

**OP DE BODEM**

Leesvoorbeeld



# OP DE BODEM

*Existentiële thema's  
in psychotherapie en begeleiding*

SIEBRECHT VANHOOREN

P E L C K M A N S



# INHOUD

---

<b>INLEIDING: ER IS NIETS BUITEN HET BESTAAN</b>	<b>7</b>
<b>HOOFDSTUK 1. HET EXISTENTIËLE BESEF</b>	<b>11</b>
<b>HOOFDSTUK 2. DE GROTE EXISTENTIËLE THEMA'S</b>	<b>25</b>
Over dood en leven	29
Zinloosheid en zingeving	43
Isolatie en verbondenheid	56
Vrijheid, keuze en verantwoordelijkheid	71
<b>HOOFDSTUK 3. OVER EXISTENTIEEL LIJDEN EN GROEIEN</b>	<b>89</b>
Hoe we ons met de existentiële laag verhouden	91
Vastlopen op de bodem	96
Met vertrouwen te mogen groeien	103
<b>HOOFDSTUK 4. EEN THERAPEUTISCH PROCES</b>	<b>109</b>
Onze meegebrachte rugzakken	113
De eerste etappe: op zoek naar authentiek contact	120
De tweede etappe: worstelen met autonomie en zinloosheid	137
De derde etappe: het volle leven	151
Telkens weer afscheid nemen	167
<b>HOOFDSTUK 5. SCHOUDEKLOPJES VAN EEN REISGEZEL</b>	<b>173</b>
<b>LITERATUUR</b>	<b>177</b>
<b>TREFWOORDENREGISTER</b>	<b>189</b>



# ER IS NIETS BUITEN HET BESTAAN

---

“Therapy is of the essence of life,  
and is to be so understood.”

(Carl Rogers, 1951)

**E**en tijdje geleden vroeg ik me af of psychisch lijden niet altijd een vorm van lijden aan het leven is. Aan wat anders zouden we immers lijden, aangezien alles wat we in dit leven meemaken, van het leven zelf is? Hetzelfde geldt natuurlijk ook voor onze vreugdes. Hoe basaal of materieel ook, als we aan iets plezier beleven, dan is het aan iets van ons bestaan. Een zonsondergang, besneeuwde bergtoppen of het zien van de Melkweg openen onze ogen voor iets wat ons overstijgt, maar waar we tezelfdertijd deel van uitmaken. Maar ook die dampende kop koffie of die babbel met de bakker is een expressie van leven, een moment en een plek in dit heelal die haar eigen tijd en ruimte baant, al gaat dit ons gesprekje over het weer ruim te boven. Er is op deze manier niets buiten het bestaan, en toch maken we ons weinig de bedenking dat elk contact, elke handeling, elk woord of elke blik, de essentie van het leven in zich draagt. Ondanks haar kracht en helderheid is op deze manier de waarheid voor ons verborgen, zo weet de middeleeuwse joodse filosoof Maimonides ons te vertellen (Heschel, 2011b). Of zoals Rank het verwoordt: we zijn zowel meesters in het ontkennen van onze sterfelijkheid als in het negeren van het feit dat we dit moment, hier en nu, leven (Kramer, 2019).

“Cliënten die om hulp komen vragen,  
brengen niet enkel hun concrete  
probleem, maar hun hele bestaan  
met zich mee.”

Wanneer we bang zijn voor het donker, voor een spin of voor de gevolgen van de klimaatveranderingen, zijn we in essentie bezorgd over ons *zijn*, zo stelt Tillich (2000). In onze angst proeven we van de fragiliteit van ons bestaan en van het feit dat het ooit voorbij zal zijn. *Niet-zijn*, heet dat dan, en dit gaat niet enkel over het kleine of grote

afscheid dat we dagelijks meemaken. Niet-zijn bekruipt ons ook wanneer we de futiliteit of zinloosheid van de dingen of van gebeurtenissen ervaren, wanneer we ons buiten onze menselijke verbanden voelen vallen, of wanneer we het gevoel hebben geen impact meer te hebben op ons leven. Onze concrete zorgen en vreugdes hebben op deze manier diepe wortels in de existentiële bodem die we met dit universum delen. Dit betekent dan ook, zoals May (1983) het omschrijft, dat cliënten die om hulp komen vragen niet enkel hun concrete probleem, maar hun hele bestaan met zich meebrengen. Meer nog, in de grond zijn hun existentiële worstelingen ook de onze.

Er is wellicht geen enkele vorm van psychotherapeutische of psychosociale hulpverlening die zich níét bekommert om het leven van haar cliënten. Er is echter wel een verschil in hoeverre deze stromingen aandacht hebben voor de manier waarop cliënten zich proberen te verhouden met de existentiële bodem van hun zorgen. In tegenstelling tot andere therapieën hebben persoonsgerichte, cliëntgerichte, experiëntiële en existentiële therapieën het net tot hun missie gemaakt om niet enkel stil te staan bij de dagelijkse situatie van cliënten, maar ook bij de existentiële laag van hun problemen. Decennia van empirisch onderzoek tonen aan dat deze bekommernis om het *existentieel welzijn* van cliënten het evidence-based karakter van dit soort therapieën niet in de weg staat (Elliott et al., 2021; Leijssen, 2013). Niet enkel blijken deze therapieën effectief te zijn wanneer het om de symptomatische kant van depressie, angststoornissen, trauma, psychose, eetstoornissen, verslaving, relationele problemen, algemene psychische moeilijkheden of emotionele moeilijkheden bij lichamelijke ziektes gaat. Doorheen dit soort therapie worden mensen ook geholpen om zich anders te leren verhouden met het existentiële thema dat op dat moment hun leven van onderuit domineert en vasthoudt.

Dat relationele en emotionele problemen lichter kunnen worden terwijl we ook oog en oor hebben voor de ultieme existentiële zorgen van de cliënt, is helemaal niet vreemd. Ons concrete lijden kunnen we begrijpen als de persoonlijke ervaring van onze *gedeelde* menselijke vraagstukken. Bij depressie zijn gevoelens van diepe leegte en zinloosheid schering en inslag. Traumatische ervaringen gaan sterk gepaard met existentiële crisissen en bij dwanghandelingen of obsessieve gedachten proberen we het leven zelf – zonder veel succes – onder controle te houden. Alledaagse angsten blijken uiteindelijk door doodsangst of levensangst gevoed te worden. En dan is er nog de existentiële eenzaamheid die met vele vormen van psychisch lijden gepaard gaat. Het is echter daar, waar we ons het meest fragiel, bang, eenzaam of machteloos kunnen voelen, dat we ons ook ten diepste begrepen, verbonden en gedragen kunnen weten. Het is op deze existentiële bodem dat de ontmoeting met ons probleem, met onszelf en met de ander ons kan helpen om de essentie van onze pijn te doorvoelen en van daaruit nieuwe wegen te vinden. Een van de plaatsen waarin we tot deze existentiële ontmoeting kunnen komen, is de therapeutische relatie (May, 1983), en specifieke therapeutische methodes kunnen ons helpen om ook die innerlijke ontmoeting met onszelf in het hier-en-nu aan te gaan (Bugental, 1999; Gendlin, 1970). Dat cliënten rapporteren een authentiekere, opener, meer verbonden en betekenisvoller leven te leiden na dit soort therapie of begeleiding, is geen toeval (Elliott et al., 2021; Rogers, 1961).



Dit boek richt zich rechtstreeks tot studenten en afgestudeerde psychologen, sociaal assistenten, psychiaters, psychotherapeuten, begeleiders, counselors, coaches, hulpverleners en de zoekende mens. Het is geschreven in de hoop dat we als begeleiders de existentiële laag van de problemen en uitdagingen beter leren lezen en de ontmoeting met onze gedeelde thema's meer durven aangaan. Dit draagt niet enkel bij tot een dieper begrijpen van onze cliënten, maar ook tot het ondersteunen van existentiële veranderingsprocessen en diepe groei. Wie de existentiële laag van een veranderingsproces apprecieert, groeit trouwens zelf ook (Frediani et al., 2022; Vanhooren, 2022a). We leren ons op een andere manier verhouden met onze taak als hulpverlener en met het leven zelf.

De existentiële benadering waar we het in dit boek over hebben, heet voluit de *experientieel-existentiële psychotherapie* (Madison, 2010; Vanhooren, 2018). Het is een relatief nieuwe loot aan de existentiële en humanistisch psychologische stam, die sterk geworteld is in de cliëntgerichte of persoonsgerichte psychotherapie van Rogers, de fenomenologie en de *focusing*-gerichte psychotherapie van Gendlin, en de existentieel-humanistische therapie van May, Bugental en Schneider. Zoals je in dit boek zult lezen, put deze benadering ook uit de humanistische en existentiële psychologie van Rank en Taft, en uit de existentiële filosofie van Kierkegaard, Tillich, Buber en vele anderen. De experientieel-existentiële benadering is spontaan ontstaan uit de zoektocht naar hoe we de existentiële laag van ons mens-zijn concreet in onze begeleidingen kunnen betrekken (Madison, 2010; Vanhooren, 2018). Deze benadering staat voor het doorleven en het begrijpen van de uitdagingen die het leven aan onze cliënten op dit moment voorlegt. Het is een proces van stilstaan en doorvoelen; een zoektocht door de vele lagen van onze beleving heen. Er zijn echter geen kant-en-klare oplossingen voor onze ultieme zorgen. Wel kunnen we groeien in de richting van een dieper besef van wie we zijn, in het ons bewust worden van wat voor ons uiteindelijk de essentie is, en in hoe we authentieke keuzes kunnen maken om ons leven anders vorm te geven. We helpen cliënten om beweging te brengen in hun vastgelopen levensproces en meer aanwezig te zijn in hun eigen bestaan, hoelang of hoe kort dit nog mag duren.

Dit boek bestaat uit vijf grote hoofdstukken. Het is opgebouwd om je stap per stap kennis te laten maken met deze existentiële bodem. Het voorziet ons ook van de nodige landkaarten, kompassen en stevige wandelschoenen om ermee op pad te gaan. Het eerste hoofdstuk helpt ons wennen aan het idee dat de existentiële laag constant deel uitmaakt van ons leven. We staan stil bij het concept van *existentieel besef*, bij moeilijke termen als ontische en ontologische aspecten van onze ervaring en de didactische opsplitsing tussen de micro-, meso- en macro-dimensie van onze beleving. Deze concepten zullen ons helpen om de existentiële laag in onze gesprekken met cliënten beter op te merken en te begrijpen.

Het tweede hoofdstuk beslaat de vier grote *existentiële thema's* die door Yalom (1980) en Greening (1992) aangewend worden om onze bodem te verkennen. De thema's zijn geen synoniem van onze existentiële bodem, maar kunnen als wegwijzers wer-

ken om er ons meer voeling mee te leren krijgen. We gaan achtereenvolgens dieper in op dood en leven, zinloosheid en zingeving, isolatie en verbondenheid, en keuze en verantwoordelijkheid. Dit hoofdstuk geeft ons meteen meer taal om de existentiële ruimte binnen te treden. Het schetst ook belangrijke contouren om de kleur van onze eigen existentiële laag te leren herkennen; een noodzakelijke voorwaarde om zonder onszelf te verliezen ook te kunnen luisteren naar de existentiële laag van de ander.

Het volgende, derde hoofdstuk is een belangrijk intermezzo waarin we ons bezinnen over wat *existentieel lijden en groeien* zou kunnen betekenen. We hebben het over lijden én groeien omdat ze beide deel uitmaken van hetzelfde therapeutisch proces. We staan stil bij typische vormen van lijden aan de existentiële laag, zoals het ervaren van ontologische onzekerheid, het missen van bestaansrecht, basiswantrouwen en het verzeild raken in een existentieel vacuüm. We buigen ons over wat groei zou kunnen betekenen. Om de vele vaak moeilijke psychologische en filosofische concepten te verduidelijken, zullen we in deze eerste drie hoofdstukken een beroep doen op de verhalen van diverse cliënten die ik in mijn loopbaan heb mogen ontmoeten.

Het vierde hoofdstuk gaat dieper in op hoe existentiële thema's zich tijdens een *therapeutisch proces* kunnen ontvouwen. Dit hoofdstuk laat uitdrukkelijk zien hoe de existentiële laag zich niet enkel in de thema's, maar ook in de dynamiek van de therapie laat zien. We lichten concepten zoals *existentiële empathie* of methodes zoals *focusing* en *stoelendialogen* verder toe. We gaan in op enkele specifieke interventies, zoals *inspireren*, die zich specifiek op het groei-aspect van dit soort therapie richten. Dit hoofdstuk ontplooit zich aan de hand van het therapeutisch proces van Thomas, dat drie verschillende etappes kende. Het is op zich een voorbeeld van wat een therapie met een uitgesproken aandacht voor de existentiële laag op drie verschillende momenten kan betekenen. Nadat Thomas in dit vierde deel het laatste woord krijgt, besluiten we dit boek met een hoofdstuk met enkele aanmoedigingen en bedenkingen. Laten we hopen dat dit boek je mag inspireren en je er een existentieel basiskamp in mag vinden om van daaruit hogere of diepe regionen te exploreren.

Voor we van wal steken, wil ik graag iedereen bedanken die op een of andere manier tot dit boek bijgedragen heeft. Zoals Buber (2010) ons duidelijk maakt, is *iedere* andere onze leermeester. De lijst is dan ook onmetelijk lang. Ik hoop dat iedereen zich meteen ten volle mag aangesproken voelen. Van harte bedankt. Graag maak ik een uitzondering voor de cliënten die in dit boek een belangrijke rol spelen. Hun verhalen laten zien hoe experiëntieel-existentiële psychotherapie – naast het opheffen van psychologische problemen – kan leiden tot een onvermoede groei, vernieuwde vitaliteit en een authentiek levensengagement in diep contact met zichzelf, met de ander en met wat we niet begrijpen. Bedankt!

## Hoofdstuk 1

# HET EXISTENTIËLE BESEF

---

**D**e bekommernis om existentiële thema's is wellicht even oud als de mensheid zelf. Niet toevallig staan onze oudste verhalen vaak in het teken van onze worsteling met het leven, de dood en onze zoektocht naar zingeving (Schneider, 2013). Zo handelt een van onze eerste geschreven bronnen over koning Gilgamesj van Uruk. Gilgamesj, die bekendstond om zijn heldendrang en prestigezucht, wordt sterk aange-grepen door het overlijden van zijn boezemvriend Enkidu. In dit vijfduizend jaar oude epos dwaalt Gilgamesj met een zwaar hart over de uitgestrekte steppe:

"Waarom zouden mijn wangen niet ingevallen zijn, mijn gezicht niet uitge-teerd? Waarom zou ik niet bedrukt zijn, mijn trekken niet afgeleefd, en zou er geen angst in mijn hart zijn? [...] Waarom zou ik niet door de steppe zwerven? Ik ben bang voor de dood, daarom zwerf ik door de steppe. Het lot van mijn vriend achtervolgt mij. [...] Ik ga een lange weg, dwalend door de steppe. Hoe zou ik kunnen zwijgen, hoe het voor me houden: de vriend van wie ik hield, is tot aarde geworden. Zal ik niet, net als hij, eens gaan slapen en nooit meer opstaan? De kasteleïnse zei tegen hem, tegen Gilgamesj: het leven dat je zoekt, zul je zeker niet vinden. Toen de goden de mensheid schiepen, gaven ze de dood aan de mensen. [...]. Dus Gilgamesj, eet je dik! Maak pret, vier dagelijks feest! Ga dag en nacht dansen, maak muziek! [...] Zie het kleintje dat je hand vasthoudt? Laat je vrouw zich verheugen op je mannelijke vuur! [...] Gilgamesj zei tegen haar, tegen de kasteleïnse: Kasteleïnse, waarom praat je zo? Ik ben bedroefd, mijn hart treurt om mijn vriend. Kasteleïnse, waarom praat je zo? Ik ben bedroefd, mijn hart treurt om Enkidu." (De Feyter, 2002, pp. 110-111).

De peptalk van Siduri de Kasteleïnse maakt weinig indruk op Gilgamesj. Geconfronteerd met de dood gaat hij op zoek naar onsterfelijkheid. Met zijn ultieme zorg onder de arm reist Gilgamesj naar de rand van de wereld. Daar krijgt hij van zijn verre voorvader het ontvucherende antwoord dat de dood niet te ontlopen is. De troostprijs voor zijn lan-ge zoeken, een cosmetische plant die hem jonger zou laten lijken, wordt tot overmaat van ramp door de slang gestolen. De reis van Gilgamesj heeft schijnbaar tot niets geleid. Hij vraagt zich huilend af: "Voor wie, Oetsjanabi, heb ik mijn armen vermoeid? Voor wie stroomt mijn bloed in mij? Ik ben niet eens goed voor mezelf." (De Feyter, 2002, p. 129) Een nieuwe zoektocht, deze keer naar een zinvol leven, dringt zich op.

Net zoals het verhaal van Gilgamesj bekommeren mythes, religieuze geschriften en sprookjes zich om diezelfde levensvragen (Vanhooren, 1997). Ze zijn telkens een uitdrukking van onze worsteling met onze sterfelijkheid, onze zoektocht naar betekenis en significantie, ons verlangen naar diepe verbondenheid en onze uiteindelijke keuzes. Al kerven we niet meer in kleitabletten of schrijven we niet meer op papyrus, de menselijke conditie is doorheen de eeuwen nauwelijks veranderd. Het Gilgamesj-epos zou dus evengoed gisteren geschreven kunnen zijn. Ook onze eigentijdse grote verhalen, zelfs onze persoonlijke levensverhalen, staan bol van onze pogingen om antwoorden te bieden op diezelfde existentiële uitdagingen.

Op de piek- en dalmomenten van ons leven worden we de existentiële laag van ons leven het sterkst gewaar. Net zoals bij Gilgamesj krijgt ons concrete leven ineens een andere dimensie. Situaties waarin de existentiële contouren van ons leven zich sterker aftekenen, dagen ons uit om onze blik te verdiepen of te verruimen. Zo kan het overlijden van een dierbare of een andere verlieservaring ons meer bewust doen worden van de broosheid van het bestaan. Evengoed kan een geboorte, een huwelijk of een uitzonderlijke natuurervaring ons iets van deze diepere laag laten proeven. Net als in de film *The Matrix* van Lana en Lilly Wachowski ontdekken we dan een ander soort realiteit waar we in 'normale' omstandigheden aan voorbijgaan. In het Engels spreekt men van *existential awareness* (existentieel besef), of het gewaarworden en beseffen van die existentiële bedding die ons leven draagt.

De pieken, de dalen en de onverwachte levenswendingen kunnen deuren en vensters naar dit dieper existentieel besef openen. Zo kunnen we niet enkel gevoeliger worden voor de vraag wat we van ons eigen leven willen maken, maar ons ook in ruimere zin bewust worden van de menselijke tragiek en het wonder van het bestaan. Wie ooit aanwezig was bij een stervende of bij een geboorte kan moeilijk ongevoelig blijven voor de existentiële deuren en ramen die opeens wijd open worden gezet. Op deze momenten wordt de betekenis of de zinloosheid, onze existentiële isolatie of onze fundamentele verbondenheid haast tastbaar. Het is een *lichamelijk* merkbare ervaring. Het is een wakker besef dat verder draagt dan een intellectueel weten. We zijn er volledig bij of beter *in* betrokken.

Dit existentiële besef – of het gebrek eraan – is een belangrijke toetssteen als het om de existentiële laag in therapie gaat: in hoeverre ben ik *aanwezig* in mijn leven, en hoe laat ik het leven aanwezig zijn in mij? De mate waarin we dit existentiële besef kunnen toelaten en daar verder vorm aan kunnen geven, zal ons leven in een niet geringe mate kleuren. Het gewaarworden of het vermijden van deze laag speelt zowel een rol in vele vormen van psychisch lijden als in het *groeiproces* dat ons kansen geeft om ons bestaan op een andere manier te beleven (zie hoofdstuk 3). Het existentiële maakt echter ook deel uit van het psychotherapeutisch proces. Psychotherapie kunnen we begrijpen als een *levensproces* dat we op een gecondenseerde wijze bewust aangaan. Door te leren stilstaan en met aandacht te beleven wat er voorbij de beelden van onszelf te merken is, komen we op het spoor van onze essentie en bij wat er ons te doen staat. Maar niet alleen in therapie of in begeleiding kunnen we onze existenti-

ele laag op het spoor komen. In wezen draagt elk moment de kiem tot een breder en dieper besef in zich, al nodigen sommige momenten ons meer uit tot bewuste aanwezigheid en reflectie dan andere.

“In wezen draagt elk moment de kiem tot een breder en dieper besef in zich.”

### **RITUELEN EN SENSITIEVE PERIODES**

Vaak ervaren we een afwisseling tussen momenten waarop we ons meer of minder bewust zijn van de existentiële bedding van ons leven. Hoewel de concrete momenten waarop we ons duidelijker bewust worden van onze existentiële laag sterk kunnen verschillen van persoon tot persoon, lijken er zich in onze levensloop ook meer voorspelbare momenten af te tekenen. Het is niet toevallig dat in veel culturen en religies deze momenten werden geritualiseerd. Deze *rituelen* helpen de persoon om deze overgangen aan te grijpen als momenten tot groei en verdieping. Ze bieden symbolen om deze momenten te markeren en – als de persoon dit toelaat – te verinnerlijken. Traditioneel bieden rituelen rond geboorte, volwassenwording, huwelijk, scheiding, ziekte, genezing en de dood, taal en teken om met die existentiële laag om te gaan. In een tijd waarin grote religieuze kaders verbrokkelen, grijpen mensen tijdens deze momenten toch nog naar deze rituelen terug of zoeken ze naar alternatieven om deze momenten duidelijk te markeren.

Daarnaast wijst ook de ontwikkelingspsychologie ons op *sensitieve periodes* waarin we meer expliciet openstaan voor verandering. Deze sensitieve leerperiodes ontstaan uit een samenspel tussen onze veranderende emotionele, cognitieve en sociale vermogens enerzijds, en onze bewegende omgeving anderzijds (Verhofstadt-Denève et al., 1991). Tijdens deze specifieke tijden zijn we ook vatbaarder om ons van deze existentiële dimensie meer bewust te worden (Andrews, 2016). Veranderende cognitieve, emotionele en sociale vermogens maken dat we onszelf, de wereld en het bestaan anders gaan ervaren, waardoor onze impliciete antwoorden op existentiële vragen niet meer voldoen.

Zo geeft Verhofstadt-Denève (1994) aan hoe kinderen reeds impliciet en expliciet met deze levenslaag gaan oefenen. Ze toont hoe kinderen belangrijke bouwstenen verwerven die hen later zullen helpen om zich te navigeren doorheen de existentiële vragen van het bestaan. Zo leren kinderen reeds vroeg een onderscheid tussen *zichzelf* en de *ander* te maken en ontdekken ze de associatie tussen de eigen naam en zichzelf. Dit onderscheid tussen zichzelf en de ander, maar ook de associatie met de eigen naam, draagt bij tot een voorlopig antwoord op de existentiële vraag wie we nu eigenlijk zijn. Samen met dit onderscheid tussen onszelf en de ander ontstaat ook de mogelijkheid om

zich te hechten en zich veilig genoeg te voelen in dit leven. Een veilige hechting helpt net om de wereld met open ogen te gaan verkennen en om op tijd te gaan schuilen wanneer er gevaar zou dreigen. Onderzoek naar hechting ondersteunt het idee dat we een voldoende veilige relatie met anderen nodig hebben om te kunnen merken wie we zijn en wie de ander is. Naast, maar niet los van een veilige hechting aan een verzorgende ouderfiguur, is er ook de nood aan het hebben van *bestaansrecht* en het kunnen ervaren van *basisvertrouwen*. Dit laatste duidt mogelijk op de nood aan een voldoende veilige relatie met het leven zelf (Frankl, 1967). Deze basisbelevingen hebben een belangrijke invloed op hoe we met existentiële uitdagingen in ons leven kunnen omgaan (zie hoofdstuk 3). Daarnaast kan iedere ouder zich herinneren hoe happig kinderen zijn om te begrijpen en taal te absorberen. Het verwerven van taal en kunnen benoemen, zijn evenzeer essentiële existentiële bouwstenen, ditmaal om *betekenis* en *zin* te kunnen verlenen aan wat we meemaken. Ze zorgen ervoor dat we zowel onszelf als de ander kunnen begrijpen. Een stapje verder zijn er de talloze waarom-vragen van kinderen; een gezonde uiting van de nood aan betekenis en *zingeving*. Uiteindelijk geeft Simopoulou (2019) aan dat kinderen dezelfde existentiële uitdagingen als volwassenen torsen. Ook zij proberen binnen hun cognitief-affectieve mogelijkheden om te gaan met vraagstukken rond leven en dood, goed en kwaad, isolatie en verbondenheid, hopeloosheid en zingeving.

Ook in het verdere verloop van ons leven zijn er sensitieve periodes. Zo wordt de adolescentie algemeen beschouwd als een bijzonder existentiële periode (Andrews, 2016; Renders, 2005). Lichamelijke en cognitieve transformaties gaan gepaard met een verdere bewustwording van de ultieme levensvragen en de nood en het verlangen om *iemand te zijn* (Verhofstadt-Denève, 1994). Niet alleen wordt de zoektocht naar een unieke identiteit belangrijk. Er wordt eveneens geworsteld met eenzaamheid en de nood om aansluiting te vinden bij anderen. Sommige jongeren worden zich ook pijnlijk bewust van de eindigheid van het eigen leven en gaan op zoek naar zingeving. De antwoorden uit de kindertijd volstaan niet meer. Dabrowski (2015) heeft het in deze context over *positieve desintegratie*: naarmate onze levenservaring en onze capaciteit tot denken en voelen toenemen, verbrokkelen voormalige antwoorden op existentiële vragen.

Op verschillende momenten van de jongvolwassenheid tot en met de rijpe en late volwassenheid worden we uitgedaagd om onze antwoorden bij te stellen. De omwisseling van de studententijd naar het beroepsleven is zo een moment waarop we onszelf terug moeten uitvinden (Mayseless & Keren, 2014). De ervaring van het kersverse ouderschap kan eveneens aanleiding geven tot het ervaren van de existentiële laag. Naast het mogelijke gevoel van verbazing en verwondering om het nieuwe leven en het leven zelf, stellen Steele LeBeau en Webster (2022) vast hoe deze nieuwe ouders in een westerse context eveneens geconfronteerd kunnen worden met veel onzekerheid en kwetsbaarheid. Terugkerende thema's zijn het moeten opbouwen van vertrouwen in zichzelf als ouder, het gevoel van het leven niet meer onder controle te hebben, de ervaren eenzaamheid tegenover de buitenwereld, en een beleving van een nieuwe

vrees voor het onbekende. Het zijn voorbeelden die de poorten openen naar een sterker besef van de existentiële grond van het bestaan.

Een andere periode waarin we getroffen kunnen worden door een vernieuwd existentieel besef is de midlifecrisis. We worden ons pijnlijk bewust van de beperkte tijd die ons nog rest en we stellen ons de vraag wat ons leven tot nog toe betekend heeft. Niet zelden leidt deze sensitieve periode tot breuken en veranderingen. Partnerrelaties stranden, er wordt van werk veranderd, er wordt een motorfiets gekocht of men gaat pottenbakken. De *vrijheid* wordt opgezocht. Het is een zich loswrikken uit een leven dat zich vastgereden heeft, ingegeven door een prangend besef van eindigheid en existentiële schuld: ik leef niet het leven dat ik wil leven; dit werkt niet meer voor mij; ik ben niet de persoon die ik wil zijn.

Als het ritme van het beroepsleven stilvalt (Andrews, 2016) of als de kinderen het nest verlaten, wordt er terug op onze existentiële deur geklopt. Gestript van onze antwoorden op de vraag wat ons leven betekenis gaf – werk en kinderen – gaapt er voor velen een onverwachte leegte. En ook in de late volwassenheid, waarbij we in toenemende mate geconfronteerd worden met de fragiliteit van ons leven, worden we uitgedaagd om stil te staan. Toenemende vereenzaming, maar ook het krimpen van onze fysieke en cognitieve vermogens kunnen ons terug met onze voeten op onze existentiële bodem zetten (Dezutter & Dewitte, 2019; Sundström et al., 2018). Hoe zin geven aan een leven dat op zijn laatste benen loopt? Wat staat me nog te doen? Waar wil ik nog voor gaan? Wat wil ik doorgeven?

## **ALS HET LEVEN ROET IN HET ETEN GOOIT**

Voor sommigen van ons lijkt dit existentiële besef te schommelen tussen tijden waarin we ons scherper bewust zijn van onze existentiële bedding en andere periodes waarbij deze laag uit onze aandacht verdwijnt. Volgens Heschel (2011b) verschillen mensen in hoelang en in hoeverre ze in deze *expliciete* existentiële ruimte of tijd verblijven. Bij sommigen van ons blijft het bij momenten. Bij anderen wordt het een aaneenschakeling van momenten. Nog anderen zoeken deze existentiële bodem actief op en willen er wonen. Hoe dan ook kan één ontmoeting of één enkel moment waarin we iets van deze laag gewaarworden een grote impact hebben in hoe we naar onszelf en de wereld kijken (Kaufman, 2020; Maslow, 1964).

Er zijn echter ook mensen die bijzonder weinig aandacht aan de bedding van hun bestaan spenderen. Schnell (2010) spreekt dan over *existentiële onverschilligheid*. We leven ons leven dan zonder er al te veel bij stil te staan. Mensen die deze existentiële onverschilligheid vertonen, lijken niet meer of minder psychische klachten te hebben. Wel ervaren ze minder levenstevredenheid en minder zingeving. Ook blijkt dat mensen die genoeg nemen met het alledaagse genot wel kwetsbaarder zijn wanneer hun leven met negatieve ervaringen doorkruist wordt (Ryff, 2012). Onverwachte gebeurte-

nissen zoals verlieservaringen, ziekte, slachtofferschap, scheiding en traumatische ervaringen kunnen ons op elk moment uit het lood slaan.

Dit overkwam de 26-jarige Annabel, die wegens een plotse ongewenste gebeurtenis bij mij in therapie kwam (Vanhooren, 2016b, pp. 15-16). Annabel leefde een vrij onbezorgd leven tot ze na een nachtje stappen op weg naar huis was. Ze werd onderweg door een onbekende man aangerand. Annabel slaagde erin om tijdens de eerste maand na de traumatische ervaring te leven alsof er niets gebeurd was. Ze deed de gebeurtenis als een *fait divers* af. Ze dronk wel meer alcohol en zorgde ervoor dat ze altijd iets te doen had. Toen ze op een avond over een plein liep, overviel haar echter een golf van angst. Ze kon er niet meer omheen. Ze kon de dijkbreuk niet stelpen. Sindsdien reageerde ze hyperalert op haar omgeving, was ze bang om te gaan slapen en keek ze onder haar bed om te zien of er zich daar niemand verstoppt had. Ze controleerde voortdurend of haar voordeur goed gesloten was. Ze kon de slaap niet vatten omdat ze constant luisterde naar omgevingsgeluiden. Ze werd met momenten zo bang dat ze besloot om weer bij haar ouders te gaan wonen. Naast haar angst herkende ze bovendien zichzelf niet meer. Haar lichaam was een en al onrust. Ze voelde zich vaak moe en misselijk, terwijl ze vroeger nergens last van had. Voor deze gebeurtenis was ze een sterke, zelfstandige en sociale vrouw, die stevig met de voeten op de grond stond. Ze kon dit beeld van zichzelf niet rijmen met hoe ze zich nu voortdurend klein, bang en onzeker voelde. Het viel haar op dat ze zich nu liever isoleerde; iets wat vroeger ondenkbaar geweest zou zijn. Ze had het gevoel dat anderen haar niet meer begrepen. Ook de wereld leek veranderd te zijn. Haar omgeving waar ze zich vroeger zo veilig in voelde, leek nu een en al onveiligheid. Daarnaast begon ze hevig te twijfelen aan de zinvolheid van haar huidige job en van haar leven op zich. Ze kon haar bestaan maar met moeite uithouden.

Annabel vertoonde de typische verschijnselen van een *posttraumatische stressstoornis*. Haar angst was tijdens de eerste sessies erg voelbaar aanwezig. Haar *basisvertrouwen* was helemaal onderuitgehaald. Haar angst ging gepaard met een grote dosis betekenisverlies. Dit betekenisverlies liet zich zien in de barsten van haar lichaamsbeeld, haar zelfbeeld en haar wereldbeeld. Niets leek nog steek te houden. De angst die ze voelde, strekte zich dan ook verder uit dan de angst voor haar belager. Het deed denken aan de *existentiële angst* zoals die beschreven werd door Heidegger (1999): de angst om niet meer te zijn. Van haar onbezorgde leven was er geen sprake meer.

Zoals we in het verhaal van Annabel kunnen lezen, kan een onverwachte gebeurtenis een periode van existentieel zwerven inluiden (Arredondo & Caparrós, 2019). Onze vroegere – vaak niet volledig bewuste – antwoorden hebben dan hun houdbaarheidsdatum overschreden. Dit soort tegenslagen gaat gepaard met een *existentiële crisis*, waarbij we opnieuw op zoek moeten gaan naar antwoorden en een nieuwe balans in ons leven. Naast de heel concrete vragen die indringende gebeurtenissen met zich meebrengen, gaan we ons die ultieme vragen stellen. Zo vroeg Annabel zich concreet af waarom haar lichaam zo vreemd reageerde, hoe het kwam dat ze haar angst niet kon beheersen, maar ook ruimer en dieper wat voor zin haar leven eigenlijk had.



Bij traumatische ervaringen en ziekte worden we ons pijnlijk bewust van de broosheid en de eindigheid die we in wezen altijd met ons meedragen. Bij slachtofferschap kunnen we ons ontgoocheld voelen in onszelf. Zo dacht Annabel dat ze sterker was of anders zou hebben gereageerd. We vragen ons ook af of we de ander eigenlijk nog wel kunnen vertrouwen. Het vertrouwen in onszelf, de ander en de wereld is zoek. Dit gaat vaak gepaard met angst en *wanhoop*. Maar zoals Kierkegaard en Jaspers aangeven, ligt er ook hoop in deze donkere nachten. Jaspers (2003) spreekt hier van grenssituaties. Zodra het stof van de puinhoop waarop we staan gezakt is, helpen deze grenssituaties ons beseffen wat voor ons van essentie is.

“Bij traumatische ervaringen en ziekte worden we ons pijnlijk bewust van de broosheid en de eindigheid die we in wezen altijd met ons meedragen.”

### **DE GELAAGDE VERWEVENHEID VAN ONS BESTAAN**

Toch is het natuurlijk niet zo dat we, wanneer we minder bewust zouden stilstaan bij onze existentie, niet zouden leven. Alles wat we meemaken of beleven, van het meest triviale tot het meest uitzonderlijke, maakt in wezen deel uit van ons bestaan. Toch voelen we een kwalitatief verschil tussen de alledaagse, concrete, haast routinematige gang van zaken en die momenten waarop we ineens wakker lijken te schieten en beseffen dat we leven.

Ook existentiële gegevenheden zoals de dood en de beperkingen van het bestaan spelen een rol in ons leven, los van het feit of we ons daar bewust van zijn of niet (Holzhey-Kunz, 2014). Alleen vinden deze grote existentiële thema's hun uitdrukking op zo'n alledaagse manier dat we eraan voorbijgaan. In navolging van Heidegger noemt Holzhey-Kunz (2014) deze alledaagse en concrete vorm van zijn het *ontische* zijn. Dit ontische zijn slaat volgens haar op onze concrete situationele ervaring, die weliswaar de existentiële laag in zich draagt, maar die daarom niet altijd expliciet voor de dag komt. Zo vormt het in de file staan voor velen van ons een dagelijkse – frustrerende – ontische ervaring van leven. Anderen wachten op een trein die vertraging heeft. Nog anderen hebben pech met de fiets; voor de zoveelste keer loopt de ketting eraf. Het zijn telkens ontische – en in dit geval ook vervelende – herkenbare concrete situaties. Impliciet dragen deze ontische situaties echter de kenmerken van een veel breder thema dat aan onze existentiële bodem raakt: in deze gevallen dat van de beperkingen van ons bestaan, wat zich ultiem in onze sterfelijkheid laat zien. Dit laatste noemt Heidegger de *ontologische* laag die expliciet verwijst naar onze existentiële bedding. En deze bedding overstijgt onze concrete ervaring of zelfs ons individuele leven. Wat we in dit geval ontisch ervaren, is de

frustratie van tegen de tijd aan te lopen, het vastzitten in de file, het vertraging hebben, wellicht het te laat komen. We stoten tegen het feit dat ons leven verre van perfect is. Er gebeurt altijd wel iets. Of het nu de koffie is die we morsen, de taart die mislukt uit de oven komt of het dak dat ineens lekt; altijd weer verwijst het naar datzelfde ontologische thema van het imperfecte en de onontkoombare beperkingen van het bestaan.

**“Alles wat we meemaken of beleven, van het meest triviale tot het meest uitzonderlijke, maakt in wezen deel uit van ons bestaan.”**

Zolang de situatie niet uitzonderlijk is, lijken we ons weinig bewust te zijn van de impliciete verwijzing naar deze ontologische existentiële thema's. Er is echter een groot verschil tussen een glas dat breekt en een huwelijk dat op de klippen loopt. Hoewel ze allebei ontische ervaringen zijn, vormt de laatste situatie wellicht een grotere inbreuk op ons routinematig bestaan en worden we ons deze keer wel – en wellicht pijnlijk – bewust van de ontologische laag van onze ervaring: de ongewilde eindigheid van iets wat bedoeld was om de 'eeuwigheid' te trotseren.

Filosofen als Sartre (2003), Tillich (2000) en psychiaters als Yalom (1980) gaan expliciet op zoek om deze ontologische omvattende thema's in kaart te brengen. Tillich spreekt van de *ultimate concern* of de ultieme zorg: we maken ons ten diepste zorgen dat wij of de ander er plots niet meer zullen zijn. We voelen deze ultieme zorg meer expliciet als we geconfronteerd worden met onze sterfelijkheid, in momenten van betekenisverlies of zinloosheid, of wanneer we de connectie met anderen dreigen te verliezen. Het zijn momenten waarin we proeven van het *niet-zijn*, en het vraagt behoorlijk wat moed en basisvertrouwen om deze op veilige wijze onder ogen te zien (Missiaen & Vanhooren, 2021). Yalom noemt deze verschijningsvormen van onze ultieme zorg de *existential givens* of *existentiële gegevens* van ons leven. Hij onderscheidt een viertal thema's die volgens hem het ontologische raamwerk van onze westerse menselijke ervaring vormen. Hij heeft het over (1) de dood en de beperkingen van het leven; (2) vrijheid, keuze en verantwoordelijkheid; (3) existentiële isolatie en verbinding; en ten slotte (4) zinloosheid en zingeving (zie hoofdstuk 2).

Deze ontologische thema's blijken uiteindelijk niemand onberoerd te laten. Wanneer we in tijden van persoonlijke crisis naar antwoorden op deze existentiële vragen zoeken, kan de confrontatie met onze existentiële ruimte ons compleet overweldigen. Het zijn vaak ook periodes waarin we de dragende verbondenheid met anderen missen, en waarbij het moeilijk lijkt om ons begrepen te voelen. Zo had Annabel het gevoel dat niemand haar echt begreep; ze kon met moeite zelf begrijpen wat haar allemaal overkwam. Op ontisch vlak werd ze geconfronteerd met een warboel van emoties, de hevige angst die een loopje met haar nam, de slapeloosheid en de voortdurende waak-

zaamheid die haar meester werd. Op ontologisch vlak werd ze geconfronteerd met haar fragiliteit en voelde ze zich overspoeld door doodsangst, eenzaamheid en zinloosheid. Naarmate we in therapie haar *beleving* zouden verkennen, werd de ontologische betekenis van haar situatie stilaan duidelijker.

## **OP EXISTENTIEEL BODEMONDERZOEK**

Buiten de nadruk op de therapeutische relatie is het precies dit stilstaan, bekennen en doorleven van de beleving, dat binnen ons experiëntieel-existentieel kader centraal staat. Wie de eigen existentiële bodem wil verkennen, kan op ieder moment terecht bij onze hier-en-nu beleving, zo stelt Gendlin (1970). Onze beleving kunnen we begrijpen als onze belichaamde barometer die ons vertelt hóé we het geheel van onze existentie binnen onze concrete situatie precies ervaren en wat deze ervaring precies betekent. Door stil te staan bij onze beleving kunnen we merken hoe en wie we in onze levenssituatie zijn.

Onze beleving zelf omvat zowel de ontische concreetheid als de ontologische draagwijdte. Je zou samen met Holzhey-Kunz (2014) kunnen stellen dat onze beleving altijd op zijn minst *pre-ontologisch* is. Hiermee bedoelt ze dat onze beleving van de concrete ontische situatie altijd een *impliciete* ontologische betekenis in zich draagt. Naarmate we onze ervaring met onze aandacht doorleven en zoeken naar wat dit voor ons betekent, kunnen we in contact komen met de volle betekenis die de situatie in zich draagt. Wellicht klinkt dit nu nog wat verwarrend, maar geen paniek, er komen nog talrijke voorbeelden in dit boek die dit beter zullen illustreren.

Net omdat we de existentiële bodem van onze beleving om allerlei redenen nogal eens durven te ontwijken, maken we het verschil tussen het ontische en het ontologische hier nog wat concreter door ze verder op te splitsen (Vanhooren, 2019a). We maken een onderscheid tussen drie dimensies of micro-, meso- en macro-bewegingen die we kunnen aanwenden om de beleving van onze situatie ten volle te doorleven en te begrijpen. Samen vormen ze één geheel, en in het beste geval kunnen we ze op de duur, wanneer we vaak op onze bodem vertoeven, als één betekenisvolle beweging ervaren.

Annabels meest concrete ontische ervaring – haar emotionele verwarring, de angst en haar lichamelijke waakzaamheid – noemen we de *micro-dimensie* van onze beleving. De micro-dimensie staat voor hoe we ons leven op dit letterlijke moment, in het hier-en-nu, beleven. Gendlin (1973, 1996) en Rogers (1961) wijzen expliciet op het belang van het kunnen waarnemen van deze hier-en-nu dimensie. Zoals we verder zullen zien, neemt psychologische verandering vaak haar aanvang bij het stilstaan bij onze hier-en-nu beleving. Het is in deze concrete lijfelijke voelbaarheid dat we onze existentie effectief gewaarworden, aldus Gendlin. We proeven in het hier-en-nu wat er aan de hand is of waar het werkelijk om te doen is. Wat Annabel betreft, gaf haar lichaam aan dat ze in gevaar was. Het signaleerde haar dat ze zich in een situatie op leven en dood bevond. Het wou haar waarschuwen en behoeden voor erger. De chaos die ze op deze ontische micro-dimensie waarnam, had echter ook gevolgen voor haar meso-dimensie.