

Existentiële vraagstukken en de duiding van deze vraagstukken binnen het Apostolisch Genootschap

Wat zijn existentiële vraagstukken?

Existentiële vraagstukken: tijdens ons leven worden we allemaal op zijn tijd geconfronteerd met existentiële thema's: door Irvin Yalom¹ 'ultimate concerns' genoemd. Confrontaties met (je) eindigheid, vrijheid en verantwoordelijkheid, de behoefte aan verbondenheid, de ervaring van betekenisloosheid en je behoefte aan controle, aan grond onder je voeten maar dit juist niet voelen. Levensbeschouwingen proberen in hun duiding de spanning die in de existentiële vragen zit weg te nemen of te reduceren.

Door Miriam Gankema en Wilbert de Haan – Westerveld (Commissie Zingeving)

Yalom beschrijft de volgende vier ultimate concerns:

1. De dood. We weten allemaal dat ons leven eindig is. Het existentiële conflict is de spanning te weten dat de dood onafwendbaar is en de wens te blijven bestaan, zoals Spinoza zegt.
2. Vrijheid. Vrijheid lijkt een positieve klank te hebben, maar het refereert in existentiële zin aan het ontbreken van elke externe structuur: grondloosheid. Het existentiële conflict is de spanning tussen grondloosheid en onze wens naar vaste grond en structuur.
3. Existentiële isolatie. Hoe dicht je ook bij een ander staat, er blijft altijd een zekere afstand. Elk van ons wordt alleen geboren en moet alleen sterven. Het existentiële conflict is hier de spanning tussen het feit dat we ons bewust zijn van onze uiteindelijke isolatie, en onze wens naar contact, onze wens om deel uit te maken van een groter geheel.
4. Betekenisloosheid. Als we eindig zijn, als we zelf betekenis aan ons leven geven, als elk van ons uiteindelijk alleen is in een betekenisloze wereld, welke zin heeft het leven dan nog? Dit existentiële conflict is de spanning tussen ons verlangen naar zin, naar betekenis, en een betekenisloos bestaan.

Confrontaties met ultimate concerns kunnen je helpen helder te krijgen waar je staat, waar je vandaan komt en waar je naar toe wilt. De ultimate concerns zijn noodzakelijk en in die zin ook wenselijk voor het gaan of vervolgen, van je levensweg. Je kunt het tegenkomen van ultimate concerns ook breukervaringen ('kruispunten in het leven') noemen. Deze breukervaringen zijn noodzakelijk om verder te komen, ze stimuleren je tot zelfreflectie en ontwikkeling. Of, zoals Barbara Haab² zegt: 'crises zijn een middel om het bewustzijn tot ontwikkeling te stimuleren'.

Zoals eerder gezegd proberen levensbeschouwingen de spanning die in de existentiële vragen zit in hun duiding weg te nemen of te reduceren.

Dit gebeurt bijvoorbeeld

1. bij de dood. Er zijn levensbeschouwingen die ervan uitgaan dat het leven doorgaat na de dood, dat de ziel blijft bestaan, of dat we na de dood naar de hemel gaan. In het Boeddhisme is er het streven naar een betere wedergeboorte en het bewust bezig zijn met de eigen vergankelijkheid.

¹ Irvin Yalom is een Amerikaanse schrijver en psychiater, gespecialiseerd in existentiële psychotherapie.

² Barbara Haab is een Zwitserse godsdienstwetenschapper.

2. bij vrijheid – verantwoordelijkheid. Het hebben van een doelgerichte verantwoordelijkheid helpt, zeker als die gedeeld wordt door een grotere groep. Bij het boeddhisme is het werken aan vrijheid ten opzichte van lijden en pijn belangrijk. Ook wordt er gestreefd naar zelf ervaren, zelf inzicht ontwikkelen.
3. bij existentiële isolatie. Verbondenheid voelen met de eigen geloofsgemeenschap, of met belangrijke voorbeelden, zoals Maria, Jezus of Boeddha.
4. bij betekenisloosheid. Door verdieping en inzicht kun je betekenis ontdekken, door beoefening van de leer. Het streven naar verlichting kan bijvoorbeeld richting geven.

Welke duidingen zijn er binnen het Apostolisch Genootschap rondom de existentiële vragen?

Het kan heel verhelderend zijn zo naar de existentiële kwesties en duidingen die levensbeschouwingen geven te kijken. En daaruit volgt dan direct de vraag: 'Hoe zit het met de duidingen die binnen het Apostolisch Genootschap gegeven worden, die al dan niet de spanning in de conflicten reduceren?'

Binnen het Apostolisch Genootschap wordt de schepping als mysterie ervaren en geleefd vanuit het besef dat alle leven, dus ook het eigen, een eindig deel is van een ondeelbaar geheel. Hierbij wordt uitgegaan van het gegeven dat de macht waaruit alles ontstaan is, ook werkzaam is in ieder mens en tot uitdrukking kan komen in liefdevol denken, spreken en handelen. Dit maakt dat we ons hiervan persoonlijk bewust (willen) zijn en ons dagelijks willen inspannen deze zingevingsvraagstukken op een voorname wijze invulling te geven. Omdat dit bewustzijn in de persoonlijke intimiteit van het eigen denken plaatsvindt en dus door eenieder verschillend ervaren wordt, zijn de eerder beschreven duidingen niet zo makkelijk c.q. concreet te duiden.

1. Hoe wordt er binnen het Apostolisch Genootschap aangekeken tegen en omgegaan met de dood?

De algemene lijn binnen het Apostolisch Genootschap is dat er niet geloofd wordt in een leven na de dood. Er wordt veel nadruk gelegd op het leven in het nu, juist omdat er een 'dood' is, een eindigheid. Dit spanningsveld is zo een stimulans om het leven optimaal te vullen door het leven betekenis te geven. Het intrinsieke verlangen iets te willen betekenen is een drijvende kracht in het leven. Het feit dat er een 'dood' is leidt tot een bewuster leven omdat je juist hierdoor meer hecht aan het leven. Het feit dat een eindigheid bestaat en onafwendbaar is, leidt tot een meer genieten van en in het nu.

Bij bewust leven hoort ook bewustzijn van scheppingskracht: de verwondering en verbazing te leven, en daarbij stil te willen staan. De natuur, de schepping, is veel meer dan we denken. Dat wij van de scheppingskracht onderdeel zijn, blijkt uit dat ook wij kunnen scheppen en vernietigen.

Het individuele leven kent een einde. Terugkijken op een (zin)vol leven helpt om de dood te accepteren. Er is in ieder mens een enorme kracht aanwezig om, ondanks verlies, het leven inhoud te geven. Dat dit niet altijd even vloeiend verloopt, maar ook heftige worstelingen met en in jezelf met zich mee kan brengen, is evident. Deze ervaringen delen we met elkaar.

We staan regelmatig stil bij degenen die overleden zijn (tweede zondag van de maand), waarbij we ons realiseren zelf ook onderdeel uit te maken van deze door- en opgaande lijn. Wij gaan door waar anderen niet meer verder kunnen. Ook de zin

'dat blijft bestaan wat in liefde is gedaan' is daarin belangrijk en raakt de kern van het Apostolisch Genootschap. Troost en nabijheid zijn hierbij belangrijke elementen. Nabijheid helpt bij het loslaten van het leven. Het vangnet dat wij in de relatie met broeders, zusters en jonge mensen binnen het Apostolisch Genootschap ervaren, is groot. Als lidmaat van ons Genootschap spreken we onszelf, wekelijks tijdens de rondgang, aan om als een liefdevol mens onze plaats in de samenleving in te nemen, dus attent te zien op, voor zover dat te overzien is, de levenssituatie van de ander. Maar ook binnen het Apostolisch Genootschap kun je, ondanks alle goede intenties, wel eens tevergeefs een beroep doen op deze nabijheid. Het "willen" om elkaar nabij te zijn met oprechte aandacht vindt immers makkelijk obstakels. Zo'n misgrijpen kan wel tot grote en diepingrijpende teleurstelling leiden in elkaar maar ook in het Apostolisch Genootschap. *Hopelijk kun je dan ervaren dat de hulp er altijd (!) is, maar niet altijd op de plaats waar je denkt en verwacht dat deze te vinden is.*

Het is extra moeilijk om afscheid te nemen als het leven nog niet vol is, nog niet vol geleefd kon worden. Bij veelvuldige verlieservaringen of een heel grote verlieservaring, bijvoorbeeld het verlies van een (jong) kind, het verliezen van iemand waarmee men een zeer sterke verbondenheid ervaart en die men zielslief heeft, of een cumulatie van verlieservaringen binnen een kort tijdsbestek, kan het zijn dat iemand (op dat moment) de moed niet meer vindt om verder te willen leven en verder leven als zinloos ervaart. Hoe gaan we daarmee om? Maakt ons dit, gelet op onze levensvisie, onrustig? Vinden we het moeilijk hiermee om te gaan? Juist binnen het Apostolisch Genootschap is er een sterke gerichtheid op het positieve, op het elkaar groot maken, op dankbaarheid voor het leven. Maakt dat dat we sneller de ongemakkelijkheid ervaren van de op dat moment 'negatieve' levensinstelling, het niet meer willen?

De consequentie van 'niet willen leven' zou 'de dood' kunnen zijn, maar dit is niet per definitie zo. Is het een vraag om aandacht? Ook dat kan te makkelijk zijn. Wat ligt hierachter? Dat vraagt om een eerlijk, aandachtig (mee)kijken, en om empathie. Er is een 'innerlijke ruimte' nodig die ons in staat stelt om open over leven en sterven te spreken. Carlo Leget³ beschrijft innerlijke ruimte als een kwaliteit waardoor je emoties als angst, woede, verdriet – maar ook plezier en liefde – tot je toe kunt laten zonder dat je erdoor meegesleept wordt.

2. Hoe wordt er binnen het Apostolisch Genootschap aangekeken tegen en omgegaan met het existentiële thema vrijheid - verantwoordelijkheid?

Binnen het Apostolisch Genootschap is er veel vrijheid om zelf invulling en betekenis aan het leven te geven. Maar deze vrijheid moet wel een grond hebben. Het gaat om vrijheid in gebondenheid. Er is een oriëntatiepunt nodig, dat is fundamenteel. De grondslag van ons geloof is het uitgangspunt dat kan dienen als toetssteen bij keuzes.

De grondslag van ons geloof

De schepping ervaren we als een niet te bevatten mysterie, dat ons met ontzag vervult. We beseffen dat alle leven een eindig deel is van een oneindig, ondeelbaar geheel.

Omdat we geloven dat alle leven uit één oorsprong voortkomt, willen we elk mens als gelijkwaardig zien en steeds weer zoeken naar wat ons verbindt. We geloven

³ Carlo Leget is hoogleraar Zorgethiek en geestelijke begeleidingswetenschappen en bijzonder hoogleraar palliatieve zorg.

dat de macht waaruit alles ontstaan is, ook in mensen werkzaam is en tot uitdrukking kan komen in liefdevol handelen.

Vanuit dat besef willen we zin aan ons leven geven.

Als we het woord 'God' gebruiken, doen we dat om een naam te geven aan wat ons overstijgt en ontroert om zo, binnen de menselijke werkelijkheid, ruimte te maken voor het onzegbare.

Wij ontlenen vertrouwen aan het vermogen om in alle levensomstandigheden een liefdevol mens te zijn of opnieuw te worden. Dat vertrouwen geeft ons moed in het eigen leven waarden als compassie, duurzaamheid en solidariteit beleefbaar te maken.

We voelen de verantwoordelijkheid om te kiezen voor deze waarden en willen in liefde werken aan een menswaardige wereld. Apostolisch-zijn is geloven en werken. Het geeft zin aan ons bestaan en draagt bij aan ons levensgeluk.

Het licht van de liefde willen we koesteren en van generatie op generatie overdragen.⁴

Door vrijheid te koppelen aan een doel wordt structuur verkregen. Vrijheid zonder doel is 'loos'. Oftewel: vrijheid moet niet ontaarden, het moet een bestemming hebben. 'Kies wat je bemint en bemin vervolgens je keuze'. Er bestaat dus een verband tussen vrijheid en verantwoordelijkheid.

Hoe ver gaat onze vrijheid zonder het gemeenschappelijke verhaal te verliezen? Het helpt om kaders te hebben. Maar als je kaders stelt, en dus vrijheid limiteert, wat sluit je dan uit?

De grondslag van het geloof geldt als richtsnoer, als gemeenschappelijk uitgangspunt. Maar juist op momenten dat je spreekt vanuit het gemeenschappelijke uitgangspunt, treedt er een meervoudig spanningsveld op. Elk individu maakt immers een eigen vertaling van (universele) waarden naar het gedrag in het dagelijks leven. Waar neem je een standpunt over in? Kun je als individu een voorbeeld geven zonder hierbij normatief te worden naar de ander? Wanneer loop je wanneer je dit doet de kans om broeders, zusters of jonge mensen te beschadigen zonder dat je dit beoogt? Echter, als we te vaag blijven wordt er geen houvast gegeven. Als Apostolisch Genootschap staan we natuurlijk ook ergens voor!

3. Hoe wordt er binnen het Apostolisch Genootschap aangekeken tegen en omgegaan met het existentiële thema isolatie – verbondenheid?

Dit gaat over het verlangen uniek te zijn, dat te ervaren en te laten zien, maar tevens ook sterk de behoefte te voelen deel uit te maken van een groter geheel. Het maakt dat je aan de ene kant graag ruimte wilt ervaren voor je eigenheid, en aan de andere kant de neiging hebt je aan te passen aan de groep. Die aanpassing kan zover gaan dat het indruist tegen dat waar je (ten diepste) voor staat, wat juist weer een gevoel oproept van buiten de groep te staan.

Eenzaamheid (de gevoelservaring) is een wezenlijk onderdeel van ons bestaan. Situaties kunnen enorm van elkaar verschillen, en ook weten we niet of het gevoel van eenzaamheid gelijk is. Het gevoel dat appelleert, zich laat horen/voelen. Hierbij

⁴ Artikel 1.2 van de statuten van het Apostolisch Genootschap.

ben je als individu wel de enige die 'jij' bent. Jij bent op jouw wijze door het leven gevormd. Niemand is hier gelijk aan. De ander kan, uit eigen ervaring, aanvoelen wat je ervaart, maar beleeft dit toch op zijn eigen manier.

Het gebeurt ons allemaal dat we gevangen zitten in ons eigen denken of in onze emoties. Je kunt overmand raken door gebeurtenissen in het leven. Dat kan zomaar gebeuren. Het leven kan je met de fragiliteit of ingewikkeldheid ervan confronteren. Dat kan je een afgescheiden gevoel geven, zelfs als je in een volle zaal zit. Het gevoel dat de samenleving, de gemeenschap, je sociale netwerk, je gezin voor je gesloten is. Je voelt je buiten de gemeenschap staan. Je maakt in je gevoel daar geen deel (meer) vanuit. Dit gevoel van 'alleen-zijn' kan je vreselijk benauwen.

Dit gevoel van isolatie kan oplossen als je kunt delen. Dat heb je nodig en helpt. Het is dan belangrijk dat er mensen zijn, bijvoorbeeld in een gemeenschap, waarmee je je verbonden voelt. Deze verbondenheid met elkaar is erg belangrijk binnen het Apostolisch Genootschap. Het geeft steun. Het is helend wanneer een ander zich in jou verplaatst, (h)erkent wat er speelt en met je mee kan voelen. Zo kan het gebeuren dat je weer ervaart als individu deel uit te maken van een groter en samenhangend geheel.

4. Hoe wordt er binnen het Apostolisch Genootschap aangekeken tegen en omgegaan met het existentiële thema betekenisloosheid?

Zoals eerder beschreven is het mogelijk door verdieping en inzicht betekenis te ontdekken. Het is richtinggevend een ideaal te hebben en te oefenen daar invulling aan te geven. Binnen het Apostolisch Genootschap is er zo'n ideaal. We geloven in de kracht van de ontmoeting. Bij deze ontmoetingen willen we elkaar stimuleren om in de praktijk een liefdevol mens te zijn, vanuit een gevoel van verbondenheid en verantwoordelijkheid. Om deze verbondenheid te beleven vormen we gemeenschappen en zijn we elkaar nabij in alle levensfasen, bij vreugde en verdriet. In deze veilige gemeenschap leren we van elkaar en inspireren we elkaar de eigen antwoorden op levensvragen te vinden om zo ons leven zin te geven door te werken aan vrede, gelijkwaardigheid, respect en duurzaamheid. Heel praktisch en gericht op het hier en nu. We zetten ons in voor een leefbare, menswaardige wereld, ver weg en dichtbij.

We geloven dat al het leven voortkomt uit dezelfde oorsprong en dat de overeenkomsten tussen mensen groter zijn dan de verschillen. We hechten waarde aan verwondering en ontzag voor het mysterie van het leven, aan ons religieus gevoel. Deze verwondering geeft een gevoel van dankbaarheid voor het leven, wat we niet als vanzelfsprekend willen ervaren. Dit gevoel van dankbaarheid en verwondering spoort ons aan tot duurzaamheid: het zorgvuldig om gaan met elkaar, met de wereld en haar bronnen.

Betekenis ontstaat bij wat je 'innerlijke opstanding' zou kunnen noemen. Voor apostolischen is 'innerlijke opstanding' vooral een diepgevoelde verbondenheid met de schepping die je levenshouding bepaalt. Die verbondenheid blijft niet beperkt tot het 'ik', maar gaat verder tot 'wij samen'. Los van de omstandigheden, het licht van de liefde uitdragen en in je eigen leven waarmaken. Een liefde die eenieder omarmt en niemand uitsluit. Het getuigt van kracht en levensinzicht om vanuit je eigen verantwoordelijkheid te werken aan humane waarden als zorgzaamheid, medemenselijkheid, solidariteit en compassie.

© Miriam Gankema, Wilbert de Haan Westerveld.

Miriam Gankema is werkzaam als (humanistisch) geestelijk verzorger in een verpleeg- en verzorgingshuis in Alkmaar. Zij is sinds 2003 lid van het Apostolisch Genootschap. Ze maakt onderdeel uit van de commissie Zingeving en van het bestuur van de van de Van Oosbreestichting.

Wilbert de Haan Westerveld is als bestuurder en intern toezichthouder betrokken bij organisaties binnen de Zorg, Welzijn en Speciaal Onderwijs. Op het gebied van Governance is hij verbonden aan de Universiteit van Amsterdam en het Zijlstra Center van de Vrije Universiteit Amsterdam. Binnen het ApGen is hij op diverse aandachtsvelden, waaronder als District Coördinator Jeugd, actief. Vanaf 2002 verdiept hij zich in de praktische psychodynamiek van intermenselijke relaties binnen de topstructuur van organisaties met een maatschappelijke taak en verantwoordelijkheid.