

Inhoud

Voorwoord	7
Hoofdstuk 1	
Spiritualiteit en hersenwerking	11
Inleiding	11
Spiritualiteit, een zaak van de hersenen?	11
De kracht van het positief denken	21
Genezen begint in de geest	23
Hoofdstuk 2	
De invloed van spirituele activiteiten op gezondheid	27
Inleiding	27
Bidden	29
Onderzoek naar de invloed van bidden	32
Bidden ondersteunt de gezondheid	43
Hoe te bidden?	44
Dienst van genezing	54
Healing Rooms	61
Kerkbezoek	62
Bijbellezen	78
Vasten	79
Pelgrimage	84
Mediteren	86
Spirituele zelfhulp	88
Werken met een innerlijke gids	91
Spiritueel sociaal netwerk	93
Hoofdstuk 3	
Effecten van spiritualiteit	97
Inleiding	97
Langere levensduur	97
Kwaliteit van leven	102

Stress	104
Angst	105
Eenzaamheid	106
Verslaving	109
Eetstoornis	112
Hoofdstuk 4	
Nieuwe spirituele wegen voor gezondheid	114
Inleiding	114
Genezing via een medium	114
Een Cursus in Wonderen	119
De kerk verlaten	128
Hoofdstuk 5	
Spiritualiteit schadelijk voor de gezondheid?	130
Inleiding	130
Religie als neurose	130
Sekten en sektarisch gedrag	136
Hoofdstuk 6	
Geestelijke zorg en spirituele begeleiding	140
Inleiding	140
Van zielzorg naar geestelijke zorg	140
Geestelijke zorg gaandeweg in de knel	143
Een zingevingsdeskundige	144
De rol van de arts	145
Andere zorgverleners en spirituele zorg	151
Een spirituele diagnose	152
Goede geestelijke zorg is kostenbesparend	154
Samenvatting	158
Noten	161
Over de auteur	173

Voorwoord

Waarom een boek over spiritualiteit en gezondheid? Gedurende lange tijd ben ik in diverse functies in de gezondheidszorg werkzaam geweest. Daar ontmoette ik zieken die er veel voor moeten doen om weer gezond te worden of kwaliteit van leven te behouden. Zieken hebben vaak de behoefte over hun ervaringen, angsten en zorgen te vertellen. Vertellen is een vorm van hanteren en verwerken van een ingrijpende situatie. Luisteren naar de verhalen is soms de beste dienst die de ene mens aan de andere kan bewijzen. Velen vertelden mij hun verhaal, het verhaal van een aandoening, het verhaal van hun omgaan met die aandoening. Het waren indrukwekkende verhalen over moed, geloof, hoop en kracht. Zo was er een mevrouw die ernstig ziek was en een vrij korte levensverwachting had. Op mijn vraag wat haar de kracht gaf om door te gaan met de behandelingen die steeds minder resultaat opleverden zei ze: *Ik vecht maar ik ben niet alleen. Ik heb het gevoel dat er iemand is die mij helpt. Ik weet niet wie of wat, ik kan het niet onder woorden brengen, maar het geeft mij kracht, hoop en vertrouwen dat alles toch goed komt, ook al moet ik sterven.* Kan een geloof iemand zo sterk maken dat er voldoende hoop en vertrouwen is om het leven ten einde te leven? In dit soort gesprekken ervoer ik dat zieken op meer dan alleen de medische wetenschap en verpleegkundige zorg vertrouwen. Er leek iets te zijn dat nauwelijks in woorden te vatten is maar dat hen de kracht geeft door te gaan en te blijven vechten voor hun gezondheid en voor kwaliteit van leven. De een sprak over de steun van zijn geloof, de ander las spirituele boeken of luisterde naar ingesproken visualisaties op cd, weer een ander vond kracht in het gebed of bezocht een kerkdienst in het stiltecentrum van het ziekenhuis. Ook waren er mensen die kaarsen lieten branden voor zichzelf maar ook voor anderen die hen dierbaar waren. Zo veel uitingsvormen van spiritualiteit die mensen helpen een moeilijke situatie onder ogen te zien en om er op een positieve manier mee om te gaan. Spiritualiteit blijkt voor velen een grote steun. Ik merkte hoe zieken en stervenden een beroep wisten te doen op hun innerlijke krachtbron, hun eigen

spiritualiteit, hun diepste zelf. Ik zag wat dit voor hen betekende en hoe zij mede daardoor heel werden, ook al leefden zij met de dood voor ogen. Ook, en misschien wel juist, diegenen die niet meer konden genezen, die met een blijvende ernstige handicap moesten leren leven, en zij die niet meer verder konden leven, kwamen door deze innerlijke kracht soms tot volledige ontplooiing, zodat zij heel werden en zich niet langer lieten bepalen door lijden en eindigheid. Dat bracht mij ertoe te schrijven over de betekenis van spiritualiteit voor de gezondheidszorg¹ en voor de palliatieve zorg.² Het lag voor de hand te beschrijven wat spiritualiteit voor de individuele gezondheid kan betekenen. Waarom? Mensen die ziek worden doen een beroep op zorg. De vraag is of een zieke door zijn eigen spiritualiteit niet ook zelf een belangrijke bijdrage kan leveren aan zijn herstel of zijn kwaliteit van leven. Anders gezegd: wanneer er een positief verband tussen spiritualiteit en gezondheid bestaat, kan dat wellicht aangewend worden in het kader van gezonder en gelukkiger leven en willicht zelfs aan preventie en herstel van ziekte. Misschien is het dan zelfs mogelijk een beroep op, en afhankelijkheid van, de gezondheidszorg te verminderen of zelfs te voorkomen. De vraag is wat spiritualiteit voor de zieke hierbij betekent.

Er zijn veel studies naar de betekenis van spiritualiteit voor gezondheid ondernomen. Het gaat dan niet zozeer over methoden van spirituele genezing die gericht zijn op het behandelen van een aandoening maar vooral over de invloed die spiritualiteit uitoefent op geest en lichaam. Spiritualiteit motiveert tot het inslaan van een nieuwe weg.

Spiritualiteit is geen ongrijpbare wolk maar als een dragende en sturende kracht in iedere mens aanwezig. Het is een baken in de donkere nacht bij ziekte, zorgen en angst.

Voor de meeste mensen is gezondheid het hoogste goed. Gezondheid in onze hedendaagse cultuur heeft vooral betrekking op lichamelijke vitaliteit en in veel mindere mate op spirituele vitaliteit. Maar een mens is meer dan een lichaam. Hij is een lichamenlijk, psychisch, sociaal, geestelijk en spiritueel wezen. Deze aspecten van het mens-zijn beïnvloeden elkaar en worden ook beïnvloed door externe factoren. Wie lichamenlijk niet gezond is merkt dat dit zijn gevoelsleven beïnvloedt. Ziekte kan maken dat iemand depressief wordt. Ziekte kan er ook toe leiden dat validiteit afneemt en het onderhouden van sociale contacten moeilijker wordt. De mens is ook een geestelijk

wezen. Hij denkt en verwerkt informatie over zijn situatie. Door ons verstand zijn we bewuste mensen. Daarnaast zijn we ook zinzoekers, zoekers naar de betekenis van ons zijn en van het leven. Wat is belangrijk en wat geeft zin aan mijn bestaan? Waar draait het voor mij om? Waar doe ik alles voor? Wat geeft mij kracht om in een moeilijke situatie toch door te gaan en te blijven proberen om er iets van te maken? Wat geeft moed vol te houden en ernstige aandoeningen met alles wat daarbij komt te doorleven? Deze vragen zijn niet gemakkelijk te beantwoorden. De zinvraag verwijst naar spiritualiteit.

Dit boek handelt over betekenis van spiritualiteit voor ziekte en gezondheid. Spiritualiteit is een heel persoonlijk aspect van de mens. Ieder mens is een spiritueel wezen al vult eenieder dat anders in. Wat is dan spiritualiteit? Is spiritualiteit belangrijk voor gezondheid? Wat betekent spiritualiteit voor een gezond leven? Is spiritualiteit empirisch te onderzoeken en zo ja, kunnen we daaruit conclusies trekken? Het wetenschappelijk onderzoek naar de invloed van spiritualiteit op gezondheid is omvangrijk. Er blijkt een grote behoefte te bestaan aan legitimering van een overtuiging, een geloof, en daarvoor worden wetenschappelijke onderzoeksmethoden aangewend. Het wetenschappelijk onderzoek is niet alleen omvangrijk maar tegelijk ook vaak tegenstrijdig in de conclusies. Is de invloed van spiritualiteit wel volgens moderne maatstaven te meten en zo ja hoe? Dit zijn enkele van de vragen die aan bod komen en die wellicht kunnen bijdragen aan een goede manier van omgaan met spiritualiteit en gezondheid.

Voor wie is dit boek bedoeld? Mensen die geïnteresseerd zijn in de relatie tussen spiritualiteit en gezondheid: zorgverleners maar zeker ook zij die verantwoordelijk zijn voor de organisatie van de zorg. Ook patiëntenorganisaties kunnen er hun voordeel mee doen. Kortom dit boek is geschreven voor allen die zich inzetten voor een goede zorg aan zieken en hun naasten.

De algemene doelstelling van dit boek is te laten zien of en hoe spiritualiteit van invloed is op de individuele lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het gaat er mij niet zozeer om nieuwe taken aan de zorg toe te voegen maar om aandacht te vragen voor het inzetten van het menselijk spiritueel potentieel bij ziekte, lijden en sterven. Ik ben ervan overtuigd dat iedere zieke zijn gezondheid positief kan beïnvloeden door zijn of haar eigen helende kracht aan te wenden in het omgaan met ziekte en genezing. De spirituele kracht waarover mensen

beschikken verdient meer aandacht omdat daardoor niet alleen zieken zichzelf kunnen helpen, en soms zelfs genezen, maar ook omdat zij daardoor minder afhankelijk worden van de zorg waardoor niet alleen hun kwaliteit van leven toeneemt maar tegelijk de zorg effectief verlicht wordt. Zeker in een tijd waarin de zorg toenemend onder druk staat is aandacht voor spiritualiteit belangrijk. Ik hoop dat spiritualiteit, die nu een vergeten factor lijkt, weer meer op de voorgrond zal treden omwille van het geluk, de heelheid en de gezondheid van zieken. Daaraan wil ik middels dit boek een bescheiden bijdrage leveren.

Hoofdstuk 1 Spiritualiteit en hersenwerking

Inleiding

Om te weten of spiritualiteit van invloed is op de gezondheid ligt het voor de hand de vraag te stellen wat er eigenlijk gebeurt wanneer een mens spiritueel actief is. De hersenen blijken een belangrijke rol te spelen bij de spirituele ervaring. De vraag daarbij is of spiritualiteit meer is dan een activiteit van de hersenen. Met andere woorden: is spiritualiteit alleen maar een biologisch fenomeen of is het meer dan dat? Brengen de hersenen de spirituele ervaring voort of beïnvloedt de spirituele ervaring de hersenen? In de neurologie bestaat al enige decennia aandacht voor de vraag naar het verband tussen spiritualiteit en hersenwerking. Dit gebeurt met name aan de hand van neurologisch onderzoek bij mensen die op het moment van onderzoek spiritueel actief zijn. Biddende en mediterende mensen hebben de belangstelling van wetenschappers gewekt. Wat gebeurt er tijdens het bidden en tijdens de meditatie in de hersenen? Wetenschappers willen zichtbaar maken of en hoe spiritualiteit ontstaat in de hersenen. Sommigen concluderen dat spiritualiteit niets meer is dan een afwijkend functioneren van de hersenen terwijl anderen vinden dat een veranderde hersenwerking een begeleidend verschijnsel is van spiritualiteit. Voor de vraag naar de betekenis van spiritualiteit voor gezondheid biedt het neurologisch onderzoek belangrijke aanknopingspunten.

Spiritualiteit, een zaak van de hersenen?

Het materialistisch denken is uitgangspunt voor de huidige wetenschap. Het is de visie dat alleen het materiële, dat wat tastbaar en meetbaar is, werkelijk is. Meten is weten. Maar wordt hiermee de werkelijkheid recht gedaan? Kan wat niet meetbaar is toch bestaan? Iets kan bijvoorbeeld op dit moment nog niet meetbaar zijn omdat we niet over het juiste meetinstrument of de juiste methodiek beschikken

of we gebruiken de verkeerde meetinstrumenten of methodieken of het effect is zo gering dat het niet als significant of betekenisvol beschouwd wordt of iets is gewoonweg helemaal niet meetbaar. Zeker wanneer het om spiritualiteit gaat blijkt dat dit moeilijk meetbaar en kwantificeerbaar is. Toch wil de wetenschap spiritualiteit determineren. Misschien schuilt daarin ook het probleem: iets te willen determineren wat zich, vooralsnog niet, of wellicht nooit, laat determineren.

De wetenschappelijke belangstelling voor het neurologisch vaststellen van spiritualiteit heeft zelfs geleid tot een nieuwe wetenschappelijke discipline: de neurotheologie, ook wel spirituele neuronwetenschap genoemd.³ De term neurotheologie werd voor het eerst gebruikt door de Engelse schrijver Aldous Huxley in zijn boek *Island*.⁴ Huxley had grote belangstelling voor spiritualiteit en vooral voor spirituele ervaringen. In dit werk gebruikt hij de term om het verschil aan te geven tussen diegenen die, om tot een hoger bewustzijn te geraken, geestverruimende middelen gebruiken en anderen die meer conventionele spirituele wegen bewandelen zoals mediteren, vasten en bidden. Een spirituele ervaring kon volgens hem sneller en effectiever worden bereikt door geestverruimende middelen. Deze hebben invloed op de hersenen en veroorzaken een gevoel van mystieke ervaring. Ik noem dit een chemisch opgewekte spirituele ervaring. Daarbij blijft voor mij onzeker of deze spirituele ervaringen slechts hersenschimmen zijn of echte ervaringen van contact met het hogere. Anders gezegd: is het verbeelding, illusie, of wordt er een sluier weggetrokken waardoor de mens schouwt in een andere dimensie. Huxley experimenteerde vooral met LSD. Hij pleitte ervoor dit, desgevraagd, eenmalig toe te dienen aan terminaal zieken vanwege de angstremmende werking ervan. Toen hij zelf stervende was heeft hij LSD gebruikt om op een rustige en goede manier te kunnen sterven.⁵ Het gebruik van geestverruimende middelen om in contact te komen met het hogere is al zo oud als de mensheid. Ze dragen bij tot het bereiken van een trance. In oosterse religies noemt men dit ook wel het openen van het derde oog. Een meer westerse uitleg is dat de hypofyse wordt gestimuleerd. Deze hormoonklier maakt stoffen aan die de gemoedstoestand beïnvloeden. Het was de neurobioloog James Ashbrook die in 1984 de term neurotheologie toepaste op zijn onderzoek naar het verband tussen neurologie en spiritualiteit. Hij stelde dat de mens zich door de hersenwerking bewust is van de wereld en zich ook bewust is van het