



In gesprek met professor Christa Anbeek

Over desoriëntatie en heroriëntatie

# Kwetsbaar leven

**In haar boeken, met name ‘Overlevingskunst’, en in haar spreken lijkt prof. dr. Christa Anbeek vooral een zoeker naar betekenis bij levensgebeurtenissen die op voorhand betekenisloos lijken. Ze geeft haar visie op de verhouding tussen dat zoeken naar betekenis waar die schijnbaar niet gevonden kan worden en het heersende vooruitgangs- of maakbaarheids geloof.**

AUTEUR: JAKOB VAN WIELINK

## Kwetsbaarheid

Anbeek ontvangt mij op de Universiteit voor Humanistiek. Dat is een goede bedding voor het onderwerp kwetsbaar leven, met collega's als Harry Kunneman en Joep Dohmen. Ze komt net uit een practicum waarin masterstudenten met elkaar in gesprek leren gaan over kwetsbaarheid. Al snel vertelt ze over de aarzeling en ook de weerstand die ze bij hen ontmoet om werkelijk met elkaar te komen tot wat Kunneman ‘de plek der moeite’ noemt. Die plek der moeite gaat over “levenservaringen of -gebeurtenissen die onontkoombare existentiële en morele vragen rond de eindigheid van ons beheersingsvermogen oproepen (...) en vragen rond compassie, trouw en solidariteit” (Kunneman, 2009). Studenten hebben snel het gevoel dat doorvragen over, vaak ook alledaagse, ervaringen ‘gevaarlijk,

te persoonlijk of te emotioneel’ wordt. Toch hebben ook zij ‘contrast- of grenservaringen’, zoals professor Anbeek ze noemt.

## Grenservaringen

“Op momenten dat het vanzelfsprekende niet meer vanzelfsprekend is in het leven en je de kwetsbaarheid van het bestaan ervaart, spreken we van grenservaringen. Door zo’n grenservaring gaan mensen op zoek naar wat er achter die grenzen is.” (Anbeek, 2013)

## Dialogoog

De ervaringen uit het practicum met nog zo jonge studenten werpen een licht vooruit op het maatschappelijke thema waar professor

Anbeek zo succesvol aandacht voor vraagt: kwetsbaar leven. “Onze cultuur is niet ingesteld op kwetsbaarheid”, zegt professor Anbeek. “Te veel kwetsbaarheid kan leiden tot een isolement.” Om het risico op dat isolement te reduceren, is dialoog nodig die van de desoriëntatie die door een grenservaring ontstaat, een heroriëntatie mogelijk maakt.

Het vraagt ook aandacht voor onze woordkeuze; we verleiden als het ware de ander om in gesprek te mogen gaan, omdat het bespreken van kwetsbaarheid niet als vanzelf gaat. Anbeek vertelt hoe dat in de praktijk eruit kan zien: “Ik herinner me uit mijn eigen praktijk in de psychiatrie hoe ik het, in biljartermen, ‘via de band’ speelde. Mensen willen vaak niet rechtstreeks op kwetsbare ervaringen bevraagd worden. Daarom liet ik ze bijvoorbeeld een collage maken. Boven de lijn kwamen de hoogtepunten te staan, onder de lijn de moeilijke dingen. Aan de hand van deze collages liet ik ze vertellen over grensmomenten in het leven. Het doel was echter nooit om specifiek in te zoomen op moeilijke momenten, maar veeleer om in gesprek te gaan over de vraag: wat maakte dat het weer veranderde? In feite spraken we dan over veerkracht. We keken of datgene wat toen hielp, misschien ook nu tot steun zou kunnen zijn.”

### Levenskunst

Met de vraag hoe studenten dan bewogen kunnen worden om gemakkelijker over kwetsbaarheid in gesprek te gaan, worstelt Anbeek zichtbaar. Ze vertelt dan hoe ze zelf op jonge leeftijd nauwelijks over haar eigen grenservaringen kon praten. Ze verloor zowel haar vader als haar broer door suïcide. Enkele tientallen jaren later komt haar partner om het leven bij een noodlottig ongeluk. Haar boek ‘Overlevingskunst’ is, mede naar aanleiding van die verliezen, een zoektocht naar bronnen van betekenis- en zingeving in een leven dat zo beschadigd raakte. Die zoektocht, het integreren van grens- en contrastervaringen, vormt de basis van wat we levenskunst kunnen noemen. Dat zoeken is, zeker in onze gesecculariseerde wereld, wellicht een nog moeilijker opdracht dan voorheen.

“De terugkeer van de levenskunst hangt nauw samen met een nieuwe onzekerheid die kenmerkend is voor het huidige leven. Van oudsher worstelen mensen met hetzelfde soort problemen: lijden, noodlot, ziekte en dood. Traditioneel boden religies hierbij houvast via verhalen, leerstellingen, leefregels, rituelen en de inbedding in een gemeenschap. In het moderne leven zijn veel mensen los komen te staan van een geloof en kun je spreken van een levensbeschouwelijke leegte. We kiezen zelf hoe we ons leven willen inrichten en welke waarden belangrijk zijn. Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan, zeker als het leven niet soepel verloopt en we geconfronteerd worden met ziekte, dood en onmacht. De vraag dringt zich dan op: hoe te leven?” (uit: ‘Overlevingskunst’)

De ontmoeting met Anbeek roept ook de gedachte op aan het recente gesprek met Manfred Kets de Vries, waarin hij sprak over de noodzaak van een *rapprochements des fantasies*. Begeleider en cliënt voeren niet zomaar ‘een goed gesprek’, betoogt ook professor Anbeek, maar leggen gedachten en ervaringen naast elkaar. De cliënt met grenservaringen zoekt een bedding waarin zijn verhaal kan landen en waaraan het als het ware getoetst kan worden. Dat vraagt van de begeleider dus ook zicht op de eigen kwetsbaarheid, het eigen levensverhaal; precies datgene waarvoor professor Anbeek met haar practicum ook een basis wil leggen.

### Individuele gevallen

Dat zicht kan er mogelijk toe leiden dat we vorderingen kunnen maken in een toekomstgericht leven. Anbeek haalt daarover in ‘Aan de heidenen overgeleverd’ (2013) de Canadese filosoof Charles Taylor (2009) aan: “Er zijn momenten waarop de diepe scheidslijnen, afleidingen, zorgen en verdrietelijkheden die ons te neerdrukken op de een of andere manier oplossen of in harmonie worden gebracht, zodat we

als één geheel vorderingen maken, plotseling competent en vol energie. Onze hoogste idealen en onze levensenergieën worden met elkaar verbonden en versterken elkaar in plaats van een psychische blokkade te veroorzaken.”

In de praktijk ontmoeten we voortdurend de psychische blokkade waar Taylor op doelt: iets werkt of lukt niet, of onvoldoende naar de eigen maatstaf of die van de (werk)omgeving. Die blokkades zijn eigenlijk altijd gekoppeld aan grens- of contrastervaringen.

### Contrastervaringen

De kwetsbaarheid van het leven manifesteert zich dikwijls in contrastervaringen: diepe ervaringen die de alledaagse betekenisgeving overstijgen en door de war gooien. Dat wat vanzelfsprekend leek, is opeens anders. Dit kunnen breukervaringen zijn, ervaringen van verlies en gebrokenheid, maar ook ervaringen van schoonheid, ontroering en troost. (Anbeek)

“Het is niet aan mij om in abstracte zin te zeggen wat voor de ander zo’n grens- of contrastervaring is. Het gaat steeds om individuele gevallen. Zo moet ik denken aan een jonge vrouw die vertelde hoe ze enkele maanden na haar huwelijk een miskraam kreeg. Dat ontregelde haar; de zoektocht naar statistieken en kansen begon haar leven te beheersen. Een antwoord als ‘je bent nog jong’ volstaat dan natuurlijk niet. Deze jonge vrouw wordt geconfronteerd met een ervaring die haar idee van beheers- en maakbaarheid onderuithaalt. Bij grens- en contrastervaringen hoeft het helemaal niet altijd te gaan om ‘grotteske’ ervaringen. Het gaat veeleer om die ervaringen die je terugwerpen op de vragen: wie ben ik en wie ben ik in de ogen van de ander?”

### Rituele arbeid

Contrastervaringen (de ‘blokkerende vragen’ van Taylor) vragen om een (coach)ruimte waarin



### Over Christa Anbeek

Christa Anbeek (1961) is als eerste vrouwelijk hoogleraar Remonstrantse theologie verbonden aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Daarnaast is zij universitair hoofddocente existentiële en levensbeschouwelijke vaardigheden en leidt ze de themagroep Humanistische begeleidings- en coachingsstudies aan de Universiteit voor Humanistiek (UvH) in Utrecht. Voor haar academische werk was ze tien jaar werkzaam als geestelijk verzorger in een GGZ-instelling. Professor Anbeek verkreeg grote landelijke bekendheid na de publicatie van ‘De berg van de ziel: Een persoonlijk essay over kwetsbaar leven’ (2012) dat ze schreef met Ada de Jong.

vragen over kwetsbaarheid onderzocht en getoetst kunnen worden. Een plaats waarin óók ruimte is voor het tastend verbinden van verhalen van de cliënt aan theologische en levensbeschouwelijke bronnen. In deze coachruimte is uitgangspunt dat de cliënt, met en ondanks alles, het leven weer ten volle kan beamen. Of, in termen van Viktor Frankl, “*Trotzdem ja zum Leben sagen*” (2011). Cliënt en coach geven samen betekenis aan gebeurtenissen, in wat Kets de Vries een *transitional space* zou noemen. In de coachruimte kan worden gewerkt met opstellingen, het maken van een tekening, het

schrijven van een lied, een stille meditatie, het maken van een actieplan, een wandeling door het bos of al datgene wat de begeleider als dienstig voorkomt. Het ingezette instrumentarium is in wezen rituele arbeid: het wil de overgang van oud naar nieuw (gedrag, beleving, ervaring) bevorderen. In deze ruimte kan de cliënt ook zijn volle klacht laten horen.

Anbeek: "Ik moet denken aan klaagliederen. Als niets meer helpt, als er slechts afgrond is, sta je tegen de muur, je wordt niet meer gehoord. Het klaaglied vraagt om een echte luisteraar. Dat luisteren lost niet iets op, maar zorgt voor erkenning."

### **Klaagliedje V**

*De taal van rouw moet ik nog leren  
die taal beheersen, woorden als diep  
verdriet te vermijden, die gelden  
voor elk ander, voor ieder die niet  
mij is, ik heb die woorden  
vroeger vaak gehoord, drongen  
niet door. Een nieuwe taal  
met nieuwe woorden leren.  
Barsten, craqueleren.  
Zo gewend als ik was  
in een eind aan ellende  
te geloven. Maar deze droogte  
is een droogte waar geen eind  
aan komt. Dorheid als deze  
kom je nooit meer te boven.  
En dauw, eens lieflijk  
glinsterend troostend  
blikkert nu dreigend.  
Miljarden kleine druppels  
trionferen heel even  
vóór ze verdwijnen.  
De taal van rouw  
stokt in mijn keel,  
toch moet ik die nu leren  
en tot de mijne maken.*

(Judith Herzberg)

## Mensen hebben elkaar nodig in de zoektocht naar betekenis

### **Sociaal proces**

Je zou kunnen zeggen dat het leven zelf het antwoord is op de vragen die dat leven stelt. "Ja," zegt professor Anbeek, "en de vraag is dan steeds: hoe diep je deze vragen op, hoe

krijg je er zicht, perspectief op?" Die zoektocht naar betekenis kan niet tot de ruimte van cliënt en coach beperkt blijven. Omgaan

met ingrijpende levensgebeurtenissen vindt plaats in de interactie met anderen; betekenisgeving is een intrinsiek sociaal proces. Anbeek onderstreept dat nadrukkelijk: "De taak van de begeleider is ook om het gesprek in de groep mogelijk te maken. Dat heeft een meerwaarde ten opzichte van het een-op-een-gesprek omdat je een breder perspectief krijgt. Mensen leren van elkaar. Ze zien dat hun eigen ervaring uniek en bijzonder is en andere mensen tegelijkertijd vergelijkbare ervaringen hebben. Het stimuleert de vindingrijkheid van mensen en ze vinden manieren om hun veerkracht weer aan te spreken. Het probleem is dat veerkracht te veel vanuit individueel perspectief wordt bekeken. Dat werkt niet. Mensen hebben elkaar nodig in de zoektocht naar betekenis."

*Het is een groot mysterie  
van het menselijk leven  
dat het geleden leed  
langzaam overgaat  
in stille innige vreugde  
dat onze bittere tranen  
ten slotte tranen van  
ontroering en zuivering  
van het hart worden*

(Aljosa in 'De gebroeders  
Karamazov', Fjodor Dostojevski)

### **Almachtsfilosofie**

Het citaat van Dostojevski geeft de spanning weer, die ook tijdens het gesprek uit de

voorbeelden van professor Anbeek blijkt: de zoektocht naar betekenis hoeft niet tot een 'succes' te leiden. "Soms zijn mensen in staat, onder begeleiding, te reflecteren op het eigen leven en contrastervaringen en lukt het toch niet om vooruit te komen. Het beoefenen van levenskunst", zo schrijft ze in 'Overlevingskunst', "is geen almachtsfilosofie. Het leven is niet maakbaar. Mensen blijven zich vergissen en tekortschieten. We blijven fundamenteel kwetsbaar en feilbaar en zijn afhankelijk van de ander, die ons pijn kan doen, kan verlaten of dood kan gaan. Ook wat we ten diepste liefhebben kan verloren gaan. Levenskunst kan dit alles niet wegnemen, maar biedt een manier om met tegenslagen om te gaan." Een gezuiverd hart en innige vreugde? Daarover is geen zekerheid te geven. Zeker is wel dat alle levensbeschouwelijke tradities, die professor Anbeek zo treffend onderzoekt – de humanistische inclusie – één zaak gemeen hebben: ze tonen de onverwoestbare, in de diepste genen van de mens gewortelde behoefte aan hoop en het verlangen naar gedeelde inspiratiebronnen. De coach kan in zijn ontmoeting met de kwetsbaarheid van de ander en die van zichzelf, aan dat feit niet voorbij.

*Jakob is dank verschuldigd aan Leo Wilhelm en Sijtze de Roos voor hun kritische en inspirerende reflectie en bijdrage naar aanleiding van een eerdere versie van dit stuk. ■*

**Jakob van Wielink** is redacteur van dit tijdschrift. Hij is opleider en trainer in coaching en leiderschap en (executive) coach. Daarnaast is hij (co-)auteur van diverse boeken en artikelen over de menselijke en zakelijk omgang met verandering en betekenisgeving.

## Literatuur

- Anbeek, C. (2012). *Overlevingskunst: Leven met de dood van een dierbare*. Utrecht: Ten Have.
- Anbeek, C. (2013). *Aan de heidenen overgeleverd: Hoe theologie de 21<sup>e</sup> eeuw kan overleven*. Utrecht: Ten Have
- Anbeek, C. & Jong, A. de (2013). *De berg van de ziel: Een persoonlijk essay over kwetsbaar leven*. Utrecht: Ten Have.
- Dostojevski, F.M. (2009). *De gebroeders Karamazov*. Amsterdam: G.A. van Oorschot.
- Frankl, V.E. (2011). *De zin van het bestaan: Een inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Ad Donker.
- Herzberg, J. (2011). *Klaagliedjes*. Amsterdam: De Harmonie.
- Kunneman, H. (2009). *Voorbij het dikke ik: Bouwstenen voor een kritisch humanisme*. Utrecht: Humanistic University Press.
- Stroebe, M. & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement. *A Decade On, Omega* 61(4) 273-289.
- Taylor, C. (2009). *Een seculiere tijd*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Wielink, J.P.J. van, & Roos, S. de (2014). Geen baby zonder moeder, geen leider zonder context: In gesprek met Manfred Kets de Vries. *Tijdschrift voor Coaching* 10(3), 6-11.