



Sanderijn Hubertse is massagetherapeut, integratieve medicine-zorgverlener en werkt als docent (onder andere klachtgerichte massage en supervisie) bij Esoterra. veenendaal.massagetomove.nl

HOOFDLIJN:

Hoop is een filosofisch thema, waar wij niet zonder kunnen in ons leven en werk. Als zorgverleners hebben we de mogelijkheid hoopvol aanwezig te zijn in het leven van de ander. Het streven is hierbij niet dat een situatie in orde komt, maar om verbindende nabijheid te bieden. Volgens Dirk De Wachter is dat de werkelijke hoop. Hierbij moeten we geëngageerd blijven en de ander in zijn kracht en waardigheid zetten. Dirk neemt ons mee in de betekenis van hoop in zijn werk en leven.

In gesprek met Dirk De Wachter

Verbindend nabij zijn





Psychiater, hoogleraar, denker en auteur Dirk De Wachter deelt met regelmaat zijn kennis. Dit geeft hem veel voldoening en hij werkt dan ook graag. Ook nu nog, nu hij zelf patiënt is. Twee jaar geleden werd bij hem uitgezaaide darmkanker geconstateerd. Zo nam hij noodgedwongen plaats aan de andere kant van het bureau in de dokterssprekkamer. Hier werd zijn visie op het leven, waarover hij spreekt in interviews en zijn boeken, bevestigd door zijn ervaring in de rol van zorgvrager. In zijn werkkamer van het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven ontving hij mij voor een gesprek over hoop in zijn leven en werk.

Dirk De Wachter noemt zichzelf een 'schandelijk gelukkig' mens. Hij groeide immers op in een plaats waar en tijd dat er geen oorlog, hongersnood of epidemie heerste. Hij werd met het katholieke geloof opgevoed en ontwikkelde zich tot een wetenschappelijk opgeleid mens die zijn weg naar zin en betekenis zocht in de seculiere post-kerkelijke wereld. Doordat hij de capaciteiten had om te studeren, mag hij het mooiste beroep beoefenen dat er bestaat. Zijn grootste geluk is echter afkomstig van de ander: zijn ouders zagen hem zeer graag. Dirk vertelt: 'Iedere dag zie ik hoe het leven zo anders kan gaan, hoeveel ongeluk mensen kunnen ervaren. Ik heb een rijk leven met mijn geliefden en heb veel kunnen doen. Mijn geluk is gebleven en ik zet dat graag door: mijn levensdrift is groot. Waar de hoop in mijn leven momenteel dan ook om gaat, is dat ik nog een tijd mag blijven leven. Dat ik niet verlaten word en omringd ben door mijn geliefden wanneer het niet goed met mij gaat. Dat ik in verbondenheid afscheid kan nemen. Ik weet niet of ik dat zal kunnen. Nu ik dat nog stoïcijns kan verwoorden, hoop ik dat wel.'

We leven in een welvarende omgeving waarin mensen gelukkige omstandigheden kennen en zich tegelijkertijd zonder hoop kunnen voelen. Zij zien geen perspectief. 'Mensen kunnen ernstige verliessituaties ervaren waarin een geliefde weggaat of sterft. Een mentale of fysieke ziekte of een familieconflict kan hen in de war brengen. Het is mijn dagelijks werk om hen bij te staan en omheining te bieden. Ik help mijn patiënten te zoeken naar hoopvolle verbindingen, waarmee ze over het algemeen minder geluk hebben gehad in het leven. Zij zijn getraumatiseerd, gekwetst of verwond in hun *basic trust*. Als je net zoals ik veel geluk hebt gehad, is het een ethische plicht om te zorgen voor hen die minder geluk kennen.

[hoop is niet de overtuiging dat iets goed komt, maar de zekerheid dat iets zinvol is, hoe het ook uitpakt]

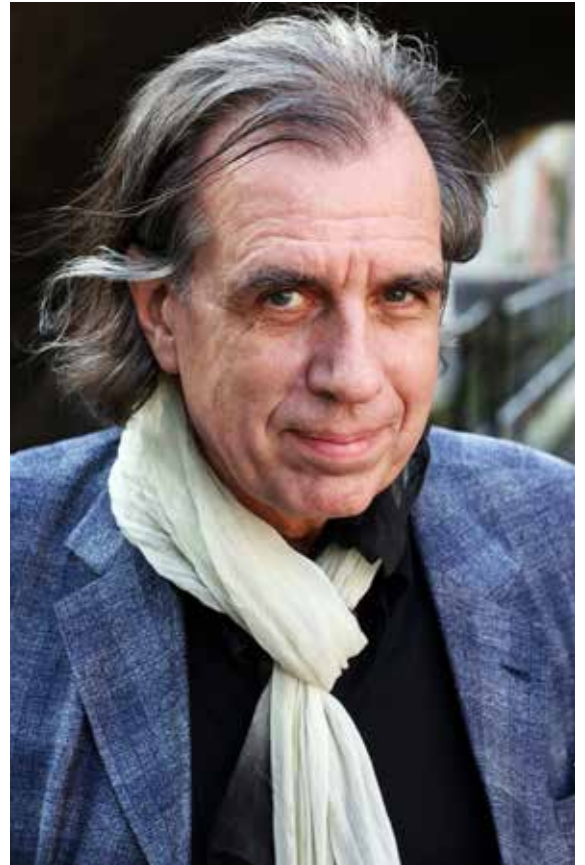


FOTO ©KRISTOF GHYSELINCK

Dirk De Wachter

'Het meest wezenlijke aspect van hoop is connectie. Hoop is voor mij geen verwachting, maar een uitgesproken engagement. Een soort horizontalistische theologie waarin de goddelijkheid verschijnt in de blik van de zorgvragende ander, naar de filosofie van Emmanuel Levinas. God verschijnt daarbij niet in de hemel boven ons, maar in het zorgzaam beantwoorden van de mens in nood. Onze opdracht is *engagez-vous*: behoud de verbinding met de ander. Dat is de hoop.

'Troost en hoop zijn begrippen die elkaar overlappen. Het is nodig hoopvol te blijven om een fundamenteel gevoel van troost te kunnen voelen. Ik ben er voor de ander en de ander is er voor mij. Mijn missie om iets te betekenen voor een ander is in de periode van mijn ziek-zijn zelfs groter dan daarvoor en daar ben ik heel dankbaar voor. Hoewel ik al wist wat troost kon betekenen, heb ik dat in mijn periode van ernstig ziek zijn ook aan den lijve ondervonden. Een aanraking, blik of nabijheid biedt troost.^[1] >



Mijn ziekte is levensbedreigend en de prognose blijft gereserveerd. Dat is nieuw voor mij en mijn grootste troost is dat ik in die lastigheid nog van betekenis kan zijn.'

Hoop is volgens Dirk noodzakelijk om te bestaan. 'Zonder hoop kunnen we niet. Daarbij geldt: *espoir sans espérance*, hoop zonder hoop. Het gaat niet om een concrete invulling van hoop, zoals dat een situatie beter wordt of dat we iets krijgen dat we graag willen. Het staat niet gelijk aan optimisme. Het is niet de overtuiging dat iets goed komt, maar de zekerheid dat iets zinvol is, hoe het ook uitpakt.^[2] Fundamentele hoop houdt in dat je hoopvol aanwezig bent, ook wanneer het niet in orde komt. Dat we bij een mens in nood blijven, ook wanneer een toestand hopeloos lijkt. De waarachtige hoop bestaat uit de verbindende nabijheid.'

Dirks basishouding in zijn leven en werk verschillen niet van elkaar. Psychiater zijn ziet hij als onderdeel van zijn identiteit. De grondhouding van waaruit hij leeft en werkt noemt hij, geïnspireerd door Emmanuel Levinas, *la petite bonté*, het kleine goede. Dirk legt uit: 'Soms is het een kruimel van goedheid of vriendelijkheid, die zelfs niet door het grootste kwaad vernietigd kan worden. De goedheid vertegenwoordigt hoop. Het is de overtuiging dat ieder mens kostbaar is, ook al gelooft hij het zelf niet. In de grootste miserie is hoop vindbaar. Soms is het voor een zorg-

vrager niet te verdragen dat hij hulp nodig heeft van de ander. Dan is mijn ingangspoor 'u moet uzelf helpen'. In de dialoog zoeken we samen hoe dat moet. Ik weet het tenslotte niet en samen gaan we op zoek naar het weten van de patiënt, dat veel krachtiger is dan mijn weten. Dat wat verborgen is, waar hij niet in gelooft. We zoeken naar mogelijkheden, die we soms lange tijd niet vinden. Maar daar is dan de hoop: de overtuiging dat we het gaan vinden. Ik vraag dan: 'Wat doet u graag? Wat is aange-naam?' Sommigen weten daar geen antwoord op. Ik geloof dat er altijd iets gevonden kan worden.'

'Als iemand bij mij komt is er vaak sprake van groot verdriet. Dan is de barst daar, van waaruit verbinding kan ontstaan. Verdriet is een ingang voor verbinding, ook in de liefde. Bij lastigheden voelen we de noodzaak van elkaars aanwezigheid. In het verdriet en de wederzijdse kwetsbaarheid waar duurzame verbinding ontstaat. Dat wil niet zeggen dat ik een apostel ben van het lijden, mensen mogen plezier hebben. Als alles goed gaat is er immers al voldoende lijden. Moeilijkheden zijn onvermijdelijk in het leven en dat is waar we elkaar nodig hebben. Mijn paradoxale goede raad aan zorgprofessionals is daarbij om geen goede raad te geven. Kies voor het luisteren en spreek niet te veel over uzelf. Denk niet dat u situaties herkent uit uw eigen leven, de ander is een radicale ander.'

mijn paradoxale goede raad
aan zorgprofessionals is:
geen goede raad te geven



Wat een thema blijft in behandelrelaties, is afstand en nabijheid. Hoe dichtbij mogen we komen en waar moeten we meer afstand bewaren? Gelijkwaardigheid is steeds meer het uitgangspunt voor professionals. Toch vond Dirk het antwoord opnieuw bij Levinas. Volgens deze filosoof staat de zorgvragende ander boven ons: *après-vous*, gaat u voor. 'Hoe vast iemand ook zit in het slachtofferchap, de miserie en stigma van diagnostiek, probeer de ander in kracht en waardigheid te zetten. 'Wat kan ik voor u doen? Wat zijn uw talenten? Waar liggen de mogelijkheden? Vertel het mij.' We kunnen de ander helpen om zichzelf te helpen. Dat is het uitgangspunt, waarbij je opkijkt naar de ander. Hij staat boven u, met waardigheid.'

Als hoogleraar ziet Dirk het als een van zijn taken om toekomstige therapeuten een hoopvolle basishouding mee te geven. 'Deze zit in de reflectie op de eigen levenssituatie en de hoop in het leven voor ogen te houden. Zorg voor de zorgverlener is essentieel, want ook deze is in nood. In ons boeiende en tegelijkertijd zware beroep, kunnen we soms de hoop en ratio verliezen. Dan moeten we een beroep doen op onze netwerken: intervisie of supervisie houden en ook privé de liefde en betekenis opzoeken. We moeten ons bewust zijn van onze kwetsbaarheid, ook wanneer we een goed leven hebben. Sommige problematiek is zo heftig in de negativiteit dat de behandelaar ook hopeloos kan worden. Wees alert wanneer cynisme de kop opsteekt, deze doodt immers de hoop. Wanneer we cynisch dreigen te worden, is dat het signaal dat we niet voldoende voor onszelf zorgen. Wij moeten dan steun zoeken zodat de hoop blijft.

'Psychiatrie gaat vaak over het onbewuste, het onzichtbare. Resultaten worden soms pas zichtbaar op de lange termijn en mogelijk zijn er geen spectaculaire resultaten. Wanneer ik een brief krijg van oud-patiënten, die teruggeven dat onze gesprekken van belang waren, doet mij dat veel plezier. Ik wil graag van betekenis geweest zijn, maar soms blijft een reactie uit of geeft iemand aan dat hij niets heeft gehad aan de jarenlange therapie. Ook dat moeten we dragen: de klik of het moment was er mogelijk niet of de gekozen methodologie was niet de juiste. Een terechte bescheidenheid is dat we niet overal het verschil kunnen maken. Wel mogen we vertrouwen hebben dat iemand later positief terugkijkt. Dat geeft veel voldoening. Laatst zei een volwassene: 'Vroeger was er sprake van problemen in mijn gezin. Als kind heb ik u ontmoet en u vroeg hoe het met mij ging. Dat had nog nooit iemand gedaan. U hebt mij toen gezien'. Dat doet ertoe en geeft mij voldoening. Andersom kunnen we hiervan leren, hoe belangrijk het is om het

kenbaar te maken wanneer iemand van betekenis is geweest. Dat kan wellicht de hoop en dankbaarheid verstevigen. Als zorgverleners kunnen wij schoonheid brengen in de moeilijkheden: 'Ik blijf er voor u, ook wanneer u er niet meer in gelooft, omdat ik erin geloof.' Verbindend nabij zijn: dat is waar het om gaat.'

Hoop gaat voor Dirk ook voorbij de dood. 'Zelfs als ik zou sterven, is er hoop. Ik geloof niet in de hemel boven ons – al kan ik mij natuurlijk vergissen – maar ik denk dat de hemel hier is en de doden onder ons zijn. Ik ben goed omringd met overleden familieleden en vrienden. In mijn beleving zijn zij soms meer aanwezig dan toen zij in leven waren. Dat geeft mij een gevoel van hoop en troost. Ik bevind mij dan ook graag in het verleden. Ik wil ook graag na de dood bij mijn geliefden blijven. Ook wanneer mijn kleinkinderen mij als mens niet bewust zullen meemaken, hoop ik dat ik liefdevol-zijn heb kunnen doorgeven. Dat is de hoopvolle boodschap voor mijn naasten.' ■

BRONVERMELDING:

1. De Wachter, D. (2022). *Vertrouwingen* (pp. 46) (3e druk). Boom.
2. Citaat van Václav Havel uit: De Wachter, D. (2022). *Vertrouwingen* (pp. 97) (3e druk). Boom.



verbindend nabij zijn,
dat is waar het om gaat