

Zingevende gespreksvoering



Bij aankoop van deze uitgave stelt Boom uitgevers Amsterdam gratis de e-bookversie beschikbaar, zodat je de inhoud van het boek overal kunt raadplegen, of dat nu op papier is of digitaal of een combinatie van beide.

Je kunt je gratis e-book ophalen via www.biznezz.nl/klantenservice/gratis_ebook. Hiervoor heb je de unieke code nodig die je op deze pagina vindt.

Meer coachingsboeken lezen?

Als abonnee van Coachlink.nl heb je online toegang tot ruim 160 boeken over coaching en persoonlijke ontwikkeling.



Probeer Coachlink een maand lang **gratis**. Dé online kennisbank voor topcoaches.

Coachlink
www.coachlink.nl

Marjoleine Vosselman en Kick van Hout

Zingevende gespreksvoering

Helpen als er geen oplossingen zijn

Boom

Meer informatie over deze en andere uitgaven vindt u op www.bua.nl.

Copyright: © Uitgeverij Boom Nelissen, Amsterdam & Marjoleine Vosselman en Kick van Hout, 2013

Omslag: Bart van den Tooren, Amsterdam

Binnenwerk: Elan Media, Gemonde

Redactie: Eelke Warrink, Leiden

ISBN: 9789024402755

NUR: 770

1e druk: 2013

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

Inhoud

I	Inleiding	9
1.1	Helpen als er geen oplossingen zijn	9
1.1.1	<i>Wat zijn zinvragen?</i>	10
1.1.2	<i>Voor zinvragen zijn geen oplossingen</i>	10
1.2	Zingevende gespreksvoering	11
1.2.1	<i>Een handelingsmodel voor zingevende gespreksvoering</i>	12
1.2.2	<i>Theoretische plaatsbepaling</i>	15
2	Traagheid	19
2.1	Inleiding	19
2.2	Traagheid en intense gevoelens	20
2.2.1	<i>De dynamiek van pijn en lijden</i>	22
2.2.2	<i>Rouw: aanvaarden van de pijn na een verlieservaring</i>	23
2.3	Begeleiding bij traagheid: valkuilen en richting	25
2.3.1	<i>Twee valkuilen voor hulpverleners</i>	26
2.3.2	<i>Drie redenen om naar de pijn toe te bewegen</i>	28
2.4	Begeleiding bij traagheid: grondhouding en werkwijzen	29
2.4.1	<i>De grondhouding van de hulpverlener: erkenning van de pijn</i>	29
2.4.2	<i>Gevoelsreflecties</i>	31
2.4.3	<i>Stiltetolerantie</i>	33
2.4.4	<i>Technieken: focussen en mindfulness</i>	35
2.5	Professionaliteit: zelfreflectie en zelfcompassie	37
2.6	Samenvattende conclusies	41
3	Ambivalentie	43
3.1	Inleiding	43
3.2	Leven met innerlijke tegenstrijdigheden	44
3.2.1	<i>Het meerstemmige zelf</i>	45

3.2.2	<i>Het gevaar van eenduidigheid: fusie en taboes</i>	46
3.2.3	<i>Waarom ambivalentie belangrijk is voor zingeving</i>	49
3.3	Begeleiding bij ambivalentie: grondhouding en technieken	49
3.3.1	<i>De grondhouding van de hulpverlener: niet-oordelen</i>	50
3.3.2	<i>Technieken: posities splitsen, mindfulness en defusie</i>	50
3.4	Professionaliteit: onzekerheidstolerantie opbouwen	64
3.5	Samenvattende conclusies	66
4	Raadselachtigheid	69
4.1	Inleiding	69
4.2	Recht doen aan het raadsel	71
4.2.1	<i>Een woordloze rest</i>	71
4.2.2	<i>Verbeeldingskracht: voorbij de grenzen van de rationaliteit</i>	73
4.3	Begeleiding bij raadselachtigheid: drie alternatieve talen	75
4.3.1	<i>Moderne rituelen</i>	76
4.3.2	<i>Metaforen</i>	81
4.3.3	<i>Verhalen: een nieuwe lezing van de werkelijkheid</i>	83
4.4	Professionaliteit: zelfreflectie op de eigen levensvisie	89
4.5	Samenvattende conclusies	91
5	Waarden	93
5.1	Inleiding	93
5.2	Persoonlijke waarden	95
5.2.1	<i>Wat zijn persoonlijke waarden?</i>	95
5.2.2	<i>Bewust keuzes maken</i>	96
5.3	Waarom persoonlijke waarden belangrijk zijn	102
5.3.1	<i>De eerste reden: waarden brengen mensen in hun element</i>	102
5.3.2	<i>De tweede reden: waarden maken weerbaar</i>	103
5.3.3	<i>De derde reden: waarden voorzien het leven van richting en focus</i>	104
5.4	Drie barrières voor een waardengericht leven	105
5.4.1	<i>De eerste barrière: extrinsieke drijfveren</i>	106
5.4.2	<i>De tweede barrière: het vermijden van kwetsbaarheid</i>	107
5.4.3	<i>De derde barrière: bevrediging van kortetermijnbehoeften</i>	108
5.5	Begeleiding bij waardengericht leven: van reflectie naar toegewijd gedrag	109
5.5.1	<i>Waarden op het spoor komen door reflectie</i>	109
5.5.2	<i>Waarden hanteren als leidraad voor keuzes en gedrag</i>	118

5.6	Professionaliteit: veranderdrift in toom houden	123
5.7	Samenvattende conclusies	127
6	Slotbeschouwing	129
	Geraadpleegde literatuur	135
	Dankwoord	141

I Inleiding

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

1.1 Helpen als er geen oplossingen zijn¹

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

Veel hulpverleners hebben voor hun beroep gekozen omdat zij mensen willen helpen om hun problemen op te lossen. Ze hebben in hun opleiding daarvoor verschillende methodieken aangeleerd waarmee ze effectief kunnen helpen om klachten te verminderen. Maar wat nu als onderliggende vragen blijven opspelen?

¹ Delen uit deze inleiding zijn eerder verschenen in de vorm van artikelen in *Maatwerk*, vakblad voor maatschappelijk werk en *Waardenwerk* (zie geraadpleegde literatuur).

Leonies existentiële vraag is zo confronterend dat haar wanhoop en onmacht gemakkelijk kunnen overslaan op de hulpverlener. Er is immers geen oplossing. Er valt niks te repareren. Er is misschien zelfs geen troost. De hulpverleners die zo graag willen helpen, staan met lege handen. Hoe kunnen zij helpen bij zinvragen? Hoe kunnen zij helpen als er geen oplossingen zijn?

1.1.1 Wat zijn zinvragen?

Leonies vraag 'waarom ik?' beschouwen wij in dit boek als een zinvraag. Dat wil zeggen dat het een vraag is die niet moet worden opgevat als een normale vraag waarop een antwoord mogelijk is, maar een vraag die moet worden begrepen als een uiting van behoefte aan zingeving. Het is, met andere woorden, een vraag *naar* zin. Onder zin verstaan wij de beleving van mensen dat wat zij doen betekenisvol is, ertoe doet. Ze voelen zich gemotiveerd (hebben er 'zin' in) en richten het leven in naar wat voor hen van betekenis is (zien de 'zin' ervan). Zinvragen dienen zich vaak aan als vanzelfsprekendheden op losse schroeven staan. Als zin vanzelf spreekt, heeft het namelijk meestal geen woorden nodig, en op die momenten kent het leven een zekere vitaliteit. De ziekte van Leonie zet haar levensvisie op zijn kop. Nu het leven zich grillig toont en er dingen blijken te zijn die buiten haar invloedssfeer liggen, hebben haar vanzelfsprekend vertrouwen in het leven en in de toekomst plaatsgemaakt voor angst en verdriet. Ze moet op zoek gaan naar een manier om zich hiertoe te verhouden.

Er bestaan ook meer alledaagse zinvragen. Een voorbeeld is: 'Wat moet ik met die onvrede over mijn werk?' Het kan ook zijn dat er een sluimerend gevoel heerst dat er 'iets' ontbreekt. 'Is dit alles?', luidt bijvoorbeeld de vraag van iemand die zijn leven ervaart als een sleur.

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

1.1.2 Voor zinvragen zijn geen oplossingen

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

tionele pijn is onontkoombaar. In een tijd waarin ‘positief denken’ en ‘je goed voelen’ de norm zijn, vinden mensen zichzelf al snel een ‘loser’ als zij zich ongelukkig voelen (Luoma, Hayes & Walser, 2009, p. 31). Alsof emotionele pijn een teken van geestelijke ongezondheid is, binden mensen de strijd aan met hun gedachten en gevoelens. Ze realiseren zich echter niet dat de pijn niet weg te denken is en dat de vermindering daarvan nieuwe problemen geeft.

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

Hulpverleners voelen zich doorgaans geroepen om het leven van hun cliënten positief te beïnvloeden. Het instinct om te repareren, om problemen op te lossen, is dan ook begrijpelijk. Zinvragen doen in veel gevallen echter ook een beroep op het vermogen van cliënten om te aanvaarden dat het is zoals het is. De cliënt zal met de situatie moeten leren leven, maar zelfs dan zal hij toch vaak een appel op de hulpverlener blijven doen om van zijn problemen te worden verlost. In die gevallen moet echter niet worden gezocht naar antwoorden of naar een oplossing voor de situatie en evenmin moet pijn worden bestreden. Er moet worden gezocht naar een zingevende omgang met de pijn. Hoe kan een hulpverlener de cliënt daarin bijstaan?

1.2 Zingevende gespreksvoering

Zingevende gespreksvoering is de naam die wij geven aan de vakkundige begeleiding van cliënten bij zinvragen. Daarbij gaat het er aan de ene kant om dat hulpverleners hen helpen om bewust de regie over het eigen leven te voeren. Uitgangspunt daarbij is dat het maken van bewuste keuzes noodzakelijk is om recht te doen aan wat cliënten werkelijk belangrijk vinden. Aan de andere kant gaat het erom hen te helpen om datgene wat ze niet kunnen veranderen te aanvaarden. Uitgangspunt hierbij is dat emotionele pijn, onzekerheid en onduidelijkheid altijd deel zullen uitmaken van het leven. De rode draad is dat de begeleiding gericht is op het ontwikkelen van openheid naar nieuwe perspectieven op de situatie.

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

Begeleiding bij zinvragen hoeft dan ook niet per se binnen het begeleidingstraject te worden afgerond. In sommige situaties is er niet zo veel voor nodig om iemand weer op weg te helpen. Cliënten weten vaak zelf ook dat de hulpverlener het niet voor hen kan oplossen, en ze verwachten dat ook niet. Toch voelen veel hulpverleners zich gremd om zinvragen te benoemen. Voorbeelden van gedachten die hieraan ten grondslag kunnen liggen, zijn: 'Dit is te pijnlijk voor de cliënt', 'Wat heeft het voor zin om stil te staan bij iets wat niet te verhelpen is?', of 'Ik trek een beerput open.' Hierdoor gebeurt het geregeld dat hulpverleners onderliggende zinvragen niet oppakken, maar zich beperken tot klachten die te herleiden zijn tot een meer herkenbaar en hanteerbaar syndroom, zoals een depressie of burn-out.

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

1.2.1 Een handelingsmodel voor zingevende gespreksvoering

Soms is er meer nodig dan aandacht en erkenning voor de zinvraag en heeft begeleiding toegevoegde waarde. Zingevende gespreksvoering biedt een theoretisch gefundeerd model dat praktische aanknopingspunten aanreikt voor die begeleiding. Die aanknopingspunten vloeien voort uit vier aspecten van zinvragen: traagheid, ambivalentie, raadsel-

achtigheid en waarden. In het model van zingevende gespreksvoering corresponderen deze vier aspecten met vier verschillende methodische invalshoeken.

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

Het boek is opgebouwd volgens de vier genoemde aspecten: aan elk ervan is apart een hoofdstuk gewijd. Elk hoofdstuk begint met een theoretische toelichting op het aspect van de zinvraag. Er is aandacht voor valkuilen voor de hulpverlener en aan de hand van casuïstiek worden houding, vaardigheden en technieken beschreven. Elk hoofdstuk besluit met een professionele reflectie op aandachtspunten voor de hulpverlener zelf. Hieronder geven we een korte introductie van de aspecten van zinvragen.

Traagheid

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

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

Ambivalentie

Hoofdstuk 3 gaat over ambivalentie. Zinvragen gaan vaak gepaard met tegenstrijdige gevoelens en behoeften waartoe een mens zich moet verhouden. Een voorbeeld van zo'n

situatie kan zijn: ‘Ik wilde altijd kinderen, maar nu heb ik na jarenlang proberen eindelijk een baby en voel ik me helemaal niet gelukkig. Ik schrik ervan als ik boos ben op mijn baby.’ Zingeving raakt in de verdrukking als mensen zich in hun doen en laten te veel laten bepalen door één dominante gedachte die voor hen de enige waarheid vormt. Zij raken dan als het ware gevangen in een rigide en eenzijdig verhaal over zichzelf. Het kan ook zijn dat zij sommige belevingen taboe verklaren.

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

Raadselachtigheid

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

Door gebruik te maken van *verbeeldingskracht* kunnen mensen hun ervaringen ook voorbij de feiten onder de loep nemen. Zij kunnen hierdoor de ervaring in een ander licht gaan zien of iets onverwachts ontdekken. Verhalen, rituelen en metaforen bieden troost en houvast ten overstaan van de meer mysterieuze aspecten van het leven. De valkuil voor de hulpverlener is om te denken dat het geen zin heeft om stil te staan bij vragen waar geen rationeel antwoord op te geven is, of dat het gesprek dan ‘vaag’ of ‘zweverig’ wordt. De hulpverlener die creatief is in zijn benadering van die ervaringen waar geen verklaring voor te geven is, draagt eraan bij dat cliënten nieuwe perspectieven kunnen openen. Hierdoor kunnen zij op nieuwe manieren naar zichzelf en de wereld kijken. De situatie wordt daarmee niet opgelost, maar komt in een ander, mogelijk meer zingevend licht te staan.

Waarden

Hoofdstuk 5 gaat over waarden. Zinvragen hangen samen met de vraag wat voor mensen werkelijk belangrijk is. Een voorbeeld van een vraag waar waarden op de voorgrond staan, is: ‘Wat wil ik met mijn loopbaan?’ Begeleiding is erop gericht cliënten te stimuleren tot *zelfreflectie* over wat ze werkelijk vinden in het totaalplaatje van hun leven.

Uiteindelijk gaat het erom dat cliënten vanuit intrinsieke motivatie durven kiezen voor wat werkelijk belangrijk voor hen is. Dat vereist ook de moed om deuren gesloten te laten.

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

1.2.2 Theoretische plaatsbepaling

Een van de gevolgen van de ontkerkelijking is dat de als vanzelfsprekend gepresenteerde antwoorden op zinvragen op losse schroeven zijn komen te staan. Dat betekent dat mensen steeds meer op zichzelf zijn aangewezen om antwoorden op hun zinvragen te vinden. Dat is niet altijd gemakkelijk en soms hebben mensen daar hulp bij nodig. In het verleden wendden zij zich dan tot de dominee of pastoor, maar tegenwoordig leggen mensen hun zinvragen steeds vaker voor aan maatschappelijk werkers, psychologen, groepsleiders, ambulante hulpverleners, (huis)artsen of coaches.

Die hulpverleners ervaren soms ‘methodische onhandigheid’ bij de begeleiding bij zinvragen. Anders dan de kerkelijke of levensbeschouwelijke instituties moeten zij een inhoudelijk gefundeerd antwoord op zinvragen schuldig blijven. Daarnaast zijn de *evidence-based* methodieken waarmee zij doorgaans werken meer gericht op meetbare resultaten, zoals klachtreductie en gedragsverandering, dan op zingeving.

Die oriëntatie op meetbare resultaten heeft de afgelopen decennia geresulteerd in diverse protocollaire oplossings- en resultaatgerichte benaderingen. Die benaderingswijzen hebben veel methodisch houvast gebracht, maar de aanvaarding van de pijnlijke en kwetsbare kanten van het leven is daarbij soms onderbelicht gebleven. Westerhof en Bohlmeijer (2010) signaleren dan ook een doorgesloten maakbaarheidsideaal binnen de psychologie en pleiten voor de weg van de levenskunst. Onder dat laatste verstaan zij het zoeken naar ‘een balans tussen positieve en negatieve aspecten van het leven en zich rekenschap geven van het feit dat niet alles controleerbaar en maakbaar is’ (p. 14). Zingevende gespreksvoering beoogt hierbij aan te sluiten, door cliënten niet alleen bij te staan als er oplossingen mogelijk zijn, maar ook als zij voor de opgave staan om te aanvaarden wat zij niet kunnen veranderen.

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

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

In tabel 1 staan de verschillende aspecten van de zinvaart met de daarbij horende methodische benaderingswijzen en hun theoretische achtergrond. Aan het einde van het boek geven we een gespecificeerd schema.

Tabel 1: Globaal overzicht zingevende gespreksvoering

Aspect dat op de voorgrond staat	Methodische benaderingswijze	Inspiratiebronnen
<i>Traagheid</i>	Uithoudingsvermogen Naar de pijn toe bewegen	‘Trage vragen’ (Kunneman) ‘Een theorie van de presentie’ (Baart) Experiëntiele stromingen in de psychotherapie (Gendlin, Rogers) Acceptance and Commitment Therapy – ACT (Hayes) Mindfulness-Based Stressed Reduction (Kabat-Zinn)
<i>Ambivalentie</i>	Dialogoog	‘The dialogical self’ (Hermans) Acceptance and Commitment Therapy (Hayes)

Aspect dat op de voorgrond staat	Methodische benaderingswijze	Inspiratiebronnen
<i>Raadselachtigheid</i>	Verbeelding	Diverse filosofen (o.a. Burms en De Dijn, Nussbaum) en psychologen (o.a. Alma, Yalom) over transcendentie en verbeeldingskracht Narratieve psychologie
<i>Waarden</i>	Zelfreflectie op keuzes	Acceptance and Commitment Therapy (Hayes) Geweldloze Communicatie (Rosenberg) Motiverende gespreksvoering (Miller en Rollnick) De zin van het bestaan (Frankl)

