



Uit liefde voor het leven

In het aangaan van zingelevingsvraagstukken hebben coaches en leidinggevendenden tegenwoordig een belangrijke rol: op ons vermogen tot zingeving wordt een groot appel gedaan in onze huidige samenleving. Hoe kun je de ander helpen om het vermogen tot zingeving verder te ontwikkelen?

AUTEUR: **ILSE VOOREN**

Op haar dertiende kreeg schrijfster Rosita Steenbeek een hersenbloeding en kwam ze in het ziekenhuis terecht. Het heeft haar doen beseffen hoe kostbaar het leven is en hoe kwetsbaar we zijn. *“En ik heb het ook over de dood, onze sterfelijkheid, dat dat alles op scherp zet. Dat is ook mijn eigen ervaring, een paar keer. En dan besef je, het gaat erom om tot bloei te komen, je talenten te ontdekken, maar het gaat er ook om om samen met de anderen te leven, en er wat van te maken en de ander te steunen”* (Steenbeek, 2017).

Ingrijpende ervaringen kunnen het leven in een ander daglicht zetten. Mensen die dicht bij de dood zijn gekomen, gaan geregeld een ander leven leiden omdat ze erachter zijn gekomen waar voor hun het leven om draait.

Wat is zingeving?

In de dagelijkse communicatie over zingeving refereren we meestal aan de diepzinnige vragen

die je kunt stellen over het leven. Zoals waarom we hier op aarde zijn, waarvoor we leven en waar het leven echt om draait. Voor de mensheid in het algemeen, of voor jou als individu. Waartoe ben je hier eigenlijk? Zingeving is het antwoord ontdekken op de vraag wat de uiteindelijke bedoeling is: de zoektocht naar je (de) missie, hogere waarden en bestaansredenen.

Het nadenken over de bedoeling van de dingen is zeker een belangrijk aspect van zingeving. Maar zingeving behelst nog zoveel meer dan dat. Het omvat zoveel dat er niet een simpele, korte definitie te geven is die de hele lading dekt. Op basis van de theorieën en literatuur zijn er vijf manieren om zingeving te benaderen (Vooren & Koch, 2017). De eerste, zingeving als het ontdekken van de bedoeling, heb ik al kort beschreven. Ten tweede kun je zingeving benaderen als behoefte. Als mensen hebben we de behoefte om betekenis te geven en waarde toe te kennen aan onszelf, onze

omgeving, ons dagelijks leven en het leven als geheel.

Ten derde is zingeving te zien als psychologisch proces. Zingeving is het doorlopende proces van onszelf en de wereld waarderen, waarin we steeds bezig zijn met structureren (samenhang creëren), situeren (plaatsen in de context), oriënteren (positie en richting bepalen) en evalueren (waarde toekennen). We zijn continu bezig om samenhang te creëren en ervaringen in een bredere context te plaatsen, onze plek in de wereld te vinden, richting te kiezen en te bepalen wat het goede is om te doen, soms bewust maar ook veelal zonder dat we het doorhebben.

Zingeving is een persoonlijke en betekenisvolle verhouding tot de wereld die we in onszelf ervaren en je kunt het dan ook niet begrijpen zonder de persoonlijke beleving erbij te betrekken. Zingeving als ervaring is dan ook de vierde benadering. De term zingeving klinkt voor veel mensen als een abstract en groots concept, als iets dat je niet direct kunt vastpakken of concreet maken, waardoor het ver van je af blijft staan. De beleving is echter wel direct: iedereen geeft betekenis en kent ervaringen van zin, zowel positieve als negatieve. We streven naar plezierige ervaringen, we maken plannen, hebben dromen en zoeken naar waarde en betekenis in de dingen. En ondertussen blijft ook de weerbarstigheid van het leven zich aandienen, in bijvoorbeeld onvoorziene omstandigheden, nare gebeurtenissen, onmogelijke keuzes en pijnlijke ervaringen.

Het is een veelgemaakte vergissing dat zingeving hetzelfde is als zinvolheid. Dat we streven naar zin, of dat nu een bepaalde vorm van waarde, geluk, betekenis of iets anders positiefs

inhoudt, betekent niet dat we dat altijd vinden, of zouden moeten vinden. Processen van zingeving kunnen ook een negatieve uitkomst hebben of gepaard gaan met negatieve emoties. Ook als we zinloosheid, pijn of een gebrek aan betekenis ervaren, kan er toch sprake van zingeving zijn. Het voorbeeld van Rosita

Steenbeek laat zien dat moeilijke gebeurtenissen kunnen leiden tot het ontdekken van betekenis en waarde. Ik hoorde een man die een traumatische schipbreuk op volle zee heeft geleden zeggen: *“Ik heb geen spijt dat het zo is gelopen, het heeft me totaal anders naar het leven doen kijken.”*

In veel gevallen kunnen we de omstandigheden of de situatie niet beheersen of controleren, laat staan het leven zelf. Zingeving zit in de manier waarop we ons verhouden tot de gegeven omstandigheden en de keuzes die we daarin maken. Hoe beweeg je je, welke betekenis heeft het voor je? Hoe wil je ermee omgaan en wat doe je daar concreet aan? We gaan verder in op de vijfde benadering: zingeving als vermogen. Een belangrijke benadering voor coaches en leidinggevendenden, want we hebben ons vermogen tot zingeving in de huidige tijd hard nodig, en als coaches en leiders kunnen we helpen dit vermogen verder te ontwikkelen.

Zingeving als essentieel vermogen in de huidige tijd

De psychotherapeut Viktor Frankl (1978) schrijft in zijn boek *De zin van het bestaan* dat hij de liefde ziet als het hoogste waar een mens naar kan streven: *“De liefde is even sterk als de dood.”* Frankl heeft ervaren dat in alle omstandigheden betekenis te vinden is. Terwijl hij tijdens de Tweede Wereldoorlog als gevangene in concentratiekampen in mensonterende omstandigheden verkeerde en gericht was op

Zingeving zit in
de manier waarop we ons
verhouden tot de
gegeven omstandigheden
en de keuzes die
we daarin maken

overleven, bleef hij kracht vinden in zijn innerlijk. Terwijl hij zware arbeid deed in barre kou, honger leed en vernederd werd, dacht hij aan zijn vrouw en zijn liefde voor haar. *“Hij die een reden tot leven heeft kan vrijwel alle levensomstandigheden verdragen”*, zo citeerde Frankl de filosoof Nietzsche (1978, p.130).

In veel literatuur over zingeving komt dit wereldberoemde werk van Frankl terug, omdat het laat zien dat zingeving een essentieel vermogen is waar we als mens over beschikken. Zingeving is te zien als het vermogen om je op een betekenisvolle manier te verhouden tot jezelf, de wereld en het leven als geheel. Als mens zijn we in staat om het hier en nu te ontstijgen, te reflecteren en iets te maken van ons bestaan.

Op ons vermogen tot zingeving wordt een groot appel gedaan in de moderne samenleving. Zingeving is niet meer vanzelfsprekend te ontlelen aan een religieus, politiek of spiritueel kader. Als we geen grote verhalen meer aangereikt krijgen waarin we ons ingebed voelen, waarin we een plek hebben, waar moeten we het dan zoeken? Welk verhaal vertellen we onszelf en elkaar om ons leven te kunnen

duiden? Wellicht een van de grootste verschuivingen in zingevingskaders is dat in onze samenleving mensen geneigd zijn naar ‘binnen’ te kijken als ze voor belangrijke keuzes staan, meer dan dat ze zich richten

op externe waarheden en tradities om hen te leiden in het leven. Daarbij is een machts- en invloedverschuiving zichtbaar. Zingeving is meer democratisch geworden nu machtsverhoudingen meer egaal zijn geworden, schrijft socioloog Meerten ter Borg (2003) in zijn boek *De zineconomie*. Zingeving wordt niet langer opgelegd door traditie, bazen en religie, maar meer gezamenlijk bepaald. Zingevingproces-

sen vinden minder verticaal en meer horizontaal plaats, in onderlinge uitwisseling en evenwaardige relaties. Het individu heeft meer rechten, mogelijkheden en persoonlijke invloed gekregen: de zeggenschap van boven en buiten is verschoven naar zeggenschap vanuit jezelf.

We leven minder vanuit antwoorden die we aangereikt krijgen en als gegeven aannemen en meer vanuit openheid en vragen. Dat geeft leefruimte en vrijheid, maar ook keuze-overvloed en onzekerheid. Waar wil ik me in mijn leven op richten? Waartoe behoort ik, waar voel ik me thuis? Wat heb ik te brengen in de wereld en hoe geef ik dat vorm?

Een getalenteerde jurist in opleiding kwam in coaching omdat ze zich niet lekker voelde.

“Ik weet dat ik een mooi leven heb. Ik kan heel veel en krijg in projecten altijd alles voor elkaar. Vrienden benijden me omdat ik zoveel gave dingen doe en ik succesvol ben in wat ik doe. Maar het probleem is, ik voel het niet. Ik weet niet waarvoor ik het doe. Ik heb geen idee waarvoor ik opsta, wat mijn perspectief is.” Het valt op hoeveel jonge mensen met dit soort gevoelens kampen. Maar ik zie in mijn

werk niet alleen veel jongeren die op zoek zijn naar de betekenis van hun leven, mensen van alle leeftijden vragen zich af wat hen nou eigenlijk te doen staat. Mensen zoeken naar wie ze zijn, wat hun plek is, hoe ze richting

geven aan zichzelf, hun leven en hun werk. Stel dat je vijftig of honderd jaar geleden vragen had over je leven, dan was de priester of dominee de aangewezen persoon om je daarin bij te staan. Anders waren er nog traditie en familiewaarden die als richtlijn konden dienen. De priester of dominee kon je bijstaan vanuit de kaders en bronnen van zin die de religie biedt. De kerken zijn niet verdwenen, maar het is

Zingeving is te zien als het
vermogen om je op een
betekenisvolle manier te
verhouden tot jezelf, de
wereld en het leven
als geheel

allang niet vanzelfsprekend meer om daar met levensvragen aan te kloppen. Het is zelfs niet meer vanzelfsprekend dat we dit soort vragen zien als religieus, spiritueel, existentieel of filosofisch van aard. Het zijn persoonlijke vragen geworden en het is steeds vanzelfsprekender om met die persoonlijke vragen aan de slag te gaan. Maar waar ga je dan naartoe? Mensen kloppen daarvoor eerder aan bij therapeuten, psychologen en coaches.

Het vermogen tot zingeving helpen ontwikkelen

Het bewust worden van de eigen vragen en thema's, en het ontdekken van betekenis daarin, doen we in sterke mate in relatie met de ander. Coaching is steeds meer de plek waar niet alleen ruimte is voor persoonlijke ontwikkeling en vragen rondom het functioneren, maar vooral ook voor zingeving. De professionele coachrelatie is precies zo'n horizontale verbinding, gekenmerkt door evenwaardigheid en uitwisseling, waarin de coachee betrokkenheid en tegelijk professionele distantie vindt; een ruimte waar mensen met hun levensvragen terechtkomen, met existentiële kwesties die misschien niet op te lossen zijn, maar waar ze wel mee om te gaan hebben. Ook leiders krijgen steeds meer de rol van sparringpartner in het ontdekken en creëren van zin.

Hoe het zingevingsproces zich in het coachtraject vormt, hangt samen met de kwaliteit van het contact tussen coach en coachee. Een veelvoorkomende reactie op de uiting van existentiële vragen, pijn of moeilijkheden is in de actiemodus te schieten: Wat kan ik eraan doen? Hoe kunnen we het oplossen? Zelfs een vraag als 'Hoe kan ik je helpen?' heeft al actiebereidheid in zich. Juist niets te 'doen' en aan te sluiten bij het proces van de cliënt, kan de ruimte geven waarin een eigen beweging kan ontstaan. Bij prangende levensvragen of een ervaren gebrek aan zin kan de neiging groot zijn om bij te springen en antwoorden te willen vinden. Maar het is niet de taak van de coach om de zin voor de ander te vinden.

Alleen luisteren en invoelen wat de ander bedoelt kan al zijn wat de ander nodig heeft. Niet naar voren te springen, maar liefdevol aanwezig te zijn en te vragen naar wat er speelt, geeft de ander ruimte om zijn verhaal te doen, de eigen ervaring te onderzoeken en gaandeweg in het contact uit te vinden wat de situatie of ervaring eigenlijk betekent.

Zorg te dragen voor deze ruimte zie ik als een primaire taak in de coachrelatie. Alle verdere interventies en methodieken krijgen daar een bedding in. Het gaat erom in optimale verbinding met de coachee te gaan, waarin je als coach beschikbaar bent voor wat zich aandient (Dolstra, 2014). In mijn ogen is acceptatie een vorm van liefde. Een liefdevolle attitude kan op zichzelf al zeer betekenisvol zijn voor de ander. In sommige gevallen is het aandachtig luisteren naar wat zich aandient al meer dan voldoende voor iemand om zelf verder te kunnen.

In het geval van de jurist bleek het nodig om eerst de steeds opspelende gevoelens van leegte en verdriet te verkennen en door te maken. Deze kant kenden mensen niet van haar. Ze ontdekte verschillende patronen in het contact met de buitenwereld, kon ervaren hoezeer haar innerlijk andere signalen gaf dan wat ze aan de buitenkant liet zien. Ze onderzocht hoe ze hier op andere manieren in kon bewegen. Daarna kon ook het gevoel van innerlijke vervulling meer ruimte krijgen. Pas in de laatste coachsessie was het op zijn plaats om vooruit te kijken en vond de coachee in een visualisatie van haar toekomst delen van haar idealisme, visie en motivatie terug, en daarmee meer levenslust, die er altijd wel waren geweest, maar ondergesneeuwd bleken als gevolg van aanpassing aan haar omgeving.

In coaching stellen we de ander in staat om te reflecteren op het eigen denken, voelen en handelen in gegeven situaties, op de omgeving en het leven als geheel. Reflectie is een belangrijk aspect van het vermogen tot zingeving. Als coach kun je de ander uitnodigen om zich op een bewuste manier te verhouden tot zichzelf,

de wereld en de dingen die zich aandienen, en die verhouding actief te blijven ontwikkelen.

Zingeving is te zien als een fluïde proces, dat in principe nooit af is. Een coachtraject daarentegen is normaliter binnen afzienbare tijd afgerond. In de begeleidingsrol kun je verantwoordelijkheid dragen voor de kwaliteit van het proces, waarin je de ander ondersteunt om leiding te nemen over het eigen leven, te dragen wat zich daarin aandient en daarbinnen tot eigen ontdekkingen, houdingen en antwoorden te komen, waarmee hij verder kan. ■

Ilse Vooren werkt vanuit haar bedrijf Food for Flow en is als coach gespecialiseerd in zingeving, vitaliteit en performance. Samen met Merlijn Koch schreef ze het boek *Zin kun je maken: processen van zingeving begeleiden voor leiders en coaches*. www.zinkunjemaken.nl

Referenties

- Borg, M.B. ter (2003). *Zineconomie: De samenleving van de overtreffende trap*. Schiedam: Scriptum.
- Dolstra, J. (2014). *Coachen met Body & Mind Language: Beweging draagt onze diepste beweegredenen in zich*. Beverwijk: GVMedia.
- Frankl, V. (2016). *De zin van het bestaan: Een inleiding tot de logotherapie* (16e dr., oorspronkelijke uitgave 1978). Rotterdam: Ad. Donker.
- Steenbeek, R. (2017, januari 29). *Jacobine op zondag: Wat is het beste spirituele boek van 2017?* (J. Geel, Interviewer).
- Vooren, I., & Koch, M. (2017). *Zin kun je maken: Processen van zingeving begeleiden*. Amsterdam: Boom.





**Centrum voor
Conflicthantering**

**Het opleidingsinstituut voor trainingen op het
gebied van mediation, coaching en onderhandelen**

Sinds 1993 hét opleidingsinstituut tot erkend mediator,
conflictbemiddelaar en oplossingsgericht coach.

Diverse specialisatietrainingen, waaronder:

- Groepsmediation
- Harvard onderhandelen
- Mediator in strafzaken
- Arbeidsmediation

www.cvc.nl

Nieuwe Gracht 74 | 2011 NJ Haarlem | T 023 532 31 96 | E mediation@