

# VERDRONGEN KWETSBAARHEID

Een theoretisch afstudeeronderzoek naar de duiding van grenservaringen

**RENSKE VAN LIEROP**



April 2014

Renske van Lierop

**VERDRONGEN KWETSBAARHEID**

*Een theoretisch afstudeeronderzoek*

*naar de duiding van grenservaringen*

Utrecht: Universiteit voor Humanistiek

Afstudeervariant Geestelijke Begeleiding

Begeleider Dr. Christa Anbeek

Universitair hoofddocent  
levensbeschouwelijke  
reflectievaardigheden

Meelezer Dr. Martien Schreurs

Docent in de filosofie en de geschiedenis  
van het humanisme

Omslagfoto: Yves Klein, Saut dans le Vide (1960)

## VOORWOORD

Tijdens mijn eerste studiejaar Humanistiek overleed mijn vader aan kanker. Terwijl ik theoretische kennis vergaarde over zingeving, werd hij in de praktijk geconfronteerd met de plotselinge zinloosheid waarvoor de diagnose kanker hem had gesteld. Hij ondernam zijn persoonlijke zoektocht. Een zoektocht naar de zin die in dit ongeborgen bestaan leek te zijn verdwenen. Het proces van aftakeling had de laatste jaren van zijn leven bepaald. Het leek soms meer nog dan het fysieke ziek zijn, een confrontatie met zijn eigen eindigheid; het besef dat hij er over een tijdje niet meer zou zijn. Vanaf het moment dat de diagnose gesteld werd, zag ik hem die jaren strijden tegen zijn eigen onmacht en de zinloosheid van kanker. Hij was zoekend naar houvast, waar deze was verdwenen.

In dit zoeken werd hij zo intiem weerloos dat ik hem op een andere manier heb leren kennen. Niet langer was hij mijn sterke rationele vader. Hij werd een weerloze, zoekende, wanhopig onzekere man. Vanaf het moment dat hij niet meer kon bouwen op de wereld zoals hij die had gekend, moest hij een nieuwe vorm vinden. Een vorm gebaseerd op datgene in hem dat overbleef na het verliezen van zijn lichamelijke kracht en onafhankelijkheid, en van zijn rol als manager, als wandelaar, als echtgenoot en als vader. Hij zocht naar nieuwe manieren, om zonder die houvast, zijn leven toch op zijn manier te leven. Later vonden we meerdere briefjes waarop hij zijn eigen uitdaging had verwoord: ‘Loslaten, en toch John blijven’.

Vanuit deze persoonlijke ervaring gaat mijn interesse uit naar die specifieke momenten waarop de houvast die je denkt te hebben even verdwijnt, en je als het ware naakt en weerloos tegenover het leven staat. In het kiezen van een onderwerp voor dit afstudeeronderzoek kon ik niet anders dan kijken naar datgene wat mijn aandacht vraagt: ervaringen die raken aan de kwetsbaarheid van het bestaan.

Renske van Lierop.

## SAMENVATTING

In dit literatuuronderzoek staat de volgende vraag centraal: ‘Hoe worden binnen verschillende wetenschappelijke disciplines grenservaringen geduid, welke visie op transitie wordt zichtbaar en wat betekent dit voor de oriëntatie op kwetsbaarheid?’ In een sociologische analyse van de hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid, wordt een tendens tot verdringing en beheersing zichtbaar, ten aanzien van ervaringen ‘waarin de vanzelfsprekende geborgenheid van het bestaan wegvalt’ – grenservaringen (Giddens, 1991). Dit zijn vaak ervaringen van verlies: van een baan, gezondheid, geliefde of het eigen bestaan. De tendens om deze ervaringen te verdringen en te beheersen maakt de hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid problematisch, doordat de mogelijkheid tot betekenisgeving uit beeld verdwijnt. Dit vraagt om een heroriëntatie. Vanuit een interdisciplinaire benadering wordt gekeken wat verschillende denkers uit de ontwikkelingspsychologie, het existentialisme, de theologie, de gendertheorie en het zenboeddhisme ten aanzien van deze heroriëntatie te bieden hebben. Er worden tegengeluiden hoorbaar die erop wijzen de kwetsbaarheid niet toe te dekken. Door de grenservaringen die ons met deze kwetsbaarheid confronteren aan te gaan (Epstein, 2000; Yalom, 2008), te erkennen (Butler, 2004) en erover in gesprek te treden (Anbeek, 2013), waardoor deze mogelijk een richtinggevende functie kunnen vervullen (Taylor, 2007). In de kritische dialoog die ten slotte volgt worden een aantal belangrijke noties uitgelicht die in een heroriëntatie op kwetsbaarheid van belang zijn: de betekenis van de ander de ontoereikendheid van de taal en de tweezijdigheid van de grenservaring.

# INHOUD

<b>INLEIDING</b>	<b>- 1 -</b>
PROBLEEMSTELLING	- 3 -
Doelstelling	- 3 -
Vraagstelling	- 3 -
Begrippen	- 3 -
METHODOLOGIE	- 5 -
Theoretische Relevantie	- 6 -
Praktische Relevantie	- 6 -
Persoonlijke Relevantie	- 7 -
<b>1 EEN ORIËNTATIE OP KWETSBAARHEID IN HOOGMODERNE CONTEXT</b>	<b>- 8 -</b>
1.1 HOOGMODERNITEIT	- 8 -
1.1.1 Het Reflexieve Project van het Zelf	- 9 -
1.1.2 Lichaamsgerichtheid	- 10 -
1.1.3 Ontheiliging van het Bestaan	- 11 -
1.1.4 Seculiere Risicocultuur	- 12 -
1.2 EEN ORIËNTATIE OP KWETSBAARHEID	- 14 -
1.2.1 Fateful Moments	- 14 -
1.2.2 Sequestration of Experience	- 15 -
1.2.3 Problemen & Mogelijkheden	- 16 -
<b>2 GRENSVERKENNINGEN</b>	<b>- 19 -</b>
2.1 ONTWIKKELINGSPSYCHOLOGIE	- 19 -
2.1.1 Grenservaringen	- 20 -
2.1.2 Visie op Transitie	- 23 -
2.1.3 Pijlers	- 25 -
2.2 EXISTENTIALISME	- 27 -
2.2.1 Grenservaringen	- 28 -
2.2.2 Visie op Transitie	- 28 -
2.2.3 Pijlers	- 33 -
2.3 THEOLOGIE	- 34 -
2.3.1 Grenservaringen	- 35 -
2.3.2 Visie op Transitie	- 39 -
2.3.3 Pijlers	- 41 -

2.4 ZENBOEDDHISME	- 44 -
2.4.1 Grenservaringen	- 44 -
2.4.2 Visie op Transitie	- 47 -
2.4.3 Pijlers	- 48 -
2.5 GENDERTHEORIE	- 54 -
2.5.1 Grenservaringen	- 55 -
2.5.2 Visie op Transitie	- 55 -
2.5.3 Pijlers	- 57 -
<b>3 KRITISCHE DIALOOG</b>	<b>- 59 -</b>
3.1 DE PROBLEMATIEK VAN DE HEDENDAAGSE ORIËNTATIE OP KWETSBAARHEID	- 59 -
3.1.1 Basisvertrouwen	- 60 -
3.1.2 Streven naar Balans	- 60 -
3.1.3 Controle & Houvast	- 60 -
3.1.4 Beheersingsdrang & Verdringingstendens	- 61 -
3.2 TEGENGELUIDEN	- 64 -
3.2.1 Ontwikkelingspsychologie	- 64 -
3.2.2 Existentialisme	- 65 -
3.2.3 Theologie	- 66 -
3.2.4 Zenboeddhisme	- 67 -
3.2.5 Gendertheorie	- 68 -
3.3 BELANGRIJKE NOTIES	- 68 -
3.3.1 Betekenis van de Ander	- 69 -
3.3.2 Ontoereikendheid van de Taal	- 71 -
3.3.3 Tweezijdigheid van de Grenservaring	- 72 -
<b>CONCLUSIE</b>	<b>- 74 -</b>
Samenvatting Belangrijke Resultaten	- 74 -
Relevantie voor Humanistiek Onderzoek	- 77 -
Aanbevelingen voor Vervolgonderzoek	- 77 -
<b>DANKWOORD</b>	<b>- 79 -</b>
<b>LITERATUUR</b>	<b>- 80 -</b>

## INLEIDING

Deze scriptie in de richting geestelijke begeleiding is een descriptief literatuuronderzoek waarin de duiding van grenservaringen centraal staat. Ik begin hier met het inleiden van het onderzoek, zet de probleemstelling uiteen en motiveer de opzet en literatuurkeuze.

Binnen de posttraditionele westerse samenleving ontwaart de Britse socioloog Giddens de tendens om gebieden van het leven waar men geen controle over heeft – zoals existentiële en morele vragen die inherent zijn aan de vergankelijkheid van het bestaan – te verdringen en beheersbaar te maken (1991). Hij duidt dit verschijnsel als de *sequestration of experience*. Dit houdt een tendens tot beheersing in waardoor bedreigende ervaringen zowel op psychologisch als op maatschappelijk niveau verdrongen worden. Deze tendens speelt door in situaties waar deze mogelijk een averechtse werking heeft, zoals bij concrete ervaringen van kwetsbaarheid: grenservaringen (Anbeek, 2013).

Ook binnen Nederland is deze tendens waarneembaar. Calsius (2012) ziet in de moderne psychiatrie een groei van strategieën gericht op beheersing middels angstreductie: ‘We herkennen allicht allemaal dan ook de behoefte om angst – als het even kan, *manu militari*<sup>1</sup> – uit ons dagelijks leven te verbannen. Al dan niet bijgestaan door een boek, een pilletje, een therapeut, of – waarom niet – een combinatie van deze drie.’ (p. 5).

De hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid wordt tevens geïmpliciteerd in het rapport *Moet Alles Wat Kan?* (2013) van ZonMW, de Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie. Hierin wordt gesignaleerd dat onderwerpen rond de kwetsbaarheid van het bestaan, zoals ziek zijn en ouder worden, geen aansprekende gespreksonderwerpen zijn. Liever wordt er gesproken over medische innovaties, nieuwe technologieën en ‘gezond zijn in een gezond lichaam’ (p. 15). Dit dominante discours maakt dat de notie dat het leven eindig is, op afstand komt te staan van de dagelijkse realiteit. Volgens het rapport moet deze notie juist weer meer in de samenleving doordringen: ‘Nu domineert vaak het beeld van sterke en gezonde mensen die door nieuwe medische vondsten en technieken nog weer langer kunnen leven. Dit beeld moet gekanteld worden, ook op individueel niveau, liefst in een fase dat iemand nog niet ziek is.’ (Ibidem, p. 16). Gesprekken over thema’s rond de menselijke kwetsbaarheid zouden dus normaler moeten worden. Voor professionals betekent dit een kanteling in het denken: van een

---

<sup>1</sup> *Manu militari* betekent : ‘met geweld’ of ‘met sterke hand’.



professioneel oogpunt naar het bekijken van de situatie door de ogen van de cliënt (ibidem).<sup>2</sup>

Juist ook binnen het praktijkveld van de humanistiek opgeleide professional is de oriëntatie op kwetsbaarheid relevant. De werkvelden waarbinnen geestelijke begeleiding actief is, kenmerken zich doordat de capaciteit om vorm te geven aan het eigen bestaan onder spanning komt te staan. Zowel in ziekenhuizen, de psychiatrie, bij justitie als bij defensie bevinden cliënten zich vaak op het snijvlak tussen controle en onmacht. Op allerlei manieren kan men geconfronteerd worden met de eigen angst, kwetsbaarheid en eindigheid (Hoogeveen, 1991; Jorna, 2008). Op sommige plekken zijn deze confrontaties onontkoombaar en kunnen zich ervaringen voordoen waarin ‘de vanzelfsprekende geborgenheid van het bestaan wegvalt’, door bijvoorbeeld het overlijden van een dierbare, een ernstige ziekte, een uitzending, scheiding, of ontslag (Anbeek, 2013, p. 47). Precies dáár beweegt men zich als geestelijk begeleider. Het huidige discours biedt weinig handvatten om deze ervaringen te duiden. In deze context dient zich voor de professie van geestelijke begeleiding de vraag aan naar een heroriëntatie op ervaringen die raken aan de kwetsbaarheid van het bestaan.

Uit de signaleringen van Giddens, Calsius en het ZonMW-rapport blijkt een tendens om deze grenservaringen te verdringen of te beheersen (Calsius, 2011; Giddens, 1991; ZonMW, 2013). Dit vormt een probleem omdat de vergankelijkheid en (lichamelijke) kwetsbaarheid inherent is aan het menselijk bestaan (Anbeek, 2013; Butler, 2004). De hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid doet eenzijdig aan, en lijkt daarmee problematisch te worden (Giddens, 1991).

Dit onderzoek start met de hypothese dat door de beheersingsdrang en het verdringen van ervaringen van kwetsbaarheid mogelijk iets van waarde uit beeld verdwijnt. Met een kritische blik op de huidige dominante oriëntatie op kwetsbaarheid, worden in dit literatuuronderzoek vanuit verschillende wetenschappelijke disciplines tegengeluiden besproken, in dialoog gebracht en kritisch bekeken. Hierbij ben ik gericht op a) de waarde die mogelijk in deze grenservaringen schuil gaat, en b) de risico's die grenservaringen in kunnen houden.

---

## PROBLEEMSTELLING

### Doelstelling

Dit onderzoek heeft een drieledig theoretisch doel: a) inzicht verkrijgen in de mogelijke duiding van grenservaringen, b) onderzoeken op welke wijze de verschillende denkers een visie bieden op transitie en c) het bieden van een mogelijke heroriëntatie op kwetsbaarheid als alternatief voor de tendens tot verdringing en beheersing.

Dit onderzoek heeft als praktisch doel: het vormen van handvatten, aanbevelingen en waarschuwingen voor de omgang met grenservaringen door zowel professionals als cliënten.

### Vraagstelling

#### *Hoofdvraag*

‘Hoe worden binnen verschillende wetenschappelijke disciplines grenservaringen geduid, welke visie op transitie wordt zichtbaar en wat betekent dit voor de oriëntatie op kwetsbaarheid?’

#### *Deelvragen*

- Hoe schetst Giddens het discours rond kwetsbaarheid in zijn sociologische maatschappijkritische analyse en welke problemen en mogelijkheden zijn hierin te ontwaren?
- Hoe worden grenservaringen geduid?
- Waarin vullen de verschillende disciplines elkaar aan of botsen ze?
- Wat betekent deze duiding van grenservaringen voor de oriëntatie op kwetsbaarheid?
- Hebben de onderzochte perspectieven iets te bieden tegenover de beheersingsdrang en verdringingstendens die Giddens ontwaart?

### Begrippen

#### *Grenservaring*

De duiding van grenservaringen wordt onderzocht met de volgende definitie als startpunt: ‘Een ervaring van de kwetsbaarheid van het leven, waarin de vanzelfsprekende geborgenheid van het bestaan wegvalt’ (Anbeek, 2013). Grenservaringen hebben onder

anderen betrekking op de psychologische, existentiële en spiritueel-transcendente dimensie (Giddens, 1991; Jorna, 2008; Yalom, 2008). Omdat ze deze verschillende dimensies beslaan, kan de kennis over deze ervaringen onmogelijk via één discipline ontsloten worden. Ten gevolge van de interdisciplinaire benadering wordt er in verschillende termen over grenservaringen gesproken, waardoor mogelijk verwarring ontstaat. Andere termen die voor deze ervaringen gehanteerd worden, zijn: ‘existentiële ervaring’ (Yalom, 1980; Calsius, 2012), ‘betekenisverlieservaring’ (Anbeek, 1994) ‘crisiservaring’ (Murgatroyd en Woolfe, 1982) of ‘contrastervaring’ (Stoker in Anbeek, 2013).

Hoewel grenservaringen moeilijk objectief definieerbaar zijn, zal ik expliciteren wanneer er mijns inziens over ‘grenservaringen’ gesproken kan worden. Deze ervaringen kunnen betrekking hebben op verschillende gebeurtenissen, maar zijn volgens Anbeek vaak verbonden aan verlies: van een baan, een geliefde, gezondheid, of het eigen bestaan (ibidem).

### *Transitie*

Het begrip transitie heeft betrekking op een intern proces dat kan worden gedefinieerd als *‘the psychological process people go through to come to terms with the new situation’* (Bridges, 1991, p. 3). Brammer stelt dat transities gekarakteriseerd worden door *‘a sharp discontinuity with previous life events and emergency of coping responses that the person often did not know that he or she had’* (1991, p. 4). Adams, Hayes en Hopson (1976) stellen dat een transitie als een discontinuïteit gezien wordt omdat ofwel het individu, ofwel de sociale omgeving het opvatten als een verandering.

### *Oriëntatie op kwetsbaarheid*

De oriëntatie op kwetsbaarheid heeft betrekking op grenservaringen, zoals hierboven gedefinieerd als: ‘Ervaringen van de kwetsbaarheid van het leven’ (Anbeek, 2013, p. 47). Met de oriëntatie op kwetsbaarheid wordt de wijze bedoeld waarop wordt omgegaan met en aangekeken tegen deze ervaringen. Het gaat dus om de plaatsbepaling van grenservaringen, binnen de huidige maatschappelijke context. Onder deze context wordt de hoogmoderniteit verstaan, zoals beschreven in de sociologische theorie van Giddens (1991).

## METHODOLOGIE

Deze zowel theorie- als praktijkgerichte literatuurstudie, vraagt om een interdisciplinaire aanpak. Want het onderwerp raakt in haar complexiteit en karakter meerdere disciplines. Bronnen uit sociologische, psychologische, filosofische en wetenschappelijk levensbeschouwelijke disciplines komen aan bod. De keuze voor de verschillende disciplines is niet willekeurig, maar berust op kennis rond het karakter van dit soort ervaringen. Om het menselijk gedrag en de wisselwerking tussen maatschappij en individu te begrijpen wordt ten eerste gekeken naar de sociologie. In hoofdstuk 1 wordt een maatschappijkritische analyse besproken van de hoogmoderniteit (1.1). Dit doe ik aan de hand van het werk *Modernity and Self-Identity* (1991) door Giddens. Zijn visie problematiseert de hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid (1.2) en vormt zodoende het startpunt van dit onderzoek.

In hoofdstuk 2 volgen grensverkenningen. Ik onderneem een descriptieve analyse van grenservaringen waarin denkers uit vijf stromingen aan bod komen met betrekking tot de volgende vragen: a) hoe worden grenservaringen geduid? b) in hoeverre wordt er een visie op transitie geboden en welke? En c) zijn er pijlers te onderscheiden binnen de transitie en waar leiden deze toe?

De invloed van grenservaringen op de menselijke psyche wordt geanalyseerd vanuit de ontwikkelingspsychologie (2.1). Voor de duiding op existentiële dimensie wordt gekeken naar het existentialisme (2.2). Ten behoeve van de duiding van grenservaringen in de spirituele of transcendentale dimensie wordt er gekeken vanuit levensbeschouwelijk oogpunt: de theologie (2.3) en het zenboeddhisme (2.4). Ten slotte komt de gendertheorie aan bod, waarbinnen grenservaringen vanuit politiek-filosofische invalshoek worden benaderd (2.5).

Na deze grensverkenningen volgt in hoofdstuk 3 een kritische dialoog. Hierin onderzoek ik in hoeverre het problematische karakter van de hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid vanuit de verschillende disciplines wordt onderschreven (3.1). Vervolgens kijk ik of de besproken denkers tegengeluiden bieden (3.2), waaruit mogelijke aanknopingspunten voor een heroriëntatie te formuleren zijn. Daarnaast bespreek ik een aantal belangrijke noties die in een heroriëntatie op kwetsbaarheid van belang zijn (3.3). Uit deze gehele studie volgt tenslotte een conclusie en aanbevelingen voor vervolgonderzoek.

## Theoretische Relevantie

Ten behoeve van het verbreden en nuanceren van de hedendaagse oriëntatie op ervaringen van kwetsbaarheid, komen verschillende wetenschappelijke disciplines aan bod, die in kritische dialoog worden gebracht. Deze interdisciplinaire benadering zorgt voor synthetische kennis. Hierdoor kan inzicht worden verkregen in hiaten en vooronderstellingen in de theorievorming, over de wijze waarop het hoogmoderne individu zich op maatschappelijk en persoonlijk niveau verhoudt tot de kwetsbaarheid van het leven, specifiek wanneer men hier door een grenservaring mee geconfronteerd wordt.

Deze scriptie is wetenschappelijk relevant voor het vernieuwde onderzoeksprogramma *Humanisering en Humaniteit in de 21<sup>ste</sup> Eeuw* (2013). Hierin komt naar voren dat het menselijk vermogen om voelend, denkend en handelend vorm te geven aan het eigen leven, het startpunt vormt van de humanistiek (Ibidem, p. 2). In de individuele zingeving kan dit vermogen, in de confrontatie met grenservaringen, onder druk komen te staan. Omdat de vraag naar een gefundeerde omgang met deze ervaringen van kwetsbaarheid, zich – zowel op persoonlijk als op maatschappelijk vlak – steeds meer opdringt, ontstaat er een noodzaak om vanuit dit humanistiek onderzoeksprogramma bezig te zijn met een oriëntatie op dit thema.

Dit onderzoek is tevens relevant voor het onderzoeksproject *Geestelijke Weerbaarheid en Humanisme* (2013), dat gericht is op een herneming en actualisatie van het project van Jaap van Praag, de *founding father* van het hedendaags Nederlands humanisme. Van Praags' denken zet in op een gezamenlijke zoektocht in plaats van op vastliggende antwoorden en vraagt daarom een wijze omgang met eindigheid, onzekerheid, en verschil (ibidem, 2013). Dit afstudeeronderzoek biedt een aanzet tot het verbinden van het humanisme als dialogische levensbeschouwing, met (de bevordering van) geestelijke weerbaarheid, door een verdieping te bieden aan het denken over een omgang met de fundamentele onzekerheid en breekbaarheid van het leven.

## Praktische Relevantie

Als geestelijk begeleider ben je in staat tot het verlenen van 'sociale, emotionele en geestelijke steun door trouwe en aandachtige aanwezigheid op momenten van verwarring, slecht nieuws, geringe levensperspectieven of onontkoombaar lijden' (Alma en Smaling, 2010, p. 222). Hiertoe is een oriëntatie op kwetsbaarheid noodzakelijk. Dit vraagstuk is praktisch relevant voor de geestelijke begeleiding, omdat handvatten gevormd kunnen

worden die bij kunnen dragen aan methodiekontwikkeling en aan de formulering van een houding die een heroriëntatie op kwetsbaarheid in therapeutische context ondersteunt.

### Persoonlijke Relevantie

Dit onderzoek is voortgekomen uit een persoonlijke aanleiding, zoals ik heb beschreven in het voorwoord: het sterfproces van mijn vader. In deze tijd werd ik geconfronteerd met een problematische omgang met ervaringen van kwetsbaarheid. Enerzijds doordat ik zelf zoekende was hoe mijn dagelijks leven te vorm te geven vanuit een plotseling weggefallen zekerheid. Veel alledaagse zaken leken triviaal en ervoer ik als leeg of betekenisloos. Anderzijds werd ik hiermee geconfronteerd door de houding die mensen aannamen richting mijn vader. Zowel directe betrokkenen als medische professionals wisten zich vaak geen houding te geven, waardoor er maar geringe mogelijkheden voor mijn vader waren om zijn beleving te delen. Ik denk dat het ontbrak aan de taal: om te spreken over hoe het is om ongeneeslijk ziek te zijn, om iemand te verliezen en om machteloos te staan. De taal die wel voorhanden was en uiteraard ook van toepassing, was het medische discours. Vragen als ‘wat zijn de behandelmogelijkheden?’ en ‘waar word je beter van?’ domineerden over de vraag hoe hij zijn naderende einde beleefde, wat er in hem omging en mogelijke openingen om te reflecteren op het leven dat hij had geleid.

De vragen die wel werden gesteld verdrongen een kant die ik toen nog niet wist te benoemen, maar die ik nu zou beschrijven als: kwetsbaarheid. Doordat deze ervaring zowel door hem zelf als door de betrokkenen geen ruimte kreeg, was er ook geen mogelijkheid deze op een waardevolle wijze te delen. Hoewel ik de intensiteit, liefde en verbondenheid die zich in dit proces aandienden nu alleszins als waardevol zou bestempelen. Deze dynamiek – het verdringen van (grens)ervaringen, door het ontbreken van een oriëntatie op kwetsbaarheid – heeft op mij veel indruk gemaakt en van hieruit ben ik gedreven grenservaringen nader te komen en manieren te onderzoeken waarop hier op waardevolle wijze over kan worden gesproken en mee kan worden omgegaan.

1

## EEN ORIËNTATIE OP KWETSBAARHEID IN HOOGMODERNE CONTEXT

Om de hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid te kunnen begrijpen, kijk ik in dit eerste hoofdstuk naar een sociologische analyse, waarin de politieke, religieuze en economische aspecten binnen de hedendaagse maatschappelijke context worden uitgewerkt (Ritzer, 2012). De vraag die centraal staat luidt: ‘Hoe schetst Giddens de oriëntatie op kwetsbaarheid in zijn maatschappijkritische analyse en welke problemen en mogelijkheden zijn hierin te ontwaren?’ Deze vraag beantwoord ik door te beginnen met een beschrijving van de kenmerken en onderliggende spanningsvelden van deze tijd; door Giddens de hoogmoderniteit genoemd (1.1). Vervolgens ga ik in op de wijze waarop zowel het individu als de instituties zich oriënteren op kwetsbaarheid (1.2).

Aan bod komt Giddens’ werk *Modernity and Self-Identity* (1991). Om deze complexe analyse te verhelderen wissel ik Giddens’ visie af met reflecties op de ultieme grenservaring: de dood. Deze reflecties zijn gebaseerd op een studie door Mellor en Shilling (1993). Ik begin met een analyse van deze tijd: de hoogmoderniteit.

### 1.1 HOOGMODERNITEIT

De Britse socioloog Giddens richt zich op de late- ofwel hoogmoderniteit<sup>3</sup>; hiermee verwijst hij naar de huidige tijd. Het sociale leven is binnen het Westen (Europa en Noord-Amerika) door moderne mechanismen gevormd en krijgt hier nu de effecten en consequenties van te verwerken (1991; Tucker, 1998). Uitgaande van Giddens’ analyse van de hoogmoderniteit, zijn er drie dynamieken te onderscheiden die invloed hebben op de hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid. Ten eerste de toename van reflexiviteit in de wijze waarop de identiteit vorm krijgt, door Giddens ‘het reflexieve project van het zelf’ genoemd (1.1.1). Ten tweede de toegenomen identificatie van het zelf met het lichaam

---

<sup>3</sup> Deze benadering van hoogmoderniteit staat in contrast tot postmoderne theorieën, waarin de sociale wereld wordt gezien als gefragmenteerd, ‘hyper-real’ en waarin de notie van een ontologisch zelf wordt verworpen (Giddens, 1991; Mellor en Shilling, 1993).

(1.1.2). Ten derde de ontheiliging van het bestaan (1.1.3). Door deze dynamieken kan de hoogmoderniteit beschouwd worden als een seculiere risicocultuur (1.1.4).

### 1.1.1 Het Reflexieve Project van het Zelf

Waar sociaal-emotionele ontwikkeling in traditionele culturen vorm kreeg door bepaalde relatief vaststaande *rites de passage*<sup>4</sup>, is men nu (in de posttraditionele samenleving) gedwongen de eigen identiteit op reflexieve wijze te vormen in een dynamiek van continue persoonlijke en sociale veranderingen. In plaats van een stabiele, homogene kern wordt het zelf dus opgevat als iets dat continu in (re)constructie is. Giddens noemt dit het ‘reflexieve project van het zelf’.

Het hoogmoderne individu heeft een hoge mate van autonomie en keuzevrijheid verworven, maar daarmee tevens historisch-cultureel bepaalde betekenisaders achter zich gelaten. Dit leidt er toe dat het individu toebedeeld is met de taak zichzelf te vormen, door zichzelf te bevragen, te verkennen en te ontwikkelen. Deze reflexieve grondhouding is aldus Giddens onderhevig aan een viertal spanningsvelden die zich op psychologisch niveau aandienen. Deze spanningsvelden bespreek ik omdat ze het strijdveld vormen waarbinnen het hoogmoderne individu zich tot de eigen ontwikkeling moet leren verhouden, en dus alsmede tot ervaringen die dreigen de identiteit te ondermijnen (1991, p. 168).

1. Unificatie versus fragmentatie: Binnen de hoogmoderniteit ziet Giddens zogenaamde *disembedding mechanisms*: het sociale leven kent een structurering los van de ruimte en tijd. Doordat sociale verbanden uit hun lokale setting getild worden, raken we volgens Giddens massaal ontworteld. Voor het kosmopolitische individu dat zich thuis voelt in verschillende contexten ontstaat het risico dat het zich zo sterk aan de steeds veranderende context gaat conformeren dat er uiteindelijk een ‘leeg’ en ‘inauthentiek’ zelf overblijft (ibidem).

2. Machteloosheid versus toe-eigening: De vorming van het zelf wordt doorlopend beïnvloed door abstracte systemen, die een steeds grotere rol spelen in het coördineren van

---

<sup>4</sup> Deze theorie rond overgangsrutuelen werd in 1909 opgesteld door de Franse antropoloog Arnold van Gennep. In zijn werk *Les Rites de Passage* duidt hij drie fases waarin een *rite de passage* zich ontwikkelt: 1) separatie: symbolisch gedrag waarbij het individu afgescheiden wordt van de voorheen maatschappelijke status, ter voorbereiding op een nieuwe. 2) transitie: in deze ‘liminale’ fase zweeft het individu als een ‘reiziger’ tussen de verschillende fasen, verschillende identiteiten en rollen. 3) re-integratie / incorporatie: het individu passeert de grens en doet zijn herintrede in de maatschappij met een incorporatie van nieuwe rol/sociale status.



de context van het dagelijks leven (de Wit, 2008, p. 42). De beperkte invloed van het individu kan leiden tot een overweldigend gevoel van machteloosheid en een opgaan in een maalstroom aan ervaringen zonder enige houvast of controle. Een tegenreactie is toe-eigening, waarbij het individu opgaat in een gefantaseerde almachtigheid.

3. Autoriteit versus onzekerheid: In de hoogmoderniteit kan er niet meer worden uitgegaan van een gegeven autoriteit zoals in de traditionele samenleving het geval was, er is eerder sprake van een ‘diversiteit aan specialismen’ (ibidem). Dit leidt tot onzekerheid die bedwongen wordt door een combinatie van routine, de keuze voor een specifieke levensstijl en een vertrouwen in abstracte systemen. Volgens Giddens kan dit *compromise package* verbrokkelen, waardoor pathologische patronen ontstaan: van alwetendheid tot universele twijfel.

4. Gepersonaliseerde versus gecommuniceerde<sup>5</sup> ervaring: De ervaring van de eigen identiteit wordt in hoge mate bepaald door het kapitalistische marktsysteem (ibidem). Dit betekent dat zowel stijl als karakter kunnen worden beoordeeld aan de hand van marktcriteria (p. 198). Het ‘reflexieve project van het zelf’ verwordt in de hoogmoderniteit dus enerzijds tot een strijd tegen gecommuniceerde (dus: door de markt bepaalde) invloeden, en biedt anderzijds een grote keuzevrijheid om bepaalde levensstijlen of producten toe te eigenen.

Uit bovengenoemde spanningsvelden blijkt dat het hoogmoderne individu voor een uitdaging gesteld wordt om de eigen identiteit op coherente en authentieke wijze vorm te geven.

### 1.1.2 Lichaamsgerichtheid

Een tweede dynamiek die de hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid beïnvloedt is de identificatie van het zelf met het lichaam. Het lichaam wordt niet langer geaccepteerd zoals het is, met haar eigen gebreken en eigenaardigheden, maar wordt beschouwd als vormbaar. Deze toegenomen importantie van het lichaam verhoogt het besef van de eigen lichamelijke kwetsbaarheid. Giddens zegt hierover: ‘*The body is in some sense perennially at risk. The possibility of bodily injury is ever-present, even in the most familiar of surroundings.*’ (1991, p. 126).

Hoewel deze notie van lichamelijke kwetsbaarheid in de gendertheorie op een constructieve wijze uitgewerkt wordt (Butler, 2004), kent Giddens deze vooral

---

<sup>5</sup> *Commodificatie* is een economische term voor een proces waarbij een (koop)waar wordt gecreëerd van iets dat voorheen een non-product was, zoals gezondheid, identiteit of schoonheid. (Giddens, 1985; 1991).

problematische gevolgen toe. Deze tonen zich met name in relatie tot de dood. Mellor en Shilling (1993) betogen refererend aan Berger (1967), dat de dood het realiteitsgevoel van het individu uitdaagt; de dood vormt een confrontatie met eindigheid en daarmee een onrealistisch gegeven. Hoe groter de gerichtheid op het lichaam in een maatschappij wordt, hoe moeilijker het aldus Berger zal worden te accepteren dan men ooit zal ophouden te bestaan (1993, p. 414). Hieruit volgt dat het voor elke maatschappij noodzakelijk is een vorm van legitimatie te vinden voor de dood als sociale realiteit (ibidem).

Precies dat – de acceptatie van de dood als sociale realiteit – lijkt in de hoogmoderniteit te ontbreken, wegens de tendens tot verdringing en beheersing. Dit wordt verder uitgewerkt in paragraaf 1.2.2. Nu volgt een bespreking van de derde dynamiek de oriëntatie op kwetsbaarheid beïnvloedt, de ontheiliging van het bestaan.

### 1.1.3 Ontheiliging van het Bestaan

Kenmerkend voor de hoogmoderniteit is de secularisatie, wat staat voor het wegvallen van de grote (religieuze) tradities (Giddens, 1991). Voor de religieuze zekerheden die deze tradities te bieden hadden, zijn er geen wetenschappelijke zekerheden in de plaats gekomen. Dit leidt volgens Giddens tot groeiende onzekerheid, want wetenschappelijke kennis blijft hypothetische kennis (ibidem).

Weber verbindt de ontheiliging van het bestaan aan de *individualisering van betekenisgeving* (1948 in Mellor & Shilling, 1993, p. 413). Dit kan worden geïllustreerd aan de hand van ervaringen rond de dood. Deze zijn in de hoogmoderne context steeds verder geprivatiseerd geraakt. Aries (1974, in ibidem) beargumenteert dat de dood in vroegere tijden een gebeurtenis was die door gemeenschap gedragen werd en binnen religieuze kaders betekenis kreeg. Individuele betekenis had de dood nauwelijks, omdat identiteit gegrond was in groepsverband (Turner, 1991, in ibidem). Volgens Bloch en Parry (1982, in ibidem) betekende de dood dat de gemeenschap een deel van zichzelf verloor, en geenszins dat het individu de gemeenschap had verloren.

Er is dus een verschuiving opgetreden van gedeelde betekenisgeving, naar betekenisgeving op individueel niveau. Douglas (1977, in ibidem) koppelt deze verschuiving aan de opkomst van het protestantisme. Rouw werd een individuele aangelegenheid en daardoor werd de dood mede onttrokken uit de dimensie van het heilige. Doordat het heilige niet langer sociaal gedragen wordt, is de mens in de zoektocht naar nieuwe gedeelde richtlijnen of waardeaders dus op zichzelf aangewezen.

Omdat er in de posttraditionele samenleving niet langer sprake is van de autoriteit van gedeelde richtinggevende betekeniskaders, heeft de ontheiliging van het bestaan een *dreiging van betekenisloosheid* tot gevolg (1991, p. 201). Dit heeft grote invloed op de vorming en beleving van het zelf, omdat identiteit volgens Giddens op narratieve<sup>6</sup> wijze vorm krijgt: ‘*A person's identity is not found in behaviour, nor – important though this is – in the reactions of others, but in the capacity to keep a particular narrative going.*’ (Ibidem, p. 54).

De *individualisering van betekenisgeving* en de *dreiging van betekenisloosheid* maken dat het individu in confrontatie met ervaringen rond kwetsbaarheid – grenservaringen – juist nu, in de hoogmoderniteit, de handvatten lijkt te missen om aan deze ervaringen betekenis te geven. Dit kan aanleiding vormen voor een herwaardering of hernieuwde blik op de kennis die in religieuze tradities<sup>7</sup> schuilgaat (Anbeek, 2013; Giddens, 1991, Taylor, 2007).

De tot nu toe besproken kenmerken van de hoogmoderniteit – *reflexiviteit*, *lichaamsgerichtheid* en *ontheiliging van het bestaan* – maken deze tot een context waarin sprake is van groeiende gevoelens van twijfel en onzekerheid. Hieruit volgt dat de hoogmoderniteit beschouwd kan worden als een ‘seculiere risicocultuur’, waarin een zeker basisvertrouwen onmisbaar is (Giddens, 1991). In de volgende paragraaf ga ik in op wat dit betekent.

#### 1.1.4 Seculiere Risicocultuur

Leven in de hoogmoderniteit betekent volgens Giddens leven in een ‘seculiere risicocultuur’ (1991). Dit vraagt om enige uitwerking. Zoals beschreven in de vorige paragraaf ondervinden we in de hoogmoderniteit de gevolgen van secularisatie. Omdat niet langer uitgegaan kan worden van de autoriteit van premoderne (religieuze) tradities, ontbreekt het aan de fundamenteën wanneer zich ‘existentiële’ vragen<sup>8</sup> of ervaringen

---

<sup>6</sup> Het verhaal of narratief is een vorm waarin betekenis(re)constructie gevormd kan worden. Binnen de narratieve psychologie wordt het opgevat als een grondstructuur in het proces van betekenisverlening, waarin gebeurtenissen en gevoelens uit het verleden, heden en te toekomst tot een samenhangend verhaal worden gevormd. (Gergen, 1994 in Hijmans en van den Hoogen (Red.), 2002, p. 55).

<sup>7</sup> Om te kijken of religieuze tradities in het kader van betekenisgeving, specifiek in relatie tot ervaringen van kwetsbaarheid – grenservaringen – waardevolle inzichten te bieden hebben, wordt in het tweede hoofdstuk onder andere naar wetenschappelijk religieuze stromingen gekeken (2.3 theologie en 2.4 zenboeddhisme).

<sup>8</sup> Giddens kadert deze als vragen van tijd, ruimte, continuïteit en identiteit (1991, p. 37).

voordoën. Chaos – leidend tot Kiekegaards' vrees<sup>9</sup> – dreigt aldus Giddens wanneer we met zulke vragen of ervaringen geconfronteerd worden (1991).

Ook kan de hoogmoderniteit gezien worden als een risicocultuur. Vanwege de constante reflexiviteit in zowel het systeem als het zelf is alles veranderbaar en in beweging, dus onvoorspelbaar: *'The risk climate of modernity is thus unsettling for everyone: no one escapes.'* (Giddens, 1991, p. 124). De chaos die door deze risico's op de loer liggen leidt volgens Giddens tot risicobeheersing; risico's worden op persoonlijk en maatschappelijk niveau onderzocht en gecultiveerd. Denken in termen van risico heeft dus verontrustende aspecten, maar het is tevens een manier om de chaos te bedwingen en de uitkomst te controleren, wat Giddens noemt: *'Colonising the future.'* (Ibidem, p. 133). Een voorbeeld hiervan is *risk-profiling*: door instituties uitgevoerde risicocalculaties, waarvan het individu in hoge mate afhankelijk is geworden (ibidem). De onzekerheid die deze afhankelijkheid met zich meebrengt vraagt om een basis van vertrouwen.

De vertrouwensbasis die de mens nodig heeft om tegen de twijfel, onzekerheid en vrees inherent aan de seculiere risicocultuur opgewassen te zijn, noemt Giddens 'ontologische zekerheid' (1991, p. 37). Deze ontologische zekerheid herleidt hij, doordenkend op kinderarts en psychoanalyticus D.W. Winnicott<sup>10</sup> naar de kindertijd. Volgens Winnicott groeit een gevoel van zekerheid door de onvoorwaardelijke aanwezigheid en zorg van de ouders. De continuïteit en orde die dit het kind brengen maken dat de wereld als begrijpelijk en veilig ervaren kan worden.

Dit gevoel van zekerheid wordt beschermd door een *protective cocoon*: *'The mantle of trust that makes possible the sustaining of a viable Umwelt.'* (1991, p. 129). De ontologische zekerheid en de daaromheen opgebouwde *protective cocoon* worden volgens Giddens in stand gehouden door dagelijkse (sociale) routines. Deze dagelijkse routines creëren voorspelbaarheid, waardoor de toekomst aandoet als controleerbaar. Zo verworden de dagelijkse routines aldus Giddens tot moderne rituelen, die functioneren als *'coping mechanismen'*<sup>11</sup> waardoor de risicovolle wereld vanuit een houding van vertrouwen tegemoet getreden kan worden (Giddens, 1991, p. 46).

---

<sup>9</sup> Kiekegaards' vrees wordt door Giddens uitgelegd als een 'overweldigd worden door angsten die raken aan onze diepste beleving van op coherente wijze in-de-wereld-zijn' (1991, p. 37).

<sup>10</sup> Donald W. Winnicott (1896-1971) is een Engelse kinderarts en psychoanalyticus aan wie Giddens ideeën ontleent over de vorming van het zelf. Winnicott analyseert de vorming van basisvertrouwen (*ontological security*) vanuit de relatie tussen de opvoeder en het kind, in *The Theory of The Parent-Infant Relationship* (1960).

<sup>11</sup> Voor psychologische uitwerking van 'coping mechanismen' zie paragraaf 2.1.

## 1.2 EEN ORIËNTATIE OP KWETSBAARHEID

Binnen de hoogmoderne context zijn problemen en mogelijkheden te ontwaren. Eén van de problematische gevolgen van deze tijd is de omgang met ervaringen van de kwetsbaarheid van het leven, ofwel: grenservaringen. Giddens biedt een analyse van de wijze waarop zowel op individueel als maatschappelijk niveau met deze ervaringen wordt omgegaan, alsmede de consequenties hiervan. Eerst zal ik ingaan op de momenten die Giddens als grenservaringen duidt: *fateful moments*. Vervolgens kijk ik naar de verdringingstendens die Giddens ten aanzien van deze ervaring signaleert: de *sequestration of experience*.

Deze abstracte analyse wordt wederom verhelderd met reflecties op de dood. Omdat de mens ten aanzien van de dood alleen staat, wordt de mens bij uitstek dan met de kwetsbaarheid van het leven geconfronteerd (Elias, 1985 in Mellor & Shilling, 1993). Dit heeft volgens Elias geresulteerd in het optrekken van maatschappelijke grenzen tussen de levenden en de doden, alsmede in een neiging de stervenden te ontwijken: ‘*We have an inability to give dying people the help and affection they are most in need of when parting from other human beings, just because another’s death is a reminder of one’s own.*’ (1985, p. 10 in Mellor & Shilling, 1993, p. 417). Omdat de dood van de ander doet herinneren aan de eigen sterfelijkheid is men dus geneigd zich aan de dood (en stervenden) te onttrekken. Dit idee is tevens terug te vinden bij Yalom (2008) en zal verder uitgewerkt worden in paragraaf 2.2.

### 1.2.1 Fateful Moments

Op momenten dat de ontologische zekerheid wordt uitgedaagd, spreekt Giddens van *fateful moments*. Met deze term definieert hij momenten die in mijn optiek overeenkomen met grenservaringen. *Fateful moments* zijn momenten waarop het individu beslissingen moet nemen die niet op de automatische piloot genomen kunnen worden; ze vallen buiten de risicoschatting. Het individu bevindt zich ‘*at a crossroads in his existence*’ (ibidem, p. 113). Voorbeelden van dit soort momenten zijn de keuze voor een nieuwe baan, het aanvragen van een scheiding of de keuze om te trouwen. De ontologische zekerheid kan echter ook wreed worden doorbroken, dwars door de *protective cocoon* heen. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren bij een plotseling overlijden, verlies of trauma. Hierdoor valt de controle weg, en blijken alledaagse routines ontoereikend en betekenisloos.

Een *fateful moment* bij uitstek, is de confrontatie met de dood: ‘*Death is unintelligible exactly because it is the point zero at which control lapses.*’ (Giddens, 1991, p. 203). De

dood is onbevattelijk en kan daardoor de ontologische zekerheid van het individu ondermijnen (ibidem; Berger, 1967 in Mellor en Shilling, 1993; Taylor, 2007). Dit heeft invloed op zowel psychisch als betekenisniveau: de dood roept angst op en de dreiging van persoonlijke betekenisloosheid dient zich aan (ibidem; Anbeek, 2013).

Ook Berger stelt dat *fateful moments* zoals de dood, op individueel niveau de ontologische zekerheid kunnen ondermijnen. De dood ziet hij als de meest ingrijpende grenservaring ‘*because this can radically undermine and call into question the “cognitive and normative operating procedures” of day-to-day life.*’ (Berger, 1967, p. 23 in Mellor & Shilling, 1993, p. 221). Daar blijft het echter niet bij. De doorbreking van de ontologische zekerheid en aldus ontstane chaos roept een angst op die ook de institutionele zekerheid kan ondermijnen: ‘*Death can threaten the basic assumptions upon which society is organised, as well as open up the individual to the dread of meaninglessness.*’ (Mellor en Shilling, 1993, p. 421).

Zo verwordt de dood, naast een dreiging voor persoonlijk betekenisverlies, ook een dreiging voor de uitgangspunten waarop de maatschappij is georganiseerd. Dit idee is terug te vinden in de omschrijving die Mellor en Shilling van *fateful moments* geven: ‘*Occasions when individuals confront those enduring concerns which modern societies have systematically kept well away from public consciousness.*’ (1993, 421). Hiermee wordt een belangrijke notie geduid: *fateful moments* worden systematisch weggehouden van het publieke bewustzijn. Dit noemt Giddens de *sequestration of experience*, waar in de volgende paragraaf nader op in zal worden gegaan.

### 1.2.2 Sequestration of Experience

De ontologische zekerheid die de hoogmoderne mens zich toegeëigend heeft, lijkt afhankelijk van een institutionele uitsluiting van fundamentele existentiële ervaringen – *fateful moments* c.q. grenservaringen – die morele vragen opwerpen (ibidem, p. 168). Zolang deze ervaringen aan het zicht onttrokken worden, lijkt het ‘risico’ kleiner en kan de precare basis van ontologische zekerheid intact blijven.

Deze tendens om bepaalde fenomenen te verdringen uit het dagelijkse leven noemt Giddens de *sequestration of experience*. Op maatschappelijk niveau manifesteert deze zich ten aanzien van ervaringen rond waanzin, criminaliteit, ziekte, dood, seksualiteit en natuur (1991, p. 168). Door mensen te verplaatsen naar bijvoorbeeld psychiatrische instellingen, huizen van bewaring en ziekenhuizen.

Een voorbeeld van een massaal ‘weggefilterde’ ervaring is de dood. Giddens en Elias bemerken beiden de tendens maatschappelijke grenzen op te trekken ten opzichte van zieken en stervenden. Zij worden in ziekenhuizen of (palliatieve) zorginstellingen, weg van het dagelijks leven geplaatst (1991; 1985 in Mellor en Shilling, 1993).

Naast het gegeven dat de dood dezer dagen routinematig aan het zicht onttrokken wordt, zien we ook dat de opvatting van de dood wordt versmald. Er is sprake van een medicalisering waardoor de mogelijkheden die medicijnen, behandelingen en medische kennis te bieden hebben maken dat sterven een technische zaak is geworden (Giddens, 1991; Charmaz, 1983). Deze medicalisering van de dood – de benadering van sterven als een bepaalde mate van uitval van lichaamsfuncties (Elias, 1985 in Mellor en Shilling, 1993) – kan worden opgevat als een belangrijke manifestatie van de verdwijning van de dood uit het publieke domein.

Aangezien de dood ‘verstopt’ wordt in medische omgeving, wordt de zieke ook enkel vanuit medische optiek bekeken. Giddens waarschuwt voor deze technische<sup>12</sup> benadering. De gerichtheid op herstel is zo dominant geworden dat dit ten koste gaat van andere zaken, zoals de wensen van de zieke, de beleving, maar ook morele vragen rond levensbeëindiging of rond de bijwerkingen van een behandeling of medicijn (1991; Charmaz, 1983).

### 1.2.3 Problemen & Mogelijkheden

Uit deze contextuele analyse van de hoogmoderniteit zijn zowel problemen als mogelijkheden af te leiden, ten aanzien van de hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid. Ten eerste een bespreking van de problemen. Hoewel de *sequestration of experience* het individu in deze tijd dus beschermt voor angsten die de ontologische zekerheid zouden bedreigen, heeft het wegfilteren van bepaalde morele en existentiële ervaringen – grenservaringen – grote nadelen.

Het gegeven dat existentiële en morele kwesties massaal verdrongen worden, maakt de ontologische zekerheid tot een fragiel beginsel. Controle lijkt de plek van moraliteit in te nemen: door het leven gecontroleerd in te richten en bedreigende elementen stelselmatig uit te sluiten garanderen we ons een veilige grond voor de toekomst. Zonder deze ervaringen controleerbaar of *manageable* te maken, lijkt het moderne individu zich echter

---

<sup>12</sup> Deze dominantie van het medische discours komt ook naar voren in het rapport *Moet Alles Wat Kan?* van ZonMW (2013). Waarin aangemoedigd wordt een kritische blik ten opzichte van de wenselijkheid van medische mogelijkheden te behouden, en deze niet te laten domineren.

niet voldoende uitgerust te voelen zich hiertoe te verhouden. Geregeerd door de routine wordt het individueel handelen aldus Giddens al snel ervaren als ‘leeg’ en ‘betekenisloos’ (Giddens, 1991; Anbeek, 2013; Taylor, 2007).

Wanneer deze routine wordt doorbroken, zoals bij *fateful moments*, of wanneer iemand zichzelf op meer reflexieve wijze wil leren kennen, is de kans op een existentiële crisis groot. De existentiële of morele dilemma’s die eerder onderdrukt waren kunnen zich nu op overweldigende wijze aan het individu opdringen. Giddens stelt dat het individu ten aanzien van zulke grenservaringen hoogstwaarschijnlijk de psychische en sociale handvatten mist om met deze thema’s om te gaan (1991, p. 167), en dus met lege handen staat.

De impact die *fateful moments* op het individu hebben kan nader worden begrepen door de spanningsvelden die geschetst zijn in ‘het reflexieve project van het zelf’ (paragraaf 1.1.1). Uit Giddens’ analyse wordt duidelijk hoezeer de vorming van een coherente en authentieke identiteit in de hoogmoderne context al een uitdaging op zichzelf is. Met name in relatie tot gevoelens van machteloosheid kunnen grenservaringen de behoefte aan houvast doen toenemen.

Ten tweede een bespreking van de mogelijkheden waardoor het individu zich opnieuw tot *fateful moments*, ofwel grenservaringen, kan leren verhouden.

Eén van de positieve mogelijkheden van deze tijd omschrijft Giddens als de ‘*return of the repressed*’ (1991, p. 206). Als reactie op de dominantie van controle ziet hij dat bepaalde fenomenen die zowel op maatschappelijk als op psychologisch niveau in de hoogmoderniteit massaal zijn verdrongen zich opnieuw aandienen. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij *fateful moments*, waarin de verdrongen ervaring zich onvermijdelijk opdringt en hiermee de illusie van controle ondermijnt. Daarnaast ontwaart hij een herwaardering van tradities en traditionele leefstijlen, dit toont zich bijvoorbeeld in de toegenomen populariteit van ambachtelijkheid en zelf gebreide kleding. Ook zoeken mensen naar nieuwe vormen van religie en spiritualiteit. Hierdoor worden kwesties omtrent moraliteit en existentie opnieuw aangekaart (ibidem). Ten slotte toont deze *return of the repressed* zich in de opkomst van nieuwe sociale bewegingen die een poging markeren massaal onderdrukte gebieden opnieuw in het zicht te brengen, waarvan de recentelijk ontstane ‘*occupy*<sup>13</sup>’ beweging een voorbeeld is.

---

<sup>13</sup> *Occupy Wall Street*: deze in 2011 opgekomen Amerikaanse protestbeweging kreeg wereldwijd aanhang en resulteerde in vele protestmanifestaties tegen de dominantie van de financiële sector (Graeber, 2011).



### Conclusie

Wat kunnen we ter afsluiting van dit eerste hoofdstuk concluderen uit deze sociologische analyse van de hoogmoderniteit met betrekking tot de oriëntatie op kwetsbaarheid? Wanneer zich fundamentele existentiële ervaringen – *fateful moments* – voordoen, wordt de ontologische zekerheid op de proef gesteld en kunnen gevoelens van angst hoog oplopen. Dit maakt het leven in de hedendaagse seculiere risicocultuur verontrustend, temeer omdat de dreiging van betekenisloosheid permanent aanwezig is.

Vormen de ervaringen van kwetsbaarheid die Giddens *fateful moments* noemt dan enkel een bedreiging of is er ook iets van waarde in te ontdekken? Giddens ziet *fateful moments* geenszins als noodlottig, maar beschouwt ze eerder als transitiemomenten<sup>14</sup> die grote gevolgen kunnen hebben voor de persoonlijke toekomst, en voor de vorming van het zelf (1991, p. 143). Een succesvolle uitwerking van *fateful moments* c.q. grenservaringen is volgens Giddens afhankelijk van de mate waarin het individu in staat is de gebeurtenissen op creatieve wijze in te passen en om te duiden in de eigen biografie, zodat dit een coherent verhaal wordt van waaruit nieuwe betekenis gegeven kan worden (1991).

Giddens doet in zijn werk dan ook geen poging om een oplossing te zoeken voor de onrust of dreiging die van grenservaringen uitgaat, maar probeert deze te verklaren. Hij stelt dat dit verontrustende gevoel al ingegeven wordt door de cultuur zelf; juist de pogingen het leven te managen, te controleren en de daarbij behorende risicocalculaties zorgen voor een buitenproportionele focus op risico's en doen de angst hiervoor groeien.

Uit deze contextuele analyse volgt dus een beeld van een problematische omgang met grenservaringen alsmede een oriëntatie op kwetsbaarheid die vragen oproept: Welke implicaties heeft een gerichtheid op controle wanneer richtinggevende betekenskaders ontbreken? Wat betekent dit voor moraliteit? Wat sluit je hiermee uit? En wordt met deze beperkte houding ten aanzien van grenservaringen mogelijk iets van waarde overboord gegooid? Deze vragen worden in hoofdstuk 3 verder uitgewerkt.

De oriëntatie op kwetsbaarheid die in Giddens' analyse van de hoogmoderniteit naar voren komt, roept vooral de vraag op of dit ook anders kan. Om deze vraag te beantwoorden kijk ik in het volgende hoofdstuk naar de wijze waarop binnen verschillende wetenschappelijke disciplines aan grenservaringen betekenis wordt gegeven.

---

<sup>14</sup> Deze term 'transitiemoment' is een psychologisch concept dat in paragraaf 2.1 wordt uitgewerkt als mogelijke benadering van grenservaringen (Brammer, 1991).

## 2

# GRENSVERKENNINGEN

In dit hoofdstuk wordt onderzocht of er vanuit verschillende wetenschappelijke disciplines alternatieve zienswijzen geformuleerd worden op ervaringen rond de kwetsbaarheid van het leven – grenservaringen. Afgeleid uit de verschillende disciplines komen vijf stromingen aan bod met betrekking tot de volgende subvragen: Hoe worden grenservaringen geduid? In hoeverre wordt er een visie op transitie geboden en welke? Zijn er pijlers te onderscheiden binnen de transitie en waar leiden deze toe? Met *pijlers* worden aanknopingspunten bedoeld die de transitie ondersteunen. Deze vragen worden benaderd vanuit de volgende stromingen: ontwikkelingspsychologie (2.1), existentialisme (2.2), theologie (2.3), zenboeddhisme (2.4) en gendertheorie (2.5).

### 2.1 ONTWIKKELINGSPSYCHOLOGIE

Binnen de ontwikkelingspsychologie, waarin gedrag, denken en beleven van mensen in verschillende levensfasen wordt bestudeerd, vormt de *transitional psychology* een aparte onderzoeksrichting. Deze richt zich op het menselijk denken en handelen in periodes van transitie: periodes waarin zich structurele veranderingen voordoen in het denken over waar men (in het leven) is en waar men zou moeten zijn.

Grenservaringen benader ik vanuit de psychologische concepten *crisis* en *transitie*. Deze termen kunnen verwarring oproepen, omdat de theorieën overlap vertonen. Ik kies er echter voor om beide concepten uit te werken, omdat door deze verschillende invalshoeken diverse aspecten van grenservaringen op psychologisch niveau belicht worden. Ten eerste wordt gekeken naar het werk *Coping with Crisis* (1982) van Murgatroyd en Woolfe. Zij belichten de impact en het verloop van het crisisproces. Ten tweede wordt gekeken naar *How to Cope With Life Transitions* (1991) van Brammer. Hij biedt een visie op grenservaringen als ervaringen van verlies. Ook komen verschillende psychologisch wetenschappelijke artikelen aan bod.

### 2.1.1 Grenservaringen

Om grenservaringen binnen de psychologie te duiden wordt ten eerste gekeken naar de wijze waarop Murgatroyd en Woolfe (1982) het concept *crisis* uitwerken. Onder crisiservaringen wordt een variëteit aan ervaringen gerekend. Enerzijds gebeurtenissen die extern veroorzaakt worden, door omstandigheden die ook wel *life events* worden genoemd, zoals ‘verkrachting, het overlijden van een dierbare, scheiding, plotselinge ziekte, seksuele problemen of de geboorte van een gehandicapt kind.’ (Murgatroyd en Woolfe, 1982, p. 9). Anderzijds spreekt men over crisiservaringen met betrekking tot ervaringen die zich op veel frequentere schaal voordoen, zoals: kleine kwaaltjes, kritiek van anderen of tegenslagen op de werkvloer. De crisiservaringen die ik categoriseer als grenservaringen behoren tot de eerste categorie. Dus ervaringen die zijn veroorzaakt door specifieke *life events*: ‘*Changes to the individual’s role or environment that require radical restructuring of the individual’s view of themselves and their world.*’ (Williams, 1999).

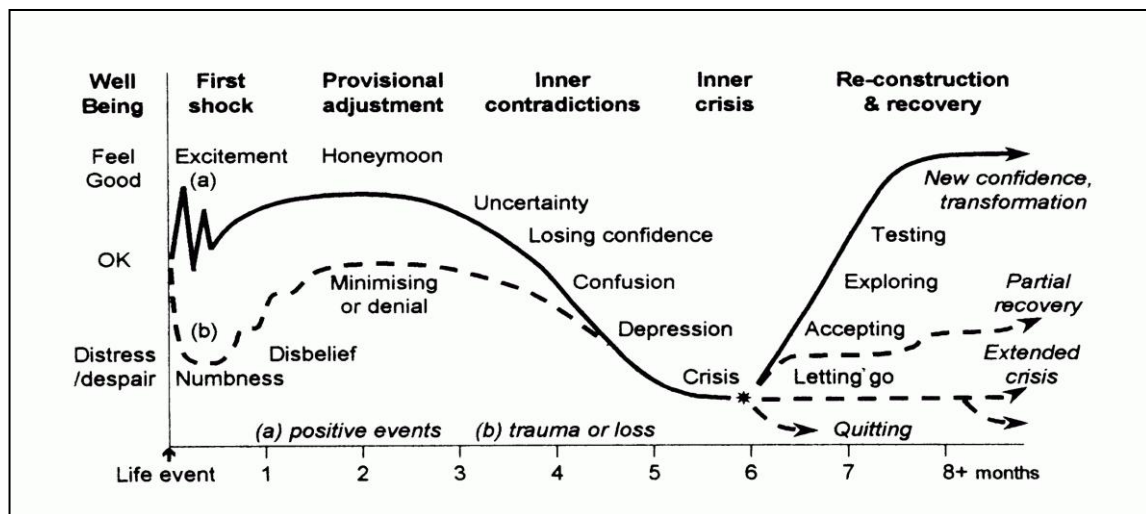
Murgatroyd en Woolfe (1982) introduceren de notie van een per individu variërende drempelwaarde (*threshold level*), waarmee aangeduid wordt wanneer een ervaring als crisis kan gelden. De concrete omstandigheden (*life events*) kunnen variëren, maar wanneer ze een hoge mate van stress (*arousal*) oproepen die boven deze drempelwaarde uitstijgt, wordt er gesproken over een crisis. De mate waarin omstandigheden tot een crisis leiden is afhankelijk van de wijze waarop het individu deze omstandigheden ervaart, beleeft en interpreteert (Murgatroyd en Woolfe, 1982). Grenservaringen uitgelegd als crisis hebben zodoende betrekking op zowel fysiek, psychisch als betekenisniveau.

Een crisis is dus geen op zichzelf staande gebeurtenis, maar eerder een proces. Dit proces bestaat uit de gebeurtenis die de aanleiding vormt en de wijze waarop het individu de gebeurtenis interpreteert en er mee om kan gaan. Brandon beschrijft dit proces als volgt: ‘*A transitional period in a person’s life which presents the individual with, on the one hand, an opportunity for personal growth or maturation and, on the other, a risk of adverse effect with increased vulnerability to subsequent threat.*’ (in Murgatroyd en Woolfe, 1982, p. 9).

Deze definitie behelst drie in het oog springende aspecten. Crisis wordt opgevat als een *overgangperiode*, die kan fungeren als *mogelijkheid*: voor persoonlijke groei en ontwikkeling. De crisis houdt ook *risico’s* in: verhoogde kwetsbaarheid in toekomstige bedreigende situaties. Crisis kent dus de mogelijkheid van zowel positieve als negatieve

uitkomsten, respectievelijk persoonlijke groei en een verhoogd gevoel van eigenwaarde, of een gevoel de situatie niet aan te kunnen, een lage eigenwaarde en kwetsbaarheid (ibidem).

In figuur 1 wordt het verloop van *life events* tot het moment van crisis weergegeven. De grafiek toont de fasen en kenmerken van de transitiecyclus volgens Hopson (1976)<sup>15</sup>. In deze grafiek wordt een verloop gepresenteerd van de emotionele reactie op zowel positieve (a) als negatieve (b) *life events*. Wat opvalt is dat positieve gebeurtenissen – zoals huwelijk of geboorte – net zo veel potentieel hebben voor psychologische ontwrichting als negatieve gebeurtenissen, zoals trauma en verlies (Williams, 1999).



**Figuur 1.** The transition cycle: a template for human responses to change. Bewerkt van ‘Life events and career change: transition psychology in practice’, door D. Williams, 1999, artikel gepresenteerd aan de British Psychological Society’s Occupational Psychology Conference.

De crisis doet zich voor op het moment dat de psychologische ontwrichting dermate hoog is, dat men in een situatie van wanhoop (*distress/despair*) belandt. Caplan duidt dit dieptepunt als de ‘*make or break*’ fase (in Murgatroyd en Woolfe, 1982, p. 13). Dit is de fase waarin er werkelijk een grens in zicht komt, en er dus gesproken kan worden over een grenservaring.

De handelingsmogelijkheden die Hopson vanuit de crisis illustreert zijn 1) stoppen (*quitting*) – waarop de uitkomst ongewis maar negatief is, 2) loslaten (*letting go*) – waarop een gestage weg naar gedeeltelijk herstel volgt, en accepteren (*accepting*) – wat kan leiden tot de meest positieve uitkomst: meer zelfvertrouwen en transformatie. Williams (1999)

<sup>15</sup> Hopson B & Adams J (1976) Transition - Understanding and managing personal change. In Williams (1999).

geeft geen uitsluitel over de betekenis van *quitting*, een term die verontrustend aandoet. Caplan biedt hier een invulling van. Wanneer de spanning te hoog oploopt spreekt hij over het risico op een ernstige psychologische *breakdown*. Dan is professionele hulp geboden (in Murgatroyd en Woolfe, 1982, p. 13).

In de transitie naar deze meest positieve uitkomst, onderscheidt Hopson nog twee stappen: verkennen (*exploring*) en testen (*testing*). Caplan relateert deze positieve uitwerking aan een perspectiefwisseling. Hieruit volgt dat de stappen van testen en verkennen betrekking hebben op de ontwikkeling van nieuwe perspectieven of doelen. Bondig kan crisis dus worden opgevat als een katalysator die oude gewoonten doorbreekt, potentiële nieuwe perspectieven opent en de mogelijkheid biedt voor persoonlijke groei en ontwikkeling (Murgatroyd en Woolfe, 1982).

Om de ontwikkeling van een grenservaring vanuit het psychologische concept crisis te begrijpen, is het van belang de onderliggende mechanismen te kennen. Caplan formuleert twee mechanismen die invloed uitoefenen op het crisisproces (Caplan in Murgatroyd en Woolfe, 1982, p. 12). Ten eerste het streven naar balans en stabiliteit: *homeostase*<sup>16</sup>. Dit houdt in dat ‘*all behavior, that of cells and organs and the total organism, may be defined as a continuous attempt to preserve or enhance organismic integrity by some degree of type of adjustment to disturbed balances.*’ (Menninger, 1963 in Gerkin, 1979, p. 70). Uit het streven naar homeostase volgt aldus Gerkin een universele menselijke behoefte aan een gestructureerd ordelijk bestaan, teneinde chaos te weren (1979, p. 68).

Een tweede mechanisme vormend voor het crisisproces is de invloed van toenemende spanning – *arousal* – die omgezet wordt in angst. Deze angst kan de balans en stabiliteit c.q. *homeostase*, ondermijnen en de crisis doen groeien (Caplan in Murgatroyd en Woolfe, 1982). Wanneer de stabiliteit niet wordt hersteld en er geen constructieve respons volgt, kan het individu afzakken: in deze staat ziet men dat mensen worden overweldigd door zelfmedelijden en bijvoorbeeld toevlucht zoeken in alcohol en drugs (Horowitz<sup>17</sup>, 1979 in Murgatroyd en Woolfe, 1982).

Naast een uitwerking van grenservaringen vanuit het concept crisis, richt ik mijn blik op een andere term afkomstig uit de *transitional psychology: life transitions* (Brammer, 1991).

---

<sup>16</sup> Gerkin (1979) werkt de theorie rond *homeostase* of ‘balans’ verder uit aan de hand van Menninger’s systeemtheoretische werk *The Vital Balance* (1963)

<sup>17</sup> Horowitz, M.J. (1979): *Psychological Responses to Serious Life Events*. In Hamilton, V. and Warburn, D.M. (red.): *Human Stress and Cognition*. London: John Wiley. In Murgatroyd en Woolfe (1982).

Deze invalshoek is relevant omdat een kenmerkend aspect van grenservaringen uitgewerkt wordt: de ervaring van verlies (ibidem).

Het gevoel van verlies kan zowel door negatieve als positieve omstandigheden<sup>18</sup> opgeroepen worden. Deze omstandigheden zijn gelijkend *life events* (Murgatroyd en Woolfe, 1982), maar worden door Brammer *transitional events* genoemd (1991). Ook *non-events* – zoals het niet krijgen van een verwachte promotie – kunnen aldus Brammer tot verliesgevoelens leiden (1991). Zelf geïnitieerde veranderingen zoals verhuizing, een nieuwe baan of de geboorte van een kind zijn vaak stimulerend, maar kunnen ook negatieve emoties zoals angst, ongemak of verwarring meebrengen (ibidem). De impact van zelf geïnitieerde verandering staat echter in schril contrast tot de gevolgen van onverwachte veranderingen, zoals ontslag, plotseling overlijden van een naaste of ziekte – omstandigheden kenmerkend voor grenservaringen.

Welke uitwerking de verlieservaring heeft, is afhankelijk van de mate waarin het individu in staat is productieve responsen in te zetten (Horowitz, 1979 in Murgatroyd en Woolfe, 1982). Onproductieve responsen kunnen resulteren in angst, depressie, conflict en (psychische) ziekte. Terwijl productieve responsen kunnen fungeren als *energizer* en als verdediging tegen verveling (Brammer, 1991, p. 8). Hoe dit proces precies verloopt wordt in de volgende paragraaf besproken als een visie op transitie.

### 2.1.2 Visie op Transitie

Zowel in het proces dat op gang komt na *life events* als van *transitional events* is er sprake van een ontwikkelingslijn; een visie op transitie.

Het proces van transitie kan vanuit verschillende benaderingen worden beschouwd (Brammer, 1991). Een eerste is de *interactionele benadering*, die is uitgewerkt door Schlossberg (1981)<sup>19</sup> Hij ziet een transitie als een interactief proces dat bepaald wordt door de wisselwerking van de verschillende elementen. Een tweede benadering, en tevens degene die de psychologische theorieën in dit onderzoek volgen, is de *process-stage benadering* (Brammer, 1991; Caplan, in Murgatroyd en Woolfe, 1982; Hopson, 1976; Williams, 1999). Afgeleid uit de bekende theorie rond sterven van Kübler-Ross (1972) en

---

<sup>18</sup> Voorbeelden van positieve gebeurtenissen die gevoelens van verlies oproepen zijn het opgeven van comfort wanneer we gaan kamperen of een promotie die verlies meebrengt, in de vorm van een andere sociale status dan collega's.

<sup>19</sup> Schlossberg, N. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9, 2-18. In Murgatroyd en Woolfe, (1982).

Parkes (1972)<sup>20</sup>, wordt transitie opgevat als een proces bestaande uit relatief voorspelbare fasen die in elkaar overlopen.

Een heldere gefaseerde analyse van het transitieproces na een verlieservaring, wordt geboden in de ‘*circle of healing*’ (Brammer, 1991). Hierin zijn de volgende fasen te onderscheiden (ibidem, p. 5):

- Een ingrijpende gebeurtenis (*transitional event*) vindt plaats, waardoor de stabiliteit en continuïteit van het verleden worden verstoord.
- De verandering wordt ervaren als verlies, dagelijkse routines worden pijnlijk doorbroken
- Het verlies roept een rouwproces op. De greep op het verleden verdwijnt.
- Coping strategieën en vaardigheden treden in werking. Het leven wordt weer handelbaar (*manageable*).
- Er vindt vernieuwing plaats. Nieuwe doelen worden gevormd en uitgeprobeerd.
- De groei zet door. Veranderingen worden gezien als handelbare, soms uitdagende *life events*.

We zien dus dat gedurende de transitie een perspectiefwisseling optreedt. De voorheen vanzelfsprekende stabiliteit, continuïteit en alledaagse routines worden verstoord, waarna een rouwproces op gang komt dat *coping* strategieën oproept om het leven opnieuw *manageable* te maken. De hernieuwde hanteerbaarheid van het leven kan plaatsvinden door een herziening van de doelen en een perspectiefwisseling op de gebeurtenis die dit alles in werking heeft gezet. Hierdoor kan deze concrete aanleiding c.q. grenservaring uiteindelijk beschouwd worden als een handelbare en uitdagende *life event* (Brammer, 1991; Murgatroyd en Woolfe, 1982).

Uit deze visie op transitie komen op psychologisch niveau twee mogelijke uitkomsten naar voren waar grenservaringen toe kunnen leiden. Het individu kan er van leren (wat persoonlijke groei en transformatie of *transitional learning* wordt genoemd) of ongewenst veranderen (‘*being scarred*’) zoals door een depressie of een *mental breakdown* (Murgatroyd en Woolfe, 1982). In de volgende paragraaf zal verder worden ingegaan op de pijlers die dit proces beïnvloeden.

---

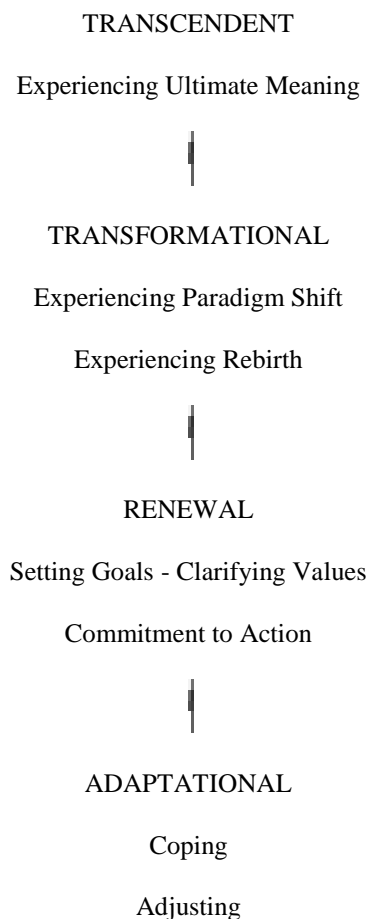
<sup>20</sup> Parkes, C. (1972). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. New York: International Universities Press. In Murgatroyd en Woolfe, (1982).

### 2.1.3 Pijlers

Teneinde pijlers te onderscheiden richting een positieve uitwerking van een grenservaring, kijken we naar de mogelijkheden van persoonlijke verandering als reactie op een ervaring van verlies.

Uit de hiervoor beschreven *circle of healing* kunnen we concluderen dat de belangrijkste les ter bevordering van een succesvolle transitie ligt in het opgeven van iets ouds (een oude waarde, gedrag of relatie) en plaats maken voor iets nieuws. Er voltrekt zich dus een proces van loslaten en – via heroriëntatie – hernieuwde grip krijgen (Brammer, 1991, p. 5).

Onderstaand model van Brammer toont de verschillende niveaus waarop de transitie naar aanleiding van een grenservaring aangegaan kan worden. De meest automatische en gemakkelijke vormen bevinden zich onderaan, en de moeilijker bereikbare vormen staan in de top (ibidem).



**Figuur 2.** Modes of responding to change. Bewerkt van ‘How to Cope With life Transitions. The challenge of personal change’ door L. M. Brammer, 1991, Washington: Hemisphere Publishing Corporation, p. 8.



Vanuit de *process-stage* benadering bezien, kan de transitie die mogelijk volgt op grenservaring dus worden onderverdeeld in verschillende fasen. Pijlers die hier uit volgen zijn ten eerste dat het *adaptational level* dient te worden gepasseerd, wat alleen gebeurt door succesvolle *coping* responsen en een bepaalde mate van *aanpassing*. Brammer (1991) duidt als hoogst haalbare uitkomst na een transitie een niveau van *transcendentie* (zie figuur 2). Op dit transcendente niveau plaatst hij de ervaring van ultieme betekenis (*experiencing ultimate meaning*), wat persoonlijke transformatie overstijgt (ibidem).

### Conclusie

Binnen de ontwikkelings- en daaruit afgeleide *transitional psychology* heb ik grenservaringen benadert volgens de termen *crisis* en *transitie*. De concrete omstandigheden die een aanleiding voor de grenservaring kunnen vormen zijn *life events* (Murgatroyd en Woolfe, 1982) en *transitional events* (Brammer, 1991). Vanuit beide invalshoeken dient zich de vraag aan naar een perspectiefwisseling. Hierdoor wordt de ervaring of omstandigheden niet langer als negatief maar als een mogelijkheid beschouwd (Murgatroyd en Woolfe, 1982). Hoe onverwachter en ingrijpender deze omstandigheden zijn, hoe meer ze van het individu zullen vragen in termen van *coping* responsen.

*Adaptatie, acceptatie* en *loslaten* (Brammer, 1991; Williams, 1999) komen naar voren als productieve responsen van waaruit grenservaringen kunnen leiden tot *hernieuwd vertrouwen, persoonlijke groei* en *transformatie* (Brammer, 1991; Murgatroyd en Woolfe, 1982; Williams, 1999). Als negatieve uitwerkingen kunnen zich depressie of een ‘*mental breakdown*’ (Caplan in Murgatroyd en Woolfe, 1982; Williams, 1999) voordoen.

Onderliggende mechanismen die het gehele proces beïnvloeden zijn het streven naar balans en stabiliteit (*homeostase*) en het vermijden van een te grote toename van stress (*arousal*) (Gerkin, 1979; Murgatroyd en Woolfe, 1982). Probleemoplossende routines kunnen fungeren als verdedigingsmechanismen, die ingezet worden ten behoeve van het weren van chaos en het behouden van een gestructureerd ordelijk bestaan. Balansherstel is dus cruciaal.

Waar binnen de psychologie een toename van stress en spanning de grenservaring op het niveau van psychisch welzijn definiëren, worden deze ervaringen vanuit de hierna volgende stromingen begrepen vanuit andere uitgangspunten en invalshoeken. Met name onderscheiden ze zich van het voorgaande in het streven de grenservaringen te begrijpen

op een niveau van betekenisgeving. Nu volgt een bespreking van grenservaringen binnen existentiële dimensie, vanuit het existentialisme.

## 2.2 EXISTENTIALISME

Onder het existentialistisch gedachtegoed kunnen een diversiteit aan filosofische, therapeutische, literaire en psychologische bronnen geschaard worden, die een aantal kenmerkende motieven delen: *subjectiviteit*, *verantwoordelijkheid* en *individuele vrijheid* (Sartre, 1980). Bekende denkers uit deze stroming zijn Heidegger, Nietzsche en Kierkegaard. Sartre wordt beschouwd als grondlegger van het existentialisme, hij omschreef dit als: ‘Een leer die de mens het leven mogelijk maakt, en die anderzijds verklaart dat alle waarheid en alle handelen een menselijk milieu en een menselijke subjectiviteit vooronderstelt.’ (Sartre, 1980, p. 7).

In deze uitwerking van grenservaringen binnen het existentialisme staat de existentiële psychotherapie van Yalom centraal. In *Tegen de Zon Inkijken* (2008) biedt hij aan de hand van casusbesprekingen inzage in ervaringen van doodsangst en zijn existentialistisch-therapeutische omgang daarmee. Daarnaast wordt de duiding van grenservaringen belicht in beknopte besprekingen van andere existentiële denkers. Heidegger komt aan bod, omdat Yalom zijn theorie mede op zijn denken heeft gebaseerd. Heidegger werkt in een systematische analyse van de existentie de grens tussen verschillende staten van bewustzijn uit (Yalom, 1998). Ook volgt een korte bespreking van een meer religieus geïnspireerde theorie rond *limit situations*, van existentiële filosoof Jaspers (Thornhill, 2011). Daarnaast wordt kort ingegaan op het proefschrift van Calsius (2011), die verdieping biedt door verschillende pijlers te onderscheiden binnen een *bewustwordingservaring*. Om de duiding van grenservaringen binnen de existentiële dimensie te begrijpen bespreek ik eerst het existentiële paradigma. Yalom werkt dit uit in *ultimate concerns*.

### *Ultimate concerns*

Yalom beziet de wereld vanuit vier spanningsvelden inherent aan het menselijk bestaan. Hij noemt deze ‘*ultimate concerns*’: 1) dood - leven, 2) vrijheid - verantwoordelijkheid, 3) isolatie - relatie en 4) betekenis - betekenisloosheid. Deze spanningsvelden roepen *angst* op (Calsius, 2011; Yalom, 1980). Ze dienen zich aan wanneer het individu geconfronteerd wordt met de diepste laag van het menselijk bestaan: ‘*The ground that underlies all other ground.*’ (Yalom, 1980, p. 8; Calsius, 2011, p. 22). De confrontatie met deze existentiële

laag kan plaatsvinden wanneer de routine van het dagelijks leven wordt verstoord (Yalom, 2008).

### 2.2.1 Grenservaringen

‘There are certain unalterable, irremediable conditions, certain ‘urgent experiences’ that jolt one, that tug one from the first, everyday, state of existence to the state of mindfulness of being. Of these urgent experiences, death is the non-pareil: death is the condition that makes it possible for us to live life in an authentic fashion.’ (Yalom, 1998, p. 186-187).

De ultieme grenservaring ligt volgens Yalom in de *angst voor de dood*. De confrontatie met de dood kan radicale veranderingen teweeg brengen doordat het ons confronteert met het belang van het hier en nu; het bestaan duldt geen uitstel. Bovenal roept de confrontatie met de dood angst op. Deze kan verschillende vormen aannemen die uiteindelijk allemaal neerkomen op een *angst voor het Niets* (Yalom, 2008, p. 26).

Yalom ziet de angst voor de dood als de grootste opgave die het bestaan opwerpt. Doordat deze angst een ontregelend gevoel van verlatenheid blootlegt en een bedreiging vormt voor de (ontologische) geborgenheid, wordt deze meestal onderdrukt (Anbeek, 2010; Giddens, 1991). Om de angst te bedwingen hebben heeft de mens aldus Yalom verdedigingsmechanismen en vluchtwegen uitgevonden die een pathologische uitwerking kunnen hebben (2008).

De confrontatie met de dood kan het leven echter ook verrijken. Deze verrijking lijkt in Yaloms visie de negatieve uitwerkingen te overstemmen. Het besef van de dood kan fungeren als ‘een bewustwordingservaring’ en is een katalysator om belangrijke veranderingen in gang te zetten (Yalom, 2008, p. 32). Hoe dit proces verloopt wordt in de volgende paragraaf uitgewerkt.

### 2.2.2 Visie op Transitie

Binnen Yaloms’ existentiële psychotherapie wordt er een helder perspectief zichtbaar op transitie. Het besef van de eigen sterfelijkheid, roept doodsangst op. Dit proces kan fungeren als bewustwordingservaring.

Een voorbeeld wordt geboden in *A Christmas Carol* (1843) van Charles Dickens (Yalom, 2008). De hoofdpersoon – Ebenezer Scrooge – is een gierige oude man die in de kerstnacht wordt geconfronteerd met spoken van zijn eigen verleden, heden en toekomst. Deze confrontatie heeft de uitwerking van een soort schoktherapie en leidt tot een

ingrijpende persoonlijkheidsverandering. Zowel uiterlijk als innerlijk verandert Scrooge na deze nacht in een liefhebbende, betrokken, warme persoon.

Naast een voorbeeld van het besef van de dood als bewustwordingservaring, is dit verhaal tevens illustratief voor het door Yalom gehanteerde paradoxale uitgangspunt dat ‘de fysieke dood ons weliswaar vernietigt, maar dat het idee van de dood ons redt’ (Yalom, 2008, p. 34). De grenservaring is dus niet gelegen in de dood zelf, maar in *het idee* van de dood.

De paradox van het idee van de dood als beangstigend en tegelijkertijd bekrachtigend ziet Yalom bevestigd door de ervaringen in zijn werk met patiënten die binnen afzienbare tijd aan kanker zouden sterven. Hij zag bij hen niet enkel wanhoop, maar juist ook positieve veranderingen in het licht van de eigen sterfelijkheid. Ze communiceerden diepzinniger, gingen meer verbinding aan met anderen, waren bereid meer risico’s te nemen en in staat te trivialisieren wat ook werkelijk triviaal was (Yalom, 2008, p. 35). Zo luidden de woorden van één van zijn patiënten: ‘Wat doodzonde dat ik heb moeten wachten tot mijn lichaam vol kanker zat voordat ik leerde leven.’ (Ibidem).

Naast het besef van de dood kunnen ook andere omstandigheden een bewustwordingservaring katalyseren, zoals het verlies van een naaste, een levensbedreigende ziekte, grote mijlpalen zoals een gouden bruiloft, rampzalige gebeurtenissen, ontslag, pensionering of verhuizing en indringende dromen (Yalom, 2008; Calsius, 2011). Deze katalysatoren behelzen dus niet enkel negatieve ingrijpende ervaringen, maar kunnen ook positieve vormen hebben, zoals een jubileum of een nieuwe baan.

Opvallend is dat grenservaringen binnen de visie van Yalom actief vorm kunnen worden gegeven. Ook belangrijke beslissingen kunnen een proces van bewustwording in gang zetten.<sup>21</sup> Zoals ook Giddens beschrijft, in termen van *fateful moments* (1991). Bij elke keuze die gemaakt wordt, worden andere opties opgegeven, dit loslaten leidt volgens Yalom tot een besef van de eigen beperkingen en tijdelijkheid. Dit besef kan dus gelden als een ervaring waarin men zich *bewust* wordt. Maar *bewust waarvan?*

Aanknopingspunten voor deze staat van bewustwording zijn te vinden bij de Duitse filosoof Heidegger<sup>22</sup> (1926; Yalom, 1998, p. 186). Deze werkt in zijn existentiële filosofie

---

<sup>21</sup> Hoewel een belangrijke beslissing in eerste instantie niets met de dood te maken hoeft te hebben, leidt Yalom ook deze mogelijkheid tot bewustwording terug tot de onderliggende doodsangst. Uitgaande van Heideggers’ definitie van de dood; ‘als onmogelijkheid van verdere mogelijkheden.’ (Yalom, 2008, p. 52).

<sup>22</sup> De psychotherapeutische benadering rond de paradox van de dood die Yalom voorstelt is een afgeleide van het denken van de Duitse filosoof Heidegger.

het idee van de dood als een grenservaring verder uit als een drempel tussen verschillende staten van bewustzijn en biedt hiermee een systematische analyse van bewustwording als een transitie van alledaags naar ontologisch<sup>23</sup> niveau.

*Heidegger: Forgetfulness of being versus mindfulness of being*

Heidegger maakt een onderscheid tussen twee verschillende zijnswijzen: 1) een staat van *forgetfulness of being* en 2) een staat van *mindfulness of being* (Yalom, 1998, p. 186). In de staat van *forgetfulness* leeft men in het alledaagse, vanuit een gerichtheid op *hoe* de dingen zijn. Deze alledaagse zijnswijze ziet Heidegger als een vluchtweg, waarin men opgaat in afleiding als uiterlijk, stijl en bezittingen: ‘*Carried along by the nobody*’. (Yalom, 1998, p. 186).

In de staat van *mindfulness* verschuift de gerichtheid naar *dat* de dingen zijn. Deze modus wordt ook wel de *ontologische modus* genoemd. In deze staat wordt men volledig zelfbewust, in staat de eigen mogelijkheden en grenzen aan te gaan.

‘One becomes fully self-aware – aware of oneself as a transcendental (constituting) ego as well as an empirical (constituted) ego; one embraces one’s possibilities and limits; one faces absolute freedom and nothingness – and is anxious in the face of them.’ (Yalom, 1998, p. 186).

In Heideggers’ visie is deze staat van zijn te prefereren, als zijnde *authentiek* en *bewust* waar het alledaagse zijn door hem gezien wordt als *inauthentiek* en *onbewust* (Yalom, 1998, p. 186). Heidegger stelt hiermee dat het bewustzijn van de eigen dood werkt als een prikkel –katalysator (Yalom, 2008) – om de verschuiving te maken voorbij de grens van het onbewuste alledaagse bewustzijn, richting een meer authentiek bestaan.

Het verloop van dit bewustwordingsproces is volgens Yalom, in navolging van Heidegger, te danken aan bepaalde specifieke condities: urgente ervaringen, door existentiële filosoof Jaspers ook wel *border, boundary* of *limit situations* genoemd (Yalom, 1998, p. 186). Meer dan Heidegger – die in een geheel eigen begrippenkader een systematische analyse van existentialen onderneemt – richt Jaspers zich op de grenssituatie aan zich, als overgang tot een bepaalde ‘transcendentie’. Omdat Jaspers dit aspect van een grens binnen de grenservaring helder uitwerkt, en handvatten formuleert hoe deze grensovergang bewust vorm te geven, wordt zijn visie hier beknopt besproken.

---

<sup>23</sup>‘De ontologie staat voor de ‘leer van het zijn’.

*Jaspers: Limitedness versus the unconditioned*

De Duitse psychiater en religieus geïnspireerde existentialist Jaspers ontwierp een theorie rond ‘*Grenzsituationen*’, bekend geworden als *limit situations*:

‘Moments, usually accompanied by experiences of dread, guilt or acute anxiety, in which the human mind confronts the restrictions and pathological narrowness of its existing forms, and allows itself to abandon the securities of its limitedness, and so to enter new realm of self-consciousness.’ (Thornhill, 2011).

Jaspers ziet grenssituaties als ongeconditioneerde momenten van het menselijk bestaan, waarin de rede wordt geleid door intense impulsen of spontane acties, waardoor de grenzen van het bewustzijn worden opgezocht en nieuwe, beter gereflecteerde kennis kan worden opgedaan. De redelijkheid gaat dus voorbij aan de eigen beperktheid, verlegt haar eigen grenzen en transcendeert zo haar eigen vorm. Het bewustzijn treedt zo binnen in een toestand die door Jaspers *das Unbedingte* (het ongeconditioneerde) wordt genoemd, waarin vrijheid wordt gevonden in een bepaalde transcendentie (Thornhill, 2011).

De grens die Jaspers in zijn Existenz-filosofie heeft uitgewerkt bevindt zich aldus tussen een beperkte (geconditioneerde) staat van zijn en een vrij (ongeconditioneerd) bewustzijn. *Limitedness versus The Unconditioned*. De transitie kan enkel plaatsvinden wanneer de controle wordt losgelaten en het bewustzijn buiten haar eigen grenzen kan treden. Dit gebeurt wanneer er *existentiële communicatie* plaatsvindt.

Deze vorm van communiceren, waarin wederkerigheid centraal staat, ziet Jaspers als weg tot *zelfwording*. Deze communicatie kan plaatsvinden onder de volgende voorwaarden: 1) eenzame zelfbezinning, 2) onvoorwaardelijke wederzijdse openheid, 3) een onbaatzuchtige betrokkenheid bij de ander, en 4) erkenning van de principiële gelijkwaardigheid (Schüssler, 2007, p. 118). De transitie waar Jaspers over spreekt kan dus onmogelijk binnen een monologe structuur plaatsvinden. In deze analyse van grenservaringen komt de ander dus naar voren als cruciaal en als voorwaarde voor het transcenderen van het eigen denken.

*Calsius: Het vermogen tot existentiële tussenruimte*

Een andere visie op transitie binnen het existentialisme, wordt geboden door Calsius (2011). Deze Nederlandse psychotherapeut werkt in een onderzoek gericht op een fenomenologische benadering van de existentiële angst, uit hoe het proces van

bewustwording verloopt. Net als Yalom kent hij het leven op bepaalde existentiële momenten een waardevolle mogelijkheid tot verdieping toe:

‘De existentiële laag van het leven toont zich daar waar de aardkorst het plots begeeft en dwingt dan onherroepelijk tot een nooit eerder ervaren nederigheid jegens het leven. Maar [...] getuigt net ook op die momenten van het eindeloze potentieel dat het leven aanreikt om meer dan ooit het existentiële als tastbare beleving om te zetten.’ (Calsius, 2011, p. 3).

De *existentiële bewustwording* duidt Calsius als het vermogen tot ‘existentiële tussenruimte’ (2011, p. 174). Dit is het vermogen om het existentiële proces<sup>24</sup> – ‘het proces waarop de mens beseft dat we als mens steeds onderweg zijn zonder ooit echt te arriveren’ (ibidem, p. 94) – bewust te dragen (ibidem, p. 174). Calsius stelt voor dat een houding van *mindful-zijn* kan gelden als een mogelijke praxis van deze ‘existentiële tussenruimte’. Dit wordt verder uitgewerkt in paragraaf 2.4. Uit de analyse van dit bewustwordingsproces volgt een fasering van opgedeeld in vijf existentiële structuurmomenten (ibidem):

1. de fase van het angstwerende ego (ego-identificatie)
2. de existentiële breuk
3. het krampachtig vast willen houden aan de eigen identiteit als ego
4. de epifanische ervaring van het ontmaskeren van het eigen ik (epifanische egodesidentificatie)
5. het zich eigen maken van een houding van existentiële bewustwording of gevoeligheid

Calsius refereert aan de grenservaring als een *existentiële breuk*, waarna een fase volgt van loslaten. De transitie schuilt volgens zijn analyse in het *ontmaskeren van het eigen ik*, waarna zich een houding van existentiële bewustwording eigen gemaakt kan worden.

Grenservaringen worden door existentialistische denkers dus onder verschillende termen geduid. Kenmerkend blijkt de visie op grenservaringen als ervaringen van bewustwording. De transitie die hierop volgt wordt telkens anders geïnterpreteerd, maar leidt vanuit het existentiële paradigma steeds tot een bewust dragen van de fundamenteen onderliggend aan het menselijk bestaan. Centraal staat de nadruk op de angst, die de confrontatie met de existentie (door grenservaringen) oproept. Nu zal beschreven worden of er pijlers te onderscheiden zijn die dit proces draaglijk maken en waar deze toe leiden.

---

<sup>24</sup> Calsius draagt de suggestie aan dat mindfulness en zenboeddhisme mogelijk kunnen worden ingezet als praxis van het existentiële bewustwordingsproces (Calsius, 2011).

### 2.2.3 Pijlers

Om pijlers te onderscheiden die het proces van bewustwording kunnen ondersteunen dan wel verlichten, keren we terug naar de denker die de meeste aanknopingspunten biedt ten aanzien van grenservaringen: Yalom (2008). Vanuit zijn therapeutische werk heeft hij een aantal tactieken ontwikkeld, om mensen in een bewustwordingservaring te helpen deze ervaringen een blijvend karakter te geven (ibidem, p. 64).

Ten eerste kunnen mensen steun ontleen aan filosofische ideeën. Zo beroept Yalom zich in zijn existentiële psychotherapie herhaaldelijk op de ideeën van Epicurus: ‘Als wij er zijn, is de dood niet, en als de dood er is, zijn wij niet’, en Nietzsche: ‘Word wie je bent’. Yalom zegt dit te zien als deviezen die kunnen helpen de doodsangst te *verlichten* en te *overwinnen*. Zelf vindt hij verlichting in het idee van rimpelingen: de cirkels van invloed die ieder mens (vaak onbewust) in het leven creëert en die jarenlang hun uitwerking kunnen hebben in de levens van anderen (Yalom, 2008, p. 69).

Ten tweede noemt Yalom één component die boven deze ideeën uitstijgt en ze versterkt: een intieme verbinding met anderen. ‘Dankzij de synergie tussen ideeën en een intieme band met anderen wordt het mogelijk de doodsangst terug te dringen en die bewustwordingservaring in te zetten voor persoonlijke verandering.’ (Yalom, 2008, p. 93). Van een echte *overwinning*, waarover hij wel spreekt (ibidem, p. 75), lijkt in zijn benadering dus geen sprake te zijn.

Dit Yalom hier de ander aandraagt is interessant, omdat de mens binnen het existentialisme als fundamenteel alleen wordt beschouwd (Sartre, 1980; Yalom, 2008). Yalom erkent echter de behoefte om ergens bij te horen, intieme relaties en blijvende banden te hebben, als één van de belangrijkste factoren voor een gelukkig bestaan. De dood vormt de grootste bedreiging voor deze behoefte. De stervende raakt afgescheiden van de ander, en meer nog: afgescheiden van de wereld zelf (Yalom, 2008, p. 94).

In de importantie van de ander stemt Yalom overeen met de ideeën van Jaspers, voor wie de ander cruciaal is wil men het eigen denken en *zijn* transcenderen. Waar Jaspers hiertoe een manier van open communiceren – de zogenaamde *existentiële communicatie* – formuleert, blijft de vorm waarin de ander in het dagelijks leven betekenisvol kan zijn bij Yalom ongewis.

Ter bestrijding van de doodsangst doet Yalom dus een voorstel de mens te beschouwen vanuit een gerichtheid op interpersoonlijke verbanden. Dit roept vragen op omtrent de rol en betekenis die de ander binnen het existentialistisch paradigma toebedeeld krijgt.



Weerspreekt Yalom hiermee niet zijn eigen uitgangspunt? En betekent de ander dus niet meer dan Yalom in eerste instantie toegeeft? Yalom stelt wel voor de onderlinge verbondenheid op waarde te schatten en wijst daarmee op de importantie van de ander, maar ziet dit tegelijkertijd door de existentialistische visie op de mens als fundamenteel alleen ontkent. In de poging de (doods)angst (vanuit een visie op verbondenheid) aan te kijken lijkt zodoende te worden beperkt door zijn eigen uitgangspunten.

### Conclusie

Door de verschillende denkers die binnen het existentialistisch perspectief zijn besproken worden grenssituaties uitgelegd als een mogelijkheid tot bewustwording. Wanneer zich ingrijpende gebeurtenissen voordoen, kan men zich geconfronteerd zien met het besef van de eigen dood. De besef roept angst op. Dit is de ultieme existentialistische grenservaring.

Yalom is echter zelf ook zoekende en terughoudend om deze angst onder ogen te komen. Hoewel hij voorstellen doet de angst draaglijk te maken en te verlichten, ziet hij geen mogelijkheden deze angst op te heffen, of te transformeren. De vraag dient zich ook aan of het opheffen van deze angst wenselijk is. Of dat een beperken en beheersen van de angst volstaat, zoals vanuit psychologisch oogpunt in paragraaf 2.1 wordt beschreven.

Juist het bestaan van de angst wordt binnen het existentialisme beschouwd als voorwaarde voor bewustwording. Wanneer men bewust wordt dat hij *is*, en daarmee ook dat hij een keer niet meer zal zijn, kan dit bewustzijn resulteren in een gerichtheid op belangrijke veranderingen: 'We worden ertoe aangezet onze fundamentele menselijke verplichting aan te gaan om een authentiek, betrokken, betekenisvol en voldoening schenkend leven voor onszelf in te richten.' (2008, p. 32).

De benadering van grenservaringen vanuit het existentialisme komt er uiteindelijk op neer het besef van sterfelijkheid *niet* uit de weg te gaan. Yalom verwoordt dit als volgt: 'Het besef dat al onze ervaringen gedoemd zijn verloren te raken is de aangewezen manier om het leven naar waarde te schatten, mededogen met anderen te voelen en diepe liefde te koesteren.' (2008, p. 113).

## 2.3 THEOLOGIE

'En toch dringt het besef dat er meer is bij ons binnen. Talloze mensen ervaren het: op momenten van bespiegeling over het leven, op momenten van ontspanning in de natuur, bij sterfgevallen en verlies, en wel op een bijzondere onberekenbare en onvoorspelbare wijze.' (Taylor, 2007, p. 947).

De theologie biedt een wetenschappelijk perspectief op levensbeschouwing; het is letterlijk de ‘godsleer’ van het christendom. Zoals Giddens voorstelt (1991), zouden religieuze tradities in de hoogmoderniteit van hernieuwde waarde kunnen zijn. Omdat er binnen religie vragen gesteld worden die de dagelijkse routines overstijgen, kan hieruit mogelijk een heroriëntatie op ervaringen van kwetsbaarheid vorm krijgen.

Anbeek stelt dat religie vanuit een perspectief op *transcendentie*<sup>25</sup> bepaalde *basisinzichten*<sup>26</sup> kan bieden (1994; 2013). Tennekes’ definitie van religie ondersteunt dit. Hij ziet religie als ‘een bezwering van de chaos die dreigt wanneer een mens de gebeurtenissen die hij meemaakt niet meer kan begrijpen, niet meer kan verdragen, of moreel niet meer kan plaatsen.’ (1990, in Anbeek, 2013, p. 19). Dit maakt nieuwsgierig naar de betekenis die vanuit de theologie aan grenservaringen toegekend wordt.

Voor de duiding van grenservaringen vanuit theologisch perspectief wordt werk besproken van Nederlands theoloog Anbeek (1994; 2013) en van de Canadese katholieke filosoof Taylor (2007).

### 2.3.1 Grenservaringen

Dit onderzoek gaat uit van grenservaringen als ‘ervaringen waarin de vanzelfsprekende geborgenheid van het bestaan wegvalt’. Deze definitie is afkomstig van Anbeek (2013). Zoals in de inleiding en tevens bij Giddens (1991) en Yalom (2008) naar voren komt, zijn deze ervaringen verbonden aan de kwetsbaarheid van het leven. Anbeek verwoordt dit als volgt: ‘Momenten dat het vanzelfsprekende niet meer vanzelfsprekend is in het leven, en je de kwetsbaarheid van het bestaan ervaart.’ (Anbeek, 2013, p. 17). Wanneer men zo’n grenservaring meemaakt, wordt om toch betekenisvol te kunnen leven, op zoek gegaan naar wat er zich achter die grenzen bevindt.

Binnen de theologie zijn verschillende invalshoeken te vinden van waaruit grenservaringen benaderd kunnen worden. Eerst wordt ingegaan op *negatieve en positieve basiservaringen* (Anbeek, 1994). Deze kunnen zich in meer geïntensiveerde vorm voordoen, dan verworpen ze tot respectievelijk *betekenisverlieservaringen* (Anbeek, 1994) en *ervaringen van volheid of vervulling* (Taylor, 2007). Dit wordt verhelderd vanuit een

---

<sup>25</sup> Anbeek stelt dat transcendentie zowel kan worden opgevat als een werkelijkheid die boven de alledaagse werkelijkheid uitstijgt, als in termen van ‘horizontale transcendentie’, waarvan sprake is als men de grenzen van het hier en nu overschrijdt (Anbeek, 2013, p. 18).

<sup>26</sup> Referend aan Vroom (1988) stelt Anbeek dat religieuze tradities bestaan uit een configuratie van bepaalde ‘waarheden’, ofwel basisinzichten. Deze gaan terug op fundamentele menselijke ervaringen, rond eindigheid, verantwoordelijkheid en falen, goedheid, inzicht, kwaad en lijden, etc.. (Anbeek, 1994, p.8).

godsdienstsociologische visie aan bod van Ter Borg (in Anbeek, 2013), die grenservaringen duidt als *ervaringen van ontologische verlatenheid*.

Ter ingeleide begin ik met de basis: een introductie van negatieve en positieve basiservaringen.

#### *Negatieve en positieve basiservaringen*

Anbeek stelt dat de mens van tijd tot tijd wordt geconfronteerd met ervaringen die de orde van de leefwereld en daarmee de betekenisvolle werkelijkheid dreigen te verstoren. Deze ervaringen worden geduid als ‘basiservaringen’: ervaringen die betrekking hebben op wezenlijke kenmerken van het bestaan (Vroom, 1988, in Anbeek, 1994). Anbeek onderscheidt positieve en negatieve basiservaringen<sup>27</sup>.

Positieve basiservaringen zijn ervaringen die de betekenis van het bestaan bevestigen, zoals ervaringen van geluk, liefde en eenheid met het goddelijke (Anbeek, 1994, p. 13). Negatieve basiservaringen zijn ingrijpende ervaringen die de orde van de leefwereld van de mens onder druk zetten en bedreigen, zoals ervaringen rond dood, schuld en lijden (Anbeek, 1994, p. 13). Ze stelt dat de behoefte aan duiding bij negatieve basiservaringen veel dringender is dan bij positieve basiservaringen. Tevens is het proces van duiding bij negatieve basiservaringen gecompliceerder.

Zowel negatieve als positieve basiservaringen kunnen zich in meer geïntensiveerde vorm voordoen. Dan verworden ze tot respectievelijk betekenisverlieservaringen (Anbeek, 1994) of juist tot ervaringen van volheid of vervulling (Taylor, 2007). Beide vormen zie ik als grenservaringen, en zullen zodoende worden uitgelegd.

#### *Betekenisverlieservaringen*

Wanneer negatieve basiservaringen niet zijn in te passen in het betekenisvolle bestaan, verworden ze tot ‘ervaringen van betekenisverlies’ (Anbeek, 1994, p. 16). Deze ervaringen zijn zo ingrijpend dat ze de betekenis niet alleen onder druk zetten, maar geheel omverwerpen, waardoor een situatie van verwarring en betekenisloosheid ontstaat. Kenmerkend voor betekenisverlieservaringen zijn hun ‘radicaliteit en onuitwijkbaarheid’ (ibidem, p. 16).

Deze ervaringen komen dus voort uit negatieve basiservaringen, maar komen niet zo vaak voor. Wanneer betekenisvaarders soepel en daadkrachtig genoeg zijn kan het bij

---

<sup>27</sup> Door Stoker (1993, in Anbeek, 1994, p. 13) worden deze respectievelijk ‘momenten van intense zinbeleving’ en ‘contrastervaringen’ genoemd.

negatieve basiservaringen blijven. Als de negatieve basiservaring zo'n sterk effect heeft dat de betekenisvolle werkelijkheid doorbroken wordt is er sprake van een *betekenisverlieservaring*. Dan dient zich de dringende vraag naar *herordening* aan, om de tijdelijk betekenisloze leefwereld weer betekenisvol te maken. Hierbij wordt de mens teruggeworpen op zichzelf. Moyaert (in Anbeek, 1994) verheldert dit fenomeen van betekenisverlies:

‘Voor diegene die dit basaal vertrouwen verliest gaat niets meer vanzelf. Alles wordt dan vreemd of bevreemdend zoals dit bijvoorbeeld het geval is in een schizofrene zinsverbijstering of een paranoïde achterdocht. De singuliere persoon wordt dan op zichzelf teruggeworpen en kan niet langer zomaar participeren aan het intersubjectieve circuit van betekenisuitwisselingen. Hij wordt zodanig op zichzelf teruggeworpen dat hij, al dan niet tevergeefs, vanuit zichzelf, dat wil zeggen ‘ex nihilo’ (uit het niets en zonder grond), zelf een kader of een ordening moet creëren waarbinnen te leven valt.’ (Moyaert, 1992, p. 250 in Anbeek, 194, p. 17).

In deze betekenisverlieservaringen worden dus de grenzen van de betekenis bereikt, maar het leven gaat door en blijft om betekenis vragen, waardoor mensen op het ongekende terrein voorbij de betekenisgrenzen belanden. Anbeek zegt: ‘De “grens van betekenis” ligt op bepaalde “grenzen” van het menselijk bestaan.’<sup>28</sup> (1994, p. 32). Deze grenzen dienen zich bijvoorbeeld aan in ervaringen rond de dood, of in ervaringen waar de grens tussen macht en machteloosheid beleefd wordt (ibidem).

#### *Ervaringen van volheid*

Taylor richt zijn aandacht op de fenomenologie van de ervaring en ontwaart zogenaamde ‘*experiences of fullness*’ oftewel ‘ervaring van volheid’. Hiervan kan sprake zijn wanneer positieve basiservaringen – ervaringen van betekenisbevestiging – zich in intense vorm aandienen. Ergens in de wijze waarop we ons leven spiritueel en moreel beleven ligt de potentie van een gevoel van volheid, een rijkheid: ‘*That is, in that place (activity or condition) life is fuller, richer, deeper, more worth while, more admirable, more what it should be.*’ (2007, p. 5). Taylor beschrijft hoe dit gevoel van volheid zich kan voordoen in een ervaring ‘*which unsettles and breaks through our ordinary sense of being in the world,*

---

<sup>28</sup> Deze ‘grenzen van het menselijk bestaan’ verwijzen naar ‘wezenlijke lagen van mens-zijn’. Anbeek formuleert met betrekking tot de dood dat de betekenisgeving vooral onder druk komt te staan op gebied van: 1) verbondenheid met anderen, en 2) individu zijn (1994, p. 43).

*with it's familiar objects, activities and points of reference*'. (Ibidem, p. 5). Ook Anbeek (2013) citeert Taylor (2007), die deze momenten als volgt omschrijft:

'Er zijn momenten waarop de diepe scheidslijnen, afleidingen, zorgen en verdrietelijkheden die ons te neerdrücken 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 blokkering te veroorzaken.'(Taylor, 2007, p. 47; Anbeek, 2013, p. 14).

Taylor spreekt dus over ervaringen waarin de betekenis niet verloren raakt, maar juist bevestigd wordt. Deze lijken overeen te komen met de beschrijving die Anbeek (1994) biedt van 'positieve basiservaringen', die zijn verbonden met gevoelens van 'geluk, liefde en eenheid met het goddelijke' (p. 13). Tevens sluiten ze aan bij de definitie van Stoker (in Anbeek, 1994, p.14), die spreekt over 'momenten van intense zinbeleving'.

Hoe dan in deze vervullende toestand van volheid te komen? Taylor plaatst dit vermogen tot volheid voor de moderne ongelovige in het innerlijk. Men moet worden 'geopend', 'getransformeerd' en 'uit het zelf gebracht' (ibidem, p. 50).

### *Ontologische geborgenheid*

De religieuze duiding van grenservaringen die Anbeek en Taylor bieden kan verhelderd worden vanuit de balans tussen 'ontologische geborgenheid' en 'ontologische verlatenheid'. Dit is een aanknopingspunt dat Anbeek (2013) ontleent aan godsdienstsocioloog Ter Borg (2010). In de toestand van ontologische geborgenheid – de alledaagse vertrouwde en vanzelfsprekende werkelijkheid – dient zich onvermijdelijk een ervaring aan die deze vanzelfsprekendheid ondermijnt; Ter Borg duidt deze ervaring als een *anomie*<sup>29</sup>. Wanneer deze zich aandient, dreigt een situatie waarin de routinematige houvast van regels en interpretatiekaders ontoereikend blijkt. Er kan zich een 'ontologische verlatenheid' opdringen, gepaard gaande met gevoelens van onveiligheid, leegte en vervreemding (Ter Borg, 2010 in Anbeek, 2013, p. 22). In deze situatie is simpelweg terugkeren naar de geborgenheid onmogelijk, omdat de vanzelfsprekendheid voorgoed is verdwenen. Men dient een nieuwe balans te vinden.

De sociologische duiding van 'ontologische geborgenheid' (ibidem) sluit aan bij Giddens (1991), die spreekt over een 'ontologische zekerheid'. Deze gevoelens van

---

<sup>29</sup> Een *anomie* staat in deze context voor 'een ervaring waardoor we ontdekken dat de dingen niet zo vanzelfsprekend zijn als we altijd dachten'. (Anbeek, 2013, p. 22).

geborgen- en zekerheid kunnen door ervaringen die alledaagse routines doorbreken (grenservaringen) worden ondermijnd. Zodoende dient men wanneer ‘de geborgenheid van het bestaan wegvalt’ op zoek te gaan naar nieuwe vormen van betekenisgeving. Hoe dit proces vorm krijgt komt in de volgende paragraaf aan bod.

### 2.3.2 Visie op Transitie

Grenservaringen kunnen dus worden begrepen als twee uitersten van de balans van betekenisgeving. In deze paragraaf ga ik nader in op het proces van transitie dat zich in deze ervaringen aan kan dienen

#### *Herordening en omduiding*

Het proces waardoor negatieve basiservaringen kunnen verworden tot ervaringen van betekenisverlies, is te begrijpen vanuit het sterke effect waarmee deze toornen aan de ontologische geborgenheid van het bestaan. Wanneer de betekenisvolle werkelijkheid wordt doorbroken, dringt de vraag naar *herordening* zich aan. Deze herordening is noodzakelijk om tijdelijk betekenisloze leefwereld weer betekenisvol te maken. Dit leidt er toe dat *in* de grenservaring de vraag ligt besloten naar een herordening van het bestaan. Deze herordening speelt een essentiële rol in de balans tussen betekenisvolheid en betekenisverlies.

Anbeek refereert hier tevens aan als *omduiding*. Deze term komt naar voren in een interreligieuze vergelijking waarbinnen een boeddhistisch<sup>30</sup> en een christelijk<sup>31</sup> perspectief onderzocht wordt omtrent ervaringen rondom de dood (Anbeek, 1994). Zowel in de boeddhistische als de christelijke casusbespreking blijkt er sprake te zijn van betekenisverlieservaringen die vragen om *omduiding*. In de christelijke weg staan een herijking op basisinzichten van ‘hoop en vertrouwen’ centraal, in de zenboeddhistische weg vormt de crisis naar aanleiding van betekenisverlies ‘een weg naar bevrijding’ (Anbeek, 1994, p. 234).

Een opvallende conclusie is dat er bij beide denkwegen sprake is van *een overgave aan het niet-zelf*; respectievelijk overgave aan de ‘Bron van het leven’ en overgave aan de dood (door een loslaten van het afstand creërende zelf) (Anbeek, 1994, p. 234). Hoewel de wegen verschillen, concludeert Anbeek dat de confrontatie met de dood en het

---

<sup>30</sup> Voor boeddhistisch perspectief kijkt Anbeek (1994) naar Masao Abe 1915-2006

<sup>31</sup> Voor christelijk perspectief kijkt Anbeek (1994) naar Wolfhart Pannenberg 1928 - ...

betekenisverlies dat hieruit voortkomt, vanuit beide religieuze interpretatiekaders een heilvolle ervaring blijkt te zijn (ibidem, p. 235).

Hieruit volgt dat de transitie in termen van *omduiding* en *herordening* betrekking heeft op een perspectiefwisseling en hernieuwde betekenisgeving. Hierbij is sprake van *overgave* aan het *niet-zelf*; een uitwerking die in de studie van Anbeek op positieve wijze geïnterpreteerd wordt. Dat ervaringen waarin de betekenis in eerste instantie verloren gaat, een positieve transitie in gang zetten, vormt een interessante conclusie die in hoofdstuk 3 verder uitgewerkt zal worden.

### *Morele en spirituele oriëntatie*

Taylor begint aan de andere kant van de betekenisbalans: bij ervaringen van volheid. Ook in zijn analyse wordt een visie op transitie zichtbaar. Hij kent het proces van positieve basiservaringen die de geborgenheid ondermijnen, uiteindelijk een richtinggevend karakter toe. Hoe vindt deze transitie bij *ervaringen van volheid* (Taylor, 2007) of *momenten van intense zinbeleving* (Stoker, in Anbeek, 1994) plaats?

Dit proces wordt uitgelegd in Taylors ontwerp van een fenomenologie van de spirituele en morele ervaring. Hierin onderscheidt hij drie niveaus: een hoge toestand van volheid, een stabiliserend midden en een lage toestand van melancholie.

Ervaringen van volheid kunnen het individu brengen in een ‘hoge’ toestand waarin het leven zich voordoet ‘meer zoals het zou moeten zijn’; een plek die ervaren wordt als inspirerend en ontroerend (2007, p. 46). Taylor duidt dit als een plek van kracht, waarvan we soms slechts een glimp opvangen en er een verlangen achterblijft<sup>32</sup>. Vanuit deze plek kan een ervaring van volheid *morele en spirituele oriëntatie* bieden.

Deze oriënterende rol is volgens hem te danken aan het besef van waar deze ervaringen vandaan komen: bijvoorbeeld God, de natuur of ‘een kracht die door alles heen stroomt.’ (Ibidem, p. 46). Naast oriënterend kunnen deze ervaringen ook *ontwrichtend* en *ondoorgegrondelijk* zijn: ‘We zijn diep geraakt, maar ook verward en geschokt.’ (Taylor, 2007, p. 47). Taylor constateert in relatie tot deze ervaringen tevens een taalprobleem; omdat ze betrekking hebben op belevingsniveau zijn ze vaak moeilijk onder woorden te brengen.

---

<sup>32</sup> Taylor refereert aan de bewustzijnstoestand die Robert Musil ‘*der andere Zustand*’ noemt: waarin ‘de gewone werkelijkheid wordt opgeheven en door iets wat beangstigend *anders* is, wordt doorlicht’ (Taylor, 2007, p. 47).

Eenmaal bekend met deze toestand van volheid stelt Taylor dat er altijd een lijden aan de afwezigheid van deze toestand zal bestaan. Er is altijd een zekere afstand. Een ‘lage’ verlangende toestand van de pijn van de afwezigheid dient zich aan. Deze staat ook wel bekend als melancholie<sup>33</sup> (Taylor, 2007).

Tussen de hoge en lage ervaring in ontwaart Taylor het hedendaagse streven naar een stabiliserend ‘midden’. In dit midden is men in staat aan de melancholie en leegte te ontsnappen zonder de volheid te hebben bereikt. Dit midden kan mijns inziens worden opgevat als de ‘ontologische geborgenheid’ waar Ter Borg (in Anbeek, 2013) over spreekt.

Men scheidt dit in een routinematige ordening van het bestaan. Het evenwicht in deze stabiele tussentoestand wordt echter ondermijnd wanneer het verlangen naar de zo vervullende ‘hogere’ toestand van volheid wordt aangewakkerd (Taylor, 2007, p. 48). De alledaagse routinehandelingen waarmee we ons horizontale bestaan ordelijk vorm hebben gegeven, blijken ‘leeg’ en geven een wijdverspreid gevoel van zinloosheid (ibidem).

Grenservaringen zijn dus zowel ervaringen waarin de betekenis verloren gaat, als ervaringen waarin intense betekenis ervaren wordt. Omdat beide de ontologische geborgenheid c.q. zekerheid van het bestaan kunnen ondermijnen. Deze zekerheid bevindt zich op het stabiele midden. Wanneer de mens eenmaal de ‘hoge’ of ‘lage’ toestand heeft leren kennen is terugkeer niet mogelijk, en schieten de routinematige handelingen die het gevoel van ontologische zekerheid kunnen bieden tekort.

### 2.3.3 Pijlers

Na de bespreking van de verschillende wijzen waarop grenservaringen een proces van transitie inleiden, wordt gekeken naar pijlers die deze transitie ondersteunen. In haar oratie (2013) onderneemt Anbeek een concrete poging om de duiding van grenservaringen mogelijk te maken. Ze doet een aanzet tot ‘een ervaringstheologie van kwetsbaar leven’. Deze ervaringstheologie bespreek ik omdat concrete handvatten worden geboden, die de weg naar hernieuwde betekenisgeving aan grenservaringen begaanbaar maken.

---

<sup>33</sup> De ‘lage’ toestand doet denken aan de duiding die Freud geeft aan ervaringen van melancholie, als het verlangen naar een samenvallen van de identiteit met zichzelf, zonder de mogelijkheid van verlies (Martelaere, 1993, p. 63), dit komt tevens aan bod bij Butlers bespreking van de rouw.



*Een ervaringstheologie van kwetsbaar leven*

Anbeek stelt een theologie voor die gestoeld is op drie pijlers: ‘kwetsbaarheid, systematische theologie en geleefde waarheid’ (2013, p. 47). Het gedeelde fundament van deze theologie wordt gevormd door ervaringen van de kwetsbaarheid van het leven: *grenservaringen*.

Een eerste stap die Anbeek zet is het inzoomen op de concrete ervaring van verlies, ‘de breuk en de afgrond of het lege land die daardoor zichtbaar worden’ (Anbeek, 2013, p. 47). Inzoomen op het verlies betekent dat men bereid moet zijn de gevoelens die daarmee gepaard gaan onder ogen te zien, wat een grote bereidheid vraagt (ibidem). Het toelaten van de kwetsbaarheid, door het toelaten van gevoelens als wanhoop, pijn, uitputting, verdriet en vermoeidheid is moeilijk en vaak onplezierig, maar kan niet worden overgeslagen. Voor Anbeek toont de ingrijpende ervaring van verlies de diepe fundamentele verbondenheid die we als mensen hebben. Hiermee refereert ze aan het denken van de gendertheoretica Butler, die de menselijke autonomie bevraagt door te kijken naar ervaringen van rouw en geweld (2004) (zie paragraaf 2.5).

Naast een theologie van kwetsbaar leven op microniveau, werkt Anbeek haar visie verder uit op meso- en macroniveau. Op mesoniveau pleit ze voor een ‘discours van kwetsbaar leven’, waarmee ze groepen voorstaat waarin de persoonlijke ervaringen van breekbaar leven bespreekbaar worden gemaakt. Dit discours is te plaatsen tegenover het heersende ‘discours van de stilte’ waarin ervaringen van kwetsbaarheid geen plek hebben en hiermee hun bestaansrecht lijken te verliezen. Dit resulteert aldus Anbeek in een eenzijdig positief verhaal over ‘zelfontplooiing, vrijheid, gezondheid, succes, onafhankelijkheid en zelfbeschikking’ (2013, p. 50).

Het bespreken van menselijke ervaringen van kwetsbaarheid is relevant, omdat dit de gedeelde menselijke conditie van onderlinge afhankelijk zichtbaar maakt. Dit discours van kwetsbaarheid opent ruimte voor achterliggende vragen die het individuele domein overstijgen – rond verantwoordelijkheid, afhankelijkheid en waardigheid – waarin zich een ethisch appèl aandient. Door dit bespreekbaar te maken kunnen op macroniveau nieuwe waardeoriëntaties ontstaan waarin wederzijdse openheid, solidariteit en verantwoordelijkheid centraal staan (ibidem).

Hoe deze theologie van kwetsbaar leven vorm te geven? Om het ‘discours van kwetsbaarheid’ uit te werken formuleert Anbeek voortbouwend op de filosofe Margaret Urban Walker vier narratieven ten behoeve van morele reflectie (2007, p. 67 in Anbeek, 2013, p. 53). De belangrijkste eerste notie luidt dat ‘er geen theologische reflectie bestaat

los van de eigen ervaring'. Als tweede notie ziet Anbeek het als een cruciale noodzaak de eigen ervaringen te verbreden met die van anderen. Dit kan door een dialoog aan te gaan waarin de zelf ervaren kwetsbaarheid het uitgangspunt is. Hieruit volgt de derde notie: het gemeenschappelijk nadenken over waarden. Als laatste en vierde narratief stelt Anbeek een gesprek met andere levensbeschouwelijke tradities voor, met oog op kennisverbreding en het leggen van waardevolle verbindingen (ibidem).

### Conclusie

Wat kunnen we concluderen uit de bespreking van deze theologische visies op grenservaringen?

Zowel Anbeek als Taylor houden een genuanceerd pleidooi religie niet overboord te gooien. In de duiding van grenservaringen lijken religieuze tradities van waarde te zijn omdat enkel cognitieve of intellectuele benaderingen niet volstaan (Anbeek, 2013). Daarnaast kan religie mensen op cruciale momenten de weg wijzen (Van Baal, 1981; Anbeek, 1994; 2013). De verschillende theologische benaderingen van grenservaringen – als ervaringen van betekenisverlies (Anbeek, 1994), ervaringen van volheid (Taylor, 2007) en ervaringen van ontologische verlatenheid (Ter Borg, in Anbeek, 2013) – hebben allen betrekking op de 'grenzen van betekenis'. Religieuze ervaring<sup>34</sup> betekent een relatie aangaan met het transcendente (Leijssen, 1995). In de beschouwing van de werkelijkheid wanneer deze van haar betekenis is ontdaan, tonen religieuze kaders zich dus bij uitstek waardevol. Ook Giddens verwijst hiernaar (1991, p. 206). Hij noemt de herwaardering van tradities als een van de fenomenen die zich in de hoogmoderne context opnieuw aandienen, de zogenaamde '*return of the repressed*' (zie paragraaf 1.2.3).

Zowel Anbeek (1994; 2013) als Taylor (2007) bieden een constructieve visie op transitie. Beiden kennen grenservaringen (naast een ontwrichtende) een richtinggevende functie toe; van morele en spirituele oriëntatie. Hoewel betekenissen eerst wegvallen, wordt de mens door grenservaringen juist ook in staat gesteld nieuwe betekenissen toe te kennen. Mijns inziens kunnen we betekenissen met name toekennen aan het zelf en de notie van eigen kwetsbaarheid, waar grenservaringen ons mee confronteren. Anbeek doet het concrete voorstel om deze ervaringen van kwetsbaarheid te benaderen, door hierover het gesprek aan te gaan.

---

<sup>34</sup> Een religieuze duiding verwijst aldus Leijssen (1995) naar de structuur die al bestond voordat de persoon de ervaring had. Belevingen die betrekking hebben op dit niveau maar die niet binnen een religieus perspectief geïdentificeerd worden, worden veelal verwoord in termen als 'transcendent' 'kosmisch' of 'spiritueel'.

## 2.4 ZENBOEDDHISME

Binnen de wetenschappelijk levensbeschouwelijke discipline wordt naast de theologie gekeken naar het zenboeddhisme. Deze oosterse stroming biedt aanknopingspunten om grenservaringen binnen een spiritueel-transcendente dimensie te duiden. Volgens Calsius (2011) kan een houding van *mindful-zijn* worden ingezet als mogelijke praxis van de ‘existentiële tussenruimte’, wat zich laat vertalen als het vermogen om de kwetsbaarheid die inherent is aan het menselijk bestaan bewust te dragen (zie paragraaf 2.2). Om deze houding te beschrijven en de waarde ervan in relatie tot grenservaringen te onderzoeken wordt er werk besproken van de Nederlandse filosoof en zenboeddhist Bor en van de Amerikaanse psychiater en zenboeddhist Epstein. Daarnaast komt Levine (1992) aan bod, over zijn ervaringen met boeddhistisch geïnspireerde therapie voor ernstig zieken.

De werken van Bor en Epstein vormen een beschrijving van de weg die zij gaan, beschreven vanuit de eigen beleving afgewisseld met theoretische en filosofische passages. De beleving laat zich niet gemakkelijk in taal vangen, maar lijkt zich hier steeds weer aan te onttrekken (Bor, 2005). In een poging de grensverkenningen die vanuit deze zenboeddhistische denkers geboden wordt zo correct mogelijk weer te geven, blijf ik in deze analyse dus dichtbij de oorspronkelijke woorden.

### 2.4.1 Grenservaringen

‘Welke is de strekking van deze ervaring, waar we zo voor weglopen? Dat achter het masker van onze identiteit, ons ik, een afgrond schuilgaat. Daarmee staan we nu oog in oog. [...] de leegte die ons nu overvalt heeft geen oorzaak, noch buiten onszelf, noch in onszelf; ze is onbepaald.’ (Bor, 2012, p. 34).

Het is Bor naar eigen zeggen te doen om ‘die heel fundamentele ervaring of ervaringswijze die je buiten de taal voert en je tegelijk naar de rand van het werkelijke voert’ (Bor, 2005, p. 19). De ervaring die hij duidt als een *fundamentele ervaring*, lijkt te relateren aan een grenservaring. Aan de hand van zijn persoonlijke zoektocht via het zenboeddhisme kunnen we deze ervaring beter proberen te begrijpen.

In relatie tot de fundamentele ervaring refereert Bor aan de Franse filosoof Bergson, in wiens *Inleiding tot de Metafysica* (1989) ‘metafysische ervaringen’ beschreven worden, als: ‘Ervaringen waarin je met je omgeving samensmelt, er een directe toegang toe hebt, maar die je in zekere zin ook boven de werkelijkheid uitillen.’ (Bor, 2012, p. 35; Hermsen, 2009).

Uit het voorgaande zijn aan aantal kenmerken af te leiden: 1) de ervaring voert je naar de rand van het werkelijke, en tilt je in zekere zin ook boven de werkelijkheid uit en 2) je smelt samen met je omgeving, 3) de ervaring voert je buiten de taal, c.q. je hebt er een directe toegang toe. Daarnaast spreekt Bor met betrekking tot *fundamentele ervaringen* over 4) een gevoel van diepe eenzaamheid. Deze kenmerken zal ik achtereenvolgens bespreken.

*1 De ervaring voert je naar de rand van het werkelijke, en tilt je in zekere zin ook boven de werkelijkheid uit*

Deze rand van het werkelijke wordt in het openingscitaat beschreven als een afgrond van onbepaalde leegte, die zich bevindt achter de identiteit. Wat Bor met deze woorden bedoelt kan het beste worden omschreven via een spirituele vraag die hij voorgelegd krijgt, een zogenaamde *koan*.

Binnen de boeddhistische leer, wordt door middel van *koans* – onmogelijke vragen, of onoplosbare raadsels – een toestand van ‘niet weten’ opgeroepen. In de ervaring van wanhoop en leegte die zich aldus manifesteren, kan men enkel loslaten en het verlies ondergaan (Bor, 2005). Dit verwijst naar het doorstaan van angst en vertwijfeling, wat een terugkomend beeld is uit de zentraditie (Bor, 2012).

Bor beschrijft hoe hij in zijn eigen ervaring van wanhoop en leegte – opgeroepen door de *koan* ‘wie ben ik?’ – in een crisis geraakt. Tijdens de beoefening van zenmeditatie, nadert hij een afgrond, bestaande uit het besef niet te weten wie hij in diepste zin is. Deze afgrond houdt de mogelijkheid in van een val, die voelbaar wordt ‘juist op het moment dat je de oppervlakkigheid van je identiteit bewust wordt’ (Bor, 2012, p. 34). Bor beschrijft hoe hij door los te laten komt tot een diepe laag, waar hij een ‘grenzeloze vrijheid’ ervaart: ‘Die vrijheid waar we diep vanbinnen allemaal in baden, maar waarvoor we als de dood zijn.’ (Bor, 2012, p. 75). Kijkend in de afgrond beseft hij hoezeer hij – door alles los te laten – ten diepste ongebonden is, en dat niemand hem op die geheime plek kan deren. Deze combinatie van veiligheid en ongebondenheid doet denken aan de wijze waarop Taylor (2007) ervaringen van volheid beschrijft (zie paragraaf 2.2.1). In relatie tot andere disciplines wordt deze ervaring nader geduid in de kritische dialoog (hoofdstuk 3).

Hier doet zich een opvallende ontwikkeling voor. Door middel van het inzetten van een *koan* wordt aangezet tot betekenisverlies. De *koan* ‘wie ben ik?’ die hem voorkomt als een diepe afgrond, zorgt er voor dat Bor beseft dat hij niet weet wie hij is, waardoor de betekenis die hij dacht te kennen, wegvalt en zich een afgrond aandient. Juist het ‘niet weten en geen

kant meer op kunnen' gunt hem een blik in de diepte. Naar aanleiding van deze impasse, dit moment staande aan een afgrond zonder enige houvast, ondervindt hij hoe 'de verschrikkelijke pijn en wanhoop' een 'voorwaarde vormen voor bevrijding' (Bor, 2005).

## *2 In de ervaring smelt je samen met je omgeving*

De *fundamentele ervaring* kent volgens Bor naast de afgrond van de onbepaalde leegte – die hij definieert als de rand van de werkelijkheid – ook een andere kant: 'Je smelt samen met je omgeving' (2005, p. 48). Bor beschrijft één specifieke avond, waarop hij tijdens een meditatie sessie – al luisterend naar engelachtig nonnengezang – een speciale zogenaamde *piekervaring* beleeft, waarin het volgende zich voordoet:

'Ineens, ik weet niet waardoor, realiseerde ik me de vergankelijkheid van alles – maar niet langer als iets bedreigends. Integendeel, het voelde juist aan als het meest heilzame dat er is, alsof je erdoor gedragen wordt. Die vergankelijkheid (zo ging het door me heen) betreft niet alleen de dood, afsterven, verdwijnen, afwezigheid. Ze ligt evenzeer besloten in het leven, schepping, geboorte, ontstaan, aanwezigheid. Maar: ongrijpbaar, want in een voortdurende staat van verandering. Je eigen leven is één moment in die geweldige stroom.' (Bor, 2012, p. 48).

De term *piekervaring*<sup>35</sup> is een concept dat in de jaren '70 door de piramide van Maslow bekendheid kreeg. Dit is 'een ervaring waarin hogere staten van bewustzijn bereikbaar worden' (Bor, 2005). Deze ervaring die een gevoel van eenheid en samensmelten met de omgeving oproept is gelijkend aan de 'ervaring van volheid' waar Taylor (2007) over spreekt.

## *3 De ervaring voert je buiten de taal, c.q. je hebt er een directe toegang toe*

Wat opvalt in de zoektocht die Bor beschrijft is de grote angst waar hij doorheen moet, die relateert aan een ontoereikendheid van de taal – de *koan* 'wie ben ik?' is niet in taal te beantwoorden. Om de sprong in de afgrond te wagen, dient de taal achtergelaten te worden. Zo beschrijft Bor hoe je volstrekt buiten de taal moet treden om er het *onuitsprekelijke* van te vatten, waarbij alle houvast, ook de twijfel, losgelaten wordt.

---

<sup>35</sup> Piekervaringen waar Maslow over spreekt worden gekenmerkt door een gevoel van eenheid, het gevoel samen te vallen met de wereld. Mooren zegt hierover: 'Je zit op het toppunt van je kunnen en functioneert moeiteloos, je heb een verantwoordelijkheidsbesef en ervaart dat je jezelf kunt bepalen, je voelt je vrij van blokkades en remmingen en in staat tot spontaniteit, expressiviteit en creativiteit. Ze zijn in verband gebracht met religieuze, mystieke en transcendente ervaringen, en met de ervaring van *flow*.' (2014) Op: [http://www.humanistischecanon.nl/humanistische\\_psychologie/maslow](http://www.humanistischecanon.nl/humanistische_psychologie/maslow)

Om deze sprong doorheen de taalbarrière te maken, gaat men van het denken naar een toestand van *before thinking* – een toestand waarin je je niet door je gedachten laat meeslepen, noch eraan hecht (Bor, 2005). Deze sprong van denken naar *before thinking* houdt tevens een sprong in van het kenbare, controleerbare, naar de leegte, het niet-weten, zonder houvast zijn. Het vraagt je volgens Bor om je in ‘volstreekte zelfvergetelheid’ voor het mysterie open te stellen (Bor, 2012, p. 79).

#### *4 De ervaring relateert aan een gevoel van diepe eenzaamheid*

In reflectie op zijn eigen proces concludeert Bor dat juist de ervaring van diepe eenzaamheid hem ertoe bracht zijn eigen identificaties en houvast los te laten: ‘Juist omdat je uniek bent en daarom onverhuld, ben je eenzaam’ (2013, p. 80) In de eenzaamheid ligt volgens hem het besef tot wie je in diepste zin bent: uniek, maar ongrijpbaar en aldus een mysterie. Bor haalt de oude taoïstische tekst *Zhuangzhi* aan, waarin deze ervaring als volgt wordt verwoord: ‘*Leap into the boundless and make it your own.*’ (Ibidem, p. 81). Hij vervolgt: ‘In die afgrond maak je een vrije val, en schud je even de zwaartekracht en bepaaldheid van je af.’ (Ibidem).

Hoe nu de grenservaring te duiden die in zenboeddhisme volgens Bor voren komt? Want hoewel deze zich niet door één specifieke situatie laat kenmerken, er is wel degelijk sprake van een grenservaring. Deze ervaring doet zich in relatie tot de hiervoor besproken kenmerken voor. Hieruit volgen aantal spanningsvelden: 1) werkelijkheid c.q. betekenis - betekenisloosheid, 2) het zelf - de omgeving, 3) *before thinking* c.q. beleving - taal en 4) eenzaamheid - uniciteit.

### 2.4.2 Visie op Transitie

In hoeverre volgt uit deze zenboeddhistische duiding van grenservaringen een visie op transitie, en welke? Wanneer de spanningsvelden ofwel grenzen zijn verkend, de afgrond is aangegaan en het onbegrijpelijke is aanvaard, spreekt Bor over een transformatie. Deze beschrijft hij als een *omwenteling*:

‘Wat gebeurt er namelijk? Op het moment dat er niets meer valt vast te houden, te grijpen en te begrijpen, op dat moment kun je niet anders dan het zo lang gekoesterde beeld van jezelf – het takje waaraan je boven de afgrond bungelt – loslaten.’ (Bor, 2012, p. 88).

De bodem valt er onder uit, aldus laat het subject zichzelf los: dit wordt geduid als ‘zelfvergetelheid’ (Bor, 2012). Bor stelt dat de transformatie, of ‘omwenteling’ niet alleen het subject betreft, maar ook de door het subject gekende wereld. Met dit loslaten van het zelf, ontstaat er een zekere ontvankelijkheid – we beseffen dat we onszelf en de wereld een orde opleggen – en kunnen daar voorbij kijken, zonder te oordelen.

‘De wereld wordt met nieuwe ogen gezien en met nieuwe oren gehoord en met nieuwe handen gevoeld: niet meer louter als een object van kennis - dingen of deeltjes waarop krachten inwerken - maar als iets waarmee je altijd al verbonden was en wat je als zodanig raakt.’ (Bor, 2012, p. 91).

De omwenteling die zich naar aanleiding van een grenservaring voor kan doen, leidt dus tot een diep besef van *ontvankelijkheid* en *mededogen*. Hier dient zich aldus Bor een paradox aan: ‘Juist in de diepste verscheurdheid en eenzaamheid – wat iets heel anders is dan isolement – breekt ineens dat besef van een innig verbonden zijn met anderen door.’ (2012, p. 94) Aldus zou je in je eigen ontvankelijkheid en sensitiviteit, de uniciteit en eenzaamheid van de ander spiegelen, wat leidt tot een verbondenheid buiten de taal. Deze ervaring van verbondenheid wordt versterkt in contact met de ander, ‘en dan vooral met degenen bij wie het masker scheuren en krassen vertoont’ (ibidem, p. 94).

Hoe elkaar dan te ontmoeten als de taal ontoereikend blijkt? Bor stelt voor op een onbestemde plek, een niemandsland, de plek van het *ongezegde* binnen de taal. Doordat je geraakt wordt door ‘het andere’ voel je je ermee verbonden, voorwaarde hiertoe is de afdaling in de diepte van het zelf. Bor zegt: ‘De ontmoeting heeft uiteindelijk helemaal niets met denken te maken. De ander die je tegenkomt en door wie je beroerd wordt, is een “ongedachte”.’ (2005, p. 251) Deze ontmoeting geschiedt volgens Bor ergens ‘in de onpeilbaar diepe afgrond tussen de één en de ander, in die ruimte tussen beiden in, die in letterlijke zin geen ruimte is en waarin tegelijk iedereen zich bevindt.’ (Ibidem).

### 2.4.3 Pijlers

Zijn er pijlers te onderscheiden binnen dit perspectief op transitie en waar leiden deze toe? Het proces van transitie waarvan Bor ons deelgenoot maakt is te relateren aan verschillende elementen die kenmerkend zijn voor de boeddhistische meditatietraditie. Epstein combineert in *Barsten Zonder te Breken* (2000) zijn kennis uit de psychotherapie met denkbeelden en persoonlijke inzichten uit het zenboeddhisme en biedt daarmee een

wetenschappelijk beschouwend perspectief waarbinnen we deze grensverkenningen vanuit het zenboeddhisme kunnen plaatsen.

Epstein schrijft zijn werk, net zoals Bor, vanuit een zoektocht. Deze omschrijft hij als volgt: 'Hoe we onszelf kunnen loslaten en de controle opgeven, ofwel hoe we kunnen differentiëren zonder te desintegreren.' (Epstein, 2000, p. 15). Vanuit zijn achtergrond in de psychotherapie heeft hij hier geen bevredigend antwoord op kunnen vinden. Zijn uitgangspunt is dat de opvatting van het zelf, in de westerse psychologie, gebreken vertoont. We houden ons te veel bezig met 'meer worden dan we zijn'. Dit ziet Epstein als een soort psychisch materialisme, in de vorm van: 'Zelfontwikkeling, zelfvertrouwen, zelfexpressie, zelfbewustzijn en zelfcontrole' (Epstein, 2000, p. 14).

Levine heeft onderzoek gedaan naar de manier waarop mensen het sterven van dierbaren, alsmede het naderen van de eigen dood, verwerken. Hiertoe voerde hij vele (telefoon)gesprekken vanuit de 'sterftelefoon', die zijn weergegeven in het boek *Ontmoetingen op de Grens* (1992). De verschillende pijlers op de weg naar transitie die vanuit de boeddhistische meditatiepraktijk besproken worden (Epstein, 2000), worden in deze paragraaf afgewisseld met ingekaderde anekdotes uit het werk van Levine (1992). Ter ingeleide, de conclusie die Levine naar aanleiding van zijn gesprekken deelt:

'Het groeiproces bestaat, naar het lijkt, uit de kunst om te vallen. Groei wordt gemeten aan de mildheid en het gewaarzijn waarmee we onszelf opnieuw overeind helpen, de lichtheid waarmee we het stof afkloppen, de openheid waarmee we verdergaan en de volgende onbekende stap zetten, voorbij onze grens, voorbij ons vastklampen, in het wonderlijke geheim van zijn. Als we de geest overstijgen, overstijgen we de dood. In het hart ligt het onvergankelijke.' (Levine, 1992, p. 15).

Volgens het boeddhisme zou geluk voortkomen uit *loslaten* – in tegenstelling tot het verkrijgen of vergroten van materieel of psychisch bezit. Het ontoegankelijke, separate en geïndividueerde<sup>36</sup> zelf vormt eerder een probleem dan dat het gezien wordt als oplossing (Epstein, 2000). Hiermee wordt duidelijk dat de westerse psychologie en het boeddhisme een geheel ander perspectief bieden op zelfontwikkeling. Dit is hoogstwaarschijnlijk ook van invloed op de betekenis die aan grenservaringen toegekend wordt.

---

<sup>36</sup> Individuatie in een Jungiaans concept dat staat voor het proces waarin het individu zichzelf tot een meer eigen en unieke persoonlijkheid ontwikkelt: 'The process of forming and specialising the individual nature: in particular, it is the development of the psychological individual as a differentiated being from the general, collective psychology. Individuation is therefore a process of differentiation, having as its goal the development of the individual personality.' (Sleegers, 2005).



### *Meditatie als oefening in loslaten*

De waarde van mediteren schuilt volgens de boeddhistische leer in ‘de ervaring van jezelf vergeten en tegelijkertijd ontdekken’ (Epstein, 2000, p. 17). Hierop verder denkend bepleit Epstein de waarde van een bewustzijn voorbij de grenzen van het ego ‘die ons beletten om werkelijk met de ander in contact te treden.’ (Ibidem).

Om het proces dat na een grenservaring op gang kan komen vanuit het boeddhisme uit te leggen, worden verschillende elementen besproken die Epstein relateert aan de boeddhistische meditatiepraktijk: 1) leegte, 2) overgave, 3) meditatie, 4) verbondenheid, 5) verdraagzaamheid, 6) binding, 7) hartstocht en 8) bevrijding (ibidem; Houtman; 1988). Een belangrijke notie hierbij is dat Epstein met deze niveaus niet tracht een spiritueel pad uit te zetten, dat stap voor stap gevolgd dient te worden: ‘Het spirituele pad duidt eerder op een pad maken dan op een pad volgen, omdat het een zeer persoonlijke ontwikkeling is, die voor iedereen anders verloopt.’ (Ibidem, p. 114).

#### *1 Leegte*

In het boeddhisme wordt leegte gezien als het doorgronden van iemands ware aard, vanuit het inzicht dat een inherente identiteit in mensen of dingen afwezig is (Epstein, 2000). In plaats van leegte te elimineren – wat in westerse therapeutische context een veel geziene tactiek is – kan de wijze waarop leegte wordt ervaren worden getransformeerd. Boeddhistisch leraar Gelek Rinpochee (in Epstein, 2000) stelt dat leegte zich voordoet als de schaduwzijde van onze pogingen een separaat zelf te vormen. Wanneer therapieën deze leegte trachten weg te redeneren of op te heffen door correctieve emotionele ervaringen, zullen frustratie en teleurstelling volgen. De mogelijkheid van transformatie, dient zich pas aan, als we bereid zijn te stoppen tegen de leegte te vechten (Houtman, 1988).

Tot de bodem van de eigen leegte gaan (bijvoorbeeld door meditatie) ziet Epstein als een manier om toegang te krijgen tot het onbeweeglijke, stille centrum van ons bewustzijn. Wanneer we deze staat van bewustzijn achter de leegte leren kennen, zullen we de tweeledige aard van de leegte leren waarderen: ‘Het vervult ons met onvrede en het maakt ons ook ontvankelijk voor ons eigen mysterie.’ (Epstein, 2000, p. 40).

#### *2 Overgave*

Het belang van overgave kan worden begrepen vanuit het boeddhistisch perspectief op het zelf. In plaats van te focussen op het zelf, wordt er liever gekeken naar de ruimte die *niet* door het zelf wordt ingenomen (Epstein, 2000, p. 46). Epstein refereert aan Winnicott die

met betrekking tot overgave spreekt over *experiences of unintegration or letting go*. Deze niet-integratie is een situatie waarin de behoefte aan controle even wegvalt en het zelf kan ontspannen.

Ook bij Levine komt het belang van overgave naar voren (1992). Hij stelt dat de rode draad in de gesprekken van de ‘sterftelefoon’ wordt gevormd door de strijd die de cliënten voeren tegen ‘hoe het is’, zoals de weerstand tegen de ziekte, het besef van het eigen overlijden of de dood van een dierbare. Levine ontwaart grenzen in het vastklampen aan en niet kunnen loslaten van een denkbeeldige werkelijkheid, die volgens hem losgelaten dient te worden. Deze grenzen duidt hij als ‘grenzen voorbij onze angst voor het onbekende’ (Levine, 1992, p. 9).

Volgens Epstein is dit vermogen het zelf los te laten één van de belangrijkste taken die we als mens hebben, alsmede een belangrijke les die we uit het zendboeddhisme geleerd kan worden (2000). Dit sluit aan bij Anbeek (2013) en Taylor (2007) en wordt verder uitgewerkt in de hoofdstuk 3.

### 3 Meditatie

Meditatie kan helpen de onbestendigheid of vergankelijkheid van de wereld te aanvaarden. Het biedt volgens Epstein een methode om ‘gelijkmoedigheid ten aanzien van de vergankelijkheid van de wereld te bereiken en die niet langer als beklemmend te ervaren.’ (Epstein, 2000, p. 74). Omdat meditatieoefening de waarneming versterkt en het denken ontspant (Houtman, 1988), wordt er geen positie gekozen tussen gehechtheid en afkeer. Zo vormt meditatie een verbinding tussen deze twee. Hoewel meditatie dus kan aanzetten tot ‘de aanvaarding van vergankelijkheid’ roept dit vragen op omtrent deze ervaring buiten meditatieve context. In hoeverre blijft er een besef van deze aanvaarding overeind? Of komt deze in het dagelijkse leven te vervallen? Wat betekent dit voor de weerbaarheid tegenover grenservaringen? Een reflectie op de vragen die worden opgeroepen volgt in hoofdstuk 3.

Een voorbeeld waarin duidelijk wordt wat meditatie ten aanzien van de aanvaarding van de eigen vergankelijkheid kan doen is te vinden bij Levine (1992). Bij een terminale kankerpatiënt die suïcide overweegt, stelt hij een ‘pijnmeditatie’ voor. Deze meditatie is er op gericht de pijn te voelen, zoals deze zich voordoet in het lichaam. De terminale vrouw die deze meditatie onderneemt ervaart in het voelen van de pijn een afname van de weerstand, waarmee ze zich voorheen tegen de pijn verzette. Deze weerstand maakte dat de pijn niet gevoeld werd, enkel een angst voor en verzet tegen de pijn. Ze concludeert: ‘Ik

heb altijd gedacht dat als ik de pijn maar wegduwde ik minder pijn zou hebben, maar als ik er tegen duw, krijg ik het gevoel dat ik alleen maar uit pijn en weerstand besta, en dat is zo verdomd vermoeiend.' (Levine, 1992, p. 84).

#### *4 Verbondenheid*

De acceptatie van kwetsbaarheid maakt ons aldus Epstein toegankelijk voor innige verbondenheid: 'Als we echt willen genieten van de innige verbondenheid met iemand, zullen we tevens de vluchtigheid daarvan moeten erkennen. Dat is ook een van de redenen waarom we terugschrikken voor verbondenheid, want die drukt ons nogal eens op onze eigen kwetsbaarheid.' (2000, p. 75). Ook binnen het zenboeddhisme komt kwetsbaarheid dus naar voren als een thema waar de mens zich moeilijk toe weet te verhouden.

#### *5 Verdraagzaamheid*

In de observerende houding die in de meditatie centraal staat, worden we gewaar van ons lichaam, maar ook van onze emoties, en onze geestesgesteldheid<sup>37</sup>. Meditatie kan aldus bijdragen aan het herstel van het vermogen om gevoelens te ervaren waar we misschien huiverig voor zijn. Zodoende kan de observerende houding die in meditatie beoefend wordt bijdragen aan een vergrote verdraagzaamheid. De vraag dient zich aan of dit ook geldt voor het verdragen van de eigen kwetsbaarheid.

#### *6 Binding*

In boeddhistisch perspectief zijn we geen geïsoleerde individuen, maar eerder elkaar overlappende sferen en hebben we de mogelijkheid onszelf als zodanig te herkennen (Epstein, 2000, p. 127). In plaats van afscherming van het zelf, wordt gestreefd naar een *vrijuit stromen*. Wanneer we de angst om afgescheiden te zijn niet langer in stand houden, kunnen we de behoefte ons af te schermen opgeven en aldus Epstein dit vrijuit stromen mogelijk maken (2000, p. 127).

Dit roept vragen op omtrent de concrete betekenis van de ander. In hoeverre is de ander betekenisvol in de aanvaarding van kwetsbaarheid? En wat kan de onderlinge verbondenheid betekenen in de omgang met grenservaringen?

---

<sup>37</sup> Epstein formuleert vier niveaus van *oplettendheid*, welke in meditatie geoefend worden, ten aanzien van 1. het lichaam, 2. emoties, 3. gevoelens en 3. de geest. (Epstein, 2000, p. 103-110).

### 7 *Hartstocht*

Ten aanzien van bedreigende of blokkerende emoties of verstorende gedachten stelt Epstein dat we in meditatie kunnen leren deze uit eigen beweging te laten opkomen en wegebben in plaats van ze te bevechten, waarmee we tevens zouden leren ons meer verbonden en emotioneel betrokken te voelen.

Ook de gesprekken die Levine voert met patiënten of naasten, draaien om processen van ‘toelaten, loslaten, vergeving en overgave’ (1991, p. 9). In de begeleiding van gezinnen die een kind hebben verloren, ontwaart hij ‘een langzame heroriëntatie, een verdieping naar het leven toe’ (ibidem).

### 8 *Bevrijding*

Als we geconfronteerd worden met ouderdom, ziekte en dood, hebben we volgens Epstein een geest nodig die bestand is tegen desintegratie. Vaak schieten onze normale strategieën dan tekort: ‘We hebben wel geleerd om onszelf overeind te houden, maar niet of nauwelijks wat we moeten doen als we bezig zijn onze samenhang te verliezen.’ (2000, p. 149).

Naasten zijn in zulke situaties veelal geneigd een houding aan te nemen waarin iemand de realiteit van de pijn bespaard blijft<sup>38</sup> (ibidem), volgens het boeddhisme is dit geen vruchtbare benadering. Ten aanzien van dit soort ingrijpende ervaringen geldt de visie dat we er meer aan hebben de confrontatie met de waarheid aan te gaan. Epstein refereert aan een oud boeddhistisch gebruik waar lange tijd naast levenloze lichamen wordt gemediteerd, om met de meditatie die door deze confrontatie worden opgeroepen ‘te verblijven’.

## Conclusie

Wat kunnen we concluderen uit deze zenboeddhistische belevingsbeschrijvingen? Komt er een visie uit naar voren ten aanzien van grenservaringen? En worden er pijlers geboden om de transitie vanuit deze ervaringen te ondersteunen?

Opvallend aan de reflectie die Bor op zijn eigen ervaringen biedt, is de dubbele duiding van de grenservaring: als *fundamentele ervaring* en als *piekervaring* (2012). De

---

<sup>38</sup> Deze houding waarin de waarheid vermeden of verdoezeld wordt, opdat de patiënt de pijn van de waarheid bespaard blijft, herken ik zelf terug in de wijze waarop zowel naasten als professionals tegenover mijn vader een houding aannamen. Zoals beschreven in de persoonlijke aanleiding kan dit ertoe leiden dat de beleving van de persoon in kwestie buiten wordt gesloten en het gesprek hierover niet wordt gevoerd. Dit roept de vraag op of er hiermee niet te veel uit beeld verdwijnt.

piekervaring wordt geassocieerd met positieve bewustzijnsveranderingen, terwijl de fundamentele ervaring voor Bor een afgrond inhoudt, een verschrikkelijke pijn en wanhoop. Uit zijn zoektocht wordt duidelijk dat het aangaan van deze afgrond, het *loslaten* van het zelf, uiteindelijk tot een persoonlijke transformatie leidt. Hij duidt deze als een omwenteling, richting een beleving van *bevrijding* en *verbondenheid*. Dit leidt tot de vraag of de *piekervaring* en de *fundamentele ervaring* in wezen zo verschillend zijn.

Een voorbeeld dat uitdrukking geeft aan de dubbelheid die van deze ervaringen uit kan gaan, wordt geboden in de volgende uitspraak, van een vrouw wiens zoon een week daarvoor is verdronken: 'Ik beweeg me tussen de diepste wanhoop en soms een gevoel van opwindende verwondering over het leven.' (Levine, 1992, p. 43).

Epstein biedt in zijn analyse van de meditatiepraktijk aanknopingspunten die kunnen bijdragen aan het vinden van een houding ten aanzien van grenservaringen: de houding van *mindful*-zijn. Hij beschrijft een proces van bevrijding waarin het toelaten van de vergankelijkheid en het ervaren van de verbinding met de ander cruciaal zijn. Dit proces dat beschreven is als een afgeleide van de meditatiebeoefening lijkt zich echter te beperken tot meditatieve context. Er komen verschillende belangrijke noties naar voren die kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van een houding ten aanzien van grenservaringen. Bijvoorbeeld verdraagzaamheid, aanvaarding, binding en overgave. Desalniettemin ontbreekt een vertaling naar de hedendaagse realiteit. Dit roept twijfels op over de toepasbaarheid van dit denken binnen de hoogmoderne maatschappelijke context.

## 2.5 GENDERTHEORIE

In dit hoofdstuk wordt besproken hoe Amerikaans politiek filosofe Butler (2004) vanuit het feministische invalshoek grenservaringen interpreteert. In haar werk *Precarious Life* presenteert ze gedeelde menselijke kwetsbaarheid als basis voor een humane politiek. Ten eerste komt aan bod hoe ervaringen van verlies en rouw gezien kunnen worden als verwijzingen naar deze gedeelde menselijke kwetsbaarheid. Vervolgens wordt een visie op transitie besproken, namelijk het transformerende karakter van rouw. Ten slotte bekijken we de mogelijke pijlers die in Butlers voorstel voor een normatieve heroriëntatie te ontwaren zijn: desoriëntatie en erkenning.

### 2.5.1 Grenservaringen

Grenservaringen worden door Butler overdacht als ervaringen van verlies. Deze ervaringen veroorzaken rouw, opgevat als proces waar ieder mens door verlies of de dreiging van verlies mee te maken krijgt. Kenmerkend voor Butlers feministische benadering is haar uitgangspunt van mensen als ‘*socially constituted bodies*’. In de impact van verlies en rouw op het lichaam, en dus op het zelf, toont zich de menselijke verbondenheid: ‘*Loss has made a tenuous “we” of us all.*’ (Butler, 2004, p. 20). Uit de gedeelde ervaring van verlies blijkt een fundamentele relationaliteit en kwetsbaarheid, die Butler beide opvat als inherent aan het mens-zijn.

Dit mensbeeld leidt in Butlers werk tot reflecties over rouw, verlies, seksualiteit en *gender*. Thema’s die allen betrekking hebben op de grenzen van zeggenschap over en toe-eigening van het eigen lichaam, c.q. het zelf: ‘*The body implies mortality, vulnerability, agency: the skin and flesh expose us to the gaze of others, but also to touch, and to violence, and bodies put us at risk of becoming the agency and instrument of all these as well.*’ (Butler, 2004, p. 26). Zo leiden verlieservaringen tot een confrontatie met de grenzen van het zelf; alsmede tot het vraagstuk waar het ‘ik’ eindigt en het ‘jij’ begint. Uit deze dynamiek volgt een visie op transitie.

### 2.5.2 Visie op Transitie

‘Let’s face it, we’re undone by each other. And if we’re not, we’re missing something.’  
(Butler, 2004, p. 23).

Naar aanleiding van haar analyse van verlies presenteert Butler een visie op transitie, in het transformerende karakter van rouw. Eigen aan ervaringen van verlies, is dat men hier geen controle over kan uitoefenen: ‘*One finds oneself fallen.*’ (Ibidem, p. 21). Met het verlies dringt zich aldus iets op dat boven het eigen kennen, kiezen en de eigen macht uitstijgt. Of, wanneer men Butlers’ woordkeuze voor het vallen volgt: een diepere onderstroom, waar dit eigen kennen, kiezen en controleren geen grip op heeft. Aldus ontwaart Butler in de grenservaring van verlies en de hierop volgende rouw, een mogelijkheid tot transformatie: ‘*One mourns when one accepts that by the loss one undergoes one will be changed, possibly forever.*’ (Ibidem, p. 21). Rouwen vraagt dus om instemming met- en onderwerping aan een transformatie waarvan de uitkomst ongewis is. Parallel aan andere perspectieven verbindt Butler betekenisgeving dus aan een psychisch welzijn, dat door rouw aangetast of uitgedaagd kan worden.

Hoewel rouw kan aandoen als iets van tijdelijke aard, waarna de voorgaande orde weer terug komt als voorheen en waarna wie men was weer wordt hersteld, beschrijft Butler een dynamiek van het verliezen die anders doet vermoeden.

‘But maybe when we undergo what we do, something about who we are is revealed, something that delineates the ties we have to others, that shows us that these ties constitute what we are, ties or bonds that compose us. It is not as if an “I” exists independently over here and then simply loses a “you” over there, especially if the attachment to “you” is part of what composes who “I” am. If I lose you, under these conditions, then I not only mourn the loss, but I become inscrutable to myself. Who “am” I without you?’ (Butler, 2004, p. 22).

In dit citaat beschrijft Butler hoezeer de relaties met anderen betrekking hebben op wie wij zijn en op hoe wij ons zelf kennen. In het proces van rouw is er geen sprake is van een ‘ik’ los van een ‘jij’, de verbinding met ‘jou’ maakt deel uit van wat mij vormt. Dit houdt in dat wanneer je iemand verliest, er een wezenlijk stuk van jezelf verloren gaat.

Butler kent rouw en daarmee ‘grenservaringen’ als ervaringen van verlies, dus een ‘onteigenend’ karakter toe. ‘If I do not know what seizes me on such occasions, and if I do not always know what it is ‘in’ another person that I have lost, it may be that this sphere of dispossession is precisely the one that exposes my unknowingness, the unconscious imprint of my primary sociality.’ (Butler, 2004, p. 28). Butler stelt dat de ervaring van het verliezen van een ander in zich draagt dat je niet weet wat er precies in die ander verloren is gegaan. In de ervaring van rouwen dient zich dus een onwetendheid aan; het verlorene blijft ondoorgrondelijk. Hiermee kent het verlies een ongrijpbare dimensie. Butler stelt dat de rouwende geconfronteerd kan worden met of zelfs overgenomen kan worden door een raadselachtig verlangen, dat doet denken aan Freudiaanse melancholie.<sup>39</sup>

Derhalve dient zich een desoriëntatie aan, ten aanzien van het zelf; men verkeert in onwetendheid, over het deel van het zelf dat met de ander verloren is gegaan. ‘*The ties or bonds that compose us*’ blijken fundamenteel en maken ‘het ik’ onkenbaar. Deze wederzijdse betrokken -en afhankelijkheid kan volgens Butler – wanneer deze niet wordt *ontkend* maar *erkend* – de grond vormen voor een normatieve heroriëntatie.

---

<sup>39</sup> Freud stelt in *Jenseits des Lustprinzips* (1920) dat het levende wezen vóór alles terug wil komen naar de volkomen spanningsloze toestand van de dood, dit verlangen duidt hij als melancholie. ‘Er *niet* meer zijn – opperste realisatie van de identiteit met zichzelf, het samenvallen zonder spanning, zonder verscheurdheid, zonder de *mogelijkheid* van verlies’. (Martelaere, 1993, p. 63).

### 2.5.3 Pijlers

Vanuit de gendertheorie kijken we ten slotte of er pijlers te onderscheiden zijn binnen de visie op transitie en waar deze toe leiden. In de eerste paragraaf is beschreven hoe Butler grenservaringen beschrijft als ervaringen van verlies en deze verbindt aan de grenzen van het zelf als ‘sociaal geconstitueerd lichaam’. Hieruit volgt dat de menselijke relationaliteit zich toont in ervaringen van verlies en rouw. Butler ziet de hedendaagse privatisering van dergelijke ervaringen dan ook als problematisch. Hoewel het moderne streven naar autonomie en individuatie<sup>40</sup> een taak op zichzelf kan zijn – vraagt ze zich af of de notie van het individu als autonoom en ‘in controle’ niet te eenzijdig is (Butler, 2004, p. 23). Daarom stelt ze een normatieve heroriëntatie voor. Tegenover (en in) het streven naar autonomie formuleert Butler de opdracht om het aspect van de ander ‘in het zelf’ op waarde te leren schatten. Vanuit deze basis kan het ‘zelf’ te worden ervaren als onderdeel van een grotere gemeenschap.

In de vorige paragraaf is beschreven hoe het transformerende karakter van het verlies van een ander, kan leiden tot desoriëntatie ten aanzien van het zelf. Hier slaat Butler een opmerkelijke weg in. In plaats van handvatten te bieden binnen de gevestigde psychologische kaders de grip te hervinden – vanuit de notie van het zelf als autonoom en ‘in controle’ – pleit ze voor een heroriëntatie op grotere schaal: in politiek denken. Waarbij het zelf als fundamenteel afhankelijk en betrokken (en daarmee deels onkenbaar en ongrijpbaar) wordt beschouwd. Binnen dit voorstel fungeren de noties *desoriëntatie* en *erkenning* als pijlers, die deze normatieve heroriëntatie ondersteunen.

#### *Desoriëntatie*

Butler stelt dus een feministische, humanistische politiek voor, gebaseerd op het gezichtspunt van de gedeelde lichamelijke kwetsbaarheid. Vanuit de vraag ‘*What allows us to encounter each other?*’ oppert ze een politieke heroriëntatie via desoriëntatie. Dit betekent tevens een communiceren voorbij de epistemologische of politieke kaders: ‘*We do not need to ground ourselves in a single model of communication, a single model of reason, a single notion of the subject before we are able to act.*’ (Butler, 2004, p. 48). Dit houdt tevens de opdracht in om identificaties in het denken los te laten, zoals op microniveau: ‘ik’ en ‘jij’, en op macroniveau: ‘de eerste wereld’ en ‘de derde wereld’.

---

<sup>40</sup> Het Jungiaanse begrip ‘individuatie’ is afkomstig uit de psychoanalyse (Sleegers, 2005), een stroming waar Butler herhaaldelijk naar verwijst. Voor een omschrijving zie noot 38.



### *Erkenning*

Om deze basis van menselijke kwetsbaarheid te laten gronden, is nog een ander aspect noodzakelijk: erkenning. Het 'ik' wordt deels gevormd door sporen van anderen, waardoor het onkenbaar wordt. Deze onwetendheid ten aanzien van het zelf, vormt de opening naar een gemeenschappelijk denken. Butler verwoordt dit als: *'The "I" who cannot come into being without a "you".'* (2004, p. 45). Ze vervolgt: *'I find that my very formation implicates the other in me, that my own foreignness to myself is, paradoxically, the source of my ethical connection with others. I am not fully known to myself, because part of what I am is the enigmatic traces of others.'* (Ibidem, p. 46).

De verantwoordelijkheid voor de eigen lichamelijke kwetsbaarheid, alsmede de risico's, de dreiging, ligt voor eenieder, deels bij de ander. Daarmee wordt het mens-zijn tot een gedeelde verantwoordelijkheid die van uit een startpunt van lijden gedacht kan worden: *'I am wounded, and I find that the wound itself testifies to the fact that I am impressionable, given over to the Other in ways that I cannot fully predict or control.'* (Butler, 2004, p. 46).

### Conclusie

Butler draagt een theorie aan waarin ervaringen van verlies de illusie van controle doorbreken. We worden door de band met de ander 'onteigend'. Binnen het gedesoriënteerde zoeken dat zijn intrede doet vraagt het zelf om erkenning van de ander. Zo wordt deze vraag een gedeelde vraag. Rondtastend vanuit een onbestendig wordend zelf, wordt het 'ik'-denken een 'wij'-denken. Aldus overstijgt deze vraag om erkenning het moderne subject-denken. Hieruit volgt dat juist de desoriëntatie (die dus erkent dient te worden) een mogelijke opening wordt, van waaruit de menselijke kwetsbaarheid gedacht kan worden. In de richting van een theorie van collectieve verantwoordelijkheid.

### 3

## KRITISCHE DIALOOG

In dit derde hoofdstuk worden de betekenisvolle lijnen die in dit onderzoek zijn uitgezet verder uitgewerkt. Met als doel een analyse van de opbrengst van de verschillende perspectieven op grenservaringen. Ik begin met de vraag of de hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid opgevat kan worden als problematisch (3.1). Vervolgens analyseer ik welke tegengeluiden de verschillende stromingen laten horen, ten opzichte van de hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid (3.2). Ten slotte worden een drietal noties besproken die in een heroriëntatie op kwetsbaarheid van belang zijn (3.3). Deze noties zijn afgeleid uit de interdisciplinaire grensverkenningen en treden mijns inziens op de voorgrond omdat ze expliciet vragen om een plaatsbepaling.

### 3.1 DE PROBLEMATIEK VAN DE HEDENDAAGSE ORIËNTATIE OP KWETSBAARHEID

Dit onderzoek ben ik begonnen met de hypothese dat door de tendens tot verdringing en beheersing van ervaringen van kwetsbaarheid, mogelijk iets van waarde uit beeld verdwijnt. De vraag is of deze tendens tot verdringing en beheersing, zoals beschreven wordt door Giddens (1991), gezien kan worden als problematisch. Alsmede wat er dan *van waarde* uit beeld verdwijnt. In dit hoofdstuk kijk ik in hoeverre deze problematiek wordt bevestigd dan wel ontkracht, vanuit de verschillende stromingen die in hoofdstuk 2 aan bod zijn gekomen. Dit leidt tevens tot een conclusie of deze hypothese juist is gebleken, of verworpen kan worden.

De hoogmoderniteit wordt door Giddens beschreven als een seculiere risicocultuur (1991). Hij kent deze context een bedreigend karakter toe, dat te wijten is aan: a) een leemte in betekenisgeving (Anbeek, 2013; Giddens, 1991; Taylor, 2007), en b) een buitenproportionele focus op risico's (Giddens, 1991). Om weerbaar te zijn stelt Giddens dat het individu een zeker basisvertrouwen nodig heeft (1991; Taylor, 2007; Ter Borg in Anbeek, 2013). De problematische aspecten van deze dynamiek zal ik nu vanuit een interdisciplinaire benadering analyseren.

### 3.1.1 Basisvertrouwen

Een concept dat bij verschillende denkers terug te vinden is, en dat door Giddens als basisuitrusting voor de hoogmoderniteit wordt beschouwd, is de *ontologische zekerheid*. Giddens omschrijft dit als een basisvertrouwen dat men nodig heeft om tegen de vrees en onzekerheid inherent aan de seculiere risicocultuur opgewassen te zijn (1991). Godsdienstsocioloog Ter Borg (2010 in Anbeek, 2013) spreekt over eenzelfde vertrouwen, als een toestand van ‘ontologische geborgenheid’, die te vinden is in de alledaagse en vanzelfsprekende werkelijkheid. Taylor (2007) refereert hieraan, wanneer hij spreekt over het ‘stabiliserende midden’. Hij ziet dit ‘stabiliserend midden’ als een hedendaags streven, waarin we balanceren tussen gevoelens van melancholie en leegte enerzijds en het verlangen naar eenheid, of volheid anderzijds. Dit midden ziet hij als een toestand die in deze seculiere, ‘onttoverde’ tijd, dominant is geworden. Deze notie van basisvertrouwen, geduid als ‘ontologische zekerheid’ (Giddens, 1991), ‘ontologische geborgenheid’ (Ter Borg in Anbeek, 2013) en ‘stabiliserend midden’ (Taylor, 2007) verwijst naar een onderliggend streven naar balans.

### 3.1.2 Streven naar Balans

Dit streven naar balans zien we verklaard vanuit de psychologie. Door zowel Caplan als Gerkin wordt het streven naar balans, ofwel *homeostase*, geponneerd als een universele menselijke behoefte aan een gestructureerd ordelijk bestaan (in Murgatroyd en Woolfe, 1982; 1979). Binnen dit onderzoek komt vanuit verschillende stromingen naar voren dat een belangrijk element om deze balans te behouden gelegen is in *controle*.

### 3.1.3 Controle & Houvast

Het basisvertrouwen, dat in deze maatschappij volgens Giddens zo belangrijk is geworden, wordt bestendigd door een gevoel van controle (Butler, 2004; Giddens, 1991; Murgatroyd en Woolfe, 1982). Er wordt ook wel gesproken over een behoefte aan houvast (Anbeek, 2013; Bor; 2012; Epstein, 2000). Deze controle of houvast berust op een zekere mate van voorspelbaarheid – die wordt geschapen in alledaagse routines (Giddens, 1991; Calsius, 2011; Taylor, 2007; Yalom, 2008).

Hier dienen zich een tweetal aspecten aan, die de hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid en omgang met grenservaringen, volgens Giddens problematisch maken: de *beheersingsdrang* en de *verdringingstendens*.

### 3.1.4 Beheersingsdrang & Verdringingstendens

Routines betekenen een bepaalde mate van voorspelbaarheid en komen daarmee tegemoet aan de behoefte aan controle; ze bieden houvast (Giddens, 1991; Taylor, 2007). Deze behoefte aan controle, resulteert in een *beheersingsdrang* en *verdringingstendens*. Deze zal ik uitgebreider bespreken omdat het de kern vormt van de gesuggereerde problematische oriëntatie op kwetsbaarheid. Vanuit verschillende perspectieven zal ik tonen of deze problematiek wordt bevestigd dan wel weersproken.

Vanuit de psychologie wordt deze dynamiek bevestigd. Caplan stelt dat de mens probleemoplossende routines tot zijn beschikking heeft, die ingezet worden wanneer men zich geconfronteerd ziet met omstandigheden die tot een crisis kunnen leiden. Crisis groeit door toenemende stress, omdat deze de precaire balans (homeostase) kan verstoren (in Murgatroyd en Woolfe, 1982, p. 13). Deze routines zijn dus gericht op balansherstel en het verminderen van een gevoel van bedreiging, waardoor de stress af zal nemen. De automatische routines blijken echter veelal ontoereikend, waarop de crisis alsnog doorzet. In deze dynamiek is vanuit de psychologie dus een beheersingsdrang te ontwaren; toenemende stress ten gevolge van een ingrijpende ervaring dient beheerst te worden teneinde crisis te vermijden.

Ook Brammer (1991) spreekt vanuit zijn psychologische analyse van verlieservaringen over het belang van alledaagse routines, stabiliteit en continuïteit voor het psychisch welzijn. Hij stelt dat probleemoplossende routines kunnen fungeren als verdedigingsmechanismen, die ingezet worden ten behoeve van het weren van chaos en het behouden van een gestructureerd ordelijk bestaan.

Vanuit de psychologie tonen routines zich dus als vruchtbaar en noodzakelijk, want deze beveiligen het psychisch welzijn. De gerichtheid op controle en de daaruit volgende beheersingstendens is vanuit de psychologie dan ook begrijpelijk en niet te kenschetsen als problematisch.

Uit Giddens' bredere sociologische analyse blijkt echter dat de gerichtheid op controle, hoewel deze zich vanuit het streven naar psychisch welzijn dus nuttig toont, zowel op persoonlijk als maatschappelijk niveau problematische consequenties kent. De dominantie van controle leidt tot een uitsluiting van morele en existentiële vragen die fundamentele vragen opwerpen over het bestaan: de in het hoofdstuk 1 uitvoerig besproken '*sequestration of experience*' (1991). De gerichtheid op controle kent dus twee kanten: enerzijds een begrijpelijke beheersingstendens die het psychisch welzijn te goede kan

komen, anderzijds een verdringingstendens waarmee ervaringen met name op betekenisniveau uit beeld dreigen te verdwijnen.

Vanuit de theologie beschrijven Taylor (2007) en Anbeek (2013) de implicaties van deze gerichtheid op controle op betekenisniveau. Doordat ieder in deze tijd een individuele zoektocht naar betekenis onderneemt, is er zoals Giddens (1991) aangeeft, geen gedeeld geloofwaardig gezichtspunt meer. Dit maakt volgens Taylor dat mensen die in de routines van alledag zoeken naar betekenis, in een lastig parket komen te zitten. Enerzijds bieden routinematige handelingen het risico van een sleur, van zinloze herhaling. Anderzijds zijn er tal van ervaringen waardoor mensen buiten de alledaagse routine komen te staan, zoals werkeloosheid, of ziekte. Daarnaast zijn de routines zelf niet in staat een overstijgend karakter te bieden dat het leven samenhang geeft en verbindt met degenen die voor en na ons komen (Taylor, 2007, p. 936; Anbeek, 2013, p. 15).

Hiermee sluiten Anbeek (2013) en Taylor (2007) aan bij Giddens. Hij stelt dat de ontologische zekerheid vanuit een beheersingsdrang in stand wordt gehouden door dagelijkse (sociale) routines. En ziet deze routines verworden tot moderne rituelen die functioneren als ‘ *coping mechanisms* ’ (1991, p. 46).

Taylor erkent naast de beheersingsdrang tevens de problematiek waarin bepaalde fundamentele ervaringen uitgesloten worden. Hij refereert vanuit de theologie aan dit fenomeen, wanneer hij spreekt over een ‘diep beschroomde en verwarde vermijdingsdrang’ ten aanzien van de dood: ‘We weten niet hoe we met de dood moeten omgaan, dus we negeren hem zoveel mogelijk en zo lang mogelijk’ (2007, p. 942). Hij stelt dat de concentratie op het leven en de ontkenning van de dood zich op pijnlijke wijze toont in het contact tussen stervenden en hun naasten, die door de stervende vaak worden ontzien door niet over de dood te spreken. Taylor ziet deze ontkenning van de dood ook optreden bij artsen, die hun eigen tegenzin om met de dood om te gaan op de stervende kunnen projecteren. En soms zelfs ten aanzien van de eigen stervensplechtigheid; wanneer deze zo stil en pijnloos mogelijk voorbij mag glijden, waarmee een hoge prijs wordt betaald, namelijk ‘de ontkenning van het thema van betekenis zelf’ (ibidem, p. 942).

Taylor ziet de consequenties van uitsluiting dus doorwerken op betekenisniveau. Hiermee sluit hij aan bij de notie van Giddens (1991). Giddens stelt dat de uitsluiting van bepaalde ervaringen problematische gevolgen heeft voor het behoud van een coherent narratief, omdat deze ervaringen zonder betekenis-kaders niet in het eigen levensverhaal verwerkt kunnen worden (1991).

Ook Calsius trekt de lijn door naar betekenisgeving. Hij stelt dat door de beheersingsdrang existentiële en spirituele dimensies veelvuldig worden ontkend en toont zowel op individueel als op maatschappelijk vlak aan dat deze ontkenning negatieve consequenties heeft (2011). In de moderne psychiatrie constateert hij een groei van strategieën gericht op beheersing, bij wijze van angstreductie. Hieraan wordt tevens gerefereerd in het rapport *Moet Alles Wat Kan?* door ZonMW (2013), waarin gesignaleerd wordt dat de dominantie van het medische discours een dubieuze uitsluiting van bepaalde morele vragen met zich mee brengt.

Deze problematiek van verdringing wordt door Butler zowel op individueel als op maatschappelijk niveau erkend. Zij relateert deze problematiek expliciet aan ervaringen van kwetsbaarheid. Ze ziet de neiging om ervaringen die ons confronteren met de eigen kwetsbaarheid te verdringen of te verbannen, als een keuze voor een illusoire zekerheid waarmee meer over boord gegooid wordt dan de bedoeling kan zijn (2004). Zij stelt dat de ontkenning van kwetsbaarheid en het vasthouden aan de illusie van controle dermate problematisch zijn, dat deze *'institutionalized fantasy of mastery'* oorlog en geweld in de hand werkt (ibidem, p. 29).

Naar aanleiding van deze brede analyse van de hedendaagse oriëntatie op kwetsbaarheid kan ik concluderen dat de hypothese waarmee ik dit onderzoek ben begonnen – dat door de beheersingsdrang en het verdringen van ervaringen van kwetsbaarheid mogelijk iets van waarde uit beeld verdwijnt – wordt bevestigd. Grenservaringen komen in deze studie naar voren als ingrijpende ervaringen die zowel een negatieve als positieve uitwerking kunnen hebben. Deze uitwerking is afhankelijk van de mate waarin het individu in staat is betekenis te geven aan de eigen kwetsbaarheid, waar men door grenservaringen mee geconfronteerd wordt. Deze betekenis kan echter niet ontstaan vanuit een verdringing of beheersing van grenservaringen. Ik concludeer dus dat een heroriëntatie noodzakelijk is, willen we *weerbaar* zijn ten aanzien van de kwetsbaarheid, inherent aan het menselijk bestaan. Het geen van waarde dat verloren raakt is dus de mogelijkheid om grenservaringen betekenis te geven en er zodoende weerbaar tegenover te staan.

Een nuancering van deze hypothese is wel op zijn plaats. Voor het psychisch welzijn is een bepaalde mate van houvast namelijk noodzakelijk. Vanuit psychologisch oogpunt is de tendens tot beheersing vanuit het streven naar *homeostase* (Caplan, in Murgatroyd en Woolfe, 1982) dus functioneel. Deze houvast bestendigt de ontologische zekerheid – die

geldt als basisuitrusting van waaruit het individu zich tot de hoogmoderne seculiere risicocultuur kan verhouden (Giddens, 1991; Taylor, 2007; Ter Borg in Anbeek, 2013).

Ik concludeer hieruit dat de hoogmoderniteit ons voor een paradoxale situatie stelt. Er is sprake van een gerichtheid op houvast en controle die zich in de hoogmoderne context noodzakelijk toont voor het psychisch welzijn, maar die tevens negatieve consequenties met zich meebrengt. Deze manifesteren zich voornamelijk op betekenisniveau. Namelijk uitsluiting van existentiële en spirituele dimensies (Anbeek, 2013; Calsius, 2012; Yalom, 2008), van ‘het thema van betekenis zelf’ (Taylor, 2007), van morele vragen (Butler, 2004; Calsius, 2012; Giddens, 1991) en van ervaringen die in ervaringen die de geborgenheid ondermijnen: grenservaringen.

Dit roept, zoals Butler (2004) en Anbeek (2013) beide expliciteren, de vraag op of hiermee mogelijk iets van waarde uit beeld verdwijnt. Deze vraag, die tevens mijn persoonlijke aanleiding vormde, heb ik naar aanleiding van voorgaande analyse bevestigend beantwoord. In hoofdstuk 2 heb ik denkers uit verschillende wetenschappelijke stromingen geanalyseerd op de wijze waarop zij grenservaringen duiden en in hoeverre en hoe zich een visie op transitie toont. In de volgende paragraaf bespreek ik wat deze grensverkenningen hebben opgeleverd.

## 3.2 TEGENGELUIDEN

In de grensverkenningen die ik heb ondernomen zijn tegengeluiden hoorbaar, op de oriëntatie op kwetsbaarheid die zicht manifesteert als een problematische beheersingsdrang en verdringingstendens. Het gebrek aan handvatten om grenservaringen te kunnen duiden vraagt om een heroriëntatie op kwetsbaarheid. Nu volgt een reflectie op wat de verschillende stromingen in relatie tot deze heroriëntatie te bieden hebben.

### 3.2.1 Ontwikkelingspsychologie

Wanneer bepaalde omstandigheden (*life events* ofwel *transitional events*) een hoge mate van stress oproepen, kan de balans die het psychisch welzijn ondersteunt, verstoord raken (Brammer, 1991; Murgatroyd en Woolfe, 1982). Hieruit volgt dat de psychologische theorieën die in dit onderzoek aan bod zijn gekomen, grenservaringen benaderen als ervaringen die de balans verstoren. De psychologische gerichtheid op het herstel van deze balans wordt in dit onderzoek zichtbaar als een gerichtheid waarmee niet alleen bepaalde

ervaringen, maar tevens de ruimte of het vermogen om deze nader te komen, wordt uitgesloten.

Deze beheersing en verdringing vindt plaats om het psychisch welzijn – gevonden in balans – te behouden. Vanuit een psychologische benadering van grenservaringen rijst dan ook de vraag of deze benadering niet te zeer beïnvloed wordt door de onderliggende angst voor disbalans, waardoor balansherstel gaat domineren en de beheersing van angst en stress die de grenservaring oproept centraal komt te staan. Dit maakt dat de beleving en betekenisgeving aan de ervaring zelf buiten beschouwing blijft.

Hoewel door Brammer (1991) en Murgatroyd en Woolfe (1982) geconstateerd wordt dat er een verandering plaatsvindt op betekenisniveau, wordt dit niveau vanuit de ontwikkelingspsychologie niet betreden. Inherent aan grenservaringen is de impact op betekenisgeving, daarom sta je vanuit de psychologie in *de duiding* van grenservaringen aanvankelijk toch met lege handen. Het risico van een eenzijdige psychologische duiding van grenservaringen, ligt naar mijn idee in navolging van Taylor (2007) en Anbeek (2013) dan ook in ‘de ontkenning van het thema van betekenis zelf’ (Taylor, 2007, p. 942).

### 3.2.2 Existentialisme

Het existentialistische paradigma biedt geen stevige grond om een alternatieve oriëntatie op kwetsbaarheid op te kunnen bouwen. De existentiële denkers die aan bod zijn gekomen bieden een waardevolle analyse van de dieptes gelegen in de ervaring van angst (Yalom, 2008; Heidegger in Yalom, 1998), en van het bewustwordingsproces dat zich naar aanleiding van een grenservaring aan kan dienen (Calsius, 2011; Jaspers in Thornhill, 2011). Ondanks deze verkenning van de diepste lagen van het bestaan, treedt het existentialisme echter niet buiten de eigen fundamenteën van isolatie en betekenisloosheid.

Yalom (2008) biedt wel handvatten om het proces van bewustwording van de eigen existentie te kunnen dragen, in de vorm van filosofische inzichten om dit besef te verlichten (ibidem). Deze handvatten blijven echter bij troostende woorden en gedachten. Hij houdt wel een pleidooi om het besef van de dood draagbaar te maken, en gaat dus in tegen de tendens tot verdringing. De integratie van het idee van de dood redt ons, kan als katalysator fungeren van ‘inauthentiek naar authentiek leven’, en kan onze ‘kracht en vreugde’ verhogen (Yalom, 1998, p. 188).

Yalom verzet zich in zijn studie van doodsangst tevens tegen het idee dat de angst voor de dood in therapeutische context onbespreekbaar zou zijn. De neiging doodsangst



onbesproken te laten – *‘don’t scratch where it doesn’t itch’* – vraagt om een weerwoord. Hij probeert de terughoudendheid om (doods)angst te bespreken te weerleggen door het uitgangspunt aan te nemen dat de houding tegenover de dood bepalend is voor de houding tegenover het leven. Zo kan het idee van de dood dus leiden tot een bewustwording waardoor het leven vanuit het idee van betekenisloosheid en eigen verantwoordelijkheid door het individu zelf betekenis gegeven kan worden (Yalom, 2008). Daartoe moet dan wel eerst de angst getrotseerd worden, die de dood oproepen zal.

De oriëntatie op kwetsbaarheid die hieruit volgt, is er één waarin het bewustzijn van de betekenisloosheid, geïsoleerdheid en sterfelijkheid, het individu ertoe aanzetten verantwoordelijkheid te nemen: JA te zeggen tegen het bestaan: ‘Het besef dat al onze ervaringen gedoemd zijn verloren te raken is de aangewezen manier om het leven naar waarde te schatten, mededogen met anderen te voelen en diepe liefde te koesteren.’ (Yalom, 2008, p. 113).

Heeft het existentialisme nu iets te bieden tegenover de problematische oriëntatie op kwetsbaarheid die ik heb gesignaleerd? Weinig. Het leven is betekenisloos, om dit draagbaar te maken, moet men er zelf een positieve betekenis aan geven – met het bewustzijn dat het in wezen altijd betekenisloos zal blijven. Dit doet mij aan als een weinig constructieve visie. Het existentialisme lijkt dan ook geen alternatieve benadering te kunnen bieden voor wat Epstein ‘psychisch materialisme’ (2000) en Anbeek het ‘discours van de stilte’ noemt, waarin enkel gesproken wordt over ‘zelfontplooiing, vrijheid, gezondheid, succes, onafhankelijkheid en zelfbeschikking’ (2013, p. 50).

### 3.2.3 Theologie

De reden waarom de oriëntatie op kwetsbaarheid in deze tijd problematisch is geworden ligt onder anderen bij het ontbreken van overkoepelende betekenskaders, zo stellen zowel Giddens (1991), als Anbeek (2013). Ook Taylor (2007) concludeert dat de mens in zijn zoeken naar betekenis nog lang niet toe is aan ongelof. Hij stelt dat ‘zowel de verscheurdheid en fragiliteit’ als ‘de verwondering om het bestaan’ de hedendaagse mens doet zoeken naar meer (in Anbeek, 2013, p. 16).

Dit verdwijnen van religieuze betekenskaders gaat samen met een niet voor handen zijn van taal en (sacrale) rituelen, om over grenservaringen te spreken. Religieuze en levensbeschouwelijke taal wordt steeds vaker vervangen door een medisch en psychologisch discours, waardoor ook de verwoording van onrust en verlangens

problematisch dreigt te worden (Anbeek, 2013; Giddens, 1991; Calsius, 2012). De theologie is een mogelijke waardevolle invalshoek in het bieden van een taal, om grenservaringen te kunnen duiden.

Als antwoord op de hedendaagse omgang met grenservaringen, formuleert Anbeek een theologie van kwetsbaar leven, waarin ze concrete handvatten biedt voor een theologisch geïnspireerde oriëntatie op kwetsbaarheid. En een manier om dit ook op meso- en macroniveau vorm te geven. Deze ervaringstheologie biedt mijns inziens waardevolle handvatten ten aanzien van een heroriëntatie op ervaringen van kwetsbaarheid. Wanneer men de gevoelens rond de eigen kwetsbaarheid leert delen, kunnen grenservaringen c.q. ervaringen rond kwetsbaarheid, mogelijk anders bekeken worden. Niet langer enkel vanuit angst of vermijdingsdrang, maar met oog voor de onderlinge verbondenheid die erachter schuil gaat.

In de theologie komt dus de waarde van religieuze kaders naar voren. Deze kunnen een basis vormen voor gedeelde betekenisgeving omdat ze grenservaringen op transcendent niveau helpen duiden (Leijssen, 1995) en de mogelijkheid bieden hier rituelen aan te verbinden (Anbeek, 1994, 2013; Taylor, 2007). Bovendien krijgen grenservaringen vanuit de theologie (naast een ontwrichtende) een richtinggevende functie toegekend: ze kunnen morele en spirituele oriëntatie bieden (Taylor, 2007; Anbeek, 2013).

### 3.2.4 Zenboeddhisme

Het zenboeddhisme biedt, zoals Calsius (2011) suggereert, met een ‘houding van *mindful*-zijn’ een waardevol perspectief in relatie tot de mogelijkheid van transitie. Of dat nu ‘existentiële bewustwording’ (Calsius, 2011), ‘omwenteling’ (Bor, 2005; 2012), ‘groei’ (Levine, 1992) of ‘transformatie’ (Epstein, 2000) genoemd wordt. Dit zijn allen vormen van transitie die volgens het zenboeddhisme liggen in ‘de ervaring van jezelf vergeten en tegelijkertijd ontdekken’ (Epstein, 2000, p. 17).

Deze levensbeschouwelijke stroming biedt in meditatiebeoefening aanknopingspunten om de houding van *mindful*-zijn vorm te geven, waarin ontvankelijkheid en mededogen centraal staan (Calsius, 2011; Epstein, 2000; Stoppelenburg, 2009). Deze houding geldt als een manier door een proces van loslaten de kwetsbaarheid niet toe te dekken, maar grenservaringen aandachtig te beschouwen en zodoende de ruimte te creëren om hierbij aanwezig te zijn. De houding die door meditatie gevormd wordt blijft echter bij een gedachteoefening, concretisering naar situaties buiten de meditatiepraktijk ontbreekt.

In de vorm van spirituele inzichten en methodieken zoals *koans* en meditatie, biedt het zenboeddhisme tevens aanknopingspunten om de tweezijdigheid van de grenservaring (als waardevol én intens pijnlijk) te beleven. Op het eerste oog lijken de zenboeddhistische denkers zich hiermee te onttrekken aan de behoefte aan houvast die doorwerkt als een tendens tot verdringing en beheersing. Je kan je echter afvragen of ze de ervaring door deze via de beperkte meditatiegerichte visie op transitie te benaderen niet juist inkaderen. Door de ‘grenservaring’ te stimuleren, op te wekken en vervolgens als betekenisvol voor transformatie te benoemen gieten ze de ervaring naar mijn idee alsnog in een vorm van controle en beheersing.

### 3.2.5 Gendertheorie

De meest constructieve manier om grenservaringen, die zich onvermijdelijk voordoen, te benaderen, wordt geboden binnen de gendertheorie van Butler (2004). Zij formuleert een normatieve heroriëntatie op ervaringen van kwetsbaarheid.

Dat ieder mens bekend is met ervaringen van verlies of tenminste de dreiging ervan kent, impliceert volgens Butler een wederzijds verlangen en gedeeld vermogen lief te hebben. Aldus poneert ze verlies en kwetsbaarheid als – voor velen risicovolle en bedreigende – gevolgen van onze gedeelde lichamelijke sociale geconstitueerdheid: ‘*Attached to others, at risk of losing those attachments, exposed to others, at risk of violence by virtue of that exposure.*’ (Butler, 2004, p. 20). Hiermee toont Butler aan hoe zeer, in relatie tot de ander, met name in processen van verlies en rouw, de grenzen van het zelf bloot komen te liggen, wat als bedreigend en risicovol ervaren wordt.

De gendertheoretica introduceert als pijlers voor een heroriëntatie op kwetsbaarheid het belang van *erkenning* en *desoriëntatie*. Beide pijlers kunnen gezien worden als een taak, die juist in deze tijd – waarin zich aldus Butler na 9-11 een klimaat van kwetsbaarheid en agressie heeft ontwikkeld – opgepakt dient te worden. Anbeek denkt naar mijn idee op Butler voort, en construeert de ervaringstheologie van kwetsbaar leven (2013) op het concept van *erkenning* alsmede op het idee dat je door de ander wordt *onteigend*.

## 3.3 BELANGRIJKE NOTIES

De problematische situatie waarin de hoogmoderniteit ons brengt ten aanzien van ervaringen van kwetsbaarheid komt hoofdzakelijk voort uit het ontbreken van een overkoepelend betekenskader, dat op verschillende dimensies richting kan geven. Uit dit

interdisciplinaire onderzoek naar grenservaringen komen een aantal noties naar voren die in een heroriëntatie op kwetsbaarheid van belang zijn. In de bespreking van deze noties wordt duidelijk in hoeverre de verschillende disciplines hier invulling aan geven, en wat om meer uitwerking vraagt. De noties die achtereenvolgens beschreven worden zijn: 1) De betekenis van de ander, 2) de ontoereikendheid van de taal en 3) de tweezijdigheid van de grenservaring.

### 3.3.1 Betekenis van de Ander

Een eerste notie die van belang is, is de betekenis van de ander. De betekenis die de ander vanuit de verschillende perspectieven toegekend krijgt varieert, en is belangrijk om op te merken omdat deze bepalend is voor de oriëntatie op kwetsbaarheid.

Het existentialisme roept hieromtrent de meeste vragen op. Hoewel Yalom de intieme verbinding met de ander wel helende eigenschappen toekent, roept zijn denken voornamelijk de vraag op naar de *betekenis* die de ander binnen het existentiële paradigma toegekend krijgt (2008). Voor Yalom geldt de dood van de ander enkel als verwijzing naar de eigen dood. Terwijl het verlies van een ander mij, mede naar aanleiding van mijn eigen ervaring<sup>41</sup>, minstens zo ingrijpend aanschijnt.

Ook Anbeek (2010) stelt zichzelf naar aanleiding van Yalom's werk (2008) de vraag of de dood van een ander niet een veel wezenlijker aanslag is op het eigen bestaan. Butler spreekt over 'onteigening'. Wanneer ervaringen van verlies en rouw het zelf deels verloren doen gaan door het wegvallen van de ander (2004). Ook Taylor constateert dat *la mort de toi* ons in deze tijd het meeste doet lijden. Hij duidt dit als onze 'hedendaagse hel', die het problematisch maakt een besef van hogere betekenis van het gewone leven te handhaven (2007, p. 940).

Wellicht wijst dit op een beperking van het existentialistische uitgangspunt, van de mens beschouwd als fundamenteel alleen. Hoewel relationaliteit versus alleen zijn één van Yalom's *ultimate concerns* is, wordt de ander toch weggezet als een verwijzing naar het zelf. Hiermee laat Yalom naar mijn idee iets liggen, hoewel hij de ander aandraagt als een mogelijke verlichting van de pijn die doodsangst kan veroorzaken, is hij niet in staat hier vanuit zijn existentialistische achtergrond een constructieve vorm aan te geven.

Ook het zenboeddhisme toont zich in relatie tot de betekenisgeving aan de ander, interessant. De ontmoeting geschiedt volgens Bor ergens 'in de onpeilbaar diepe afgrond

---

<sup>41</sup> Mijn eigen ervaring zoals geformuleerd in het voorwoord en de persoonlijke aanleiding.

tussen de één en de ander, in die ruimte tussen beiden in, die in letterlijke zin geen ruimte is en waarin tegelijk iedereen zich bevindt.’ ((Bor, 2005, p. 251). Hieruit spreekt een notie van verbondenheid. De concrete vorm waarin deze verbondenheid zich aandient, blijft echter ongewis. Bor doet wel de suggestie, dat de ervaring van verbondenheid wordt versterkt in contact met de ander, en dan vooral met ‘degenen bij wie het masker scheuren en krassen vertoont’ (ibidem).

In de ruimte tussen twee personen in, kan dus ‘de onpeilbare diepte’ betreden worden, die zich wel opent in contact, en moeilijk in taal. Dit doet tevens denken aan de *existentiële communicatie* die Jaspers ons vanuit het existentialisme voorstelt (in Thornhill, 2011). Hij betoogt dat teneinde het bewustzijn buiten haar eigen grenzen te laten treden de monologe structuur losgelaten dient te worden.

Wanneer men in contact treedt met de ander, kan dus buiten *de grenzen van het zelf* worden getreden. In die ruimte openen zich de mogelijkheid van een ervaring van *vrijheid* (Bor, 2005; 2012) en het *ongekende* (ibidem). De betekenis van de ander wordt vanuit het zenboeddhisme dus onderstreept. Het ontbreekt echter wel aan een concrete uitwerking naar *hoe* die verbinding betekenisvol kan zijn in relatie tot ervaringen van kwetsbaarheid.

Butler (2004) en Anbeek (2013) bieden aanknopingspunten over hoe de ander juist in relatie tot de eigen kwetsbaarheid, betekenisvol kan zijn. Beiden vrouwelijke denkers lijken overeen te stemmen in de importantie die de ander toegekend wordt. Ze doen een aanzet tot denken gebaseerd op het besef van onderlinge verbondenheid, waarbij beiden voorstellen het gesprek aan te gaan, en ervaringen van kwetsbaarheid die de onderlinge verbondenheid blootleggen te delen. Hier dient zich het belang aan van *erkenning* (ibidem). Omdat juist dáár, de echte verbondenheid voelbaar wordt. Dit wordt onderschreven door Epstein: ‘Het lege zelf heeft een echte relatie met een echt mens nodig om zijn eigen werkelijkheid te kunnen ontdekken.’ (2000, p. 26).

De betekenis van de ander, wordt door Butler het meest uitgewerkt in relatie tot ervaringen van kwetsbaarheid. Tevens toont zij de implicaties, wanneer deze betekenis wordt ontkend (2004). Volgens Butler hebben we de ander nodig, wanneer we erkenning willen voor onze eigen lichamelijke kwetsbaarheid. Dus hebben we de ander nodig, wanneer we gekend willen worden in ons eigen ‘zijn’ – alsmede wanneer we ons eigen ‘zelf’ willen kennen (2004):

‘For if I am confounded by you, then you are already of me, and I am nowhere without you. I cannot muster the “we” except by finding the way in which I am tied to “you”, by trying to translate but finding that my own language must break up and yield if I am to

know you. You are what I gain through this disorientation and loss. This is how the human comes into being, again and again, as that which we have yet to know.’ (Butler, 2004, p. 49).

Hieruit kan ik concluderen dat de betekenis van de ander in relatie tot een heroriëntatie op kwetsbaarheid aandacht verdient, en tevens kan gelden als mogelijk fundament waarop deze heroriëntatie kan worden gebouwd.

### 3.3.2 Ontoereikendheid van de Taal

Een tweede notie die van belang is, is de ontoereikendheid van de taal. Hiermee bedoel ik de moeilijkheid om grenservaringen in taal te benaderen. Een heroriëntatie op ervaringen van kwetsbaarheid vraagt om woorden, om deze ervaringen te kunnen delen, en uitdrukking te kunnen geven aan de beleving ervan.

De ontoereikendheid van de taal is naar mijn idee gelegen in de ‘onuitspreekbaarheid’ van het transcendente, waar door verschillende denkers aan wordt gerefereerd (Anbeek, 2013; Bor, 2012; Calsius, 2011; Epstein, 2000; Taylor, 2007). De ontoereikendheid van de taal is een kwestie die ook bij het schrijven van dit onderzoek een rode draad heeft gevormd. Omdat grenservaringen raken aan de spirituele en transcendente dimensie (Calsius, 2012), lijken ze zich daarmee voorbij de grenzen van de taal te bevinden (Anbeek, 2013; Epstein, 2000).

In het duiden van ingrijpende ervaringen lopen we tegen een taalprobleem op, omdat het bestaan zich niet in taal laat vatten. Anbeek stelt dat uit onderzoek binnen verschillende zorgpraktijken blijkt dat zowel cliënten als hulpverleners moeite hebben met het benoemen van levensvragen (de la Hayze, 2013, Anbeek, Schuurmans & Palmboom, 2013 in Anbeek, 2013). Het menselijk bestaan dat zich kenmerkt door ervaringen waarin betekenis verloren kan raken, vraagt dan ook om een bredere taal dan die taal die gebonden is aan betekenis geven. Naast taal die ordent, zou er zoiets nodig zijn als evocatieve taal: ‘Taal als expressie van ervaring, van verdriet, wanhoop, schokkend, niet te vatten..’ (Anbeek, 1994, p. 42).

Taal rond grenservaringen is taal van expressie, toch onttrekt deze zich ook niet aan het belang van verstaan. Anbeek refereert in relatie tot taal aan de Haardt, die in haar pleidooi voor aanwezigheid bij pijn en sterven van anderen de onmogelijkheid benadrukt taal te

articuleren<sup>42</sup>. Deze aanwezigheid vraagt volgens de Haardt om het durven delen in onuitspreekbaarheid.

Hoe dan de beleving van ervaringen van kwetsbaarheid te delen als de taal ontoereikend blijkt? Bor doet het voorstel je (in het contact met de ander) te begeven op een onbestemde plek, een niemandsland, de plek van het *ongezegde* binnen de taal. Doordat je geraakt wordt door ‘het andere’ voel je je ermee verbonden. Voorwaarde hiertoe is de afdaling in de diepte van het zelf, zoals vanuit verschillende denkers bevestigd wordt (Anbeek, 2013; Butler, 2004; Calsius, 2012, Yalom; 2008).

Een heroriëntatie op kwetsbaarheid vraagt dus om taal, om in contact te treden met de ander en ervaringen gedeelde betekenis toe te kennen (Giddens, 1991). Ik kan concluderen dat religieuze tradities in de vorm van taal (en rituelen) de meeste handvatten bieden om grenservaringen te benaderen; dit komt doordat binnen religie expliciet het niveau van transcendentie betreden wordt (Leijssen, 1995). Wanneer er dus gesproken wordt over een afgrond (Bor; 2005; 2015; Calsius; 2012; Yalom, 2008), en betekenissen verloren dreigen te gaan (Anbeek, 2013; Butler, 2004), tonen religieuze tradities zich van waarde als een kader waarbinnen nieuwe betekenissen verkend kunnen worden. In de zoektocht naar taal voor een heroriëntatie op kwetsbaarheid, zouden dan ook juist binnen de wetenschap, levensbeschouwelijke disciplines niet overgeslagen moeten worden.

### 3.3.3 Tweezijdigheid van de Grenservaring

Ten slotte dient zich een notie aan die moeilijk definieerbaar is, maar wel bepalend is in de oriëntatie op ervaringen van kwetsbaarheid: de tweezijdigheid van de grenservaring. Deze treedt met name vanuit het zenboeddhisme en vanuit de theologie naar voren.

De zoektocht van Bor binnen het zenboeddhisme roept de vraag op of de *piekervaring* en de *fundamentele ervaring* (2005) in wezen wel zo veel van elkaar verschillen als we in eerste instantie zouden denken. In de grenservaring (die bijvoorbeeld een confrontatie met kwetsbaarheid in kan houden) dient zich een grens aan. Voorbij deze grens kunnen zich volgens Bor afhankelijk van de omstandigheden op emotioneel niveau zowel pijn en wanhoop als een gevoel van bevrijding en eenheid aandienen (2005).

Deze tweezijdigheid komt ook naar voren in de vergelijking van de theologisch geïnspireerde denkers. Anbeek (1994) en Taylor (2007) spreken over grenservaringen als

---

<sup>42</sup> ‘Aanwezigheid is voor degenen die aanwezig zijn en daarmee ook het op een bepaalde manier durven delen in het onuitspreekbare; is het opgeven van inzichtelijke, vertrouwde en beheersbare verbaliteit en kennis; is stom en stamelend durven zijn’ (De Haardt, 1993, p. 259 in: Anbeek, 1994, p. 42).

ervaringen die een balans verstoren, en daarmee de geborgenheid ondermijnen, waardoor een grens wordt over gegaan. In beide gevallen – zowel bij ervaringen van volheid (Taylor, 2007) als bij ervaringen van betekenisverlies (Anbeek, 1994) – is er sprake van een grenservaring, omdat ‘de geborgenheid van het bestaan’ wegvalt (Anbeek, 2013). Zowel ervaringen die alle houvast (en betekenis) doen verdwijnen als ervaringen die een gevoel van eenheid of volheid opwekken, kunnen dus de balans verstoren en de ontologische geborgenheid ondermijnen (Ter Borg in Anbeek, 2013). Gebeurtenissen die in eerste instantie aandoen als verschrikkelijk, de momenten dat de houvast wegvalt, kunnen dus tevens de momenten zijn waarop je het meest het gevoel hebt dat je leeft.

Deze tweezijdigheid van de grenservaring is het aspect dat naar mijn idee in relatie tot een heroriëntatie op kwetsbaarheid om de meeste aandacht vraagt. Het is een kwestie die niet vanuit een eenzijdige benadering in ogenschouw genomen kan worden, en vraagt daarom om een interdisciplinaire benadering. Maar zelfs nu, wanneer kennis rond deze ervaringen synthetisch vorm heeft gekregen, blijft deze tweezijdigheid onderbelicht. In mijn optiek zou een bewustzijn van deze tweezijdigheid van grenservaringen een heroriëntatie op kwetsbaarheid vergemakkelijken. Omdat er hierdoor naast de verschrikking en het verlies, ook een waardevol perspectief aan de horizon verschijnt. Dat tevens als bron kan dienen ervaringen van kwetsbaarheid betekenis te geven.

De drie noties die ik heb belicht benadrukken de complexe vragen en dilemma’s die een heroriëntatie op kwetsbaarheid oproept. Hieruit blijkt dat het in ieder geval nodig is, om in relatie tot ervaringen van kwetsbaarheid de *betekenis van de ander* te erkennen, *taal* te vinden om over deze ervaringen te spreken, en een openheid te creëren voor de *tweezijdigheid* die deze ervaringen eigen kan zijn. Hiertoe zou ik rituelen en andere non-verbale vormen van taal ten volle een plek willen geven.



## CONCLUSIE

Ter afsluiting volgen een samenvatting van de belangrijke resultaten, een bespreking van de beperkingen en mogelijkheden van dit onderzoek, en suggesties voor vervolgonderzoek.

### Samenvatting Belangrijke Resultaten

Mijn hoofdvraag luidde: ‘Hoe worden binnen verschillende wetenschappelijke disciplines grenservaringen geduid, welke visie op transitie wordt zichtbaar en wat betekent dit voor de oriëntatie op kwetsbaarheid?’ Eerst ga ik in op de deelvraag hoe binnen verschillende wetenschappelijke disciplines grenservaringen worden geduid.

Een grenservaring waarin ‘de geborgenheid van het bestaan wegvalt’ kan door een diversiteit aan gebeurtenissen plaatsvinden. Altijd lijkt er sprake te zijn van verlies, wat er verloren is geraakt varieert. Een onverwacht resultaat is dat door verschillende denkers wordt verwezen naar een vorm van *betekenisverlies* in relatie tot het *zelf*. Hier wordt aan gerefereerd in termen als ‘onteigening’ (Butler, 2004) ‘desoriëntatie’ (ibidem; Anbeek, 2013), ‘epifanische egodesidentificatie’ (Calsius, 2011), ‘het tijdelijk opheffen van de ego-grenzen’ (Epstein, 2000), ‘zelfvergetelheid’ (Bor, 2012) en ‘uit het zelf worden gebracht’ (Taylor, 2007). Kenmerkend voor grenservaringen, is volgens de in dit onderzoek gehanteerde definitie het wegvallen van de ontologische geborgenheid, een onverwacht gevolg hiervan blijkt dus een vorm van zelfverlies.

Een verklaring voor de relatie tussen grenservaringen en zelfverlies is af te leiden uit de contextuele beschrijving van de hoogmoderniteit als seculiere risicocultuur (Giddens, 1991). Deze context stelt het individu voor een uitdaging de eigen identiteit op coherente en authentieke wijze vorm te geven (Giddens, 1991; Yalom, 2008). Wanneer door een grenservaring de geborgenheid van het bestaan wegvalt, komt de houvast te vervallen, dit leidt er toe dat de eigen identiteit onder druk komt te staan (Caplan, in Murgatroyd en Woolfe, 1982). Grenservaringen kunnen dus zelfverlies veroorzaken, dit verklaart waarom ze gezien worden als een bedreiging voor de identiteit.

Deze redenering wordt door de volgende argumenten ondersteund :

- De hoogmoderne identiteit krijgt vorm vanuit een sterke gerichtheid op het lichaam. Dit betekent dat ervaringen van (lichamelijke) kwetsbaarheid een directe dreiging inhouden ten aanzien van het zelf.

- Door het ontbreken van een (normatieve) oriëntatie op kwetsbaarheid is het individu niet toegerust ervaringen die een confrontatie vormen met kwetsbaarheid op betekenisvolle wijze te duiden en te verwerken binnen een coherent narratief (Giddens, 1991).
- Door het ontbreken van de autoriteit van overkoepelende betekenisvaarders, staan we ten aanzien van ervaringen die raken aan de existentie (grenservaringen) met lege handen (Giddens, 1991; Yalom, 2008). In het zoeken naar antwoorden dreigt chaos, wat gevoelens van angst en vrees oproept die de psychische balans kunnen verstoren (Murgatroyd en Woolfe, 1982; Yalom, 2008).
- De balans die nodig is voor het psychisch welzijn, komt doordat de geborgenheid wegvalt, onder druk te staan. Dit roept stress op die de balans verder verstoort waardoor de grenservaring kan leiden tot een crisis (Caplan in Murgatroyd en Woolfe, 1982; Gerkin, 1979).

Uit deze argumenten blijkt dat grenservaringen *zelfverlies* met zich mee kunnen brengen. Maar wat kan worden verstaan onder zelfverlies? In hoeverre is de dreiging die hiervan uitgaat terecht? En als deze ervaringen inherent zijn aan het menselijk bestaan, hoe kunnen we ons hier dan toch toe verhouden? De vraag naar een uitwerking van ‘zelfverlies’ vraagt om een onderzoek aan sich en valt buiten de reikwijdte van deze scriptie. Inzicht in het transitieproces dat bij grenservaringen op gang, kan hier misschien al verheldering in brengen. Omdat dit dus een proces van verlies, maar ook een heroriëntatie lijkt te zijn.

Dit leidt tot de beantwoording van het tweede deel van mijn hoofdvraag, namelijk welke visie op transitie zichtbaar wordt. De verschillende stromingen die in hoofdstuk 2 aan bod zijn gekomen duiden grenservaringen binnen verschillende dimensies. Hierdoor kan er niet worden gesproken over een eenduidige visie op transitie. In alle stromingen wordt de notie van *betekenisgeving* echter een belangrijke functie toegekend.

Door het wegvallen van de houvast ontstaat er een leemte op betekenisniveau, waaruit een verlangen naar nieuwe houvast opkomt (Caplan in Murgatroyd en Woolfe, 1982, Anbeek, 1994, 2013; Giddens, 1991; Taylor, 2007). Nieuwe houvast kan geschapen worden door betekenis toe te kennen aan de (grens)ervaring die de houvast in eerste instantie verstoort. Alsmede door betekenis toe te kennen aan de eigen kwetsbaarheid, waarvan het besef door het wegvallen van geborgenheid groeit. Door het niet erkennen van de grenservaringen en de eigen kwetsbaarheid kan de stap naar betekenisgeving echter niet worden gezet.

Juist in het niet toedekken van grenservaringen kan dus ruimte voor nieuwe betekenissen ontstaan. Wanneer ervaringen rond kwetsbaarheid zich (onvermijdelijk) voordoen, ligt er naar mijn idee ook hoge relevantie in het aangaan, erkennen, bespreken en delen hiervan.

Dit leidt tot de derde deelvraag die de beantwoording van mijn hoofdvraag completeert: Wat betekent dit voor de oriëntatie op kwetsbaarheid? De huidige oriëntatie op kwetsbaarheid heb ik gekarakteriseerd als problematisch, door de tendens tot verdringing en beheersing. Deze problematiek wordt versterkt door het dominante discours rond kwetsbaarheid, dat weinig mogelijkheden biedt om over ervaringen van kwetsbaarheid te spreken of deze betekenis toe te kennen.

Het problematische karakter van het dominante discours wordt benadrukt door Epstein, die spreekt over psychisch materialisme (2000) en Anbeek, die spreekt over een ‘discours van stilte’ wat resulteert in een eenzijdig positief verhaal over ‘zelfontplooiing, vrijheid, gezondheid, succes, onafhankelijkheid en zelfbeschikking’ (2013, p. 50).

De dominantie van het huidige discours – c.q. de problematische oriëntatie op kwetsbaarheid – versterkt dus de tendens tot verdringing en beheersing waardoor we zelfs in therapeutische context niet langer toegerust dreigen te zijn grenservaringen te benaderen (Giddens, 1991) dan wel een eenzijdige benadering hanteren (Epstein, 2000).

De vraag naar een alternatieve oriëntatie op ervaringen van kwetsbaarheid, die aan kan doen als een theoretische kwestie, is in de hedendaagse maatschappelijke context en bij uitstek door de actuele ontwikkelingen in de zorg, waarvan Giddens (1991) ZonMW (2013) en Calsius (2011) getuigen, dan ook prangend geworden.

Om deze heroriëntatie op kwetsbaarheid vorm te geven dient er aandacht besteed te worden aan een aantal belangrijke noties: de betekenis van de ander, de ontoereikendheid van de taal en de tweezijdigheid van de grenservaring. Dit is nodig om een houding te ontwikkelen om grenservaringen te kunnen dragen, alsmede om het proces dat deze ervaringen oproepen professioneel te kunnen begeleiden. Het vraagstuk dat ik in deze studie heb uitgewerkt opent de deuren voor een humanistisch geïnspireerde heroriëntatie op kwetsbaarheid. Deze kan naar mijn idee bij uitstek vorm krijgen binnen de humanistiek als ‘waardevolle wetenschap’<sup>43</sup>, vanuit de ambitie om bruggen te bouwen tussen een zinvol bestaan en een humane samenleving.

---

<sup>43</sup> De term ‘waardevolle wetenschap’ is gevonden op: [http://www.uvh.nl/onderzoek/over-  
onderzoek/zingeving-en-humanisering-als-onderzoeksobject](http://www.uvh.nl/onderzoek/over-onderzoek/zingeving-en-humanisering-als-onderzoeksobject)

## Relevantie voor Humanistiek Onderzoek

Uit deze studie blijkt zowel een vraag voor vervolgonderzoek als een relevantie voor huidig humanistiek onderzoek, die ik afsluitend zou willen belichten. Ik heb ervoor gekozen mijn vraag te beantwoorden vanuit een descriptief interdisciplinair literatuuronderzoek. Deze aanpak maakt een integratie mogelijk van verschillende wetenschappelijke domeinen; kenmerkend voor de humanistiek als nieuwe menswetenschap.

Ten aanzien van het vraagstuk – de problematische oriëntatie op kwetsbaarheid – alsmede in de vraag naar een heroriëntatie, is de descriptieve methode vruchtbaar gebleken. Door deze methode ben ik in staat geweest verschillende dimensies te belichten van ervaringen, die voortkomen uit variërende omstandigheden, maar met hetzelfde karakter: grenservaringen.

Het vermogen tot betekenisgeving wanneer men geconfronteerd wordt met grenservaringen verwijst naar de notie van weerbaarheid, en sluit hiermee aan op de actualiteit van humanistiek onderzoek, met name voor het onderzoeksproject *Geestelijke Weerbaarheid en Humanisme* (2013), dat gericht is op een bevordering van de geestelijke weerbaarheid vanuit een open en inter-levensbeschouwelijk humanisme.

Een heroriëntatie op kwetsbaarheid is tevens noodzakelijk voor de praktijk van de humanistiek opgeleide professional – met name de geestelijke begeleider. Omdat de huidige oriëntatie in meerdere opzichten problematisch is en dus tekort schiet.

## Aanbevelingen voor Vervolgonderzoek

Binnen de humanistiek zie ik relevantie voor vervolgonderzoek rond het thema ‘verdrongen kwetsbaarheid’, waarvoor deze studie een aanzet kan vormen. Teneinde een heroriëntatie op kwetsbaarheid vorm te geven heb ik drie belangrijke noties voorgesteld die om verdere uitwerking vragen: de betekenis van de ander, de ontoereikendheid van de taal en de tweezijdigheid van de grenservaring (zie paragraaf 3.3.3).

Het thema dat vanuit de hoogmoderne maatschappelijke context het meest urgent lijkt, is de verbreding van het discours; het zoeken naar een gezamenlijke taal om over grenservaringen te communiceren. Als concrete aanbeveling voor vervolgonderzoek zou ik dus willen wijzen op *het belang van taal* in de breedste zin van het woord: om over grenservaringen te spreken alsmede om deze een gedeelde betekenis toe te kennen. Dit

betekent ruimte maken voor dialoog waardoor zowel de grenservaringen als de kwetsbaarheid waarmee deze ons kunnen confronteren, erkend kunnen worden.

Naast het delen in taal vragen grenservaringen tevens om het ‘durven delen in onuitspreekbaarheid’ (van de Haardt, 1993, p. 259 in Anbeek, 2013). Dit betekent dat we moeten leren om grenservaringen ook wanneer de taal tekort schiet te kunnen duiden. Om dit op concrete wijze vorm te geven, bieden rituelen een middel, waar beter naar gekeken zou mogen worden.

Waar de beheersingsdrang en verdringingstendens problematisch zijn ten aanzien van betekenisgeving, zijn rituelen naar mijn verwachting in staat de beleving van kwetsbaarheid (c.q. grenservaringen) de ruimte te bieden en op betekenisvolle wijze te verwerken in het dagelijks bestaan. Hier dient zich de vraag aan in hoeverre rituelen een mogelijkheid bieden ervaringen van kwetsbaarheid te dragen, en wat we hiermee kunnen met het oog op geestelijke begeleiding.

Bovenal, vraagt vervolgonderzoek om de moed om grenservaringen aan te kijken, en het vertrouwen dat er mogelijk iets van waarde uit kwetsbaarheid opgebouwd kan worden. Dit zou deel uit moeten maken van een bredere heroriëntatie op kwetsbaarheid, waar dit onderzoek hopelijk tot inspireert.

## DANKWOORD

Dit onderzoek was voor mij een zoektocht naar woorden, om grenservaringen nader te komen en om uitdrukking te geven aan de kwetsbaarheid van het bestaan. Een aantal mensen hebben mij in deze zoektocht bijgestaan, geïnspireerd en gemotiveerd. Christa Anbeek wil ik bedanken voor de ondersteuning, de inspiratie en het vertrouwen dat ze me heeft gegeven om dit onderwerp aan te gaan. Martien Schreurs bedank ik voor zijn enthousiasme, kritische blik en betrokkenheid. Door de gesprekken met jullie zie ik er naar uit aan deze scriptie een vervolg te geven, vooral omdat dit onderwerp erom vraagt.

Daarnaast wil ik bedanken: Robin, voor je warmte, die me uitdaagde ook mijn persoonlijke zoektocht uit te werken. Jette, voor je vriendschap, die mijn tijd van (af)studeren heeft verrijkt. Thijs, omdat je mijn maatje bent geweest in dit scriptieproces en de vele koffiepauzes met jou voor nieuwe energie en een frisse blik hebben gezorgd. Ten slotte, Boris, voor je geduld, meedenken, en de inspirerende gesprekken waardoor je me er steeds weer aan herinnerde wat me dreef. Dankjewel!

## LITERATUUR

- Adams, J., Hayes, J. & Hopson, B.** (1976). Understanding and managing personal change. London: Martin Robinson.
- Alma, H. & Smaling, A.** (Red.) (2010). Waarvoor je leeft: studies naar humanistische bronnen van zin. Amsterdam: Humanistics University Press.
- Anbeek, C. W.** (2013). Aan de heidenen overgeleverd. *Hoe theologie de 21ste eeuw kan overleven*. Utrecht: Ten Have.
- Anbeek, C. W.** (2010). Overlevingskunst: leven met de dood van een dierbare. Kampen: Ten Have.
- Anbeek, C. W.** (1994). Denken over de dood. *De boeddhist Nishitani en de christen W. Pannenberg vergeleken*. Kampen: Kok.
- Baal, J. van** (1981). Man's quest for partnership. *The anthropological foundations of ethics and religion*. Assen: van Gorcum.
- Bergson, H.** (1989). Inleiding tot de metafysica. Meppel: Boom.
- Bor, J.** (2005). Op de grens van het denken. *De filosofie van het onzegbare*. Amsterdam: \ Uitgeverij Bert Bakker.
- Bor, J.** (2012). Wat is wijsheid? Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.
- Brammer, L. M.** (1991). How to cope with life transitions. *The challenge of personal change*. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.
- Bridges, W.** (1991) Managing transitions. Reading: Addison-Wesley.
- Butler, J.** (2003). Precarious life: the powers of mourning and violence. New York: Verso.
- Calsius, J. P. P.** (2011). Ruimte voor angst: het vermogen tot existentiële bewustwording doorheen angst in relatie tot lichaam en authenticiteit. Proefschrift Universiteit voor Humanistiek Utrecht
- Carson, D. & Eulert, D.** (2007). AHP Perspective. *Rites of Passage*. Association For Humanistic Psychology. Juni/juli 2007.  
<http://www.atpweb.org/jtparchive/pdfs/AHP%20Perspective%20JUNE%202007.pdf>.  
Geraadpleegd op 10 januari 2014.
- Charmaz, K.** (1983). Loss of self: a fundamental form of suffering in the chronically ill. *Sociology of Health and Illness*, 5, 168-195.

- <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1467-9566.ep10491512/pdf>. Geraadpleegd op 15 november 2013.
- Epstein, M.** (2000). Barsten zonder te breken: over loslaten in meditatie en psychotherapie. Nieuwerkerk aan de IJssel: Asoka.
- Geestelijke weerbaarheid en humanisme.** Onderzoeksproject Universiteit voor Humanistiek o.l.v. Duyndam, J.  
<http://www.uvh.nl/geestelijkeweerbaarheid>. Geraadpleegd op 10 oktober 2014.
- Gerkin, C.** (1979). *Crisis experience in modern life: Theory and theology in pastoral care.* Nashville: Abingdon.
- Giddens, A.** (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age.* Stanford University Press: Stanford.
- Giddens, A.** (1985). *The nation-state and violence. Volume two of a contemporary critique of historical materialism.* University of California Press: Berkeley.
- Graeber, D.** (2011). Occupy Wall Street's anarchist roots. Al Jazeera English (30 Nov 2011). Opiniestuk. <http://www.aljazeera.com/>. Geraadpleegd op 14 februari 2014.
- Hermesen, J. J.** (2009). *Stil de tijd: pleidooi voor een langzame toekomst.* Amsterdam: De Arbeiderspers.
- Hijmans, E. en Hoogen, T. van den** (Red.) (2002). *Van grenservaring tot routine. Kwalitatief onderzoek naar hedendaagse zingevingspraktijken.* Maastricht: Shaker Publishing.
- Hoogeveen, E.** (1991). *Eenvoud en strategie. De praktijk van Humanistisch Geestelijk \ Werk.* Amersfoort: Acco.
- Houtman, M.** (1988). *Tao-zen. De weg van niet-dwang.* Deventer: Ankh-Hermes.
- Humanisme en humaniteit in de 21ste eeuw.** Vernieuwd onderzoeksprogramma Universiteit voor Humanistiek 2010 t/m 2014.  
[http://www.uvh.nl/uvh.nl/up/ZejaxlazIU\\_10-10\\_11\\_Tekst\\_vernieuwd\\_onderzoeksprogramma\\_\\_vastgesteld\\_.pdf](http://www.uvh.nl/uvh.nl/up/ZejaxlazIU_10-10_11_Tekst_vernieuwd_onderzoeksprogramma__vastgesteld_.pdf). Geraadpleegd op 10 oktober 2013.
- Jorna, A. A. M.** (2008). *Echte woorden: authenticiteit in de geestelijke begeleiding.* Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Klein, Y.** (1960) *Saut dans le Vide.* <http://www.yveskleinarchives.org>. Geraadpleegd op 20 maart 2014.
- Kübler-Ross, E.** (1972). *On death and dying.* New York: Macmillan.
- Levine, S.** (1992). *Ontmoetingen op de grens.* Amsterdam: Uitgeverij Karnak.



- Leijssen, M.** (1995). Focusing: psychotherapeutisch proces en religieuze ervaring. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, vol. 21, afl. 1, p. 12-19.  
<http://link.springer.com/article/10.1007/BF03079205>. Geraadpleegd op 12 januari 2014.
- Manen, van** (1997). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. New York: SUNY Press.
- Martelaere, P. de** (1993). Een verlangen naar ontroostbaarheid. *Over leven, kunst en dood*. Amsterdam: Meulenhoff.
- Maso, I. e.a.** (2004). De rijkdom van ervaringen. *Theorie en praktijk van empirisch fenomenologisch onderzoek*. Utrecht: Lemma.
- Mellor, P. A. & Shilling, C.** (1993). Modernity, self-identity and the sequestration of death. *Sociology*, vol. 27, afl. 3, p. 411 – 431.
- Mooren, J. H. M.** (2014). Abraham Maslow (1908 - 1970) in de humanistische canon.  
[http://www.humanistischecanon.nl/humanistische\\_psychologie/maslow](http://www.humanistischecanon.nl/humanistische_psychologie/maslow). Geraadpleegd op 6 februari 2014.
- Murgatroyd, S. en Woolfe, R.** (1982). *Coping with crisis. Understanding and helping people in need*. Philadelphia: Open University Press.
- Patton, M. Q.** (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. London: Sage.
- Praag, J. P. van** (1978). *Grondslagen van humanisme: inleiding tot een humanistische levens- en denkwereld*. Meppel: Boom.
- Ritzer, G.** (Red.) (2012). *The Wiley-Blackwell companion to Sociology*. Blackwell Publishing: Chichester.
- Sartre, J. P.** (1980). *Over het existentialisme*. Utrecht: Bruna
- Schlüsser, W.** (2007). *Jaspers. Inleiding tot het werk van de Duitse filosoof (1883-1969)*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Sleegers, S.** (2005). *Individuatie en groepstherapie*. Presentatie voor de Nederlandse Associatie voor Analytische Psychologie (NAAP).  
<http://www.naap.nl/Bronnen/Artikelen/Individuatie%20groepen/main.htm>.  
Geraadpleegd op 6 februari 2014.
- Smith, C.** (2002). The sequestration of experience: Rights talk and moral thinking in ‘late modernity’. *Sociology*, vol. 36, afl. 1, p. 43-66.
- Stanford Encyclopedia of Philosophy:** Karl Jaspers.  
<http://plato.stanford.edu/entries/jaspers/>. Geraadpleegd op 17 november 2013.
- Stoppelenburg, E. e.a.** (2009). *Mindfulness. Spirituele traditie of therapeutische techniek?* Tilburg: KSGV.

- Taylor, C.** (2007). *A secular age*. New York: Harvard University Press.
- Thornhill, C.** (2011). Karl Jaspers. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2011 Edition), Edward N. Zalta (red.).  
<http://plato.stanford.edu/archives/spr2011/entries/jaspers/>. Geraadpleegd op 11 november 2013.
- Tucker, K.** (1998). *Anthony Giddens and modern social theory*. London: SAGE Publications.
- Verschuren, P. J. M.** (2010). *Probleemstelling voor een onderzoek*. Houten: Unie boek/Het Spectrum.
- Williams, D.** (1999). *Life events and career change: transition psychology in practice*. Artikel gepresenteerd aan het British Psychological Society's Occupational Psychology Conference. Surrey: Eos Career Services.  
<http://www.eoslifework.co.uk/transprac.htm#T1>. Geraadpleegd op 25 november 2013.
- Winnicott, D.W.** (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psycho-Analysis*, vol. 4, p. 585-595.
- Wit, K. de** (2008). *Universiteiten in Europa in de 21e eeuw. Netwerken in een veranderende samenleving*. Gent: Academia Press.  
<http://www.kuleuven.ac.be/doctoraatsverdediging/cm/3H00/3H000491.htm>.  
Geraadpleegd op 10 januari 2014.
- Yalom, I. D.** (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I.D.** (2008). *Tegen de zon inkijken. Doodsangst en hoe die te overwinnen*. Amsterdam: Balans.
- Yalom, I. D.** (1998). *The Yalom Reader. Selections from the work of a master therapist and storyteller*. New York: Basic Books.