

Zingeving en zingevingsvragen volgens geestelijk verzorgers en psychologen

**Een conceptuele verheldering van de begrippen 'zingeving' en 'zingevingsvragen'
binnen de geestelijke verzorging en de klinische psychologie/psychotherapie**

*The problems being existential are universal,
their solutions, being human, are diverse*

(Clifford Geertz, 1973)

E.K. Verhagen-Krikke

Studentnummer S 1420569

Scriptie voor de master geestelijke verzorging

Faculteit der Godgeleerdheid en Godsdienstwetenschap

Rijksuniversiteit Groningen, januari 2007

Begeleider: Prof. Dr. T. H. Zock, mee-lezer: Dr. H. Westerink

Zingeving en zingevingsvragen
volgens geestelijke verzorgers en
psychologen
/ E.K. Verhagen-Krikke – 2007
Geestelijke verzorging

Zingeving en zingevingsvragen volgens geestelijk verzorgers en psychologen

Een conceptuele verheldering van de begrippen 'zingeving' en 'zingevingsvragen'
binnen de geestelijke verzorging en de klinische psychologie/psychotherapie

*The problems being existential are universal,
their solutions, being human, are diverse*

(Clifford Geertz, 1973)

E.K. Verhagen-Krikke

Studentnummer S 1420569

Scriptie voor de master geestelijke verzorging

Faculteit der Godgeleerdheid en Godsdienstwetenschap

Rijksuniversiteit Groningen, januari 2007

Begeleider: Prof. Dr. T. H. Zock, meelezer: Dr. H. Westerink

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	- 1 -
1. Inleiding	- 2 -
1.1 Probleemstelling	- 3 -
1.2 Godsdienstpsychologen over zingeving en zingevingsvragen.....	- 7 -
2. Psychologie/psychotherapie, zingeving en zingevingsvragen.....	- 18 -
2.1 Inleiding	- 18 -
2.2 Klinische psychologie en psychotherapie	- 19 -
2.3 Psychotherapeutische stromingen	- 23 -
2.3.1 Cognitieve en gedragstherapie	- 24 -
2.3.2 Cliëntgerichte experiëntiële psychotherapie	- 27 -
2.3.3 Psychoanalytische psychotherapie	- 33 -
2.3.4 Probleemgerichte therapie.....	- 35 -
2.3.5 Christenpsychologen.....	- 37 -
3. Geestelijke verzorging over zingeving en zingevingsvragen	- 39 -
3.1 Zorginstellingen	- 41 -
3.2 Justitie	- 46 -
3.3 Krijgsmacht.....	- 47 -
4. Analyse, vergelijking en conclusies	- 50 -
4.1 Wat wordt verstaan onder zingeving en zingevingsvragen?.....	- 50 -
4.2 Waardering van het proces van zingeving en het stellen van zingevingsvragen.....	- 55 -
4.3 Samenvatting en beantwoording van de onderzoeksvraag	- 56 -
4.4 Aanbevelingen voor verder onderzoek	- 58 -
5. Literatuur	- 61 -

1. Inleiding

Tijdens mijn studie klinische psychologie (1973-1979) werd de boodschap meegegeven dat het niet goed was wanneer een psycholoog zich bewoog op het gebied van geloofs- en zingevingsvragen. Je moest cliënten in voorkomende gevallen doorverwijzen naar een predikant of pastoor; het antwoord op dit soort vragen hing immers nauw samen met geloofsovertuigingen en het was niet de competentie van een psycholoog om zich daarmee bezig te houden.

Gevormd door deze instructie heb ik het altijd lastig gevonden daarin een grens te (moeten) trekken in mijn dagelijks werk als psycholoog. Het voelde onnatuurlijk aan om bepaalde onderwerpen te moeten mijden omdat die niet op mijn vakgebied zouden liggen, terwijl het voor cliënten heel vanzelfsprekend bleek te zijn ook over deze zaken met mij te spreken. De opluchting was groot toen ik na langere tijd ontdekte dat er collega-psychologen waren die hier heel anders over dachten. Het boek *Psychotherapie en zingeving* onder redactie van Dominique Debats was een van de eerste publicaties die ik daarover las.¹ Tien psychotherapeuten laten in dit boek zien hoe ze vanuit hun eigen theoretische stroming aankijken tegen en in therapeutische zin omgaan met zingevingsproblematiek. Bevestigd door de ervaringen van onder andere deze collega's heb ik het taboe op het ingaan op zingevingsvragen in mijn werk geprobeerd op te heffen. Dit heeft regelmatig tot zinvolle gesprekken geleid, maar het gevoel bleef iets te doen waarvoor ik niet goed opgeleid was. In de psychologiestudie was er immers op geen enkele wijze aandacht aan besteed. De keus geestelijke verzorging te gaan studeren was door dit gebrek aan scholing ingegeven en door de observatie dat steeds meer mensen in mijn praktijk zingevingsvragen lijken te stellen. Deels komt dit misschien door de grote groep oncologische patiënten die ik begeleid, maar mijn sterke indruk is ook dat veel mensen een nieuw 'adres' zoeken voor hun zingevingsvragen nu de kerk voor hen daarvoor niet meer als opvang fungeert of vanzelfsprekende antwoorden geeft. Het zou interessant zijn dit laatste probleem te onderzoeken, maar voor de omvang van deze scriptie was dit een te groot project. Bovendien werd in de verkennende gesprekken over een onderwerp voor de scriptie al snel duidelijk dat helderheid over de concepten 'zingeving' en 'zingevingsvraag' een eerste vereiste zou zijn om verdergaand onderzoek mogelijk te maken.

In de master geestelijke verzorging kwam het onderwerp zingeving regelmatig aan bod als theoretisch concept, als kerntaak van geestelijk verzorgers volgens de

¹ D. Debats, *Psychotherapie en zingeving* (Amersfoort 1988).

Beroepsstandaard² en in de bespreking van casuïstiek. Toch bleef het als begrip een hoge mate van onduidelijkheid voor mij hebben. In de eerstelijnspraktijk zag ik cliënten er op zeer verschillende manier mee bezig: onderstaande vignetten zijn daarvan sprekende voorbeelden:

- Een vrouw van ongeveer vijfenveertig jaar was enkele jaren geleden voor de zesde keer zwanger, twijfelde of ze daar blij mee was en kreeg een ernstig gehandicapt kind. Nu wordt ze geconfronteerd met borstkanker. Zij is afkomstig uit een zeer orthodox gelovig protestants milieu en ervaart deze problemen als een terechte straf van De Heer. Toch heeft ze moeite met het accepteren van haar lot, ze heeft toch al genoeg te lijden in dit leven? Maar dit probleem blijkt van tijdelijke aard. Na enkele gesprekken vertelt ze alles weer op een rij te hebben: God kastijdt hen die Hij het meest liefheeft het hardst, dus moet ze eigenlijk dankbaar zijn voor wat haar is overkomen. Daarmee kan ze verder, het is een teken van Gods vertrouwen in haar capaciteiten dat ze dit allemaal kan verdragen. De twijfel en angst over de straf zijn geweken. Er is een zinervaring voor in de plaats gekomen in een zo positieve vorm dat ze daar prima mee verder kan leven. Gods wegen waren even ondoorgroendelijk, maar nu snapt ze het weer.
- Een man van rond de dertig jaar dreigt zijn baan te verliezen door bezuinigingen. Hij is laag opgeleid en ziet weinig kansen open liggen om weer een prettige werkkring te vinden. Hij woont nog thuis om zijn moeder en zus te beschermen tegen de handtastelijkheden van zijn vader. Zelf is hij als kind regelmatig geslagen en opgesloten door de vader. De vader is naar buiten toe een sociaal bewogen man niemand kent hem zoals ze hem in het gezin kennen. De cliënt weet niet hoe het verder moet met zijn leven; hij heeft nergens zin in en ziet nergens de zin van in. Op geen enkele wijze ervaart hij nog doel, richting of plezier in zijn leven. Hij benoemt dat hij er eigenlijk net zo lief mee zou willen stoppen. 'Dit heeft toch geen zin', zegt hij letterlijk.

Geprikkeld door dit soort voorbeelden van verhalen van mensen over hun leven en problemen ben ik nog steeds geboeid door het thema 'zingeving' en door de vragen die daar bij horen.

1.1 Probleemstelling

Voor het woord 'zingevingsvraag' bestaan een aantal veel gebruikte synoniemen: existentiële vragen, trage vragen en levensvragen. In deze scriptie zal het overkoepelende woord 'zingevingsvraag' worden gebruikt omdat dit het meest precies aangeeft waar het over zal gaan: wat zijn de vragen die mensen hebben wanneer ze bezig zijn met zin geven aan hun leven en aan dat wat hen daarin overkomt. Existentiële vragen, levensvragen of trage vragen hoeven niet per se over zingeving te gaan, maar het begrip 'zingevingsvraag' omvat deze vragen wel. De scriptie handelt over zingeving én zingevingsvragen: als werkdefinitie verstaan we onder zingeving het proces van zin geven en ervaren, zoals dat ook in de godsdienstpsychologie wordt beschreven en onder zingevingsvragen de vragen die leven bij mensen die aanlopen tegen het niet ervaren van de zin van bepaalde situaties in hun leven.

² Beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in zorginstellingen VGVZ (Utrecht 2002).

Zingeving, wat is dat eigenlijk? In het normale spraakgebruik, maar ook in de Beroepsstandaard voor de Geestelijk Verzorger in Zorginstellingen³ lijkt het een algemeen bekend en welomschreven term, het wordt nauwelijks gedefinieerd.

Pas sinds het begin van de twintigste eeuw zijn zingevingsvragen een belangrijk onderwerp geworden voor onderzoek.⁴ Daarvoor was het bezig zijn met zin en zinbeleving zo sterk verbonden met religie en/of filosofie dat er in wetenschappelijke kring weinig aandacht voor was. De termen 'zingeving', 'zingevingsvraag' of 'zinbeleving' bestonden nog niet. In het existentialisme werd voor het eerst de mogelijkheid geopperd dat er wel eens helemaal geen zin aanwijsbaar kon zijn voor geboorte of sterven of voor het leven daar tussen in. Daarmee werd het een subject van onderzoek en studie, zeker in de periode waarin de vanzelfsprekendheid van antwoorden vanuit het traditionele geloof en de kerk voor veel mensen afnam. Binnen de psychologie is er vooral aandacht aan besteed vanuit de humanistische invalshoek, door veel andere psychologen werden de vragen rond zin als te vaag gezien.

Tegenwoordig houden verschillende disciplines zich met zingevingsvragen bezig: in religieuze instituten,⁵ onderwijs,⁶ psychologie c.q. psychotherapie,⁷ geestelijke verzorging,⁸ filosofie,⁹ welzijnsorganisaties,¹⁰ in de palliatieve zorg¹¹ en de *new-age* beweging¹² wordt aandacht besteed aan het (leren) omgaan met zingevingsvragen. In wisselende mate worden

³ Ibidem, 5.

⁴ D. Debats, *Meaning in life* (Groningen 1996) 3.

⁵ Enkele voorbeelden: voor een cursus voor nieuwe ambtsdragers van de Protestantse Kerk in Nederland wordt bij de keuzeonderwerpen het omgaan met zingevingsvragen als een optie genoemd. Zie www.overijsselflevoland.pkn.nl/default.asp?rIntNavMotherNavId=489&inc=info&rIntNavId=251&rIntId=268 (16-12-2006). En bij de werkveldgerelateerde competenties waarover een predikant in de PKN moet beschikken staat dat de predikant anderen moet kunnen toerusten 'in het omgaan met levens-, geloofs- en zingevingsvragen'.

⁶ Zie bijvoorbeeld H. Alma: *Zin op school, zingeving in het voortgezet onderwijs* (Nijmegen 2000); R. Vanloo, J. Bielen en A. Willems: *Een straaltje van de maan, zingeving bij kleuters* (Averbode 2000).

⁷ V.E. Frankl, *De zin van het bestaan, een inleiding tot de logotherapie* (Rotterdam 2005).

⁸ In het *Handboek Geestelijke Verzorging* (Kampen 2006) worden meerdere artikelen aan zingeving gewijd: C.F. Arends, Van persoonlijk pastoraat tot secundaire zingeving; G. Bach, Zin maken door contact met het eigen levensverhaal van ouderen met somberheidsklachten; T. Bos, Advisering inzake levensbeschouwing, zingeving en spiritualiteit.

⁹ Voorbeelden van publicaties over filosofie en zingeving zijn: J. Baggini, *Filosofie en de zin van het leven* (Amsterdam 2005); P.J. Winkelaar, *Zingeving en wereldbeschouwing* (Utrecht 2000).

¹⁰ Het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn publiceerde in 2001 van de auteur W. van Lier *Een dag die de moeite waard is: ouderen, zinragen en de rol van vrijwilligers* (Utrecht 2001) en het bijbehorende cursusboek *Omgaan met zinragen* geschreven door S. Vermeulen (Utrecht 2002, 2^e druk).

¹¹ M. van den Berg, *Zingeving in de palliatieve zorg* (Houten 2001).

¹² Bijvoorbeeld J.W. van de Wetering, *Zin* (Middelie 2005).

Op www.sprankelconsult.nl/loopbaan.html wordt in een loopbaan-levenscoachingstraject een zingevingmodule aangeboden: wat zijn je waarden en verlangens, wat is je ideale levensontwerp? (16-12-2006).

pasklare antwoorden verstrekt of wordt de vrager gestimuleerd zelf naar antwoorden te zoeken.

In deze scriptie gaat het om een aantal achterliggende kwesties: wat houden de concepten 'zingeving' en 'zingevingsvraag' in en is daar eenduidigheid over? Of hebben we met verschillende opvattingen binnen de te bespreken disciplines geestelijke verzorging en psychologie/psychotherapie hierover te maken? En wat wordt gezegd over wie zich met de begeleiding van mensen met dit soort vragen bezig zou moeten houden? En waarom wordt die keus zó gemaakt? Zijn er overlappingen of is de verdeling over de verschillende vakgebieden helder te onderscheiden?

Volgens Van Dale is zingeving 'het mededelen van een zin aan iets, bijvoorbeeld aan een teken'. En de uitwerking van 'zin' die hierop van toepassing is heeft te maken met betekenis geven, de manier waarop iets opgevat moet worden. Wanneer iets geen zin heeft is het onbegrijpelijk, onsamenhangend. En ook betekent zin: doel, grond, bestaansreden. Iets is zinvol wanneer het een goede verklaring voor het bestaan er van geeft.

Waarschijnlijk passend bij een woordenboek, maar toch opvallend is, dat hier geen enkele inhoudelijke aanwijzing wordt gegeven voor wat tot zin zou kunnen leiden. Het lijkt hier alleen om een ordening van ervaringen te gaan. In het dagelijkse spraakgebruik wordt het begrip 'zin' meer gevuld: 'zin' lijkt positief geladen: je moet ergens wel de zin van kunnen inzien anders ben je niet goed bezig, dan doe je maar wat. Dit is een intrigerende conclusie: het niet kunnen of willen zien van de zin van gebeurtenissen of ervaringen zou dan niet goed zijn? Omdat dit mij zeer bezig houdt, vooral in mijn werk als eerstelijns- en gezondheidszorgpsycholoog zou een scriptie over dit onderwerp een goede exercitie kunnen zijn. Toch is mijn keus gevallen op het doen van onderzoek naar de conceptualisering, omdat die tot nu toe lijkt te ontbreken en aan de basis ligt van mogelijk verder onderzoek.

Een tweede argument voor het kiezen van 'zingevingsvragen' als onderwerp is dat de discussie over wie indien nodig begeleiding moet geven bij zingevingsvragen een *hot topic* is: er wordt veel over gepubliceerd, de discussies over financiering voor onder andere geestelijke verzorging gaan ook over de vraag of en zo ja wat er door geestelijk verzorgers aan de zorgverlening aan patiënten of cliënten wordt toegevoegd. En moet dat aan de gezondheidszorg gerelateerd worden of niet?¹³ Er lijkt een soort kolonisatietendens te bestaan: zowel geestelijk verzorgers als psychologen/psychotherapeuten claimen de begeleiding van

¹³ Uitvoeringstoets geestelijke verzorging, zie www.cvz.nl/speciaal/rapporten/2006/rpt0607geestelijkeverzorging.asp (16-12-2006).
Eveneens Verslag van de deskundigenbijeenkomst van het CVZ (juni 2006).

mensen met zingeingsvragen als deel van hun werk en het laatste woord over deze taakverdeling lijkt voorlopig nog niet gesproken.

In het beroepsprofiel van de geestelijk verzorger is het zo geformuleerd: 'Geestelijke verzorging in en vanuit zorginstellingen is: de *professionele en ambtshalve begeleiding* van en *hulpverlening* aan mensen bij *zingeving* aan hun bestaan, vanuit en op basis van *geloofs- en levensovertuiging* en de professionele *advisering* inzake ethische en/of levensbeschouwelijke aspecten in zorgverlening en beleidsvorming'.¹⁴ In de uitleg van het begrip 'zingeving' wordt dit nog aangescherpt: 'De geestelijk verzorger heeft een begeleidende en hulpverlenende taak bij het zingevingproces van patiënten en hun naasten. Als geen ander is dit proces het primaat en werkdomein van de geestelijke verzorging'.¹⁵

Martin van Kalmthout, psycholoog en psychotherapeut en daarmee vertegenwoordiger van de andere 'partij', gaf zijn laatste boek de veelzeggende titel 'Psychotherapie en de zin van het bestaan'.¹⁶ Hij suggereert hierin dat psychotherapie zich wel eens in een gunstiger positie zou kunnen bevinden voor het bieden van hulp bij zingeving dan de traditionele religies. Deze laatste immers kunnen gehinderd worden door dogmatische uitgangspunten, normen en rituele voorschriften: beperkingen waarvan de psychotherapie als moderne levensfilosofie geen last heeft. Bovendien kan een psychotherapeut in zijn visie onmogelijk niet met de zin van het leven bezig zijn, of hij dat nu wil of niet.¹⁷

Als psycholoog word ik met grote regelmaat geconfronteerd met mensen met zingeingsvragen. Zowel ernstige ziektes als relatieproblemen, rouwproblemen, identiteitsvragen en depressies roepen vaak vragen over levensbeschouwing en zingeving op. Er is vaak opluchting bij de cliënten te bespeuren als ik hen dan uitnodig ook over dat soort vragen te spreken. Maar in hoeverre is die uitnodiging theoretisch onderbouwd? En hebben mijn cliënten nog de toegang tot andere plaatsen waar ze met deze vragen terecht kunnen? Hoe belangrijk en nodig is het dat over zingeving gesproken kan worden bij psychische klachten? Wat te doen als psycholoog wanneer een cliënt aangeeft dat de antwoorden die hem of haar vanuit de oorspronkelijke levensbeschouwing zijn aangereikt niet meer voldoen? De vraagstelling voor deze scriptie is op grond hiervan als volgt:

1. Wat verstaan de professies geestelijke verzorging en klinische psychologie/psychotherapie onder de begrippen 'zingeving' en 'zingevingsvraag' en wat is de benadering ervan in iedere discipline?

¹⁴ Beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in zorginstellingen, VGVZ (Utrecht 2002) 5.

¹⁵ Ibidem, 9.

¹⁶ M. van Kalmthout, *Psychotherapie en de zin van het bestaan* (Utrecht 2005) achterflap.

¹⁷ Ibidem, 27.

2. Wordt de begeleiding van mensen met zingevingsvragen wel of niet tot die discipline gerekend en waarom? Zijn er verschillen en/of overlappingen in taakopvatting en doelstelling?

Beschreven zal worden wat in de Nederlandstalige vakliteratuur van de afgelopen tien jaar is gepubliceerd over dit onderwerp. Deze beschrijvingen en de eventuele aanbevelingen vanuit beide werkvelden zullen naast elkaar worden gezet en met elkaar worden vergeleken.

Gekozen is voor de laatste tien jaar als onderzoeksperiode omdat juist in dit tijdsbestek veel ontwikkelingen hebben plaatsgevonden die de vraag actueel gemaakt hebben: doordat steeds meer mensen zich losmaken van het instituut kerk is het steeds minder vanzelfsprekend dat ze hun houvast bij zingevingsvragen daar zoeken.¹⁸

Omdat alleen in Nederland het fenomeen niet-confessioneel gebonden geestelijk verzorger voorkomt (in andere landen is pastoraat vrijwel zonder uitzondering het vertrekpunt van de geestelijk verzorger) is gekozen het onderzoek tot ons eigen land te beperken. Spraakverwarring over achtergronden, taken en doelstellingen van het werk van de geestelijk verzorgers in andere landen zou het beeld vertroebelen en de vergelijking met andere disciplines onoverzichtelijk maken. Een uitzondering wordt gemaakt voor enkele godsdienstpsychologische onderzoeken uit Vlaanderen. Als methode is gekozen voor het verzamelen van literatuur en zoeken van informatie bij diverse beroepsverenigingen over hun uitgangspunten, definitie van en visie op begeleiding bij zingevingsvragen.

Met het schrijven van deze scriptie hoop ik een bijdrage te kunnen leveren aan het verhelderen van de vraag waar het om gaat bij zingeving en zingevingsvragen in de hulpverleningssetting, en bij welke discipline mensen daarmee het best terecht zouden kunnen. Nu is een situatie ontstaan waarin ook begeleiding wordt gegeven door mensen die hiervoor niet specifiek zijn opgeleid, een in mijn ogen ongewenste ontwikkeling.

1.2 Godsdienstpsychologen over zingeving en zingevingsvragen

In eerste instantie leek het logisch en vanzelfsprekend ook de godsdienstpsychologie als één van de te bespreken disciplines in dit onderzoek over zingevingsvragen op te nemen. Immers door godsdienstpsychologen is en wordt veel gepubliceerd over zingeving, zingevingsvragen en zinbeleving.¹⁹ Omdat het echter gaat om een discipline die meer gericht is op de

¹⁸ J.W. Becker, J. de Hart, *Godsdienstige veranderingen in Nederland* (Rijswijk 2006).

¹⁹ Zie bijvoorbeeld: H. Alma, *De parabel van de blinden. Psychologie en het verlangen naar zin* (Amsterdam 2005); H. Zock: *Religie, relationaliteit en zinbeleving*; J. van der Lans, C. Nijsten en M. Rooijackers: *Culturele zingevingssystemen en subjectief welbevinden*, beiden in M. van Uden en J. Pieper (red.): *Wat baat religie* (Nijmegen 1998) aldaar 27-47 en 97-117; J. van Belzen: *Religie, zingeving, spiritualiteit: waar gaat*

theoretische onderbouwing dan op de toepassing van de verworven kennis is er voor gekozen de godsdienstpsychologie hier buiten beschouwing te laten.

Wel gebruik ik enkele visies uit de godsdienstpsychologie als theoretisch kader voor deze scriptie.

Jan van der Lans, die van 1987 tot 1998 hoogleraar godsdienstpsychologie aan de universiteit van Nijmegen was, definieert zinbeleving als een 'complexe psychische toestand die uit de volgende elementen is opgebouwd: 1) besef van cognitief-affectieve controle, als resultaat van herkennen en begrijpen; 2) doelgerichtheid; 3) vitaal lust- of geluksgevoel.'²⁰ Van der Lans benadrukt dat het om psychische processen gaat: 'Zingeving verwijst naar het complex van cognitieve en evaluatieve processen die bij het individu plaatsvinden bij diens interactie met de omgeving en die resulteren in motivationele betrokkenheid en psychisch welbevinden'.²¹ Als dat niet lukt ontstaat een zingevingprobleem of -crisis. De psychische processen behoeven vooral aandacht op die momenten in het leven die om reflectie vragen doordat de bestaande oriëntatie op doel en zin door ingrijpende gebeurtenissen niet meer afdoende functioneert. De mens zoekt dan naar bronnen voor heroriëntatie en doet dat in de eerste plaats in de eigen cultuur. Daarnaast vormen godsdienstige ervaringen, filosofie en ethiek potentiële bronnen. In het dagelijks leven wordt daarop steeds minder een beroep gedaan; daar lijkt sociale bevestiging voldoende en reikt de cultuur voldoende modellen aan voor het denken, voelen en waardetoekenning. Zingeving is, aldus Van der Lans, 'een biologisch noodzakelijke cognitieve basisfunctie die universeel is. Cultuur is de neerslag van (collectieve) zingevingactiviteiten (...). De cultuur is daarmee de belangrijkste zingevingbron'.²² Wat opvalt is dat Van der Lans in zijn beschrijving godsdienst en levensbeschouwing als mogelijke bronnen van zingeving schaarft onder de noemer van de cultuur. Bovendien prevaleert hier duidelijk de psychologische invalshoek. In zijn afscheidscollege voegt hij hieraan een extra dimensie toe: de kernervaring.²³ Van der Lans beschrijft kernervaringen als volgt: 'Niet in de betekenis van hoogtepunten, maar omdat het bijzondere van de ervaring voor de betrokkenen zelf klaarblijkelijk gelegen is in het feit dat het momenten waren waarop zij hun meest eigen kern hebben ervaren. Dat bepaalde de emotionele beleving van de ervaring, waardoor zij het zich nog na jaren herinneren'.²⁴ Het

het in godsdienstpsychologie eigenlijk over? in Schering en Inslag, *opstellen over religie in de hedendaagse cultuur*, (Nijmegen 1998) 207-225.

²⁰ J. van der Lans, *Religie ervaren, godsdienstpsychologische opstellen* (Tilburg 2006) 72-128, aldaar 77.

²¹ Ibidem, 84.

²² Ibidem, 85.

²³ Ibidem, 139-140.

²⁴ Ibidem, 140.

echte authentieke zelf krijgt een transcendente dimensie, wordt symbool van 'het ware' of 'het goede'. In de voorbeelden die Van der Lans aanreikt krijgen de kernervaringen de kwalificatie 'religieus', waardoor de bijzondere betekenis ervan aangegeven wordt. Een verband met een hogere Macht of God wordt er in dit geval niet mee bedoeld.

Slechts daar waar mensen behoefte voelen uit te stijgen boven het hier en nu en het universele willen invoegen in hun zingeving, komt de levensbeschouwing in beeld. Jaap van Belzen gaat in zijn artikel in het *liber amicorum* voor Jan van der Lans uitvoerig in op deze keus van Van der Lans en maakt daarbij mijns inziens terecht een aantal kritische kanttekeningen.²⁵ Het gaat dan om de vraag of door religie, levensbeschouwing of zingeving uitsluitend vanuit de psychologie te bestuderen een afdoende antwoord gegeven kan worden op (wetenschappelijke) vragen naar het wezen van deze fenomenen. Psychologen, zich beroepend bijvoorbeeld op de theoloog Schleiermacher, hebben sterk de neiging religie en religieuze ervaringen in de mens te lokaliseren: de notie dat een Godservaring daarvan de basis zou kunnen zijn komt niet in de wetenschappelijke westerse psychologische literatuur voor.

Van der Lans past in deze tendens door voor te stellen 'betekenisgeving' als object van onderzoek te nemen van de godsdienstpsychologie, omdat dat een duidelijk te onderzoeken psychologische variabele is. Maar niet goed duidelijk wordt waarom dan niet (ook) een ander onderwerp uit de psychologie gekozen zou kunnen worden zoals bijvoorbeeld het emotieaspect van de religieuze ervaring.²⁶

Tot slot refereert Van Belzen aan de discussie die Van der Lans met Vergote heeft gevoerd over het object van de godsdienstpsychologie. Voor de discussie over zingeving lijkt mij vooral de vraag van belang of religie als iets 'van nature aanwezig' moet worden gezien. Vergotes standpunt dat er tenminste in theorie vanuit gegaan moet worden dat een mens ook niet religieus kan zijn of kan willen zijn lijkt mij in wetenschappelijke zin zuiverder. Het veld van onderzoek over zingeving en zingevingsvragen wordt daarmee groter, ook niet-religieuze vormen van zingeving horen dan tot de mogelijkheden. In deze scriptie zal mijn uitgangspunt dan ook wat dit betreft aansluiten bij Vergote: niet alleen religie is een potentiële bron van

²⁵ J. van Belzen, *Religie, zingeving, spiritualiteit*, In *Schering en Inslag* (Nijmegen 1998) 207-225, aldaar 216.

²⁶ Nota bene: in zijn afscheidscollege noemt Van der Lans dit onderwerp als een object van onderzoek dat tot nu toe te weinig aandacht heeft gekregen. Hij stelt voor dit aspect van religieuze ervaring binnen de godsdienstpsychologie te onderzoeken via de beleving van kunst. J. van der Lans, *Religie ervaren* (Tilburg 2006) 128-161, aldaar 145. Heel andere onderwerpen zouden kunnen zijn: de relatie tussen religieuze ervaring en gelukservaring, waarneming in een religieuze context of de uitwerking van religieuze of levensbeschouwelijke noties op arbeidssatisfactie.

zingeving en zolang dat niet 'bewezen' is mogen we er niet van uitgaan dat ieder mens in wezen 'religieus' van aard is.

Van Belzen werkt deze visie op wat hoort tot het veld van onderzoek van de godsdienstpsychologie verder uit in zijn artikel 'Religie, zingeving, spiritualiteit: waar gaat godsdienstpsychologie eigenlijk over?'²⁷ Hij vertegenwoordigt het standpunt dat de godsdienstpsychologie zich nog lang niet met alles heeft bezig gehouden wat tot haar domein gerekend zou kunnen worden. Er is veel nadruk gelegd op het 'interioriseren', het innerlijk doorleven van religie, maar een diep zich innerlijk verbinden met een visie of uitgangspunt komt niet alleen bij religie voor:

Waar de mens zich bezint op de grenzen van zijn bestaan, van zijn eigen-machtigheid, en daar wat voor *daadwerkelijke consequenties* dan ook aan verbindt, is sprake van spiritualiteit (...) Het gaat (...) in het bijzonder om een subcategorie van *potentieel* zinvol leven, waarbij sprake is van een vorm van invoeging in een groter geheel die het leven zinvol doet verschijnen. (...) Ik stel slechts een minimale omschrijving voor: spiritualiteit als vormgeving aan betrokkenheid op transcendentie.²⁸

Spiritualiteit wordt hier gekoppeld aan zingeving: invoeging in een groter geheel leidt tot zinvolheid. Het begrip 'transcendentie' wordt niet nader ingevuld door Van Belzen. Hij pleit voor het 'van onder af formuleren van wat steeds opnieuw waargenomen kan worden: het onderhouden en cultiveren van een relatie tot hetgeen als transcendent wordt onderkend, kán een vorm van zinvol leven zijn, terwijl niet wordt gesteld dat dit de enige vorm van zinvol leven is en evenmin wordt gepretendeerd dat deze vorm van zinvol leven steeds van zinervaring vervuld is'.²⁹ Spiritualiteit is geen synoniem voor religiositeit en Van Belzen stelt voor het onderzoek in de godsdienstpsychologie met dit onderwerp uit te breiden. Daarmee wordt ook een nieuwe benadering van zingeving binnen de godsdienstpsychologie mogelijk.³⁰

Jan Hein Mooren maakt gebruik van de definitie van zingeving van Van der Lans.³¹ Het gaat dus steeds over een individu dat iets beleeft aan zijn/haar omgeving, daar waarde aan hecht en op grond daarvan de keus maakt ergens op betrokken te raken. Dat leidt tot welbevinden. Voor een verdergaande analyse van de vraag naar het bestaan en de kwaliteit van zingeving baseert Mooren zijn visie op die van Baumeister³²: zingeving voltrekt zich op verschillende niveaus die als in een soort spinnenweb met elkaar verbonden zijn. Ze variëren

²⁷ J. van Belzen, Religie, zingeving, spiritualiteit, In *Schering en Inslag* (Nijmegen 1998) 207-225, aldaar 218.

²⁸ Ibidem, 219.

²⁹ Ibidem, 220.

³⁰ Ibidem, 220.

³¹ J.H. Mooren, Zingeving en cognitieve regulatie, een conceptueel model ten behoeve van onderzoek naar zingeving en levensbeschouwing. In *Schering en Inslag* (Nijmegen 1998) 193-206, aldaar 194.

³² J.H. Mooren, *Bakens in de stroom, naar een methodiek van humanistisch geestelijk werk* (Utrecht 1999) 26-32. Met daarin referentie aan het boek van R.F. Baumeister, *Meaning of life* (New York 1991) 15.

van eenvoudige associaties tot hogere, integrerende vormen van betekenisgeving. De behoefte aan zin is te determineren in behoefte aan doelgerichtheid, aan rechtvaardiging, aan *efficacy* ('de ervaring dat men sterk en capabel is') en aan eigenwaarde.

Mooren maakt in zijn onderzoek naar de rol van zingeving en levensbeschouwing in het verwerken van het ondergaan van (dreiging met) geweld gebruik van een model gebaseerd op de definitie van Van der Lans, waarbij twee taken centraal staan: de oriënterende (snap ik het en/of kan ik het verklaren?) en de evaluerende (hoe belangrijk vind ik het en kan ik het aan?).³³ Zingeving betekent niet dat men alles zelf in de hand kan nemen, maar wel dat een mens zich kan verhouden tot het leven door betekenis toe te kennen aan feiten, situaties en gebeurtenissen en vervolgens keuzes kan maken, het is een cognitief proces. Dit proces kan zich echter niet in alle vrijheid voltrekken, omdat de mens niet alle mogelijkheden tot zijn/haar beschikking heeft om het leven aan te sturen. Er is een spanningsveld tussen vrijheid en gedetermineerdheid. Ook de levensbeschouwing die iemand heeft telt mee bij het ordenen van ervaringen, bij het maken van keuzes in gedrag en het bieden van perspectief door na te streven doelen aan te reiken. Hier wordt een koppeling gemaakt tussen zingeving en levensbeschouwing. Ook ideologieën, cultuur en religies kunnen deze functie vervullen.

Waar Van der Lans de nadruk legt op het intrapsychisch proces dat plaats vindt bij zingeving en op de cultuur als belangrijkste bron ervan gaan Mooren en Baumeister meer in op de voorwaarden waaraan voldaan moet zijn om tot zingeving te kunnen komen en op de mogelijke kwaliteiten van die zingeving. Hier vallen in de theorie verschillen in invalshoek op: in hoeverre wordt zingeving intrapsychisch of door condities buiten het individu bepaald? En daaruit volgend: zijn er voorwaarden in of buiten het individu waaraan voldaan moet zijn om tot zingeving te kunnen komen? En zo ja, wat zijn dan die voorwaarden? In de beschrijving van 'zingeving' in de disciplines psychologie/psychotherapie en geestelijke verzorging zullen deze items belangrijke indicatoren blijken te zijn voor de respectievelijke visies. Een visie die minder beschrijvend is maar eerder zoekt naar een verklaringsmodel is die van Meerten ter Borg, godsdienstsocioloog. In zijn boek 'Waarom geestelijke verzorging' onderzoekt hij wat professionele geestelijke verzorging in de moderne tijd kan betekenen.³⁴ Om daar iets over te kunnen zeggen formuleert hij eerst wat zingeving is.

³³ Ibidem, 194.

³⁴ M.B. ter Borg, *Waarom geestelijke verzorging*, zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij (Nijmegen 1999) 23.

De definitie die Ter Borg gebruikt als basis van zijn theorie is de volgende: ‘Zingeving is alles wat we tegenkomen in een zodanig kader plaatsen dat we er raad mee weten.’³⁵ De mens kan daarbij altijd weer verder zoeken naar ruimere kaders en is niet beperkt tot een verklaring met uitsluitend praktische relevantie. Met verbeeldingskracht kan het zingevingssysteem steeds verder worden uitgebreid.

Interessant is dat Ter Borg net als Van der Lans wijst op het verschil tussen alledaagse zingeving en uiteindelijke zingeving, waartussen een continuüm bestaat. Het gaat hier dus niet alleen om situaties die met grenservaringen of stress te maken hebben. Iedere gebeurtenis of ervaring noopt in principe tot zingeving. Mensen doen dat, omdat ze zoeken naar ‘ontologische geborgenheid’: naar de ervaring dat de wereld om hen heen is zoals ze denken dat die is.³⁶ En dat is nodig om te kunnen overleven, het maakt de wereld hanteerbaar.

Meer dan Van der Lans legt Ter Borg de nadruk op het gegeven dat het bij zingeving in stresssituaties ook gaat om een sociale activiteit, iets dat mensen samen doen.³⁷ Het samen zin geven biedt bevestiging en daardoor extra houvast.

Aan de Universiteit voor Humanistiek doceert de godsdienstpsycholoog Hans Alma. Onderwerp van haar oratie *De parabel van de blinden. Psychologie en het verlangen naar zin* is het zoeken naar de voorwaarden waaraan voldaan moet worden om het functioneren van een levensbeschouwing als bron van zin te kunnen beoordelen.³⁸ In hoeverre kunnen mensen zich laten raken door omgevingsfactoren en daar aandacht aan besteden? In welke mate bepaalt de kwaliteit van de relaties die mensen hebben en waarin ze wel of niet als uniek persoon tot hun recht kunnen komen of levensbeschouwing voor hen als bron van zin functioneert? Wat doet verbeeldingskracht en de mate waarin mensen die kunnen inzetten bij het verbinding maken met een bron van zingeving?

‘Zingeving’ is niet hetzelfde als ‘zinervaring’. Zinervaring treedt op als we onze ervaring van de werkelijkheid als vanzelfsprekend aanvoelen. Wanneer dat niet zo is, doordat de gebeurtenis niet begrepen of verklaard kan worden of de persoon het gevoel heeft het incident niet aan te kunnen vanuit bestaande zingevingskaders, moet gestreefd worden naar aanpassing zodat het beeld van zinvolheid weer gaat kloppen. In veel onderzoek is sprake van dit soort functionaliteit: de zingevingactiviteit staat ten dienste van het aankunnen van het leven. Daaruit volgt zo mogelijk psychisch welbevinden of geestelijke gezondheid.

In de godsdienstpsychologie is ook onderzoek gedaan naar zingeving los van deze

³⁵ Ibidem, 13.

³⁶ Ibidem, 19.

³⁷ Ibidem, 21.

³⁸ H. Alma, *De parabel van de blinden. Psychologie en het verlangen naar zin* (Amsterdam 2005).

functie: de transcendente waarde ervan. Paul Voestermans bijvoorbeeld geeft aan dat betekenisverlening wel of niet in het teken van het streven naar geestelijke gezondheid kan staan.³⁹ Wanneer dat niet zo is heeft de zingeving niet zozeer als doel bij te dragen aan iemands geluk, welbevinden of zijn of haar geestelijke gezondheid, maar wel dat het een functie heeft in een voortdurend verleggen van de grenzen van een bepaalde waarde. Die waarde moet dan aan bepaalde voorwaarden voldoen: niet samenvallen met een feitelijke toestand en iemand motiveren te streven naar iets dat per definitie niet als doel gehaald kan worden.⁴⁰

Voestermans gebruikt als voorbeelden 'liefde' en 'vriendschap': er is sprake van een proces waarin wat bereikt wordt nooit hetzelfde is als wat te bereiken is. Er kan altijd meer en wat er is kan niet worden afgemeten aan wat iemand bijvoorbeeld heeft bereikt of met welke capaciteiten iemand begiftigd is. Het gaat om het wezen van de mensen die er bij betrokken zijn en de afstemming op het wezen van de ander. De doelstelling is niet om er zelf gelukkiger van te worden of de ander er gelukkiger mee te maken, het staat daar los van. Een voordeel van deze transcendente zingeving is dat die los staat van wat de groep waartoe men behoort in een bepaalde cultuur op dat moment belangrijk vindt. Er is dus sprake van een grote mate van autonomie bij transcendente zingeving.

Wanneer functionaliteit gezien wordt als een continuüm, staat tegenover de functionele opvatting van zingeving een opvatting naar de waarde en noodzaak van zingeving op zich: móeten we zin geven, kunnen we ook leven terwijl het leven zinloos lijkt, heeft het misschien zelfs voordelen uit te gaan van zinloosheid? En wat is daarvan dan de zin? Of is het zo dat iedere keer dat we betekenis geven daar toch iets van zingeving uit voortvloeit? Gaat het meer om de vraag in hoeverre mensen daarin ruimte ervaren door dit op hun eigen unieke wijze te doen? Over de mogelijke voordelen van het geen zin hoeven of willen geven is in de door mij onderzochte onderzoeksperiode niet veel gepubliceerd.

Wel schrijft Voestermans⁴¹ over de 'doctrinaire dwingelandij' die er toe leidt dat we er van uitgaan dat zonder doctrines geen zin en betekenis zou kunnen bestaan. Hij laat zien dat de dualiteit in onze Westerse cultuur tussen hemel en aarde, lichaam en geest, Schepper en schepselen een diepgaande invloed heeft op onze zingeving: er mankeert van alles aan de mens, en cultuur en maatschappij zijn er alleen om die narigheid te corrigeren. Het volgen van

³⁹ P. Voestermans, 'De terreur van de eindigheid, naar een comparatief perspectief op zingevingpraktijken', in: J. Janssen et al red., *Schering en Inslag* (Nijmegen 1998) 238-252, aldaar 238.

⁴⁰ Ibidem, 241-242.

⁴¹ Ibidem, 244.

de orthodoxe leer is de enige mogelijkheid om te ontsnappen aan de vooraf vaststaande slechtheid van de mens en dus van de ingebouwde zinloosheid.

Waar mensen iets meer afstand van het leergezag nemen nestelt de wetenschap zich op de leeggekomen plaats. En opnieuw zijn er doctrines waaraan gehoor gegeven moet worden. Het lichaam en lichamelijke sensaties die ook tot ervaring van zin zouden kunnen leiden blijven op deze manier buiten beeld. Voestermans noemt dit de blinde vlek voor 'orthopraxis', de discipline van het lichaam door oefening en technieken. In andere culturen is hiervoor veel meer aandacht, de lichaams oefening hoort bij het gewone leven en is ingebed in rituelen, die de plaats van de doctrines zoals wij die meer kennen en navolgen, innemen.

De godsdienstpsychologische benadering van zingeving en zingevingsvragen is vooral gericht op het 'normale' functioneren, de omgang van mensen in het dagelijks leven met deze onderwerpen. Nu zullen we ons verder richten op de klinische godsdienstpsychologie, het onderzoeksgebied dat zich bezig houdt met de relatie tussen religie en geestelijke gezondheid. Deze relatie kan op allerlei manieren vorm krijgen met wisselende effecten op de beleving van zin.

Van Uden geeft in zijn oratie aan dat religie of levensbeschouwing kan werken als therapie door verwarring in de zingeving te structureren en herstellen.⁴² Anderzijds kan religie ook leiden tot onderdrukking van heftig gevoelde en als negatief of verboden ervaren emoties. Die leiden soms tot geblokkeerd raken van de zelfontwikkeling en bijvoorbeeld depressieve klachten. In dat geval kan de zingeving ook bedreigd worden: immers wanneer bepaalde emoties niet aan het licht mogen komen kunnen ze ook niet geïntegreerd worden in een eventueel noodzakelijke aanpassing van het zingevingssysteem.

Van Uden noemt nog een ander aspect van geestelijke gezondheid dat bedreigd kan raken: persoonlijke werkelijkheid en de verbeelding moeten naadloos op elkaar aan kunnen sluiten, anders stopt de zingeving.⁴³ Hij definieerde het 'zogenaamde individuele zingevingssysteem van de mens als volgt: a) een cognitief geheel van opvattingen, houdingen, waarden en normen dat b) het individu zich in de loop van zijn persoonlijke geschiedenis eigen maakt in een continu proces van interpreteren, systematiseren en legitimeren van zichzelf, anderen en gebeurtenissen, waardoor c) het individu zichzelf als totaliteit structureert

⁴² M.H.F. van Uden, 'Tussen zingeving en zinvinding, onderweg in de klinische godsdienstpsychologie', in: J.A. van Belzen, *Op weg naar morgen* (Kampen 2000), 114-133, aldaar 115, 116.

⁴³ Ibidem, 123-124.

en zijn onmiddellijke leefsituatie overstijgt, zin en betekenis toeschrijft aan zijn leven en hierdoor een relatieve subjectieve zekerheid verwerft.’⁴⁴

De nadruk hier ligt op de ontwikkeling van het cognitieve systeem, dat de mens nodig heeft om opgedane ervaringen te kunnen ordenen. Bovendien heeft in deze definitie het zingevingssysteem betrekking op zingeingsvragen die optreden in existentiële situaties, daar waar ‘het er op aankomt.’ Problemen kunnen ontstaan wanneer de integratie of het structureren van de verschillende componenten die de bouwstenen vormen voor het zingevingssysteem niet goed tot stand komen. In de gezonde ontwikkeling moet de overstap van georiënteerd zijn op het primaire *self-other system* naar de oriëntatie op *generalized other* plaats vinden. Mocht dit niet lukken dan kan het nodig zijn middels rituelen de transformatie te bewerkstelligen.

De klinische godsdienstpsychologie zou het in de visie van Van Uden tot haar taak moeten rekenen om ‘inzichten en concepten aan te reiken die behulpzaam zijn bij het zoeken naar de (...) naadloze pasvorm van persoonlijke werkelijkheid en verbeelding.’⁴⁵ Daartoe zou psychotherapeutische casuïstiek waarbij sprake is van psychisch lijden met een godsdienstige of religieuze dimensie onderzocht moeten worden.

Opvallend is de versmalling die Van Uden hanteert: in zijn definitie van het individuele zingevingssysteem geeft hij aan dat het zingevingssysteem betrekking heeft op situaties die het alledaagse overstijgen, maar niet per se een religieus of godsdienstig karakter moeten hebben. In zijn beschrijving van de taak van de klinische godsdienstpsychologie schrijft hij alleen over het doen van onderzoek naar psychotherapieën bij lijden met een godsdienstig of religieus karakter, andere situaties die het alledaagse overstijgen lijken dan geen onderwerp van onderzoek binnen deze discipline meer te hoeven zijn.

Concluderend kunnen we stellen dat binnen de godsdienstpsychologie en de klinische godsdienstpsychologie vanuit verschillende invalshoeken naar zingeving en zingeingsvragen wordt gekeken. Over de vraag of zingeving wel of niet met religie en levensbeschouwing te maken moet hebben wordt verschillend gedacht. De rol van de cultuur, als bron en drager van zingeingservaringen wordt benadrukt. In de literatuur wordt steeds meer aandacht besteed aan de noodzakelijke voorwaarden waaraan voldaan moet zijn om tot zingeving te kunnen komen. Deze voorwaarden liggen zowel op het inter- als intrapersoonlijke vlak.

⁴⁴ Ibidem, 123.

⁴⁵ Ibidem, 124.

Duidelijk is dat veel onderzoek in de godsdienstpsychologie zich richt op de vraag hóe zingeving tot stand komt, maar dat weinig conclusies getrokken worden naar de praktijk. Ook in de klinische godsdienstpsychologie, die zich veelal richt op die psychopathologie, lijkt het nog meer te gaan om de constatering dát het belangrijk is aandacht te schenken aan het onderwerp ‘zingeving’ dan om de wijze waarop dat het best zou kunnen gebeuren. Een uitzondering hierop vormt de cursus ‘klinische godsdienstpsychologie’ zoals uitgewerkt door Van Uden en Pieper.⁴⁶ In deze cursus voor professionals die te maken hebben met levensbeschouwelijke aspecten van problemen van cliënten, zowel in de hulpverlening, beleidsmatig of in verband met onderzoek wordt kennis overgedragen over ‘zingeving als psychische activiteit’ en over psychologische theorieën en concepten uit de klinische godsdienstpsychologie. Daarnaast biedt de cursus gelegenheid tot het ontwikkelen van praktische vaardigheden, die nodig zijn om professioneel te kunnen functioneren op de werkterreinen van de cursisten.⁴⁷ Wat hier specifiek onder het begrip ‘zingeving’ wordt verstaan is helaas niet beschreven.

Uit de onderwerpen die door godsdienstpsychologen en klinisch godsdienstpsychologen bestudeerd worden blijkt dat hun onderzoeksterrein zeer nauw aansluit bij dat van psychologen; vooral uit de klinische en ontwikkelingspsychologie worden lijnen getrokken naar de mogelijkheden die mensen hebben om tot zingeving te komen. Theorieën uit de sociaal-psychologische of bijvoorbeeld de neuropsychologische hoek krijgen in de Nederlandstalige literatuur nauwelijks aandacht.

In hoofdstuk twee zal een overzicht gegeven worden van wat binnen de discipline psychologie/psychotherapie met betrekking tot zingeving en zingevingsvragen in de onderzoeksperiode is gepubliceerd. Zowel de vraag wat onder zingeving en zingevingsvragen wordt verstaan als die naar de noodzaak die psychologen zien om zich daarmee bezig te houden wordt besproken. Er wordt een indeling naar therapeutische stroming gehanteerd.

In de laatste paragraaf van hoofdstuk twee wordt beschreven hoe christenpsychologen zich verhouden tot zingeving en zingevingsvragen. Deze psychologen onderscheiden zich niet door hun therapeutische richting maar doordat ze zich afficheren met hun religieuze invalshoek. In het kader van deze scriptie zullen ze daarom besproken worden.

⁴⁶ R. van Uden en J. Pieper, ‘klinische godsdienstpsychologie, een trainingsmodel’, in T.H. Zock en G. Glas, *Religie in de psychiatrie* (Tilburg 2001) 103-124.

⁴⁷ Ibidem, 107-109.

Hoofdstuk drie geeft een beschrijving van wat vanuit de discipline geestelijke verzorging, ingedeeld naar werkterrein, wordt gezegd over zingeving en zingevingsvragen en in hoeverre het begeleiden van mensen met zingevingsvragen gerekend wordt tot de taak van de geestelijk verzorger. In hoofdstuk vier wordt een vergelijkende analyse gemaakt tussen de besproken disciplines en een antwoord op de onderzoeksvraag geformuleerd. Enkele aanbevelingen voor verder onderzoek volgen tot slot.

Om de leesbaarheid te bevorderen wordt bij het omschrijven van therapeut of cliënt het woord 'hij' gebruikt. Voor beide groepen zal in de realiteit waarschijnlijk vaker de vrouwelijke vorm van toepassing zijn.

2. Psychologie/psychotherapie, zingeving en zingevingsvragen

2.1 Inleiding

Om in kaart te brengen of en zo ja hoe het onderwerp 'zingeving' en de daarbij horende vragen binnen de discipline van de psychologie c.q. psychotherapie thuishoren is vooral gekeken naar die werkgebieden binnen de psychologie die dicht tegen die van de geestelijk verzorgers aan liggen, namelijk de klinische psychologie en de psychotherapie. Bij het verzamelen van gegevens viel op hoe weinig de woorden 'zingeving' of 'zingevingsvraag' in de wetenschappelijke literatuur of in de informatie van de verschillende therapieverenigingen in hun respectievelijke tijdschriften of op de sites op het internet voorkwamen. Desondanks is getracht op basis van relevante bronnen een overzicht te maken van wat binnen de discipline psychologie/psychotherapie geschreven is over zingeving en zingevingsvragen.

In de algemene psychologie, die zich vooral bezig houdt met gedrag, de achtergronden daarvan en mogelijke interventies komt het thema zingeving nauwelijks voor.

Een uitzondering daarop vormt het onderwerp van een college over psychologie en zingeving gegeven door Mia Leijssen⁴⁸ aan de Katholieke Universiteit van Leuven. Zij zette daarbij de psychologische manier van benaderen af tegen die van de filosofie en de religie. De vraag 'heeft het leven zin', zo stelt zij, is een vraag die hoort bij de filosofie en de religie, en impliceert dat er een keus gemaakt moet worden op grond van aangenomen principes. De psychologie kijkt meer naar de condities waaraan het leven van mensen moet voldoen om als zinvol ervaren te kunnen worden: Hoe vinden mensen hun leven de moeite waard? Welke denkpatronen spelen hierbij een rol? Wat motiveert mensen bij het zoeken naar zin? Op grond waarvan wordt zin ervaren? Welke gevoelens hebben mensen bij het omgaan met zingevingsvragen en hoe kan daar het best op ingespeeld worden? Leijssen maakt hier dus een duidelijk onderscheid in de vragen die mensen stellen en de inhoudelijke beantwoording van zinvragen. Die laat ze over aan andere disciplines dan de psychologie.

Zingevingsvragen doemen volgens veel godsdienstpsychologen vaak op wanneer er sprake is van grenservaringen waarbij de tot dan toe functionerende oriëntatie blijkt te kort te schieten.⁴⁹ Grenservaringen leiden soms tot pathologie. De tot dan toe aanwezige mogelijkheden van de mens om op een gezonde manier om te gaan met grenssituaties in het

⁴⁸ www.uleuven.be/3deleeftijd/archief%20lezingen/Samenvatting%20Leijssen.doc, M. Leijssen, 'zingeving en zingevingproblemen' (13-12-2006).

⁴⁹ J. van der Lans, *Religie ervaren* (Tilburg 2006) 85.

leven schieten dan te kort en psychotherapeutische hulp kan noodzakelijk blijken om verder te kunnen. Daarmee komen de werkvelden klinische psychologie en psychotherapie in beeld.

2.2 Klinische psychologie en psychotherapie

Klinisch psychologen en psychotherapeuten richten zich op het psychisch gezond (gaan) functioneren van volwassenen die lijden aan bijvoorbeeld angst, depressie, problemen in de verwerking van rouw of trauma's, willen leren omgaan met ziekte of handicaps of om beter te communiceren met anderen.⁵⁰ Dit zijn allemaal vragen die ook kunnen leiden tot zingevingsproblematiek.

In de literatuur wordt de problematiek van cliënten in de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) 'meervoudig gelaagd' genoemd.⁵¹ In de eerste laag gaat het over de context waarin de problemen optreden, in de tweede over de stoornis, in de derde over aanpassingsmogelijkheden en persoonlijkheid en in de vierde over de zingevingdimensie. Voorbeelden die gegeven worden van vragen in deze laatste dimensie zijn: het niet weten hoe verder te gaan, het moeite hebben met het leven en het moeten leren omgaan met blijvende beperkingen. De problemen van mensen lijken, als de eerste drie dimensie 'behandeld' zijn, te verdwijnen. Ambulante cliënten geven in studies naar vraag en aanbod in de GGZ aan dat ze het niet nodig vinden dat er aandacht aan hun eventuele religieuze vragen wordt besteed: '90% van de cliënten zegt zelfs helemaal geen vragen op het terrein van zingeving te hebben.'⁵² Wanneer echter zingevingsvragen niet beperkt worden tot religieuze vragen, maar ook existentiële en ethische vragen er toe gerekend worden ontstaat een heel ander beeld: cliënten in de GGZ willen daar juist wel graag over spreken.⁵³ Pieper en Van Uden⁵⁴ hebben in 1996 een onderzoek gedaan onder RIAGG-clieñten in Zwolle en Heerlen en daarin ontdekt dat maar liefst 40% van de cliënten een verband ziet tussen hun klachten en geloof of levensbeschouwing. Van die onderzoekspopulatie werd vrijwel niemand naar een geestelijk verzorger verwezen. De term 'zingevingsvragen' wordt in dit onderzoek niet specifiek

⁵⁰ www.masters.uu.nl/index.cfm/site/Masters/pageid/1435605C-3048-275E-6066C755C2A4E9EC/objectid/299B95A7-20ED-5DD2-, masterprogramma klinische psychologie (13-12-2006).

⁵¹ G. Hutschemaekers et al, *Vragen naar zin, het perspectief van de GGZ-clieñt* (Tilburg 2004) 17-33.

⁵² Ibidem 18: Hutschemaekers refereert hier aan twee onderzoeken: 1) R. van der Sande, F. van Hoof en G. Hutschemaekers: *Vraag en aanbod in de RIAGG, een praktijkstudie van de RIAGG-zorg voor volwassenen: cliënten, hulpvragen en behandelingen* (Utrecht 1992); 2) M. de Beer en G. Hutschemaekers: *Vraag en aanbod in de RIAGG-ouderenzorg. Een praktijkstudie vanuit het perspectief van cliënten, hulpverleners en verwijzers* (Utrecht 1996).

⁵³ G. Hutschemaekers et al, *Vragen naar zin* (Tilburg 2004) 18. Pieper, J. en M. van Uden, Geestelijke verzorging op Van Gogh. Onderzoek onder cliënten van het Vincent van Gogh Instituut naar hun geloof/levensbeschouwing en hun behoefte aan geestelijke verzorging (Venray 2000). In: G. Hutschemaekers et al, *Vragen naar zin* (Tilburg 2004) 19.

⁵⁴ M.H.F. van Uden en J.Z.T. Pieper, *Religie in de geestelijke gezondheidszorg* (Nijmegen 1996).

benoemd, maar uit de citaten van de mensen die de vragenlijsten hebben ingevuld blijkt dat zij daar soms wel op doelen.

In mijn werk als eerstelijnspsycholoog vind ik dit beeld terug. Ook wanneer ik in het eerste gesprek niet expliciet vraag naar problemen rond levensbeschouwing, zingeving, kerk of geloof geven mensen aan daarover graag te willen spreken. Vraag ik er wel naar bij de *intake*, dan komen deze onderwerpen in vrijwel alle gevallen naar voren. Juist wanneer een cliënt zelf niet (meer) gelovig is wordt het omgaan met zingeving en zingevingsvragen vaak niet simpel: ouders, schoonouders of de partner hebben een andere insteek. Of vroeger ging de cliënt wel naar de kerk maar nu niet meer. Iemand zou zich graag willen losmaken maar durft dat niet in verband met een baan, de school van de kinderen of het sociale steunsysteem waarin dan grote veranderingen zouden kunnen optreden. Vooral in de oncologische zorg komt daar regelmatig de vraag bij of men zich kan verzoenen met het relatief jong moeten sterven. Wat zal er gebeuren rond en na het overlijden en waar gaan we dan heen? Worden we geoordeeld en heeft het leven dan genoeg positiefs opgeleverd om op een plaats in de hemel te mogen rekenen?

Naast deze grote vragen zijn er ook regelmatig problemen doordat de mensen zijn gaan inzien dat wat met woorden gezegd wordt door mensen van de kerk, professionals zowel als medegemeenteleden, niet altijd ook als zodanig in praktijk gebracht wordt. Deze ontdekking leidt dan vaak tot grote twijfel over de waarde van het tot dan toe gehanteerde zingevingssysteem: waarom laat God dit toe, wat stelt de kerk dan voor, klopt dan het hele zingevingssysteem wat er aan inherent is wel? Of is dat ook mensen- en dus broddelwerk? Is er wel een diepere zin en hoe kun je die dan wel ontdekken?

In 2000 deden Pieper en Van Uden⁵⁵ opnieuw een onderzoek in deze richting, maar dan onder in de GGZ opgenomen cliënten. Daar werd nog duidelijker hoeveel belang mensen er aan hechten aandacht te krijgen voor hun geloofskwesties: meer dan de helft van de onderzochte mensen vindt dat hun geloof een positieve en 16 % een negatieve invloed heeft op hun klachten. Behalve dat deze cliënten aangeven vaker een beroep op een geestelijk verzorger te willen kunnen doen, vinden ze dat ook hun andere hulpverleners het belang van geloof, levensbeschouwing en zingeving meer in ogenschouw moeten nemen.

Wanneer dat wat de cliënten graag willen als richtinggevend gezien wordt, zou de GGZ meer aandacht voor zingeving moeten hebben. Daarover is het laatste woord echter nog niet gesproken. Veel hulpverleners gaan er van uit dat de wetenschap steeds meer oplossingen

⁵⁵ J. Pieper en M. van Uden, Geestelijke verzorging op Van Gogh (Venray 2000). In: G. Hutschemaekers et al, *Vragen naar zin* (Tilburg 2004) 19.

voor allerlei problemen zal gaan aandragen.⁵⁶ Hutschemaekers haalt Van Dantzig aan, die stelt dat zingevingsvragen pas aan de orde komen wanneer de wetenschap niks meer te bieden heeft. Als de medische wetenschap in het algemeen en de GGZ in het bijzonder zich meer en meer gaat richten op *evidence based* symptoombestrijding zullen er steeds minder zingevingsvragen gesteld hoeven te worden. Klinisch psychologen en psychotherapeuten krijgen er dan in de toekomst niet veel meer mee te maken. De vierde dimensie wordt dan overbodig, aldus Van Dantzig. Het is in dit kader dan ook veelzeggend te kunnen constateren dat het woord 'zingeving' bij het zoeken op de sites van alle therapieverenigingen binnen de Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie uitsluitend bij de Vereniging voor Cliëntgerichte Therapie op internet een verwijzing geeft.⁵⁷

Zingeving en zingevingsvragen als zelfstandige onderwerpen van gesprek tussen cliënten en hulpverleners lijken dus niet gemeengoed te zijn. Wel is een en ander geschreven over zingeving in het kader van de afronding van psychotherapieën. De psychoanalyticus en godsdienstpsycholoog Harry Stroeken formuleert het aan het begin van zijn oratie over psychotherapie en zin als volgt: 'Wie zijn psychotherapie enigermate succesvol afsluit, hoeft niet op zoek naar de zin van zijn leven, want die is hem in principe duidelijk geworden'.⁵⁸ Hij redeneert als volgt: in psychotherapie gaat het er om dat al pratend het door de jaren heen ondergesneeuwde verlangen van de cliënt weer zichtbaar wordt. De cliënt gaat langzamerhand ervaren dat wat hij zelf vindt er toe doet, er mag zijn. Tegelijkertijd moet afscheid genomen worden van de altijd gewenste ideale band met ouders/verzorgers uit de eerste levensjaren. In het algemeen is die er niet geweest en moet de cliënt daarmee leren leven: 'de cliënt stopt zich te warmen aan een kachel die uit is, hetgeen op den duur een profijtelijke zaak is'. Na het rouwproces dat hiervoor moet worden doorlopen eindigt de therapie in een zich opnieuw verbinden, nu vaak met iets of iemand buiten zichzelf, waardoor de zinbeleving wordt bevorderd. De gerichtheid die de cliënt eerst op het eigen lijden en functioneren heeft gehad wordt naar buiten omgebogen. In het aangaan van een relatie met de buitenwereld ervaart de mens dat het er toe doet dat hij er is en op welke manier vorm gegeven wordt aan het leven.

Zowel volstrekte autonomie als isolement leiden tot gevoelens van leegheid en zinloosheid. Uitvergroot wordt dat zichtbaar bij mensen die lijden aan depressiviteit: de

⁵⁶ G. Hutschemaekers et al, *Vragen naar zin, het perspectief van de GGZ-cliënt* (Tilburg 2004) 22.

⁵⁷ www.vcgp.nl (16-12-2006).

⁵⁸ H.P.J. Stroeken, *Psychotherapie en zin*, 1996 in J.A. van Belzen, *Op weg naar morgen, godsdienstpsychologie in Nederland* (Kampen 2000) 134-158, aldaar 134.

neiging om zich terug te trekken uit contact is groot omdat de ander in de beleving van de depressieve mens alleen maar daardoor belast zou worden. Bovendien bestaat het gevoel dat er toch niets is dat tot het ervaren van zin zou kunnen leiden. De meeste mensen weten hierin kennelijk wel een weg te vinden gezien het feit dat het aantal mensen met een depressie in de afgelopen jaren niet is toegenomen.⁵⁹

Voor hen die wel psychotherapeutische hulp zoeken is volgens Stroeken het voeren van gesprekken met een hulpverlener op zich al zingevend: het isolement en de vervreemding worden er door opgeheven.⁶⁰ Het contact met de therapeut doorbreekt het gevoel van zinloosheid en is een *corrective emotional experience*. Inhoudelijk is het resultaat van een psychotherapie echter niet afhankelijk van hoe de cliënt de vraag naar de zin van het leven uiteindelijk beantwoordt. Levensfilosofie en een ethisch standpunt moet de cliënt volgens Stroeken zelf kiezen. Hoewel natuurlijk in therapeutische zin vraagtekens bij bepaalde keuzes kunnen worden gezet is niet aan de orde of de therapeut het persoonlijk met die keus eens is of niet. Volgens Stroeken is zingeving dus niet een onderwerp dat noodzakelijk in therapie aan bod zou moeten komen. Zingeving wordt door hem gekoppeld aan het doorbreken van isolement en dat gebeurt per definitie door het aangaan door de cliënt van een therapeutisch contact. Wat de cliënt inhoudelijk wel of niet formuleert ten aanzien van zijn individuele zingeving hoort niet thuis in de therapie behalve wanneer de cliënt zichzelf daarmee psychische schade zou berokkenen.

Concluderend kunnen we dus stellen dat, wanneer we kijken naar psychologie c.q. psychotherapie het onderwerp zingeving weinig expliciet aan bod komt. En in die gevallen waarin er wel aandacht aan geschonken wordt, is dat vooral vanwege de functionele betekenis: de therapie kan zinloosheid doorbreken doordat er intensief contact met een ander mogelijk blijkt. Dat werkt al zo corrigerend op het gevoel van isolement dat vaak een symptoom is bij psychopathologie, dat de inhoudelijke vraag naar zingeving niet meer gesteld hoeft te worden. Een invulling van mogelijke antwoorden op de zingevingsvraag wordt niet aangereikt, in tegendeel: de verantwoordelijkheid daarvoor ligt in en bij de cliënt. In deze zin is er een overeenkomst met de eerder beschreven benadering vanuit de godsdienstpsychologie. Ook hier gaat het over de condities waaronder zingeving tot stand kan komen: nu echter meer vanuit de basis van expliciet ervaren gevoelens van zinloosheid in plaats van uit de meer

⁵⁹ www.rivm.nl/vtv/object_document/o1276n17537.html, Nationaal Kompas Volksgezondheid, Depressie in de bevolking (13-12-2006).

⁶⁰ H.P.J. Stroeken, Psychotherapie en zin, 1996 in J.A. van Belzen, *Op weg naar morgen, godsdienstpsychologie in Nederland* (Kampen 2000).

algemene behoefte aan zingeving in het dagelijks leven, maar de invalshoek blijft die van het scheppen van een situatie waarin een mens tot zingeving kan komen.

2.3 Psychotherapeutische stromingen

Uitgegaan wordt van een indeling in hoofdstromen in de GGZ: de gedragstherapeutische, de cliëntgerichte experiëntiële en de psychoanalytische benaderingen zijn gedurende lange tijd de hoofdstromen geweest. Daarnaast zal een vierde nieuwe stroming, die van de probleemgerichte invalshoek besproken worden. Hoewel de christenpsychologen niet een psychotherapeutische stroming vormen worden zij aan het eind van dit hoofdstuk toch besproken. Door hun specifieke invalshoek lijkt het belangrijk iets over hun visie op het omgaan met zingevingsvragen te vermelden.

Enkele opmerkingen die voor alle therapeutische richtingen gelden gaan vooraf omdat hieruit blijkt dat er een duidelijk verschil is met de situatie waarin geestelijk verzorgers contact hebben met hun patiënten of cliënten. Zowel bij geestelijk verzorgers als bij psychologen/psychotherapeuten is sprake van iemand die zingevingsvragen stelt en iemand die daarbij op professionele wijze begeleiding of hulpverlening aanbiedt. In tegenstelling tot de situatie bij de geestelijk verzorgers ligt in een hulpverleningscontact in de eerste of tweede lijn het initiatief tot het zoeken van hulp en de verantwoordelijkheid voor de thematiek in eerste instantie bij de hulpvrager. Dit geldt ook voor het vragen van hulp bij zingeving of zingevingsvragen. De therapeut zal niet snel zelf over dit soort problemen beginnen. Het eigen proces van de cliënt die aangeeft wat op dat moment aan problemen speelt en steeds verder toe groeit naar het stellen van zingevingsvragen zou dan immers worden doorkruist. Ook zijn de onderwerpen 'zingeving' en 'zingevingsvragen' in de therapiesituatie, vaak anders dan bij de geestelijke verzorging, in het algemeen ingebed in een langer durend hulpverleningscontact. De therapeut kan de gestelde vragen plaatsen binnen het kader van de therapie, de inhoud 'duiden' in het licht van wat eerder aan bod is gekomen in de therapeutische gesprekken. Ook is er een verschil in planning: in de therapeutische setting worden de afspraken zo gemaakt dat tegemoet gekomen wordt aan de behoeften van de cliënt, en, ook afhankelijk van de therapeutische school, met meer of minder sterke regelmaat. Het moment van beëindigen van het contact wordt in onderling overleg van therapeut en cliënt bepaald en niet of zo weinig mogelijk door externe omstandigheden. Wanneer we dit vergelijken met de mogelijkheden voor geestelijk verzorgers die werkzaam zijn in zorginstellingen, bij justitie of tijdens een militaire uitzending zien we ook hierin een groot verschil: het kunnen voeren van gesprekken met patiënten of cliënten is afhankelijk van

allerlei factoren die samenhangen met de organisatie waarvan geestelijk verzorger en patiënt of cliënt deel uit maken. Het risico niet een definitieve afspraak voor een vervolgesprek te kunnen maken doordat de planning van de organisatie dat niet toestaat of om gestoord te worden tijdens een gesprek is in de werkvelden van geestelijk verzorgers veel hoger dan in de psychotherapeutische setting.

2.3.1 Cognitieve en gedragstherapie

Vanuit de cognitieve therapie en de gedragstherapeutische invalshoek worden symptomen vooral gezien als resultaat van negatief denken en associëren.⁶¹ De cognitief- of gedragstherapeut richt zich vooral op de wijze waarop mensen zich in lastige situaties gedragen. Het accent in de therapie ligt op het denken: hoe schat iemand een situatie in, hoe voelt hij zich daardoor en welk gedrag volgt daaruit. Door de gedachten kritisch onder de loep te nemen en minder negatief denken te bevorderen helpt de therapeut de cliënt. Het gedragsrepertoire van de cliënt wordt uitgebreid en beter passend gedrag wordt ingeoeffend.

Op de site van de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCT) komt het woord 'zingeving' niet voor. Ook bij de schemagerichte therapie, een door Young ontwikkelde vorm van cognitieve therapie die zich richt op 'basale assumpties (...) die iemand heeft over zichzelf, over anderen en over de wereld' is zingeving of -beleving niet één van de schema's waarop mensen worden onderzocht of die uitgewerkt zijn voor behandeling.⁶² In de literatuur die bij de opleiding van gedrags- en cognitief therapeuten veel wordt gebruikt komen de woorden zingeving of zingevingsvraag eveneens niet voor.⁶³

Een van de weinigen die wel publiceerde in dit verband is de psycholoog Paul Smits, die voor het *Tijdschrift voor Psychotherapie* een artikel schreef onder de titel 'Psychotherapie en religie, een beschouwing aan de hand van Albert Ellis'.⁶⁴ Hierin beschrijft hij de ontwikkeling van Albert Ellis, de grondlegger van de rationeel-emotieve therapie (RET). Ellis was eerst een bestrijder van religie en werd later een psychotherapeut die vond dat religie of buiten beschouwing moest blijven in de therapie of, wanneer de religieuze opvattingen tegen de in de RET gewenste houding ingingen, als noodzakelijk onderwerp van therapeutische bewerking gezien moest worden. De waarde die levensbeschouwing of religie voor cliënten

⁶¹ www.vgct.nl, site van de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve therapie (13-12-2006).

⁶² J.E. Young, J. Klosko en M. Weishaar, *Schemagerichte therapie, handboek voor therapeuten* (Houten 2005).

⁶³ S.M. Bögels en P. van Oppen, *Cognitieve therapie: theorie en praktijk* (Houten 1999).

K. Korrelboom en E. ten Broeke, *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie, handboek voor theorie en praktijk* (Bussum 2004).

⁶⁴ P. Smits, 'Psychotherapie en religie, een beschouwing aan de hand van Albert Ellis', *Tijdschrift voor Psychotherapie* 24 (1998) 38-49.

kon hebben werd door hem niet erkend. Waarschijnlijk heeft dit te maken met zijn definitie van *religiosity* als een rigide en dogmatisch geloofssysteem dat niet open staat voor een kritische beschouwing. Smits benadrukt dat de mogelijk positieve betekenis van religieuze zingevingskaders op deze manier onderbelicht blijft. Ook maakt Ellis weinig gebruik van wat Smits 'liberalere' geloofsopvattingen noemt, waardoor de belevingskant van religiositeit nauwelijks wordt belicht. Religiositeit kan als instrument in dienst van andere waarden staan, bijvoorbeeld troost of veiligheid bieden of sociale status verlenen door de positie die men in een geloofsgemeenschap inneemt. Maar ook kan godsdienst als kader dienen voor het zoeken naar antwoord op existentiële vragen. Dat onderscheid wordt door Ellis niet gemaakt, dit brengt eenzijdigheid en beperking in zijn beoordeling van de mogelijke therapeutische waarde met zich mee.

De mogelijk positieve effecten van religie, namelijk het bieden van een nieuw betekenis kader voor bepaalde incidenten, worden door Ellis niet als zodanig gewaardeerd. Problematische situaties kunnen een positieve wending krijgen voor iemand wanneer er zin aan beleefd kan worden binnen een religie of levensbeschouwing. Een voorbeeld van een dergelijke verandering is gegeven in de inleiding van deze scriptie (vignet op pag. 3) waar beschreven is hoe een vrouw een gevoel van uitverkozen zijn door God om haar lot te dragen als zo positief labelt dat ze er geen moeite meer mee heeft zodanig belast te worden. Ze ervaart haar problemen in tegendeel als een geschenk. De optie om religieuze inhoud op deze manier 'in te zetten' als copingstrategie laat Ellis buiten beschouwing. Aan het slot van zijn artikel vraagt Smit zich nog af of ervaringen rond zingeving niet gezien moeten worden als welke andere ervaringen dan ook en dus een neutrale empathische houding van therapeuten verdienen in plaats van de afwijzende die Ellis ten toon spreidt.

Ondanks de oproep van Smits om 'de vele aspecten die met het vraagstuk van religie in psychotherapie verbonden zijn zo onbevangen mogelijk te verkennen, en te voorkomen dat te snel te eenvoudige antwoorden worden geformuleerd' is na het verschijnen van zijn artikel in het *Tijdschrift voor Psychotherapie* vanuit de cognitief gedragstherapeutische hoek hierover niet meer geschreven. In de inhoudsopgaven van het *Tijdschrift voor Gedragstherapie* van 1996-2006 komt noch het woord 'zin' noch 'religie' voor.

Dit vind ik een verontrustend gegeven, omdat in mijn praktijk blijkt dat mensen zich vaak met zeer onlogische en disfunctionele cognities over zingeving staande proberen te houden en daar vooral in crisissituaties mee vastlopen. De opluchting kan groot zijn wanneer ze zich bijvoorbeeld realiseren dat het vaststellen van dogma's mensenwerk is en dat een heftige angst voor Gods oordeel niet nodig is. Immers: wie weet zeker dat God het eens is met

deze door mensen opgestelde regels? Dat kunnen alleen die mensen weten die zich net zo groot achten als God en dat is nu net een opvatting die men niet mag hebben volgens de dogmatiek. De onhoudbaarheid van deze combinatie van cognities wordt dan duidelijk. De bevrijding van het niet zeker kunnen weten geeft opluchting. Wat overblijft is de angst voor het niet zeker weten dat God toch niet toornig is. Maar die gedachte kan ingeperkt worden door een andere betekenisgeving die ik vaak hoor: wellicht lijdt God met de mensen mee en kan Hij in zijn onmetelijke liefde ook ons falen en angstig zijn begrijpen en aanvaarden. Op deze manier kan heel goed op rationeel niveau met cliënten besproken worden wat hen beangstigt en kunnen cognities tot meer functionele gedachten worden omgevormd.

Een voorbeeld van een dergelijke therapeutische interventie is die bij een vrouw die lid is van een rechtsorthodox hervormde gemeente. Ze heeft jarenlang geleden onder het feit dat ze gescheiden is, dat als haar fout gevoeld, terwijl haar ex-echtgenoot diverse buitenechtelijke relaties had en haar verkrachtte. Steeds heeft ze de noodzaak gevoeld zich innerlijk met hem te verzoenen. Zolang haar dat niet lukte voelde ze geen mogelijkheid tot contact met God, omdat ze zich niet kon voorstellen dat die nog iets met haar te maken zou willen hebben. Toen de in haar opgeslagen woede over wat haar was aangedaan naar buiten kwam, realiseerde ze zich ook hoe ze de angst voor het oordeel van andere gemeenteleden had verward met haar eigen beeld van God. Dat deze angst terecht was bleek uit haar verhaal over hoe ze aangesproken was op haar scheiding: ze kreeg steeds te horen dat wat God verbonden heeft niet door de mens gescheiden mag worden. En zo was ze dus zondig en mocht ze zich niet vertonen bij God. Het zich losmaken van het door anderen aan haar opgedrongen beeld van God gaf haar na vele jaren de ruimte weer op haar eigen wijze te bidden en zich toe te vertrouwen aan de goede God uit haar jeugd. Haar leven dat haar sinds haar scheiding als zinloos in de ogen van God was voorgespiegeld kreeg hiermee een nieuw perspectief.

De vraag wat onder een zingeingsvraag verstaan wordt volgens de klassieke gedragstherapeutische of cognitieve benadering valt niet te beantwoorden omdat het onderwerp zingeving niet aan de orde komt in de beschreven vormen van therapie en/of geen onderwerp is in de betreffende wetenschappelijke literatuur.

Een interessante nieuwe stroming binnen de cognitieve therapie is die van de *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), een nieuwe vorm van wetenschappelijk onderbouwde psychotherapie uit de zogenoemde 'derde generatie cognitieve gedragstherapie'.⁶⁵ In deze benadering wordt gewerkt met de definitie van 'waarden' als gekozen levensrichtingen.⁶⁶ 'Waarden zijn intentionele eigenschappen die een reeks van momenten samenvoegen tot een zinvol pad'.⁶⁷ De keuzes die mensen maken over wat waarde

⁶⁵ S. Hayes, *Uit je hoofd in het leven, een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment therapie* (Amsterdam 2006).

⁶⁶ Ibidem, 185.

⁶⁷ Ibidem, 186.

heeft en het zich daarop richten leiden tot veelzijdigheid en een zinvol leven.⁶⁸ Hier wordt een koppeling gemaakt tussen waarde, doelgerichtheid en een zinvol leven als gewenst resultaat. Hoe meer mensen beschikken over ruimte in zichzelf en inzicht in hun functioneren hoe meer ‘zinnvolle, inspirerende levenskeuzen’ gemaakt kunnen worden. Het kiezen van de richting is bepalend, niet het verwezenlijken van de doelstellingen. Hoewel het woord ‘zingeving’ hier niet wordt gebruikt lijkt dat bij ACT wel het doel van therapie.

2.3.2 Cliëntgerichte experiëntiële psychotherapie

Cliëntgerichte therapie onderscheidt zich van andere vormen van psychotherapie door helemaal in te steken bij het verhaal van de cliënt: de cliënt heeft gelijk in zijn of haar beleving van de werkelijkheid, van de oorzaak van eventuele problemen en van de mogelijke oorzaken.⁶⁹ De therapeut probeert te verhelderen en ruimte te maken, zodat de cliënt zelf een nieuwe eigen waarheid kan vinden en van daaruit verder kan leven.

Eén van de veelgebruikte technieken in de cliëntgerichte therapie is *focussing*: doelbewust ‘aandacht geven aan iets dat aanvankelijk slechts vaag aanwezig is in de beleving. Door daar zorgvuldig bij stil te staan kan het zich verduidelijken en in interactie met symbolisering de gepaste uitdrukkingen krijgen.’⁷⁰ In de fase van de therapie waarin de probleem-conflictfase is gepasseerd komen bij het focussen regelmatig existentiële vragen aan bod, zoals naar de grond onder het bestaan, naar de eindigheid van het leven en naar zingeving. Soms krijgt de cliënt een beeld dat leidt tot vollediger mens zijn. Leijssen vergelijkt ervaringen die ontstaan door te focussen met spirituele ervaringen en gebruikt daarbij zeer positief geladen termen: verbondenheid, heelheid, liefde, vergevingsgezindheid, kracht, rust, dankbaarheid. Misschien hebben psychotherapie en religie elkaar hier iets te bieden?⁷¹

In haar artikel citeert Leijssen onder andere Eugene Gendlin, de grondlegger van het focussen. Volgens hem weet het lichaam meer van zin dan de betreffende persoon kan uitdrukken in woorden of rationeel-lineair kan denken. Ervaring van betekenis, zin of richting wordt lichamelijk ervaren en kan via die weg ook weer op het spoor gekomen worden. Middels het focussen kan een ervaring een zelfoverstijgend karakter krijgen waardoor weer nieuwe ervaringen uitgelokt kunnen worden. Focussen kan leiden tot een verruimd bewustzijn

⁶⁸ Ibidem, 199.

⁶⁹ R. Stommel, ‘Cliëntgerichte psychotherapie: een schijnbaar pleonasme’, *Tijdschrift voor Psychotherapie* 24 (1998) 328-346, aldaar 328.

⁷⁰ M. Leijssen, *Gids voor gesprekstherapie* (Utrecht 1995) 146.

⁷¹ Ibidem, 27.

en tot groei in de richting van meer 'heelheid', zich meer verbonden voelen met een groter geheel.

Terwijl de cognitieve en gedragstherapie niet inhoudelijk gericht bleek te zijn op de mogelijke betekenis van zingeving, kiest de cliëntgerichte therapeut duidelijk voor een andere invalshoek. Hier wordt wel een waardeoordeel gehecht aan het beoogde resultaat van een therapeutische methode. Maar ook het omgekeerde wordt door Leijssen benoemd: mensen die zich op spirituele wijze willen ontwikkelen wordt geadviseerd te rade te gaan bij een psychotherapeut. Door met behulp van psychotherapie de diepere betekenissen in zichzelf te leren kennen kan iemand meer authentieke religieuze ervaringen opdoen. Belemmerende factoren die ontstaan doordat men niet de hele werkelijkheid in al zijn aspecten onder ogen kan zien worden weggenomen. Daardoor kan de transcendente ervaring intenser worden beleefd. Op deze manier levert de psychotherapie een bijdrage aan het ontwikkelen van een toenemend gevoel van verbondenheid met een groter geheel. Hoewel dat in de beschrijving van Leijssen niet gekoppeld wordt aan het woord 'zingeving' lijkt het me terecht die verbinding hier wel te leggen: 'iets in ons kent de echte betekenis van het menselijk leven'.⁷²

Eén van de meest recente en voor het onderwerp van de scriptie relevante boeken uit de cliëntgerichte stroming is geschreven door Martin van Kalmthout.⁷³ 'De psychotherapeut is altijd met zin bezig, vanaf het allereerste moment dat hij met de cliënt aan het werk gaat'.⁷⁴ Met dit citaat zet Van Kalmthout zijn visie op de relatie tussen zingeving en psychotherapie duidelijk neer. Hij gaat er van uit dat psychotherapie meer is dan een in protocollen vastgelegde geüniformiseerde handelswijze van psychotherapeuten en ook 'meer dan een religieus geloof in de traditionele zin van het woord. (...) Psychotherapie zou dan kunnen worden omschreven als een fenomeen dat de tegenstelling tussen wetenschap en religie overstijgt door de waarden van de rede en die van het hart gelijkelijk in zich te verenigen'.⁷⁵ Verstoringen van het existentiële evenwicht kunnen leiden tot psychische problemen, het instorten van het persoonlijk geloofssysteem van mensen geeft gevoelens van zinloosheid. Psychotherapie kan inspelen op dit existentiële probleem bijvoorbeeld door het oude zingevingssysteem ter discussie te stellen en de cliënt te stimuleren naar een goede vervanging ervan te zoeken. Van Kalmthout gaat er van uit dat de psychotherapeut 'daar in principe raad mee weet omdat hij zelf een

⁷² Ibidem, 34.

⁷³ M. van Kalmthout, *Psychotherapie en de zin van het bestaan* (Utrecht 2005).

⁷⁴ Ibidem, 49.

⁷⁵ Ibidem, 55.

zingevingssysteem heeft dat betrekking heeft op het domein waar de cliënt in de problemen is geraakt.⁷⁶ Deze laatste conclusie roept overigens wel de nodige vragen op ten aanzien van de inhoudelijke neutraliteit van dit psychotherapeutisch zingevingssysteem. Bij Van Kalmthout is duidelijk dat hij sterk zijn eigen ontwikkeling en persoonlijke mening laat doorklinken in wat hij schrijft over het doel van psychotherapie.⁷⁷ Van Kalmthout onderbouwt zijn ideeën vanuit de existentieel-humanistische traditie, die zich altijd heeft gericht op ‘het existentiële domein’.⁷⁸ In dit ‘existentiële domein’ vindt ‘de worsteling van cliënten met de zin van hun leven en de vraag hoe zij hun leven moeten inrichten en leiden’ plaats. (...) Volgens die basisfilosofie zullen deze existentiële problemen bijna altijd te maken hebben met de vraag wie zij nu eigenlijk zijn, hoe zij geworden zijn zoals zij nu zijn en hoe zij in bevredigende relaties met anderen kunnen leven zonder zichzelf te verliezen. Daarbij zal op de achtergrond, en soms op de voorgrond, de vraag naar de mysterieuze werkelijkheid waarin wij leven zich aandienen. Op die vraag heeft persoonsgerichte psychotherapie maar één antwoord: ‘vanuit het besef van niet-weten, stilstaan bij het mysterie dat ons omringt. (...) de zin van het leven kan alleen in het leven zelf gevonden worden en niet in welke levensbeschouwing dan ook. Die levensbeschouwingen geven zin aan het leven vanuit hun ideologie, hun theorie, hun referentiekader of hoe het verder ook moge heten. Daarmee wordt het persoonlijk beleven en doorgronden van het leven beperkt, zo niet onmogelijk gemaakt. Religies en andere zingevingssystemen gaan zo functioneren als externe autoriteiten die verkondigen wat de zin van het leven is. (...) Psychotherapie verkeert wat dit betreft in een gunstige positie omdat zij in feite een soort praktisch gerichte levensfilosofie is met een laag ideologisch gehalte.’⁷⁹

Binnen deze traditie heeft hij gekozen voor het meest uitgewerkte systeem: de persoonsgerichte therapie zoals die door Carl Rogers is geïnitieerd.⁸⁰ Bij deze vorm van psychotherapie staat het creëren van een vrijplaats centraal. Daarin kan de cliënt ruimte

⁷⁶ Ibidem, 59.

⁷⁷ Ibidem, 31.

⁷⁸ Ibidem, 131-132.

⁷⁹ ibidem, 154, 208.

⁸⁰ Van Kalmthout gebruikt bewust het woord ‘persoonsgericht’ in plaats van de term ‘cliëntgericht’ om twee redenen: hij wil het belang van de persoon van de therapeut benadrukken en aangeven dat het in zijn visie gaat om groei en ontwikkeling van degene die in therapie komt. M. Van Kalmthout, *Overeenkomsten en verschillen van cliëntgerichte psychotherapie met de belangrijkste andere psychotherapeutische benaderingen*, in: H. Swildens (ed.) *Leerboek Gesprekstherapie, de cliëntgerichte benadering* (Amersfoort 1991) 479-504, aldaar 490.

vinden allerlei zaken voor zichzelf op een rij te zetten en te onderzoeken. Vaak komen vragen aan de orde, die in een andere gespreksrelatie minder gemakkelijk ter sprake komen. Ze zijn daarvoor te persoonlijk, er is angst voor 'uitlekken' van de inhoud van het gesprek, voor beoordeelde worden. Vaak worden directe oplossingen en adviezen aangereikt waardoor een sfeer ontstaat waarin je op je hoede moet zijn. Het aanbieden van een vrijplaats in psychotherapie versterkt de autonomie en maakt de ruimte groter waarin mensen durven te zoeken in zichzelf naar mogelijke bronnen. De therapeut reikt een relatie aan waarin de ervaring van de cliënt centraal staat. Bovendien is dat een heldere, transparante relatie en daardoor kan de cliënt veilig op zoek gaan naar nieuwe manieren van omgaan met zichzelf en de wereld om hem heen. Het gewenste resultaat van de therapie ligt verborgen in de cliënt zelf. Er is geen norm of doel behalve dat de cliënt zelf kan zeggen dat de therapie de blokkades heeft opgeheven tussen hem en de essenties van het eigen leven.

Daarnaast komt als een belangrijk punt voor de persoonlijke ontwikkeling ook een centraal zingevingprobleem aan bod: hoe autonoom of verbonden willen en kunnen wij zijn?⁸¹ Gaan we uit van onze opvoeding en ontwikkeling of maken we ons daarvan los en kiezen we onze eigen weg? Hoe niet-verbonden durven we ons te voelen en hoeveel authenticiteit staat daar dan tegenover of naast? Hoe los willen of durven we te staan van autoriteiten, of wel in deze wereld of in religieuze zin? Wie of wat is onze hoogste autoriteit? In hoeverre hebben we daar een heldere visie op of wordt die vertroebeld door allerlei angsten of opgedrongen waarheden? Hier zou psychotherapie wel eens heel dicht bij politieke of religieuze inhouden kunnen komen: wie bepaalt wat gezond of waar of goed voor de cliënt is?

In de cliëntgerichte psychotherapie wordt er over het algemeen van uitgegaan (christenpsychologen, waarover later meer, uitgezonderd) dat een therapeut geen vooringegenomen standpunt heeft over welke politieke of religieuze inhouden voor een cliënt het best zou zijn. De therapeut is met de cliënt op zoek naar wat voor hem de meest passende en ruimte gevende levensvisie is. Het past de therapeut niet - behalve op psychologische gronden - over die inhoud een uitspraak te doen.

In mijn praktijk ken ik de voorbeelden waarin cliënten kiezen voor bepaalde levensvisies of geloofsinhouden die helemaal niet de mijne zijn. En hoewel de verleiding soms erg groot is te 'evangeliseren' vanuit het idee dat de cliënt bijvoorbeeld met een minder orthodoxe instelling zich beter zou kunnen voelen is dat niet de cliëntgerichte weg. Dan zou immers de cliënt juist niet meer die 'vrijplaats' tot zijn/haar beschikking hebben waarin gezocht kan worden naar de eigen maximaal vrije keus van visie. Precies het niet-weten van de waarheid, wat die ook mag zijn in de ogen van de therapeut, geeft de cliënt de ruimte onbevooroordeeld te exploreren.

⁸¹ Ibidem, 44.

We hebben dus gezien dat de cliëntgerichte experiëntiële psychotherapie aandacht heeft voor zingevingsvragen. Er moet ruimte voor zijn in de therapie en de therapeut moet er op een speciale manier op reageren.

Er is echter nog een verdergaande stap mogelijk: psychotherapie kan beschouwd worden als een zingevingssysteem op zich. Dit systeem is dan niet een samenhangend stelsel van antwoorden op de laatste levensvragen, maar wel een manier om tot betekenisgeving van klachten of psychische problemen te komen of tot het kiezen van een manier van leven. Van Kalmthout werkt dit uit in zijn omschrijving van psychotherapie als ‘hedendaags zingevingssysteem.’⁸² Met deze term, afkomstig uit de sociologie en inhoudelijk neutraal van karakter, duidt hij aan dat psychotherapie een eigen cultuur heeft ontwikkeld. Deze cultuur heeft zijn inbedding in de sociaal-culturele context waarin zij is ontstaan en kent eigen waarden en normen. Daardoor draagt ‘het psychotherapeutisch ethos’ de kenmerken van een levensfilosofie zonder een religie te zijn in de traditionele zin van het woord.⁸³ Een ander voorbeeld hiervan is de visie van René Diekstra, die als metafoor voor het leven het beeld van een huis met vijf kamers gebruikt.⁸⁴ Naast een werkkamer, een relatiekamer, een gezondheidskamer en een vrijetijdskamer hebben mensen een spirituele of zingevingskamer. In deze laatste kamer wordt zijns inziens door veel mensen te weinig tijd doorgebracht, waardoor ze niet voldoende vertragen. Vertragen heeft als positief effect dat meer aandacht gegeven wordt aan relaties en handelingen en er is meer bewustzijn van keuzes die gemaakt worden: ‘Ik neem regelmatig een time-out. (...) je moet dat als gewoonte in je levenspatroon inbouwen. Dan lijkt het of je een uur per dag verliest, maar zo is het niet. Je gaat in de spirituele of zingevingskamer zitten, en als je daar uitkomt ben je selectiever en liever. Het maakt het gemakkelijker om met dingen om te gaan, ze in hun verband te zien.’ Hier maakt Diekstra dus een overstap van zijn visie op het belang van zingeving naar een praktische invulling.

Een cultuurfilosofische verklaring van dit verschijnsel dat psychotherapie een zingevingssysteem wordt, zo schrijft Harry Kunneman, is dat geleidelijk de traditionele zingevingskaders hun claims op algemene geldigheid verliezen.⁸⁵ De verlichting en de politieke ideologieën, die op basis daarvan zijn ontstaan, hebben het streven naar autonomie, sociale rechtvaardigheid en vrijheid binnen het bereik van de mensen gebracht. Daarmee is

⁸² Ibidem, 55.

⁸³ Ibidem, 56.

⁸⁴ www.simplifylife.nl/simp-interv_diekstra.asp (27-12-2006).

⁸⁵ www.humanitas.nl/publicaties/archief/natalis.html (16-12-2006).

tegelijkertijd een tendens tot individualisering tot stand gekomen. Ook fragmentisering en relativering worden als opvallende aspecten van de postmoderne cultuur genoemd.⁸⁶ 'Door het wegvallen van traditionele gemeenschapsverbanden worden mensen in toenemende mate op zichzelf teruggeworpen en moeten zij op eigen kracht met existentiële levensvragen in het reine komen.'⁸⁷ De natuur is machtiger dan wij, ziekten en dood blijven in ons bestaan een plaats innemen ondanks alle wetenschappelijke ontwikkelingen. Vóór het wegvallen van het geloof in God vonden veel mensen daarin juist hun antwoord op de vragen over leven en sterven, over de invloed van de natuur op ons leven en het waarom van onrecht. Nu wordt dat antwoord aan velen niet meer als vanzelfsprekend aangereikt.⁸⁸ Geïntegreerde zingevingsystemen zoals die eerder in ons land vooral vanuit het christelijk geloof werden beleefd en beleden werken niet meer als zodanig met als gevolg dat mensen voor zichzelf en uit losse elementen eigen zingevingskaders zijn gaan ontwerpen, min of meer los van de traditionele.⁸⁹ Het collectieve element dat vroeger verbonden was met de zingevingsystemen is verminderd en daardoor kan soms een grotere kwetsbaarheid ervaren worden.

Meerten ter Borg wijst op het gevaar dat er een grote kans is dat een uitweg gekozen wordt uit dit gevoel van kwetsbaarheid door steeds meer te consumeren, door verslaafd te raken aan allerlei activiteiten of producten of zich helemaal te verbinden met werk of sport.⁹⁰ Dan is er geen ervaren noodzaak, tijd en gelegenheid voor reflectie meer en 'hoeft' er dus ook niet gevoeld te worden. Maar juist omdat het leven zich op die manier niet laat aansturen en iedereen toch geconfronteerd zal worden met de eigen sterfelijkheid of die van een ander komen we er niet onderuit, we zullen ons moeten verhouden met de vraag naar de zin hiervan.

Vanuit de cliëntgerichte benadering zou de psychotherapeut zijn/haar werk dus niet goed doen als er geen aandacht voor zingevingsvragen zou zijn: belangrijke onderwerpen zouden blijven liggen en de vraag naar waar de innerlijke autoriteit van de cliënt ligt zou onbesproken blijven. Psychotherapie kan zo zelfs tot een soort opvolger of vervanging worden van de binding met geloof en kerk die voor veel mensen niet meer functioneert. Doordat in cliëntgerichte experiëntiële psychotherapie de aandacht meer naar binnen gericht

⁸⁶ J. Rebel, 'Het postmoderne levensgevoel' in: J.A. Jenner red., *Wel bezorgd* (Kampen 1998) 65-71, aldaar 66. Eveneens: D. Tieleman, 'de pastor als grensganger, pastoraat in een postmoderne contact voorbij restauratie en secularisatie', in *Praktische Theologie* 23^e jrg., nr.1, 1996.

⁸⁷ Ibidem, 66.

⁸⁸ J.W. Becker, J. de Hart en J. Mens, *Secularisatie en alternatieve zingeving in Nederland* (Rijswijk 1997): rond de 60% van de Nederlandse bevolking beschouwde zich in 1995 als buitenkerkelijk, het percentage jongeren dat opgaf zich niet tot een kerkelijke gezindte te rekenen bedroeg 77%. Onder de jongeren die lid van een kerk bleven groeide de randkerkelijkheid: van 10% in 1980 naar 22% in 1995.

⁸⁹ Ibidem, 66.

⁹⁰ M.B. ter Borg, *Waarom geestelijke verzorging, zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij* (Nijmegen 1999) 32-38.

wordt krijgen cliënten meer zicht op hun functioneren, meer idee over wat hen wel of niet gelukkig maakt, meer vat op wat hun leven minder kwetsbaar en meer zinvol kan maken.⁹¹ Van Kalmthout zegt het zo: ‘het probleem van het leven is niet zozeer dat wij geen antwoord hebben op de grote levensvragen maar veeleer dat wij niet weten hoe wij het leven moeten leven’.⁹²

Samenvattend lijkt de conclusie gerechtvaardigd dat binnen de cliëntgerichte experiëntiële psychotherapie zingevingsvragen gezien worden als noodzakelijk onderdeel van de therapie. Pas wanneer deze vragen aan de orde zijn geweest, heeft de cliënt volledig zicht op zichzelf gekregen. Zingevingsvragen worden gezien als vragen op twee niveaus: ‘heeft het leven zin’ en ‘wat is de betekenis van mijn leven’⁹³. Er worden vanuit de therapeut in principe geen antwoorden aangereikt, wel zijn er technieken om de cliënt te helpen bij zijn/haar eigen waarheid te komen om zo de zingeving te faciliteren.

2.3.3 Psychoanalytische psychotherapie

Ook binnen de psychoanalyse is een ontwikkeling waar te nemen in de visie op de verhouding tussen psychotherapie en mogelijke bronnen van zingeving voor mensen, i.c. hun levensbeschouwing of geloof. In de tijd van Freud lag een duidelijk accent op de natuurwetenschappelijke benadering, ook wat betreft vragen rond geloof, zingeving en religieuze ervaring. Religie werd door Freud gezien als een belangrijk onderdeel van de cultuur waarin onbewuste verlangens naar de vader worden gekoesterd en verwerkt. Doordat dit verlangen verbonden is met het Oedipuscomplex horen angst en schuldgevoelens bij de inhoud van de religieuze beelden.⁹⁴ Religie kon worden vergeleken met een psychopathologisch verschijnsel, een collectieve dwangneurose, waarvan de mensen eigenlijk afstand zouden moeten nemen. Freud verwachtte dat de psychoanalytici van deze tijd de ‘weltliche Seelsorger’ zouden worden, die de plaats van de religieuze *Seelsorger* in een seculiere maatschappij zouden kunnen overnemen.⁹⁵

Mensen blijken echter niet alleen nuchter en met feitenkennis te kunnen leven. Juist bij het zoeken naar zin en naar antwoorden op levensvragen komt men daarmee niet uit. Integendeel, geloof als voortzetting van het gezonde primaire narcisme blijkt juist een

⁹¹ G. Vanaerschot en R. van Balen, ‘Empathie’ in H. Swildens et al, *Leerboek gesprekstherapie, de cliëntgerichte benadering* (Amersfoort/Leuven 1991) aldaar 93-139.

⁹² Ibidem, 123.

⁹³ D. Debats: *Meaning in life* (Groningen 1996) 4.

⁹⁴ www.ru.nl/soeterbeeckprogramma/publicaties/teksten/2005/geloof_en_0/, tekst van de lezing Geloof en Verlichting, maakt religie onvrij? H. Alma, Soeterbeecklezing in de serie Geloof en Verlichting, 2005 (13-12-2006).

⁹⁵ Ibidem, 146.

positieve bijdrage te kunnen leveren aan het omgaan met existentiële problemen.⁹⁶

Zelfvertrouwen wordt versterkt wanneer vertrouwd kan worden op God. Als geloof toch als regressie gezien moet worden, dan is het in ieder geval een soort regressie die de mens in het algemeen helpt het leven beter aan te kunnen. Wanneer mensen een Opperwezen een rol toebedelen geeft dat een zekerheid aan het bestaan die helpt om te gaan met bijvoorbeeld fundamentele eenzaamheid of verlating. Deze visie wordt theoretisch onderbouwd met de objectrelatietheorie (een psychoanalytische theorie waarvan Winnicott een belangrijke representant is), waarin speciaal gekeken wordt naar de manier waarop mensen op elkaar en de werkelijkheid betrokken zijn.⁹⁷ Er wordt niet alleen naar intrapsychische maar ook naar intersubjectieve factoren gekeken om te verklaren hoe mensen zich voelen en gedragen; verbondenheid is een kernwoord in deze theorie.

Zo kan een verband gelegd worden tussen narcisme en het ervaren van zinloosheid: pas wanneer iemand zich durft te engageren, iets kiest om voor te leven, kan het leven zinvol worden.⁹⁸ Nu de traditionele levensbeschouwelijke kaders voor veel mensen geen houvast meer bieden moet ieder dat steeds meer voor zichzelf gaan doen en reflecteren op vragen als: wie ben ik, hoe moet ik handelen, wie wil ik zijn. Psychoanalyse heeft wat dit betreft in onze cultuur een grote invloed: het denken over (onbewuste) motieven, over psychische ontwikkelingslijnen en de daarbij horende eventuele verstoringen is voor veel mensen gemeengoed geworden. Waarden als bijvoorbeeld authenticiteit en autonomie worden in onze maatschappij hoog gewaardeerd en ook de aandacht die in *New Age*-kringen besteed wordt aan het teruggaan naar de kindertijd, aan dromen en oerbeelden bijvoorbeeld is een uitvloeisel hiervan..

Wat 'zin vragen' inhouden binnen het psychoanalytisch kader is niet scherp omschreven. Wel wordt gezegd dat een therapie pas dan geslaagd is wanneer de cliënt tot een zinvol leven in staat is. Stroeken haalt in dit verband een uitspraak van Freud aan: geestelijke gezondheid is het vermogen tot liefhebben en werken.⁹⁹ In psychoanalytische termen betekent dat een leven waarin zoveel mogelijk verstoringen in de ontwikkeling van kind tot volwassene zodanig zijn doorgewerkt dat die geen negatief bepalende factor meer vormen in het levensverhaal van de cliënt. Pas vanuit die basis kan een mens vrij en vol vertrouwen zelf gaan zoeken naar de zin van het eigen leven. De psychoanalytische benadering richt zich dus

⁹⁶ A. Uleyn, *Ego's en echo's, opstellen over psychotherapie en religie* (Nijmegen 1999) 70.

⁹⁷ H. Zock, 'Religie als transitioneel fenomeen. Het belang van D.W. Winnicott voor de godsdienstpsychologie', in: *Nederlands Theologisch Tijdschrift* 1997 (51.1), pp. 31-48.

⁹⁸ H.P.J. Stroeken, 'Psychotherapie en zin', in J.A. Van Belzen, *Op weg naar morgen* (Kampen 2000) 134-158, aldaar 140.

⁹⁹ Ibidem, 140.

vooral op de condities die mensen nodig hebben om tot een volwassen benadering van zingeving in staat te zijn. Er is, net als bij de cliëntgerichte psychotherapie, sprake van het streven middels de therapie te komen tot een zodanige situatie dat de cliënt zelf tot zingeving kan komen. Inhoudelijke aanwijzingen voor zingeving worden niet gegeven, het idee dat de psychoanalyse zelf een zingevingssysteem zou zijn is verlaten.

2.3.4 Probleemgerichte therapie

Naast een indeling in therapeutische stromingen wordt in de GGZ ook een verdeling gehanteerd op basis van de gerichtheid van de therapie op ofwel de persoon, het gedrag of de symptomen. Daarnaast ontwikkelt zich een nieuwe stroming die inzet op probleemgericht behandelen. De cliënt krijgt een nieuw perspectief voor zingeving aangereikt bij het omgaan met eventuele beperkingen en klachten. De machteloosheid (demoralisatie) wordt opgeheven en de cliënt wordt gestimuleerd weer gebruik te maken van copingmechanismen die hem vroeger ook ter beschikking stonden.¹⁰⁰

Juist in de psychiatrie is er een grote groep cliënten/patiënten die ondanks allerlei nieuwe methoden en medicatie blijvend zullen moeten leven met hun beperkingen; hier kan geen sprake meer zijn van curatieve geneeskunde en komen ‘dus’ de zingevingsvragen weer om de hoek kijken. In dit verband gaat het om het verlenen van betekenis, zin aan het te leven geven. Vragen rond geloof of levensbeschouwing worden hier in eerste instantie niet bedoeld.

Een nieuw begrip dat hoort bij het probleemgericht behandelen is *empowerment*, de cliënt leert onderkennen wat de eigen mogelijkheden zijn nadat zin gegeven is aan wat hem of haar is overkomen. Middels *empowerment* kiest iemand weer voor het leven, wordt hij zelf weer de regisseur van zijn leven. De draad van het leven wordt weer opgepakt. Juist bij mensen met langdurige beperkingen is het van belang dat ze leren accepteren wie en hoe ze zijn. Bij zin geven gaat het hier niet om praten over de zin van het leven, maar over het aannemen van een andere houding van de cliënt ten opzichte van zijn problemen. Een mooi voorbeeld van het kleinschalige niveau waarop dit zich kan begeven is het bespreken van wie, nadat de diagnose kanker bij een volwassene in het gezin is gesteld, bepaalt wat er wordt gegeten. Patiënten herkennen dit probleem altijd en geven ook aan zich weer meer mens te voelen als ze weer zelf het heft in handen nemen. Maar ook andere behoeften blijken een rol

¹⁰⁰ G. Hutschemaekers en T. Festen, ‘Waarover praten zij? over hulpvragen van cliënten en antwoorden van hulpverleners’, in A. van Heeswijk et al. (red), *Vragen naar zin, het perspectief van de GGZ-cliënt* (Tilburg 2004) 15-33, aldaar 26-29; Eveneens: T. Festen, ‘De geest en de fles, psychotherapie op het grensvlak van inhoud en vorm, en van lichaam en ziel’, in M. van Kalmthout et al., *Spiritualiteit in psychotherapie?* (Tilburg 2001) en P. Rijnen et al., *Kortdurend behandelen in de GGZ, een inleiding* (Houten 1999).

te spelen bij zingeving. Doortje Kal schrijft daarover in haar artikel 'De verbinding maken, het verschil behoeden, hoe het herwinnen van een plaats in de samenleving van belang is voor zingeving.'¹⁰¹ Zij noemt vooral de behoefte aan samenhang, verwondering en hoop. De wereld waarin wij leven wordt steeds meer door technologie geregeerd. Maar dat heeft niet geleid tot een beter kunnen omgaan met de vragen die zich ook in deze wereld blijven opdringen: wat te doen als je merkt dat het beeld dat je van jezelf hebt niet klopt, wanneer je onrecht wordt aangedaan, wanneer je vernederd wordt of buitengesloten? Dan zijn er geen technische oplossingen, dan moeten mensen zelf een zodanige betekenis aan hun ervaringen geven dat ze er mee verder kunnen leven. Het komt dan aan op vriendschap en trouw, intieme relaties, emotionele nabijheid. En er is moed nodig om nieuwe zin te durven gaan zoeken. Bij mensen die 'anders' functioneren dan standaard is in onze prestatie maatschappij wordt duidelijk hoe groot de verschillen zijn en hoe diep mensen in hun verwachtingen kunnen worden teleurgesteld. Bij het verlangen naar zin gaat het vaak om het verlangen bij een groter geheel te horen, iets groters dan alleen zichzelf en het eigen leven. Als dat niet lukt is het voor veel mensen een ontluisterende ervaring: ze horen er niet bij, doen niet mee, passen niet in waar ze wel zouden moeten of willen passen. 'Het ontbreekt aan culturele zingevingskaders ter identiteitsvorming. (...) Er is geen zingevend kader beschikbaar voor niet-standaardburgers.'¹⁰² Uit een onderzoek van het Amsterdams Patiënten/Consumenten Platform naar de levensbeschouwelijkheid van de GGZ bleek dat de GGZ veel kansen laat liggen om cliënten met zingevingsvragen te helpen.¹⁰³ Veelal wordt de klacht alleen als symptoom benoemd en zo tot medisch probleem gereduceerd, waardoor de hermeneutische toegang tot zingeving wordt geblokkeerd.¹⁰⁴

Maar ook wanneer mensen niet 'anders' zijn is hier potentieel sprake van een vraag. De moderne mens heeft door de steeds groter wordende kennis van technologieën meer en meer het idee dat het leven maakbaar is of hoort te zijn. Wanneer er dan een confrontatie optreedt met een gebeurtenis in het leven die niet controleerbaar blijkt, verandert deze illusionaire vanzelfsprekendheid in het gevoel dat er iets niet klopt. Dat roept angst en aversie op, we ervaren dan immers overgeleverd te zijn aan iets buiten onszelf. Het is een aanslag op ons gevoel van autonomie.¹⁰⁵ De identiteit die we onszelf hadden toegedacht staat op losse

¹⁰¹ D. Kal, 'De verbinding maken, het verschil behoeden. Hoe het herwinnen van een plaats in de samenleving van belang is voor zingeving', in: A. van Heeswijk et al. (red) *Vragen naar zin, het perspectief van de GGZ-cliënt* (Tilburg 2004) 34-49, aldaar 44.

¹⁰² Ibidem, 38-39.

¹⁰³ Ibidem, 39.

¹⁰⁴ Ibidem, 40.

¹⁰⁵ H. Zock, 'De brief van de karper, geloven in de tijd van de psychologie.' In: *Een beetje geloven*

schroeven en moet worden aangepast. Er moet een ontwikkeling plaats vinden naar leven in de wetenschap dat onze identiteit niet samen móet vallen met alles onder controle hebben. We kunnen als individu ook voortbestaan met een eigen identiteit terwijl er in het leven allerlei ervaringen worden opgedaan die niet voorzien en ingecalculeerd waren.

Mijn cliënte met borstkanker voor wie het leven stil bleef staan op de dag van de diagnose moet leren dat het kennelijk bij haar leven hoort dat ze ziek kan worden. Ze is daarover heftig verontwaardigd, is nog nooit eerder ziek geweest en weet niet hoe dat moet, ziek zijn. Haar leven wordt op deze manier 'completer', ze leert capaciteiten van zichzelf kennen die ze niet vermoed had te bezitten, maar de tol is hoog: de illusie van de absolute controle moet worden opgegeven. De beperking waarmee ze verder moet leven, namelijk het weten dat haar lichaam niet onschendbaar is, dient te worden geïntegreerd in haar bestaan. De nieuw te vormen identiteit zal dit gegeven omvatten. Ze moet leren ervaren dat ze ook nu ze 'anders' is geworden dan voordien er nog bij hoort, zin kan geven aan haar leven na de diagnose kanker.

2.3.5 Christenpsychologen

Tot slot nog enkele opmerkingen over psychologen/psychotherapeuten die zich als christenpsycholoog afficheren. Georganiseerd binnen de Christelijke Vereniging voor Psychiaters, Psychologen en Psychotherapeuten (CVPPP) voelen zij zich met elkaar verbonden in 'de behoefte aan voortgaande bezinning op de relatie tussen christelijk geloof en de vakgebieden psychiatrie, psychologie en psychotherapie.'¹⁰⁶ Binnen de CVPPP treffen vertegenwoordigers van de genoemde beroepsgroepen elkaar op grond van herkenning in de christelijke identiteit van de vereniging.

De grondslag van de vereniging is 'de Bijbel, het betrouwbare en door de Heilige Geest geïnspireerde Woord van God, die norm en richtsnoer is van ons leven'. Hier wordt zingeving in de hulpverlening gekoppeld aan het christelijk gedachtegoed.

Eén van de grotere instellingen voor GGZ voor mensen met een christelijke levensovertuiging is Eleos. Hier wordt de Bijbel als Gods Woord als richtsnoer genomen evenals de daarop gebaseerde gereformeerde belijdenisgeschriften. De hulp die geboden wordt is genormeerd aan de Bijbel en de daarop gegronde drie Formulieren van Enigheid. Centraal staat dat de medewerkers van Eleos gehoorzaam willen zijn aan de bijbelse opdracht

(Amsterdam 1999).

¹⁰⁶ www.cvppp.nl/, site van de Christelijke Vereniging voor Psychiaters, Psychologen en Psychotherapeuten (13-12-2006).

tot christelijke barmhartigheid.¹⁰⁷ Op de site van Eleos komt het woord ‘zingeving’ niet voor, wel staat in de omschrijving van de identiteit van de organisatie dat de levensovertuiging van de cliënt bij de hulpverlening wordt betrokken waar dat de hulpverlening ten goede komt. Hieruit valt op te maken dat er eerst een hulpvraag van een andere orde moet zijn voor eventuele zingevingsvragen aangeroerd kunnen worden. De levensbeschouwing komt in beeld wanneer daar vanuit de hulpvraag aanleiding toe is, het is geen zelfstandig onderwerp.

¹⁰⁷ www.eleos.nl/, site van de Stichting Gereformeerde Geestelijke Gezondheidszorg (13-12-2006).

3. Geestelijke verzorging over zingeving en zingeingsvragen

Geestelijke verzorging, zingeving en (de begeleiding bij) zingeingsvragen lijken op dit moment onlosmakelijk met elkaar verbonden te zijn. Hetty Zock maakte in 2006 een inventarisatie van recente publicaties over geestelijke verzorging.¹⁰⁸ Bij de omschrijving van wat geestelijke zorg is komt zorg voor of op het gebied van zingeving op de eerste plaats. Dit stemt overeen met de grote nadruk die op zingeving wordt gelegd in de Beroepsstandaard voor de Geestelijk Verzorger in Zorginstellingen waar expliciet gedefinieerd wordt waar het bij zingeving om gaat: 'zingeving is het continue proces waarin ieder mens, in interactie met zijn omgeving betekenis geeft aan zijn leven'.¹⁰⁹ Onder geestelijke verzorging wordt daar verstaan:

De professionele en ambtshalve begeleiding van en hulpverlening aan mensen bij zingeving aan hun bestaan, vanuit en op basis van geloofs- en levensovertuiging en de professionele advisering inzake ethische en/of levensbeschouwelijke aspecten in zorgverlening en beleidsvorming. (...) De geestelijk verzorger heeft een begeleidende en hulpverlenende taak bij het zingevingproces van patiënten en hun naasten. Als geen ander is dit proces het primaat en werkdomein van de geestelijke verzorging. Dit domein wordt ook wel het 'levensbeschouwelijke' of het 'geestelijke' genoemd. Het onderscheidt zich van het 'lichamelijke', 'psychische' en 'sociale'. Doel van geestelijke verzorging is het geestelijk welbevinden van de patiënt. Dit welbevinden betreft de totaliteit van het menszijn.

Begeleiding bij zingeingsvragen kent een lange geschiedenis.¹¹⁰ Zingeingsvragen kunnen zich op verschillende niveaus voordoen en er kan wel of niet een verbinding zijn met geloof of levensbeschouwing.¹¹¹

Zowel binnen de psychologie/psychotherapie als in de geestelijke verzorging is er sprake van iemand met een zingeingscrisis of zingeingsvragen en een ander die bereid is te luisteren en hulp te bieden. Vertrouwelijkheid en openheid van de kant van de professionele gesprekspartner zijn in beide disciplines noodzakelijk. In de therapiesituatie echter is het omgaan met zingeving en zingeingsvragen een onderdeel van een langer durend proces van hulpverlening. De therapeut kan de gestelde vragen plaatsen binnen het kader van de therapie. Bij geestelijke verzorging komt het voor dat er voorafgaand aan het optreden van de zingeingsvragen weinig tot geen contact met de cliënt of patiënt is geweest. In de huidige tijd, met vaak opnames van zeer korte duur in de somatische ziekenhuizen, kunnen geestelijk

¹⁰⁸ H. Zock, 'It takes two to tango, de beroepsidentiteit van de geestelijk verzorger in een veranderende context', *Tijdschrift Geestelijke Verzorging* 40 (2006) 5-15, aldaar 7 en 9.

¹⁰⁹ Beroepsstandaard voor de Geestelijk Verzorger in Zorginstellingen, VGVZ (Utrecht 2002) 9.

¹¹⁰ J. Rebel, 'Geestelijke verzorging als component in de gezondheidszorg' in J.A. Jenner et al, *Wel bezorgd, geestelijke verzorging en gezondheidszorg* (Kampen 1998) 29-35.

¹¹¹ M. van Zanten-van Hattum, *Leren omgaan met zingeingsvragen* (Nijmegen 1994) 19-38.

verzorgers soms slechts een of een paar keer met een patiënt spreken. Daarna is de opname al weer beëindigd en de patiënt naar huis. Het aanhaken bij eerdere informatie over de leefwereld van de patiënt is dan nauwelijks mogelijk en rustig toewerken naar een bevredigende afronding van het contact evenmin. Ook buiten de zorginstellingen, bij justitie en de krijgsmacht, wordt de mogelijkheid tot contact van geestelijk verzorgers met de aan hen toevertrouwde mensen vooral door externe omstandigheden bepaald. De duur van de detentie of de omstandigheden tijdens een uitzending van militairen of op een marineschip bepalen in hoge mate of er gelegenheid is in te gaan op eventuele zingevingsvragen of -problemen. Dat dit ook voor geestelijk verzorgers geen gewenst situatie is mag blijken uit het volgende citaat uit het Cahier *Zingeving in de palliatieve zorg* waarin M. van den Berg schrijft: ‘om deze mensen te kunnen steunen is kennis van het levensverhaal nodig. Zonder dat levensverhaal, zonder te weten hoe zij zin hebben ontvangen en zin hebben gegeven aan hun leven, zijn hun vragen, noden en houvasten niet goed te begrijpen. Een vraag over zingeving is niet te verstaan zonder kennis van het levensverhaal’.¹¹² Toch is de realiteit, zoals beschreven door een van de geestelijk verzorgers van het UMCG op een college voor studenten geestelijke verzorging (2005) vaak dat er nauwelijks tijd is en toch een intensief gesprek gevoerd moet worden om de patiënt te helpen in zijn ziek zijn en de bijbehorende zingevingsvragen.

Bij vrijgevestigde geestelijk verzorgers is de situatie anders. Daar komen mensen met hun vragen zelf naar de geestelijk verzorger toe en kan in overleg de duur van de begeleiding worden afgesproken, de tijdsdruk hoeft dan niet per se groot te zijn. Deze situatie lijkt meer op die van de psychotherapeuten met daarbij de kanttekening dat in het geval van psychotherapie de cliënt relatief weinig financiële consequenties van de hulpverlening hoeft te dragen terwijl bij de vrijgevestigde geestelijk verzorgers de kosten een rol kunnen spelen bij de duur van het contact.

Tot slot nog een aspect dat niet in de literatuur is vermeld, maar dat mij op grond van eigen werkervaring heeft getroffen, namelijk het verschil tussen werken met lichamelijk en psychisch gezonde dan wel niet gezonde mensen. Geestelijk verzorgers in zorginstellingen werken vaak met mensen met een lichamelijk of psychisch lijden. Dit bepaalt mee hun energieniveau, zieken zijn een deel van hun energie kwijt aan het ziek zijn. Bij het omgaan met zingeving en zingevingsvragen bepaalt dit ‘energielek’ voor een deel de capaciteit die een patiënt heeft om intensief met dit soort vragen om te gaan. Stervenden gaan noodgedwongen anders om met zingeving en zingevingsvragen dan fysiek gezonde mensen die in

¹¹² M. van den Berg, *Zingeving in de palliatieve zorg* (Houten 2001) 2.

psychotherapie zijn. Deze observatie gevoegd bij de constatering dat geestelijk verzorgers vaak in weinig contacten tot de zingevingsvragen moeten doordringen geeft een onvermijdelijk verschil aan in mogelijkheid in te gaan op eventueel bestaande zingevingsproblematiek.

In verschillende werkvelden, bijvoorbeeld in de zorg, bij justitie of in de krijgsmacht kunnen zich verschillende soorten zingevingsvragen aandienen. In de hierna volgende paragrafen zullen die de revue passeren.

3.1 Zorginstellingen

In het onderzoek van het Trimbosinstituut¹¹³ naar het werk van geestelijk verzorgers wordt de taak van de geestelijk verzorger in de gezondheidszorg verdeeld in directe en indirecte patiëntenzorg. De directe patiëntenzorg bestaat uit twee kerntaken, namelijk het voeren van persoonlijke gesprekken met patiënten/bewoners en het uitvoeren van liturgische of rituele handelingen. Als mogelijke gespreksonderwerpen worden naast de dingen van de dag ook zingevingsvragen genoemd, evenals 'existentiële vragen, religieuze vragen, vragen rondom ziekte, dood en lijden et cetera', in de optiek van de ondervraagde geestelijk verzorgers kennelijk allemaal van elkaar onderscheiden soorten vragen.¹¹⁴ In het onderzoek zijn zestig uitspraken van geestelijk verzorgers op de open vraag naar kernbegrippen van het eigene van geestelijke verzorging geclusterd. Het cluster 'zinggeving', dat na 'empathie' en 'begeleiding/ondersteuning' de hoogste prioriteit kreeg van de geestelijk verzorgers bestaat uit de volgende items¹¹⁵:

- aandacht voor levens- en bestaansvragen
- aandacht voor zingevingsvragen
- verband leggen tussen actuele of crisissituatie en geloofs- of levensovertuiging
- liturgie, sacramenten, rituelen
- leiden van uitvaarten, crematies
- gebed
- aandacht voor normen en waarden
- onderhouden van contact met geloofsgemeenschap patiënt; bemiddelen.

Maar niet alleen door de geestelijk verzorgers, ook door de groep betrokkenen (diverse deskundigen op het gebied van de somatische en geestelijke gezondheidszorg evenals

¹¹³ A. de Roy et al, *Beroep Geestelijk Verzorger, een verkennend onderzoek naar persoon, werk en werkplek van geestelijk verzorgers in de gezondheidszorg* (Utrecht 1997) 151.

¹¹⁴ Ibidem, 152.

¹¹⁵ Ibidem, 141 en 250.

vertegenwoordigers van organisaties van geestelijk verzorgers) werd het cluster 'zingeving' als hoogste geprioriteerd.¹¹⁶ Hieruit kan geconcludeerd worden dat 'zingeving' als gespreksonderwerp zeer hoog op de agenda van zowel de uitvoerders van de geestelijke verzorging staat als op die van de mensen die daar vanuit hun eigen beroep inhoudelijk mee te maken hebben. Verder valt op dat begeleiding bij zingevingsvragen hier in ieder geval ook religie en religieuze activiteiten omvat.

Volgens de Beroepsstandaard van de VGVZ is, zoals vermeld, het begeleiden van en hulp verlenen aan mensen bij zingeving de centrale taak voor geestelijk verzorgers in zorginstellingen. Het begrip 'zingeving' wordt in deze tekst expliciet gedefinieerd:

Met *zingeving* wordt bedoeld het continue proces waarin ieder mens, in interactie met diens omgeving, betekenis geeft aan zijn of haar leven. Bij het individuele proces van zingeving spelen godsdiensten en levensbeschouwingen een wezenlijke rol. Het zingevingproces speelt zich af op vier niveaus:

1. Op *rationeel* niveau gaat het om het zich eigen maken van waarden, het steeds opnieuw verwoorden van een levensvisie, het vertellen van het levensverhaal of het stellen van zinvragen
2. Op *emotioneel* niveau kan men denken aan het uiten en verwerken van existentiële emoties, zoals angst, vreugde of verdriet
3. Op *gedragsniveau* komt zingeving tot uitdrukking in o.a. de keuzen die men maakt, bij het al of niet verwerklijken van waarden en normen of het uiting geven aan religieuze overtuigingen
4. Op *spiritueel* niveau gaat het om inspiratiebronnen, beelden, symbolen, poëzie, muziek gebed en ritueel.¹¹⁷

Vragen die op de diverse niveaus van zingeving gesteld kunnen worden zijn op het cognitieve vlak bijvoorbeeld: Hoe is de situatie rationeel te verstaan? Zowel de vraag naar de zin van het eigen leven als die naar de betekenis van het leven wordt gesteld. Wat is de zin van mijn lijden, wie is er schuldig aan? Wat is de zin van oud worden en met steeds meer beperkingen moeten leven? Wat zijn bronnen waar uit geput kan worden bij betekenisgeving? Liggen de individuele zingeving en de algemene op één lijn? Is het eigen handelen in overeenstemming met wat gezien wordt als de zin van het leven? Is een gebeurtenis of een keus moreel goed? En waarom wel of niet?

Op gevoelsniveau komen andere vragen aan de orde: wordt de rationeel bedachte zin ook als zodanig ervaren in het gevoelsleven? Is er sprake van gevoelens van vreugde, vervulling, harmonie en vrijheid bijvoorbeeld?

¹¹⁶ Ibidem, 143.

¹¹⁷ R. Hekking, 'Het domein van de geestelijk verzorger, overwegingen bij de beroepsstandaard', *Tijdschrift Geestelijke Verzorging* 28 (2003) 95-111, aldaar 96.

Op gedragsniveau gaat het om het vinden van zin in het doen, de handeling. Vragen hierbij zijn dan bijvoorbeeld of iemand een zinervaring kan vertalen in gedrag, zinvol bezig weet te zijn en praktische consequenties kan en wil verbinden aan een zinervaring.

Het spirituele niveau tenslotte veronderstelt een derde werkelijkheid naast de subjectieve en objectieve realiteit. Daar uit voort komen vragen naar de mogelijkheid die iemand heeft ook zin te ontvangen, zich over te geven aan zingeving die van buiten wordt aangereikt en naar de waarde die aan een dergelijke ervaring wordt gehecht. Hoe iemands relatie is met deze andere dimensie vraagt vaak om verheldering.

Een zingevingscrisis vraagt om heroriëntatie. De vanzelfsprekendheid van het oude systeem is weggevallen en vragen als 'hoe nu verder?' en 'wat vind ik hiervan en moet, kan en wil ik hiermee?' dringen zich op. Volgens de Beroepsstandaard lijkt van het vermogen tot het geven van zin onomstotelijk vast te staan dat het bijdraagt aan het menselijk welzijn. De begeleiding en hulpverlening bij het zingevingsproces is 'het primaat en werkdomein van de geestelijk verzorger'.¹¹⁸ Het doel van de begeleiding is het vergroten van het vermogen tot zingeving. Duidelijk is dat de geestelijk verzorger die begeleiding en hulpverlening vorm moet geven middels ontmoeting binnen een vertrouwensrelatie, waarin sprake is van wederzijds respect. Als methoden worden inhoudelijke ondersteuning en aandachtige presentie genoemd. 'Erkenning en bevestiging van waarden en (levensbeschouwelijke) overtuigingen' moeten de mens met zingevingsvragen helpen bij de noodzakelijke heroriëntatie.

Wat betreft de inhoud van de ondersteuning wordt door de Beroepsstandaard geen nadere uitleg gegeven. Slechts het onderscheid met het lichamelijke, psychische en sociale domein wordt benadrukt; het domein waarop de geestelijk verzorger zich beweegt is dat van het 'levensbeschouwelijke' of 'geestelijke'. De Vereniging van Geestelijk Verzorgers in Zorginstellingen gaat er overigens van uit dat dit domein nooit 'neutraal' kan zijn: de geestelijk verzorger moet zich goed bewust zijn van de eigen levensbeschouwelijke uitgangspunten en betreedt van daaruit het werkveld. De geestelijk verzorger die ambtsgebonden is geeft met zijn relatie tot een kerk of levensbeschouwelijk genootschap aan waar hij zijn bron voor zingeving zoekt.

In de Beroepsstandaard wordt een wezenlijk verband aangegeven tussen individuele zingeving, godsdienst en levensbeschouwing.¹¹⁹ Van de geestelijk verzorger wordt verwacht dat hij 'hermeneutische vaardigheid in de bemiddeling tussen actuele beleving en de bronnen

¹¹⁸ Beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in zorginstellingen, VGVZ (Utrecht 2002) 9.

¹¹⁹ Ibidem, 9.

van levensbeschouwing' heeft en tot de basiskennis van de geestelijk verzorger hoort de 'kennis van de heilige boeken, bronnen en liturgie uit de eigen traditie.'¹²⁰ De 'therapeutische competentie bestaat uit het aanreiken van de juiste rituelen, gebeden, religieuze en levensbeschouwelijke teksten en gespreksinhouden op basis van de levensbeschouwelijke traditie van de patiënt om te komen tot heling van het zingevingproces'.¹²¹ De concept beroepsstandaard van de Vereniging van Geestelijk Werkers Albert Camus komt hiermee wat dit betreft overeen.

Er wordt van geestelijk verzorgers dus duidelijk iets anders verwacht dan van psychologen c.q. psychotherapeuten. Waar het in psychotherapie in het algemeen als ontherapeutisch gezien zou worden wanneer de hulpverlener (eigen) bronnen zou aanreiken aan de cliënt om daarmee het zingevingproces te bevorderen zou de geestelijk verzorger misschien tekort schieten wanneer hij dat niet zou doen. Op het moment dat sprake is van therapeutisch handelen van de geestelijk verzorger zou hij zelfs met het aanreiken van bronnen moeten aansluiten bij de levensbeschouwelijke traditie van de patiënt/cliënt. Dit is een interessant gegeven omdat de mogelijkheid dat iemand meer gebaat is bij bronnen uit een andere levensbeschouwelijke traditie hier niet open wordt gehouden. Zingeving lijkt hier dus het kenmerk te krijgen van iets dat vanuit een bepaalde traditie voortgezet moet worden of opnieuw hernomen binnen de eigen levensbeschouwing.

De Vereniging van Geestelijk Werkers Albert Camus heeft als doel: 'de maatschappelijke erkenning en waardering van het geestelijk werk als zelfstandige professionele dienstverlening inzake zingeving, spiritualiteit en concrete levensvragen en verenigt professionele werkers, die zich – in een institutionele setting of in een vrijgevestigde praktijk – bezig houden met zingevingvragen en levensbegeleiding'.¹²² In de opsomming die gegeven wordt van mogelijke onderwerpen om met mensen over te spreken komt het woord 'zin' niet meer voor. Het gaat onder andere om verliesverwerking, relatieproblematiek, bestemming en lot, eigen verantwoordelijkheid, troost en levenskracht uit symbolen opdoen, groeien in spiritualiteit en staan in een traditie, het leren omgaan met lichamelijk of geestelijk lijden. Het woord 'zingevingvragen' lijkt hier dus een overkoepelende functie te vervullen, het omvat allerlei soorten vragen en problemen die deels weinig directe relatie hebben met zingeving in de vorm van betekenisverlening. Net als bij de VGVZ wordt ook hier geen richting aangegeven waarin een antwoord op de eventuele zinvragen gezocht zou kunnen

¹²⁰ Ibidem, 13 en 18.

¹²¹ Ibidem, 13.

¹²² www.vgw-albertcamus.nl, site van de Vereniging van Geestelijk Werkers 'Albert Camus' (16-12-2006).

worden. In een artikel in *Tussentijds*,¹²³ het orgaan van de Vereniging Albert Camus wordt 'zingeving' geïllustreerd met vragen als "Waar doe ik het voor?", "Wat zijn mijn waarden en idealen?" Op de website van Albert Camus presenteren veertien leden zich met hun activiteiten als geestelijk verzorger.¹²⁴ In acht van deze veertien korte presentaties komt het woord 'zingeving' niet voor. Waar dat wel gebeurt wordt veelal verwezen naar de mogelijkheid om zinvragen te verhelderen, wat daarna met deze verhelderde vragen gedaan kan worden is niet duidelijk. Evenmin wordt informatie gegeven over de mate waarin bijvoorbeeld bronnen aangereikt kunnen worden of zingevingssystemen ter discussie worden gesteld. Op de site van de Praktijk voor Levensvragen wordt het zo geformuleerd: 'Levensvragen zijn zingevingsvragen. Elk mens kent levensvragen, immers ieder mens zoekt naar zin en betekenis in zijn of haar leven. Levensvragen zijn dus wezenlijke vragen die inherent zijn aan het leven zelf'.¹²⁵ Als methode geeft deze geestelijk verzorger aan te willen luisteren zonder oordeel, antwoorden te willen helpen zoeken en de deur van zijn hart voor de hulpvrager open te stellen.

Een geheel andere benadering wordt voorgesteld door een ander lid van Albert Camus: 'Vanuit de universele wetten van de wiskunde worden in deze workshop de deelnemers via de adem meegenomen naar een beter begrip van hun essentiële zelf. Subtielere trillingsniveau's worden herkenbaar gemaakt waardoor er een beter begrip en een betere balans ontstaat ten aanzien van de eigen zingeving, lotsbestemming en motivatie geplaatst in een groter perspectief.'¹²⁶ Zingevingssystemen lijken hier gekoppeld te worden aan een verstoorde balans van trillingen en via de ademhaling beïnvloed te kunnen worden. Wat de zingevingsvragen inhouden en hoe die eventueel beantwoord zouden kunnen worden komt niet aan bod. In de reader die op deze site aan te klikken is en die als voorbereiding op de workshop bestudeerd moet worden komt het woord 'zingeving' overigens niet meer voor.

We zien dus dat zingeving op zeer diverse wijzen ingevuld en benaderd wordt. Enerzijds moet aan bepaalde lichamelijke condities zijn voldaan om zingeving bereikbaar te maken, anderzijds wordt op verbaal niveau ruimte geschapen voor de cliënt om samen met de geestelijk verzorger naar antwoorden te zoeken. Bijzonder is de expliciete vermelding bij een van de leden van Albert Camus dat het hart van de geestelijk verzorger daarbij open moet

¹²³ H. Schouten, De persoonlijke levensovertuiging; hoe kun je die 'in kaart brengen'?, *Tussentijds* juni 2006, 7, aldaar 4.

¹²⁴ www.vgw-albertcamus.nl (16-12-2006).

¹²⁵ www.petersamwel.nl, site van het Raadgevend Bureau Samwel, praktijk voor levensvragen, Rotterdam (13-12-2006).

¹²⁶ www.way2change.com/s/d/119/cont.1.php?s99p7, site van 'De Verandering', partner in je persoonlijke ontwikkeling, Jolanda Gerbecks (13-12-2006).

staan voor de hulpvrager. Daarmee krijgt het gesprek over zingevingvragen een andere kwaliteit toegevoegd dan die van alleen de professionele uitwisseling. Zin wordt hier gekoppeld aan verbondenheid, aan het aangaan van een relatie die het cognitieve overstijgt.

3.2 Justitie

Geestelijke verzorging in justitiële inrichtingen kent zowel overeenkomsten als verschillen met geestelijke verzorging in zorginstellingen. Ook in detentie hebben mensen er volgens de grondwet recht op hun godsdienst of levensbeschouwing te kunnen belijden en daarom moet de staat zorg dragen voor het beschikbaar zijn van geestelijk verzorgers voor gedetineerden. Dit zou echter nog geen reden hoeven te zijn om geestelijk verzorgers aan te stellen voor de begeleiding bij het optreden van zingevingvragen. De keus om dit wel te doen wordt gemotiveerd vanuit de gedachte dat gedetineerden algehele zorg nodig hebben: 'Vooral in het begin van de detentie worstelen velen met existentiële problemen, met name met levens- en zingevingvragen'.¹²⁷ Onderscheid tussen deze twee soorten vragen lijkt hier dus niet te worden gemaakt, in ieder geval worden geestelijk verzorgers geacht bij beide begeleiding te kunnen geven. Psychotherapeutische interventies worden niet als mogelijkheid bij het leren omgaan met levens- of zingevingvragen genoemd. Waarom hier zo expliciet de keus gemaakt wordt voor begeleiding door geestelijk verzorgers is niet helder. Iedereen die betrokken is bij het werk van geestelijk verzorgers in justitiële inrichtingen lijkt het hier ook over eens te zijn: zowel directieleden, inrichtingsmanagers als geestelijk verzorgers noemen zingeving als een belangrijk onderwerp bij de zorg voor gedetineerden.¹²⁸ De thema's schuld en boete worden gekoppeld aan levens- en zingevingvragen; aandacht hiervoor vult een leemte in de detentiebegeleiding op. Opvallend is dat het hier gaat om gevoelens en gedachten die sterk gerelateerd zijn aan het verleden en aan verwerking. Psychologen en psychotherapeuten zouden wat dit betreft waarschijnlijk ook wel een aanbod kunnen hebben. Ook voor te stellen zou zijn dat in deze setting juist toekomstgerichte zingeving besproken zou kunnen of misschien moeten worden. Wanneer we bijvoorbeeld uitgaan van het moeten leven met een beperking zou probleemgerichte therapie aangeboden kunnen worden. Maar doordat de thema's schuld en boete, die een religieuze bijklank hebben, worden benadrukt lijkt er een extra (impliciete) reden te bestaan voor het laten begeleiden van gedetineerden met zingevingvragen door een geestelijk verzorger. Wel wordt gesignaleerd dat er een soort

¹²⁷ www.xs4all.nl/~mulderce/, site van het Justitiepastoraat in Nederland (13-12-2006).

¹²⁸ L. Spruit, T. Bernts, C. Woldring: Geestelijke verzorging in justitiële inrichtingen, een onderzoek bij directeuren, geestelijk verzorgers en ingeslotenen in het gevangeniswezen, jeugdinrichtingen en tbs-klinieken (Nijmegen 2003).

‘branchevervaging’ zou kunnen optreden tussen de geestelijke verzorging en andere disciplines, maar ook dat gedetineerden er behoefte aan lijken te hebben om via symbolen en rituelen met zingeving bezig te zijn.

De geestelijk verzorgers zelf geven als één van de vier kerndoelen van hun werk ‘religieuze communicatie’ aan, waarbij de items ‘gedetineerden in contact brengen met en laten nadenken over zingeving en geloof’ en ‘gedetineerden via rituelen geloof of zingeving laten beleven’ het hoogst scoren. Hoewel hier aan het begrip ‘zingeving’ geen nadere invulling wordt gegeven zijn in dit werkveld de kerkelijk gezonden geestelijk verzorgers heel duidelijk evangelisch geïnspireerd en gericht op morele ontwikkeling.¹²⁹ De humanistisch geestelijk verzorger heeft volgens de informatie van het Humanistisch Verbond wel een eigen achtergrond, maar die wordt niet nader uitgewerkt. Het gaat om het ‘eigen verhaal van mensen en de daaruit voortkomende levensvragen en het al of niet vinden van antwoorden daarop’.¹³⁰

Het begrip zingevingsvraag krijgt bij justitie dus vooral de inkleuring van vragen naar schuld en boete. Rituelen en symbolen worden meer dan in de andere werkvelden genoemd als mogelijke ‘hulpmiddelen’ bij het bezig zijn met zingeving. Zingeving en geloof worden in één adem genoemd, de geestelijk verzorgers bij justitie lijken meer gericht te zijn op geloof en religie dan in de andere werkvelden.

3.3 Krijgsmacht

Net als patiënten in de zorg en gedetineerden bij justitie hebben medewerkers in de krijgsmacht op grond van de grondwet recht op het in vrijheid kunnen belijden van godsdienst of levensbeschouwing. De staat moet daarom geestelijk verzorgers beschikbaar stellen, militair personeel kan immers niet altijd deelnemen aan activiteiten van de eigen geloofsgemeenschap of levensbeschouwelijke organisatie. Eveneens parallel aan de situatie in de zorg en bij justitie heeft in de loop der tijd op inhoudelijke gronden taakuitbreiding plaats gevonden.

Naast het verzorgen van diensten en rituelen zijn de geestelijk verzorgers zich steeds meer met begeleiding gaan bezighouden. Door de ‘vrijplaatsfunctie’ die binnen de krijgsmacht een speciale inkleuring heeft (de geestelijk verzorgers zijn geen militairen, vallen niet onder het militair tuchtrecht en hebben een gegarandeerde vertrouwenspositie) kunnen zingevings- en levensvragen die zich aandienen juist bij de geestelijk verzorgers goed

¹²⁹ “Bewogen, bezield, professioneel”, beleidsnota 2004-2008 van het Protestants Justitiepastaat.

¹³⁰ www.humanistischverbond.nl/diensten/index.html, site van het Humanistisch Verbond (13-12-2006).

besproken worden. Die rekenen dit dan ook zeker tot hun taak. 'In een militaire omgeving zijn vragen rond leven en dood, goed en kwaad, en zinvolheid en zinleegte immer actueel. Krijgsmachtpredikanten staan in een lange kerkelijke traditie, en zijn juist opgeleid om in te gaan op zulke levensvragen.'¹³¹ De hoofdkrijgsmachtpredikant G. Bikker geeft in een interview aan dat militairen, als de omstandigheden slechter zijn dan thuis, zich meer bezig houden met zingeving dan anders.¹³² Er is bij uitzending vaak sprake van dreiging, van het missen van de familie en er zijn intensievere contacten met collega's. Daardoor dringen vragen rond de zin van het werk en uitgezonden zijn zich op. Door de aard van het werk tijdens uitzendingen worden de militairen regelmatig met afwijkende waarden en normen geconfronteerd en ook dat roept vragen op naar hun eigen visie. Dit blijkt een opstap naar vragen over zingeving te vormen. Het initiatief daartoe moet wel vaak bij de geestelijk verzorger liggen die dan via een gesprek over bijvoorbeeld relaties, gekwetst worden of verslaving uit kan komen bij onderwerpen als geloof en zingeving. Het zoeken van een bezinningsmoment, met de mogelijkheid eens even rustig stil te staan bij de situatie thuis of emoties te tonen lijkt in het interview met de hoofdkrijgsmachtpredikant inhoudelijk samen te vallen met het bezig zijn met zingeving.

Door het landelijk vormingscentrum Beukbergen wordt vanuit de Dienst Geestelijke Verzorging een uitgebreid cursusprogramma aangeboden.¹³³ Wat opvalt is dat in de beschrijvingen van de diverse mogelijkheden het woord 'zingeving' niet voorkomt. Ook in de veteranenzorg is er veel aandacht voor de zorg rond zingeving. Zingevingsvragen worden daar onderscheiden van levensloophulp, levens- en geloofsvragen, ethische vraagstukken en spirituele ontwikkeling.¹³⁴ De voorbeeldvraag "wat was de zin van mijn inzet?" lijkt het dichtst te komen bij een zingevingsvraag *pur sang*, maar ook 'Hoe krijg ik verzoening met mijn leven?' en 'Welke rol speelt mijn (godsdienstige) levensovertuiging ten opzichte van mijn oorlogs/uitzendervaringen?' zouden tot een gesprek over zingeving kunnen leiden. Het lijkt bij de eerste vraag vooral om doelmatigheid te gaan: heeft mijn inzet het gestelde doel dichterbij gebracht? Maar misschien ook wel: welke zin probeer ik aan mijn leven te geven middels het mij verbinden aan de krijgsmacht? Ook hier worden geen suggesties gedaan of

¹³¹ www.cdc.nl/dgv/organisatie/pgv/index.html, site van de protestantse dienst geestelijke verzorging bij de krijgsmacht (13-12-2006).

¹³² www.acom-cnv.nl/menu.php?sub=4&mi=13&ID=46. website van de CNV-bond van militairen, april-2004, de 'langzame vragen van het leven', expeditieaire krijgsmacht stelt scherpere eisen aan geestelijk verzorger; militairen zullen altijd willen praten over de 'langzame' vragen van het leven (16-12-2006).

¹³³ www.beukbergen.nl/mil/cursus/index.htm, site van het conferentiecentrum van de dienst geestelijke verzorging van de krijgsmacht (13-12-2006).

¹³⁴ www.veteraneninstituut.nl/viewpage.asp?pag_id=22049, site van de geestelijk verzorger verbonden aan het Veteraneninstituut (13-12-2006).

een richting gegeven waarin het antwoord op dergelijke vragen gezocht zou kunnen worden. In het jaarverslag van het Veteraneninstituut over 2005 wordt aangegeven dat geestelijk verzorgers samen met medewerkers van vormingscentrum Beukbergen en van de Bond van Nederlandse Militaire Oorlogs- en Dienstslachtoffers betrokken zijn bij een project gericht op zingevingvragen en ethische vorming.¹³⁵ De bedoeling is terugkeerbijeenkomsten voor veteranen te organiseren. Explicatie van het begrip zingeving wordt hier niet gegeven.

In de beleidsvorming wordt, zij het sporadisch, de nadruk gelegd op het belang van het aan de orde stellen van zingeving. In een Kamerbrief van staatssecretaris Van Hoof in januari 2002 geeft hij aan dat doordat de krijgsmacht meer ingezet wordt voor vredesoperaties de achtergronden van die inzet minder duidelijk zijn geworden.¹³⁶ 'Dit leidt voor de krijgsmacht als zodanig en de individuele militair tot vragen als: waarom doet Nederland aan deze missie mee; heb ik als militair het gevoel dat mijn bijdrage wel zinvol is? (...) Zingevingsvragen en ethische dilemma's met betrekking tot operaties moeten een onderdeel vormen van de normale opleidingsprogramma's. Ook met betrekking tot elke concrete operatie dienen deze vragen besproken te worden, zowel in de voorbereiding op de inzet als tijdens de inzet zelf.' Het begrip 'zingevingsvragen' komt in de krijgsmacht op beleidsniveau dus aan de orde, maar wat er specifiek mee bedoeld wordt op nationaal en individueel niveau blijft onduidelijk, een criterium voor zinvolheid ontbreekt; de verbinding van andere problemen naar het zingevingprobleem moet vaak door de geestelijk verzorger gemaakt worden, het spreekt niet vanzelf voor de militair dat een vraag rond zingeving ligt onder dat wat hij zelf als het probleem ziet. Het meest direct is er een koppeling van zingevingsvragen met de doelstelling van het werk en het nut daarvan. Zingeving als betekenisverlening wordt als zodanig niet in de onderzochte teksten genoemd.

Minder dan bij justitie wordt een koppeling met het evangelie gemaakt, geestelijk verzorgers in de krijgsmacht steken vooral in bij de belevingswereld van de militair. Wel zien we dat de begeleiding bij levensvragen als taak gezien wordt van geestelijk verzorgers, die zich verbonden weten met een lange kerkelijke traditie. In de krijgsmacht zijn alleen geestelijk verzorgers aangesteld die een ambtelijke binding hebben, hetzij met een kerk hetzij met een levensbeschouwelijke organisatie. Begeleiding bij zingevingsvragen door mensen die een dergelijke binding niet hebben is dus niet mogelijk in deze setting.

¹³⁵ www.veteraneninstituut.nl/viewobje.asp?obj_id=284 (29-12-2006).

¹³⁶ www.mindef.nl/actueel/parlement/kamerbrieven/2002/1/180101_onvrede.aspx (29-12-2006).

4. Analyse, vergelijking en conclusies

In dit hoofdstuk zullen we een analyse maken van de beschreven gegevens om te komen tot beantwoording van de gestelde onderzoeksvragen:

- Wat verstaan de professies geestelijke verzorging en klinische psychologie/psychotherapie onder de begrippen 'zingeving' en 'zingevingsvraag' en wat is de benadering ervan in iedere discipline?
- Wordt de begeleiding van mensen met zingevingsvragen wel of niet tot die discipline gerekend en waarom? Zijn er verschillen en/of overlappingen in taakopvatting en doelstelling?

Tot slot zullen overeenkomsten en verschillen worden samengevat en enkele aanbevelingen voor verder onderzoek worden geformuleerd.

4.1 Wat wordt verstaan onder zingeving en zingevingsvragen?

Wanneer we kijken naar wat verstaan wordt onder de begrippen zingeving en zingevingsvraag valt op dat hierover binnen de psychologie/psychotherapie en de geestelijke verzorging weinig tot niets expliciet wordt gezegd. Er zijn wel voorbeelden gegeven van mogelijke zingeving of zingevingsvragen, maar de conceptuele vraag naar de aard van zingeving of zingevingsvragen wordt niet beantwoord.

Wanneer we de diverse therapierichtingen binnen de psychologie en werkvelden van geestelijke verzorging langs lopen zien we het volgende beeld:

In de cognitieve en gedragstherapeutische literatuur komt het begrip zingeving niet voor, behalve bij de *acceptance and commitment therapy*. Daar is zinvolheid het resultaat van waardetoekenning en doelgerichtheid. Deze omschrijving van zinvolheid sluit aan bij de definitie van Van der Lans (zie pag. 8), die ook evaluatieve processen en motivationele betrokkenheid noemt in zijn omschrijving van zingeving. Het kiezen op zich geeft waarde, inzicht in het eigen functioneren biedt ruimte om tot meer zinvolle keuzes te komen. Daarbij helpt de *acceptance and commitment therapy*. Op de mogelijke inhoud van waarden en gekozen doelen wordt niet ingegaan. Merkwaardig is dat ook in de schemagerichte therapie zingeving niet wordt genoemd als thema dat therapeutisch bewerkt kan worden. Het zou goed voor te stellen zijn dat bepaalde schema's of cognities over zingeving zeer bepalend zijn voor de beleving van een cliënt van een crisissituatie of een symptoom. Wel wordt de betekenis die mensen aan gebeurtenissen geven kritisch onderzocht. Bijvoorbeeld de opvatting dat het leven

‘eerlijk’ zou moeten zijn is een cognitie die bestreden wordt door therapeuten. Maar het valt mij op dat het kennelijk niet gebruikelijk is andere cognities of schema’s, die zouden kunnen helpen bij zingeving, actief door de therapeut te laten aanreiken terwijl die er wel zijn. In publicaties van het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn (NIZW) wordt voor vrijwilligers namelijk uiteengezet hoe zij het best inhoudelijk begeleiding kunnen geven aan ouderen met zinvragen.¹³⁷ In het inleidende hoofdstuk wordt de Oostenrijkse psychiater Viktor Frankl aangehaald die aangeeft dat zin op drie manieren ervaren kan worden: door te geven aan de wereld, door te nemen van de wereld en door de manier van omgaan met het lijden.¹³⁸ Ik zou me goed kunnen voorstellen dat de assumpties van Frankl in een therapie gebruikt en aan de cliënt in overweging gegeven worden. Over het wel of niet kiezen voor deze ‘gezondere’ assumpties kan in de therapie gesproken worden, evenals over de inhoudelijke keus voor wat gegeven of genomen zou kunnen worden en over hoe op een voor de cliënt goede manier met het lijden omgegaan kan worden.

Bij de cliëntgerichte therapie ligt dat anders. Daar wordt de cliënt door middel van het focussen begeleid naar meer heelheid en verbondenheid met een groter geheel. Deze expliciete doelstelling sluit meer aan bij Van Belzens opvatting van zingeving (zie pag. 10). In zijn visie is spiritualiteit als betrokkenheid op een groter geheel dat ‘het leven zinvol doet verschijnen’ een subcategorie van potentieel zinvol leven. De cliëntgerichte therapie geeft zo een richting aan waarin men moet gaan om tot meer zingeving te kunnen komen. Een onderscheid tussen dagelijkse zingeving en zingeving bij meer existentiële problemen wordt niet gemaakt en het valt op dat van betrokkenheid op een groter geheel voetstoots wordt aangenomen dat het bijdraagt aan zingeving. Juist in onze geïndividualiseerde en geseclariseerde maatschappij is het misschien ook voor te stellen dat mensen er aan hechten zich niet betrokken te voelen bij een groter geheel, juist zin beleven in het zich onderscheiden, in het zich niet verbinden met iets dat hen overstijgt?

Van Kalmthout, representant van de persoonsgerichte therapie heeft een zeer duidelijk standpunt over zin(geving) in psychotherapie, maar ook hij definieert het begrip niet. Wel schenkt hij aandacht aan het thema autonomie en verbondenheid bij zingeving. Om autonoom vorm te kunnen geven aan het zingevingsproces moeten

¹³⁷ S. Vermeulen, *Omgaan met zinvragen, cursusboek bij Een dag die de moeite waard is* (Utrecht 2001).

W. van Lier, *Een dag die de moeite waard is; ouderen, zinvragen en de rol van vrijwilligers* (Utrecht 2001).

¹³⁸ Ibidem, 15.

mensen een bepaalde mate van gebrek aan verbondenheid kunnen verdragen. Dat geldt ten opzichte van alle soorten autoriteiten: ouders, therapeut, machtshebbers of God. In de therapie wordt toegewerkt naar het kunnen ervaren van een zo grote mate van autonomie voor de cliënt dat die een eigen levensvisie kan ontwikkelen. Over de inhoud van die visie zegt de therapeut niets, behalve wanneer die de vrijheid van de cliënt in gevaar zou brengen. Wanneer het gaat over de mysterieuze werkelijkheid waarin wij leven past psychotherapeuten alleen een niet-weten als antwoord; psychotherapie moet de condities scheppen waarin de zoektocht van de cliënt optimaal kan verlopen, dat wil zeggen zonder voor opgezet ideologisch of theoretisch referentiekader. Weliswaar is uitgaan van de autonomie van de cliënt met een eigen levensvisie een 'ideologie' en heeft de cliëntgerichte therapie een eigen theoretisch kader, maar dit betekent niet per definitie dat de zin die de cliënt uiteindelijk geeft ook aan deze criteria moet voldoen.

In de psychoanalytische therapie wordt ook niet over zingeving gesproken, behalve dat de therapie gezien wordt als voorwaarde om zin te kunnen geven. Wel is het kunnen beleven van zinvolheid een criterium voor het welslagen van de therapie. Net als bij de andere besproken therapievormen gaat het erom de cliënt ruimte te bieden in de therapie en in zichzelf om vrij te kunnen exploreren waar het hem of haar in het leven ten diepste om gaat.

Probleemgerichte therapie concentreert zich vooral op zingeving als betekenisverlening. De cliënt zoekt een nieuwe houding ten opzichte van de gerezen problemen en beperkingen. Hoe die nieuwe houding er uit moet zien om tot zingeving te kunnen leiden wordt niet omschreven. Wel worden de behoefte aan samenhang, verwondering en hoop genoemd (zie pag. 36). Ook hier wordt overigens net als bij de cliëntgerichte therapie de behoefte er bij te horen, bij iets dat groter dan zichzelf en het eigen leven is, genoemd. Christenpsychologen benoemen alleen hun eigen bron, de Bijbel. Hoe die doorwerkt in hun therapeutisch handelen en of hiervan gebruik gemaakt wordt bij de begeleiding van mensen met zingevingsvragen of -problemen wordt niet duidelijk.

Samenvattend kunnen we dus stellen dat binnen de psychologie/psychotherapie slechts bij uitzondering en dan nog zeer gedeeltelijk een inhoudelijke omschrijving van het begrip zingeving wordt gegeven. Dát een cliënt zingevingsvragen kan stellen of zin kan ervaren is wel de doelstelling van meerdere therapievormen. Hieruit valt af te leiden dat zingeving gekoppeld wordt aan geestelijke gezondheid en/of aan het niet

hebben van psychische klachten. Onduidelijk blijft hoe dat, bij gebrek aan inhoudelijke invulling, getoetst wordt. Kennelijk is de mededeling van een cliënt dat hij zin kan ervaren voldoende.

In de discipline geestelijke verzorging staat zingeving centraal als met patiënten of cliënten te bespreken onderwerp. Wat het is wordt in de Beroepsstandaard deels in negatieve termen beschreven: het is een proces dat niet om het lichamelijke, psychische of sociale gaat.¹³⁹ Als voorbeelden van mogelijke thema's in de geestelijke verzorging worden 'vragen rondom ziekte, dood, gezondheid en de existentiële invulling van het leven' genoemd. Het vermogen tot zingeving bepaalt het 'geestelijk welbevinden.' Zingeving wordt hier verbonden met het geestelijke. Bij patiënten wordt dit vermogen beproefd. Gesteld wordt dat wezenlijke vragen opkomen en gevoelens van verbijstering, verdriet, angst, woede, machteloosheid en wanhoop ontstaan. Het Godsbeeld en mensbeeld kunnen veranderen, men kan zijn levenskracht en levensmotivatie verliezen. Dit is als een impliciete beschrijving van zingevingsvragen te begrijpen.

Een uitbreiding van deze opsomming van gevoelens vinden we bij de beschrijving van het verblijven in een zorginstelling: 'ervaringen rond ziekte, invaliditeit, afhankelijkheid en eindigheid bepalen daar in sterke mate het leven. De beleving van godsdienst, van levensbeschouwing en van waarden en normen kunnen daardoor een andere betekenis krijgen'.¹⁴⁰ Het geestelijk welbevinden van patiënten wordt op de proef gesteld doordat hun zingeving niet meer vanzelfsprekend is. Opvallend is de problematiserende omschrijving van wat patiënten meemaken; er wordt gesproken in termen van wanhoop, woede, verdriet, verbijstering en eenzaamheid. Zingeving wordt gekoppeld aan geestelijk (on-)welbevinden. Men argumenteert dat de vertrouwde concepten waarmee iemand zin aan het leven gegeven heeft door een opname in een zorginstelling ter discussie gesteld worden en dit brengt de noodzaak tot begeleiding en hulpverlening met zich mee. Door het patiënt (geworden) zijn is er automatisch sprake van een zingevingscrisis die in deze opvatting kennelijk niet snel door de patiënt zelf tot een positief eind gebracht zal kunnen worden. Het is opvallend dat in de Beroepsstandaard zo stellig uitgegaan wordt van allerlei vooronderstellingen. In de beschrijving van wat met iemand gebeurt bij een opname in een zorginstelling zou het verlies van autonomie, van de vertrouwde eigen rol, van relaties en sociale vaardigheden onherroepelijk leiden tot eenzaamheid. Zingeving en een zingevingscrisis krijgen hierdoor een sombere connotatie; een nieuwe situatie zou wellicht ook als een opluchting ervaren kunnen

¹³⁹ Beroepsstandaard VGVZ (Utrecht 2002) 9.

¹⁴⁰ Ibidem, 9.

worden en het zin geven na een ingrijpende levensgebeurtenis als een uitdaging beleefd. Zingeving volgens de Beroepsstandaard is dus iets problematisch waarvoor begeleiding en hulp is geïndiceerd.

Wanneer we deze opvatting leggen naast de definitie van Van der Lans (zie pag. 8) valt op hoeveel neutraler die laatste is, er wordt geen waardeoordeel toegekend aan het zingevingsproces zelf. Bij Van der Lans wordt zingeving beschouwd als een cognitief proces als resultaat van herkennen en begrijpen dat doelgericht is en leidt tot een vitaal lust- of geluksgevoel. Wanneer deze definitie als basis voor de Beroepsstandaard gehanteerd zou worden zou dat misschien meer recht kunnen doen aan de eigen invulling van mensen aan hun zingevingsproces en aan de stemming waarin ze zich willen heroriënteren bij een zingevingscrisis.

Merkwaardig is eveneens dat in de Beroepsstandaard geen rekening wordt gehouden met de variatie in capaciteiten waarover cliënten en patiënten kunnen beschikken. Zingeving wordt gelijk gesteld aan cognitieve betekenisverlening. Op die manier zin geven lijkt niet voor iedereen die tot de doelgroep van de VGVZ behoort mogelijk: leden van de VGVZ zijn ook aangesteld als geestelijk verzorgers in instellingen voor mensen met een verstandelijke beperking en in verpleeg- en verzorgingshuizen. Ernstig demente mensen of mensen met een zeer laag IQ zullen volgens de Beroepsstandaard niet tot zingeving kunnen komen door gebrek aan cognitieve vermogens. Piet Brongers schrijft over deze situatie in het artikel 'Mensen met hun eigen levens- en geloofsvragen'.¹⁴¹ Hij benadrukt dat, afhankelijk van het ontwikkelingsniveau, een evenwicht nagestreefd moet worden tussen gevoelens van geborgenheid en vertrouwen en van serieus genomen en verantwoordelijk gehouden worden. De zingeving wordt hier dus meer gekoppeld aan het voelen en ervaren dan aan cognitieve controle, gebaseerd op begrijpen en herkennen. In de praktische uitwerking van de begeleiding door geestelijk verzorgers krijgt het begrip zingeving een heel andere invulling, namelijk een meer affectieve, dan uit de oorspronkelijke tekst hierover in de Beroepsstandaard valt af te leiden.

Een ander aspect van zingeving dat prominent aanwezig is in de taakomschrijving van geestelijk verzorgers in de Beroepsstandaard is de begeleiding 'vanuit en op basis van geloofs- en levensovertuiging'.¹⁴² Op deze manier wordt impliciet aangegeven dat zingeving te maken heeft met een concrete bron, levensbeschouwing of religie. Ook door de

¹⁴¹ P. Brongers, 'Mensen met hun eigen levens- en geloofsvragen', in J. Doolaard, *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging* (Kampen 2006) 590-595, aldaar 590.

¹⁴² Ibidem, 9.

ambtsgebondenheid van de leden van de VGVZ wordt deze opvatting ten aanzien van zingeving benadrukt. Hiermee komt een essentieel verschil met de psychologen/psychotherapeuten aan bod: de psychologen/psychotherapeuten spreken zich in het algemeen niet uit over hun eigen bron van zingeving noch over die waarvan de cliënt gebruik zou kunnen maken. Het gaat er in de psychotherapie om de cliënt zoveel ruimte in zichzelf te laten ervaren dat hij zelf op zoek kan gaan naar de meest passende bron of visie.

Bij justitie wordt de koppeling van aandacht voor zingevingvragen met geloof of levensbeschouwing nog duidelijker gemaakt. Het religieuze of levensbeschouwelijke aspect wordt ook benadrukt doordat aangegeven wordt dat gedetineerden graag via rituelen met zingevingvragen bezig zijn. Opvallend is dat zingeving in de context van detentie vooral gericht lijkt te zijn op het zich verhouden met wat in het verleden fout is gegaan. De onderwerpen schuld en boete worden expliciet vermeld, een uitgebreidere invulling van het begrip zingeving ontbreekt. Wel wordt in beleidsstukken (zie pag. 46-47) benadrukt dat het omgaan met zingevingvragen hoort bij de algehele zorg voor gedetineerden. In hoeverre men hier denkt aan een voor gedetineerden minder religieus geladen begrip wordt uit de informatie niet duidelijk.

In de krijgsmacht worden zingevingvragen in officiële stukken (zie pag. 49) vooral gezien als vragen die de militairen hebben naar het nut van hun werk en de inpassing van de evaluatie daarvan in hun leven. In de beschrijvingen die door geestelijk verzorgers gegeven worden in bijvoorbeeld interviews en tijdschriftartikelen vinden we een veel breder beeld. Daarin gaat het om vragen over leven en dood, verbondenheid, waarden en normen. Ook ethische vragen rond oorlog en vrede en de invloed van geloof- of levensbeschouwing daarop horen tot het gebied van de zingevingvragen. Hieruit blijkt dat zingeving in deze setting zowel met functionaliteit en ethiek als met betekenisverlening verbonden wordt. Door de ambtsgebondenheid van de geestelijk verzorgers in de krijgsmacht wordt ook hier de indruk gewekt dat zingeving sterk gekoppeld is aan geloof of levensbeschouwing.

4.2 Waardering van het proces van zingeving en het stellen van zingevingvragen

Dat mensen zin kunnen geven wordt zowel binnen de psychologie c.q. psychotherapie als in de geestelijke verzorging positief gewaardeerd. In het kader van psychotherapie vormt dat in de beschreven literatuur een soort sluitstuk: wanneer de cliënt aangeeft zin te zoeken (en te vinden) is de therapie min of meer voltooid. Het kunnen omgaan met zingevingvragen is een teken van volwassenheid en gezondheid, van voldoende autonomie en het kunnen verdragen van minder verbondenheid. Bij de

probleemgerichte therapie zijn zingevingsvragen de vragen waar het om gaat. Ze vormen het hoofdonderwerp van de therapie. Wanneer de cliënt zelf zin kan geven aan het leven met beperkingen is de therapie geslaagd. Het kunnen stellen van zingevingsvragen wordt niet speciaal positief gewaardeerd, ze zijn wel voldoende reden voor begeleiding of therapie. Na het vinden van een bevredigend antwoord door de cliënt is de therapie klaar.

In de geestelijke verzorging is het begeleiden bij zingevingsvragen de kern van het vak (zie pag. 6). Wat de begeleiding en hulpverlening bij het zingevingproces inhoudt wordt niet nader gepreciseerd. Zingevingsvragen zijn in de Beroepsstandaard in ieder geval belangrijk genoeg om het bestaan van het vak geestelijke verzorging te legitimeren; zingevingsvragen staan zo centraal dat het bijna lijkt of zonder het vóórkomen van zingevingsvragen geestelijk verzorgers overbodig zouden zijn. Het aanbod komen van zingevingsvragen wordt binnen de geestelijke verzorging meer dan in de psychotherapie gekoppeld aan zingevingscrisis. De positieve waardering die door psychologen/psychotherapeuten werd toegekend aan het kunnen stellen van zingevingsvragen ontbreekt bij de geestelijke verzorging. Zingevingscrisis leiden onvermijdelijk tot zingevingsvragen, de patiënt of cliënt kan er niet onder uit al zou hij dat willen. Opvallend is hier de tegengestelde denkrichting: in de omschrijving in de geestelijke verzorging wordt bij het begin van het contact uitgegaan van het bestaan van zingevingsvragen in de situatie waarin de cliënt zich bevindt. Het tot dan toe bestaande en aanvaarde zingevingssysteem staat ter discussie. Psychologen/psychotherapeuten gaan er daarentegen juist van uit dat een zeker geestelijk welbevinden noodzakelijk is om tot het stellen van zingevingsvragen te kunnen komen. Waarschijnlijk is dit te verklaren uit de diversiteit aan opvattingen over wat zingeving en zingevingsvragen inhouden. Mijns inziens is de eerder besproken problematiserende visie op zingeving en zingevingscrisis (pag. 53) hier mede debet aan: geestelijk verzorgers zien een crisis niet als kans maar als een belasting voor de patiënt of cliënt die daarom begeleiding of hulp behoeft, terwijl psychologen/psychotherapeuten eerder de neiging zullen hebben zich geleidelijk terug te trekken uit het contact met de cliënt juist omdat die er aan toe blijkt te zijn zingevingsvragen te stellen en zin te zoeken.

4.3 Samenvatting en beantwoording van de onderzoeksvraag

Wanneer we samenvatten wat hier boven gezegd is over de conceptualisering en waardering van het begrip zingeving in de disciplines geestelijke verzorging en

psychologie/psychotherapie kunnen we constateren dat er weinig eenduidigheid is over wat zingeving inhoudt. De begrippen 'zinggeving' en 'zingevingsvragen' worden veelal zonder nadere uitleg, min of meer te hooi en te gras gebruikt. Zelfs over de tekst in de Beroepsstandaard, die vrij expliciet lijkt te zijn over wat onder zingeving wordt verstaan, blijven nog veel vragen open. Ook de niveaus waarop zin gegeven kan worden of zingevingsvragen gesteld kunnen worden lijken fors te verschillen zonder dat dit geëxpliciteerd wordt. Zowel binnen als tussen de twee onderzochte disciplines zijn er forse verschillen aanwezig in opvattingen over zingeving.

- het stellen van zingevingsvragen wordt enerzijds als een positieve stap in een therapeutisch proces gezien en anderzijds als een onvermijdelijk gevolg van een crisis.
- zingeving wordt door geestelijk verzorgers meer met geloof en levensbeschouwing verbonden dan door psychologen/psychotherapeuten.
- zingevingsvragen worden in meerdere psychotherapeutische stromingen als open vragen behandeld die door de patiënt of cliënt zelf beantwoord moeten worden. Geestelijk verzorgers zien het vaker als hun verantwoordelijkheid bronnen en rituelen aan te reiken bij de heroriëntatie die in een zingevingscrisis noodzakelijk is.
- de noodzaak aandacht te besteden aan zingeving lijkt voor beleidsmakers binnen de werkvelden van de geestelijke verzorging onomstotelijk vast te staan terwijl aan het begrip 'zinggeving' in hun publicaties vaak geen duidelijke invulling wordt gegeven.

Ter beantwoording van het eerste deel van de vraagstelling van deze scriptie kunnen we stellen dat zowel binnen de discipline geestelijke verzorging als die van de psychologie/psychotherapie geen eensluidendheid bestaat over wat onder zingeving moet worden verstaan en hoe het gewaardeerd wordt. Zingeving kan uiteenlopen van betekenisverlening tot zich veilig kunnen voelen. Of het kunnen gebruiken van woorden en cognitie nodig is voor zingeving staat ter discussie. Wel kan gezegd worden dat het in beide disciplines als positief wordt gezien wanneer iemand tot zingeving kan komen. Het begrip heeft op die manier de connotatie van iets dat de moeite waard is, iets toevoegt aan de kwaliteit van leven. Op welk niveau dat gebeurt en aan welke condities voldaan moet zijn om tot zingeving te kunnen komen wordt op verschillende wijze ingevuld.

Het tweede deel van de vraagstelling, namelijk of de begeleiding van mensen met zingevingsvragen tot het werk van de twee disciplines wordt gerekend kan met een duidelijker formulering beantwoord worden. De geestelijke verzorging rekent deze begeleiding tot haar kerntaak, geestelijk verzorgers zijn bij uitstek degenen die dit werk moeten doen. Binnen de

psychologie/psychotherapie vinden we een groot verschil: in sommige richtingen blijken zingevingsvragen nauwelijks tot geen aandacht te krijgen, in andere wordt het therapeutisch contact gezien als zingevend en psychotherapie in het algemeen als nieuw systeem voor zingeving. Er is dus sprake van overlapping tussen de disciplines geestelijke verzorging en psychologie/psychotherapie daar waar de psychotherapeuten de zingevingproblematiek ook tot hun werkveld rekenen. Onduidelijk is gebleven wat in dat geval de beste keus voor de patiënt of cliënt zou zijn, er lijken weinig criteria voorhanden om daarin te onderscheiden.

4.4 Aanbevelingen voor verder onderzoek

Bij de vergelijking tussen de theoretische uitgangspunten die vanuit de godsdienstpsychologie worden aangereikt met de praktijk van de geestelijke verzorging valt op hoe ver die twee velden uiteen liggen. De visies in de godsdienstpsychologie gaan uit van cognitief goed functionerende mensen met het vermogen tot reflectie. Deze reflectie moet daarna kunnen leiden tot motivatie en betrokkenheid, tot het nemen van daadwerkelijke consequenties. Deze omschrijving van zingeving is lang niet altijd van toepassing op de mensen die aan de zorg van geestelijk verzorgers zijn toevertrouwd. Dit zou in theorie betekenen dat in die gevallen niet van zingeving sprake zou zijn. Wellicht zou de theoretische onderbouwing vanuit de godsdienstpsychologie wat dit betreft een aanpassing behoeven of zou in de formulering in de Beroepsstandaard het woord zingeving met andere categorieën moeten worden uitgebreid. Het zou interessant zijn het begrip 'cognitief' wat dit betreft nader te onderzoeken en te koppelen aan de praktijk van de geestelijke verzorging. Aansluiting bij en nadere uitwerking van de theorie van Baumeister over niveaus van zingeving zou dan een goede aanvulling kunnen bieden (zie pag. 10-11).

Bij het vergelijken van de godsdienstpsychologische theorievorming met uitgangspunten in de psychotherapie valt een ander punt op. In de godsdienstpsychologie wordt soms een koppeling gemaakt tussen levensbeschouwing en religie enerzijds en zingeving anderzijds. Over hoe levensbeschouwing of religie bijdragen aan de zingeving en of sprake is van een psychologisch 'gezonde' manier van zingeving is minder een onderwerp van onderzoek geweest in de bestudeerde periode. Toch lijkt dit een belangrijk punt. Wanneer we de uitgangspunten van de beschreven psychotherapieën bekijken valt juist op dat de autonomie van de cliënt bij het omgaan met zingevingsvragen niet in het gedrang mag komen, noch door de houding van de therapeut noch door de intrapsychische activiteit van de cliënt. Het zou interessant zijn dit punt zowel vanuit de psychotherapeutische als uit de godsdienstpsychologische invalshoek nader te bestuderen. Mijn vermoeden is dat vanuit de

psychotherapieën de positieve bijdragen die levensbeschouwing en religie kunnen hebben worden onderschat.

Vanuit de godsdienstpsychologie is er nog weinig onderzoek naar zingeving buiten levensbeschouwing en religie om. Dit laatste punt lijkt van groot belang, zeker in het licht van de publicatie van de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR) van 19 december 2006, waarin wordt gesteld dat de overheid zich met zingeving moet gaan bezighouden.¹⁴³ Zingeving en religie hangen volgens de auteurs onderling nauw samen en leiden tot burgerschapsbinding, een belangrijk element bij het ontstaan en in standhouden van sociale cohesie. De WRR maakt een onderscheid tussen een religieus en een niet-religieus volksdeel en in het niet-religieuze volksdeel tussen humanisten en niet-humanisten. De laatste categorie (18 % van de onderzoekspopulatie) staat volgens het rapport nihilistisch in het leven en heeft weinig gevoel voor hogere waarden. Wel is zelfbeschikking voor deze mensen van groot belang. De WRR ziet deze ‘anomische Nederlanders’ als een risico voor de samenleving. Ze beleven hun situatie als een isolement en dit kan een voedingsbodem worden voor heftige politieke activiteit en protesten. In de psychotherapie blijkt een heel andere opvatting over autonomie te bestaan: het is kennelijk niet een doel van ontwikkeling en voorwaarde om tot zingeving te kunnen komen maar een potentieel struikelblok in de sociale context van onze maatschappij. De koppeling die hier gelegd wordt tussen nihilisme, behoefte aan autonomie en een tekort aan (voor de maatschappij noodzakelijke) zingeving zou een interessant onderwerp voor onderzoek kunnen zijn, er wordt nu een sterk negatieve kleuring aan gegeven en de vraag is of dat zo moet zijn en wat daarvan de gevolgen zijn. ‘Niet-religieuze niet-humanisten’ worden in het onderzoek ‘ontevreden buitenstaanders’ genoemd. Het zou interessant zijn na te gaan in hoeverre de mensen die dit betreft zelf ook vinden dat ze ontevreden buitenstaanders zijn en hoe groot hun tekort aan ervaren zingeving is. De WRR geeft een overzicht van de plaatsen in het publieke domein waar religie een rol speelt en constateert dat het steeds moeilijker blijkt te zijn religie te definiëren. En hoewel meerdere nieuwe vormen van religieuze beleving zich aandienen worden die nog slechts in geringe mate erkend. Dit blijkt onder andere doordat in de werkvelden van geestelijk verzorgers de kerkelijke en humanistische organisaties nog steeds de toon aangeven; de eis tot ambtsgebondenheid voor leden van de VGVZ en voor geestelijk verzorgers bij justitie en in de krijgsmacht is hiervan een voorbeeld. Wanneer door godsdienst-psychologisch onderzoek aangetoond zou worden dat mensen zin kunnen geven zonder dat zij een binding met religie

¹⁴³ Persbericht over de publicatie van de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid, *Geloven in het publieke domein, verkenningen van een dubbele transformatie* (Den Haag 2006).

of levensbeschouwing ervaren zou dat grote implicaties kunnen hebben voor bijvoorbeeld het aanstellingsbeleid van geestelijke verzorgers. Het is voorstelbaar dat in het kader van het advies van de WRR dat de regering zich met zingeving moet gaan bezighouden juist geestelijk verzorgers zonder binding met de traditionele godsdiensten en het humanisme uitgenodigd zouden worden aansluiting te zoeken bij de 'ontevreden buitenstaanders'. De tot nu toe als vrijwel vanzelfsprekend aangenomen verbinding tussen religie en zingeving moet wellicht in de huidige maatschappij opnieuw onderzocht worden en zo nodig worden uitgewerkt in praktische maatregelen.

5. Literatuur

- Alma, H., *Op school, zingeving in het voortgezet onderwijs* (Nijmegen 2000).
- Alma, H., *De parabel van de blinden. Psychologie en het verlangen naar zin* (Amsterdam 2005).
- Arends, C.F., 'Van persoonlijk pastoraat tot secundaire zingeving', in: J. den Doolaard, *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging* (Kampen 2006) 333-338.
- Bach, G., 'Zin maken door contact met het eigen levensverhaal van ouderen met somberheidsklachten', in: J. den Doolaard, *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging* (Kampen 2006) 291-296.
- Baggini, J., *Filosofie en de zin van het leven* (Amsterdam 2005).
- Baumeister, R.F., 'Meanings of life', in: J.H.M. Mooren, *Bakens in de stroom* (Utrecht 1999) 26.
- Becker, J.W., J. de Hart en J. Mens, *Secularisatie en alternatieve zingeving in Nederland* (Rijswijk 1997).
- Becker, J.W., J. de Hart, *Godsdienstige veranderingen in Nederland* (Rijswijk 2006).
- Beer, M. de en G. Hutschemaekers: *Vraag en aanbod in de RIAGG-ouderenzorg. een praktijkstudie vanuit het perspectief van cliënten, hulpverleners en verwijzers* (Utrecht 1996).
- Belzen, J. van, 'Religie, zingeving, spiritualiteit', in: *Schering en Inslag* (Nijmegen 1998) 207-225.
- Berg, M. van den, *Zingeving in de palliatieve zorg* (Houten 2001).
- Bögels, S.M. en P. van Oppen, *Cognitieve therapie: theorie en praktijk* (Houten 1999).
- Bohlmeijer, E. (red.), *Zin in leven* (Utrecht 2003).
- Borg, M.B. ter, *Waarom geestelijke verzorging, zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij* (Nijmegen 1999).
- Bos, T., 'Advisering inzake levensbeschouwing, zingeving en spiritualiteit', in: J. den Doolaard, *Nieuw handboek geestelijke verzorging* (Kampen 2006) 308-317.
- Brongers, P., 'Mensen met hun eigen levens- en geloofsvragen', in: J. Doolaard, *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging* (Kampen 2006) 590-595.
- Debats, D., *Psychotherapie en zingeving* (Amersfoort 1988).
- Debats, D., *Meaning in life* (Groningen 1996).
- Festen, T., 'De geest en de fles, psychotherapie op het grensvlak van inhoud en vorm, en van lichaam en ziel', in: M. van Kalmthout e.a., *Spiritualiteit in psychotherapie?* (Tilburg 2001), 29-41.
- Frankl, V.E., *De zin van het bestaan, een inleiding tot de logotherapie* (Rotterdam 2005).
- Hayes, S., *Uit je hoofd in het leven, een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment therapie* (Amsterdam 2006).
- Hekking, R., 'Het domein van de geestelijk verzorger, overwegingen bij de beroepsstandaard', in: *Tijdschrift Geestelijke Verzorging* 28 (2003) 95-111.

- Hutschemaekers, G. et al, *Vragen naar zin, het perspectief van de GGZ-cliënt* (Tilburg 2004).
- Hutschemaekers, G. en T. Festen, 'Waarover praten zij? over hulpvragen van cliënten en antwoorden van hulpverleners', in: A. van Heeswijk et al. (red), *Vragen naar zin, het perspectief van de GGZ-cliënt* (Tilburg 2004) 15-33.
- Kal, D., 'De verbinding maken, het verschil behoeden. Hoe het herwinnen van een plaats in de samenleving van belang is voor zingeving', in: A. van Heeswijk et al. (red) *Vragen naar zin, het perspectief van de GGZ-cliënt* (Tilburg 2004) 34-49.
- Kalmthout, M. van et al, *Spiritualiteit in psychotherapie?* (Tilburg 2001).
- Kalmthout, M. van, *Psychotherapie en de zin van het bestaan* (Utrecht 2005).
- Korrelboom, K. en E. ten Broeke, *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie, handboek voor theorie en praktijk* (Bussum 2004).
- Lans, J. van der, C. Nijsten en M. Rooijackers: 'Culturele zingevingssystemen en subjectief welbevinden', in: M. van Uden en J. Pieper (red.), *Wat baat religie* (Nijmegen 1998) 97-117.
- Lans, J. van der, *Religie ervaren* (Tilburg 2006).
- Leijssen, M., *Gids voor gesprekstherapie* (Utrecht 1995).
- Lier, W. van, *Een dag die de moeite waard is; ouderen, zinragen en de rol van vrijwilligers* (Utrecht 2001).
- Mooren, J.H., 'Zingeving en cognitieve regulatie, een conceptueel model ten behoeve van onderzoek naar zingeving en levensbeschouwing', in: *Schering en Inslag* (Nijmegen 1998) 193-206.
- Mooren, J.H., *Bakens in de stroom, naar een methodiek van humanistisch geestelijk werk* (Utrecht 1999).
- Pieper, J. en M. van Uden, 'Geestelijke verzorging op Van Gogh', in: G. Hutschemaekers et al, *Vragen naar zin*, (Tilburg 2004)
- Protestants Justitiepastoraat, *Bewogen, beziel, professioneel, beleidsnota 2004-2008*, 2004.
- Rebel, J., 'Het postmoderne levensgevoel', in: J. A. Jenner (red.), *Wel bezorgd* (Kampen 1998) 65-71.
- Rebel, J., 'Geestelijke verzorging als component in de gezondheidszorg', in: J.A. Jenner et al, *Wel bezorgd, geestelijke verzorging en gezondheidszorg* (Kampen 1998) 29-35.
- Rijnen, P. et al., *Kortdurend behandelen in de GGZ, een inleiding* (Houten 1999).
- Roy, A. de et al, *Beroep Geestelijk Verzorger, een verkennend onderzoek naar persoon, werk en werkplek van geestelijk verzorgers in de gezondheidszorg* (Utrecht 1997).
- Sande, R. van der, F. van Hoof en G. Hutschemaekers, *Vraag en aanbod in de RIAGG, een praktijkstudie van de RIAGG-zorg voor volwassenen: cliënten, hulpvragen en behandelingen* (Utrecht 1992).
- Schouten, H., 'De persoonlijke levensovertuiging; hoe kun je die 'in kaart brengen'?', in: *Tussentijds* (2006) 7.
- Smits, P., 'Psychotherapie en religie, een beschouwing aan de hand van Albert Ellis', in: *Tijdschrift voor Psychotherapie* 24 (1998) 38-49.

- Spruit, L., T. Bernts en C. Woldring: *Geestelijke verzorging in justitiële inrichtingen, een onderzoek bij directeuren, geestelijk verzorgers en ingeslotenen in het gevangeniswezen, jeugdinstellingen en tbs-klinieken* (Nijmegen 2003).
- Stommel, R., 'Cliëntgerichte psychotherapie: een schijnbaar pleonasme', in: *Tijdschrift voor Psychotherapie* 24 (1998) 328-346.
- Stroeken, H.P.J., 'Psychotherapie en zin', in: J.A. Van Belzen, *Op weg naar morgen* (Kampen 2000) 134-158.
- Tieleman, D., 'De pastor als grensganger, pastoraat in een postmoderne contact voorbij restauratie en secularisatie', in: *Praktische Theologie* 23 (1996) 1, 3-23.
- Uden, M.H.F. van en J.Z.T. Pieper, *Religie in de geestelijke gezondheidszorg* (Nijmegen 1996).
- Uden, M.H.F. van, 'Tussen zingeving en zinfinding, onderweg in de klinische godsdienstpsychologie', in: J.A. Belzen, *Op weg naar morgen* (Kampen 2000) 114-133.
- Uden, R. van en J. Pieper, 'Klinische godsdienstpsychologie, een trainingsmodel', in: T.H. Zock en G. Glas, *Religie in de psychiatrie* (Tilburg 2001) 103-124.
- Uitvoeringstoets geestelijke verzorging, zie www.cvz.nl/speciaal/rapporten/2006/rpt0607geestelijkeverzorging.asp.
Eveneens verslag van de deskundigenbijeenkomst van het CVZ, juni 2006.
- Uleyn, A., *Ego's en echo's, opstellen over psychotherapie en religie* (Nijmegen 1999).
- Vanaerschot, G. en R. van Balen, 'Empathie', in: Olaf de Haas et al, *Leerboek gesprekstherapie, de cliëntgerichte benadering* (Amersfoort/Leuven 1991) 93-139.
- Vanloo, R., J. Bielen en A. Willems: *Een straaltje van de maan, zingeving bij kleuters* (Averbode 2000).
- Vergote, A en J.M. van der Lans: 'Two opposed viewpoints concerning the object of the psychology of religion. Introductory statements to the plenary debate', in: J.A. van Belzen en J.M. van der Lans (ed), *Current issues in the psychology of religion* (Amsterdam 1986).
- Vermeulen, S., *Omgaan met zinvragen, cursusboek bij Een dag die de moeite waard is* (Utrecht 2001).
- Vermeulen, S. *Omgaan met zinvragen* (Utrecht 2002, 2^e druk).
- VGvZ, *Beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in zorginstellingen* (Utrecht 2002).
- Voestermans, P., 'De terreur van de eindigheid, naar een comparatief perspectief op zingevingspraktijken', in: J. Janssen et al (red.), *Schering en Inslag* (Nijmegen 1998) 238-252.
- Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid, *Geloven in het publieke domein, verkenningen van een dubbele transformatie* (Den Haag 2006), persbericht.
- Wetering, J.W. van de, *Zin* (Middelie 2005).
- Winkelaar, P.J., *Zingeving en wereldbeschouwing* (Utrecht 2000).
- Young, J.E., J. Klosko en M. Weishaar, *Schemagerichte therapie, handboek voor therapeuten* (Houten 2005).
- Zanten-van Hattum, M. van, *Leren omgaan met zingevingsvragen* (Nijmegen 1994).

Zock, T.H., 'Religie als transitioneel fenomeen. Het belang van D.W. Winnicott voor de godsdienstpsychologie', in: *Nederlands Theologisch Tijdschrift* 1997 (51.1) 31-48.

Zock, T.H., 'Religie, relationaliteit en zinbeleving', in: M. van Uden en J. Pieper (red.), *Wat baat religie* (Nijmegen 1998) 27-47.

Zock, T.H., 'De brief van de karper, geloven in de tijd van de psychologie', in: *Een beetje geloven* (Amsterdam 1999) 103-117.

Zock, T.H., 'It takes two to tango, de beroepsidentiteit van de geestelijk verzorger in een veranderende context', in: *Tijdschrift Geestelijke Verzorging* 40 (2006) 5-15.

Relevante websites:

- www.eleos.nl
- www.cvppp.nl
- www.vcgp.nl
- www.uleuven.be/3deleeftijd/archief%20lezingen/Samenvatting%20Leijssen.doc
- www.vgct.nl
- www.simplifylife.nl/simp-interv_diekstra.asp

- www.vgw-albertcamus.nl
- www.petersamwel.nl
- www.sprankelconsult.nl/loopbaan.html

- www.ru.nl/soeterbeeckprogramma/publicaties/teksten/2005/geloof_en_0/
- www.humanitas.nl/publicaties/archief/natalis.html
- www.masters.uu.nl/index.cfm/site/Masters/pageid/1435605C-3048-275E-6066C755C2A4E9EC/objectid/299B95A7-20ED-5DD2-
- www.cvz.nl/speciaal/rapporten/2006/rpt0607geestelijkeverzorging.asp
- www.rivm.nl/vtv/object_document/o1276n17537.html
- www.overijsselflevoland.pkn.nl/default.asp?rIntNavMotherNavId=489&inc=info&rIntNavId=251&rIntId=268

- www.xs4all.nl/~mulderce/
- www.veteraneninstituut.nl/viewobje.asp?obj_id=284
- www.mindef.nl/actueel/parlement/kamerbrieven/2002/1/180101_onvrede.aspx
- www.beukbergen.nl/mil/cursus/index.htm
- www.veteraneninstituut.nl/viewpage.asp?pag_id=22049
- www.acom-cnv.nl/menu.php?sub=4&mi=13&ID=46
- www.humanistischverbond.nl/diensten/index.html
- www.cdc.nl/dgv/organisatie/pgv/index.html