



# Liefde voor het lot

## DURVEN WE MACHTELOOS TE ZIJN ZONDER DE HOOP TE VERLIEZEN?

Kees FABER

Drs. C.J. Faber is gesprekspartner, fotograaf en schrijver in Groningen.  
E-mail: info@keesfaber.nl.

**INLEIDING** ‘Ze was heel flink’, hoorde ik mijn moeder zeggen. Ze zat met buurvrouw Van Beek in de keuken van mijn ouderlijk huis. De stemming was bedrukt. Het ging over de begrafenis van een plotseling overleden collega van mijn vader. Haar woorden betroffen zijn vrouw; er sprak bewondering uit. De vrouw was niet boos over het onrecht dat haar was aangedaan. Ze was gepast verdrietig over de dood van haar man, geen emotionele toestanden. Flinkheid heeft mijn moeder op jonge leeftijd geholpen om het vroege verlies van haar ouders te verwerken en deze levensles tekende haar ook als moeder: aanpakken. Bij mijn vader, socialist in hart en nieren, stond het werken aan idealen voorop: gerichte daadkracht, ook een vorm van flink zijn. Zo ben ik opgegroeid. Ons gezin was niet uniek. Die instelling paste bij een generatie die een samenleving moest bouwen op de puinhopen van de Tweede Wereldoorlog. Deze herinneringen kwamen boven, toen ik op onderzoek uitging naar het begrip tragiek en de manier waarop wij daar als mensen mee omgaan. Flinkheid heeft ook mij geholpen in de omgang met tegenslag, maar er is meer. Wat is dat meer? Wat zijn manieren om tragiek te hanteren of er vorm aan te geven? Wat is tragiek eigenlijk in deze tijd? Belangrijke vragen, voordat ik iets kan zeggen over de plek van tragiek in ons werk als begeleidingskundigen.

**VERLIES** De woorden ‘tragiek’ en ‘tragisch’ gebruiken we voor een droevige situatie, waardoor iemand iets belangrijks verliest. Een tragische gebeurtenis kan groot zijn, denk aan natuurgeweld, maar ook klein, zoals het overlijden van een huisdier van een kind. Tragiek betreft vaak gebeurtenissen, maar ook een langer durend proces (zoals een leven of huwelijk) kan tragisch zijn. Tragiek ontstaat door pech, onheil, een rampzalige gebeurtenis, een speling van het lot. Daar kunnen we vaak niet zoveel aan doen, maar soms is een tragische gebeurtenis (mede) het gevolg van menselijk handelen. Er kan onhandigheid, onvermogen en onmacht spelen, maar ook misrekening, onachtzaam-

## SAMENVATTING

*Leven is verliezen. De toorn van de goden, het noodlot, domme pech, misrekening of kwaadaardigheid zorgen voor tragiek in elk mensenleven. Religie en kunst helpen van oudsher het onheil te verdragen: verbinding en schoonheid bieden troost. De weg van de spot, van humor, kan helpen om ruimte en licht te creëren in sombere tijden. Op dit moment staat de maakbaarheidsgedachte voorop: de tragiek moet uitgebannen worden. Echter, hoe goed we ons best ook doen, dat lukt niet. Sterker nog, interventies veroorzaken vaak nieuwe tragiek. Zijn we als mensen verleerd om met pijn en lijden om te gaan? In ons werk draait het vooral om doelen stellen, veerkracht en aanpakken. Ellende reserveren we voor de psycholoog, psychiater of therapeut. Wat hebben wij hierin als begeleidingskundigen te doen? De auteur pleit enerzijds voor een meer politieke opstelling van onze beroepsgroep en anderzijds voor een rol als gesprekspartner. Minder formele rollen en methodes en meer belangeloze presentie. Voorzichtig op zoek gaan naar een beetje levenskunst, gebruikmakend van de wijsheid uit de religie, de kunst en de humor.*

heid, verblinding, hoogmoed of kwaadaardigheid. Het neerhalen van vlucht MH17 valt in deze laatste categorie en natuurlijk ook de recente Russische invasie van Oekraïne.

Verlies van iets waardevols is geen zeldzaamheid: leven is verliezen. We verliezen uiteindelijk het leven, maar we starten er ook mee. ‘We streven ons hele leven de idylle van de koesterende baarmoeder na en hunkeren naar de warmte van een omhelzing’, aldus psychiater Dirk De Wachter (2019). Latere stappen – van de basisschool naar de middelbare school, naar zelfstandig wonen en het beginnen van een relatie – bieden spannende perspectieven, maar hebben ook

een schaduwkant: het verlies van het vertrouwde en veilige.

In het professionele leven staat het vizier doorgaans afgesteld op groei, ontwikkeling en carrière, maar ook daar houdt elke stap verlies in. De nadruk op perfectie en excellentie in combinatie met efficiëntie zorgt nogal eens voor winnaars en verliezers. Ook binnen coaching en supervisie speelt verlies. Elke ontwikkelingsstap van een cliënt gaat gepaard met het loslaten van iets dat vertrouwd is en dat kan voelen als verlies (Van Helden, 2020).

Naast dit ‘dagelijkse’ verlies kan er sprake zijn van groot verlies. Denk aan het overlijden van een dierbare, echtscheiding, ontslag, een ernstige ziekte, financiële tegenspoed, een natuurramp, ongeluk, een ontspoord kind of geweld. Verlies kan ook gaan over iets wat nooit geweest is, over een verlangen dat niet vervuld wordt. Denk aan het niet kunnen krijgen van kinderen, terwijl je dat wel graag wilt. ‘Verlies is de prijs die we voor het leven betalen. Het is ook voor een groot deel de bron van onze groei en geestelijke verrijking. Terwijl we onze weg zoeken van geboorte naar dood, moeten we ook onze weg zoeken door de pijnen van het almaar moeten opgeven van dingen die we liefhebben’, zegt Viorst (1988).

Na de Tweede Wereldoorlog hebben we geleefd met het idee dat ieder kind het beter krijgt dan zijn ouders. Die tijd lijkt echter voorbij. Op dit moment komen er nogal wat verliezen op ons af, en vooral op onze kinderen: een klimaatcrisis, een gezondheidscrisis, een scheve woning- en arbeidsmarkt, ongelijkheid, een in haar voegen krakende democratie en technologische verwarring. En dan hebben we het nog niet over de mogelijke gevolgen van de oorlog in Oekraïne. Dat kan mensen rusteloos, bang, onzeker en zelfs boos maken.

Jos de Mul (2006) gaat onder meer in op de tragedie van de moderne technologie. Machines en algoritmen nemen steeds vaker de plaats in van mensen en dat betekent dat ook belangrijke beslissingen aan de techniek worden overgelaten, inclusief ethische keuzes. Dat heeft soms tragische gevolgen; behulpzaamheid kan bijvoorbeeld omslaan in kwaadaardigheid. Denk maar

aan de toeslagenaffaire: niemand is echt verantwoordelijk voor deze systematische discriminatie. De politiek heeft tot taak om de tragedie voor mensen te voorkomen of te verzachten, maar het is onmogelijk om elke toevalligheid of onverwachte wending te beheersen. Soms is het politieke handelen mede de oorzaak van het leed dat mensen treft. Zo hebben de gedupeerden van de aardbevingen in Groningen momenteel meer last van de trage en onduidelijke afwikkeling van schademeldingen, dan van de aardbevingen zelf.

Tragische gebeurtenissen roepen verdriet op, doen pijn en kunnen mensen in een melancholische gemoedstoestand brengen. ‘Melancholie kan uitmonden in ofwel een weemoedig besef van vergankelijkheid, dat juist onze creativiteit en solidariteit kan bevorderen, ofwel in de pathologische variant van de depressie, waarbij neerslachtigheid, angst en machteloosheid gaan overheersen’, stelt Hermans (2017). Er zijn aanwijzingen dat de problemen die op dit moment op ons afkomen, leiden tot meer neerslachtigheid en depressieve gevoelens. Vroeger kon een natuurramp – zoals een overstroming, droogte, hitte of een mislukte oogst – op het conto van een hogere macht geschreven worden, maar tegenwoordig zien we in dat wij mensen daar vaak de hand in hebben.

De combinatie van ‘Wat een ellende’, ‘We doen het zelf’ en ‘Ik ben machteloos’ is een recept voor zwarte melancholie. Er is een groot tekort aan psychiaters, de wachtlijsten van de ggz zijn lang en het aantal suïcides onder jongvolwassenen neemt toe, meldt psychiater Cobie Groenendijk (in Mesters, 2021). Een andere reactie is het ontkennen van de problemen, ze te bagatelliseren of te wijzen naar mensen of groeperingen die schuldig zouden zijn. Vaak gaat dat gepaard met het gebruiken van de nostalgische kant van melancholie, die op persoonlijk vlak vrij onschuldig is, maar in een politieke context kan leiden tot demagogie en democratie-ondermijnende tendensen. Het geloof in vooruitgang is verdwenen en wat overblijft is een vals sentiment waarin de ‘goede oude tijd’ geïdealiseerd wordt.

**HET NOODLOT VERDRAGEN** Lijden is inherent aan het leven, maar de mens heeft zich er nooit zomaar bij neergelegd. Op zoek naar een verklaring of betekenis, maar ook een manier om ermee om te gaan: iedere cultuur wil het noodlot temmen. Dat doen we op verschillende manieren.

### ***De weg van de schoonheid***

Door de eeuwen heen heeft de kunst een belangrijke rol gespeeld in het omgaan met de tragedie van het leven. ‘Kunst – of het nu muziek, dans, beeldende kunst of literatuur is – raakt diepere en onbekende lagen in ons en is daarom zo belangrijk. Ik denk ook dat het altijd ergens raakt aan duisternis, aan iets van verborgen verdriet’ (De Wachter, 2019). Gustav Mahlers *Kindertotenlieder*, de liederencyclus *Winterreise* van Schubert of het *Adagio for Strings* van Samuel Barber, hoe intens droevig ook, spreken veel mensen aan en blijven dat ook doen. De tragedie krijgt in de kunst een esthetisch vorm, waardoor het denken en voelen naar een ander dimensie gebracht worden (sublimatie). Kunst verzacht, deelt gevoelens, biedt hoop en zet aan tot denken.

De klassieke Griekse tragedies vormen de kunstzinnige oervorm van tragedie. Een tragedie laat zien hoe de hoofdpersoon na een lang proces van wikken en wegen ten onder gaat aan iets dat hem overkomt. Vaak ook roept hij het noodlot over zich af, door het begaan van een tragische vergissing of door overmoed. In wezen gaat het om de ingewikkeldheid van de omgang met vrijheid en de onmogelijkheid om alleen maar juist te handelen. Het loopt niet goed af met de hoofdpersoon, maar zijn heldhaftigheid roept ook waardering op. Hij gaat het lot niet uit de weg, maar gaat erop af, trekt ten strijde, soms tegen beter weten in. De toeschouwer komt in een dynamiek die uiteindelijk moet leiden tot een catharsis, een zuiverende werking. Het verhaal, de personages en de esthetiek van de tragedie helpen het lot draaglijk te maken.

De thematiek, de tragedie en de personages zijn van alle tijden, waardoor ze niets aan actualiteit hebben ingeboet. Een drietal tragedies van Shakespeare lag

ten grondslag aan de voorstelling *Romeinse tragedies* van het Internationaal Theater Amsterdam (ITA), die onlangs zowel op toneel als op tv veel succes had. De tragedie is in onze tijd echter als zelfstandige categorie toch wat op de achtergrond geraakt. Stefan Hertmans (2007) stelt dat er in deze tijd geen tragedie-schrijvers meer zijn, doordat de ironie zijn intrede heeft gedaan. Er is geen plek meer voor een wereld van krachten die buiten de mensen om zijn werk doet. De autonome mens staat aan het roer en is een meester in het relativeren van de invloed van de buitenwereld. ‘Onze tijd is wel degelijk, zoals alle tijden, tragisch (...), maar hij is niet langer “tragedisch”’, vindt Hertmans. We hebben het vaker over drama, maar ook daar spelen rampzalige gebeurtenissen een grote rol. Elke film, Netflix-serie of musical staat bol van de tragedie. Geluk streven we na, maar in de kunst is geluk een saai thema. Mensen doen domme dingen, hebben pech, maken verkeerde keuzes, maar vaak slagen ze er ook weer in om iets van het leven te maken. We vinden het nog steeds fijn om te vertoeven in die mengeling van vrees, verdriet, medelijden, hoop en soms gelach: ‘Ik ben niet de enige met ellende, het kan nog veel erger, er is hoop.’

### ***De weg van de religie***

‘De grote wereldreligies vertellen ons dat we het noodlot moeten accepteren en dat de verlossing in het paradijs wacht’, zegt Paul Frissen (2013). Deze stelling raakt een essentie, maar er is meer. De kern van de religieuze weg is het zoeken naar betekenisvolle verbindingen. Het Latijnse woord ‘religare’ betekent binden of verbinden. Het gaat om de verbinding met God, met meerdere goden of een hiernamaals. Maar ook de verbinding met de natuur, de kosmos of met anderen kan spirituele betekenis krijgen. Overal op de wereld is religie in vele verschijningsvormen ontstaan om de onbegrijpelijkheid van het bestaan hanteerbaar te maken. Een religie bestaat doorgaans uit al of niet vastgelegde verhalen, liederen, voorwerpen, kleding, rituelen, vieringen en symbolen, plekken en mensen die voorgaan in de religieuze beleving. De christelijke traditie

is in het westen dominant en heeft veel te bieden, ook aan niet-gelovigen. We loopt er op vakantie niet een oude kerk binnen?

Michael Ignatieff, een Canadese denker, vertelt over zijn ervaring op het Festival Oude Muziek Utrecht in 2017. Vier koren brachten alle 150 psalmen uit het gelijknamige Bijbelboek ten gehore. Het overdonderde hem: 'Hoe kon het dat deze oude religieuze taal ons nog steeds betoverde, ook mij als ongelovige?' En: 'Wanneer wij, stervelingen, stuiten op de grenzen van onze taal, omdat we overmand zijn door verdriet (...) grijpen we naar een lang beproefde formule, naar een taal waarin de eeuwen en millennia meewegen. Zo proberen we de scherpe randen van ons unieke verdriet af te slijpen, in het besef dat we erbij horen, bij die mensheid' (Ignatieff, 2021).

Had de acceptatie van het noodlot in de tragedies vaak een heroïsch karakter, in de christelijke traditie is de acceptatie van het lot eerder deemoedig van aard, met veel ruimte voor troost. Theoloog, supervisor en coach Marion Bruggen nuanceert in een gesprek deze opvatting wel enigszins: 'Het christelijke geloof staat niet alleen voor lijdzaamheid en berusting. Jezus liet zich niet alleen maar nederig aan het kruis nagelen. Het kruis heeft ook iets van verzet. Hij streed tegen de machthebbers, was een geweldloze activist. Je kunt hem vergelijken met iemand als Desmond Tutu.'

In deze tijd wordt de kerk als instituut steeds minder belangrijk, maar de behoefte aan een vorm van religie is daarmee niet verdwenen. Op zoek gaan naar de verbinding met elkaar en/of het hogere is van alle tijden. Mensen blijven, zeker op moeilijke momenten, steun zoeken in verhalen, rituelen en symboliek. In tuincentra zijn Boeddhabeelden te koop en in grotere organisaties zijn stilleruimten geaccepteerde plekken. Kijk ook eens naar de soms massale aandacht voor de uitvaart van een bekende Nederlander of naar het leggen van bloemen en knuffels op de plek waar een ongeluk is gebeurd of een moord is gepleegd. En wat te denken van de overvolle pilgrimsroutes? Gedenken en delen is een religieuze behoefte; religie is er altijd en overal.

### ***De weg van de maakbaarheid***

De esthetische en de religieuze weg erkennen het bestaan van het onheil, van het lot, maar bieden verschillende manieren om ermee om te gaan. In deze moderne tijd doen we het anders: we pakken het noodlot aan. De tragiek moet uitgebannen worden. De hedendaagse burger eist bescherming tegen alle soorten pech en als er toch iets gebeurt, is de kans groot dat er schuldigen gezocht worden en er juridische consequenties volgen. Het lijkt wel of leren omgaan met het onvolmaakte en eindige leven plaats heeft gemaakt voor het recht op een paradijselijk bestaan op aarde. En als we het zelf niet kunnen, dan is er een overheid die ons daarbij moet helpen.

Deze manier van denken en handelen is gebaseerd op een sterk geloof in onze rationele vermogens en technische oplossingen. Bij een ramp wordt er een commissie ingesteld die een diagnose stelt, aanbevelingen formuleert en met een set van interventies komt. Deze aanpak, vaak symbolisch van aard, is niet altijd effectief, aldus Frissen (2013): 'Het spreekt de taal van daadkracht en doorzettingsmacht, maar stuit voortdurend op belemmeringen, omdat kennis diffuus is, burgers eigenwijs en maatschappelijke actoren machtig.' De huidige problemen zijn zo complex, dat ze niet op korte termijn met een oorzaak-gevolgredenering kunnen worden opgelost. Daar komt bij dat de (vooral nationaal georganiseerde) politiek niet meer opgewassen is tegen het mondiale karakter van veel vraagstukken. Multinationals zijn daardoor vaak machtiger dan regeringen.

De maakbaarheidsideologie kan haar verwachtingen niet waarmaken en dat creëert onvrede bij groepen mensen. Steeds minder mensen voelen zich gerepresenteerd in de volksvertegenwoordigers en bestuurders op lokaal, provinciaal en landelijk niveau. Politieke partijen lopen leeg. Populistische bewegingen steken de kop op en hebben met de traditionele politiek gemeen dat ze weigeren tragiek te aanvaarden. Het verschil is dat het populisme insteekt op de emotie, vaak schuldigen aanwijst en veel minder geloof hecht aan rationaliteit, onderzoek, instituten en jour-

nalistiek. Sterker nog: deze maatschappelijke functies worden nogal eens in een kwaad daglicht gesteld. De aanpak en toon van de populistten zorgt voor een nieuwe tragiek. Het is niet alleen tragisch voor de mensen die de schuld krijgen, maar ook voor 'het volk' die een eenzijdige 'waarheid' voorgeschoteld krijgt. Er is sprake van polarisatie en een bewuste ontregeling van het democratische systeem, terwijl het zou moeten gaan om een beschaafde botsing van waarden.

'Life is what happens to you, while you're busy making other plans.' Deze historische uitspraak van John Lennon geeft in het kort weer dat het leven een eigen dynamiek heeft en het onmogelijk is om alle toeval uit te sluiten. Er gebeuren altijd dingen die je niet wilt of verwacht. De maakbaarheidsideologie slaat soms door en is niet het recept voor alle maatschappelijke kwalen. Ontegenzeggelijk heeft ze ook iets te bieden; natuurlijk zijn er interventies die ons leven beter maken. En deze manier van denken staat voor optimisme, hoop, het zoeken van mogelijkheden en van aanpakken weten.

### ***De weg van de spot***

'God keek naar de aarde en Hij zag dat het goed was', citeert Theo Maassen het Bijbelboek *Genesis* in de voorstelling *Tegen beter weten in*. Maassen merkt op dat het allemaal vertalingen van vertalingen zijn. 'Mischien staat er wel: 'God keek naar de aarde en dacht: 't is wel goed zo!' Dat zou een hoop verklaren.' De humoristische insteek ontkent de tragiek op geen enkele manier, maar relativeert deze door er iets anders naast te plaatsen; dat geeft ruimte. Tim Fransen (2019) haalt een citaat van Charlie Chaplin aan: 'Life is a tragedy when seen in close up, but a comedy in longshot.' Het komische en het tragische verschillen niet zozeer in inhoud, maar in perspectief. Het is mogelijk om te lachen om de gruwelijkste verhalen. Fransen maakt wel een belangrijk onderscheid in humaniserende en dehumaniserende humor. Lachen uit leedvermaak is dehumaniserend, omdat we de tragiek van de ander aangrijpen om onszelf superieur te voelen. Humaniserende humor laat ons lachen om de tragiek

van iemand anders, maar we herkennen ons erin, we zien dat het heel menselijk is.

Over het algemeen staat de tragedie hoger aangeschreven dan de komedie, dat was bij de Grieken al het geval. De uitspraak: 'De ontroering is diepzinnig, de lach is oppervlakkig', haalt Fransen onderuit. Hij pleit voor de rol van humor: 'Een perspectief dat ons in staat stelt solidariteit te voelen met onze medestuntelaars.' In deze categorie van de spot horen ook de mensen die het lot tarten. Zij gaan nog een stap verder in het uitdagen en provoceren van het lot. Neem vliegpienaar Otto Lilienthal met zijn experimenten om te kunnen vliegen. De mensheid heeft veel gehad aan zijn bezetenheid, maar hij liet ook het leven bij een mislukte zweefvlucht. Op zijn sterfbed sprak hij de memorabele woorden: 'Opfer müssen gebracht werden.' Blijkbaar was zijn leven minder waard dan iets anders, iets groters, het kunnen vliegen als een vogel.

Meer binnen ons vakgebied ligt het boekje *Recepten om in de puree te raken* (1981) van de tien jaar geleden plotseling overleden Vlaming Bruno-Paul De Roeck. Hij beschrijft vanuit de zelfhulpgedachte een methode om gegarandeerd in de problemen te komen. Hij liet mensen die regelmatig de fout ingingen heel precies opschrijven hoe ze dat toch steeds voor elkaar kregen: 'Schrijf een recept voor anderen, want jij bent daar heel goed in!' Een prachtige tegendraadse wijze van werken die op een provocerende manier ruimte creëert en het bewustzijn vergroot.

### ***Even de balans opmaken***

Er is veel tragiek om ons heen en ze vertoont zich in vele gedaantes. Naast de toorn van de goden, een spel van het lot of domme pech is er ook tragiek die ingebakken zit in de manier waarop we onze neoliberale samenleving organiseren. De wegen van de kunst, religie, maakbaarheid en spot doen hun werk, maar tonen ook hun beperkingen. Het samen genieten van en huiveren bij een tragedie is er niet meer bij; er is vooral veel vermaak. De weg van de kunst lijkt een elitair, commercieel karakter te krijgen of is in zichzelf gekeerd. De kerken lopen leeg, waardoor een belang-

rijke plek voor het samen zoeken van troost en hoop op momenten van ramspoed wegvalt. De overheid doet zijn best, maar toont tegelijkertijd haar onmacht om onheil te voorkomen en te hanteren. Soms creëert ze het zelfs.

De spot is zeker aanwezig, maar wordt lang niet altijd serieus genomen. Daar komt bij dat humoristen steeds meer op hun woorden moeten letten. Bij ramspoed hebben we de neiging om schuldigen te zoeken en die – via de rechtspraak of op eigen houtje – te bestraffen. Daarnaast zoeken mensen hun heil in stille tochten en persoonlijke spiritualiteit, om iets van een religieuze ervaring op te doen. Problemen worden in deze tijd vaak persoonlijk gemaakt en mensen worden opgeroepen ‘hun verantwoordelijkheid’ te nemen, ook bij problemen die duidelijk het gevolg zijn van beleid van de overheid of andere grote instituties. Individueel lijden staat nooit los van maatschappelijke verhoudingen.

**TRAGIEK EN BEGELEIDINGSKUNDE** Wat hebben wij als begeleidingskundigen te doen in deze tijd, als je oog hebt voor de persoonlijke en maatschappelijke tragiek? Erik de Haan (2022) verkent de rol van leiderschap in deze tijden van crisis in een recente bijdrage met als titel *Love for the planet*. Hij zet in op fundamentele reflectie: ‘This is where coaches can play a unique and important role: witnessing the mindset that underpins the crisis, being sensitive to the greed and hubris that are at stake – and calling them out.’ Hij pleit voor een onafhankelijke positie van de begeleidingskunde en waarschuwt tegelijkertijd voor een activistische opstelling. Begrijpelijk, want ‘schoenmaker blijf bij je leest’, maar toch denk ik dat we ons als beroepsgroep politiek kunnen opstellen. Wij weten door ons werk heel goed wat de ziekmakers zijn in de samenleving en dat vraagt om meer engagement. Ook weten we dat het leed ongelijk verdeeld is. Veel mensen die het zwaar te verduren hebben, zien we niet in onze praktijken; het is te duur of ze kennen de weg niet. Dat schuurt en als we niet uitkijken, helpen we vooral mensen om mee te draaien in een systeem

waarvan we weten dat het (ook) ziekmakend is.

We hebben een rol in het voorkomen van leed en dat betekent dat politiek handelen noodzakelijk is. Onze stem laten horen in de media, actief zijn binnen politieke partijen, op lokaal niveau (onbetaald) goede initiatieven steunen, zorgt ervoor dat we aan de juiste tafel zitten en zo nodig acties ondersteunen of initiëren. Ook in ons werk met cliënten is het belangrijk om de politieke kant van het professioneel functioneren in een organisatie aandacht te geven. Dus niet alleen iemand helpen om ‘beter om te gaan met de gegeven situatie’, maar ook verkennen welke ruimte er is om die situatie te verbeteren.

Op het niveau van de concrete begeleiding denk ik dat we de basishouding moeten hebben dat lijden onvermijdelijk is: ‘Het omarmen van het ongelukkige, niet om het te consacreren of uit te vergroten, maar om het waardig en moedig mee te nemen op de tocht, lijkt mij de juiste houding’, zegt De Wachter (2019). Friedrich Nietzsche, zonder al te diep op zijn uitgebreide en niet makkelijke denkwerk in te gaan, heeft het over ‘amor fati’ ofwel de liefde voor het lot. Hij pleit voor het volmondig ja zeggen tegen het leven, dus ook tegen alle ramspoed die op onze weg komt. Het rationele, rustige, beheerste (het apollinische) is maar één kant van ons leven. Het dient niet losgemaakt te worden van het emotionele, chaotische, losbandige (het dionysische). God is dood en kan dus geen hulp bieden, waardoor de liefde voor het onvermijdelijke de weg is. Nietzsches denken staat haaks op het beeld dat we nu veel tegenkomen: dat het leven zonnig, sexy en succesvol moet zijn. Ellende en fatalisme horen bij het leven (Nietzsche, 1872/2000).

Hannah Arendt, een andere grote denker, biedt met het begrip ‘nataliteit’ een tweede houvast om na te denken over ons begeleidingskundige werk. Met dat begrip benadrukt ze de uniekheid van elk mens en tevens de mogelijkheid om steeds weer ‘opnieuw geboren te worden’. Elk mens is in staat om er op zijn of haar manier toe te doen, om een (klein) verschil te maken door te denken en te handelen. Ook in tragische tijden is het mogelijk om, soms op een verrassende

manier, jezelf te laten zien en opnieuw te beginnen (Arendt, 2009). Kijk naar de creativiteit en ondernemingslust die loskomt door de oorlog in Oekraïne. Deze gedachte, die veel meer studie vergt, is hoopvol en stimuleert een toekomstgerichte levenshouding, zonder te vervallen in ongebreideld positivisme.

Beide denkers zien lijden niet als een ziekte. Het is geen reden om naar een behandelaar te stappen. Het hoort bij het leven, sterker nog, het maakt het leven zelfs de moeite waard. Amor fati en nataliteit zijn twee zoeklichten die kunnen helpen om als begeleidingskundigen onze weg te vinden in de wereld van de tragiek.

**RICHTINGWIJZERS** In onze huidige samenleving is het delen van pijn en lijden vooral uitbesteed aan psychologen, psychiaters en therapeuten. Dat is aan de late kant, er zijn wachtlijsten en de kans dat je terecht komt in een ‘quick-fix’-setting is niet ondenkbaar. Omgaan met tegenslag, pijn en verdriet als dingen van het leven, zijn we dat verleerd? Tijd en ruimte om stil te staan bij pijnlijke ervaringen zijn moeilijk te vinden in deze tijd, waarin snelheid en innovatie centraal staan. Daar komt bij dat het niet gemakkelijk is om in gesprek te gaan over ervaren leed. Luisteren, stilzijn, niet oordelen, niet meteen oplossingen zoeken: het is niet voor veel mensen weggelegd. Slachtoffers voelen zich nogal eens onbegrepen.

Als begeleidingskundigen zijn we hierin geschoold en ik denk dat er een terrein braak ligt in de grote leegte die opdoemt tussen enerzijds de behandelaars en anderzijds het contact tussen mensen in het dagelijks leven. Hier ligt werk voor ons, maar pakken we onze rol? Ik schreef eerder in dit tijdschrift: ‘We zijn doorgaans goed in bouwen, vooruitkijken, kwaliteiten benadrukken, dromen najagen. Maar samen stil zijn of op een goede manier pijn of machteloosheid delen, is niet vanzelfsprekend. Wel belangrijk’ (Faber, 2022). Ik zie de begeleidingskunde als een domein waar de tragiek er in volle omvang mag zijn. Als we niet uitkijken, worden we onderdeel van de maakbaarheidsideologie van deze tijd. Methodes, handboeken, snelle we-

gen naar succes: het past allemaal perfect in het neoliberale gedachtegoed van persoonlijke verantwoordelijkheid. Zijn er richtingwijzers te formuleren voor ons werk, als we de tragische kant van het leven erbij laten horen? Wat leert ons de weg van de schoonheid, de religie, de maakbaarheid en de spot?

**ONTMOETEN** Een begeleidingskundig contact is om te beginnen een ontmoeting met ruimte voor het verhaal van de cliënt met zijn mooie en minder mooie momenten. En dat is iets anders dan inzoomen op een probleem dat getackeld moet worden. Het is dus belangrijk om de vraag om een snelle oplossing van de cliënt te weerstaan. Ons werk bestaat uit luisteren en het bieden van ruimte om een diepere laag aan te raken. Vol zintuigelijk aanwezig zijn en zo nodig de vragen stellen die nog nooit gesteld is. Woorden, maar ook mimiek, lichaamshouding, toon en oogbewegingen kunnen de weg wijzen naar een diepere laag. Persoonlijke tragiek, oud verdriet en onbewuste verlies kunnen langskomen. Misschien moet er rouwarbeid verricht worden om met het verlies te leren leven. Samen bij gevoelens stilstaan, stiltes laten vallen, elkaar zwingend aankijken. Laat mensen luisteren naar hun meerstemmigheid en help ze om de veronachtzaamde stemmen te laten klinken.

Een begeleider kan ook eigen ervaringen met leed delen, voor zover het helpend is voor de cliënt. Momenten van rouw, troost en verbinding kunnen ontstaan. Tekeningen, muziek, poëzie, (religieuze) verhalen en rituelen kunnen helpen om dit terrein te betreden. Methodes blijven in de kast. ‘Probeer in je donkere nacht te spreken in verhalen en beelden. Weersta de poging om te verklaren, te verdedigen, te interpreteren’, zegt Thomas Moore (2004). Soms kom je niet verder, vertoef je samen in een tussenruimte, een liminale fase, waarin verlies zichtbaar wordt, maar nieuw houvast nog ontbreekt. ‘Tot op zekere hoogte de noodlottigheid van gebeurtenissen doorstaan, in plaats van ze proberen te doorgronden, kan soms helend zijn. We moeten kunnen wachten’, zegt De Wachter (2019). Hij refereert hierbij aan ‘la petite bonté’ (de kleine goed-

heid) van Levinas, een pleidooi voor onbaatzuchtige presentie. Hier kunnen we leren van de religieuze weg om met tragiek om te gaan: lijden hoort bij het leven en troost is te vinden in het contact met anderen, in verhalen, rituelen en symboliek. Samen machteloos zijn, zonder de hoop te verliezen. De woorden cliënt, coach en supervisor vind ik steeds minder gepast – we zijn gesprekspartner.

### **Kijken en nog eens kijken**

Door het verlies ‘in de ogen te kijken’, kunnen er nieuwe perspectieven in beeld komen. Het besef dat er iets niet (meer) is, laat je soms beter zien wat er wel is. Dat kan inspiratie en energie geven. ‘Tijdens de donkere nacht heb je geen andere keus dan de controle op te geven, te zwichten voor het onbekende, stil te staan en te luisteren naar de tekenen van wijsheid die langs kunnen komen’, zegt Moore (2004). Ook kun je in deze fase met een cliënt op zoek gaan naar vooronderstellingen, impliciete verwachtingen en illusies die ten grondslag liggen aan de manier waarop iemand in het werk en in de wereld staat. Voorzichtig, maar de humor niet schuwend, op zoek gaan naar en ter sprake brengen van de beveiligingsmechanismen die ieder mens met zich meedraagt.

Hier kan kunst als een ruimtgebiedende context een goede rol vervullen (Faber, 2021). Een kunstzinnige omgeving brengt ongemak met zich mee – wat moet ik hiermee? – maar kan ook de verbeeldingskracht aanspreken, zeker in een dialoog waarin een niet-oordelende manier van uitwisselen van ervaringen centraal staat. ‘Kunst vraagt om vertraging en om het niet onmiddellijk vellen van een oordeel. Ook wij moeten dus leren wachten, teneinde onze vooroordelen te vergeten en de juiste aandacht op te kunnen brengen voor het werk en voor datgene wat zich niet meteen benoemen laat, maar waarvan de contouren zich vanuit het schemerlicht langzaam aan ons kenbaar maken’ (Hermsen, 2017).

De esthetische weg biedt ons hierbij hulp en inspiratie. Kunst is basaal relationeel, spreekt pas als wij contact maken. Haar boodschap is vooral een boodschap

aan onszelf. Elk kunstwerk fungeert als spiegel. Humor – mits gedoseerd en humaniserend gebruikt – kan ondersteunend werken.

### **Vorm en kleur geven**


Wanneer iemand in staat is te kijken naar zijn manier van denken en doen, het ongemak ter sprake durft te brengen, zich niet meer schaamt of schuldig voelt, misschien ook kan lachen om wat er speelt, dan breekt mogelijk het moment aan om de eigen regierol te versterken. Dat betekent: stappen zetten om het eigen leven niet alleen te laten verlopen volgens opgelegde en/of impliciete regels en normen. Kritisch leren zijn op het handelen volgens patronen die je zo goed kent. Niet alleen luisteren naar de dominante innerlijke stemmen, maar ruimte en tijd nemen om ook zachte stemmen te horen. Meer vorm en kleur geven, al is het maar een beetje, aan de omgeving waarin je leeft en werkt.

Kunnen we mensen helpen om hun leven iets van een kunstwerk te geven? Kunnen we mensen ondersteunen in het omgaan met vragen als: welke speelruimte is er of kan ik vinden? Wat wil ik gaan oefenen? Welk idee verdient het om uitgetoet te worden? Durf ik te experimenteren of het roer om te gooien? Wat is mijn relatie tot de grote vraagstukken van deze tijd? In dit proces wordt het ongeluk niet uitgebannen, worden de ogen niet gesloten voor de boze buitenwereld, maar ben je op zoek naar een passende manier van leven.

En engageren hoort daar bij, volgens De Wachter (2019): ‘Het zich eigengereid terugtrekken uit de onvolmaakte en te vaak onrechtvaardige wereld brengt een geluksgevoel dat zelfs ethisch verwerpelijk genoemd kan worden. Het is een usurperend geluk, ten koste van de ander, en laat macht en misbruik triomferen.’ Krachtige woorden die verwijzen naar levenskunst als een persoonlijke en doordachte uitwerking van de weg van de maakbaarheid. Belangrijk daarbij is oog te hebben voor de goede opvatting van vrijheid: ‘Negatieve vrijheid is doen waar je zin in hebt, zonder je te bekommeren om je omgeving. Dat is het dus niet.

Het begrip positieve vrijheid betekent dat persoonlijke ontwikkeling plaatsvindt tegen de achtergrond van de geschiedenis, de natuur, de maatschappij en de eisen van solidariteit’ (Faber, 2022).

**TOT BESLUIT** ‘Is de begeleider niet sowieso een tragische figuur? We hebben niets te bieden, kunnen vaak niets oplossen en het leed op deze wereld wordt niet minder door onze inspanningen.’ Een prikkelende zinsnede uit een collegiale reactie op een eerste versie van deze bijdrage. Tja, het is vaak geen heroïsch werk dat we verrichten. Wat is het resultaat van onze inspanningen? Een nieuw perspectief, iets van bewustwording, een klein stapje? En dat allemaal in de vertrouwelijkheid van de begeleidingsruimte. Zonder publiek, zonder applaus.

Toch doen we ons uiterste best om dat kleine verschil te maken, omdat we weten dat het niet anders kan. Dat vergt van ons als begeleiders dat we voldoende rustpunten kennen in de verhouding tot onze eigen tragiek. Daardoor kunnen we luisteren naar eenzelfde of juist een totaal andere manier van omgaan met pijn door een cliënt. Ook zoveel rust, dat we als begeleider voorzichtig kunnen voorgaan, kunnen vertellen over onze eigen stappen op het modderige levenspad. Mijn vader en moeder gingen de tragiek in hun leven te lijf met ‘flink zijn’. Dat heeft me geholpen en helpt me nog steeds, maar de wegen van de esthetiek, de religie (voor mij verbinding met natuur en medemens), de humor en de levenskunst hebben me veel geboden om beter ‘voort te modderen’. Als persoon, maar ook als begeleider, in de vaste overtuiging dat verderop een stukje stevige grond ligt te wachten. 

## LITERATUUR

- Arendt, H. (2009). *De menselijke conditie*. Amsterdam: Boom.
- Faber, K. (2021). Met andere ogen. Kunst kijken en begeleidingskunde: een verkenning. *Tijdschrift voor Begeleidingskunde*, 9 (1), 22-27.
- Faber, K. (2022). Levenskunst en liefde. *Tijdschrift voor Begeleidingskunde*, 10 (1), 54-57.
- Franssen, T. (2019). *Het leven als tragikomedie*. Amsterdam: Das Mag.
- Frissen, P.H.A. (2013). *De fatale staat*. Amsterdam: Van Gennip.
- Helden, A. van (2020). Ontwikkelen is (ook) verliezen. *Tijdschrift voor Begeleidingskunde*, 9 (3), 30-37.
- Hermsen, J.J. (2017). *Melancholie van de onrust*. Amsterdam: De Arbeiderspers.
- Hertmans, S. (2007). *Het zwijgen van de tragedie*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Ignatieff, M. (2021). *Troost*. Amsterdam: Cossee.
- Mesters, B. (2021). *Het herstel van Nederland*. Amsterdam: Balans.
- Moore, T. (2004). *De donkere nachten van de ziel*. Utrecht/Antwerpen: Servire.
- Mul, J. de (2014). *De domesticatie van het noodlot*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Nietzsche, F. (1872/2000). *De geboorte van de tragedie*. Amsterdam: De Arbeiderspers.
- Roeck, B.P. De (1981). *Recepten om in de puree te raken*. Haarlem: De Toorts.
- Viorst, J. (1988). *Noodzakelijk verlies*. Baarn: Anthos.
- Wachter, D. De (2019). *De kunst van het ongelukkig zijn*. Amsterdam: LannooCampus.