

Zinvinding als therapeutisch proces

Over existentiële geestelijke begeleiding in postmoderne context

PETER KORTEKAAS

geestelijk begeleider, psychosociaal therapeut,
docent geestelijke begeleiding

SAMENVATTING

Binnen de psychologische hulpverlening vindt een heroriëntatie plaats op de positie en waarde van zingeving. Deze bezinning wordt o.a. gevoed doordat cliënten om hulp vragen bij hun geproblematiseerde leven. Verwachten zij te veel van deze gesprekken? Dit artikel pleit voor een andere invalshoek: wellicht verwachten hulpverleners op dit gebied te weinig van hun therapeutische inspanningen. Als in gesprekken de vaak onbesproken levensvisie centraler wordt gesteld, leidt dat bij cliënten tot een bewuster zelfbeeld in relatie tot hun kijk-op-de-wereld, hun levensbeschouwing. De verbinding tussen hun 'binnenwereld en buitenwereld' kan dan leiden tot een beter kunnen omgaan met het heteronome: het besef dat naast autonomie 'mijn leven ook zichzelf doet'. Er is namelijk geen menselijk bestaan zonder veranderingen en lijden. Van oudsher zijn geestelijke verzorgers gericht op bestaansoriëntatie, waarbij niet 'het probleem', maar de zinbeleving van de mens centraal staat. Dit artikel schetst een vakspecifieke aanpak van hedendaagse geestelijke begeleiding, gericht op het methodisch betrekken van de inhoud van de levensvisie bij cliëntgesprekken. Tevens wordt gepleit voor een betere en structurelere positionering van geestelijk verzorgers in de hulpverlening.

TREFWOORDEN geestelijke begeleiding, methodiek, levensvisie, zinvindingsprocessen, levensgeheim, mystagogie

VANBUITEN EN VANBINNEN

De geestelijke hulpverlening - in al haar verschijningsvormen tussen psychiatrie en geestelijke verzorging - staat onder druk en is in beweging. Er is behoefte aan verandering in het begeleiden van mensen. In een recent nummer van *Psyche & Geloof* opent Hessel Zondag het themanummer *Psychiatrisch of levensproblemen* veelzeg-

gend met de verzuchting "We verwachten te veel van psychologen en psychiaters" (2019, p. 239). En Dirk de Wachter bevestigt het overvraagde vakgebied in *De kunst van het ongelukkig zijn* (2019) met een stevige cultuurkritiek: we worden doodongelukkig van het obsessief najagen van geluk. Als ik goed luister en lees, komt dit ongenoegen over de geestelijke hulpverlening van buitenaf en van binnenuit. De kritiek

– van buitenaf – richt zich niet op de professionaliteit en inzet van psychotherapeutische hulpverleners, die cliënten begeleiden met zeer uiteenlopende klachten en stoornissen. In een complexe hulpverlening is dat een enorme opgave, benoemt Verhaeghe (2009) die daarmee verwijst naar het groeiend aantal te onderscheiden stoornissen en een sterke toename van het aantal cliënten. Er gaat heel veel goed. Grote groepen cliënten vinden aldus steun, begeleiding en behandeling in de psychologische hulpverlening. Toch zijn het vaak diezelfde cliënten die mij, in mijn praktijk als geestelijk begeleider, vertellen over ‘zich niet gehoord voelen’ in de hulpverlening. Zij verhalen over lange wachttijden, te weinig consulten door te veel verschillende behandelaars, te snel en te langdurig gegeven medicatie en bovenal het gevoel dat ze worden teruggebracht tot ‘een probleem’ en hun mens-zijn en hun levensverhaal niet worden (h)erkend. En dat is precies wat ze bij de geestelijk verzorger wel vinden: aandacht voor hun levensverhaal achter de levensproblematiek en oriëntatie op het bestaan, hun kijk-op-het-leven. De door de E.O. uitgezonden Tv-serie ‘Tygo in de psychiatrie’ (najaar 2019) mag dan wellicht een eenzijdig en selectief beeld geven, maar het vertelt ook een klacht: mensen ‘verdwijnen’ achter geprotocolleerde therapieën en soms talloze diagnostische labels waardoor juist hun ziektebeeld identiteitbepalend wordt. Aan deze valkuil van de hulpverlening lijkt men nauwelijks te kunnen ontsnappen. Wat dan overblijft is de medicatie, die wel onderdrukt en verhult, doch eraan voorbijgaat dat psychische aandoeningen vaak gerelateerd zijn aan levensproblemen.

Maar de bezinning komt ook van binnenuit. In het hierboven genoemde themanummer van *Psyche en Geleef* lezen we veel zelfreflectie door therapeuten. Hessel Zondag gaat in gesprek met Damiaan Denys:

Wij willen elk tekort, onvermogen, probleem onmiddellijk corrigeren. Vanuit het idee dat het de mensen ten goede komt, wat een misverstand is. Je moet een mens confronteren met de dingen die niet goed gaan. Het lijkt een bizarre opvatting, maar de realiteit laat zien dat mensen die nu opgroeien zwakker en minder weerbaar zijn. (2019, p. 242)

Loonstra vraagt zich vervolgens af of levensproblemen een legitieme behandelfocus vormen voor de ggz (p. 247). Al met al zijn de zelfreflecties ‘van binnenuit’ talloos. Het zijn tekenen die duiden op barsten in een psychotherapeutisch bouwwerk. Maar, zo weten we, *There is a crack in everything, that's how the light gets in* (Lennard Cohen, songtekst). Zo hoor ik regelmatig verhalen van individuele therapeuten die, tegen de stroom van de geprotocolleerde sessies in, streven naar een meer cliëntgerichte aanpak met aandacht voor ‘heel de mens’. Er is een groeiend besef dat er – achter het biomedisch denken (Derksen 2012, p. 22-24), los van de breinmythe (Derksen 2012, p. 17) en naast de DSM-diagnostiek – een relatie is tussen enerzijds het vertelde levensverhaal en levensproblematiek en anderzijds de kijk-op-het-leven en de levensvisie van deze specifieke mens. En deze correlatie geldt voor ieder mens, ook voor déze cliënt in mijn spreekkamer. Etikettering van disorders, gekoppeld aan medicalisering van de klachten, leiden tot een uitholling van de

Ongenoegen over de geestelijke hulpverlening komt van buitenaf en van binnenuit

psychotherapie en psychologie, zegt Paul Verhaeghe (2009, p. 54) waarschuwend. Hij wijst ons niet alleen indringend op de invloed van de farmacie, maar ook op het biomedische denken aan de universiteiten: “De impliciete boodschap hiervan is zeer belangrijk: straks wordt niet alleen de psychotherapie, maar ook de psychologie overbodig en krijgen zij hooguit nog een functie als ondersteunende begeleiding bij de échte behandeling die op de échte oorzaak inwerkt”.

Welbeschouwd is het hoopgevend dat in de gebrokenheid van het beleefde en vertelde levensverhaal, de mens zelf op zoek gaat naar vernieuwing van zin. De mens neemt geen genoegen met een zintekort, dat beleefd wordt in een verstoord gevoelsleven. Die behoefte uit zich in verlangens naar herstel. We maken een herontdekking en herpositionering mee van het helend vermogen van de zinbeleving; een besef dat

herijking van zin veel van doen heeft met een ‘hernieuwde’ aandacht voor het kunnen omgaan met het leven zelf. Hulpverleners realiseren zich dat in toenemende mate. De Wachter (2019, p. 39) zegt: “Geheel

De mens neemt geen genoeg met een zintekort

tegen de tendensen in ... ben ik voor een zo breed mogelijke normaliteit. Je bent niet ziek als je ongelukkig bent. Ongelukkig zijn maakt deel uit van het leven en ermee omgaan is wezenlijk, ik zou zelfs zeggen: levensbelangrijk”. Deze gedachten zien we ook in ontwikkelingen van de positieve psychologie. Vanhooren spreekt over een verandering in de wijze waarop we over de effectiviteit van psychotherapie denken. Hij zegt daarover in een uitgave van het KSGV. “Het afnemen van symptomen is één ding; het verwerven van existentieel welzijn en weerbaarheid is nog iets anders. Effectiviteit van psychotherapie dient dus gemeten te worden aan de hand van beide aspecten” (2019, p. 62).

Daarbij is het evident dat het vraagstuk ‘zingeving en therapie’ wel actueel is, maar niet nieuw. Er is vanuit de psychotherapeutische hulpverlening immers al langer een groeiende belangstelling voor het thema zingeving. Al enige jaren vraagt Mia Leijssen om meer ‘*Tijd voor de ziel*’ (2007) in therapeutische begeleiding. Recentelijk, in juni 2018, besteedde *Psyche & Geloof* een themanummer aan ‘nieuwe zienswijzen en praktische benaderingen van zingeving, levensvragen en spiritualiteit’. In diezelfde maand handelde een congres van de ggz over ‘existentie en zingeving’ en had als thema: ‘Op zoek naar een nieuwe benadering’. Het zijn hoopvolle tekenen van wegwerkzaamheden, die echter veelal – zo vermoed ik – nog wachten op uitvoering.

RECHTS INHALEN

Bovengenoemd congres schrijft in de aankondiging ‘een pleidooi voor het integraal betrekken van de zingevende en existentiële thema’s in het professionele handelen in de ggz’. Blijkbaar komen hulpverleners in hun spreekkamer vragende cliënten tegen die vastlopen in hun levensverhaal en in hun zinbeleving. Psy-

chiatr Dirk de Wachter spreekt in kranten veelvuldig, laagdrempelig zijn zorgen en bedenkingen uit over de geïndividualiseerde, vluchtige, ‘ikkige’ samenleving. “Zonder zin worden we ziek”, schrijft De Wachter (2018). Zinbehoefte wordt ‘een probleem’. Hoe kan dat toenemen in tijden van welvaart? In de postmoderne tijd zoekt het individu naar de zin in de concrete maakbaarheid van het leven. Dit zelf-gecomponeerde levensverhaal verloopt meestal naar tevredenheid, totdat iemand vastloopt in de niet-keuze en het niet-maakbare van het leven. Men beleeft gebeurtenissen dan als inbreuken op de verwachte vanzelfsprekendheid en mensen lopen vast en zoeken hulp.

Aansluiting bij eigentijdse zinbehoeften van cliënten verdient terecht meer aandacht en professionalisering van hulpverleners op het terrein van zingevingsprocessen. Toch roept dit ook vragen op. Is deze ‘nieuwe’ aandacht voor zingeving meer en meer het werkkterrein van psychologen of juist van geestelijk verzorgers? En wat is de positie van de geestelijk verzorger in dit geheel? Hoe geven zij in gesprekken met cliënten (methodisch) vorm aan hun zingevingsbehoefte en wat is daarin het onderscheidende van de geestelijke verzorging?

Of worden ‘wij’ rechts ingehaald door therapeuten? Jan Hein Mooren (2008, pp. 8-9) wijst in dit verband op de primaire en secundaire referentiekaders van geestelijk verzorgers en psychotherapeuten. Hij betoogt dat het tegenover elkaar plaatsen van deze vakgebieden beter losgelaten kan worden. Geestelijke verzorging is hierin verschillend dat zij een perspectief van bestaansoriëntatie hanteert. De zindeskundigheid van de geestelijk verzorger richt zich aldus op de levensvisie van de cliënt, die – zo lezen we bijvoorbeeld in het periodiek terugkerende onderzoek *God in Nederland* – steeds meer is geïndividualiseerd.

VAN ZINGEVING NAAR ZINVINDING

Niet alleen voor psychologen, maar ook voor geestelijk verzorgers geldt dat de zinbeleving van de cliënten aan het verschuiven is. Tot voor kort boden kerken, levensbeschouwelijke stromingen, politieke partijen en sociale verbanden mensen herkenbare kaders aan van waaruit zinbeleving in het persoonlijk bestaan vorm en inhoud kreeg. In de 21^{ste} eeuw zijn zindragende structuren niet verdwenen, maar door secularisering,

fragmentering en neoliberalisering is zinbeleving verschoven van deze structuren naar de persoonlijke existentie. Tijdens gesprekken in mijn praktijk als eerstelijns geestelijk begeleider hoor ik vaak hoe mensen het loskomen van deze zindragende structuren ambivalent ervaren: als bevrijding én als belasting en opgave. Immers, zolang het persoonlijk leven naar wens verloopt en maakbaar lijkt te zijn, vieren we de autonomie als vanzelfsprekend. Maar, zo is het leven niet altijd.

Worden ‘wij’ rechts ingehaald door therapeuten?

Vroeg of laat confronteert het bestaan ons met tegenslag, ziekte, werkloosheid of relationele problemen. We voelen ons dan ontregeld en uit balans gebracht en het leven roept vragen op, zoals: Waarom gebeurt mij dit? Hoe ga ik hiermee om? Toch blijkt telkens in gesprekken dat mensen blijven zoeken naar hernieuwde zin. Op onze steeds veranderende levensweg zullen we bij tegenslagen en problemen proberen om opnieuw in harmonie te komen met onszelf en de omgeving. Veel cliënten zijn vervreemd van het zingevingsaanbod van grotere structuren en zinbeleving is verschoven naar zin-zoeken binnen de eigen bestaanshorizon. Als het leven ons regelmatig de niet-keuze toont, daagt het ons uit om tot herijking van zin te komen (Frankl, 1981). Dit vraagt van mensen om een actief proces van zin-zoeken, gerelateerd aan ‘mijn leven zelf’, waarvoor ik de term ‘zinvinding’ hanteer. Soms hebben mensen daarbij hulp nodig. Deze verschuivingen naar individualiteit en existentie hebben gevolgen voor hulpverleners en de geestelijke verzorging.

GEESTELIJKE VERZORGING ALS GEESTELIJKE BEGELEIDING

Van oudsher wordt zin-zoekhulp aangereikt door pastores en geestelijk verzorgers, gezonden door en namens kerken en levensbeschouwelijke stromingen. In de postmoderne samenleving zoeken mensen vooral naar zin vanuit de beleving van de eigen existentiële problematiek. Geestelijke verzorging – vanuit een bepaalde denominatie – verschuift naar begeleiding

in zin-zoeken en bestaansoriëntatie. Om dit veranderingsproces in deskundigheid te duiden, gebruik ik het begrip ‘geestelijke begeleiding’. Ik omschrijf professionele geestelijke begeleiding als een specifieke vorm van geestelijke verzorging die, uitgaande van het levensverhaal en de levensvragen, de mens ondersteunt en begeleidt om te komen tot (nieuwe) zin door diens levensproblematiek explorerend te verbinden met diens levensvisie. In een mensenleven is het onmogelijk om geen levensvisie te hebben. Zeer uitgesproken, latent of gedroomd is deze altijd min of meer aanwezig. Het manifest worden van levensvragen en levensvisie in onze postmoderne tijd wordt indrukwekkend beschreven in de bundel *De zin van het bestaan* (2019) van de Volkskrant-journalist Fokke Obbema, nadat hij zelf een hartstilstand had overleefd. De auteur verhaalt over zijn zoektocht naar een verklarende betekenis van zijn plotselinge confrontatie met de dood. Hij beseft meer en meer dat deze onverwachte gebeurtenis hem voorhoudt dat de controle over het bestaan uiteindelijk een illusie is. Hij schrijft in de inleiding: “Juist onze eindigheid verschaft ons inzicht in wat belangrijk is en waar onze prioriteiten liggen. De dood kan ons helpen onze kijk op het leven te scherpen” (2019, p. 22). Het boek betreft een verzameling interviews met 40 Nederlanders over hun (latente) levensvisie, steeds vanuit de vraag: Wat is de zin van je leven? De lezer krijgt een pallet aan verhalen over (zoekende) zinbeleving. Ook Van Lommel benadrukt in zijn baanbrekend boek *Eindeloos bewustzijn* dat ons denken over de dood van grote invloed is op ons leven. Hij zegt: “Hoe wij tegen de dood aankijken is bepalend voor hoe wij in het leven staan” (Hammerskjöld, 2018, p. 405).

Geestelijk verzorgers ontmoeten cliënten met allereerste levensvisies. Herijking van zin kan daar plaatsvinden waar cliënten geconfronteerd worden met levensproblematieken, niet zelden gerelateerd aan de dood. Vragen rond dood en leven zijn in die zin ontologische en existentiële voor ieder mens, ook in een gesecculariseerde cultuur. De verminderde invloed van de zindragende structuren betekent niet dat denominatie-gebonden geestelijk verzorgers uit beeld zullen verdwijnen, maar wel worden ze – in die zin – steeds meer geestelijk begeleiders: zindeskundigen die het levensverhaal van cliënten bespreekbaar kunnen maken

in relatie tot hun levensvisie. Er zijn gelijktijdig ook interessante ontwikkelingen binnen de geestelijke verzorging zelf gaande. Sinds enkele jaren is de RING-GV (raad voor institutioneel niet-gezonden geestelijk verzorgers) opgericht en actief. Dit biedt geestelijk verzorgers de mogelijkheid zich te laten registreren en zo bijvoorbeeld een eigen praktijk te beginnen in geestelijke begeleiding. De vakvereniging voor geestelijk

In een mensenleven is het onmogelijk om geen levensvisie te hebben

verzorgers (de VGVZ) erkent nu deze niet-gezonden eerstelijns geestelijk verzorgers. Het is veelbelovend dat de overheid zeer recent heeft ingestemd met het oprichten van een landelijk netwerk van eerstelijns geestelijk verzorgers. De gesprekken, bestemd voor ouderen en mensen in een palliatieve fase, worden vergoed door de overheid. Het zijn allemaal positieve ontwikkelingen voor een op de existentie gebaseerde geestelijke begeleiding. In een themanummer van *Psyche en Geloof* wijst o.a. Smeets (2018, p. 75) daarbij op een groeiende behoefte bij pastores en geestelijk verzorgers om meer gestructureerd en methodisch te werken om zodoende aan te kunnen sluiten bij de levens- en zinragen en spirituele behoeftes van de postmoderne mens.

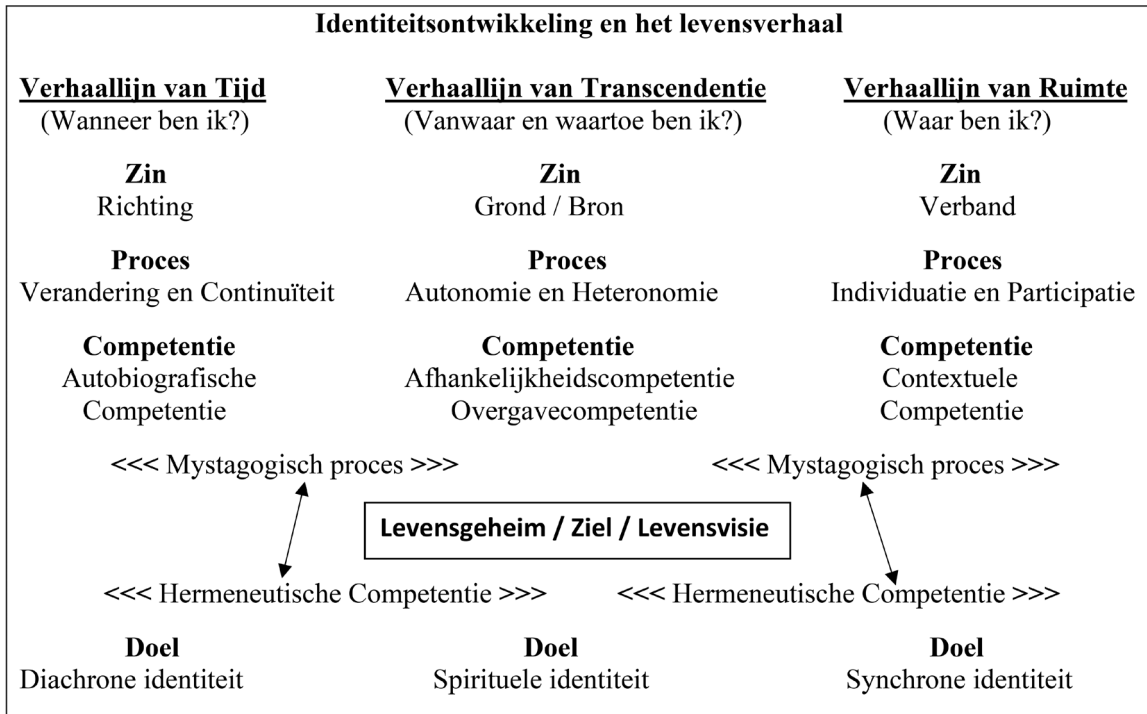
ZINVINDING EN MODEL

Geestelijk verzorgers zoeken naar kaders om cliënten te helpen bij hun existentiële levensvragen en levensproblemen. Johan Smit (2018, p. 82) wijst ons daarbij echter op een al langer bestaande opmerkelijkheid: de onmacht van pastores op dit gebied. Hij schrijft: “Ik constateerde schroom ... een gebrek aan instrumentarium om het gesprek verder te brengen”. Hij doelt daarbij op het ter sprake brengen van de eigen spiritualiteit van de pastor en die van de cliënt. Die verlegenheid blijkt er, in de nascholingscursussen die ik geef, maar al te vaak ook te zijn bij geestelijk verzorgers. Enerzijds lijkt het ter sprake (kunnen) brengen van de levensvisie wezenlijk voor het vakgebied en

anderzijds ligt juist daar een drempel. Niet zozeer bij de cliënten, maar bij de geestelijk verzorgers! Is er een instrumentarium dat daarbij behulpzaam is voor geestelijke begeleiding? Is er een methodische handreiking om de existentie, de levensvragen en het levensgeheim te exploreren en hanteerbaar te maken in gespreksvoering? In de context van dit artikel gaan we te rade bij het boek van Tjeu van Knippenberg (2018), *Existentiële zielzorg*. Zijn zielzorgmodel bevindt zich op het raakvlak van de antropologie, psychologie en theologie en biedt een goed bruikbaar werkkader binnen de zin-zorgcontext. Het boek gaat uit van de basisstructuur van het leven (2018, pp. 1-36) in termen van geboorte en dood, tijd en ruimte als ontologische constanten van het bestaan, net zoals er welbeschouwd ook een universele behoefte is om het-leven-zelf als zinvol te ervaren (2018, pp. 37-46). Zijn zielzorgmodel relateert zodoende de ontologische constanten aan de perspectivische subjectiviteit van de levensvisie. Deze symbiose is wederkerig en maakt dit model geschikt voor zowel de diagnostiek in geestelijke begeleiding – in termen van zinbehoefte en zintekort bij de cliënt – alsook om in vervolggesprekken te kunnen werken met zinvindingsprocessen. De duiding van de zinbeleving van de cliënt maakt Van Knippenberg concreet en operationeel in drie zin-categorieën: Richting, Verbondenheid en Bron/Grond. Deze zijn in de veelheid van levensproblemen die cliënten ter sprake brengen relatief eenvoudig herkenbaar en toepasbaar te maken in de geestelijke hulpverlening. In de context van dit artikel is het interessant te bezien hoe in dit model de raakvlakken lopen tussen therapeutische hulpverlening en geestelijke begeleiding.

LEVENSWEG EN ZIN

In het zielzorgmodel van Van Knippenberg zijn, in het door de cliënt vertelde levensverhaal, drie niet te scheiden maar wel te onderscheiden verhaallijnen te herkennen. In het spreken van de cliënt verhaalt deze over de beleving van tijd, de beleving van ruimte en de beleving van het perspectief van waaruit het leven wordt ervaren. De ‘werking’ van de drie zin-categorieën – richting, verbondenheid en bron/grond – corresponderen met deze verhaallijnen. Deze paragraaf handelt over de tijdverhaallijn (linker kolom) en



Figuur 1: De drie verhaallijnen in het zielzorgmodel

ruimteverhaallijn (rechter kolom), zoals weergegeven in Figuur 1. Ik ga er hieronder kort op in door deze zin-categorieën in de bredere context van het zielzorgmodel te plaatsen, waarbij ik allerlei begrippen uit zijn boek steeds cursief weergeef.

Ons leven speelt zich af als een traject in de tijd tussen geboorte en dood, tussen komen en gaan, waarin wij proberen zin te beleven aan ons bestaan. In dat lineair beleefde nu-proces vormen we onze wordende identiteit tot de mens die we kunnen zijn als een geleefd antwoord op de vraag: Wie ben ik? (Van Knippenberg, 2018, p. 63). Binnen de structurerende condities van *tijd* en *ruimte* willen we ons bestaan zo zinvol als mogelijk ervaren. Maar hoe doen wij dat? Als we in staat zijn om min of meer zelf *richting* te geven aan onze gang-door-de-tijd ervaren we onze levensweg als zinvol. In die tijdsbeleving beschikken we dan over een zekere mate van *autobiografische competentie*. Als we in staat zijn om min of meer in harmonie te leven met andere mensen en de omstandigheden op ons levenspad, zullen we deze *verbondenheid* als zinvol ervaren. In

die omgang met de ander en de omgeving beschikken we dan over een zekere mate van *contextuele competentie*. De zin-categorieën ‘richting’ en ‘verbondenheid’ worden door Van Knippenberg in zijn boek niet praktisch-therapeutisch uitgewerkt. In mijn eigen praktijk zie ik bij cliënten vaak hun onvermogen om *autobiografische competentie* en *contextuele competentie* vorm te geven. In het begeleiden van hun levensproblemen gaan gesprekken dan over zelfbeeld, eigenwaarde, cognitieve processen, communicatieve vaardigheden, meditatie etc. opdat de cliënt kan groeien in nieuwe vormen van richting-vinden en het ervaren van verbondenheid.

Braam, Hoenders en Steen (2019) merken hierbij op dat er op het kruispunt van disciplines geen eenduidige en eenvoudige overeenkomst is om zingevingsbegrippen te hanteren. Zij spreken van een tautologie van zingevingsbegrippen. Zo bezien kunnen andere disciplines eveneens de zincategorieën zoals richting en verbondenheid hanteren om cliënten te helpen om te komen tot een verbetering van de daarbij behorende – hierboven genoemde – autobiografische en contextuele competenties. Toch is dat maar slechts ten dele waar.

De geestelijk begeleider werkt vanuit het perspectief van de bestaansoriëntatie, zo zagen we o.a. bij Jan Hein Mooren (2008). Het referentiekader is de *Sitz im Leben* van de cliënt. Geestelijk begeleiders hebben natuurlijk niet het alleenrecht op deze – of gelijksoortige – zinnbegrippen, maar bij hen zijn deze inhoudelijk kwalitatief verankerd in het proces van zinvinding doordat

Niet het probleem, maar de levensvisie en de zienswijze van de cliënt zijn onderwerp van aandacht

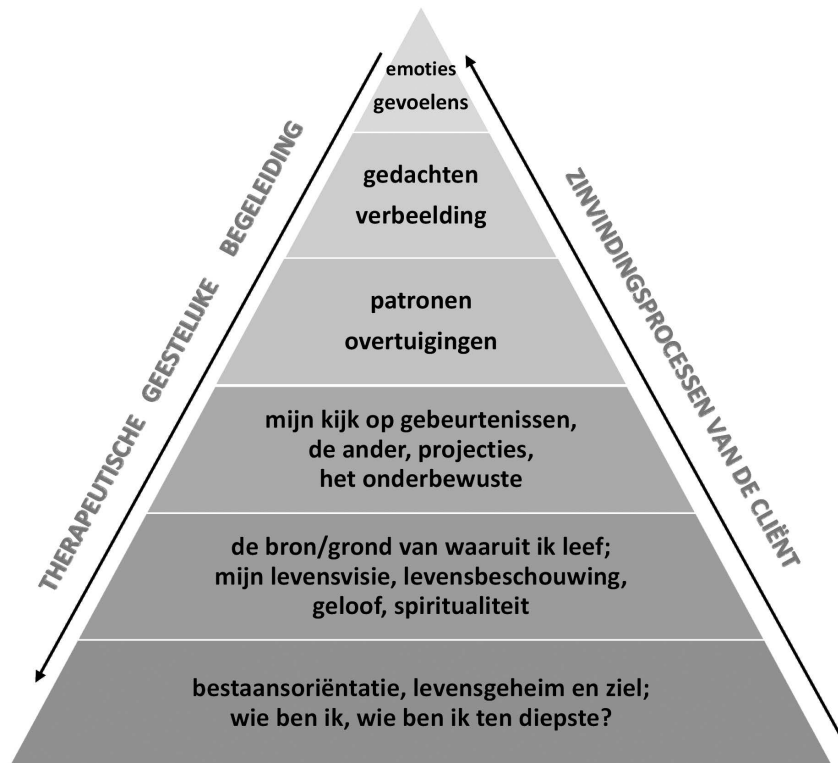
de focus op de (veranderende, verdiepende) levensvisie zelf ligt. De veranderingen in herwonnen richting en verbondenheid kunnen daarom wellicht formeel taatologische overeenkomsten hebben, maar zijn dat inhoudelijk niet! Kort door de bocht: niet het probleem wordt behandeld en opgelost, maar de levensvisie en de zienswijze van de cliënt zijn onderwerp van aandacht. Dit inzicht is het onderwerp van de volgende paragrafen.

ZINVINDING EN LEVENSVISIE

Anders dan psychotherapeutische hulpverlening is het vakspecifieke voor de geestelijk begeleider dat deze het levensverhaal en de levensproblemen kan relateren aan de levensvisie van de cliënt, zo zagen we. Dit vakeigene van de geestelijke begeleiding wordt in het model van Van Knippenberg geoperationaliseerd in de onderscheidende, derde perspectivische verhaallijn van onze levensweg, in Figuur 1 aangegeven in de middelste kolom. De vorige paragraaf handelde over de twee structurerende condities van tijd en ruimte, die kunnen leiden tot zinvolle belevingen van *richting* (in de tijd) en *verbondenheid* (in de ruimte). Nu staan we stil bij de derde verhaallijn, de *transcendentielijn* (Van Knippenberg, 2018, p. 28). Deze is fundamenteel anders omdat deze *perspectivisch* werkt. Onze kijk-op-het-leven grondt, kleurt én overstijgt mijn zinbeleving in de tijdruimtelijkheid. Immers, mijn ervaring van tijd en ruimte begrenzen mijn ‘zijn’ in haar relatie tot het mij overstijgende, juist doordat mijn geboorte en dood

impliciterend vragen naar respectievelijk mijn oorsprong en voltooiing, die buiten mijn zelfbeschikking liggen. De mens is zichzelf tot vraag. En ons bewustzijn kent momenten van tijdruimtebeleving die vermoedend ‘weten’ van eeuwigheid en oneindigheid. Daarom vindt het leven van de mens fundamenteel plaats in de ambivalente spanning tussen *autonomie* en *heteronomie*. Tijdens cliëntgesprekken in mijn praktijk maak ik zulke perspectivische vragen heel concreet en ervaringsgericht door te werken met een levenslijn van dik touw op de vloer met knopen, rafels en stenen die cliënten zelf neerleggen, waarbij geboorte en dood – als existentiële begrenzingslijnen van mijn zijn in tijd en ruimte – zichtbaar zijn in het begin en einde van het touw. Bij het zelf neerleggen van de stenen vertellen cliënten daarbij over moeilijkheden bij het vormgeven van hun leven (Richting) en hun kwetsbaarheden en eenzaamheid (Verbondenheid). Daarbij nodig ik hen uit met vragen naar hoe en waarom, begin en einde, overtuigingen, doel, bestemming enz. om te vertellen over hun kijk op die levensgebeurtenissen. Zoals al eerder betoogd: het is voor een mens niet mogelijk om geen levensvisie te hebben. Zelfs al in de manier waarop we ons leven vormgeven geeft de mens, bewust of onbewust, antwoord op het hem of haar overstijgende: dat wat groter is dan de eigen individualiteit en autonomie. Het model van Van Knippenberg geeft ons handvatten om, middels het exploreren en analyseren van het levensperspectief van de cliënt, met de door Smit benoemde schroom om te gaan. Postmoderne op de existentie gerichte geestelijke begeleiding vindt plaats op het grensvlak van de psychologie en op de levensvisie gebaseerde zinvindingsprocessen. In Figuur 2 schets ik dit proces van geestelijke begeleiding door het levensverhaal te exploreren en te begeleiden – via de weg van gevoelens, gedachten en overtuigingen – naar de bron (de grond) van waaruit de cliënt leeft.

Expliciet of impliciet gaat het hier om zoekende antwoorden op de vraag: Wie ben ik ten diepste? Je kunt christen zijn, atheïst, aanhanger van New Age, humanist, agnost, moslim of ‘geloven’ in de evolutie, mensengeschiedenis of kosmische liefde. Mijn kijk op het leven is de *bron* van waaruit ik leef, de wijze waarop ik mijn verleden beschouw en ervaar en mijn kompas



Figuur 2: Piramide van zinvindingsprocessen

voor mijn handelen, denken en levensverwachtingen. Zo fundeert mijn levensvisie het perspectief van waaruit ik mijn bestaan beleef: de bron/grond vormt zodoende de derde perspectivische verhaallijn van het zinzorgmodel (Figuur 1).

Een praktijkvoorbeeld: Een cliënt, die ik hier Arjan zal noemen, meldt zich telefonisch aan voor gesprekken. Hij vertelt dat hij zijn jonge dochter gaat verliezen aan kanker. Hij is een zeer geslaagd zakenman. Wij ontmoeten elkaar regelmatig. Hij had altijd gedacht –

heid en verbondenheid met zijn dochter en vrouw. Dat laatste verwoordt hij in het afsluitende gesprek met: ‘Wat heb ik een verschrikkelijke weg afgelegd! En toch ervaar ik meer diepgang in mijn leven. Soms beleef ik een kracht van liefde en ik ben gaan nadenken over leven en dood’. Het is de verschuivende levensvisie die hem verder helpt. Van overtuigd atheïst is hij veel opener geworden t.o.v. ‘het leven en de dood’. De geestelijk begeleider helpt de cliënt daarbij door het levensverhaal te exploreren, te bevragen en te verbinden met diens (veranderende) levensvisie.

GRENZEN EN GROEI

Als het leven problematiseert, actualiseert de zinvraag. Arjans verhaal is zowel uniek – van deze mens – als universeel. Het leven ‘doet zichzelf’ en dringt zich onontkoombaar aan ons op in de niet-keuze. Dwars door de pijn van zijn levensproblematiek, de verlieservaring, verschuift het levensperspectief van Arjan mede door nieuwgevonden en ervaren verbondenheid. Hij ervaart een herijking van zijn zinbeleving. In de piramide-figuur

Als het leven problematiseert, actualiseert de zinvraag

en zo geleefd – dat hij ‘het leven zelf kon beheersen’. Het ziekbed van zijn dochter Anja, de voortdurende zorg en de vele levensvragen vallen hem bijzonder zwaar, maar brengen hem – zo ondervindt hij in de loop van het proces – ook onverwachts veel: nabij-

is dat schematisch weergegeven als ‘een weg terug omhoog’ naar meer harmonie in overtuigingen, gedachten en gevoelens. De groei van hem is wellicht exemplarisch voor het leven: een harmonieuze zelfwording leert zich telkens opnieuw te verhouden tot de grotere gehelen waarin de mens, ook existentieel, is ingebed. De ons overstijgende werkelijkheid beleven we als horizontale en/of verticale transcendentie en funderen mijn spirituele identiteit. De wijze waarop we omgaan met het-ons-omvattende en met invloeden die ons overstijgen, vormen de basis van ons vermogen tot overgave en van onze *afhankelijkheidscompetentie* (Van Knippenberg, 2018).

In het leven loopt de mens onontkoombaar aan tegen grenzen. Die ervaren we soms ‘als een probleem’, maar daarnaast dagen zij ons ook uit. Kan ik dit wel aan? Hoe nu verder? Hoe vind ik opnieuw richting in mijn leven of hoe kan ik me harmonieus verhouden tot de ander? Een grens is als een motor die ons in beweging brengt, die ons uitdaagt (Van Knippenberg, 2018, pp. 51-54). Frits de Lange (2009) wijst ons op specifieke ‘grenzen’ van de postmoderne mens. In een samenleving met veel nadruk op concurrentie en de voortdurende druk tot presenteren, ervaren we onze bevochten autonomie mede als opgave en opdracht. De westerse mens is gevangen in een *Dictaat van zelfverbetering* (2009), betoogt hij. Daardoor wordt, wellicht juist in contrast met de materiële welvaart, het leven door velen als zwaar, eenzaam en zinloos ervaren en zijn velen depressief. De identiteit van de mens is een proces van wording, waarin het leven ons steeds weer bevraagt en uitnodigt om onze zinbeleving te herijken; aan te passen aan wat nu is en wat er eerst nog niet was. Onze bewustwording van en groei in onze levensvisie levert de brandstof tot verandering en tot herstel van innerlijke balans.

MYSTAGOGIE EN HERMENEUTISCHE COMPETENTIE

In de psychologische hulpverlening verhalen cliënten over pijn en tegenslag en worden zij probleemgericht geholpen. Ook binnen de geestelijke begeleiding vindt hulpverlening plaats. Want ook bij hen praten cliënten over problemen zoals depressieve klachten, burn-out,

verlieservaringen en relationele problemen. Maar de werkwijze van herijking van zin vanuit bestaansoriëntatie is eigen aan geestelijke begeleiding. Ik kom nogmaals terug op het levensverhaal van Arjan. Hij komt tot zinvinding niet alleen door de hernieuwde richting en verbondenheid die hij beleeft (de tijdlijn en ruimtelijn), maar bovenal door de perspectiefverandering van zijn leven zelf. Arjan komt daardoor dicht bij de vragen en de antwoorden rond zijn eigen levensgeheim (Figuur 1, de transcendentielijn). Van den Berk (1999) spreekt in dit verband over mystagogie als een ervaringsproces waarbij de mens dicht bij zijn levensantwoorden komt. De kennis en kunde rond het levensgeheim, levensvisies en oriëntaties op het leven zelf is vakspecifiek voor geestelijke verzorging. Het is van belang hier te benoemen dat de begeleiding van de existentiële vragen van mensen

We verwachten te weinig van geestelijke hulpverlening

zielzorg kán zijn, juist omdat de ziel het bemiddelend vermogen is tussen onze ervaringen van tijdruimte-lijkheid en het ons overstijgende (Van Knippenberg, 2018, pp. 79-81). De ziel is een ont-grenzend vermogen tot horizontale of verticale transcendentie. Er zijn talrijke onderwerpen die in de geestelijke begeleiding ter sprake kunnen komen (en ervaren kunnen worden!): levensdoel, bestemming, leiding in je leven, contingentie, levensopdracht, God, kosmos, zelfwording, meditatie, reïncarnatie, bestemming, ontgrenzing, zielengroei, (zelf)verlossing, vergeving, eeuwigheid, bron, thuiskomen, evolutie etc. In het mystagogisch proces van Arjan speelt de hermeneutische competentie van de geestelijk begeleider een essentiële rol, doordat deze de verbinding tussen de tijd- en ruimtelijn en de perspectieflijn bevraagt en begeleidt (Figuur 1). Op een open en integere wijze exploreert de geestelijk begeleider het levensverhaal van de cliënt en helpt deze om dichterbij zichzelf, zijn levensvisie en zijn levensgeheim te komen. Zo zijn mystagogie en hermeneutische competentie twee zijden van één proces. Herijking van zin vanuit de

levensvisie leidt tot bestaansoriëntatie die heilzaam is en daardoor als een therapeutisch proces tot zelfwording wordt beleefd. Dat vakmanschap in geestelijke begeleiding is en blijft onderscheidend voor geestelijke verzorging.

TOT SLOT

We verwachten niet te veel van geestelijke hulpverlening, maar we verwachten te weinig. Er ligt in het hele spectrum van de geestelijke hulpverlening een uitdaging om – naast alle evidence-based gehanteerde behandelingen en technieken – het levensverhaal en de zoektocht naar zin, vanuit een hernieuwde aandacht voor de levensvisie van de cliënt, te benaderen. Wat dat laatste betreft, mag de geestelijke verzorging haar positie en haar vak-eigen kwaliteiten zonder schroom innemen en verder uitbouwen. Geestelijk verzorgers hebben kennis en kunde rond het levensgeheim en kunnen bijdragen aan een op de existentie- en levensvisiegerichte begeleiding van zinvindingsprocessen. Het wordt tijd om zulke vormen van geestelijke begeleiding te implementeren als een geïntegreerd deel van geestelijke hulpverlening.

REFERENTIES

- Braam, W., & Hoenders, H. J. R., & Steen, A. (2019). 'Zingeving als term in psychische hulpverlening: benadering vanuit de humanistiek'. *Psyche & Geloof*, 30(4), 267-276.
- De Lange, F. (9 februari 2009). 'Het dictaat van de zelfverbetering'. *Trouw*, Katern, *Letter en Geest*.
- De Wachter, D. (17 augustus 2018). 'Psychiater Dirk de Wachter strijdt tegen ikkigheid en nikserigheid'. *Reformatisch Dagblad*.
- De Wachter, D. (2019). *De kunst van het ongelukkig zijn*. Tiel: Lannoo Campus
- Derksen, J. (2012). *Bevrijd de psychologie uit de greep van de hersenmythe*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Frankl, V. E. (1981). *De zin van het bestaan*. Rotterdam: Kooyker.
- Kortekaas, P. M. H. M. J. (2019). 'Zinvinding en levensvisie'. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 95, 60-66.
- Leijssen, M. (2007). *Tijd voor de ziel*. Tiel: Lannoo.
- Loonstra, B. (2019). 'Veranderende verwachtingen van

psychische hulp: In hoeverre zijn ze terecht?' *Psyche & Geloof*, 30(4), 246-254.

- Mooren, J. H. M. (2008). *Geestelijke verzorging en psychotherapie*. Utrecht: de Graaff.
- Obbema, F. (2019). *De zin van het leven. Gesprekken over de essentie van ons bestaan*. Amsterdam/Antwerpen: Atlas Contact.
- Smeets, W. (2018). 'Methodische aandacht voor zingeving en levensvragen'. *Psyche & Geloof*, 29(2), 75-79.
- Smit, J. (2018). 'Een kracht van buiten in de pastorale ontmoeting'. *Psyche & Geloof*, 29(2), 80-85.
- Van den Berk, T. (1999). *Mystagogie. Inwijding in het symbolisch bewustzijn*. Zoetermeer: Meinema.
- Van Knippenberg, M. P. J. (2018). *Existentiële zielzorg*. Kampen: Van Warven.
- Van Lommel, P. (2018). *Eindeloos bewustzijn*. Utrecht: Ten Have.
- Verhaeghe, P. (2009). *Het einde van de psychotherapie*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Verhooren, S. (2009). Op zoek naar zingeving? 'Antwoorden vanuit de positieve en de experimenteel-existentiële psychologie'. *Positieve psychologie en zingeving*, 94, 51-62.
- Zondag, H. (2019). 'We verwachten te veel. Inleiding op het themanummer *Psychiatisch of levensprobleem?*' *Psyche & Geloof*, 30(4), 239-241.
- Zondag, H. (2019). 'Wij moeten het lijden erkennen in de normaliteit: Een interview met psychiater Damiaan Denys'. *Psyche & Geloof*, 30(4), 242-2245.
- Dit artikel is een bewerking van 'Zinvinding en levensvisie' gepubliceerd in: *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 2019, 95, 60-66.
- PERSONALIA
- Drs. Peter Kortekaas werkt als therapeutisch geestelijk begeleider in zijn eigen praktijk *De3weg voor Zin Ziel en Zorg* en daarnaast in de psychologenpraktijk Integro te Hardenberg. Hij geeft nascholingscursussen over zinvindingsprocessen en doceert het vak Geestelijke Begeleiding aan de Academie voor Geesteswetenschappen.
- Correspondentieadres: de3weg@gmail.com