

Zinvinding en levensvisie

Over geestelijke begeleiding in postmoderne context

Er is steeds meer aandacht voor zingeving buiten de traditionele kaders en vanuit verschillende beroepen. Geestelijk verzorgers doen dat op een eigen manier door te spreken over de levensvisie van de cliënt. Maar wat als je schroom ervaart om hierover te spreken? Peter Kortekaas schetst hoe het model van Van Knippenberg behulpzaam is om de levensvisie van de cliënt te herkennen en te bespreken in een tijd waarin zingevingskaders vervagen.

Peter Kortekaas

ER IS VANUIT DE PSYCHOTHERAPEUTISCHE hulpverlening een groeiende belangstelling voor het thema zingeving. Al enige jaren vraagt Mia Leijssen (2007) om meer *Tijd voor de ziel* in therapeutische begeleiding. Het tijdschrift *Psyche en Geloof* besteedde in juni 2018 een themanummer aan 'nieuwe zienswijzen en praktische benaderingen van zingeving, levensvragen en spiritualiteit'. In diezelfde maand handelde

een congres van mensen die in de geestelijke gezondheidszorg werkzaam zijn, over 'existentie en zingeving' en had als thema: 'Op zoek naar een nieuwe benadering'. Het zijn hoopvolle tekenen. Maar wat is de positie van de geestelijk verzorger in dit geheel? Hoe geven wij in gesprekken met cliënten (methodisch) vorm aan hun zingevingsbehoefte en wat is daarin het onderscheidende van de geestelijke verzorging?

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. Psychiater Dirk De Wachter spreekt in dagbladen en tijdschriften veelvuldig zijn zorgen en bedenkingen uit over de geïndividualiseerde, vluchtige, 'ik-kige' 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 vindt het individu zin in de concrete maakbaarheid van het leven. Het zelf gecomponeerde levensverhaal verloopt meestal naar tevredenheid, totdat iemand te maken krijgt met het niet-gekozene en niet-maakbare van het leven. Men beleeft



gebeurtenissen dan als inbreuken op de verwachte vanzelfsprekendheid en men loopt vast. Aansluiting bij eigentijdse zinbehoefte van cliënten krijgt terecht meer aandacht en dat leidt tot professionalisering van hulpverleners op het terrein van zingevingsprocessen. Is dat meer het werkterrein van psychologen of juist van geestelijk verzorgers? Of worden 'wij' rechts ingehaald? Jan Hein Mooren (2008, pp. 8-9) wijst in dit verband op de primaire en secundaire referentiekaders van geestelijk verzorgers en psychotherapeuten. Hij beoogt dat het tegenover elkaar plaatsen van deze vakgebieden beter losgelaten kan worden. Maar geestelijke verzorging is hierin verschillend dat zij een perspectief van bestaansoriëntatie hanteert. De zindeskundigheid van de geestelijk verzorger richt zich op de bestaansoriëntatie vanuit de levensvisie van de cliënt, die – zo lezen we bijvoorbeeld in het periodiek terugkerende onderzoek *God in Nederland* – steeds meer is geïndividualiseerd.

Het eigene van GV: zin verbinden met de levensvisie van de cliënt

Van zingeving naar zinvinding

Niet alleen voor psychologen, maar ook voor geestelijk verzorgers is de zinbeleving van cliënten aan het verschuiven. Tot voor kort boden kerken, levensbeschouwelijke stromingen, politieke partijen en sociale verbanden mensen herkenbare kaders waarin zinbeleving in het persoonlijk bestaan vorm en inhoud kreeg. In de eenentwintigste 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 vrijgevestigd 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. Vroeg of laat confronteert het bestaan ons met tegenslag, ziekte, werkloosheid of relatieproblemen. We voelen ons dan ontregeld en uit balans gebracht en het leven roept vragen op, zoals: Waarom gebeurt dit mij?

Smit: ik constateer een schroom om het gesprek verder te brengen

Hoe ga ik hier mee om? Toch blijkt telkens in gesprekken dat mensen blijven zoeken naar hernieuwde zin. Op onze steeds veranderende levensweg zullen we proberen om opnieuw in harmonie te komen met onszelf en de omgeving. Veel cliënten zijn vreemd van het zingevingsaanbod van grotere structuren en zinbeleving is verschoven naar zin-zoeken binnen de eigen bestaanshorizon. Het leven toont ons regelmatig de niet-keuze en vraagt ons daarin om steeds tot herijking van zin te komen. Dit vraagt van mensen om een actief proces van zin-zoeken, waarvoor ik de term 'zinvinde' hanteer. Soms hebben mensen daarbij hulp nodig. Deze verschuivingen hebben gevolgen voor de geestelijke verzorging.

Geestelijke verzorging als geestelijke begeleiding

Van oudsher wordt zin-zoekhulp geboden 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 bestaansoriëntatie.

Om dit veranderingsproces 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 levensvisie te laten interacteren met de levensproblematiek. In een mensenleven is het onmogelijk om geen levensvisie te hebben. Uitgesproken, latent of gedroomd is deze altijd min of meer aanwezig. Geestelijk begeleiders ontmoeten cliënten met allerhande levensvisies. Herijking van zin kán daar plaatsvinden waar de concrete levensproblematiek interacteert met de manier waarop de cliënt denkt over het leven en de dood' (Hammar skjöld in Van Lommel, 2018, p. 405). Geestelijk verzorgers verdwijnen niet uit beeld, maar worden – in die zin – steeds meer geestelijk begeleiders: zindeskundigen die het levensverhaal van cliënten bespreekbaar kunnen maken in relatie tot hun levensvisie. Johan Smit (2018, p. 82) wijst ons daarbij echter op iets opmerkelijks: de onmacht van pastores op dit gebied. Hij schrijft: 'Ik constateerde schroom ... een gebrek aan instrumentarium om het gesprek verder te brengen'. Hij doelt op het ter sprake brengen van de eigen spiritualiteit van de pastor en die van de cliënt.

Zinvinde en model

Die schroom blijkt er, in de nascholingscursussen die ik geef, maar al te vaak ook te zijn voor geestelijk verzorgers. Enerzijds lijkt het ter sprake (kunnen) brengen van de levensvisie wezenlijk voor ons vakgebied en anderzijds ligt juist daar een drempel. Niet zozeer bij de cliënten, maar bij de geestelijk verzorgers (Smit, 2018). Is er een instrumentarium dat daarbij behulpzaam is voor de geestelijk begeleider? 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 model binnen wat men de zinzorg-

context zou kunnen noemen, omdat hij zinbeleving baseert op ontologische constanten² van het bestaan en tegelijkertijd relateert aan de perspectivische subjectiviteit van de levensvisie (Van Knippenberg, 2018). Deze symbiose maakt dit model geschikt zowel voor de diagnostiek van geestelijke begeleiding – in termen van zintekort – als voor een mogelijk hernieuwde zinvinding in vervolggesprekken. De duiding van de zinbeleving van de cliënt maakt Van Knippenberg operationeel in drie zin-categorieën: Richting, Verbondenheid en Bron/Grond. Deze zijn door geestelijk begeleiders relatief eenvoudig toepasbaar te maken in de veelheid van levensproblemen die cliënten ter sprake brengen.

Levensweg en zin

Om de 'werking' van deze zincategorieën te kunnen hanteren, plaats ik deze categorieën eerst in de bredere context van dit zielzorgmodel. Ik ga er kort op in. In zijn boek gebruikt Van Knippenberg allerlei begrippen (hieronder zijn ze steeds cursief weergegeven) om zijn zielzorgmodel te duiden. 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 mogelijk ervaren. Maar hoe doen we 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 Knippen-

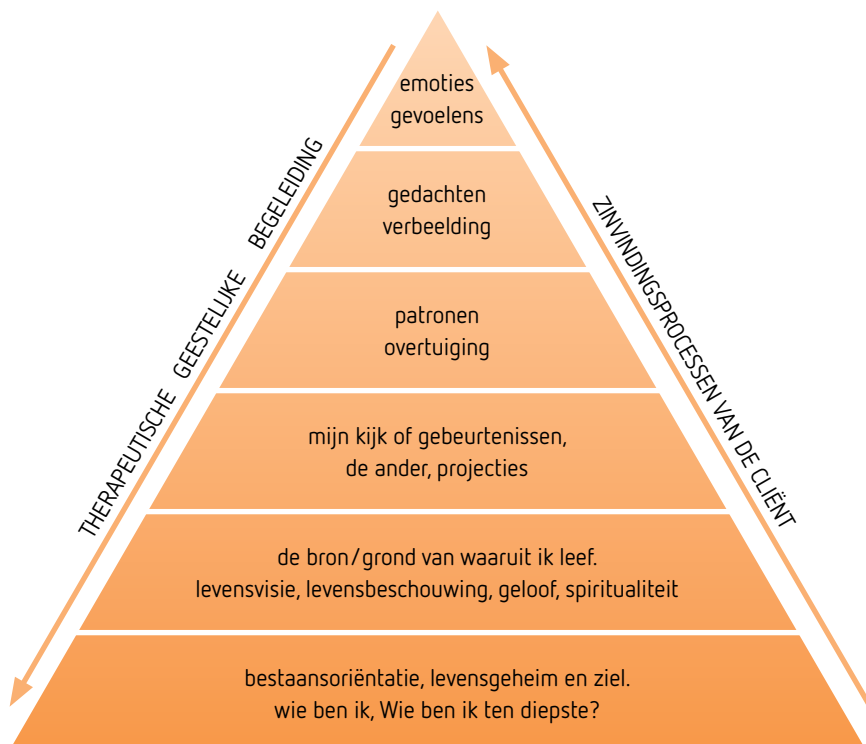
berg in zijn boek niet praktisch-therapeutisch uitgewerkt. In mijn eigen praktijk zie ik bij cliënten vaak hun onvermogen om *autobiografische competentie* en *contextuele competentie* vorm te geven. In het begeleiden van hun levensproblemen gaan gesprekken dan over zelfbeeld, eigenwaarde, cognitieve processen, communicatieve vaardigheden, meditatie etc. opdat de cliënt kan komen tot nieuwe vormen van richting-vinden en het ervaren van verbondenheid.

Zinvinding en levensvisie

Anders dan voor psychotherapeutische hulpverleners is het vakspecifieke voor de geestelijk begeleider dat deze het levensverhaal en de levensproblemen kan relateren aan de levensvisie van de cliënt. Dit vakeigene van de geestelijke begeleiding wordt in het model van Van Knippenberg geoperationaliseerd in de onderscheidende derde verhaallijn op onze levensweg. We zagen dat de twee structurerende condities van

Van Knippenbergs model is goed bruikbaar voor diagnose en begeleiding

tijd en ruimte kunnen leiden tot zinvolle belevingen van *richting* (in de tijd) en *verbondenheid* (in de ruimte). Maar de derde, de *transcendentielijn* (Van Knippenberg, 2018, p. 28), is fundamenteel anders en werkt *perspectivisch*. Onze kijk-op-het-leven omvat én overstijgt de tijdruimtelijkheid en kleurt en grondt mijn zinbeleving. Immers, de grenzen van tijd en ruimte bevragen mijn 'zijn' in haar relatie tot het mij overstijgende, omdat mijn geboorte en dood impliciet vragen naar respectievelijk mijn oorsprong en voltooiing, die buiten mijn zelfbeschikking liggen. Daarom vindt het leven van de mens fundamenteel plaats in de *ambivalente* spanning tussen *autonomie* en *heteronomie*. Tijdens cliëntgesprekken in mijn praktijk maak ik dat heel concreet door te werken



De3weg Geestelijke Begeleiding, drs. Peter Kortekaas

met een levenslijn van dik touw op de vloer met knopen, rafels en stenen die cliënten zelf neerleggen. Mensen vertellen daarbij over problemen bij het vormgeven aan hun leven (Richting) en hun kwetsbaarheden en eenzaamheid (Verbondenheid). Ingaan op vragen naar hoe en waarom, begin en einde, overtuigingen, doel, bestemming enz. nodigt uit tot verhalen over hun levensvisie. Zoals al eerder betoogd: Het is voor een mens niet mogelijk om geen levensvisie te hebben. In de wijze van leven geeft een 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, door verkenning en analyse van het levensperspectief van de cliënt, om te gaan met de door Smit benoemde schroom. In de piramidefiguur schets ik het proces van geestelijke begeleiding door het levensverhaal te doorlopen – via de weg van gevoelens, gedachten en

overtuigingen – tot aan 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 ‘gelooven’ 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 voor mijn handelen, denken en levensverwachtingen. Zo fundeert mijn levensvisie het perspectief waarin ik mijn bestaan beleef.

Een praktijkvoorbeeld: Arjan³ 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 dat hij ‘het leven min of meer kon beheersen’. Het ziekbed, de voortdurende zorg en de vele levensvragen val-

len hem bijzonder zwaar, maar brengen hem – zo ondervindt hij in de loop van het proces – ook onverwachts veel: nabijheid en verbondenheid met zijn dochter en vrouw. Dat laatste verwoordt hij in het afsluitende gesprek met: ‘Ik ervaar meer diepgang in mijn leven, de kracht van liefde, en ik ben gaan nadenken over leven en dood’. Het is de veranderende levensvisie die hem verder helpt. Van overtuigd atheïst is hij veel opener geworden ten opzichte van ‘het leven en de dood’. De geestelijk begeleider helpt in zijn deskundigheid de cliënt daarbij door het levensverhaal te onderzoeken, te bevragen en te verbinden met diens (veranderende) levensvisie.

Grenzen en groei

Arjans verhaal is zowel uniek – van deze mens – als universeel. Het leven ‘doet zichzelf’ en dringt zich onontkoombaar aan ons op in het niet-gekozene. Dwars door de pijn van de verlieservaring van zijn levensproblematiek verschuift het levensperspectief van Arjan door nieuw gevonden en ervaren verbondenheid. Hij ervaart een herijking van zijn zinbeleving. In de piramide-figuur leidt dat tot ‘een weg omhoog’ naar meer harmonie in gedachten en gevoelens. Zijn groei is wellicht exemplarisch voor het leven: Een harmonieuze zelfwording leert zich telkens opnieuw te verhouden tot de grotere gehelen waarin de mens is ingebed. De wijze waarop we omgaan met het-ons-omvattende en met invloeden die ons overstijgen, vormen de basis van ons vermogen tot overgave en onze *afhankelijkheidscompetentie* en zijn bepalend voor onze spirituele identiteit (Van Knippenberg, 2018). Grenzen in het leven ervaren we soms ‘als een probleem’, maar daarnaast dagen zij ons ook uit. Hoe nu verder? Kan ik dit wel aan? 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 een voortdurende prestatiedruk ervaren we onze bevochten autonomie mede als opgave en opdracht. De westerse mens is gevangen in een dictaat van zelfverbetering, betoogt hij. Daardoor wordt, wellicht juist in contrast met de materiële welvaart, het leven door velen als zwaar, eenzaam en zinloos ervaren en zijn

Een grens is als een motor die ons in beweging brengt, die ons uitdaagt

velen depressief.⁴ Omdat onze identiteit voortdurend in wording is, vraagt het leven ons steeds weer 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 voor verandering en mogelijkheden tot innerlijke balans. Er is inderdaad veel behoefte aan gesprekken over zingeving door psychotherapeuten én door geestelijk begeleiders. Deze laatsten hanteren het perspectief van de bestaansoriëntatie, zo zagen we bij Mooren. Geestelijk begeleiders zijn specialisten op het terrein van bestaansverheldering en zinvindingsprocessen vanuit levensvisies.

Mystagogie en hermeneutische competentie

In gesprekken met hulpverleners vertellen cliënten over pijn en tegenslag en worden zij geholpen in het omgaan met de levensproblemen die ze ervaren. Ook binnen de geestelijke begeleiding vindt deze hulpverlening plaats. Want ook bij hen praten cliënten over depressieve klachten, burn-out, verlieservaringen en relatieproblemen. Maar de werkwijze van herijking van zin vanuit bestaansoriëntatie is eigen aan geestelijke verzorging. Ik kom nogmaals terug op het levensverhaal van Arjan. Hij komt tot zinvinning niet alleen door de hernieuwde richting en verbondenheid die

hij beleeft, maar bovenal door de perspectiefverandering van zijn leven zélf. Arjan komt daardoor dichterbij de vragen en de antwoorden rond zijn eigen levensgeheim. Van den Berk (1999) spreekt in dit verband over mystagogie als een ervaringsproces waarbij de mens dichterbij zijn levensantwoorden komt. De kennis en kunde rond het levensgeheim, de levensvisie en de oriëntatie op het leven zelf zijn vakspecifiek voor geestelijke verzorging. Het is van belang hier te stellen dat de begeleiding van de existentiële vragen van mensen zielzorg kan zijn juist omdat de ziel het bemiddelende vermogen is tussen onze ervaringen van tijdruimtelijkheid en het ons overstijgende (Van Knippenberg, 2018, pp. 79-81). De ziel als ont-grenzend vermogen. Er zijn talrijke ontgrenzende 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, zielegroei, (zelf) verlossing, vergeving, eeuwigheid, bron, thuiskomen, evolutie etc. In de begeleiding van het mystagogisch proces van Arjan speelt de hermeneutische competentie van de geestelijk begeleider een essentiële rol. Op een open en integere wijze onderzoekt de geestelijk begeleider het levensverhaal van de cliënt en helpt hem of haar om dichterbij zichzelf, zijn of haar levensvisie en levensgeheim te komen. Zo zijn mystagogie en hermeneutische competentie twee zijden van één proces. Herijking van zin vanuit bestaansoriëntatie is heilzaam en is daardoor als een therapeutisch proces. Dat vakmanschap is en blijft onderscheidend voor geestelijke verzorging.

Peter Kortekaas werkt als therapeutisch geestelijk begeleider in zijn eigen praktijk De3weg voor Zin Ziel en Zorg; de3weg@gmail.com

Literatuur

- Berk, T. van den (1999). *Mystagogie. Inwijding in het symbolisch bewustzijn*. Zoetermeer: Meinema.
- Knippenberg, M.P.J. van (2018). *Existentiële zielzorg*. Kampen: Van Warven.
- Lange, F. de (9 februari 2009). 'Het dictaat van de zelfverbetering', *Trouw*, katern 'Letter en Geest'.
- Leijssen, M. (2007). *Tijd voor de ziel*. Tiel: Lannoo.
- Lommel, P. van (2018). *Eindeloos bewustzijn*. Utrecht: Ten Have.
- Mooren, J.H.M. (2008). *Geestelijke verzorging en psychotherapie*. Utrecht: de Graaff.
- Smit, J. (2018). 'Een kracht van buiten in de pastorale ontmoeting', *Psyche en Geloof*, juli 2018.
- Wachter, D. De (17 augustus 2018). 'Psychiater Dirk De Wachter strijdt tegen ikkigheid en nikserigheid', *Reformatorisch Dagblad*.

Noten

1. Van Lommel (2018) wijst op de invloed van ons denken over de dood op onze levensbeschouwing en citeert Dag Hammerskjöld (uit: *Merkstenen*. Helmond, 1989): 'Hoe wij tegen de dood aankijken is bepalend voor hoe wij in het leven staan'.
2. Van Knippenberg (2008, pp. 1-36) benadrukt de basisstructuren van het leven, het levensverhaal en de levensweg van mensen in termen van tijd, ruimte, geboorte en dood. Dit geldt eveneens voor de behoefte van de mens om het leven als zinvol te ervaren (pp. 37-46).
3. De naam van deze cliënt is gefingeerd.
4. F. de Lange citeert hier T. Dehue: 'meer dan 1 miljoen Nederlanders gebruiken antidepressiva'.