

Kwetsbaarheid als bron van geloof, hoop en liefde

Ontwikkeling van een dialoogspeel

In dialoog gaan over contrastervaringen (positief en negatief) creëert ruimte voor verbeelding en voor herkenning van gemeenschappelijke menselijke kwetsbaarheid en verwondering over de grenzen van levensbeschouwingen heen. Het is als een spel waarin een ander beeld voor de werkelijkheid kan ontstaan. De auteur schetst de achtergrond, de ontwikkeling, de praktijk en de toekomst van dit dialoogmodel – een model dat zowel het domein als de methodiek van geestelijke verzorging aanscherpt.

Christa Anbeek

IN HET VOORJAAR VAN 2017 was ik een van de docenten van de leergang Geestelijke Verzorging 2.2, aangeboden door Luce, het postacademisch onderwijs van de Tilburg School of Catholic Theology. In dit en in een eerder nummer van TGV staan verschillende bijdragen van deelnemers en docenten aan deze leergang: Antoinette Scholten (2018), Klaas Henk Ubels (2018), Jamila Zacouri (2018) en Sjaak Körver (2018). Voor mij was deze leergang bijzonder. Na een maandenlange stilte door een burn-out maakte ik de eerste stappen terug naar een werkend bestaan. Mij opnieuw blootstellen aan denken, spreken en uitwisselen over geestelijke verzorging, het hart van de theologie en de humanistiek, voelde kwetsbaar.

Tijdens de middagbijeenkomsten oefenden we met het dialoogspeel in wording, een dialoogmodel waar ik samen met anderen al jaren aan werk en in verschillende publicaties over heb geschreven (Anbeek, 2013a, 2013b, 2010). In een aantal ochtendsessies gaf ik een theoretische onderbouwing van dit spel. In dit artikel geef ik een aantal lijnen van de theorie weer. Ik ga in op *contrastervaringen, dialogen, vriendschap, spel en spelen*, en de *bijzondere structurering van het dialoogspeel*. Vervolgens buig ik me over de praktijk. Ik schets de voorgeschiedenis en geef een impressie van het dialoogspeel aan de hand van de middagbijeenkomsten van de leergang Geestelijke Verzorging 2.2. Tenslotte schets ik de toekomst van het dialoogspeel.

1. THEORIE

Contrastervaringen

Contrastervaringen doorbreken de dagelijkse routines en zetten het bestaan op z'n kop. Het zijn ontregelende, openbrekende ervaringen die de bekende werkelijkheid overstijgen. We worden aangedaan, geraakt, meegenomen naar iets voorbij onszelf. Deze ervaringen kunnen in het groot en in het klein plaatsvinden, en maken de kwetsbaarheid van ons bestaan voelbaar. Meestal maak ik een tweedeling. Er zijn positieve contrastervaringen van eenheid, heelijkheid, het goede en schoonheid. Je voelt je deel van iets dat meer is dan jezelf, iets grenzeloos dient zich aan. Vreugde, verwondering, dankbaarheid dat je dit mee mag maken, er geen woorden voor hebben. Kopje onder gaan en tegelijk gedragen worden. Een dergelijke ervaring kan je overvallen in de natuur, als je naar muziek luistert, naar kunst kijkt, een pasgeboren kind ziet, terwijl je aan het hardlopen bent... Maar er zijn ook negatieve, bijna tegengestelde contrastervaringen. Je hebt het gevoel dat je uit elkaar valt, je wordt op jezelf teruggeworpen, hoort er niet meer bij. Deze ervaringen gaan gepaard met twijfel, onzekerheid, angst, paniek, controledwang en het verliezen van grip. Ze overvallen je op tal van manieren, maar hebben vaak te maken met onrecht of verlies: verlies van een baan, een geliefde, een kind. Je raakt je vertrouwen kwijt omdat een ander je iets ergs aandoet. Of je krijgt te horen dat je niet lang meer te leven hebt.

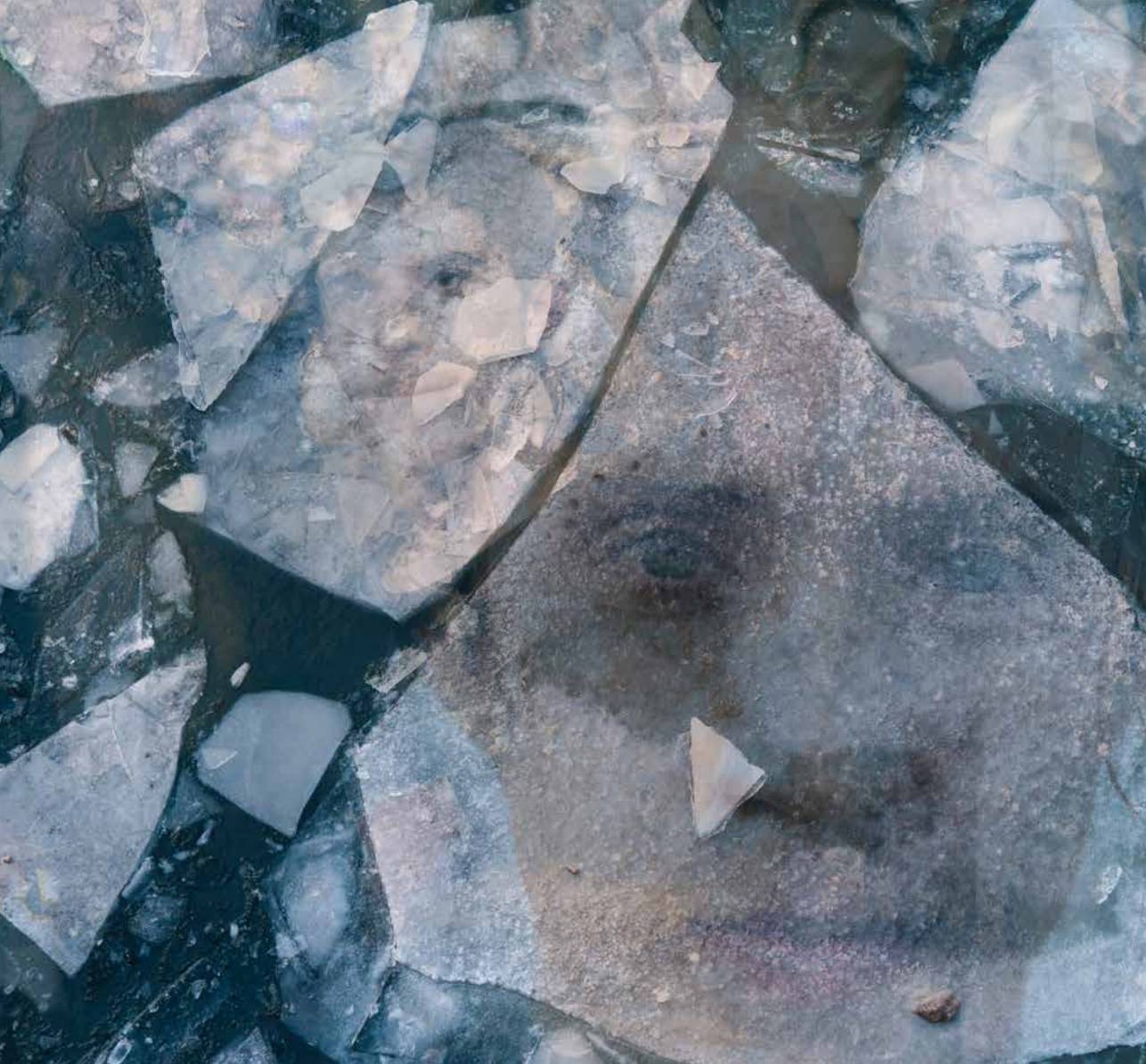
In contrastervaringen
wordt zichtbaar hoe fragiel,
vluchtig en vergankelijk het
leven is

In contrastervaringen wordt zichtbaar hoe fragiel, vluchtig en vergankelijk het leven is. Chaos en schoonheid, tragiek en verwondering wisselen elkaar af en lopen soms dwars door elkaar heen. In deze ervaringen, waarin het kwetsbare doorbreekt, wordt de bekende, vanzelfsprekende wereld doorbroken. Niets is meer zoals het was, we hebben geen woorden. Het leven zoals het zich laat zien, gaat onze controle, ons verstand, onze

draagkracht en onze verontwaardiging te boven. Een onbekend gebied opent zich, verrukkelijk, verbijsterend of verwarrend. Contrastervaringen zetten het leven op scherp. Het leven verdicht zich en iets van waarde laat zich zien – duidelijk voelbaar en tegelijkertijd ongrijpbaar en onzegbaar.

Woorden, beelden, rituelen, kunstzinnige expressies¹

Verschillende theologen en filosofen hebben over ingrijpende en ontregelende ervaringen geschreven. In mijn boek *Voor Joseph en zijn broer. Van overleven naar spelen en andere zaken van ultiem belang*, bespreek ik een aantal van deze denkers. Friedrich Schleiermacher (1768-1834) is de eerste theoloog die geloof niet langer zag als het voor waar houden van geloofsuitspraken. Hij ziet geloof als vroom en aanbiddeend gedrag veroorzaakt door een emotionele, onmiddellijke en intuïtieve ervaring van het goddelijke, of het heilige, of het leven zelf. Rudolf Otto (1869-1937) schrijft over het dubbele gezicht van deze indringende, de mens overstijgende ervaringen: *fascinans et tremendum*. Het Heilige is afschrikwekkend, vreeswekkend, huiveringwekkend, ontzagwekkend, onherbergzaam en tegelijkertijd lokkend en wondervol. De theoloog Paul Tillich (1886-1965) ziet diepingrijpende ervaringen van dood, verlies en vernietiging als bron van geloven. In de diepte laat zich iets van ultiem belang zien, iets dat ons vertrouwen vraagt. Hij wijst op het belang van een 'taalgemeenschap'. Zonder taal en uitwisseling blijven geloof en vertrouwen blind. De theoloog Schillebeeckx (1914-2009) die met name over negatieve contrastervaringen schreef, beklemtoont dat de ervaring bereflecteerd dient te worden: alleen dan kan de ervaring betekenisvol worden. De filosoof Charles Taylor (1931) benadrukt dat deze openbrekende ervaringen gearticuleerd dienen te worden: taal brengt het impliciet waardevolle tot uitdrukking. Clifford Geertz (1926-2006) verwijst naar de rol van rituelen bij het vinden van nieuwe bedding en binding. Rituelen gaan uit van de feitelijke werkelijkheid en stellen tegelijkertijd een andere werkelijkheid voor ogen. Rituelen stellen ons in staat om te midden van pijn, lijden, onbegrijpelijkheden en onvermogen een nieuwe wereld te zien, voelen, ruiken en aan te raken. Een nieuwe wereld, die ons met elkaar verbindt. De filosofe Hannah Arendt (1906-1975) wijst op het 'verschijnen aan el-



We verschuilen ons liever achter onze succesverhalen

kaar', het na-denken en spreken over wat ons toevalt, raakt, verwacht en in beweging zet. De cultuurpsychologe Hans Alma (1962) wijst op het belang van kunst om contrastervaringen tot expressie te kunnen brengen. Wij kunnen met kleuren, beelden, woorden en muziek onze ervaringen tot uitdrukking brengen en delen, en al doende nieuwe verbanden voor onszelf en anderen ontdekken.

Oftewel: in het tere, het broze, het fragiele, het wonderlijke, het schone, het weerloze, maar ook in verlies, chaos, onrecht, onmacht en geweld toont zich iets dat van waarde is. Iets dat om expressie en dialoog vraagt. Wij worden uitgedaagd om aandachtig te voelen, ruiken, kijken, proeven en luisteren naar wat ons raakt en van slag brengt. Al sprekend, gebarend, stotterend en met elkaar delend bouwen deelnemers een dialoog op. In dat kader kunnen ontregelende ervaringen betekenisvol worden en nieuwe handelingsperspectieven opengaan.



Vriendschap

In het dialoogspel spreken we over wat ons ontregelt, ontroert, optilt of juist onderuit haalt. Dit kan niet zomaar overal en met iedereen. Je kwetsbaarheid aan een ander laten zien is niet gebruikelijk en ook niet gemakkelijk. We verschuilen ons liever achter onze succesverhalen. Deze dialogen vragen om andere omgangsvormen dan in het normale leven. Vriendschap kan hier helpen. We spreken en delen met elkaar *alsof* we goede vrienden zijn. Een tekst uit de boeddhistische *Pali Kanon* spreekt over de zeven kwaliteiten van een goede vriend. Een vriend geeft wat niet gemakke-

lijk is om te geven. Hij doet wat moeilijk is om te doen. Hij blijft geduldig, ook bij heftige gesprekken en woorden die pijn doen. Hij deelt zijn geheimen met je en bewaart de jouwe zorgvuldig. Als het ongeluk je treft laat hij je niet in de steek. En als je somber bent en het niet meer weet, kijkt hij niet op je neer (Mitta Sutta, Anguttara Nikaya 7:35).

Vrienden zijn speciaal en uniek. Niemand heeft twee precies dezelfde vrienden. Dat ze zo verschillend zijn, maakt vrienden juist zo leuk. Vrienden hoeven niet dezelfde culturele achtergrond of

hetzelfde geloof te hebben. Dat maakt ze interessant. Een vriend is iemand die heel andere verhalen kan vertellen omdat hij door andere werelden gereisd heeft. Een vriend benader je met respect, zelfs als hij onbegrijpelijk anders denkt dan jij. Van een vriend kun je leren. Vriendschap is intiem, je wordt gekend en gezien door een vriend, zoals maar weinigen je kennen en zien. Een goede vriend voelt veilig, je kunt op hem terugvallen. Echte vriendschap is een goede basis voor een onbekend gezamenlijk avontuur waar mogelijk risico's aan kleven. Als het goed is kun je met vrienden huilen, maar ook spelen en lachen. Vrienden laat je soms weer los, niet omdat hij geen vriend meer is, maar omdat het leven verschillende wegen voor jou en je vriend in petto heeft. Aan een goede vriend bewaar je kostbare herinneringen.

Spel en spelen

Op een zonnige voorjaarsmiddag haalde ik mijn kleinzoon op van het kinderdagverblijf. Hij was nog maar vijf maanden oud en lag in de wagen buiten rustig te slapen. Andere dreumesen scharrelden over het pleintje heen en weer. In een hoek op een stuk zand stond een hut van gebogen wilgentenen, aan de bovenkant door een touw bij elkaar gebonden. Door het zonnige voorjaarsweer waren de takken aan de bovenkant uitgelopen, wat de hut met een vrolijk groen bladerdak tooid.

'Wat hebben jullie een mooie hut,' zei ik tegen de drie peuters die in de hut zaten.

'Het is een vliegtuig,' riep een van hen.

'We vliegen naar de maan!' riep een ander.

Religie en ritueel komen voort uit spelen

In *The Philosophical Baby* (2010) legt de Amerikaanse psychologe en filosofe Alison Gopnik (1955) uit hoe het voorstellen van andere mogelijke werelden dan de feitelijke wereld de basis is voor verandering. Meer dan andere schepselen zijn mensen in staat om nieuwe mogelijkheden te verbeelden en deze ook te creëren, en zo onze omgeving te veranderen. Om die vermogens te verklaren bestudeerde Gopnik jonge kinderen.

Baby's leren hun omgeving kennen door te observeren. Zij schenken aandacht aan al het nieuwe

en onverwachte en doen zo tal van ervaringen op. Maar kleine kinderen zijn ook actief, ze experimenteren. Als ze drie maanden oud zijn, laten ze bijvoorbeeld al een mobile bewegen door er met een handje tegen aan te slaan.

Niet alleen leren kinderen hoe de werkelijkheid is, zij fantaseren ook hoe de dingen anders zouden kunnen zijn. Zelfs jonge kinderen creëren volgens Gopnik al fictie, net als schrijvers en lezers. Kinderen zoeken actief naar feiten en gebeurtenissen die tegen de werkelijkheid ingaan. Als ze twee of drie zijn, besteden ze een groot deel van de tijd dat ze wakker zijn aan fantasiefiguren. Loop maar eens een kinderdagverblijf binnen, raadt ze aan. Je zult omgeven worden door kleine prinsessen in jurken en superhelden in overalls, die je beleefd niet-bestaande thee aanbieden en je waarschuwen voor niet-bestaande monsters. Kinderen hebben geen reden om meer waarde te hechten aan de echte wereld dan aan hun fantasiewerelden.

Die nieuwe, mogelijke werelden noemen filosofen *counterfactuals*, oftewel dromen, voorstellingen, hypothesen en fantasieën. Volgens antropologen zijn ze de basis voor inwijdingsrituelen, verhalen, mystieke ervaringen, gemeenschapszin en toekomstvisioenen. De antropoloog André Droogers (1941) omschrijft spel als het menselijk vermogen om in volle ernst tegelijkertijd twee ordeningen van de werkelijkheid te hanteren. Naast de feitelijke werkelijkheid, of er dwars doorheen, wordt een andere werkelijkheid gecreëerd met eigen regels en wetmatigheden. Religies spelen ook met ordeningen. Naast de werkelijkheid die voorhanden is, verbeelden ze een gewenste, ideale werkelijkheid (Droogers, 2017).

Ook de socioloog Robert Bellah (1927) schrijft in zijn imposante studie *Religion in Human Evolution* (2011) over het verband tussen spelen en religie. Religie en ritueel komen volgens Bellah voort uit spelen. Spelen is veel ouder. Dieren hebben geen religie, maar zij spelen wel. Hij noemt vijf kenmerken van het spelen bij dieren. In eerste plaats staat het los van de functionele context van overleven. Spel schept een alternatieve werkelijkheid naast de alledaagse waar *survival* centraal staat. Spel dient geen ander doel dan het spelen zelf. Het gebruikt gedragingen uit het gewone leven,

zoals vechten en worstelen, maar zonder het doel dat het desbetreffende gedrag normaal heeft. Nog een kenmerk van spel is dat het wordt herhaald. En ten slotte: spel begint pas als het dier goed gevoed is, gezond en vrij van stress, ontspannen. Dieren spelen door te bewegen, ze spelen met een object of ze spelen met anderen. Koeien huppelen van vreugde in de wei en een kat speelt met een bolletje wol. Religie en rituelen hebben volgens Bellah hun wortels in het samen spelen. Dat vraagt om een gedeeld doel en gedeelde aandacht die zicht richt op een werkelijkheid die anders is dan de feitelijke (Bellah, 2011).

Het dialoogspeel heeft het fundamentele menselijke vermogen tot spelen en verandering als basis. Uitgangspunt zijn contrastervaringen, ontregelende en openbrekende gebeurtenissen die ons vertrouwde wereldbeeld op z'n grondvesten doen schudden en stuk breken. De kwetsbaarheid, fragiliteit, onbetrouwbaarheid, maar ook wonderbaarlijke schoonheid van onze wereld, de anderen en onszelf, treffen ons en dagen ons uit. Wij brengen tot expressie wat ons raakt en wat dit met ons doet. Naast de feitelijke wereld van hoe het is, spreken we over *hoe het zou kunnen zijn*. Dromen, met onze ogen dicht voorstellingen maken van een andere werkelijkheid, lichter, kleuriger, eerlijker. Vertellen elkaar onze dromen. Proberen om die gedroomde werelden gestalte te geven en zo de wereld veranderen. Het doel van het dialoogspeel is te midden van kwetsbaarheid een gedroomde werkelijkheid voor te stellen en ons erdoor te laten inspireren voor ons handelen. Om mee te kunnen spelen is vooral van belang dat je er zin in hebt en tijd vrij kunt maken. Het spel gaat over de feitelijke wereld, maar is niet de echte wereld. Het vormt een verpozing, een pauze, een ruimte om op adem te komen en anderen te leren kennen. Het spel schept verbinding en samenhang. Als het goed is geeft het spel ook nieuwe moed in de echte wereld, maar die garantie is er niet. De kans is groot dat je het daarvoor telkens opnieuw moet spelen.

Een klassieke structurering

Het dialoogspeel heeft acht thema's, die ik heb ontleend aan de *Loci*, de vaste hoofdstukken van de christelijke systematische theologie. Deze oorspronkelijke context is voor het spelen van het

spel echter niet van belang. De klassieke thema's, die ook terug te vinden zijn in andere religies en levensbeschouwelijke filosofieën, zijn terugvertaald naar achterliggende menselijke ervaringen en inzichten. In het boek *Berg van de ziel* (2013), dat ik samen met Ada de Jong schreef, experimenteerde ik voor het eerst met deze klassieke themastructuur. Ada de Jong verloor bij een bergongeluk haar man en drie kinderen. Twee jaar later begon onze zwerftocht aan de hand van de vraag: Hoe vind je een weg als alles van waarde is verdwenen? Ons pad slingerde langs de acht klassieke thema's, die inspireerden tot vragen als: Wat liet zich zien als van ultiem belang in jouw contrastervaring? Wat is jouw plek te midden van alles wat er is? Wie zijn wij als mens? Welke rol spelen protest en overgave? Wie is hierin voor jou een voorbeeld? Wat geeft troost? Wat nieuwe moed? Welke verantwoordelijkheid hebben we ten opzichte van elkaar? Van welke toekomst droom je?

Het kan toch niet zo zijn
dat elk mens zelf opnieuw
het wiel moet uitvinden?

In mijn oratie *Aan de heidenen overgeleverd* (2013) geef ik een wetenschappelijke onderbouwing voor deze benadering. Ik pleit voor een interlevensbeschouwelijke theologie die bestaat uit het systematisch onderzoeken van ontregelende en openbrekende ervaringen. Wat wordt zichtbaar op existentieel, spiritueel en moreel gebied als wij ervaringen van kwetsbaarheid, fragiliteit en aanraakbaarheid als bron van theologie nemen? Hoe krijgen wij grond onder de voeten? Hoe overstijgen wij ons lot en verbinden wij ons met wat zich als van ultiem belang toont? Welke wijsheidsbronnen zijn hier van levensbelang?

2. PRAKTIJK

Voorgeschiedenis

In mijn boek *Voor Joseph en zijn broer* (2018) beschrijf ik hoe ik als geestelijk verzorger in de psychiatrie, waar ik werkte van 1998 tot 2008, zocht naar mogelijkheden om te midden van ontregeling en isolement samenhang en verbinding tussen mensen te helpen creëren. Samen met

psychologen, psychiaters en verpleegkundigen organiseerde ik gespreksgroepen en met vallen en opstaan ontwikkelde zich een dialoogmodel. Dit dialoogmodel nam ik mee naar de Universiteit voor Humanistiek, waar ik in 2008 als docent werd aangesteld. De Rogeriaanse benadering van geestelijke begeleiding die ik daar aantrof, maakte dat ik op zoek ging naar aanvullingen vanuit klassieke levensbeschouwelijke bronnen. Het kan toch niet zo zijn dat elk mens zelf opnieuw het wiel moet uitvinden? Juist in religies en filosofie zijn wijsheden verzameld over hoe wij met kwetsbaarheid en ontregeling om kunnen gaan! Deze zoektocht leidde tot het gespreksmodel dat ik in *Berg van de ziel* met Ada de Jong uitprobeerde en in mijn oratie onderbouw. Ik werkte het dialoogmodel uit tot een logboek voor acht bijeenkomsten. Elke bijeenkomst had concrete voorbereidingsopdrachten en reflectievragen voor na de groeps gesprekken. Dit logboek werd gebruikt bij de colleges *Geestelijke Begeleiding* aan de Universiteit voor Humanistiek. Kritische reflecties van studenten hielpen mij jaar na jaar verder. Uiteindelijk lag er een logboek dat in de afgelopen jaren in verschillende groepen is getest.²

Over verdriet, heimwee, woede, schoonheid en verbijstering

We'd gather around, all in a room
fasten our belts, engage in dialogue
We'd all slow down, rest without guilt
not lie without fear, disagree sans
judgement

We would stay and respond and
expand and include and allow and
forgive and enjoy and evolve and
discern and inquire and accept and
admit and divulge and open and
reach out and speak up.³

We zitten in een kring, in het midden staat een klankschaal.⁴ Een jonge vrouw staat op en slaat de bel. Een zacht geluid vult de ruimte. De vrouw pakt haar tablet en leest voor. Over de laatste keer

dat zij haar vader zag. Hij lag op bed, alsof hij sliep. Hij wordt in haar geboortedorpje in Marokko begraven. In de vroege morgen is het ijskoud. Het huis stroomt vol mensen. 'Ik voel een enorme druk op mijn borst en heb het koud van binnen.' Een paar dagen later bezoekt ze het graf van haar vader. Het ziet er eenvoudig uit, aarde die een klein heuveltje vormt. Zij voelt met haar hand de aarde, sluit haar ogen en herhaalt: 'ya rahman, ya rahman'. Ze blijft de naam van Allah herhalen, opent haar handen en een gevoel van warmte verspreidt zich rond haar borst. 'Mijn tranen blijven stromen, mijn ademhaling wordt rustiger. Ik voel voor het eerst een stilte. Het is stil in mij.' Ze staat op en slaat op de bel. De klank verstomt langzaam en stilte vult de ruimte. Een man staat op en slaat de bel. Als het geluid bijna niet meer te horen is, schraapt hij zijn keel en leest voor. 'Ik slenter 's avonds alleen over het haventerrein van Napels. Ik ben met het fregat Hr. Ms. Abraham van der Hulst en 150 marinemensen al drie weken van huis voor een reis van zes maanden. Heimwee schroeit mijn keel dicht. Ik mis mijn vrouw en kinderen, de een vier en de ander nog maar een jaar. Ik barst in tranen uit. Zelden heb ik mij zo triest en alleen gevoeld. Het huilen lucht op. Terug aan boord voel ik ruimte om mijn aandacht op de bemanningsleden te richten.' Hij staat op en slaat de bel.

Een voor een leest ieder zijn contrastervaring voor. Een dochter is woedend op haar moeder omdat die haar geboren heeft laten worden, en vliegt haar naar de keel. Onder een grote boom in de botanische tuin van Oxford schuilen voor een enorme hagelbui, in gezelschap van een groepje eenden en een roodborstje. Je vrouw die de diagnose ALS krijgt en daarmee haar doodvonnis. Hoe vertel je het de kinderen? 'Ongeloof, verbijstering en tijd voor een ritueel, de boel kapot willen maken. Vooruit, we hebben toch te veel gebaksbordjes, gooi ze buiten maar lekker kapot. Lang daarna, mijn vrouw is al maanden dood, vinden we nog scherven van blauwe bordjes.'

Nog meer ervaringen vullen de ruimte. Het helpt dat de tijd begrensd is en de middag voorbij gaat. We kunnen voor even weer ontsnappen aan wat ons toevalt, verwondert, verheugt, stuk breekt en tot tranen toe raakt.

De volgende bijeenkomst heeft ieder iets meege-
nomen aan de hand waarvan hij of zij kan laten
zien wat zich als van ulthiem belang toonde in zijn
of haar contrastervaring. Voorwerpen liggen in de
kring: een foto van een tatoeage *Nil desperandum*,
een tekening uit een dagboek, een foto van een
sculptuur van een glazen kroontje, een beeldje
van een vrouw op haar knieën, een armbandje,
een gedicht, wandelschoenen. De verhalen rijgen
zich aaneen. Het kroontje staat op het graf van
zijn zoontje. Hij was dol op het programma *Prin-
sen en prinsessen*. Je bent een prins als je de koning
kent. Glas is scherp, pijnlijk, je kunt je er blijvend
aan verwonden. Het geeft ook doorzicht, soms
zelfs een ander zicht. 'Ik heb ervaren dat je diep
weg kunt zakken, maar dat je altijd weer een bodem
vindt. Ik heb geleerd dat God blijft.' De tatoe-
age is van haar jongste zoon, hij heeft hem op zijn
rug laten zetten. 'Wanhoop niet!' Hij heeft dat van
haar geleerd, in de tijd dat ze radeloos was om
haar dochter. De wandelschoenen staan voor een
nieuwe liefde, samen over wandelpaden en door
het leven zwerven. In haar dagboek maakte ze een
tekening van de naam van Allah, de meest barm-
hartige, ze was achttien. Later bij het overlijden
van haar vader speelde deze eigenschap van Allah
opnieuw een grote rol. Nu in haar leven weer, ze
voelt zich beschermd.

Delen van onze ervaringen is precair, maar verbindt ook met elkaar

Zeven keer spelen we het spel, telkens aan de hand
van een nieuw thema. Ga naar een plek in de na-
tuur die in het licht van je contrastervaring bijzon-
der is geworden. Neem iets mee van die plek. In
de kring liggen aarde, een bloemknop, een foto
van een kale rij bomen, drie schelpen, een veer. De
bloemknop hoort bij de tatoeage, altijd blijven ge-
loven in nieuwe mogelijkheden. De veer hoort bij
het kroontje en staat voor zachte krachten.

'Het gebied waar ik door wandelde is overbevolkt
met ganzen. De veer is van een van die ganzen.
Veren zijn kracht en tederheid tegelijk. Als kind
streek ik eindeloos met een veer over mijn wang.

Zo zacht. En zo opvallend dat die haartjes steeds
weer goed komen. Zo teer en donzig. En tegelijk
zorgen ze voor beschutting en vliegkracht. Die vo-
gels leggen duizenden kilometers in V-formatie
af.'

Wie zijn wij als mens? Neem een liedtekst mee
die dit tot uitdrukking brengt. Welke rol speelt
aanvaarding of juist protest in jouw contrast-
ervaring? Wie is hier een voorbeeldfiguur voor je?
Welke maaltijd licht op in de herinnering aan je
contrastervaring? Neem een gerecht van die maal-
tijd mee.

Het tot uitdrukking brengen van kwetsbaarheid
en ontregeling en dit delen is niet gemakkelijk.
Soms gaat het mis. Anderen lachen om wat nog
altijd pijnlijk en gevoelig is. Eenzaamheid, onbe-
grip en isolement zijn het gevolg. Totdat ook dat
weer gedeeld wordt. Wat laat dit spel ons zien?
Het tot expressie brengen en delen van onze er-
varingen is precair, maar verbindt ons ook met
elkaar. Het scheidt samenhang en gemeenschap.
Nieuwe perspectieven worden zichtbaar. Kwets-
baarheid kan zo een bron worden van hoop, ge-
loof en liefde.

3. TOEKOMST

Een nadeel van het logboek is dat het in de vorm
die het nu heeft vooral toegankelijk is voor hoger
opgeleiden, de taal is ingewikkeld. Hierdoor kun-
nen veel mensen die wel met hun contrastervarin-
gen willen spelen toch niet meedoen. Al vaak is de
vraag gesteld of het niet voor andere doelgroepen
kan worden aangepast, zoals jongeren in het on-
derwijs, of werkenden in de zorg, ouderen, men-
sen met een verstandelijke beperking, of gevangene-
nen. Een student probeerde tijdens zijn stage in
de gevangenis uit hoe het woord *contrastervarin-
gen* bij zijn cliënten zou vallen. 'Doe normaal joh,'
was het niet misverstane commentaar. Op dit mo-
ment werken twee docenten van de Hogeschool
voor de Kunsten in Utrecht aan het ombouwen
van het logboek. Zij maken er een spel van dat je
in kleine groepen kunt spelen. In het voorjaar van
2019 verschijnt het.⁵

Christa Anbeek is hoogleraar aan de Vrije Universiteit
Amsterdam; c.w.anbeek@vu.nl.
Zie ook: www.overlevingskunst-anbeek.nl.

Literatuur

- Anbeek, C. (2010). *Overlevingskunst. Leven met de dood van een dierbare*. Utrecht: Ten Have.
- Anbeek, C., & de Jong, A. (2013a). *De berg van de ziel. Een persoonlijk essay over kwetsbaar leven*. Utrecht: Ten Have.
- Anbeek, C. (2013b). *Aan de heidenen overgeleverd. Hoe theologie de 21ste eeuw kan overleven*. Utrecht: Ten Have.
- Alma, H. (2018). *De kunst van samenleven. Een pleidooi voor een pluralistisch humanisme*. Brussel: VUBPress.
- Anbeek, C. (2018). *Voor Joseph en zijn broer. Van overleven naar spelen en andere zaken van uiterst belang*. Utrecht: Ten Have.
- Bellah, R. N. (2011). *Religion in Human Evolution. From the Paleolithic to the Axial Age*. Cambridge: The Belknap Press of Harvard University Press.
- Droogers, A. F. (2017). *Kieswijzer levensbeschouwing*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Gopnik, A. (2010). *The Philosophical Baby. What Children's Minds Tell Us about Truth, Love, and the Meaning of Life*. London: The Bodley Head.
- Körver, J. (2018). Schoonheid van verval. Aandacht voor verlies, verdriet en vergankelijkheid. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 21(91), 22-29.
- Scholten, A. (2018). God bij het haardvuur. Team en organisatie als bron van verbinding. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 21(91), 42-47.
- Ubels, K. H. (2018). Een front battle. Over de ambtelijke zending van krijgsmachtpredikanten. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 21(89), 43-48.
- Zacouri, J. (2018). Diversiteit binnen de verpleegkunde-opleiding. Contrastervaringen delen als basis voor de culturele en levensbeschouwelijke diversiteit. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 21(91), 32-37.

Noten

1. Zie voor een verdere uiteenzetting van deze denkers (Anbeek, 2018).
2. Studenten humanistiek, studenten van het remonstrants seminarium, masterclass predikanten en geestelijk verzorgers VU, een religieus divers samengestelde groep in de Geertekerk, multireligieus team geestelijk verzorgers UMCU, postacademische cursus Geestelijke Verzorging 2.2 aan Tilburg University, studenten van de master Spiritual Care van de VU (multireligieus) en een groep artsen en verpleegkundigen van de Levensindekliniek.
3. Eerste strofes van de songtekst *Utopia* van Alanis Morissette, verschenen op het album *Under Rug Swept* (2002).
4. Met dank aan de deelnemers van de postacademische opleiding Geestelijke Verzorging 2.2 2017, die toestemming gaven om hun logboeken geanonimiseerd te mogen gebruiken.
5. Geestelijk verzorgers en anderen die willen leren hoe je met dit dialoogspeel kunt werken en zich willen verdiepen in de achterliggende ideeën kunnen terecht bij *Luce*. In het najaar van 2018 start een nieuwe cursus waarin met het dialoogspeel gewerkt wordt. Zie: <https://www.tilburguniversity.edu/nl/onderzoek/instituten-en-researchgroepen/luce/programma/leergangen/paogeestelijkeverzorging-1/>.