

Stevig staan in een kwetsbare wereld

Van Claartje Kruijff verscheen eveneens
bij Ambo|Anthos *uitgevers*

Leegte achter de dingen

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Claartje Kruijff

Stevig staan in een kwetsbare wereld

Het belang van een
krachtige levenshouding

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 4141 0

© 2020 Claartje Kruijff

Omslagontwerp Bloemendaal & Dekkers

Foto auteur © Keke Keukelaar

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

*Voor mijn moeder, Hannelies.
En haar ouders, mijn grootouders,
Truus Scalongne
Johan Reyer Bronsing*

Inhoud

Inleiding 11

1. Kwetsbaarheid is ons fundament 19
2. Voorbij ons kleine verhaal 39
3. Mijn eigen plek onder de hemel 61
4. Vergeven (worden) 79
5. Van onszelf delen 103
6. Gemeenschappelijke leefruimte 121
7. Onderscheid maken in tijden van crisis 141
8. Sterker staan in een wankel wereld 163

Dankwoord 183

It's not what they call you, but what you answer to...

Nadia Bolz-Weber

Inleiding

Tijdens een college van het vak Interreligieuze spiritual care zaten we met geestelijk verzorgers vanuit verschillende tradities bij elkaar. Er waren christelijke geestelijk verzorgers, boeddhistische, islamitische, humanistische en zogenaamd ‘ongebonden’ geestelijk verzorgers.

Als opdracht moesten we iets over onszelf vertellen aan de rest van de groep. De opdracht was om een kwetsbare ervaring te delen die je kijk op het leven veranderd had. We waren verschillend van leeftijd en kwamen uit heel verschillende hoeken van de samenleving, maar in onze kwetsbare verhalen waren we aan elkaar gelijk.

Een vrouw vertelde hoe zij haar gestorven man miste. Een student vertelde over de dag dat zijn vriendin hem plotseling in de steek liet, een volgende vrouw vertelde over hoe ze vreselijk was gepest op de middelbare school en weer een ander over zijn ontslag, geldzorgen en de moeilijke periode die volgde. Iemand vertelde over het verlies van een dierbare. Naast mij zat een jonge vrouw met een heel groot verhaal. Zij zat in een rolstoel en vertelde over haar ziekte en hoe zij de keuze

had moeten maken om haar benen te laten amputeren. Het werd stil in de groep. Mensen krijgen soms heel harde en dan ook nog meerdere rake en oneerlijke klappen uitgedeeld.

In onze groep zat een fascinerende man die moeilijk te plaatsen was. Hij had zich voorgesteld en noemde zichzelf een aantal keer 'ungebonden' en posthumanistisch. En, nogal nadrukkelijk, niet religieus. Hij kwam uit Australië en werkte hard aan zijn Nederlands. Hij was wat ouder en had donkere kleren aan en een donkere bril. Hij sprak op een vriendelijke toon met veel humor en zag eruit alsof hij een bewogen leven achter de rug had. Hij bleek een wild bestaan te hebben geleid in een rockband in de zeventiger jaren in Londen en had daarna een mooie academische carrière gemaakt. Op latere leeftijd had hij het roer omgegooid en besloot hij geestelijk verzorger te worden in een hospice voor kankerpatiënten. Hij had van alles meegemaakt maar toch koos hij ervoor, toen hij aan de beurt was, om een andersoortige kwetsbare ervaring te delen.

Hij liet, voor hij van wal stak, een stilte vallen, en vertelde toen over zijn eerste opdracht als geestelijk verzorger en hoe hij voelde dat hij daar met lege handen stond.

In de kamer lag een doodzieke vrouw. Haar familie zat om haar heen. Het was stil in de kamer, er hing een bedrukte sfeer. Hij kwam binnen en voelde zich meteen te veel. Hij had geen idee wat hij eigenlijk kwam brengen. Wanhopig rende hij de kamer uit. Hij had zich nog nooit zo klein gevoeld, nutteloos en onmachtig, vertelde hij. Wat heb ik mensen eigenlijk te brengen in al hun verdriet? vroeg hij zich af. Wat kan ik überhaupt?

Eenmaal op straat liep hij radeloos te dwalen, gefrustreerd

en vol schaamte. Dit was zijn nieuwe baan en hij voelde hoe hij bij de eerste ontmoeting al behoorlijk tekortschoot. Totdat hij een klein rood knoopje zag liggen: dat knoopje lag daar rustig op straat en via dat knoopje kwam hij plotseling tot een inzicht: dat alles wat er is een unieke aanwezigheid heeft in deze wereld. Ook hij dus op dat moment, terwijl hij voelde dat hij nergens houvast had. Hij begreep dat hij toch tevoorschijn moest komen, daar waar hij was. Zoals hij was, met alles wat hij wel en niet te brengen had.

Nadat hij dit verhaal verteld had, deelde hij aan ieder van ons een soortgelijk rood knoopje uit, ik heb het nog steeds in mijn portemonnee zitten.

Iedere keer als ik dat knoopje zie, denk ik weer aan deze man, aan zijn unieke aanwezigheid in die groep en aan zijn boodschap: daar waar je bent, kun je tevoorschijn komen, met alles wat je wel en niet te brengen hebt. Het is genoeg, je bent al genoeg. Je hoeft het niet steeds weer goed, of meer, of nog beter te doen, je bent goed genoeg zoals je bent. Woorden die velen van ons, jonger of ouder, volgens mij graag horen.

Deze man vertelde over zijn ongemak aan een ziekbed. Dat maakte zijn verhaal intiem en urgent. Want juist in het aangezicht van de dood verdicht het leven zich tot de kern; de laatste of juist eerste dingen die echt van belang zijn of gezegd moeten worden, kunnen dan naar voren komen. Het is niet voor niets dat mensen die ternauwernood aan de dood ontsnapt zijn of onder de indruk zijn van de dood van een dierbare, dikwijls besluiten een draai aan hun leven te geven. Met wat voor een ruis houd ik me eigenlijk bezig? Waar gaat het nu eigenlijk om? Die vragen dringen zich op dat soort

momenten op. De kunst is, denk ik, om niet te wachten tot dat het donker wordt en een crisis zich aandient, maar om tot concentratie te komen in het volle daglicht.

Maar hoe kom je tevoorschijn te midden van de waan van de dag? Waar is het kompas dat de richting aangeeft? Wat is je plaats te midden van alles wat er is? Hoe sta je stevig in een wereld die wankelt?

In onze schijnbaar maakbare samenleving kwam ik mijzelf regelmatig tegen. Ik maak niet altijd de keuzes die ik zou willen maken en laat mij beïnvloeden door zaken waarvan ik weet dat ze er eigenlijk niet toe doen. En ook voel ik innerlijk verzet en een zucht naar een andere, vrijere manier van leven vanuit een sterke grondhouding. Ik ben zoals velen uit mijn generatie in een grote mate van vrijheid opgevoed en kan leven zoals ik wil. Maar die vrijheid is ook groot en diep.

Want waar is, te midden van alles wat er is, het goede leven te vinden en wat is mijn rol daarin? Ik als klein rood knoopje wil daar waar ik ben tevoorschijn komen. Maar hoe dan? Niemand vertelt mij wat ik doen moet en gezamenlijke levenswaarden lijken ver te zoeken. Ik moet zelf kennelijk op zoek naar een levenshouding die mij helpt om sterker te staan. Ik zoek een innerlijk kompas, met stevige coördinaten waarop ik kan terugvallen en vertrouwen.

Soms vind je houvast op onverwachte momenten en plaatsen. Ooit kreeg ik van mijn moeder het bijbeltje van mijn grootmoeder uit haar tijd in het jappenkamp. Op zolder bij mijn moeder vond ik een houten kratje met nog meer documentatie uit die tijd: brieven, schriftjes met aantekeningen

en een dagboek uit die tijd. Dat bijbeltje ligt nu op een boekenplank boven mijn bureau. Ik kijk er vaak naar. De kaft is van een rietachtig materiaal dat begint te slijten. Het is fijn en aandachtig beschilderd met een dun penseeltje. Aan de binnenzijde staat met grove strek haar *prisoner of war*-nummer genoteerd. De hardvochtige werkelijkheid aan de binnenkant van die tere, fragiele buitenkant. Ik raakte gefascineerd door het bijbeltje. Ik ben opgevoed met het beeld van een sterke grootmoeder, die te midden van al haar zorgen en beproevingen mens bleef. Die bleef delen van het weinige dat ze had. Die naar vergeving zocht en anderen vergeven kon. Die compassie ervoer en vanuit haar medemenselijkheid kracht putte.

Om mijn eigen plaats beter te onderzoeken zet ik een grote stap terug in mijn geschiedenis. Naar mijn grootouders die in Nederlands-Indië zaten.

Mijn grootvader was een gesjeesde, rebelse student uit Delft. Een pacifist, noemde hij zichzelf. Hij ging werken voor de Koninklijke Paketvaart-Maatschappij in Singapore. Mijn grootmoeder ging achter hem aan. Ze kende hem nog van het gymnasium. Haar ouders, zij kwam uit een intellectueel en net milieu, vonden het maar niks dat ze voor hem koos. Ze trouwden met de handschoen. Samen vierden zij hun wittebroodsweken in Singapore. Niet veel later vluchtten ze naar Batavia, waar ze vervolgens werden geïnterneerd. Mijn grootvader werd tewerkgesteld aan de Birmaspoorweg. Hij overleed daar, net achtentwintig jaar oud. De twee geliefden, mijn grootouders, hebben elkaar nooit meer gezien. Mijn grootvader en zijn dochter, mijn moeder, hebben elkaar nooit mogen ontmoeten.

In dat kratje lagen behalve het bijbeltje ook brieven van mijn grootmoeder van voor en na de oorlog. Ze correspondeerde met haar ouders en schoonouders. Er zat veel moois tussen. Hun eerlijke schrijven en hun zoeken naar kracht en onderlinge verbondenheid is ontroerend en ook bemoedigend. Ik vond ook nog een dagboek van Gerda, de vriendin met wie mijn grootmoeder in zes verschillende jappenkampen zat, een brief van de verpleger die aan het sterfbed van mijn grootvader had gezeten en een boek van een dominee die aan de Birmaspoorlijn zo goed en zo kwaad als het ging aan het geestelijk welzijn van de krijgsgevangenen werkte.

Ik ben door de geschiedenis van mijn grootouders geraakt. Aangeraakt. Het is alsof ze mij met hun brieven en notities iets willen zeggen. Als ik naar het bijbeltje kijk, dan vraag ik me af: wat hebben hun ervaringen en geloofsleven mij te zeggen in deze tijd? Zou ik ooit zo moedig kunnen zijn, zou ik de proef doorstaan? Vanuit welke levenshouding hielden zij dit vol?

Hoe leer ik steviger staan? Vanuit welke levenshouding leef ik? Dit is precies de ruimte waar ik naar op zoek ga in dit boek: een gezonde laatmoderne levenshouding die gebaseerd is op onze verhouding tot het grotere geheel. Ik heb gezocht naar nieuwe ankerpunten die mij steviger doen staan. Waarop ik kan terugvallen als ik dreig af te drijven. Levenscoördinaten die ik kan blijven inoefenen, die mij weer met beide benen op de grond zetten.

In mijn vorige boek, *Leegte achter de dingen*, beschreef ik mijn eigen zoek- en vindtocht. Hoe ik bevrijding vond uit de leegte achter de dingen en had leren zien dat mijn eigen verhaal te klein was. Hoe ik zielenrust vond toen ik ontdekte dat ik een betekenisvolle schakel was in een groter geheel. En terwijl ik dacht dat ik ergens was aangekomen en rust had gevonden, bleek dat ik weer heel makkelijk kon afdwalen.

Ik was al vergevorderd met het schrijven van dit boek toen we als samenleving werden overvallen door het virus dat wereldwijd de coronacrisis tot gevolg had. We werden plotseling stilgezet en als samenleving bevroegd en aan elkaar overgeleverd. Onze geestelijke weerbaarheid werd op de proef gesteld toen de dreiging van buitenaf op ons toekwam en veel zekerheden wegvielen. Mijn vragen ten aanzien van mijn eigen ankerpunten werden urgenter. Wie ben ik, nu alles wegvalt? Hoe vind ik houvast terwijl alles om mij heen veranderlijk en vloeibaar is? En hoe hangt mijn leven samen met al die andere levens? Alsof we er te lang overheen hadden geleefd, werd onze verbondenheid ons plotseling duidelijk. Alles hangt met alles samen en dat heeft ons iets te zeggen. We zijn op allerlei niveaus en manieren met elkaar verbonden. Voor ons kleine mensen is die verbondenheid te complex en groots om te kunnen overzien. Maar dit onderliggende weefsel van verbondenheid werd opeens opgelicht en deed op ons een spiritueel en moreel appel. Naast alle onzekerheid en verdriet werden we tegelijkertijd van een al te grote individualiteit verlost. We kunnen iets betekenen, wat wij doen of juist laten heeft impact. We werden op onszelf teruggeworpen maar ook bevroegd over onze plek in deze nieuwe wereld. Wat is mijn

plaats in dit alles en op welke manier doe ik ertoe? Wat staat mij te doen? Velen geloven niet meer op een traditionele manier; we laten ons bovendien niet graag iets van bovenaf opleggen. Maar mij dunkt wel dat velen van ons van onderop op zoek zijn naar nieuwe, gezamenlijke, spirituele ankerpunten.

De joodse Etty Hillesum schreef in haar dagboek in de Tweede Wereldoorlog: we moeten onze innerlijke post leren bezetten. Ik vind dat een sterk beeld. In dit boek beschrijf ik hoe je daartoe komt, hoe je je innerlijke fundament kunt verstevigen door op zoek te gaan naar je ankerpunten, je innerlijke levenscoördinaten die ervoor zorgen dat je stevig staat.

Kwetsbaarheid is ons fundament

Kwetsbaarheid is ons gegeven
en kostbaarder dan we denken

Leven vanuit waarden als zelfredzaamheid en autonomie blijkt niet langer houdbaar. Er gebeurt en verandert zoveel in de wereld en in onze eigen levens dat we niet meer om onze fragiliteit heen kunnen. Kwetsbaarheid ligt aan de basis van ons bestaan. Er wordt een nieuwe levenshouding van ons gevraagd: eentje waarin we vanuit onze wederzijdse afhankelijkheid durven te leven. Voorheen waren we zo druk bezig met het maskeren van onze onzekerheden, het optuigen van onze ego's, dat we niet toekwamen aan onze daadwerkelijke kracht, namelijk dat wat we elkaar te geven hebben: ons kwetsbare en geloofwaardige zelf.

Maar deze levenshouding vraagt ook om moed, want kwetsbaar zijn maakt ons ongemakkelijk. Kwetsbaar, dat zijn toch anderen? Als we met onze wankelheid in aanraking komen gaat dat gepaard met controleverlies en het besef dat we anderen nodig hebben om verder te komen. Bovendien leveren kwetsbare situaties geen succesverhalen op.

Naakt op dat podium

Het was een tijd geleden dat het mij weer eens overkwam. Ik moest een verhaal houden en was niet 'in control'. De zenuwen overvielen me. Ik sprak te snel, versprak mij een aantal keer en wist niet precies hoe ik aan het eind van mijn verhaal was gekomen. Het hield me de rest van de middag bezig. Ik dacht dat ik het overwonnen had: die vervelende verlegenheid. Waarom spreekt men over de kracht van kwetsbaarheid? Ik kon er dit keer maar weinig krachtigs aan ontdekken. Het voelde eerder als onhandig, naakt, onprofessioneel en iets om snel te vergeten. Maar die verlegen, onhandige mens die zich soms liever verstopt, die hoort kennelijk bij mij. Ik wil haar graag overwinnen, maar ze blijft. En misschien gaat ze wel niet weg omdat ze mij eraan herinnert wie ik ook ben. Sterk en zwak. Naakt en gekleed. Krachtig en toch ten diepste kwetsbaar.

Ik plaatste dit bericht op Facebook en kreeg allerlei reacties terug. Openheid ontmoet openheid. We willen wel van onszelf delen, maar we weten niet goed hoe het moet. Het gebeurt mij vaak dat ik na een gespreksavond waarin iemand iets intiems met een groep deelt mij schrijft: 'Ik hoop dat mensen het niet raar vonden. Zouden mensen hier discreet mee omgaan? Ik schaam me dat ik in tranen uitbarstte.' Wat deze mensen niet doorhebben is dat zij de opening boden aan de groep om tevoorschijn te komen. En dat is juist heel mooi en helend voor anderen. Natuurlijk, het heeft ook iets spannends, je weet maar nooit wat er met je gebeurt als je jezelf blootgeeft.