

Zin kun je maken



**Processen van
zingeving begeleiden**

**INCLUSIEF
GRATIS
E-BOOK**

ILSE VOOREN & MERLIJN KOCH

Boom

Zin kun je maken

Processen van zingeving begeleiden

Ilse Vooren
Merlijn Koch

Boom

VOORWOORD

Beste lezer/lezeres,

Met *Zin kun je maken* heb je een interessant boek in handen. Een boek dat uitdaagt en uitnodigt tegelijkertijd. Het gaat over vragen die tezamen wel worden aangeduid als zingeingsvragen, of als bestaansvragen. Waarom zijn wij eigenlijk op de wereld? Wat is in een gegeven situatie goed om te doen? Hoe leef ik een vervullend leven? Kant-en-klaar liggen de antwoorden vrijwel nooit. Het is zoeken geblazen, stommen op de zolder van ons innerlijk. Maar hoewel we misschien mopperen of zuchten, toch zoeken we door, omdat we aanvoelen dat het om wezenlijke vragen gaat. Bijna iedereen komt in de loop van zijn of haar leven weleens momenten tegen dat de zin ver te zoeken is. Als die vragen zich dan voordoen, wie heeft er antwoorden? Waar zijn die te vinden?

Wie verwacht de antwoorden op dergelijke vragen in dit boek te vinden, komt bedrogen uit. De auteurs zetten in op onderzoek naar de aard en het verloop van het *proces* van zingeving. Dat heeft een goede reden. Ilse Vooren en Merlijn Koch hebben de professionaliteit van coaches, supervisors en leidinggevendenden op het oog. Coaches en leidinggevendenden stuiten in hun werk op thema's en vragen, bij zichzelf en bij de mensen die ze begeleiden, die niet zozeer met vastgelopen leerprocessen of ongelukkige ontwikkelingen geassocieerd moeten worden, maar met existentiële thema's waar alle mensen mee te maken hebben. Vaak blijken mensen een coach op te zoeken met een leervraag die bij nader inzien een zingeingsvraag blijkt te zijn.

De meeste mensen hebben wel een aanvoelen over wat zingeving is, maar weten niet altijd goed erover te praten. Dit boek is behulpzaam bij het herkennen van de dimensie van zingeving en de omgang daarmee. De laatste jaren is de rijkdom aan visies op zingeving sterk toegenomen. De coach of leidinggevende heeft een groeiende behoefte aan werkvormen en perspectieven die het mogelijk maken om de persoon goed te begeleiden. Dit is waar zingeving en coaching elkaar ontmoeten. De auteurs beperken zich niet tot het formuleren van één perspectief, maar lopen een aantal mogelijkheden langs die elk zo hun eigen achtergrond hebben. De gedachte dat je een betere praktijkman of -vrouw bent als je ook de dimensie van zingeving kunt bespreken, ligt

ten grondslag aan het streven van Merlijn en Ilse. En er is niets op tegen als het werk van coach en leidinggevende aantrekkelijker wordt doordat ook de basisvragen van het leven worden geactiveerd.

Jan Hein Mooren

Baarn, 15 mei 2017

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
Inleiding	13
Hoofdstuk 1 Wat is zingeving?	19
Zingeving als proces	21
Zingeving als behoefte	30
Zingeving als persoonlijke ervaring	42
Hoofdstuk 2 Zingeving als vermogen	45
We kunnen en willen er wat van maken	45
Tien werkwoorden	48
Het vermogen ontwikkelen	54
Hoofdstuk 3 Ervaringen van zin herkennen	59
Positieve belevingen	60
Levenslust en spanning	62
Motivatie	67
Ervaringen van zinvolheid	69
Vlugge, brede en diepe zin	74
Zinbronnen aanspreken	78
Hoofdstuk 4 Eerste hulp bij mens-zijn	81
Het verschil tussen zingeving en zinvolheid	81
Ingaan op zin- en levensvragen	82
Gebrek aan betekenis	89
Omgaan met het bestaan (en onze grenzen)	94

De betekenis van weerstand	98
Hoofdstuk 5 Kaders voor zingeving	103
Hoe vormen we ons kader?	103
Wat houdt een zingevingkader in?	107
Een bittere oude man van dertig.	113
Hoe onze zingevingkaders veranderen.	119
Hoofdstuk 6 De betekenis van contact	126
In het contact.	127
Aanwezig zijn.	130
De ander horen en begrijpen.	133
Als het spannend wordt	136
Veiligheid en uitdaging bieden	137
Hoofdstuk 7 Verdieping in de interactie.	142
Levensthema's herkennen	143
Wat doe je met wat je hoort?	148
Narratieve begeleiding	154
De toekomstverbeelding aanspreken	156
Hoofdstuk 8 De organisatie als zingevingssysteem	159
De betekenis economie	160
Veranderingen in de betekenis van werk	167
Zin in je organisatie	168
Een positieve toekomstvisie	182
Dank!	183
Eindnoten	186
Bronnen.	191
Over de auteurs	197

INLEIDING

Onze ambitie met dit boek is om zingeving begrijpelijk en hanteerbaar te maken voor coaches, leidinggevend en andere professionals. Of je nu stratenmaker, programmeur of directeur bent, gevoelsmens of nuchtere denker, ieder mens is bezig om er iets van te maken. In deze tijd zoeken we steeds meer op persoonlijke wijze en met elkaar naar een waardevolle manier om invulling te geven aan ons leven.

Niet alleen individuen zijn bezig met zingeving, ook binnen organisaties is er steeds meer aandacht voor. Als consument, maar ook als werknemer, kijken we steeds scherper mee naar de waarden van een organisatie, waar ze voor staan, wat ze doen en wat de impact is op de samenleving, ten goede of ten slechte. Het is gemeengoed aan het worden dat professionals behalve geld ook persoonlijke betekenis, voldoening en maatschappelijke waarde uit hun werk willen halen. In de huidige tijdgeest is praktische kennis van zingeving binnen organisaties dan ook essentieel. Het is onderdeel van het nieuwe organiseren, leidinggeven en van de zelfsturing van professionals.

Het doel van dit boek is om het begrip zingeving praktisch te maken, op een toegankelijke manier, die tegelijk recht doet aan de complexiteit en diepgang van het leven. We willen een fris en vlot perspectief bieden, waarbij we zingeving niet alleen inzichtelijk maken maar vooral ook werkbaar. In de afgelopen jaren hebben we in ons werk gezien dat er een stijgende behoefte is onder coaches en leidinggevend en om zingeving in te kunnen zetten en om daarop te professionaliseren. Met dit boek willen we aansluiten op die behoefte. We geven handvatten om het vermogen tot zingeving verder te ontwikkelen, individueel, in organisaties en in de samenleving als geheel.

VOOR COACHES EN ANDERE BEGELEIDINGSPROFESSIONALS

We geven met dit boek kaders voor zingevingsvraagstukken als je werkt als coach, supervisor, therapeut, geestelijk begeleider, vertrouwenspersoon in een organisatie, kortom als professionele begeleiding onderdeel van jouw vak is. Of je nu een eigen praktijk hebt of in een organisatie werkt, als coach of begeleider faciliteer je het ontwikkelproces en de doelen van de ander. 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. Wij zien niet alleen dat dit soort vragen en kwesties steeds *vaker* bij therapeuten, psychologen en coaches worden neergelegd, maar ook dat het steeds *normaler* wordt om dat te doen.

Hoe gaan we om met al die zingevingsvragen die in de dagelijkse communicatie zijn gaan spelen? In onze praktijken komen mensen dagelijks met vragen over hun leven en werk, waarbij ze vooral een professionele sparringpartner zoeken. Het gaat dan niet altijd om problemen op te lossen, maar om de eigen visie, positie en waarden te toetsen, eigen keuzes te bevestigen. Tegenwoordig is het nodig – misschien wel noodzakelijk – dat je je kunt verhouden tot een breed spectrum van mogelijke waarheden, waarbinnen je een eigen visie, houding en levenswijze ontwikkelt.

Hoe herken je de zinvraag? En wat heb je daarmee te doen? Als je dit boek hebt gelezen, begrijp je wat zingeving inhoudt. We maken helder hoe zingevingsprocessen werken en wat de functie van betekenisgeving is. In professionele gespreksvoering ben je in staat om de zinervaring te herkennen, of het gebrek daaraan. Met dit boek verbreed je de interventiemogelijkheden die je daaraan kunt verbinden. Je kunt de ander helpen in het meer regie nemen over het eigen leven en het ontwikkelen van het vermogen tot zingeving. Zo krijgen de gesprekken die je voert, nieuwe diepgang en effectiviteit.

VOOR LEIDERS

Omdat zingeving zo belangrijk is geworden in ons werk en de manier waarop we organiseren, willen we leidinggevend, (hr-)managers en toekomstige leiders inzicht geven in zingeving als een vermogen waar je *aan* en *mee* kunt werken. Als leider heb je niet alleen oog voor de ander, maar ook voor het grotere geheel waarbinnen je werkzaam bent. Je ziet de verschillende belangen, taken en doelen, en stelt daarbinnen de prioriteiten. Zowel op individueel als collectief niveau. We gaan in op hoe je

zingeving in gesprekken brengt, hoe je medewerkers faciliteert in het ontwikkelen van dit vermogen, en de organisatie als geheel. En op de dikke winst die dit oplevert.

Als coach of leider wil je dat de professionals waarmee je werkt zich goed voelen en zin ervaren in wat ze doen. En dat wil je zelf waarschijnlijk ook. Om daar constructief aan bij te kunnen dragen, wat is dan nodig om te *weten* over zingeving en wat wil je daarmee *kunnen*? Wat houdt zingeving als vermogen in? Hoe kun je dit vermogen ontwikkelen en benutten? En wat zou je daarmee kunnen en willen bereiken? Met dit boek reiken we mogelijke antwoorden op deze vragen aan en willen we de dialoog hierover voeden, zodat we gezamenlijk tot verdere inzichten, vaardigheden en werkwijzen kunnen komen.

ZIN KUN JE MAKEN: HET VERMOGEN TOT ZINGEVING

Individualisme en de keuzemogelijkheden in het moderne leven geven de mogelijkheid om het leven vorm te geven op een manier die voorheen ondenkbaar was. Het geeft ruimte voor andere vormen van zingeving en eigen antwoorden daarin. Het feit dat we meer mogelijkheden hebben, betekent echter niet dat de zin of het geluk als vanzelf komt. Sterker nog, zin vinden in leven en werk is in bepaalde opzichten een grotere uitdaging dan voorheen.

Waarom noemen we dit boek dan ‘Zin kun je maken’? Omdat we geloven dat er wel degelijk factoren zijn waar we zelf invloed op hebben; die factoren onderzoeken we in dit boek. Als je weet welke factoren een rol spelen in zingevingprocessen en ervaringen van zin, dan kun je er actiever vorm aan geven. Ervaringen van zin zijn niet af te dwingen, en we zijn er ook niet op uit om iedereen alleen maar zinvolle ervaringen te laten hebben. We zijn erop gericht om je als lezer te prikkelen, om gezamenlijk te kunnen leren en ontwikkelen. We geloven er echt niet in dat alles maakbaar is, maar dat neemt niet weg dat we leiding kunnen nemen over de dingen die binnen onze eigen invloedssfeer liggen. Met dit boek dragen we een positieve visie uit: zingeving zien wij als een rijk menselijk vermogen dat te ontwikkelen is en waar we met z’n allen gebruik van kunnen maken. We schrijven niet voor wanneer iets zinvol is of wat je als mens zou moeten ervaren, maar we willen bijdragen aan het elkaar faciliteren en stimuleren in zingevingprocessen.

KEUZES EN OPBOUW

Met plezier hebben we samen dit boek geschreven. We hebben ervoor gekozen om veel met voorbeelden uit onze eigen praktijk te werken. In de eerste plaats omdat we in het schrijven over een complex en gevoelig onderwerp als zingeving onszelf willen tonen: het is onze intentie om te schrijven wat we doen en om te doen wat we schrijven. En daarnaast omdat we inzicht willen bieden in onze eigen zoektocht en perspectief, zodat je als lezer de ruimte hebt om op eigen wijze tot antwoorden, inzichten en toepassingen te komen.

Ook wij schrijven vanuit onze eigen opvattingen, oordelen en betekeniskaders, die we ons misschien maar ten dele bewust zijn. Er zijn vele perspectieven op zingeving te geven en we erkennen dat ook ons perspectief slechts een beperkt deel van het geheel laat zien. We willen ons perspectief delen en gaan daar graag over in dialoog.

Om onze eigenheid recht te doen, vonden we het op sommige plekken passend om ervaringen in de ik-vorm te schrijven. Als ik (Ilse) aan het woord ben, dan lees je een (I), en als ik (Merlijn) iets vertel, staat er een (M). De voorbeelden zijn weergaven van waargebeurde situaties en gesprekken. Persoonlijke gegevens hebben we anoniem gemaakt. We vinden het belangrijk om ons verhaal degelijk te onderbouwen, maar leesbaarheid en praktische toepasbaarheid hebben we vooropgesteld. Waar je ‘zijn’ leest, kun je vaak ook ‘haar’ invullen.

In hoofdstuk 1 ligt de nadruk op zingeving *begrijpen*. Het gaat in op hoe zingevingprocessen werken en wat de functie van betekenisgeving is. Hoofdstuk 2 beschrijft wat zingeving als vermogen betekent en hoe je dit vermogen kunt ontwikkelen. Hoe we zin ervaren, onderzoeken we in hoofdstuk 3. Hoofdstuk 4 gaat in op omgaan met zinloosheid, gebrek aan betekenis en de grenzen van het bestaan. Wat zijn zingevingskaders, waar bestaan ze uit en hoe breng je ze in verband met de dagelijkse ervaring? Dat lees je in hoofdstuk 5. In hoofdstuk 6 onderzoeken we de betekenis van het contact en in hoofdstuk 7 ontdek je hoe je verdieping aanbrengt in de interactie. Waarom is zingeving juist nu zo belangrijk in onze samenleving, op individueel niveau en in organisaties? Welke vragen en mogelijkheden leveren zingevingprocessen in organisaties op? Daarover meer in hoofdstuk 8.

REFLECTIE VAN ILSE

Gelukkig maar dat je niet alles van tevoren weet. Ik had niet kunnen vermoeden dat we meer dan een jaar nodig zouden hebben en er pakweg 2100 uur, 240 pagina's resttekst en 4 kilo koffiebonen aan te pas zouden komen om dit boek te vormen tot wat het nu is. Over zingevingprocessen gesproken. Nog minder had ik kunnen vermoeden dat precies in het jaar dat ik een boek over zingeving schreef, mijn persoonlijke leven in een existentiële achtbaan zou verkeren. Het begon ermee dat mijn moeder borstkanker kreeg – het zou een jaar van ziekenhuisbezoeken, behandelingen en ingrijpende processen betekenen. In diezelfde periode bleek mijn oma – de moeder van mijn moeder – darmkanker te hebben. 's Ochtends samen met mijn moeder de kamer van het hospice inrichten en dan 's middags de chemokuur ophalen, dat soort dagen. Vervolgens werd in de herfst mijn partner door een auto geschept, hij belandde met een klaplong een nachtje op de intensive care. Op het moment dat ik hem kon ophalen uit het ene ziekenhuis, werd in het andere het kindje van mijn broer geboren en werd ik tante, mijn moeder oma en mijn vader opa. Als afsluiter: precies op de dag dat ik worstelde met de opbouw van het hoofdstuk 'Eerste hulp bij mens-zijn' belde mijn vader me: 'de boot is ontploft en volledig verwoest'. Buiten zijn toedoen heeft in het achterschip een daverende gasexplosie plaatsgevonden. Hij zat in de kajuit, maar door een godswonder heeft hij het overleefd, nog zonder kleerscheuren ook.

Zelfs als schrijver had ik dit niet kunnen verzinnen. Toch kan ik niet anders zeggen dan dat het een rijk jaar is geweest waar ik vooral met een gevoel van liefde en dankbaarheid op terugkijk. Het is van grote waarde geweest om te mogen schrijven over het leven terwijl we er zelf nogal middenin zaten.

We hebben ons kunnen uitleven in dit boek, ik ben trots op het resultaat en ik geloof dat het voor veel mensen van betekenis kan zijn. Zelf houd ik erg van kennis vergaren, ik zit graag in mijn eentje in mijn eigen wereldje te mijmeren, te studeren en stukjes te tikken. Tegelijkertijd besef ik dat het maar een boek is. Want als het erop aankomt, doe me dan het echte contact, in de analoge wereld. Ook in het samenwerken met Merlijn – en van Merlijn als persoon – heb ik opnieuw geleerd dat het contact dé plek is om uit te proberen, vergissingen te maken, te mogen botsen, schuren en schaven. Om bij tegenslag weer op te kunnen veren en voluit te durven gaan. We hebben eruit gehaald wat erin zat.

REFLECTIE VAN MERLIJN

Ilse en ik kwamen elkaar tegen bij een alumnibijeenkomst. Omdat we vermoedden dat we iets voor elkaar konden betekenen, maakten we een afspraak om verder te praten. Na een geanimeerd gesprek aan een tafeltje in een horecagelegenheid stonden we op het punt om weg te gaan. We hadden het over wat we onszelf zagen doen in de toekomst. Beiden hadden we de droom om zingeving toegankelijk en hanteerbaar te maken voor een breed publiek. Wat in ons gesprek ontstond was prachtig: we ontwikkelden niet alleen een idee voor een boek, maar in de blessuretijd van onze afspraak stond ook ineens de inhoudsopgave.

Mooi aan het schrijfproces vond ik het creatieve aspect, om op basis van vertrouwen, betrokkenheid en geloof toe te werken naar een boek, zonder dat je van tevoren weet waar je precies op uitkomt. Het schrijven was voor mij een leerzaam, maar ook confronterend proces: het verplichtte me steeds opnieuw tot doordenken, scherpstellen en me persoonlijk te verhouden tot de materie. Het heeft gemaakt dat ik in mijn coachsessies nog meer ben gaan ontdekken hoe processen van zingeving een rol spelen. Veel van de theorie is zo inspirerend voor mij omdat het waarde heeft voor de praktijk; andersom verdiept de praktijk het begrip van de theorie.

Het samenwerken met Ilse was een feest. We hebben lange dagen gewerkt en soms was het echt doorploeteren. Maar met de droge humor die ons regelmatig heeft doen schaterlachen, de hartelijkheid, de aandacht en de waardering voor elkaar was het een plezier. Het zijn voor mij de voorwaarden waaronder we ook heel eerlijk tegen elkaar konden zijn. Dit gezamenlijke project overstijgt wat ik in mijn eentje had kunnen doen. Dat is de pracht van samenwerken.