

Zin in zijn  
Je weg vinden met lichaam en ziel



Kirsten Slettenaar

# Zin in zijn

Je weg vinden  
met lichaam en ziel

Ĵ/sestra

Zin in zijn

Je weg vinden met lichaam en ziel

Ds. Kirsten (K.J.G.) Slettenaar

ISBN 978-90-3380-346-8

ISBN e-book 978-90-3380-347-5

NUR 700

Ontwerp omslag: Marcel Flier, Studio Stijl

Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld, ontleend aan de Nieuwe Bijbelvertaling © Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap 2004.

©2023 ArkMedia, een imprint van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden

[www.jongbloedmedia.nl](http://www.jongbloedmedia.nl)

Met dank aan mijn ouders  
die er altijd voor me waren



# Voorwoord

Met mijn gezin bevind ik me tijdens een vakantie midden op het IJsselmeer in een klein type kajuitzeilboot. We hebben gelukkig wind mee, want er staat windkracht 5. In zeiltermen: we zeilen voor de wind. Dat klinkt prettig, maar met zo'n stevige wind beweeg je toch flink op en neer in het ritme van de golven. Niet dat we jaloers zijn op de bootjes die we schuin tegen de wind in zien varen, hoge golven en flink wat boegwater trotserend, maar toch.

Voor de wind zeilen betekent dus niet vanzelfsprekend een rustig tochtje. Zo brengt de op- en neergaande beweging van de boot één zoon ertoe om maar vast een emmer op te zoeken.

Dat het je voor de wind gaat, is dus niet iets om altijd na te streven, analyseert mijn hoofd. Mijn buik had dat allang door. Ach ja, nu ik me al een paar jaar in de haptonomie heb verdiept zou me dat niet meer hoeven te verbazen. Je lichaam registreert alles wat er gebeurt. Met je lichaam voel je alles en dat komt lang niet altijd overeen met wat je denkt en vindt. De vraag is dan ook vooral in hoeverre je je bewust bent van je lichamelijke signalen.

Deze zeilvakantie heeft meer van dit soort boodschappen voor me in petto. Het plan was om van Friesland naar Amsterdam te zeilen. Maar dat was nou net de richting van waaruit de wind op dat moment waaide. Een zeilboot kan veel, maar recht tegen de wind in zeilen valt niet binnen de mogelijkheden van de natuurwetten. En dus heb je gewoon andere plannen te maken. De natuur bepaalt op het water wat mogelijk en haalbaar is. Niet jij. Daar kun je van alles vinden, maar het verandert er niks aan. Ook dat heeft een duidelijke link met hoe je lichaam werkt ten opzichte van je bewustzijn.

Je lichaam heeft grenzen in wat het kan. Sommige grenzen kun je oprekken door te trainen, maar het houdt ergens op. En dan kun je wel meer willen, maar je hebt het te doen met de mogelijkheden die je lichaam heeft.

Tijdens onze zeilvakantie merkte ik dat het me eigenlijk heel ontspannen maakte om de controle los te laten. Een andere manier van zijn diende zich aan: luisteren naar de mogelijkheden én de onmogelijkheden die de natuur op dat moment biedt en er vervolgens naar handelen. Je vaart naar waar de wind je brengen kan. Als het windstil is, kun je niet zeilen. Recht tegen de wind in gaat ook niet. Bij stevige wind maak je het grootzeil wat kleiner of je doet alleen de fok omhoog. En hoog aan de wind zeilen (schuin tegen de wind in varen) als het flink waait, betekent dat de kans aanwezig is dat je voor de tweede keer van je maaginhoud kunt genieten.

Hoe zeilen wij op de golven van ons leven? Laten we tegenwind, windstilte en alles wat verder langskomt, meebepalen welke koers we varen? Valt het te accepteren dat je een tijdje stilligt in je leven of dat een bepaalde richting op dat moment niet haalbaar is? In hoeverre gaan we mee op de stroom van het leven in plaats van alles naar onze eigen hand te willen zetten?

Je lichaam geeft vele signalen die aangeven hoe de situatie op dat moment is. Dat is heel iets anders dan *bedenken* hoe de situatie is. Dat denken is vaak pas in tweede instantie handig, namelijk om te beslissen wat je met de signalen van je lichaam wilt. En verder om te analyseren welke mogelijkheden en onmogelijkheden de stroom van je leven op dat moment te bieden heeft.

### *Zin in de lagen van je zijn*

Hoe kun je nu een beetje prettig door je leven navigeren? Welke keuzes maak je, wat past bij je, waar word je blij van, wat geeft zin en betekenis aan je leven? Of vanuit een ander perspectief verwoord: hoe zul je uiteindelijk in vrede op je leven kunnen terugkijken?



Welke keuzes passen daarbij, welke wijsheid heb je nodig? Geen enkel leven is voorspelbaar en er is altijd zon en schaduw. Hoe zul je toch aan het einde het gevoel kunnen hebben dat jouw leven betekenis heeft gehad? Dat het al met al zinvol is geweest?

In je 'zijn' zitten als het ware verschillende laagjes. Wie je bent, daar is van alles over te ontdekken: wie laat jij aan de buitenwereld zien, hoe ga je om met jezelf, wat leeft er in je ziel, hoe vul je je dag in, wat maakt je gelukkig, wat ervaar jij als zinvol – talloze lagen, van oppervlakte tot de bodem van je bestaan, vormen samen de persoon die je bent.

Het omslag van dit boek weerspiegelt verschillende lagen die in ons 'zijn' merkbaar kunnen worden. De inhoud van dit boek brengt enkele van die lagen met elkaar in gesprek, namelijk je lichaam en je ziel.

De uitnodiging die dit boek ademt, is om te gaan zeilen op de oceaan van je leven, waar nog zoveel onbekende wateren, zachte zonnestralen, tegenwind, groene oevers, stevige buien, sterrenhemels, unieke wolken en soms prachtige vergezichten op je wachten.

Hoe zoek je naar dat wat er voor jou werkelijk toe doet? Waar vind je wat voor jou betekenisvol is? Hoe te zeilen, zodat je komt tot Zin in je zijn? – daar gaat dit boek over.



# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>13</b>
<b>Bouwstenen voor Zin in Zijn</b>	<b>17</b>
Theologie	17
Haptonomie	28
<b>HET VERHAAL VAN MOZES</b>	<b>38</b>
<b>Haptische hulpjes</b>	<b>74</b>
Grenzen	75
Ruimte	82
Openen en sluiten	87
Uitnodigen	92
Naderen	96
Doorvoelen	101
<b>Ik ben die ik ben</b>	<b>109</b>
Angst	112
Kwetsbaarheid	118
Verwondering	122
Diepte-ervaringen	125
In je kracht staan	131
Grond onder je voeten	137
Vertrouwen	141
Draagkracht	147

<b>Ik ben die ik ben – in relatie tot mijn omgeving</b>	<b>152</b>
Drieluik van de interactie	153
Persoonlijke ontmoeting	158
Het gehoor	164
Eenzaamheid en verbinding	168
Verhalen verbinden	174
Heb je naaste lief als jezelf	180
<b>Zin in Zijn</b>	<b>182</b>
<b>Noten en literatuur</b>	<b>185</b>

# *Inleiding*

Bezig zijn met de verschillende lagen van het leven is voor mijzelf een belangrijke manier om betekenis aan mijn leven te kunnen geven. Het geeft me veel voldoening om zo wegen te verkennen die kunnen leiden tot het ervaren van zin. Met name twee gebieden zijn voor mij heel waardevol gebleken in deze zoektocht.

In de afgelopen vijftientig jaar had ik als dominee gesprekken met mensen die ernstig ziek waren, die worstelden met een levensvraag, die gingen scheiden, gingen trouwen, die met een probleem zaten, die nadachten over wel of niet euthanasie, die hun kindje wilden laten dopen, en meer. Er waren veel situaties die heel verschillend waren maar waarin het er wel op aankwam. In al die situaties resoneerde de vraag: wat is werkelijk van betekenis voor mij en hoe wil ik daar vorm aan geven? Hoe zorg ik ervoor dat het leven niet met mij aan de haal gaat, maar dat ik zelf keuzes maak die zin helpen geven aan mijn bestaan?

De afgelopen jaren maakte ik daarnaast kennis met het vakgebied van de haptonomie. Dit zou je een levensvisie kunnen noemen waarin lichaamsbewustwording het uitgangspunt is. Wat je ervaart, wat je beleeft aan emoties, wat je intuïtief aanvoelt, maar ook fysieke en mentale pijn: alles is ergens in je lichaam waar te nemen. Je voelt, doet en denkt immers met je lichaam. Daar gebeurt het. En hoe meer je je daarvan bewust wordt, hoe beter je weet wat er in je omgaat. Die kennis helpt je om goed voor jezelf te zorgen en bewuste keuzes te maken. In de haptonomie vond ik een heel natuurlijke levenswijshouding. Natuurlijk: omdat die in je eigen lichaam te vinden is. Het brengt je dicht bij jezelf, en dus dicht bij wat voor jou zinvol is.

Het leek me dan ook prachtig om te onderzoeken of het gebied van de theologie en van de haptonomie elkaar ergens zouden raken en misschien zelfs kunnen versterken. Het resultaat van die zoektocht is dit boek. Tal van onderwerpen passeren de revue, steeds vanuit haptonomisch perspectief (met lichaam en ziel) en vanuit theologisch perspectief (met bijbel en ziel). Veel verhalen uit de bijbel gaan over mensen zoals wij, met een zoektocht naar zin zoals wij dat ook vaak nog ervaren, en met vondsten en wijsheden waar wij nu nog steeds ons voordeel mee kunnen doen. Naast de bespreking van verschillende thema's, leg ik daarom enkele haptonomische principes uit aan de hand van bijbelse verhalen. En ook andersom: ik bespreek een groot deel van het bijbelboek Exodus op haptonomische wijze.

Concreet is dit boek als volgt opgebouwd.

In het eerste hoofdstuk komen achtergronden en uitgangspunten van deze twee gebieden aan de orde: theologie en haptonomie. Wat houden ze in, wat bedoel ik met bepaalde begrippen, enzovoorts. Daarnaast vertel ik hoe ze beide een eigen en aanvullende waarde kunnen hebben in de zoektocht naar zin.

Om niet in de theorie te blijven steken volgt meteen daarna een hoofdstuk waarin deze twee uitgangspunten in praktijk worden gebracht. Dat doe ik door het bijbelverhaal over Mozes te bespreken vanuit haptonomisch perspectief.

Het hoofdstuk erna heet 'Haptonomische hulpjes'. Ook hier komt de praktijk van het leven voluit aan de orde. Zes 'hulpjes' bieden je handvatten om je in allerlei situaties bewust te worden van de signalen van je lichaam. Aan de hand van allerlei bijbelse voorbeelden komt de haptonomische theorie tot leven.

Gaandeweg het boek wordt duidelijk gemaakt hoe het groeien in een levenshouding van 'ik ben die ik ben' kan bijdragen aan het ervaren van 'zin in je zijn'.

Er zijn twee hoofdstukken gewijd aan dit grondthema. De eerste gaat over jezelf, en hoe je je kunt ontwikkelen om steeds meer jezelf te zijn. Het tweede gaat over jezelf te midden van je omgeving. Want

jezelf worden is mooi, maar je leeft altijd te midden van anderen, van een cultuur, een samenleving.

Samengevat: hoe kun je de taal van je lichaam en van je ziel leren verstaan, en hoe kunnen die je helpen om tot een betekenisvol leven te komen? Dat is de kernvraag van dit boek.





# Bouwstenen voor Zin in Zijn

*Kunnen haptonomie en theologie elkaar versterken? En hebben ze samen een toegevoegde waarde in een zoektocht naar zin? Het uitgangspunt voor dit boek ligt in deze vragen. Hieronder volgt daarom eerst achtergrondinformatie over beide vakgebieden; theologie en haptonomie.*

*Ook zet ik uiteen wat mijn eigen standpunten zijn, want uiteraard is dit boek daardoor gekleurd. Wees het van harte met me oneens, stel er je eigen vragen bij, want zingeving is een heel persoonlijke aangelegenheid. Ik hoop vooral dat mijn uiteenzetting je op ideeën brengt en navigatiemogelijkheden biedt in jouw eigen zoektocht naar zin.*

## THEOLOGIE

### *Een levensbeschouwing als zeilboot*

Wanneer we in de metafoor van een zeilboot blijven, zou je de functie van een levensbeschouwing kunnen herkennen in de kuip van de boot. Daar waar je zit, slaapt, aan het roer staat en als het meezit een eenvoudige maaltijd kunt bereiden. Het is het gedeelte van de boot dat jou draagt op de golven van het water. Het kan behoorlijk scheef hangen bij sterke wind, maar houdt balans door de kiel. De kuip is dat deel van de boot waar je je soms lelijk kunt stoten, en dat soms krap en klein is waardoor je je moet behelpen in alledaagse situaties zoals afwassen, tandenpoetsen of koffiezetten. En tegelijk is het dat deel van de boot dat jou droog houdt, waarin je je geborgen weet in de nacht en dat met wat onderhoud vele jaren meegaat.

Zo zoek je met je levensbeschouwing geborgenheid in het leven door een grond van vertrouwen te vinden. Geloof of bepaalde waarden en normen die je aanhangt, daar hoop je je door gedragen te weten ook als dingen scheef lopen of als alles donker lijkt. Je levensbeschouwing helpt om balans te vinden in het leven.

### *Theologie, religie, levensbeschouwing*

Het nadenken over religieuze tradities en alles wat erbij komt kijken, heet theologie. Zo bestudeer je in een theologiestudie over het christendom onder andere de kerkgeschiedenis, de grondtalen van de bijbel, de cultuur waarin bijbelverhalen ontstonden, en verschillende perspectieven van waaruit je bijbelverhalen kunt lezen.

Een levensbeschouwing is een bredere term dan religie, godsdienst of geloof. Een levensbeschouwing hoeft niet religieus te zijn. Zo zou je de visie 'het leven is een feestje, maar je moet wel zelf de slingers ophangen' ook een levensbeschouwing kunnen noemen.

Om een eigen levensbeschouwing te ontwikkelen heb je niet per se een religieuze traditie nodig. Andersom zitten in zo'n traditie wel elementen die je in je eentje mist. Een religieuze traditie reikt namelijk een interpretatiekader aan, met bijbehorende begrippen, rituelen en gebruiken. Ook hebben de meeste tradities gemeenschappen waarin mensen bij elkaar komen die hun vragen en ervaringen met elkaar delen en hun geloof samen vieren.

Elke religieuze traditie heeft een eigen invalshoek, een eigen inhoud, met eigen accenten. Net als de kuip van een zeilboot kan een traditie je soms beperken in je bewegingen. Maar gelovigen vinden er vooral grond onder hun bestaan, geborgenheid of vertrouwen waardoor ze balans weten te houden. Met of zonder religieuze traditie, vanuit een levensbeschouwing is het mogelijk om te gaan zeilen op de zee van het leven. Om wind te vangen in de zeilen, om hard en scheef te durven gaan, om ook weer te kunnen aanmeren op een rustige plek. De boot draagt je, waar je ook heen gaat.

### *Mijn persoonlijke zeilboot*

De zeilboot waarin ik balans vind, is zijn reis begonnen in een Nederlands-hervormd gezin. Ik ben opgegroeid in de christelijke traditie, in een stroming waar alle ruimte was voor vragen en voor het zoeken van mijn eigen weg. Door mijn studie theologie heb ik me verder verdiept in deze traditie. Ze is me eigen, ik ben erin geworteld. Dat wil niet zeggen dat ze voor mij de enige waarheid bevat, of dat ik de christelijke traditie beter, mooier, meer waar of heilzamer vind dan andere religies. Dat kan ik helemaal niet beoordelen. Het is meer dat ik ermee vertrouwd ben en ik er rijkdom en wijsheid uit put. Ik versta de taal. En ik kan de begrippen en de verhalen vertalen naar mijn eigen leven. Voor mij fungeert de liberale, ruimdenkende kant van de christelijke traditie als de kuip van mijn levenszeilboot. Dit is dan ook mijn uitgangspunt wanneer het verderop in dit boek over theologie, bijbel, christelijke traditie of geloven gaat.

Prof. Frits de Lange zei in zijn afscheidsrede<sup>1</sup> dat hij meer aandacht wil voor de religieuze ervaring en wat die voor invloed heeft op ons leven en onze omgeving. Hij zegt: 'Een wijsheid die niet met gepolijste grammaticale zinnen uit weldenkende hersens rolt, maar vanuit de tenen komt ... Religie hoort zodoende over het leven te gaan; over hoe wijzelf in het leven staan en ons verhouden tot anderen. Religie is dan niet langer een feitensysteem met regels, maar een doorleefd geheel van ervaringen.'

Dit spreekt me aan, omdat religie op deze manier gezien je kan helpen in je zoektocht naar zin. Wanneer een religieuze traditie een feitensysteem met regels is, is zingeving meer ingekaderd. Je kunt daar ook een eigen weg in zoeken, maar persoonlijk heb ik behoefte aan meer ontdekkingsruimte.

### *De bijbel als kompas voor zingeving*

Het woord 'bijbel' komt van het Griekse *biblia*, dat 'boeken' betekent. De bijbel is een samengesteld geheel van 66 boeken en brieven.

Deze zijn geschreven over een periode van zo'n duizend jaar, ongeveer tussen 900 v.Chr. tot 100 n.Chr. Sommige boeken in het Oude Testament zijn waarschijnlijk nog ouder, maar we weten niet precies hoeveel. Samen vormen deze bijbelboeken de weerslag van hoe vele mensen hun zoektocht door het leven en naar God vorm hebben gegeven.

Als dominee heb ik me jaren geleden gerealiseerd dat er twee manieren zijn om de bijbel uit te leggen. De ene manier is dat je een bruggetje bouwt vanuit het bijbelverhaal naar mensen toe. In deze benadering gaat het erom dat mensen kennismaken met het bijbelverhaal en daarmee ook met de (vermeende) geloofswaarheden die daarin verborgen zitten. Zij leren het bijbelverhaal kennen om vanuit die lens naar hun eigen (geloofs)leven te kunnen kijken.

Andersom kan ook en past meer bij mij. Die manier probeert een bruggetje te bouwen vanuit mensen naar de bijbel. Dat wil zeggen dat je aanhaakt bij een persoonlijk thema of een levensvraag en dat je kijkt waar je die in bijbelverhalen herkent. Dat geeft de ruimte om vanuit jezelf te kunnen zoeken naar wat je herkent uit die schat van wijsheid die door vele eeuwen heen is opgebouwd. Een schat die bestaat uit de ervaringen van mensen, uit literaire vertellingen en liederen.

Prof. Jörg Lauster<sup>2</sup>, een hedendaagse liberale Duitse duidingstheoloog, richt zich ook op de eigen ervaring van de gelovige in plaats van op dogma's of regels. Zo ziet hij een preek in een kerkdienst niet als een manier om de luisteraar in het bijbelverhaal te trekken en uit te leggen hoe het bijbelverhaal is bedoeld. Hij draait het om, en ziet een preek als een manier om de luisteraar duidingsmateriaal te geven. Met andere woorden: om iedere zoekende naar zin via een bijbelverhaal woorden en ervaringen aan te reiken die kunnen helpen bij de eigen zoektocht. Ik kan me erg vinden in die visie. Het helpt mijzelf om op deze manier wijsheden uit bijbelverhalen in mijn eigen leven te integreren. Vanuit deze invalshoek is dit boek geschreven.