

# *DE LEEUW EN HET LAM*

*Spiritualiteit en psychotherapie*



Patrick Lens

*DE LEEUW EN HET LAM*

*Spiritualiteit en psychotherapie*



CARMELITANA

© Carmelitana, Gent ([www.carmelitana.be](http://www.carmelitana.be))

ISBN: 978 949 243 41-28

Wettelijk Depot: D/2018/0770/02

Vormgeving: Press Point.be, Kluisbergen

Kaft: schilderij van Greet Laureyns (foto: Reimond Hoornaert)

Druk: ???

NUR: 707 en 770

# Inhoud

Inleiding	7
<b>Deel I: Van spiritualiteit naar psychotherapie</b>	<b>17</b>
<b>Hoofdstuk 1:</b> Bidden als weg van genezing	19
<b>Hoofdstuk 2:</b> Luisteren naar God	31
<b>Hoofdstuk 3:</b> Dichter bij mijn “ware zelf”	41
<b>Hoofdstuk 4:</b> Spiritualiteit en psychotherapie hand in hand	59
<b>Hoofdstuk 5:</b> Kom tot leven!	79
<b>Hoofdstuk 6:</b> Genezing van onze emoties	93
<b>Hoofdstuk 7:</b> Leeuw en lam in interactie	109
<b>Hoofdstuk 8:</b> Herstel van oorspronkelijke kracht	139
<b>Hoofdstuk 9:</b> Verwerken	159
<b>Hoofdstuk 10:</b> De sterkste christelijke therapie: vergeving	171
<b>Deel II: Van psychotherapie naar spiritualiteit</b>	<b>191</b>
<b>Hoofdstuk 11:</b> Spirituele therapie	193
<b>Hoofdstuk 12:</b> Christelijke mindfulness?	219
<b>Hoofdstuk 13:</b> Anders leren kijken naar gedachten en emoties: de “ <i>logismoi</i> -therapie” van de woestijnvaders	243
<b>Hoofdstuk 14:</b> De “hele” mens	273
<b>Hoofdstuk 15:</b> Kan mystiek ons beter maken?	287

<b>Hoofdstuk 16: De dorre vlakten van het leven</b>	299
<b>Hoofdstuk 17: Transparante spiritualiteit</b>	321
<b>Hoofdstuk 18: Bevrijd van religieuze woede</b>	331
<b>Hoofdstuk 19: Ons “valse ik”</b>	343
<b>Hoofdstuk 20: Boos zijn op God</b>	357
<b>Hoofdstuk 21: Als een vuur in het hart</b>	377
<b>Hoofdstuk 22: Naar buiten!</b>	393
<b>Hoofdstuk 23: God, ruimte waarin we mogen leven</b>	413
De leeuw en het lam: besluit	431
Geraadpleegde literatuur	437

## *Inleiding*

“De leeuw en het lam” is een bekend Bijbels thema. Henri Nouwen, een geestelijk auteur van naam, schrijft er over in zijn boeken.

Bijbels gezien is de combinatie van leeuw en lam minder voor de hand liggend dan in de beeldvorming ontstaan is. Kijken we bv. naar Jes. 11, 1-10. Daar vinden we een prachtig visioen van vrede, met allemaal dieren. Het gaat over de vrede die er zal zijn wanneer de Messias komt.

Het klinkt bijna als een sprookje, of als een soort utopie. “Dan zal een wolf zich neerleggen naast een lam, een panter vlijt zich bij het bokje neer; kalf en leeuw zullen samen weiden en een kleine jongen zal ze hoeden. Een koe en een beer grazen samen, hun jongen liggen bijeen; een leeuw en een rund eten beiden stro.” (Jes. 11, 6-7)

Geen leeuw en lam dus die samen iets doen. Daarvoor moeten we elders te rade gaan in de Bijbel. In het boek van de Openbaring staat het volgende vers: “Wees niet verdrietig. Want de leeuw uit de stam van Juda, de telg van David, heeft de overwinning behaald, en daarom mag hij de boekrol met de zeven zegels openen. Midden voor de troon tussen de vier wezens en de oudsten, zag ik een lam staan. Het zag eruit alsof het geslacht was.” (Openb. 5, 5-6)

De leeuw blijkt een lam te zijn. Het gaat hier over Jezus, leeuw met de kracht van God, maar ook lam, aanraakbaar, teder, nabij, kwetsbaar én gekwetst, beladen met het kwaad van deze wereld.

De leeuw en het lam kunnen het symbool zijn van een radicale ommekeer die moet plaatsvinden. De dieren die in het visioen van Jes. 11 met elkaar omgaan, hebben niets met elkaar gemeen. Integendeel, de sterkere dieren zijn een bedreiging voor de zwakkere dieren. Zet een lam in de kooi van een leeuw en je zult het resultaat zien.

Maar de Schrift zegt ook: “De leeuw eet hooi zoals het rund.” (Jes. 11, 7) Hij heeft het opgegeven om vlees te eten. Het sterke heeft zich aangepast aan het zwakke. Het is een keuze, het resultaat van een mentaliteitsverandering. Dat is de zachte kant van het proces. Maar ook het zwakke past zich aan: het lam staat rechtop voor de troon van God. (Openb. 5, 6) Het heeft zijn eigen kracht ontdekt.

Eigenlijk gaat het over de verzoening en de integratie van uitersten in onszelf: sterkte en kwetsbaarheid, weerbaarheid en gevoeligheid. Het gaat er over dat je dingen verwerkt, en dat je door tegenstellingen te integreren, een nieuwe kracht kunt vinden.

De vrede is het resultaat van de verzoening van tegenstellingen. Die vrede zal de vrucht zijn van de Messiaanse tijd, zegt de Bijbel. Op hem, de Messias, rust de Geest van God. Het is de Geest van wijsheid en inzicht, kracht voor een verstandig beleid, kennis en eerbied voor de Heer. (Jes. 11, 2) Totale betrouwbaarheid.



Dat is de kracht van spiritualiteit. Leeuwenkracht. De Messias draagt “gerechtigheid als een gordel om zijn lendenen, en trouw als een gordel om zijn heupen.” (Jes. 11, 5) Maar: “Over de zwakken velt hij een rechtvaardig oordeel, de armen in het land geeft hij een eerlijk vonnis.” (Jes. 11, 4a)

De Messias wordt solidair met het zwakke, met datgene wat gewond is, met talloze slachtoffers van onrecht, met mensen die vervolgd zijn en verdrukt, met mensen die gebukt gaan onder lijden en verdriet. Hij geeft de armen hun eigen kracht terug, hij schenkt mensen aan zichzelf terug.

De leeuw en het lam staan symbool voor kracht en zwakheid, weerbaarheid en zachtheid, jezelf zijn en aanspreekbaar worden voor anderen, woede en verdriet, verzet en overgave.

We moeten durven werken met onze kracht, maar ook met onze kwetsbaarheid. Het brengt ons in het hart van de christelijke spiritualiteit en de genezende kracht daarvan.

In dit boek willen we zoeken naar verbindingen tussen spiritualiteit en psychotherapie. Het thema van de leeuw en het lam zal onze leidraad zijn, het werken met woede en verdriet, het integreren van beide levenskrachten op onze weg naar heelheid en herstel. Het vertrekpunt is een persoonlijke ervaring van menselijke groei en ontwikkeling vanuit christelijke spiritualiteit.

In de boekhandel toont men je nu hele rekken vol met boeken over spiritualiteit. Maar in feite gaat het dikwijls over “innerlijke genezing”. We zien steeds meer boeken verschijnen over mindfulness, heelwording, genezing van gedachten en emoties.

Het valt op dat spiritualiteit tegenwoordig vaak vertaald wordt in therapeutische termen, in termen van welzijn en welbevinden. Er zit een waarheid in de nieuwe stroom van spirituele literatuur. Als je kijkt naar onze maatschappij, dan kun je inderdaad wel zeggen dat het welbevinden van mensen van vandaag, zowel in hun persoonlijk leven als in hun functioneren in het brede geheel van de aarde en de maatschappij, opnieuw bekeken moet worden.

Zoeken naar heelheid: misschien is dat wel de grote lijn van de spirituele zoektocht van veel mensen van vandaag.

Dat zegt iets over een nood van mensen. In de context van onze huidige hectische maatschappij is het volkomen begrijpelijk dat er zo veel mensen opnieuw op zoek zijn naar harmonie, integratie, heelheid, thuiskomen in een breder geheel, bij zichzelf en bij anderen.

We zien dit in het verlangen naar innerlijke vrede, te midden van een uiterst drukke wereld en grote stress, zelfs in het privéleven, verlangen om los te komen van negatieve emoties, verlangen naar eenheid met anderen, verlangen ergens toe te behoren, verlangen naar innerlijke genezing en nieuwe heelheid.

Het leven van de drukke westerse mens is wellicht soms veel te zwaar. Onze maatschappij zet heel wat psychische druk op het leven van heel veel mensen. We worden daarbij nog voortdurend geconfronteerd met steeds maar groeiende tegenstellingen, in cultuur en maatschappij, maar vaak ook in ons eigen leven zelf. Het beeld van de geslaagde hedendaagse mens verbergt dikwijls ook veel eenzaamheid en lijden.

Er wordt vrij veel gesproken over spiritualiteit en therapie, maar meestal vanuit boeddhistisch geïnspireerde hoek. Wat het Bijbelse en christelijke mens- en wereldbeeld kunnen bijdragen aan het proces van innerlijke genezing, is vrij onbekend, ook in eigen kring.

Hoe kan christelijke spiritualiteit bijdragen aan het welbevinden van de hedendaagse mens? Hoe kan christelijke spiritualiteit mensen helpen om te groeien naar een nieuwe innerlijke eenheid en heelheid in verbondenheid? Kan psychotherapie iets betekenen in dit proces?

Mijn ervaringen in het leiden van geestelijke retraites hebben me ervan overtuigd dat ook de christelijke spiritualiteit mensen kan helpen om innerlijk te genezen. God kan ons leven tot een diepere innerlijke eenheid doen groeien. God helpt ons ook om onze plek te vinden in het leven. Zo brengt Hij ons thuis bij onszelf en bij anderen. Hij stelt ons opnieuw in onze eigen kracht, maar maakt ons ook opnieuw aanspreekbaar voor anderen.

De ervaring leert echter ook dat veel vragen die mensen in pastorale gesprekken stellen, in feite psychotherapeutische vragen zijn. Eén van de redenen waarom ik dit boek schrijf, is het tienjarige bestaan van onze werkgroep Prisma (cf. [www.prisma3.be](http://www.prisma3.be)) in 2016. We zijn ook al even zoveel jaren welkom in Rustpunt, het bezinningscentrum van de paters karmelieten in Gent, waarvoor onze dank.

In deze werkgroep zoeken we naar wegen om christelijk geloof en psychologie samen te brengen. We organiseren week-ends en sessies rond psychotherapeutische onderwerpen en geloof.

We hebben al gewerkt rond de volgende thema's: inzicht bevrijdt, dankbaarheid geneest, herstel van vertrouwen, werken met emoties, hoe vruchtbaar te zijn in deze wereld, groeien in verantwoordelijkheid, dromen en verlangens, rouw, schaamte, licht en schaduw, onze plaats in het leven, onze plaats in het gezin, verweermecanismen, het kind in ons, conflicten en vergeving, omgaan met weerstanden.

We leggen een sterk accent op het samengaan van "geest", "ziel" en "lichaam." Hiermee blijven we ook uitdrukkelijk binnen de christelijke traditie.

Op onze weekends doen we eigenlijk niet echt aan therapie. Voor een echte therapie verwijzen we door. Als we dan toch mensen in therapie nemen, dan doen we dat vanuit een duidelijk therapeutisch contract of mandaat, los van de weekends. Het is heel belangrijk om dit onderscheid te blijven zien.

De ervaring van onze weekends, maar ook de persoonlijke begeleiding van mensen toont dat spiritualiteit en psychotherapie elkaar voortdurend raken. Beide processen haken in elkaar, en dat wil ik in dit boek laten proeven. Ik wil vooral laten zien dat God werkelijk nieuw leven geeft, in heel de realiteit van ons mens-zijn, ook via het menselijke.

Natuurlijk is er verschil. Ik geloof in de genezende kracht van Gods liefde. Die komt in het bijzonder in de christelijke mystiek aan bod. Mystiek is Gods unieke en onbegrijpelijke werking en aanwezigheid in ons. God werkt via onze eigen diepte. Dit proces ontsnapt grotendeels aan onze waarneming.

Spiritualiteit en psychotherapie putten dus elk ook uit hun eigen bron. Je mag ze daarom niet te vlug willen gelijkstellen

of met elkaar verwarren. Maar dat wil nog niet zeggen dat je ze per se hermetisch van elkaar moet afsluiten of gewoon los naast elkaar moet laten bestaan, zonder enige vorm van contact.

Ik ben ervan overtuigd dat spiritualiteit en psychotherapie kunnen samengaan en elkaar kunnen aanvullen. Spiritualiteit en psychotherapie zijn met elkaar verbonden als in een soort vlechtwerk: ze zijn onderling heel verschillend, maar lopen in de praktijk toch vaak door elkaar.

In dit boek willen we zoeken naar verbindingen, met respect voor de autonomie van zowel het spirituele proces als van de psychotherapie. Spiritualiteit en psychotherapie zijn de meanders van dezelfde rivier. Ze hebben elk hun eigen wetmatigheden, maar ze monden tenslotte toch uit in dezelfde stroom van het leven. Ze werken beide mee aan ons “mens worden”. Beide brengen ze ons opnieuw in onze menselijke kracht.

Spiritualiteit en psychotherapie kunnen elkaar ook raken en wederzijds beïnvloeden en ondersteunen. Voor mij als priester is er iets fundamenteel veranderd toen ik psychotherapeut werd. Ik koos voor gestalttherapie. Dat is zeker geen christelijke therapie, maar ik hoop aan te tonen dat ze ook voor gelovige mensen relevant kan zijn.

Gestalttherapie heeft mijn ogen geopend voor dingen die ik een beetje verwaarloosd had: in mijn eigen kracht leren staan, contact met mijn lichaam, het energetische van mijn leven en van mijn relaties, het integreren van polariteiten, het experimenteren met nieuwe mogelijkheden, het op een andere manier leren kijken naar situaties.

In therapie heb ik geleerd hoe belangrijk onvoorwaardelijk respect voor de kwetsbaarheid van mensen wel is, hoe ik mensen werkelijk nabij kon zijn, in gevoeld contact.

Daartoe moest ik ook mijn eigen zwakheid en mijn verwondingen leren zien, erover durven spreken. Het bracht mij dicht bij mensen, ook bij niet-christenen. De gekwetste leeuw werd een lam, meer toegankelijk voor anderen.

Maar ik heb ook ervaren dat er een parallel proces plaatsgreep op het punt van mijn spiritueel leven. Ik heb ervaren dat God mij niet in de steek liet, dat ik door Hem gevormd werd, dat ik kracht kreeg door zijn woord, dat Hij mij leidde op een nieuwe weg. Daardoor kwam ik ook terug dicht bij de leeuw. God maakt mensen (opnieuw) sterk.

Ik hoop met dit boek mensen aan te spreken die met het thema “spiritualiteit en therapie” bezig zijn en die misschien de christelijke spiritualiteit en de christelijke mystiek meer willen verkennen.

Ik hoop ook dat christenen in dit boek inspiratie kunnen vinden voor hun eigen genezingsproces en mogen inzien dat de ontmoeting met God inderdaad bevrijdend en genezend werkt, en dat psychotherapie hier een rol in kan spelen. God werkt immers ook via de krachten van de schepping.

We kunnen natuurlijk niet alle problemen uit de psychotherapie behandelen of aandacht besteden aan alle richtingen die in de wereld van de therapie aanwezig zijn. Ik blijf bij wat ik het beste ken, nl. de gestalttherapie. Ik focus vooral op het proces van de leeuw en het lam, het aangaan en integreren van woede en verdriet.

Ik baseer me grotendeels op onze ervaringen van Prismaweekends en van mijn eigen persoonlijke therapeutische praktijk. Ik geef enkele voorbeelden vanuit begeleidingsmomenten. De namen van de personen zijn natuurlijk fictief en de situaties zijn onherkenbaar gemaakt.

Zoeken naar verbindingen tussen spiritualiteit en psychotherapie is geen gemakkelijke onderneming. Ik heb er dan ook behoorlijk mee geworsteld. Om aan beide recht te doen en hun eigenheid te respecteren, zonder verwarring maar ook zonder de verbinding los te laten, heb ik uiteindelijk gekozen voor twee benaderingen:

- De weg van de spiritualiteit naar de psychotherapie. (deel I)
- De weg van de psychotherapie naar de spiritualiteit. (deel II).

In dit boek wil ik vooral aantonen dat ook in een christelijke menselijke en spirituele groei psychotherapie kan helpen én dat de christelijke spiritualiteit zelf ook een weg kan zijn naar herstel en genezing, maar op een nog dieper vlak

Tot slot wil ik hier nog de leden van de groep Prisma danken voor de samenwerking en hun vriendschap: Riet Trypsteen, Robert en Thérèse Henckes-Ronsse. Ik dank Riet voor haar steun en kritische reflectie. Ik dank ook Jo Verbeiren voor het kritisch nalezen van het manuscript en voor zijn waardevolle bedenkingen. Tenslotte wil ik ook Greet Laureyns danken die haar schilderij “De leeuw en het lam” ter beschikking stelde voor de kaft van dit boek.





---

# DEEL I

VAN SPIRITUALITEIT  
NAAR  
PSYCHOTHERAPIE

---



## *Bidden als weg van genezing*

### **Vastlopen**

Mijn weg van innerlijke genezing begint met een crisiservaring.

Na het afwerken van mijn doctoraat kreeg ik geen nieuwe benoeming. Eigenlijk kwam het daar op neer: blijf maar waar je bent. Maar: waar was ik? Ik was als priester werkzaam op het seminarie, maar de studenten waren buitenshuis. Ik belandde in een periode van technische werkloosheid. Ik had beslist om elders te gaan wonen, op een appartement.

Ik ging op zondag wel naar de parochie, maar ik miste daar een beetje vaste voet aan de grond. Ik werd niet elke zondag als voorganger gevraagd. Mijn leven als priester vertoonde veel gaten. Op mijn taken kon ik niet terugvallen; het had voor mij iets van de “ondraaglijke lichtheid van het bestaan”.

Ik kwam terecht in een soort niemandsland. Dat duurde zo twee en een half jaar. Woestijn en leegte. Zoeken om mij bezig te houden. Het kan vreemd klinken en bijna ongeloofwaardig, maar toch was het zo. Normaal heb je als priester een structuur waar je je op kunt baseren. Maar wat als je die niet (meer) hebt?

Ik herinner me nog een zondagochtend na Pasen. In het evangelie van die dag zei Petrus: “Ik ga weer vissen.” (cf. Joh. 21, 3) Ik neem mijn oude beroep maar weer op, nu Jezus gestorven is en zijn project mislukt is. Zelf had ik die zondag geen dienst. Die woorden kwamen toen echt wel heel sterk bij mij binnen.

Waar ben ik mee bezig? Hoe hier uit te geraken?

“Ik ga maar weer vissen”: het heeft iets moedeloos. Toch gebeurt de wonderbare visvangst precies in dit evangeliegedeelte. Het is de Verrezen Christus die zelf het onmogelijke doet.

Ik heb wel degelijk een stap moeten zetten in geloof.

Ik heb eerst voor mijzelf moeten leren toegeven dat ik vast zat. Ik moest dat ook aan anderen durven bekennen en steun vragen. Ik moest van mijn “imago” van de ideale en actieve priester loskomen. Ik moest ook loskomen van mijn visie op de toekomst.

In eerste instantie was het niet zozeer het spirituele leven dat mij gered heeft, want in tijden van leegte is er niet zoveel spiritualiteit... Wat mij gered heeft, was vooral menselijkheid.

Spiritualiteit kan niet zonder een menselijke context. Pas toen ik mij weer voldoende ondersteund wist, kon ik weer bidden.

## **Beslissing**

Priester-zijn heeft mij ongewild in contact gebracht met het “precaire” van de Kerk en van de pastoraal, ook van mijn eigen leven. Maar “het Engelse woord voor gebed, *prayer*, komt