



ZINGEVENDE GESPREKSVOERING

**HELPEN ALS ER GEEN
OPLOSSINGEN ZIJN**

**MARJOLEINE VOSSELMAN
EN KICK VAN HOUT**

TWEEDE HERZIENE EDITIE

Boom

Marjoleine Vosselman en Kick van Hout

Zingevende gespreksvoering

Helpen als er geen oplossingen zijn

Tweede herziene editie

Boom

Inhoud

I	Inleiding	9
1.1	Helpen als er geen oplossingen zijn	9
1.1.1	<i>Wat zijn zinvragen?</i>	10
1.1.2	<i>Voor zinvragen zijn geen oplossingen</i>	11
1.2	Zingevende gespreksvoering	12
1.2.1	<i>Een handelingsmodel voor zingevende gespreksvoering</i>	14
1.2.2	<i>Theoretische plaatsbepaling</i>	17
2	Traagheid	19
2.1	Inleiding	19
2.2	Traagheid en intense gevoelens	21
2.2.1	<i>De dynamiek van pijn en lijden</i>	23
2.2.2	<i>Rouw: aanvaarden van de pijn na een verlieservaring</i>	25
2.2.3	<i>De waarde van wachten</i>	27
2.3	Begeleiding bij traagheid: valkuilen en richting	29
2.3.1	<i>Twee valkuilen voor hulpverleners</i>	29
2.3.2	<i>Drie redenen om naar de pijn toe te bewegen</i>	31
2.4	Begeleiding bij traagheid: grondhouding en werkwijzen	33
2.4.1	<i>De grondhouding van de hulpverlener: erkenning van de pijn</i>	33
2.4.2	<i>Gevoelsreflecties</i>	35
2.4.3	<i>Stilletolerantie</i>	38
2.4.4	<i>Begeleidingsvormen: focussen en mindfulness</i>	39
2.5	Professionaliteit: zelfcompassie en zelfreflectie	42
2.5.1	<i>Zelfcompassie</i>	43
2.5.2	<i>Zelfreflectie</i>	44
2.6	Samenvattende conclusies	48

Intermezzo

50

3	Waarden	53
3.1	Inleiding	53
3.2	Persoonlijke waarden	55
3.2.1	<i>Wat zijn persoonlijke waarden?</i>	55
3.2.2	<i>Bewust keuzes maken</i>	56
3.3	Waarom persoonlijke waarden belangrijk zijn	62
3.3.1	<i>De eerste reden: waarden brengen mensen in hun element</i>	62
3.3.2	<i>De tweede reden: waarden maken weerbaar</i>	63
3.3.3	<i>De derde reden: waarden voorzien het leven van richting en focus</i>	64
3.4	Drie barrières voor een waardengericht leven	65
3.4.1	<i>De eerste barrière: extrinsieke drijfveren</i>	67
3.4.2	<i>De tweede barrière: het vermijden van kwetsbaarheid</i>	67
3.4.3	<i>De derde barrière: bevrediging van kortetermijnbehoeften</i>	68
3.5	Begeleiding bij waardengericht leven: van reflectie naar toegewijd gedrag	69
3.5.1	<i>Waarden op het spoor komen door reflectie</i>	70
3.5.2	<i>Waarden hanteren als leidraad voor keuzes en gedrag</i>	79
3.6	Professionaliteit: veranderdrift in toom houden	83
3.7	Samenvattende conclusies	87
4	Raadselachtigheid	89
4.1	Inleiding	89
4.2	Recht doen aan het raadsel	91
4.2.1	<i>Een woordloze rest</i>	91
4.2.2	<i>Verbeeldingskracht: voorbij de grenzen van de rationaliteit</i>	93
4.3	Begeleiding bij raadselachtigheid: drie alternatieve talen	95
4.3.1	<i>Rituelen</i>	96
4.3.2	<i>Metaforen</i>	102
4.3.3	<i>Verhalen: een nieuwe lezing van de werkelijkheid</i>	106
4.4	Professionaliteit: zelfreflectie op de eigen levensvisie	112
4.5	Samenvattende conclusies	115
5	Ambivalentie	117
5.1	Inleiding	117
5.2	Leven met innerlijke tegenstrijdigheden	118
5.2.1	<i>Het meerstemmige zelf</i>	119

5.2.2	<i>Het gevaar van eenduidigheid: identificatie, taboes en geheimen</i>	120
5.2.3	<i>Het belang van ambivalentie voor zingeving</i>	125
5.3	Begeleiding bij ambivalentie: grondhouding en werkvormen	126
5.3.1	<i>De grondhouding van de hulpverlener: niet-oordelen</i>	127
5.3.2	<i>Zingevende gespreksvoering bij het omgaan met geheimen</i>	128
5.3.3	<i>Begeleidingsvormen: posities splitsen, mindfulness en losdenkoefeningen</i>	129
5.4	Professionaliteit: onzekerheidstolerantie opbouwen	143
5.5	Samenvattende conclusies	145
6	Slotbeschouwing	147
	Geraadpleegde literatuur	153

I Inleiding

Leonie was 30 toen werd vastgesteld dat zij eierstokkanker had. Vanaf dat moment ging alles razendsnel. De operatie waarbij haar eierstokken werden verwijderd. De chemotherapie, die een halfjaar lang een ware martelgang voor haar was. En het ergste: de conclusie dat ze geen eigen kinderen zou kunnen krijgen. In diverse ziekenhuizen trok een waar circus aan artsen, verpleegkundigen en andere hulpverleners aan haar bed voorbij. De maatschappelijk werker ging met haar na of er in praktisch en financieel opzicht dingen geregeld moesten worden. Gelukkig was op dat niveau alles snel voor elkaar. Een verpleegkundige vroeg of ze misschien behoefte had aan geestelijke verzorging. Omdat ze niet religieus was, dacht Leonie ten onrechte dat zij hiervoor niet in aanmerking kwam. Voor haar emotionele vragen werd ze doorverwezen naar de psycholoog. Die constateerde dat haar copingstrategieën adequaat waren. Toch was er één vraag die Leonie parten bleef spelen: 'Waarom ik?!' De psycholoog reageerde met een retorische tegenvraag: 'Is daar ooit een antwoord op te geven?' Daar moest Leonie het mee doen. Existentiële vragen en angsten bleven echter spoken. Niet een tijdje, maar jarenlang.

1.1 Helpen als er geen oplossingen zijn

Verdienen Leonies zinvraag en existentiële angst niet meer aandacht? Laten hulpverleners haar niet onnodig in de kou staan? Waarom gaat geen van deze hulpverleners met Leonie het gesprek over haar zinvraag aan?

Veel hulpverleners hebben voor hun beroep gekozen omdat zij mensen willen helpen om hun problemen op te lossen. In onze opleiding leren we verschillende methodieken waarmee we effectief kunnen helpen om klachten te verminderen. Maar wat nu als onderliggende vragen blijven opspelen?

Leonies existentiële vraag is zo confronterend dat haar wanhoop en onmacht gemakkelijk kunnen overslaan op de hulpverlener. Er is immers geen oplossing. Er valt niks

te repareren. Er is misschien zelfs geen troost. De hulpverleners die zo graag willen helpen, staan met lege handen. Hoe kunnen zij helpen bij zinvragen? Hoe kunnen zij helpen als er geen oplossingen zijn?

1.1.1 Wat zijn zinvragen?

Leonies vraag ‘Waarom ik?’ beschouwen wij in dit boek als een zinvraag: een vraag die niet moet worden opgevat als een normale vraag waarop een antwoord mogelijk is, maar een die moet worden begrepen als een uiting van behoefte aan zingeving. Het is, met andere woorden, een vraag *naar* zin. Onder zin verstaan wij de beleving van mensen dat wat zij doen betekenisvol is, ertoe doet. Ze voelen zich gemotiveerd (hebben er ‘zin’ in) en richten het leven in naar wat voor hen van betekenis is (zien de ‘zin’ ervan). Zinvragen dienen zich vaak aan als vanzelfsprekendheden op losse schroeven staan. Als zin vanzelf spreekt, heeft het namelijk meestal geen woorden nodig, en op die momenten kent het leven een zekere vitaliteit. De ziekte van Leonie zet haar levensvisie op zijn kop. Nu het leven zich grillig toont en er dingen blijken te zijn die buiten haar invloedssfeer liggen, hebben haar vanzelfsprekend vertrouwen in het leven en in de toekomst plaatsgemaakt voor angst en verdriet. Voor een begeleider – in welke vorm dan ook – is het de kunst om de zinvraag aan te grijpen om Leonie te helpen zoeken hoe zij zich zingend kan verhouden tot haar nieuwe realiteit.

Voor het herkennen van zinvragen heeft de begeleider een antenne nodig. Hij zal moeten leren gevoelig te worden voor de verschillende verschijningsvormen van zinvragen: alledaagse en existentiële zingeving (Jacobs, 2020). Alledaagse zingeving heeft alles te maken met hoe mensen het dagelijks leven invullen, met de activiteiten van alledag die hun leven de moeite waard maken. Existentiële zingeving heeft veel meer te maken met onze bestaansgrond, met ons leven als geheel en is bijvoorbeeld aan de orde bij geboorte en sterven, bij gezondheid en ziekte. Als je hoort dat je ziek bent, zoals Leonie, dan komt je leven ineens in een ander licht te staan en doemen er grote vragen op die het hele bestaan doortrekken. Alledaagse en existentiële zingeving staan niet los van elkaar, maar grijpen in elkaar. Zo zullen we bij Leonie zien hoe een existentiële zinvraag ingrijpende gevolgen heeft voor haar alledaagse zingeving, voor de keuzes die ze maakt over hoe ze haar dagelijkse tijd wil invullen. Er hoeft niet per se sprake te zijn van een ingrijpende gebeurtenis om tot existentiële zinvragen te komen. Het kan ook zijn dat een structureel gebrek aan aandacht voor alledaagse zingeving leidt tot een sluimerende existentiële zincrisis. Mensen mopperen en klagen misschien eerst een tijdje en uiten vervolgens alledaagse zinvragen, zoals ‘Wat moet ik met die onvrede over mijn werk?’ Ze kunnen dan steeds meer gaan ervaren dat

er 'iets' ontbreekt. 'Is dit alles?' luidt bijvoorbeeld de vraag van iemand die zijn leven ervaart als een sleur.

Het is overigens een misverstand om te denken dat alledaagse vragen minder wezenlijk zijn dan existentiële vragen. Waar anders dan in ons dagelijks leven, in onze activiteiten en in onze waardering van onze ervaringen komt zingeving ten diepste tot uitdrukking?

'How we spend our days, is, of course, how we spend our lives.' – Annie Dillard

Lang niet altijd formuleert een cliënt een expliciete vraag. Zinvragen gaan vaak schuil achter uitingen van vertwijfeling of wanhoop, zoals bij een cliënt die zegt: 'Mijn leven is mislukt.' Ook knagend ongenoegen kan een zinvraag verhullen, zoals bij iemand die voortdurend ergens over klaagt. In die gevallen blijft de zinvraag impliciet en is het afhankelijk van de gevoeligheid van de hulpverlener of ze ter sprake komt.

1.1.2 Voor zinvragen zijn geen oplossingen

Zinvragen zijn vragen waar per definitie geen directe oplossing voor is. Ze dienen zich vaak aan op het grensvlak van dingen die we kunnen veranderen en dingen die we niet de baas zijn. Haar ziekte *overkomt* Leonie en brengt onherroepelijk emotionele pijn zoals angst en verdriet met zich mee. Zij kan de situatie niet naar haar hand zetten en zoekt naar een manier om ermee om te gaan. Niet alleen het verloop van haar ziekte heeft ze niet in de hand, ook de daarmee gepaard gaande emotionele pijn is onontkoombaar.

In onze cultuur krijgen wij helaas te vaak het onterechte beeld voorgeschoteld dat ons geluk maakbaar is en voor iedereen binnen bereik ligt. 'Choose Happiness', als de coca-colavariant op geluk: we hoeven alleen maar de fles open te draaien en het geluk bruist ons tegemoet. Bij anderen ziet dat er vaak gemakkelijk uit, dat geluk. Op Instagram, op TikTok, maar ook op school of op het werk zien we allemaal gelukte mensen die zich goed voelen. Het is de buitenkant die we zien, natuurlijk, maar die beeldvorming zet wel een norm. In een tijd waarin 'positief denken' en 'je goed voelen' de norm zijn, vinden mensen zichzelf al snel een 'loser' als zij zich ongelukkig voelen (Luoma, Hayes & Walser, 2009). Maar de culturele norm is nog sterker: je krijgt ook aan alle kanten de boodschap opgedrongen dat het je eigen verantwoordelijkheid is om je weer snel beter te voelen, door in therapie te gaan, pillen te slikken, nog harder je best te doen om weer gelukkig te zijn. Alsof emotionele pijn een teken van geestelijke ongezondheid is, binden mensen de strijd aan met zichzelf, met hun vragen, gedachten en gevoelens. We realiseren ons niet dat de pijn niet weg te denken is en dat de vermijding daarvan nieuwe problemen geeft.

Dirk De Wachter (2019) noemt deze focus op je goed voelen ‘de leukigheidscultuur’. Die leukigheidscultuur met haar dwingende normen is problematisch, want hierdoor verleren wij dat ongelukkig zijn er ook gewoon bij hoort. Als je iemand verliest van wie je houdt, dan *heb* je verdriet. Als je een onzekere diagnose krijgt, dan *ben* je bang. Als je er niet bij hoort, dan *voel* je de pijn en angst van de afwijzing. Geluk is niet zo maakbaar als we graag zouden willen. Wat Dirk De Wachter bepleit, is ‘de kunst om te accepteren dat lastigheden en tekorten bij het leven horen’ (p. 26) en dat maakt het leven bepaald niet zinloos. Uiteindelijk draait het leven niet om geluk; dat is ook de boodschap van Emily Esfahani Smith (2017). Geluk komt en gaat. Zingeving blijkt een veel krachtiger fundament: een leven dat de moeite waard is, en dat het houdt, ook bij tegenslag.

In haar boek *Bright-Sided* uit 2009 beschrijft Barbara Ehrenreich dat in de periode dat zij borstkanker had, haar verdriet en angst weinig bestaansrecht kregen in gesprekken met lotgenoten. Mensen vertelden haar dat het gevaarlijk was om negatief te denken, misschien zelfs een ‘uitnodiging’ aan de kanker om terug te keren. Kanker kwam immers niet zonder reden in iemands leven; het was een potentiële zegen, iets waar je van moest leren, iets waardoor je een beter mens kon worden. Haar lotgenoten zochten hun heil in positief denken. Impliciet werden negatieve gevoelens taboe verklaard.

Hulpverleners zijn niet immuun voor deze culturele nadruk op je goed voelen. Ook wij voelen ons doorgaans geroepen om het leven van cliënten positief te beïnvloeden. We willen dat mensen zich weer beter voelen. De neiging om te repareren, om problemen op te lossen, is dan ook begrijpelijk, zeker omdat ook cliënten vaak een appel op de hulpverlener doen om van hun problemen te worden verlost. Zinvragen doen echter ook een beroep op het vermogen van cliënten om te aanvaarden dat het is zoals het is. In die gevallen helpt het niet om te zoeken naar antwoorden of naar een oplossing voor de problemen, maar is het juist nodig om de cliënt te helpen zoeken naar zingeving. Hoe kunnen we de cliënt daarin bijstaan?

1.2 Zingevende gespreksvoering

Zingevende gespreksvoering is de naam die wij geven aan de vakkundige begeleiding van cliënten bij zinvragen. Aan de ene kant helpen hulpverleners hen om bewust de regie over het eigen leven te voeren. Het maken van bewuste keuzes is noodzakelijk om

recht te doen aan wat cliënten werkelijk belangrijk vinden. Aan de andere kant staan ze hen bij om datgene wat ze niet kunnen veranderen te aanvaarden. Emotionele pijn, onzekerheid en onduidelijkheid zullen altijd deel uitmaken van het leven. De rode draad is dat de begeleiding gericht is op het ontwikkelen van openheid naar nieuwe, zingevende perspectieven op de situatie.

In 1875 schreef William Ernest Henley zijn memorabele gedicht 'Invictus', dat eindigt met de versregels: *'I am the master of my faith, I am the captain of my soul.'*

Zingevende gespreksvoering is geen methodiek in die zin dat er systematisch een aantal stappen moet worden doorlopen in een begeleidingstraject. Zingevende gesprekken of elementen daarvan kunnen juist relatief eenvoudig worden geïntegreerd in andere hulpverleningstrajecten. De begeleiding kan kort of lang duren, afhankelijk van de aard van de zinvraag en de context. Zo kan het soms volstaan om de zinvraag te erkennen. Een hulpverlener die weinig tijd heeft om in te gaan op Leonies vraag 'Waarom ik?', kan toch heel veel betekenen. Alleen al door te zeggen: 'Wat een onmacht ...' erkent hij haar worsteling. Die erkenning geeft de pijn bestaansrecht en vermindert de eenzaamheid. Vaak blijkt dan dat het op een paradoxale manier betekenisvol is om samen stil te staan bij het ontbreken van zin in het leven van cliënten, zelfs al is dat maar voor een moment. Soms geeft dat zelfs tijdwinst: cliënten die zich niet gehoord voelen, hebben de neiging om steeds terug te komen voor andere kwesties – terwijl een luisterend oor soms alles is wat ze nodig hebben.

Cliënten weten vaak ergens wel dat de hulpverlener het niet voor hen kan oplossen, en ze verwachten dat meestal ook niet echt. Het is vooral de impliciete taakopvatting van hulpverleners dat zij er als deskundige verantwoordelijk voor zijn dat de cliënt zich beter voelt, waardoor zij het gevoel hebben dat zij eigenlijk meer zouden moeten 'doen'. Daarmee onderschatten zij in wezen de waarde van present-zijn, van aandachtig luisteren en van samen zoeken. Veel hulpverleners voelen zich hierdoor geremd om zinvragen te benoemen. Voorbeelden van gedachten die hieraan ten grondslag kunnen liggen, zijn: 'Dit is te pijnlijk voor de cliënt', 'Wat heeft het voor zin om stil te staan bij iets wat niet te verhelpen is?', of 'Ik trek een beerput open'. Het gebeurt geregeld dat hulpverleners onderliggende zinvragen niet oppakken, maar zich beperken tot klachten die te herleiden zijn tot een herkenbaar en hanteerbaar syndroom, zoals een depressie of burn-out.

In 1980 waarschuwde psychotherapeut Irvin Yalom in *Existential Psychotherapy* al voor het risico om zinvragen te vervormen of vermijden:

‘(...) and the question of meaning, that most perplexing and insoluble question of all, must not be denied in therapy. It will not do to inattend selectively to it, to shrink away from it, or to transform it into some lesser, but more manageable question.’

(Vertaling: De zinvraag, die verbijsterende en onoplosbare vraag, moet niet worden ontkend in psychotherapie. Het volstaat niet om er selectief aandacht aan te besteden, om ervan terug te deinzen, of om het te transformeren tot een beter te hanteren vraag.)

De vele voorbeelden in dit boek dragen bij aan het ontwikkelen van een antenne waarmee hulpverleners zinfragen kunnen signaleren. Daarnaast kunnen hulpverleners inspiratie opdoen voor concrete vaardigheden of begeleidingsvormen waarmee zij recht kunnen doen aan de zinfragen van hun cliënten. Want anders dan de naam ‘zingevende gespreksvoering’ doet vermoeden, beperkt de begeleiding zich niet tot ‘praten over’, maar staan durven, doen en oefenen centraal. In de volgende paragraaf introduceren we het model voor zingevende gespreksvoering.

1.2.1 Een handelingsmodel voor zingevende gespreksvoering

Zingevende gespreksvoering biedt een theoretisch gefundeerd model dat praktische aanknopingspunten aanreikt voor begeleiding. Die aanknopingspunten vloeien voort uit vier aspecten van zinfragen: traagheid, ambivalentie, raadselachtigheid en waarden. In het model van zingevende gespreksvoering corresponderen deze vier aspecten met vier verschillende methodische invalshoeken.

De aspecten van zinfragen zijn in de praktijk niet strikt van elkaar te onderscheiden. Ze overlappen en hangen met elkaar samen. Grijpt men in op een van de aspecten, dan heeft dat onherroepelijk effect op de andere. Het onderscheid dient dan ook primair als handreiking naar de hulpverlener om methodische aanknopingspunten te vinden voor de begeleiding. Het aspect van de zinvraag waarop het zwaartepunt ligt, kan als vertrekpunt dienen voor de begeleiding. Men kan het model naar eigen inzicht flexibel hanteren. Wel is het belangrijk om te beseffen dat het stimuleren van verandering zijn doel voorbijschiet, als er niet ook aandacht is voor het aanvaarden van alle aspecten die níét veranderd kunnen worden.

Het boek is opgebouwd volgens deze vier aspecten: aan elk aspect is een apart hoofdstuk gewijd. Elk hoofdstuk begint met een theoretische toelichting op het aspect van de zinvraag. Er is aandacht voor valkuilen voor de hulpverlener en aan de hand van casuïstiek worden houding, vaardigheden en begeleidingsvormen beschreven. Elk hoofdstuk

besluit met een professionele reflectie op aandachtspunten voor de hulpverlener zelf. We beginnen met een korte introductie van de aspecten van zinvragen.

Traagheid

Hoofdstuk 2 gaat over het eerste aspect van zinvragen, namelijk traagheid. Er zijn geen snelle oplossingen voor zinvragen. Deze vragen blijven opspelen in het leven van een cliënt. Het zoeken naar zin vergt in die gevallen tijd en vaak blijft zo'n kwestie tot het einde toe pijnlijk. Een voorbeeld van een zinvraag waarbij traagheid op de voorgrond staat, is: 'Hoe moet ik omgaan met mijn verdriet over mijn verloren kind?'

Traagheid doet een beroep op het *uithoudingsvermogen* en *present zijn* van de hulpverlener. Dat betekent de neiging bedwingen om naar (snelle) oplossingen te zoeken en de moed en bereidheid opbrengen om samen met de cliënt stil te staan bij intense gevoelens zoals pijn of wanhoop. De hulpverlener die ruimte creëert waarin pijn bestaansrecht krijgt, draagt eraan bij dat de vruchteloze strijd van de cliënt plaats kan maken voor aanvaarding. Met aanvaarding doelen wij niet zozeer op de berusting waarbij iemand innerlijke vrede ervaart, maar eerder op erkenning van de eigen pijn en die bestaansrecht geven. De houding van aanvaarding is dan zoiets als: 'Het is zoals het is en daar moet ik het mee doen.' De pijn is daarmee niet weg, maar mag er ook zijn.

Waarden

Hoofdstuk 3 gaat over waarden. Zinvragen hangen samen met de vraag wat voor mensen werkelijk belangrijk is. Een voorbeeld van een vraag waar waarden op de voorgrond staan, is: 'Wat wil ik met mijn loopbaan?' Begeleiding is erop gericht cliënten te stimuleren tot *zelfreflectie* over wat ze werkelijk belangrijk vinden in het totaalplaatje van hun leven. Uiteindelijk gaat het erom dat cliënten vanuit intrinsieke motivatie durven kiezen voor wat werkelijk belangrijk voor hen is. Dat vereist ook de moed om deuren gesloten te laten.

Het aspect van waarden maakt de pluskant van zin zichtbaar. Mensen die waardegericht leven, voelen zich vaker in hun element. Zij kunnen hun waarden omzetten in doelen en kunnen moeilijkheden die zij onderweg tegenkomen het hoofd bieden. Maar, net zoals in de dichtregel van Lucebert: 'Alles van waarde is weerloos.' Zodra mensen ergens waarde aan hechten, zijn ze ook kwetsbaar. Ze kunnen het namelijk verliezen. Waardegericht leven is dan ook geen maakbaar traject naar een gelukkig leven, 'geen stiekeme methode "om te krijgen wat je wilt" in de concrete wereld' (Hayes & Smith, 2011, p. 193). Als daar onvoldoende aandacht voor is, houdt de begeleider de cliënt een illusie voor.

Raadselachtigheid

Hoofdstuk 4 gaat over raadselachtigheid. Sommige ervaringen zijn niet te bevatten met de ratio; woorden schieten dan tekort. Raadselachtigheid speelt bijvoorbeeld een rol bij de zinvraag van Leonie: 'Waarom ik?' Er is geen sluitende verklaring te geven voor het feit dat zij kanker kreeg. Er blijft een aspect dat niet te verklaren is.

Door gebruik te maken van *verbeeldingskracht* kunnen mensen hun ervaringen ook voorbij de feiten onder de loep nemen. Zo kunnen zij de ervaring in een ander licht gaan zien of iets onverwachts ontdekken. Verhalen, rituelen en metaforen bieden troost en houvast ten overstaan van de mysterieuzere aspecten van het leven.

De valkuil voor de hulpverlener is om te denken dat het geen zin heeft om stil te staan bij vragen waar geen rationeel antwoord op te geven is, of dat het gesprek dan 'vaag' of 'zweverig' wordt. De hulpverlener die creatief is in zijn benadering van die ervaringen waar geen verklaring voor te geven is, draagt eraan bij dat cliënten nieuwe perspectieven kunnen openen. Hierdoor kunnen zij op nieuwe manieren naar zichzelf en de wereld kijken. Het lost de situatie niet op, maar ze komt in een ander, mogelijk zingevender licht te staan.

Ambivalentie

Hoofdstuk 5 gaat over ambivalentie. Zinvragen gaan vaak gepaard met tegenstrijdige gevoelens en behoeften waartoe een mens zich moet verhouden. Een voorbeeld van zo'n situatie kan zijn: 'Ik wilde altijd kinderen, maar nu heb ik na jarenlang proberen uiteindelijk een baby en voel ik me helemaal niet gelukkig.' Zingeving raakt in de verdrukking als mensen zich in hun doen en laten te veel laten bepalen door één dominante gedachte die voor hen de enige waarheid vormt. Zij raken dan als het ware gevangen in een rigide en eenzijdig verhaal over zichzelf. We zien dit bijvoorbeeld bij slachtoffers van seksueel misbruik die geloven dat het hun schuld is. Het kan ook zijn dat zij sommige belevingen, zoals boosheid, taboe verklaren.

Zingevende gespreksvoering is erop gericht om mensen zich bewust te maken van de ambivalentie en hen te helpen om meerdere waarheden naast elkaar te dulden. Daartoe worden de tegenstrijdige gevoelens expliciet uit elkaar getrokken en met elkaar in dialoog gebracht. Als mensen zich bewust worden van ambivalentie en die verkennen, dan merken zij dat hun belevingswereld veel rijker is dan zij konden overzien. Zij zullen zichzelf niet meer automatisch fixeren met eenzijdige oordelen. Ze moeten weliswaar leren leven met onduidelijkheid, maar dat is voor hen dan geen reden meer om een eensluidend oordeel te forceren, maar een uitnodiging tot zoeken en denken.

1.2.2 Theoretische plaatsbepaling

Een van de gevolgen van de ontkerkelijking is dat de als vanzelfsprekend gepresenteerde antwoorden op zinvragen op losse schroeven zijn komen te staan. De samenleving heeft veel zingevende structuren losgelaten. Dat betekent dat mensen steeds meer op zichzelf zijn aangewezen om antwoorden op hun zinvragen te vinden. Dat is niet altijd gemakkelijk en soms hebben mensen daar hulp bij nodig. Wie zich niet kan wenden tot de dominee, pastoor of imam, legt zijn vragen steeds vaker voor aan professionele hulpverleners. Dat kan een geestelijk verzorger zijn voor wie begeleiding en ondersteuning bij zingeving de primaire taak en expertise is. Maar mensen leggen hun zinvragen ook voor aan sociaal werkers, verpleegkundigen, psychologen, psychiaters, huisartsen of coaches – en zelfs aan hun leidinggevende.

De aandacht voor zingeving past bij de ontwikkeling van een nieuwe visie op gezondheid. In 2011 introduceerde Machteld Huber het concept positieve gezondheid. In dit concept wordt gezondheid niet langer opgevat als de afwezigheid van ziekte of beperkingen, maar gaat het over het gehele leven. Het belicht vooral de veerkracht van mensen als het vermogen om zich op hun eigen manier te verhouden tot hun fysieke, emotionele of sociale uitdagingen. Het gaat uit van het vermogen van mensen om zelf regie te voeren over hun leven. Huber onderscheidt in haar concept zes gezondheidsdimensies: lichaamsfuncties, dagelijks functioneren, mentaal welbevinden, *zingeving*, kwaliteit van leven en meedoen. Met zingeving bedoelt Huber leven vanuit wat voor een mens écht belangrijk is. Volgens haar is dat de sterkste gezondmakende kracht in mensen (Huber, Jung & Van den Brekel-Dijkstra, 2021)

Veel beroepsprofielen voor professionals onderstrepen dit belang van aandacht voor zingeving. Toch ervaren veel hulpverleners ‘methodische verlegenheid’ bij de begeleiding van zinvragen. Anders dan de kerkelijke of levensbeschouwelijke instituties moeten zij een inhoudelijk gefundeerd antwoord op zinvragen schuldig blijven. Daarnaast zijn de *evidence-based* methodieken waarmee zij doorgaans geacht worden te werken meer gericht op meetbare resultaten, zoals klachtreductie en gedragsverandering, dan op zingeving.

De technisch-instrumentele oriëntatie op meetbare resultaten heeft de afgelopen decennia geresulteerd in diverse protocollaire oplossings- en resultaatgerichte benaderingen. Die benaderingswijzen hebben veel methodisch houvast gebracht, maar de aanvaarding van de pijnlijke en kwetsbare kanten van het leven is soms onderbelicht gebleven. Westerhof en Bohlmeijer (2010) signaleren dan ook een doorgeschoten maakbaarheidsideaal binnen de psychologie en pleiten voor de weg van de levenskunst. Onder dat laatste verstaan zij het zoeken naar ‘een balans tussen positieve en negatieve aspecten’.

ten van het leven en zich rekenschap geven van het feit dat niet alles controleerbaar en maakbaar is' (p. 14).

Het gebed om kalmte van theoloog Reinhold Niebuhr wordt veel gebruikt, onder andere bij de Anonieme Alcoholisten (AA):

*'Schenk mij de kalmte om te aanvaarden
wat ik niet kan veranderen,
moed om te veranderen wat ik kan veranderen,
en wijsheid om tussen deze twee onderscheid te maken.'*

Zingevende gespreksvoering beoogt hierbij aan te sluiten, door cliënten niet alleen bij te staan als er oplossingen mogelijk zijn, maar ook als zij voor de opgave staan om te aanvaarden wat zij niet kunnen veranderen.

Methodische inspiratie daarvoor vinden we in een aantal op aanvaarding gerichte methodieken die de laatste jaren in opmars zijn. Voorbeelden zijn de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) van onder anderen Steven Hayes, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) van Jon Kabat-Zinn en een 'theorie van de presentie' van Andries Baart. Deze benaderingen bieden hulpverleners houvast bij de begeleiding van cliënten die willen leren leven met wat zij niet kunnen veranderen. Zingevende gespreksvoering is dan ook doortrokken van sporen van deze methodieken.

Zingevende gespreksvoering biedt concrete handvatten om cliënten te helpen zoeken naar wat werkelijk belangrijk voor hen is. Die zoektocht is vaak pijnlijk, onzeker en onduidelijk. De hulpverlener die de zinvraag bestaansrecht geeft en invoelend aanwezig blijft, ook als hij zelf geen antwoorden heeft, is van grote betekenis voor cliënten die worstelen met kwesties waar geen oplossingen voor zijn.

In 2013 heeft het Raakproject Zin in Jeugdzorg onderzocht op welke manier professionals in de jeugdzorg omgaan met zingeving behoeften van jongeren. Duidelijk werd dat jongeren graag door de jeugdzorgwerkers gehoord en erkend zouden worden met hun existentiële vragen. Jongeren geven aan dat zij het prettig vinden als ze een goed gesprek hebben met de hulpverlener. Zij voelen zich erkend en gesteund als de hulpverlener aansluit bij datgene waar zij mee bezig zijn. Uit het project is ook gebleken dat jongeren soms ervaren dat de hulpverlener vooral oplossingsgericht bezig is en dat hij soms te weinig luistert naar de levensverhalen van de jongeren. Volgens Mulder (2014) blijkt dat de subjectieve professionaliteitsopvatting van jeugdzorgwerkers verschilt. De ene ziet het wel en de andere ziet het juist niet tot zijn taak actief in te gaan op levensvragen van jongeren (Mulder, 2014). Dat komt overeen met de resultaten van een afstudeeronderzoek van Mara van Veghel in 2021 aan de opleiding social work van Hogeschool Rotterdam. Ook zij legt een verband met de taakopvatting van jeugdbeschermers. Zo citeert zij een jeugdbeschermer die zegt: 'Ik ben maar een klein schakeltje. Ik ben helemaal niet zo belangrijk. Pleegouders of gezinshuisouders zijn veel belangrijker.' Deze perceptie van de jeugdbeschermer staat haaks op de beleving van de jongere voor wie dat luisterend oor juist alle verschil maakt.

Nabijheid

Hoeveel nabijheid past in het contact met de cliënt – en mag het voor zingeving wat meer zijn? In veel sociaal-agogische opleidingen is het spanningsveld tussen afstand en nabijheid een veelbesproken dilemma, met veel misverstanden. In het algemeen zijn professionals banger voor te veel nabijheid dan voor te veel afstand. Maar vraag je het aan cliënten, dan ervaren zij juist te veel afstand.

Aan de theorie van de presentie hebben we het inzicht te danken dat een hulpverlener die emoties toont, de cliënt ook iets teruggeeft en zo uitnodigt tot interactie. Dat geeft veel meer ruimte dan inperkende regels over 'hoe het hoort'. Voor cliënten is het volstrekt duidelijk: iemand die worstelt met zinvragen, ziet liever een echt mens die zichtbaar geraakt en dus betrokken is, dan een functionaris die veilig op professionele afstand blijft. Een hulpverlener die benoemt dat zinvragen tijd nodig hebben en het geduldige vertrouwen uitstraalt dat de cliënt zijn weg zal vinden – maar die ook aanwezig blijft als dat niet zou lukken, doet meer recht aan de weerbarstigheid van sommige situaties dan een goedbedoelende 'reparateur'.

Oefeningen voor de hulpverlener

Onmacht

Denk aan een situatie met een cliënt waarin je jezelf onmachtig voelde. Geef eerst een feitelijke beschrijving van de situatie: Wat gebeurde er? Wat vertelde de cliënt? Hoe zat hij erbij? Wat dacht je? Wat voelde je? Wat wilde je zeggen of doen? Wat zei of deed je daadwerkelijk?

Als je het gesprek opnieuw zou mogen voeren, wat zou je dan anders doen en waarom?

• • •

Stilte

Experimenteer in gesprekken met cliënten met het laten vallen van stiltes. Train je uithoudingsvermogen door de duur van de stilte een beetje te rekken. Merk tijdens deze stiltes op wat er door je heen gaat en welke neigingen je hebt.

Wat neem je bij je cliënt waar?

Wat levert de stilte op?

• • •

Zelfcompassie

Haal je een hulpverleningssituatie voor de geest waarover je het gevoel hebt dat je tekortschoot.

Noteer je gedachten en gevoelens daarover. Probeer ze zo precies mogelijk te beschrijven in plaats van erover te oordelen.

Merk op welke lichamelijke sensaties het terugdenken aan de beschamende situatie bij je teweegbrengt. Probeer ook die weer zo precies mogelijk te beschrijven in plaats van erover te oordelen.

Stel je nu voor dat deze situatie niet jou overkomen was, maar een goede vriend, iemand van wie je onvoorwaardelijk houdt. Noteer wat je tegen die persoon zou zeggen.

Vergelijk nu die reactie met de gedachten en oordelen die je eerder genoteerd hebt.

• • •

Mijn taakopvatting

Maak minimaal vijf keer de volgende zin af: 'Een goede hulpverlener ...'

Draag dit lijstje een week bij je en kijk er regelmatig naar.

Stel jezelf de vraag: hoe wil ik me verhouden tot mijn opvattingen over goede hulpverlening?

• • •

Zelfbetrapping (I)

Ga eens na welke instinctieve neiging jij hebt in reactie op intense pijn van cliënten. Dat kan per cliënt verschillen. Bij de een heb je misschien eerder de neiging om te gaan sus-sen, terwijl je een ander juist streng toespreekt.

Ga hierover in gesprek met een collega.

• • •

Zelfbetrapping (II)

Een psycholoog betrapt zichzelf regelmatig op de gedachte: 'Dit is het moment om heel goede therapeutische dingen te gaan doen.' Heb jij ook terugkerende gedachten over jouw rol? Probeer je gedachten over jouw taakopvatting te vangen als ze voorbijkomen. Noteer ze in een klein notitieboekje dat je een tijdje bij je draagt. Noteer ook de situaties waarin die gedachten opkomen.

• • •

Zingevende gespreksvoering

Schrijf op hoe je op je cliënt zou reageren in de volgende situatie. 'Ik kan maar niet geloven dat hij echt is weggegaan. Na veertig jaar huwelijk gaat hij ervandoor met een vrouw van achter in de twintig. Ik heb alles gegeven voor hem, alles. En nu heb ik niks meer, terwijl mijn leven voorbij is. Mijn hele leven, alles, voor niets geweest.'

Ga na waarin je reactie op deze cliënt recht doet aan de traagheid en waar je reactie hieraan voorbijgaat.

Net als bij raadselachtigheid (hoofdstuk 4) kan de hulpverlener hier werken met beelden. Hij kan de cliënt een aantal plaatjes of foto's voorleggen en hem vragen een aantal beelden te kiezen die zijn ideale leven symboliseren. Het kan een vertrekpunt zijn voor een verdiepende reflectie.

3.5.2 Waarden hanteren als leidraad voor keuzes en gedrag

Het belangrijkste effect dat uitgaat van reflectie op waarden is dat het de cliënt *zich bewust maakt* van zijn eigen drijfveren. Dat stelt hem in staat om zijn automatische reacties te vervangen door een doordachte respons. Die bewustwording kan verder worden gestimuleerd door cliënten opdracht te geven om niet meteen allerlei veranderingen door te voeren, maar eerst eens te observeren en te reflecteren op de keuzes die hij in alledaagse situaties maakt. Op grond van welke drijfveren maakt hij keuzes? De oefening 'moeten of kiezen' kan helpen om er zicht op te krijgen of een keuze wordt gemaakt op grond van waarden of extrinsieke drijfveren.

'Put your ass where your heart wants to be. Just do it.' – Davis Pressfield

Oefeningen voor de cliënt

'Moeten' vervangen door 'kiezen'

Stap 1

Wat doe je in je leven wat je niet als plezierig ervaart? Schrijf op een stukje papier alles op wat je van jezelf moet doen; elke activiteit die je vervelend vindt, maar toch doet omdat je vindt dat je geen andere keus hebt.

Stap 2

Erken bij jezelf, als je de lijst af hebt, dat je al deze dingen doet omdat je daarvoor kiest, en niet omdat het moet. Zet voor elk item dat je hebt opgeschreven: 'Ik kies ervoor om ...'

Stap 3

Als je hebt erkend dat je ervoor hebt gekozen om een bepaalde activiteit te doen, richt je je op de intentie achter de keuze door de volgende zin af te maken: 'Ik kies ervoor om ... omdat ik wil ...'

Uit: Rosenberg (2010), p. 144

Hulpverleners willen mensen helpen. Maar wat zeg je tegen een ernstig zieke cliënt die zich afvraagt: 'Waarom ik?' En hoe help je een succesvolle cliënt voor wie het leven een ondraaglijke sleur is? Hoe kun je helpen als er geen oplossingen zijn?

Zingevende gespreksvoering biedt vaardigheden en werkvormen voor de vakkundige begeleiding bij zinvragen. Het thema zingeving leeft volop onder professionele hulpverleners, maar velen ervaren 'methodische onhandigheid' als er zinvragen spelen. Terwijl het concreet vormgeven van zingevende gespreksvoering vaak minder moeilijk is dan wordt gedacht.

Aan de hand van vier aspecten van zinvragen die methodische aanknopingspunten bieden, presenteert *Zingevende gespreksvoering* een bruikbaar handelingsmodel voor hulpverleners. De vier aspecten van zinvragen zijn:

- traagheid
- waarden
- raadselachtigheid
- ambivalentie

Het handelingsmodel voor hulpverleners is gebaseerd op onderbouwde theorie en biedt verrassende invalshoeken. De vele praktijkvoorbeelden maken dit boek herkenbaar en toegankelijk.

In deze tweede herziene editie speelt zingeving een nog centralere rol en is er meer aandacht voor de inspiratiebronnen van zingevende gespreksvoering. Daarnaast is het boek verrijkt met extra praktijkvoorbeelden en biedt het je nog meer aanknopingspunten voor het werken met zinvragen.



Marjoleine Vosselman is psycholoog en werkt als trainer en docent. *Kick van Hout* is psycholoog en ondernemer.

BOOMUITGEVERSAMSTERDAM.NL
BOOMCOACHING.NL