

Vrij rond dwalen

interview met Christa Anbeek

We ontmoeten Christa Anbeek in het statige hoofdkwartier van de Remonstrantse Broederschap aan de Nieuwegracht in Utrecht. Ze vertelt dat ze sinds enkele jaren hoogleraar Remonstrantse theologie is aan de VU, gecombineerd met een hoofddocentschap aan de Universiteit voor Humanistiek. Ze heeft zelf tien jaar als geestelijk verzorger in de psychiatrie gewerkt en kent het vak dus van binnenuit. Daarnaast werkte ze destijds halftime aan de KTU/TST. Ze heeft naar eigen zeggen dus haar hele carrière gezocht naar de combinatie van praktijk en wetenschap.

Eric Bras en Jamila Zacouri

ZE IS GEPROMOVEERD OP EEN STUDIE naar boeddhisme en christendom met als thema de dood. Momenteel geeft ze een deel van de opleiding *Spiritual Care* aan de VU en gebruikt daarbij het door haar ontwikkelde dialogische gespreksmodel.

Vanwaar die belangstelling voor het boeddhisme?

Dat is nogal persoonlijk. Ik was zoekende nadat mijn ouders en mijn broer snel na elkaar overleden waren. Ik studeerde theologie en dacht: wat heeft het geloof nou te bieden als je met dit soort zaken geconfronteerd wordt? Ik las toen toevallig iets over het boeddhisme. Ik was op zoek naar: geef mij iets om te leven, na die dood. Wat ik daaraan nog steeds interessant vind, is de geheel verschillende benaderingen van de dood in boeddhisme en christendom. Kort gezegd: in het christendom wordt de dood uiteindelijk overwonnen. In het boeddhisme is dat anders: daar zijn dood en leven er allebei en moet je er zelf mee in het reine zien te komen. Naarmate je de dood niet wilt, wordt het alleen maar erger. Dat fascineerde me.

Waar ben je qua onderzoek nu mee bezig?

Ik heb de afgelopen jaren een aantal boeken geschreven die eigenlijk bij elkaar horen. *Overlevingskunst* (2010), *Berg van de ziel* (2013), en mijn oratie (2013). In mei komt er waarschijnlijk een nieuw boek uit. Contrastervaringen staan centraal in mijn onderzoek. Ik omschrijf deze ervaringen ook wel als ontregelende of openbrekende ervaringen. Ik beoel daar ervaringen mee die je vertrouwde leven op zijn kop zetten. Dat is het ontregelende. Het openbrekende is dat je er op een of andere manier iets mee moet. Ze breken

het bestaan open en zetten je in een soort open ruimte. Waardoor een ander soort reis nodig is en zichtbaar wordt. Dat was waarschijnlijk niet gebeurd als die ervaringen er niet waren geweest.

In mijn eigen leven is dat zo geweest, maar ik ben het ook veel tegengekomen in de psychiatrie: zulke ervaringen zijn vaak tragisch. Hoe kun je dan van die tragiek komen naar vreugde, verwondering, troost? Hoe kom je in een nieuw gebied? In dat verband heb ik een dialoogmodel ontworpen waarin, met als uitgangspunt de ontregelende ervaringen, mensen groepsgewijs rond acht thema's met elkaar in gesprek gaan. Om zo een nieuwe weg te ontdekken en te articuleren, met behulp van rituelen, symbolen.

Overstijgt dat model de bestaande religies?

Ja, ik denk het wel. Het aanknopingspunt van religie, alle religies, zit in dergelijke ontregelende en jezelf overstijgende ervaringen. Als je in een interreligieus gezelschap zou beginnen met de vraag 'wie is God voor jou?' dan ontstaat er een discussie waar je al snel niet meer uitkomt. Als je daarentegen mensen zover krijgt dat ze over hun eigen ontregeling en kwetsbaarheid gaan praten, dan blijkt dat mensen dwars door de verschillen heen elkaars verhalen kunnen verstaan. Ook al zijn de ervaringen verschillend, toch kun je je op grond van je eigen kwetsbaarheid iets voorstellen bij de ervaringen van anderen. In de opleiding *spiritual care* heb ik het uitgetoetst met een zeer gemêleerd gezelschap: christenen, moslims, boeddhisten, ongebondenen. En het werkt: de deelnemers verwoordden het zelf. Er ontstaan in korte tijd verbindingen en de religieuze verschillen vallen weg of vormen in ieder geval geen barrière.

Als je zegt 'het werkt', wat betekent dat dan?

Dat er te midden van grote levensbeschouwelijk verschillen een dialoog mogelijk is. Verbinding, samenhang, gemeenschapsvorming, op basis van ervaringen met kwetsbaar leven.



Moeten die ervaringen dan nog enigszins overeenkomen?

Belangrijk is dat er een echte ontregeling plaatsgevonden heeft. Verder hoeven de ervaringen niet op elkaar te lijken. Het gaat om die ervaringen waarbij de controle wegvalt. Dat kan ook heel goed een positieve ervaring zijn als bijvoorbeeld het krijgen van een kind, waarbij het ook maar zeer ten dele te controleren valt wat er gebeurt.

Ontregelende of openbrekende ervaringen zetten je vertrouwde leven op zijn kop

Bij spiritual care gaat het om geestelijk verzorgers in opleiding. Valt het ook te vertellen naar het werk met patiënten?

Het model is eigenlijk ontstaan in de psychiatrie, daar deed ik veel groepswork. Mensen zijn er vaak langer opgenomen, hierdoor kon ik een groep wel acht of tien weken laten doorgaan met dezelfde deelnemers. De vraag die daar voornamelijk speelde was: hoe kom ik verder? Kan ik van anderen iets leren, hoe zetten zij een volgende stap? Psychiatrische ziekten werken vaak als ontregelend. Later, toen ik niet meer in de psychiatrie werkte, was het moeilijker om mensen bij hun kwetsbaarheid te krijgen. Van nature laten we niet zo snel iets zien van onze kwetsbaarheid, dat is ook niet wat onze maatschappij van ons vraagt. Het is gemakkelijker om over succes te praten. In de opleiding *spiritual care* vond ik het wel een waagstuk om studenten over hun eigen kwetsbaarheid met elkaar in gesprek te laten gaan. Ze kenden elkaar nog maar twee weken. Binnen een jaar worden deze mensen opgeleid om naast mensen te staan die midden in kwetsbaarheid en ontregeling zitten. Als je dan niet iets van je eigen kwetsbaarheid onder ogen gezien hebt, hoe kan je dan ooit bij een ander van betekenis zijn? Daarom vond ik dat ik hen kon vragen om dit avontuur toch aan te gaan.

Het dialogisch model, is dat gebaseerd op een christelijke invalshoek?

Dat zou ik niet zo zeggen. Ik ben zelf theoloog. In die tijd kon ik weinig met de antwoorden uit de christelijke systematische theologie. Het boeddhisme beviel beter: daar ligt de nadruk meer op je eigen ervaring. Ik ben uiteindelijk geen boeddhist geworden maar de praktische benadering paste wel bij wat ik zocht: geef mij iets te eten en te drinken waarvan ik kan leven.

Jaren later kwam ik bij Humanistiek, waar vooral een Rogeriaanse benadering van geestelijke verzorging te vinden was: aandachtig bij de ander zijn, niet oordelen. Het antwoord zit al in de ander zelf, het moet er alleen nog met behulp van de geestelijk verzorger uitkomen. Heel goed natuurlijk, maar ik dacht zelf: is dat niet te weinig? Vanuit mijn achtergrond had ik een liefde en nieuwsgierigheid voor de wijsheid en rituelen van verschillende religieuze tradities meegekregen. Er is toch meer voorhanden dan dat de ander het helemaal zelf moet doen? Humanistiek leverde een hernieuwde ontdekkingsstocht binnen de theologie voor mij op. Levensbeschouwingen zijn allemaal verschillend, maar een aantal thema's komt steeds weer terug. De systematische theologie denkt daarover na, over die thema's: wat kunnen wij als mens kennen? Wie is God? Wie zijn wij als mens? Hoe kun je vanuit verlies, tekort, schuld komen naar heling? Dat zijn belangrijke vragen. Klassiek-theologische antwoorden zijn ooit gegeven op vragen die er wezenlijk toe doen. In *Berg van de ziel* staat het verhaal van Ada de Jong centraal. Zij verloor bij een bergongeluk haar man en drie kinderen. Zij zocht contact met mij en wij zijn in gesprek geraakt. Wij voerden dialogen aan de hand van de thema's uit de systematische theologie, maar dan terugvertaald naar de achterliggende menselijke vragen. Zo is het dialoogmodel gegroeid. Dat model onderbouw ik nu in een nieuw boek dat volgend jaar uitkomt. Geestelijk verzorgers en andere zorgverleners kunnen met behulp van dit boek dialogen voeren over ontregelende en openbrekende

ervaringen en wat zich daarin als waardevol laat zien.

Kun je de gesprekken ook één op één voeren?

Het kan wel, denk ik, maar ik werk graag met groepen. In een groep ontstaat samenspel van mensen die in de ontregeling zitten en daarover in gesprek gaan. Het zijn een soort pelgrims, die in zekere zin gelijk zijn aan elkaar. Die gelijkheid heb je tussen geestelijk verzorger en hulpvrager niet.

Het doel is samenhang?

Als ik college geef, zeg ik: een existentiële, morele en spirituele heroriëntatie. Klinkt een beetje te chique misschien. Het betekent eigenlijk: hoe krijg ik grond onder de voeten? Hoe overstijg ik mijn eigen lot? Welke waarden lichten op als we beseffen hoe kwetsbaar en afhankelijk we in wezen zijn?

Welke inhoudelijke noties neem je dan mee of breng je in als trainer?

Ik breng meestal geen eigen ervaringen van kwetsbaarheid in. Ik werk voornamelijk met de thema's waaraan de methode is opgehangen. Een voorbeeld is het thema *wat of wie is de mens?* Theologen en filosofen lezen rond dit onderwerp teksten. Bijvoorbeeld van de Amerikaanse psychotherapeut Irvin Yalom. Hij zegt dat kenmerkend aan de mens is dat hij sterft, zijn eindigheid. Zie de dood onder ogen, dan leef je bewuster. Dit heeft hij van Heidegger. Daarnaast kan Hannah Arendt gelezen worden. Zij zegt dat kenmerkend voor de mens is dat hij geboren wordt en sterker: dat hij tijdens zijn leven steeds weer opnieuw kan beginnen. Een mooie gedachte, vind ik. Bij het schrijven van *Berg van de Ziel* vroeg ik bij dit thema aan Ada: wat zou voor jou nu opnieuw beginnen kunnen betekenen? Daarop vertelde zij dat zij in haar leven vaak opnieuw begonnen was: toen ze haar man leerde kennen, bij de geboorte van elk kind. Nu ze alles kwijt was, leek het alsof ze niet nog een keer opnieuw kon beginnen. Met haar verhaal zet zij iets naast de filosofie van Hannah Arendt. Twee ervaringen die tegenover elkaar staan en beide zeggings-

kracht hebben. Het is de rol van de geestelijk verzorger om mensen uit te nodigen om te reflecteren op hun eigen bestaan en hen ook uit te nodigen daarbij zoveel mogelijk hun eigen bronnen te zoeken. Ik reik een bron aan, in dit geval Hannah Arendt, maar niet als normerende bron. Het thema *God* heb ik vertaald in de vraag: wat is in die contrastervaring van ultiem belang gebleken? Zonder wat had je het misschien niet gered? Het antwoord daarop kan heel divers zijn. De gesprekken die je op deze manier met elkaar aangaat, hebben iets van een spel. Dat betekent dat je er zin in moet hebben. Je creëert een ruimte om te spelen met de vragen over contrastervaringen. Een ernstig spel, dat vaak wel.

Als je niet iets van je eigen kwetsbaarheid onder ogen gezien hebt, hoe kan je dan ooit bij een ander van betekenis zijn?

Zou je zeggen dat het model ook geschikt is voor teams, bijvoorbeeld ook voor teams geestelijk verzorgers of andere teams?

Ik denk dat het wel kan, maar er speelt in teams veel meer dan uitwisseling over hoe je zelf tegen het leven en kwetsbaarheid aankijkt. Er spelen bijvoorbeeld altijd machtsverhoudingen en verschillende belangen, dat maakt een vrij gesprek over wat er wezenlijk toe doet moeilijk en misschien zelfs onmogelijk. Het fijne van dit dialoogmodel is dat je vrij snel betrokken raakt op elkaars leven. Je krijgt snel een idee van de kernpunten in iemands bestaan. Dat geeft verbinding en maakt compassie met elkaar mogelijk.

Nog even terug naar de geestelijk verzorger. Hoe zou het model daar kunnen werken?

De geestelijk verzorger zou mensen kunnen uitnodigen om aan de hand van de grote thema's uit de systematische theologie zelf te verwoorden wat er voor hen toe doet.

Mensen brengen hun eigen 'theologie' tot uitdrukking. Zo ontstaat een nieuwe geleefde theologie. De kracht van theologie is dat zij systematisch nadenkt over thema's die te maken hebben met de grote menselijke vragen. Als geestelijk verzorger raak je in dit verband dan ook niet snel uitgepraat. Bijkomend voordeel is dat de eigen positie van de geestelijk verzorger ten opzichte van andere hulpverleners duidelijker wordt. Het eigen domein krijgt meer vaste vorm. Wat mij betreft zijn geestelijk verzorgers juist hierom interessant: ze staan in de frontlinie, midden in de wereld en in de organisatie waar ze werken, en ontwikkelen daar nieuwe theologie.

Meer in het algemeen: heb jij een visie op de bijdrage van geestelijk verzorgers aan de dialoog in Nederland?

We leven in een samenleving waar weinig levensbeschouwelijke souplesse is. De heersende opinie is vaak dat religie bedreigend is. Geestelijk verzorgers kunnen hier nuances aanbrenge(n), omdat ze op de rafelranden van het bestaan opereren. Ieder mens komt daar eens terecht en daarmee is wat de geestelijk verzorger tegenkomt zo herkenbaar. Het is mijn hoop dat geestelijk verzorgers er meer in slagen de theologie te vertalen naar het hier en nu en daar iets te bieden hebben. Zij hebben verhalen en rituelen die in moeilijke en ontregelende situaties nieuw perspectief kunnen brengen. Zij zouden over hun bijdrage minder bescheiden mogen zijn en zelfbewuster naar buiten treden. Ze doen waardevol werk, maar dat wordt lang niet altijd gezien.

Theologie en humanistiek? Hoe gaat dat samen?

Ik denk dat ze elkaar kunnen verrijken. Wat ik bij humanistiek heb geleerd en waar ik ook naar op zoek was is dat het menselijk bestaan centraal wordt gezet. De uniekheid van ieder mens. Fijn aan humanistiek is dat er ook allerlei seculiere filosofen centraal staan. Ik houd zelf niet van een sterke scheiding tussen humanistiek en religie. Het

grensverkeer is juist interessant, niet alleen tussen humanisme en christendom, ook tussen humanistiek en theologie, tussen theologie en filosofie en tussen systematische en praktische theologie. Er zijn veel teveel schotten gebouwd, waardoor merkwaaardige aparte gebouwen in het denken zijn ontstaan. Juist als je vrij kunt ronddwalen gebeurt er iets. Je kunt in allerlei klimaten rondlopen en vriendschappen sluiten. Dat krijg je niet voor elkaar als je in je eigen gebouwtje blijft zitten.

Voor moslim en hindoe geestelijk verzorgers kan dat anders werken. Hoe zie jij dat?

Ik kan me wel voorstellen dat het als je ernstig ziek bent wel fijn is dat je iemand tegenkomt die in een bepaalde mate vertrouwd voor je is. Soms werkt het ook weer anders, zoals ik meegemaakt heb in de psychiatrie op de Veluwe. Ik was wel dominee, maar niet van een zware gereformeerde kerk. Dat gaf mij soms gezag en autoriteit. Ik kon uitleggen dat er veel manieren zijn om naar geloof en kerk te kijken, dat hielp sommige mensen om hun eigen weg te leren vertrouwen.

Wat wil je tenslotte nog kwijt?

Ik hoop dat geestelijk verzorgers beseffen wat voor bijzonder beroep ze hebben. Je zou zelfs kunnen spreken over een bijzondere roeping, ook van de beroepsgroep, in de zin dat we nog van veel meer betekenis zouden kunnen zijn dan we zijn. Wij zijn vaak aanwezig waar het leven zich verdicht en waar een andere atmosfeer ontstaat dan in het gewone jachtige bestaan. Daar worden dan ook andere dingen zichtbaar, bijzonder pijnlijke dingen, maar ook de bijzondere kracht die mensen hebben, en het bijzondere dat we voor elkaar kunnen betekenen. Geestelijk verzorgers kunnen in deze situaties echt van invloed zijn. Het gaat om zaken die in onze maatschappij tot bijzaak verklaard zijn. Vanuit levensbeschouwelijk perspectief zijn dat juist hoofdzaken.

Eric Bras en Jamila Zacouri zijn beiden redactielid van TGV