

Zingeving buiten traditionele kaders

Een nieuwe insteek op een oud thema

Emily Esfahani Smith, **De kracht van betekenis. Hoe zin te geven aan je leven.**

Ten Have, Utrecht 2017, ISBN 9789025904463, 270 pag., € 19,99.

Ilse Vooren en Merlijn Koch, **Zin kun je maken. Processen van zingeving begeleiden.**

Boom, Amsterdam 2017, ISBN 9789024404445, 195 pag., € 22,50 (www.zinkunjemaken.nl).

App Levensvragen - Viaa. Webapp als aangever voor gesprekken over levensvragen met ouderen.

www.viaa.nl/levensvragen.

Irvin D. Yalom, **Dicht bij het einde, terug naar het begin. Memoires van een psychiater.**

Balans, Amsterdam 2017, ISBN 9789460035159, 420 pag., € 24,95 (vertaald uit het Engels door Inge Pieters. Oorspronkelijke titel: *Becoming myself. A psychiatrist's memoir*, Basic Books / Perseus Books Group, New York 2017).

Hetty Zock

GEESTELIJK VERZORGERS ZITTEN IN een catch-22 situatie. Door de individualisering en deinstitutionalisering van religie hebben zij hun professie moeten verbreden naar 'begeleiding bij zingeving en levensbeschouwing' (conform de VGVZ-definitie van geestelijke verzorging). Religieuze en andere levensbeschouwelijke tradities zijn namelijk niet langer een vanzelfsprekend ijkpunt voor zingeving en mensen zoeken op de meest diverse wijzen en plekken naar een betekenisvol leven. Maar op dat brede terrein van zingeving zijn tegelijk vele andere professionals bezig, zoals blijkt uit de hier besproken publicaties. Psychologen en psychiaters, verpleegkundigen en verzorgenden, coaches en narratief begeleiders. Dat roept vragen op als: Wat is het onderscheid tussen die verschillende zingevingsbegeleiders? Gebruiken zij dezelfde theoretische kaders en methoden? Welke insteek en focus hanteren zij, en wat is het eigene van geestelijke verzorging?

Soefisme en positieve psychologie

De Amerikaanse psycholoog en journalist Emily Esfahani Smith vertelt haar hele leven al bezig te zijn met de vraag naar de betekenis van het leven. Liefde is voor haar daarbij een kernwoord. De grote kracht van liefdevolle betrokkenheid, die zij als kind ervoer bij de soefi's in haar ouderlijk huis in

Montreal, vindt zij bevestigd in talloze empirische onderzoeken vanuit de positieve psychologie. In navolging van de filosoof Will Durant (1932) stelt zij dat een zinvol leven belangrijker is dan een gelukkig leven. En voor een zinvol leven is betrokkenheid op anderen centraal: zin is te vinden in 'het overstijgen van het zelf' (p. 45). Esfahani Smith is dan ook te plaatsen in de zogenaamde *second wave* positieve psychologie, waarin de nadruk minder ligt op individueel geluk en er ook aandacht is voor negatieve gevoelens en de grenzen van het leven.

Esfahani Smith bespreekt vier 'pijlers van een zinvol leven', die 'wezenlijk zijn voor alle religieuze en spirituele stelsels' (p. 49). Deze zullen geestelijk verzorgers heel vertrouwd aandoen: 'Erbijhoren' (betekenisvolle relaties), 'Een doel hebben' (een richtinggevend principe in je leven en op een of andere manier een 'verschil kunnen maken'), 'Verhalen vertellen' (als medium om zingeving op het spoor te komen en uit te dragen) en 'Transcendentie' (zelfoverstijging – in de natuur en de kosmos, in relaties of in religieuze zin). In *De kracht van betekenis* bespreekt zij deze pijlers aan de hand van talloze empirische onderzoeksgegevens. Betekenis ervaren of bezig zijn met betekenisvolle activiteiten leidt tot minder zelfdoding, meer welbevinden, meer sociale inzet, enzovoorts enzovoort. Ze presenteert projecten waaruit blijkt hoe mensen betekenis zoeken en vinden. Zoals 'The Dinner Party': jongvolwassenen eten bij één van hen thuis en praten over het verlies van een dierbare, en 'The Future Project': 'droomregisseurs' helpen jongeren uit een achterstandswijk hun toekomst vorm te geven. Esfahani Smith kijkt dus ook naar de organisatorische en maatschappelijke aspecten van zingeving (zie hoofdstuk 7 over 'zinculturen'). Aandacht voor zingeving, kortom, draagt bij aan individueel en collectief welbevinden.

Esfahani Smith heeft wel oog voor de schaduwkant van het leven, maar de overheersende teneur van haar boek is dat persoonlijke groei en *post-traumatic growth* mogelijk

zijn. Het is juist het besef van de dood dat aanzet om betekenis te zoeken (cf. Viktor Frankl). Op een gegeven moment werd ik wat kriebelig van al die succesverhalen. Het is mij wat te erg Amerikaans *can do*. Maar *De kracht van betekenis* is ook te lezen als hedendaagse inspiratieliteratuur waarin je moeiteloos traditioneel religieus gedachtengoed kunt herkennen.

Zingeving en coaching

De positieve psychologie heeft ook een prominente plaats in *Zin kun je maken*, geschreven door de humanistici Ilse Vooren en Merlijn Koch. Het is een werkboek bestemd voor gebruik in de praktijk door leiders, coaches en andere begeleidingsprofessionals. Zingeving wordt gezien als een algemeen menselijk vermogen dat je kunt ontwikkelen. Het bestaat uit 'je verhouden tot jezelf, de wereld en de omstandigheden' (p. 50). Deze individuele en op eigen handelen gerichte insteek is typisch voor coaches, maar net als bij Esfahani Smith is er veel aandacht voor de maatschappelijke kant van zingeving. Doel is de menselijke factor in organisaties en bedrijven te bevorderen.

Vooren en Koch stellen dat spreken over zingeving onderdeel zou moeten zijn van 'het nieuwe organiseren, leiding geven en de zelfsturing van professionals' (p. 13). Immers, 'Coaching is steeds meer de plek waar mensen met hun levensvragen terecht kunnen, met existentiële kwesties die misschien niet op te lossen zijn, maar waar ze wel mee om moeten leren gaan' (p. 14). Coaches als geestelijk verzorgers, dus.

Zin kun je maken is een toegankelijk boek dat heldere samenvattingen biedt van hedendaagse theorieën over zingeving. Wat is zingeving en hoe kun je het herkennen? Hoe ga je om met gebrek aan betekenis, bestaansvragen en grenzen? Er wordt ingegaan op veranderende zingevingskaders en de rol van contact en ontmoeting, op levens-thema's en narratieve begeleiding, en op de organisatie als zingevingssysteem. Naast de positieve psychologie wordt veel gebruik



gemaakt van de existentiële en humanistische psychologie: Literatuur die in de huidige opleidingen geestelijke verzorging (en in het bijzonder aan de Universiteit voor Humanistiek) aan de orde komt, van Jan Hein Mooren en Hans Alma tot Roy Baumeister, Dan McAdams en Viktor Frankl. De overheersende toon is ook hier optimistisch – op zich logisch voor de context van coaching.

Een kracht van dit boek vind ik dat het de abstracte en soms uitwaaierende theorie over 'zingeving' concreet maakt en dichtbij brengt. Zo wordt de fotografie gebruikt als metafoer om het begrip 'zingevingskader' uit te leggen en zijn er creatieve vondsten zoals de termen 'existentiële faalangst' (p. 95) en 'eerste hulp bij mens-zijn' (hoofdstuk 4). Overzichtelijke kadertjes en schema's geven de theorie kort weer en er worden reflectievragen, opdrachten en tips voor coaching in de praktijk gegeven. Het geheel wordt geïllustreerd door persoonlijke en professionele ervaringen van de beide auteurs.

Dit boek legt op concrete en aansprekende wijze uit wat zingeving is en biedt tools om daar in de praktijk mee te werken. Het is een handig boek om te gebruiken bij het geven van klinische lessen en het trainen van vrijwilligers.

Een online cursus levensvragen

De recent aan de Viaa in Zwolle ontworpen Webapp Levensvragen is een tool voor verpleegkundigen en thuiszorgmedewerkers om op een concrete manier aandacht te besteden aan levensvragen in het contact met cliënten. Ook hier wordt benadrukt dat het bij levensvragen gaat om meer dan 'wel of niet geloven', en dat naast grote vragen zoals 'Wat maakt het leven de moeite waard om te leven' ook kleine vragen van alledag belangrijk zijn voor zingeving. ('Waar word ik blij van? Welke activiteiten en ontmoetingen heb ik in het vooruitzicht?') In deze online cursus worden theorie, reflectievragen en praktijkopdrachten aan elkaar gekoppeld. De begrippen worden op korte en

heldere wijze omschreven (spiritualiteit bijvoorbeeld als 'wat kracht geeft'). Het gaat over levensvragen in het zorgproces, op de eigen werkplek, in de samenleving en in het levensverhaal van mensen.

De opdrachten zijn ingedeeld in drie categorieën: 'Ik' – stimulerend tot reflectie over de eigen levensvragen en werkwijze ('Bedenk welk lied jou op dit moment inspireert of rust geeft'), 'De Ander' – om levensvragen en levensbeschouwing bij de cliënt te leren herkennen ('Beschrijf een voorwerp, sieraad of schilderij in de omgeving van de oudere en wat het zegt over zijn of haar levensverhaal'). En 'Wij' – het samenspel ('Ga 1 minuut bij iemand zitten en kijk met aandacht.' 'Vraag de cliënt hoe het is om oud te zijn'). Bij elke opdracht wordt aangegeven hoeveel tijd deze kost (variërend van 1 tot 5 minuten), en kan doorgelikt worden naar uiteenzettingen over de theorie of filmpjes. Antwoorden en reflecties kunnen in de eigen tijdslijn worden gezet, en gedeeld op een groepstijdslijn.

Kortom, een inhoudelijk rijke en handzame tool die concreet maakt wat zingeving in de praktijk van de zorg kan betekenen.

Zingeving in het eigen levensverhaal

Dichtbij het einde, terug naar het begin bevat de memoires van de ruim 85-jarige psychiater Irvin D. Yalom, grondlegger van de interpersoonlijke groepstherapie en de existentiële psychologie en schrijver van vele romans zoals *Nietzsches tranen* en *De therapeut*, en van bundels verhalende casusbeschrijvingen zoals *Mamma en de lessen van de ziel* en *Scherprechter van de liefde*.

Ik ben een groot fan van Yalom. Hij heeft zingevingsthema's salonfähig gemaakt binnen de psychologie en therapeuten gevoelig gemaakt voor existentiële dimensies en de niet te overschatten therapeutische kracht van de evenmenselijke relatie tussen cliënt en therapeut. Het is denk ik daarom dat hij geestelijk verzorgers zo aanspreekt.

Het boek biedt een caleidoscopisch overzicht van Yaloms leven en werken, en beschrijft en passant de ontwikkelingen in psychiatrie en therapie en de grote sleutelfiguren daarin (Carl Rogers, Rollo May, Viktor Frankl, Bruno Bettelheim). Experimenteren met LSD, encountergroepen met naakte deelnemers, Yalom heeft het allemaal gedaan.

Herinneringen aan zijn collega's en cliënten worden gekoppeld aan persoonlijke herinneringen en (dag)dromen, in het bijzonder over zijn ouders en zijn geliefde vrouw Marilyn, het anker in zijn leven. Net als in zijn andere werk is er sprake van *disclosure* van de persoon Yalom, opgevoerd als 'Irv'. Hij is open en eerlijk over zijn eigen angsten, falen en verlangens en de invloed die dat op zijn werk heeft gehad.

Het boek viel mij in eerste instantie tegen. Ondanks de eerlijk beschreven angsten en twijfels voelt het wat vlak aan en leest het als een succesverhaal. Alle prestaties en erkenning, de contacten met beroemde psychiaters en wetenschappers, uitnodigingen voor lezingen over de hele wereld, vertalingen van zijn boeken in talloze talen. Het ging me wat irriteren en overtuigde me niet. Een indrukwekkende droom uit de periode dat hij een jaar of 65 was (p. 263/264) hielp mij anders naar het boek te kijken: als een therapeutisch levensverhaal van iemand die aan het eind van zijn leven de balans opmaakt en tegen een aantal hobbels aanloopt. In de droom bevindt Irv zich op de intensive care, voorgeborchte van de dood, en dan ineens in het pretpark waar hij als jongetje vaak heen ging. Vlak voor hij in een wagentje het donkere spookhuis inrijdt ziet hij zijn moeder in de menigte staan, draait zich om en roept hard: 'Mamma, mamma, heb ik het goed gedaan?' 'Dicht bij het einde, terug naar het begin', zegt Yalom met een citaat van Charles Dickens. Hoe ouder je wordt, hoe meer de ervaringen uit je vroege jeugd je weer in de greep krijgen.

Yalom had een moeizame relatie met zijn ouders, in het bijzonder met zijn moeder. Als joods-Russische immigranten werkten zij hard in hun kruidenierswinkel (later een drankenwinkel) in Washington. Thuis werd Jiddisch gesproken, en zijn moeder heeft nooit goed Engels geleerd. Zijn zes jaar oudere zus was al snel het huis uit en Irv was vaak eenzaam. Yalom zegt zich in het arme, joods-Russische immigrantenmilieu nooit thuis te hebben gevoeld.

‘Ik ben opgegroeid in een sfeer van angst: ijzeren tralies voor de ramen van de winkel, overal gevaar en het alomtegenwoordige, dreigende verhaal van de opgejaagde en vermoorde Europese joden. Vluchten was de enige strategie die mijn vader me leerde’ (p. 56). De angst, het gebrek aan eigenwaarde en het gevoel *out of place* te zijn van zijn jongere zelf is onderhuids voelbaar in het hele boek. Al zijn succes en geluk lijkt daar niet tegen op te kunnen. Daarmee is dit misschien niet Yaloms beste, maar wel zijn meest persoonlijke en eerlijkste boek.

Yalom noemt zichzelf amuzikaal en areligieus en spreekt van ‘de puinhopen van mijn eigen religieuze opvoeding’ (p. 37). Het jodendom heeft hem inhoudelijk nooit iets gezegd. Het stond voor hem voor een achterlijk angstmilieu waaraan hij zich koste wat het kost wilde ontworstelen. Zo verklaart hij dat het hem, als getalenteerde jongen, maar niet lukte om voldoende Hebreeuws te leren voor zijn Bar-Mitswa. Aan de andere kant is het jodendom niet weg te denken uit zijn leven. Hij eet nog steeds geen varkensvlees en zijn vrouw en beste vrienden zijn allemaal joods.

Hij zegt geen inspiratie te hebben kunnen vinden in georganiseerde religie en levert daarop fikse Nietzscheaanse kritiek. Maar aan de andere kant is hij wel naar India getogen om twee weken Vipassana meditatie te beoefenen en vertelt hij ooit geïnspireerd te zijn door een liberale preek in de kapel van de universiteit van Stanford (waar hij heel lang aan verbonden is geweest). Yaloms

eigen levensfilosofie is, kort samengevat: de doodsangst (die zich in vele gedaantes manifesteert) steeds weer onder ogen zien, en zo leven dat je als je doodgaat geen spijt hebt van hoe je het hebt gedaan. Zijn eigen bron van kracht en troost ligt in de interpersoonlijke therapie, waarin ook de therapeut zich openstelt en laat raken. Nog steeds, want op zijn vijfentachtigste heeft hij nog steeds cliënten.

Zinnige overlap en het eigene van geestelijke verzorging

Alle besproken publicaties hebben een relationele en existentiële visie op zingeving gemeen en leggen de focus op doelen, waarden en krachtbronnen van mensen. Alle benadrukken ook dat zingeving in het alledaagse leven te vinden is en het eigen ik overstijgt. Opvallend is dat in de drie besproken boeken het zelfde voorbeeld van een overstijgende ervaring gegeven wordt: de nietigheid van de mens zoals ervaren door kosmonauten of in een sterrenwacht, uitmondend in eerbied voor het leven in het grote heelal. De gepresenteerde theorie over en visie op zingeving valt dus grotendeels samen met die van geestelijke verzorging.

Deze *common ground* biedt allereerst perspectieven voor samenwerking. Als zingeving, een betekenisvol leven leiden, goed is voor mensen, de samenleving en de aarde, zoals blijkt uit de empirische onderzoeken, dan kunnen we er maar beter met zoveel mogelijk mensen en op zoveel mogelijk plekken aan werken. De vraag die rest is wat hier de toegevoegde waarde van geestelijke verzorging is. Als het eigene en onderscheidende niet ligt in een relationele visie op zingeving en in aandacht voor waarden en doelen, krachtbronnen en transcendentie, waar ligt het dan wel?

Grenzen. Geestelijk verzorgers zullen in de regel meer aandacht hebben voor kwetsbaarheid en de grenzen van groei – voor situaties waarin zingeving en het leven niet maakbaar of verbeterbaar zijn. Dat hangt denk ik deels samen met een spiritueel be-

sef dat het leven ‘gegeven’ is en ingebed in een grotere macht of kracht, zoals in religieuze tradities verwoord en verbeeld. Maar die aandacht voor grenzen heeft ook te maken met de context waarin de meeste geestelijk verzorgers werken: in situaties van ziekte en dood, wanneer lichaam en geest het laten afweten; in situaties waarin mensen tegen sociale en morele grenzen aanlopen en er weinig meer te groeien of te sleutelen is. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld coaches, psychologen en de maatschappelijke projecten waar Esfahani Smith over schrijft. Geestelijk verzorgers worden er vaak bij geroepen als andere begeleiders en zorgverleners vanuit hun focus niets meer kunnen. Ook al is er voor geestelijk verzorgers veel te leren van de positieve psychologie, er zijn eenvoudigweg situaties waarin ontwikkeling in zingeving niet meer aan de orde is en er geen kracht en zin te vinden zijn. Dan gaat het om ‘erbij blijven’ en uitzichtloze situaties uithouden – wat op zichzelf overigens ook zinvol is. Wellicht voelen geestelijk verzorgers daarom nog het meest verwantschap met Yalom: hij heeft een op de presentiebenadering lijkende persoonlijke betrokkenheid bij, afstemming op en geduld met cliënten.

Hermeneutiek en rituelen. Ligt het eigene van geestelijk verzorgers niet gewoon in de hermeneutische competentie? Zij zijn geschoold in het interpreteren van levensbeschouwelijke en culturele tradities en in het vertalen daarvan als krachtbron voor het eigen leven van mensen. Ook al worden de teksten uit de religieuze tradities minder belangrijk, mensen blijven teksten nodig hebben op hun zoektocht naar een betekenisvol leven. Of het nu gaat om Nel Benschop, Rutger Kopland, gedichten in de straatkrant of rapteksten. Narratieve begeleiding wordt in toenemende mate ook door psychologen geschoold en gegeven, maar alleen geestelijk verzorgers hebben een specifiek herme-

neutische, geesteswetenschappelijke scholing. En zij worden vaak ook gewaardeerd om hun taalvaardige communicatie in spreken en schrijven. Door hun hermeneutische expertise zullen geestelijk verzorgers eerder dan andere begeleiders oog hebben voor levensbeschouwelijke tradities die verborgen liggen achter zinvragen, en kunnen ze deze inzetten. Hetzelfde geldt voor de rituele competentie: de verbeelding van levensthema’s, zinvragen en transcendentie op een niet-talige wijze. Ook coaches en psychologen werken met rituelen en symbolen, maar geestelijk verzorgers hebben niet alleen geleerd hoe deze werken, maar ook hoe ze samenhangen met achterliggend levensbeschouwelijk gedachtegoed.

Experts in zingeving. In de samenwerking met andere begeleiders en zorgverleners kunnen geestelijk verzorgers naar mijn overtuiging stevig staan: er is meer dan voldoende overlap én meer dan voldoende eigenheid. De opdracht is om de eigen expertise aan te wenden voor het grote gezamenlijke belang. Dit is wellicht gemakkelijker in de zorg, waar verpleegkundigen, artsen en geestelijk verzorgers een afgebakende eigen focus hebben. De Richtlijn Spirituele Zorg in de palliatieve zorg is een goed en inspirerend voorbeeld van hoe de geestelijk verzorger een expertrol kan vervullen in de gezamenlijke zorg voor zingeving. Maar het lijkt mij ook een uitdaging om die expertrol uit te breiden naar coaches, psychologen en narratief begeleiders bij wie ‘zingeving’ in het centrum is komen te staan. Zie hen niet als concurrenten, maar als mede-zingevingbegeleiders, en kijk wat je vanuit je eigenheid zou kunnen bijdragen.

Prof. dr. Hetty Zock is bijzonder hoogleraar Levensbeschouwing en geestelijke gezondheid met bijzondere aandacht voor de geestelijke verzorging aan de Rijksuniversiteit Groningen, en vrijgevestigd supervisor en trainer. t.h.zock@rug.nl