieuwe meer te kopen en mij toe te leggen op andere fysieke inspanningen. Het klinkt heel cliché: tuinieren werd een tijd een belangrijke hobby, totdat rugklachten daar een stokje voor staken. Mijn man en ik gaan nu regelmatig wandelen. Minstens drie à vier keer per week een uur. Ik heb het geluk te wonen in een streek waar de natuur heel mooi is. Wandelen in combinatie met natuurbeleving is voor mij een belangrijke vorm van ontspanning, bijna een soort meditatie. Al wandelend krijg ik vaak frisse ideeën.

*Ik onderhoud mijn vriendschappen goed*

Vrienden spelen een belangrijke rol in mijn leven. Mijn beste vrienden en vriendinnen zijn niet meteen mijn naaste collega's, al hebben ze wel affiniteit met het werk dat ik doe. Het zijn mensen uit vergelijkbare werkmilieus waardoor we op dezelfde golflengte zitten. Ik vind het belangrijk om een paar heel goede vrienden te hebben. Ik onderhoud mijn vriendschappen goed. Ik telefoneer bijvoorbeeld wekelijks minstens een uur met mijn beste vriendin over van alles en nog wat. We spreken ook op geregelde tijdstippen af om samen naar de sauna te gaan of om bij te praten terwijl we samen iets eten. Vriendschappen zijn kostbaar in mijn leven. Ik vind het een meerwaarde om mijn vrienden juist buiten mijn werkkring te hebben. Binnen mijn werk heb ik het geluk om fijne collega's te hebben waarmee ik het goed kan vinden. Maar ik kies er uitdrukkelijk voor om buiten de werkuren niet met hen mijn tijd door te brengen. Ik heb met mijn collega's een vriendschappelijk contact, maar het blijft van een andere orde dan mijn omgang met vrienden. Ik vind het prettiger om dat gescheiden te houden.

**[11. Wanneer gebeurde het meest onverwachte in uw leven?]**

*Een vreemde droom*

Voor mij is het niet vreemd om na te denken over de meest onverwachte gebeurtenis in mijn leven. Als therapeut stel ik mensen soms die vraag wat hen in hun leven het meest overvallen heeft. Voor mij gebeurde dat tijdens een workshop in Zweden in 1981. Dat was voor mij een belangrijk keerpunt in mijn leven. Ik had er op een nacht een droom waarbij een vrouw met haar kind

omkwamen in een auto-ongeval. Ik werd die nacht wakker met een gevoel van totale paniek. Het was een zeer ingrijpende droom. Ik was helemaal overspoeld door angst terwijl ik normaal niet zo snel van de kaart ben. Maar van deze droom was ik echt kapot. De volgende ochtend vertelde ik mijn droom aan de andere deelnemers van de workshop. Die werd geleid door een expert in dromen, ik hoopte dus dat hij mij zou kunnen vertellen wat mijn droom betekende. Ik was ook heel ongerust omdat mijn kinderen op dat moment bij mijn ouders in België logeerden en ik vreesde dat er met hen iets was gebeurd. De workshopleider luisterde naar mijn droom, maar zag geen verklaring. Hij bevestigde alleen dat ik heel sensitief was. Daar schoot ik dus niet veel mee op.

#### *Ik ben elke dag voorbereid op de dood*

De volgende dag kreeg ik telefoon uit België met de melding dat mijn schoonzus met haar kind verongelukt was. Precies in de nacht waarin ik de droom over het auto-ongeval had. Zij waren op de autosnelweg frontaal aangereden door een spookrijder. Het overlijden van mijn schoonzus met haar kind was op zich al een bijzonder drama, maar het feit dat ik het ongeval gedroomd had op die grote afstand, maakte het nog meer aangrijpend. Het was voor mij een keerpunt omdat ik toen voor de eerste keer beseftte dat je zomaar onverwacht als moeder en kind kunt doodgereden worden.

Er waren in dat gezin nog twee andere kinderen waarmee de vader – de broer van mijn man – achterbleef. Ik beseftte dat zoiets ook met mijn eigen kinderen zou kunnen gebeuren: dat ik zou kunnen sterven of dat een van mijn kinderen plots kon verongelukken. Dat heeft bij mij een enorme switch teweeg gebracht, een besef dat mij nooit meer heeft verlaten. Sindsdien ben ik elke dag voorbereid op de dood. Dat klinkt misschien dramatisch, maar het zit in allerlei kleine dingen. Sinds dat ongeval ben ik nooit meer op een slordige manier van mijn kinderen weg gegaan. Ik heb steeds afscheid van hen genomen met het besef dat het de laatste keer kon zijn dat ik hen zou zien. Ik wilde ook dat alles in orde was als ik plots zou sterven. Zodat er niets zou achterblijven waarmee de mensen geen raad zouden weten. Dat verhoogd besef van kwetsbaarheid was een belangrijke impact van dat ongeval.

#### *Buitengewone ervaringen*

Sinds het ongeval heb ik ook meer besef gekregen van het bereik van ons bewustzijn. Dat gaat verder dan wij doorgaans aannemen. Je kunt dat paranormaal noemen, omdat het buiten het normale ligt. Maar voor mij is het meer en meer een evidentie geworden. We weten dingen die we met de huidige stand van de wetenschap niet kunnen verklaren. Er zijn nu eenmaal duidelijke fenomenen die we ervaren terwijl we niet weten hoe ze werken. Je kunt er toch niet naast kijken dat ik in Zweden droomde wat er op dat moment in Luxemburg op de autosnelweg gebeurde. Ik had het zeker niet achteraf verzonnen, want voordat ik op de hoogte was van het ongeval, had ik mijn droom in de workshop verteld. Sindsdien heeft deze wereld van buitengewone ervaringen mij gefascineerd. Ik vind het een hele uitdaging om mij daarmee te verhouden op een manier die dergelijke ervaringen erkent, zonder mezelf dingen wijs te maken. Wat gebeurt er als mensen dromen? Hoe werkt ons bewustzijn? Bestaan er andere dimensies die wij niet kennen, maar die we wel ervaren? Het ongeval en de droom daarover is voor mij het beginpunt geweest om mij te verdiepen in ervaringen die buiten ons gewone bereik liggen.

### **[12. Wanneer hebt u voor het laatst aan God gedacht?]**

#### *Ik zie het goddelijke in alles*

Wanneer heb ik voor het laatst aan God gedacht? Je zou je natuurlijk eerst kunnen afvragen wat je bedoelt met God. Voor mij is de goddelijke dimensie verweven met alles. Het hele leven is goddelijk of spiritueel. De natuur is heilig. Ik hoef er dus niet speciaal aan te denken, het is zoals ademen: dat doe je automatisch. In die zin voel ik mij altijd doordrongen van het goddelijke. Natuurlijk zijn er momenten die er meer expliciet uitspringen omdat ik er bewust tijd voor maak. Ik heb de gewoonte om 's morgens als ik opsta mijn dag te beginnen met een stil moment. Ik steek dan

een kaars aan in mijn meditatie- of bezinningshoekje. Daar staan enkele voorwerpen die voor mij betekenisvol zijn. Ook foto's van o.a. kinderen en kleinkinderen herinneren mij aan mensen voor wie ik bid. Door mijn dag zo te beginnen, richt ik mijn aandacht op wat ik essentieel vind. Je kunt dat bidden noemen, maar ik weet niet of het dat is. Bidden is volgens mij uitdrukkelijk contact maken met de goddelijke dimensie, mij daar expliciet op afstemmen. Ik ervaar het goddelijke niet als iets wat veraf is, het is voelbaar in mijn eigen kern, in mijn eigen binnenste. Daar maak ik contact mee. Dat doe ik dus het eerste kwartiertje van mijn dag. De rest van de dag is het goddelijke ook nooit ver weg. Ik zie het goddelijke in alles. Dat klinkt misschien hoogdravend, maar voor mij is het heel aards.

**[13. Zijn er het voorbije jaar bepaalde gebeurtenissen geweest (in uw privéleven of in de actualiteit) die uw visie op geloof beïnvloed hebben?]**

*Een rustig kind?*

Er gebeuren regelmatig dingen in het leven die mij verwonderen en die mij anders doen denken over wat wij realiteit noemen. Naast de zichtbare wereld ervaar ik een onzichtbare wereld, die wij met ons menselijk verstand niet gevat krijgen. Het hoeft daarom niet letterlijk om wonderen te gaan in de bovennatuurlijke betekenis. Maar vanuit een bepaald perspectief zijn het wel degelijk wonderen omdat we het niet kunnen verklaren met de beschikbare kennis.

Zo heb ik verschillende dingen meegemaakt die heel wonderlijk waren. Ik aarzel om daarover te vertellen, omdat het tegelijkertijd ook heel intiem is en tot ons privéleven behoort. Zoiets gooi ik niet zomaar te grabbel. Maar volgend verhaal wil ik wel vertellen.

In september 2008 werd onze jongste kleindochter geboren, het tweede kind van onze zoon. In het begin waren haar ouders opgetogen dat deze baby zo rustig was, een heel verschil met hun eerste kind. Ze vonden het gemakkelijk dat deze baby bijvoorbeeld niet wakker werd als ze de vaatwasser uitruimden of luidruchtige vrienden ontvingen. Het was een geweldige luxe om een kind te hebben dat nergens door opschrok. Dat was voor de ouders een verademing na hun eerste kind dat hypergevoelig op alles reageerde. Plots echter sloeg dit positieve verhaal om in een drama. Bij de testen van Kind en Gezin bleek dat de baby doof was. Op dat moment was ze ongeveer twee maanden oud. De vreugde om het 'gemakkelijke kind' sloeg om in de zorg voor een 'doof kind'. Meteen werd het medische circuit op gang gebracht. Ze werd uitgebreid getest in verschillende academische ziekenhuizen en de beste specialisten kwamen er aan te pas om alles uitgebreid in kaart te brengen. Er moest zo snel mogelijk een elektrode ingeplant worden in de hersenen omdat ze dan meer kansen had om in een vroeg stadium toch geluiden op te vangen.

*Toevallig of niet?*

Op een middag werd ik op mijn werk door mijn schoondochter opgebeld met de vraag of ik haar wilde vergezellen naar een afspraak voor de elektrode-implantatie. Op dergelijke momenten is de synchroniciteit vaak heel verwonderlijk. Je kunt het geen toeval meer noemen hoe de dingen dan samenlopen. Ik heb het leren zien als een teken van een groter verband dan we op het eerste zicht beseffen. Door dergelijke synchrone gebeurtenissen, word ik er op attent gemaakt dat er iets belangrijks staat te gebeuren.

Ik had die bewuste namiddag eigenlijk een vergadering. Maar ik kreeg om half twaalf telefonisch bericht dat de vergadering was afgelast. Meteen nadat ik de telefoon had neergelegd, belde mijn schoondochter me op met de vraag of ik met haar wou meegaan naar het ziekenhuis. Haar man – mijn zoon dus – kon er niet bij zijn omdat hij voor zijn werk in Nederland was. Ik wist dat ze bang was om alleen met de baby naar het ziekenhuis te gaan, dus ging ik graag met haar mee. Dat is een typisch voorbeeld van synchroniciteit: dat die vergadering net toen 'toevallig' afgelast werd.

Terwijl we in het ziekenhuis in de wachtzaal zaten, komen er onverwacht twee personeelsleden naar ons toe. Zij zouden normaal een test afnemen van een andere baby, maar de ouders van die baby

hadden afgebeld omdat ze vastzaten in de file. De gespecialiseerde testapparatuur stond al helemaal klaar en dus stelden ze voor om deze test met mijn kleindochter te doen. Dat betekende voor onze kleindochter nog een bijkomende test, zoals er al verschillende geweest waren, met telkens de bevestiging van haar doofheid. Voor mij was dat onverwachte onderzoek opnieuw een teken van synchroniciteit.

#### *Ik communiceerde met mijn kleindochter van drie maanden*

Wij gingen dus mee met deze onderzoeksters. Mijn kleindochter protesteerde echter heftig. Ze wilde de elektroden die nodig waren voor de test niet op haar hoofdje laten plakken. Ik vroeg aan een van de onderzoeksters of ik de elektroden op haar hoofdje mocht vasthouden in plaats van dat ze er op geplakt werden. Toen ik mijn vinger op haar voorhoofdje legde om die elektroden vast te houden, kreeg ik opeens een ingeving. Ik weet niet waar die vandaan kwam. Ik had de ingeving dat mijn kleindochter haar doofheid ingeroepen had als bescherming. Met mijn vinger op haar voorhoofd communiceerde ik in gedachten met mijn kleindochter van drie maanden: “Annelientje, als je wil mag je je bescherming doorgeven aan Maria.” Ik beroep mij in cruciale situaties steeds op diezelfde spirituele bron.

Na dit met haar zo op zielsniveau gecommuniceerd te hebben, werd Annelien op slag rustig. Ze liet de test zonder problemen afnemen. Daarna mochten we terug naar de wachtkamer. De resultaten zouden later die dag besproken worden met de dokter. Annelien glimlachte groot naar mij. De dokter besprak eerst uitgebreid met de mama de voorgeschiedenis. Plots werd de arts heel stil. “Ik begrijp er niets van”, zei ze. “Uit deze laatste test blijkt dat Annelien volkomen normaal hoort.” Op dat moment rinkelde het telefoontoestel van de dokter. Annelien schrok geweldig.

#### *Onverklaarbaar*

Voor mij is dit een voorbeeld van een onbegrijpelijke reeks van gebeurtenissen, tenzij je aanneemt dat er tussenkomsten zijn vanuit een dimensie die wij niet kennen. Ik kan het niet anders uitleggen. Ik kan alleen maar zeggen: “Dit kunnen wij niet verklaren met wat wij wetenschappelijk weten.” Je kunt bij een kind van drie maanden ook niet spreken van suggestie of van hysterische reacties.

Mijn kinderen vinden dit niet zo uitzonderlijk omdat ze met dit soort voorvallen opgegroeid zijn. Voor hen is het bijzonder, maar ook aannemelijk dat zo’n dingen kunnen gebeuren. Dit geloof in die onzichtbare wereld is niet gebaseerd op een leer. Het is een ervaringsgegeven dat groeit aan de hand van dergelijke gebeurtenissen. Vroeger sprak ik daarover niet omdat ik weet dat velen zo iets onthalen op sceptis. Nu deert het mij niet meer wat andere mensen daarover denken. Onze kleindochter hoort ondertussen wel! En dat is een tastbare realiteit die mij meer zegt en raakt dan grote theorieën of meningen van anderen.

### **[14. Hoe ziet u de rol van de Kerk in onze samenleving?]**

#### *De Kerk kan vorm geven aan de spirituele dimensie*

Over de rol van de Kerk in onze samenleving spreek ik mij met schroom uit. Op dit moment speelt de Kerk geen grote rol in mijn leven. Daarmee wil ik niet zeggen dat de Kerk geen grote rol te spelen heeft. Toen ik kind was, maakte ze deel uit van mijn dagelijks leven en dat was goed zoals het was. Ik heb persoonlijk geen nare ervaringen gekend in de kerkelijke omgeving waarin ik opgegroeid ben. Maar ik kan ook niet zeggen dat er voor mij nog inspiratie van uitging eens dat ik beland ben in het universitaire milieu.

De rol van de Kerk ligt volgens mij niet in het verkondigen van een orthodoxe leer of uitvaardigen van regels of wetten, hoewel daar vaak de klemtoon op wordt gelegd. Dat is voor mij slechts een buitenkant die er niet toe doet. Ik vind dat soms zelfs hinderlijk. Waar de Kerk er voor mij wél toe kan doen, is in het vorm geven aan de spirituele dimensie. Dat is fundamenteel in een mensenleven. Dat uit zich bijvoorbeeld in rituelen. Rituelen zijn belangrijk omdat ze kleine en grote gebeurtenissen markeren, waardoor je verbonden wordt met iets dat jezelf overstijgt. Mensen

hebben behoefte aan rituelen. Eerst en vooral om het dagelijkse leven glans te geven, maar verder vooral bij grote overgangsmomenten: geboorte en dood, huwelijk en andere transitie momenten. Bij een belangrijke overgang in het leven, hebben mensen altijd de behoefte gehad om de gebeurtenis die hen als individu overstijgt, te plaatsen in een ruimere context. Je kunt als individu niet de creativiteit aan de dag leggen om voor elke belangrijke gebeurtenis zelf een ritueel uit te vinden. De kracht van een ritueel ligt juist in het archetypische dat er van uitgaat. Iets wat je niet als individu verzint, maar dat al generaties lang door de hele mensheid als een krachtig symbool erkend wordt. Water is bijvoorbeeld zo een archetypisch symbool voor reiniging. Vuur is een symbool voor transformatie.

#### *Een spirituele cultuur voorziet in rituelen*

De rituelen in de Kerk maken gebruik van archetypische symbolen en daaraan ontleen ze zeggingskracht. Een ritueel plaatst de kleine mens in een zelfoverstijgend geheel. Het helpt het belang van de gebeurtenis te onderstrepen door het individu te verbinden met een ruimere gemeenschap. Een spirituele cultuur voorziet in rituelen. Bij afwezigheid daarvan krijg je een soort vacuüm. Wat moeten mensen dan doen als er iemand overlijdt? Dan moeten ze zelf iets bedenken om dit ingrijpende moment met de nodige zorg te omringen. Als er geen ritueel beschikbaar is, weten mensen met dergelijke transformatie momenten in hun leven geen raad. Er wordt dan een werelds gebeuren van gemaakt, maar dat heeft niet diezelfde zeggingskracht. Er is een gemeenschap nodig om daar vorm aan te geven. Daarin kan de Kerk een belangrijke rol spelen. Zij kan mensen helpen om zich verbonden te voelen met een dragende gemeenschap. Dat is een diepmenselijke nood.

Naast de grote overgangsmomenten kan de Kerk voorzien in kleine rituelen waarmee mensen geholpen worden om in hun dagelijks bestaan wat diepgang en zelfoverstijging te vinden. Uiteindelijk denk ik dat de Kerk betekenis heeft in zover ze universele waarden vorm geeft. Schoonheid, goedheid, waarheid, liefde. Dat hoop ik aan te treffen in de Kerk. Dat lijkt me ook de essentie waartoe de Kerk kan oproepen. Als ze daarin zelf tekort schiet, kan ze mensen ook niet meer inspireren.

#### *Een cadans van verbinding en inspiratie*

Op zijn best sluit de Kerk volgens mij aan bij de hogere menselijke behoeften. Ik denk dat de Kerk deze rol minder goed vervult naarmate ze zich meer vastbijt in de orthodoxie en de leer. Daardoor komt ze verder af te staan van wat mensen bezig houdt. Wanneer ze zich verliest in die randvoorwaarden, is ze niet meer aantrekkelijk. Terwijl mensen wel een grote nood hebben aan verbondenheid en inspiratie. Als ze deze binnen de Kerk niet vinden, zoeken ze die elders. Bij spiritualiteit gaat het voor mij om een beweging naar buiten die verbondenheid uitdrukt en tegelijk een beweging naar binnen die voelbaar is als inspiratie. Verbonden zijn en geïnspireerd zijn horen voor mij samen zoals in- en uitademen. Die bewegingen kun je niet van elkaar loskoppelen, zoals je niet kunt enkel in- of uitademen.

In het ideale geval voorziet de Kerk in verbondenheid en in inspiratie. Wanneer dat afwezig is, zoeken mensen elders naar die spirituele essentie. Daardoor zie je nu ook binnen de Kerk gemeenschappen ontstaan die teruggaan naar de oorspronkelijke betekenis. Ik vind die mooi verwoord in: "Waar twee of meer verenigd zijn in Mijn Naam, daar ben Ik in hun midden". Mensen kunnen zichzelf overstijgen wanneer ze zich vanuit het beste in henzelf met elkaar verbinden. Dan komt er soms wonderlijke inspiratie.

### **[15. Wat beschouwt u als het grootste kwaad in onze maatschappij?]**

#### *Geweld wordt vanzelfsprekend*

Ik kan niet spreken in termen van 'grootste kwaad', maar ik kan wel dingen aanwijzen waar ik last mee heb. Hoewel dat niet helemaal hetzelfde is. Ik heb het bijvoorbeeld moeilijk met de overvloed

aan prikkels. Het lawaai langs alle kanten, het hoge aantal decibels waarmee we overspoeld worden. Het gehoor van mensen stompt er meer en meer door af.

Ik kan ook niet tegen televisie kijken wanneer er zonder reden zoveel geweld in de huiskamer ge gooid wordt. Tijdens therapie sessies hoor ik nochtans geregeld over intens gewelddadige gebeurtenissen. Daar kan ik best goed mee omgaan. Maar ik verdraag niet dat opgefokte geweld dat ons constant gepresenteerd wordt. Mensen worden erdoor afgestompt. Geweld wordt vanzelfsprekend. Onnodige geweldscènes, zelfs in kinderfilms en reclame, storen mij enorm.

Ik ben ook bezig met begeleiding van mensen die bij Artsen zonder Grenzen werken in oorlogsgebieden. De schrijvende verhalen die deze mensen vertellen over kindsoldaten, over verkrachte meisjes en jongens. De kwetsbaarheid van die mensen die zomaar overruled wordt. Dat vind ik misschien wel het grootste kwaad. Het is trouwens niet iets dat alleen van deze tijd is. Altijd is er gewelddadigheid geweest ten koste van de meest kwetsbaren. Misbruik van kinderen is van alle tijden. Daar ben ik het meest gevoelig voor. Dat raakt mij het diepste. Misschien juist omdat ik vaak geconfronteerd word met de gevolgen van realistisch geweld. Daarom protesteer ik er ook tegen als geweld in de media wordt opgevoerd als een spel. In computerspelletjes of televisieseries bijvoorbeeld. Daar kan ik niet meer tegen.

## **[16. Wat beschouwt u als de grootste deugd van onze maatschappij?]**

### *Goedheid en mededogen*

De grootste deugd in onze maatschappij hangt heel erg samen met het grootste kwaad. Het zijn twee kanten van dezelfde medaille. Juist op trieste, gewelddadige plaatsen vind je altijd weer mensen die bereid zijn om helend werk te verrichten op verschillende vlakken. Er zijn steeds mensen die zich ontfermen over slachtoffers, die daadwerkelijk mededogen tonen. Wat mij ook steeds treft, is de veerkracht die aanwezig blijft bij kinderen die veel geweld hebben ondergaan. Het is heel ontroerend om te zien hoe het leven zich toch weer herneemt.

Goedheid vind ik de grootste deugd, in al zijn simpele vormen. Gewone vriendelijkheid op straat, mensen die aandacht hebben voor elkaar. Maar ook de radicale goedheid van grote charismatische figuren die vele mensen inspireren.

## **[17. Bent u bang voor de dood?]**

### *Ik keek de dood in de ogen*

Het klinkt misschien bravoureachtig, maar ik ben niet bang voor de dood. Misschien juist omdat ik de dood op verschillende manieren in de ogen heb gekeken. Dat was niet schrikwekkend. Ik ben wel bang om te sterven op een moment dat het voor mijn omgeving een groot verlies is. Het pijnlijke aan de dood zijn eerder diegenen die achterblijven met het gemis.

Ik heb ooit een bijna-doodervaring gehad, met alles erop en eraan. In 1992 reisde ik alleen naar India. Op dat moment wist ik het niet, maar er bleek iets mis te zijn met mijn bloed waardoor ik de belasting van een lange vliegreis niet aankon. Er was bij mijn aankomst in Mumbai op dat moment een grote opstand omwille van een tempel die in brand was gestoken. Er was uitgaansverbod en overal stonden soldaten. Normaal moest ik verder reizen via een binnenlandse vlucht, maar deze was afgelast omwille van de rellen. Zo strandde ik in Mumbai in een hotelkamer die ik op het laatste moment had gevonden. Door de lange vliegreis, en misschien ook door de bijkomende stress, raakte ik tijdens de nacht in die hotelkamer in shock. Ik kon niet meer bewegen en was niet in staat om iemand te verwittigen. Ik keek de dood in de ogen. Ik heb toen mijn hele leven overschouwd en ik had daarbij een gevoel van berusting. Ik had ook contact met een aantal mensen die overleden waren en die mij verwelkomden. Al de elementen van een bijna-doodervaring maakte ik mee. Opeens dacht ik terug aan mijn gezin thuis en aan het bijzondere moment vlak voor ik vertrok. Mijn dochter – die toen 16 jaar was – was heel emotioneel. Dat was absoluut niet haar

gewoonte. Toen ik wegging, klampte ze zich aan mij vast en zei: “Mama, je moet beloven dat je terugkomt.” Ik begreep haar ongerustheid niet goed en dacht: “Wat heeft ze nu, natuurlijk kom ik terug!” Maar ze was uitzonderlijk emotioneel. Ik heb toen mijn ring aan haar gegeven met de belofte dat ik terug zou komen.

#### *Ik was niet bang om te sterven*

Midden in mijn bijna-doodervaring, toen ik al helemaal met de dood verzoend was, herinnerde ik mij opeens de belofte aan mijn dochter. Op dat moment werd er iets in mij gemobiliseerd dat niet te omschrijven valt. Ik weet dat ik toen de keuze gemaakt heb om terug te keren. Daar kwam ook weer een merkwaardige vorm van synchroniciteit bij te pas. Een van de mannen in het hotel die wist dat ik als vrouw alleen op reis was en geld bij me had, kwam mijn kamer binnen. Ik vermoed dat hij geen mooie intenties had. Hij schrok enorm van de toestand waarin hij mij daar aantrof. Hij heeft toen de soldaten op straat gewaarschuwd. Zij hebben mij onmiddellijk vervoerd naar het militair hospitaal vlakbij. Daar hebben ze mij aan baxters gelegd en er mij zo doorgehaald.

Die ervaring van sterven op zich was zelfs ‘mooi’ te noemen, maar ik kon het mijn dochter op dat moment niet aandoen. Mensen achterlaten, is het pijnlijkste aan de dood.

#### *Bidden voor de dood die je graag wilt*

Mijn vader is overleden in juli 2009. Voor hem en voor heel de omgeving was dat een zeer mooie dood. Hij was 96 jaar en wilde graag sterven. We hadden een lang telefoongesprek de avond voor zijn overlijden. Daarin zei hij: “Ik heb een probleem. Ik ben veel te gezond. De huisdokter zegt dat ik minstens 110 jaar oud word. Ik heb geen enkele kwaal waaraan ik kan doodgaan. Maar ik wil eigenlijk heel graag doodgaan. Ik vind dat mijn leven goed geweest is. Ik hoef voor niemand nog te blijven leven nu ik 96 ben.” Hij had mij eerder al op het hart gedrukt dat we hem niet mochten laten reanimeren als hij bijvoorbeeld aangereden zou worden. Hij fietste en wandelde namelijk dagelijks veel op straat. Hij rekende erop dat we hem in zo’n situatie zouden laten sterven. Dat had ik hem moeten beloven. Die avond zei ik hem: “Je kunt toch bidden voor de dood die je graag wilt.” Dat vond hij een goed idee en hij ging dat meteen doen. De volgende ochtend is hij zoals altijd fris opgestaan, hij heeft nog allerlei fysieke activiteiten gedaan, hij heeft genoten van een lekkere maaltijd. Dan kwamen er twee dames bij hem langs. Hij zei hen dat hij zich niet zo goed voelde. Zij stelden voor dat hij even in zijn zetel zou gaan zitten. Dat deed hij, hij sloot zijn ogen en was dood.

#### *Ik heb het gevoel dat ik nog nodig ben*

Ik vind dat een zeer mooie dood. Ik denk niet dat we daar verdrietig om moeten zijn, maar juist dankbaar. Voor mij is de dood niets akeligs. Doodgaan is zoals het achterlaten van een versleten kledingstuk dat je niet meer kunt of wil gebruiken. Maar ik vind het wel verschrikkelijk als iemand er niet klaar voor is en dan uit het leven gerukt wordt. Of als de omgeving die persoon nog niet kan missen. Zoals dat drama van mijn schoonzus en haar kind waarbij de twee andere kinderen uit het gezin opeens zonder moeder achterbleven.

Ik zou op dit moment niet graag sterven omdat ik het gevoel heb nog nodig te zijn en omdat ik veel zin heb in mijn huidige leven. Maar als ik ernstig ziek zou worden en weten dat ik binnenkort zou overlijden, vermoed ik dat ik dit leven wens los te laten. Dan neem ik dat aan als een beslissing van de natuur over mij. Dat klinkt misschien wat merkwaardig en het druist ook in tegen de medische wereld die vaak kost wat kost levens wil verlengen. Ik ben geen voorstander van dat soort ingrepen. Ik ben er ook geen voorstander van om het leven voortijdig te beëindigen. Ik wil liefst het leven laten eindigen zoals het eindigt.

Na de dood is er een ander vorm van leven. Dat is niet zozeer een geloof, maar een ervaring. Ik heb meerdere keren communicaties ontvangen van mensen die overleden zijn. De eerste keren dat ik het mij echt bewust werd, waren momenten waarop mijn overleden moeder duidelijk tussenkwam om haar aanwezigheid kenbaar te maken in de nabijheid van mijn kleinkinderen. Verder heb ik tijdens therapie sessies regelmatig ‘bezoek’ gekregen van een overledene die iets komt vertellen wat ik

absoluut niet kan weten. Dat overvalt mij met een grote huivering. Aanvankelijk schrok ik daarvan en wilde ik dat niet geloven. Maar het is opnieuw zoiets dat je niet kunt uitleggen. Als het gebeurt kun je dat niet naast je neerleggen alsof het niet zou bestaan. Zo ga ik er van uit dat sterven betekent dat je dit lichaam achterlaat. Maar dat je essentie – je ziel of je spirit of subtielere energie of hoe je dat ook wil noemen – overgaat naar een andere staat van zijn, waar wij ons met onze huidige kennis niets bij kunnen voorstellen.

### **[18. Maak een top 3 van de meest indrukwekkende boeken, films en cd's uit uw leven.]**

*Ik kan geen top drie maken van boeken, films of cd's.*

Mooist van al vind ik de concerten van de muziekgroep waarin mijn dochter meespeelt. Als zij een solo speelt, ontroert mij dat telkens heel diep. Ik luister veel muziek, meestal radio Klara in mijn auto. Ik kan het soms zelfs spijtig vinden dat ik al op mijn bestemming aangekomen ben als er mooie muziek gespeeld wordt. Maar het is niet zo dat ik die muziek ook ga kopen. Ik houd weinig vast aan het bezitten van muziek, ik luister naar wat er op mij afkomt. Muziek is voor mij een dimensie van schoonheid die het goddelijke in zich draagt. Muziek beweegt mij zeer sterk, ook letterlijk tot dansen. Ik word vooral graag verrast door wat bijvoorbeeld Bart Stouten in zijn 'Tuin Van Eden' brengt. Dan zit ik met plezier in de file. Mede omdat hij zo'n mooie teksten voordraagt tussenin. Hij brengt bovendien erg gevarieerde muziek, ook exotische stukken die je anders niet gemakkelijk hoort. Er is zoveel dat ik graag hoor, met als gevolg dat ik een bepaald muziekstuk niet gauw mijn lievelingsmuziek noem, en het varieert naargelang mijn stemming. Het moet natuurlijk geen lawaai zijn. Heavy Metal is niet aan mij besteed. Alles wat het oor bombardeert, laat ik liever aan mij voorbij gaan. Maar daarnaast is er zo'n brede waaier van muziek waardoor ik geraakt word, waar ik echt van hou. Muziek die mijn dagen kleur geeft, die troost, opbeurt, vrolijk maakt, ontroert, warmte uitstraalt, mystiek evoceert... veel facetten die voor mij belangrijk zijn. Bovendien geniet ik zeker zoveel van stilte. Dat zijn de momenten die ik het meeste apprecieer. Dat klinkt misschien paradoxaal voor een muzikliefhebber. De laatste jaren verkies ik meer en meer gewoon stilte rond mij.

*Behoed worden om zichzelf te ernstig te nemen*

Als psychotherapeut krijg ik toegang tot zoveel intimiteit van mensen. Geen enkele film of roman kan dat overtreffen. Collega's psychotherapeuten bevestigen dat de fictie moet onderdoen voor de realiteit op dat gebied. Er zijn natuurlijk films die me bijblijven. Zo'n film was bijvoorbeeld Sophie's Choice. Hierbij moet een moeder kiezen om haar zoon of haar dochter te laten doden. Ik heb daarvan wakker gelegen. Hoe moet je die keuze maken als moeder? Pas recent zag ik een uitweg in alle drie samen sterven. Het zijn dus films met een existentieel dilemma. Maar deze thema's kom ik in mijn therapieën meer dan eens tegen. Ik heb er dus geen films of romans voor nodig. Als kind verslond ik boeken. Ik nam altijd het maximum aantal mee uit de bibliotheek. Nu heeft mijn dochter steeds veel boeken in haar huiskamer liggen. Ik begin er soms in te lezen, maar ik blijf zelden geboeid tot het einde. Wat ik nu in mijn vrije tijd nog wil zien of lezen, moet iets zijn waarmee te lachen valt. Humor of lichtheid is voor mij verwant met spiritualiteit. Het illustreert dat de menselijke geest het vermogen bezit om zich uit te tillen boven de moeilijkheden van het bestaan. Door het grappige in een situatie naar voor te halen, wordt de mens behoed om zichzelf of de dingen rondom te ernstig te nemen.