

Van betekenisgeving naar nieuw contact

DE CIRKEL SLUITEN



Is begeleiding op het niveau van zingeving voorbehouden aan de geestelijk verzorger of pastor, of is er binnen coaching ook plaats voor? Wij denken het laatste en zien het ook nauwelijks als een keuze. Het feit dat veel begeleidingsvraagstukken in de coachingspraktijk raken aan wat Bateson (2000) in zijn theorie van de logische niveaus van verandering het identiteitsniveau (wie ben ik?) en het zingevingsniveau (wat is mijn missie?) noemt, lijkt deze aanname te ondersteunen.

Zingeving en betekenisgeving lijken grote woorden, die we vooral reserveren voor het nadenken over ons leven wanneer er ingrijpende gebeurtenissen plaatsvinden. Verliezen zijn dergelijke ingrijpende gebeurtenissen; verliezen van datgene en diegenen aan wie we ons gehecht hebben en met wie we betekenisvolle relaties zijn aangegaan.

Contact

De cirkel van hechting en verlies (Kohlrieser, 2006; Veenbaas, 2007) beschrijft de stadia die we als mensen doorlopen in het contact

met anderen: van contact, via hechting en onvermijdelijk verlies, door de rouw heen, en uiteindelijk dankzij betekenisgeving naar nieuw contact (figuur 1). Deze stap van betekenisgeving noemen we ook vaak zingeving. In begeleiding blijkt dit bij coaches vaak weerstand op te roepen, terwijl de term betekenisgeving wel geaccepteerd lijkt te worden.

Opbrengst

Precair is de vraag of verlies iets kan opleveren. De cirkel van hechting en verlies



Figuur 1. Cirkel van hechting en verlies (cirkel van 'normale rouw')

onderkent de stap van betekenis geven aan het verlies om je opnieuw open te kunnen stellen voor nieuw contact. Betekenis geven is een actieve bezigheid die gaat over anders kijken naar de werkelijkheid zoals die zich aan ons opdrong. Daarbij gaat het erom met 'nieuwe ogen' de betekenis die het verlorene had, opnieuw vorm te geven. Om de relatie die verbroken is, opnieuw te verbinden en te integreren, zodat er sprake kan zijn van een voortgezet leven dat op zichzelf weer zinvol kan zijn en waarin herinneringen de plek hebben gekregen die hen toekomen. Een plek die alleen de rouwende zelf kan bepalen, ook in de tijd. Het vinden van betekenis kan voor de rouwende heel dubbel voelen. Aan de ene kant lijkt het verraad jegens degene die overleden is. Schuldgevoelens kunnen daarbij een grote rol spelen; schuldgevoelens over een leven zonder de ander, over nieuwgevonden vreugde waar de ander geen deel van lijkt uit te maken. Aan de andere kant oefent het nieuwe leven een aantrekkingskracht uit, waarbij ook de

vaardigheden die de rouwende bij zichzelf heeft ontdekt in het omgaan met het verlies, tot een rijker gevoelsleven kunnen leiden.

Dynamiek

Rouw en betekenis geven kennen een bijzondere dynamiek. De betekenis kan als een wenkend perspectief werken, op weg naar een nieuw leven, naar nieuw contact (figuur 1). Betekenis geven kan echter ook als rationalisatie of berusting werken: het is goed dat het zo gelopen is... Op die manier lijkt het alsof de rouwende snel 'voortuitgaat' op de cirkel van hechting en verlies, terwijl misschien de rouw wel overgeslagen wordt. Net als het verlies, mag ook de rouw genomen worden. Dan ontstaat er ruimte voor betekenis. Naast de cirkel van normale rouw, bestaat er ook een cirkel van verstoorde rouw (figuur 2). Bij ieder station op de cirkel zal er zich een worsteling afspelen bij de rouwende, waarbij elementen van beide cirkels om voorrang strijden. Hierbij denken we aan een analogie met het duale procesmodel



Figuur 2. Cirkel van verstoorde rouw

(Stroebe & Schut, 1999), waarbij er sprake is van een verlies- en een hersteloriëntatie, die allebei zowel een positieve als een negatieve betekenisgeving kennen. Het is niet het een of het ander; beide oriëntaties bestaan naast elkaar (figuur 3).

Gevoeligheid

Net als Wolzak (2007), schrijver en vader van Wouter die op jonge leeftijd aan de gevolgen van een hersenbloeding overleed, zijn wij fervent strijders voor een passende taal in de omgang met rouw. Wolzak lijkt echter de exponent van de beweging die hier wel eventueel 'betekenisgeving' wil lezen, maar zeker geen 'zingeving', omdat er volgens hem nu eenmaal geen zin kan zijn in het verlies van een kind. In het nieuwe boek van Riet Fiddelaers-Jaspers (2011), verliesdeskundige, rouwtherapeut en opleider, besteedt zij hier expliciet aandacht aan en gaat zij mee in deze redenering. Is dat terecht? Heeft het in het licht van een ingrijpende gebeurtenis als verlies echter waarde om te discussiëren over het gebruik van woorden? Of komen we anders op een niveau waar taal, onvolmaakt medium als het is in zaken die met gevoel en verlies te maken hebben, onterecht in de hoek gezet wordt?

We kennen allemaal de clichés die eerder afstand scheppen en vervreemden, dan dat ze verbinding en troost tot stand brengen: de tijd heelt alle wonden, verwerken, accepteren, loslaten of het is een proces waar je doorheen moet. Woorden die we bewust of onbewust gebruiken om ons ongemak of onvermogen te maskeren, brengen de rouwende nieuwe wonden toe. Als we de ander in moeilijke tijden als coach willen



Figuur 3. Duale procesmodel

ondersteunen, dan zullen we, in het veld van de overdracht en de tegenoverdracht, ons onvermogen en ons ongemak mogen leren verduren.

Daar er al zoveel ge- en verzwegen wordt in de nabijheid van rouwenden, willen we graag waar mogelijk de gangbare taal behouden. Geen gevoeligheden creëren waar die niet zijn, of waar die niet hoeven te zijn. De gevoeligheid gepaard gaande met het gebruik van het begrip 'zin' lijkt te liggen in de spanning tussen het begrippenpaar 'erkennen – accepteren': 'Zin is er of die is er niet; die kun je niet aan iets verlenen. Ik verleen 'betekenis' [...] Maar ondanks de 'betekenis' die ik geef, blijft

het feit van de dood van mijn kind het top-punt van zinloosheid. Ik erken dat mijn kind is gestorven, maar ik zal het nooit accepteren, er nooit in berusten' (Wolzak, 2007).

Erkennen is de eerste taak in het model van Worden (1992). Accepteren is de laatste fase in het model van Kübler-Ross (1969), een model dat als prescriptief terecht afgeschreven is. De mogelijkheid dat een zinloze gebeurtenis een betekenisvol gevolg krijgt, is volgens ons juist een menselijke vaardigheid bij uitstek. In het decembernummer 2011 van het Tijdschrift voor Coaching schreven we over Frankl (2011) en Hillesum (2011), over de menselijke vrijheid om te kiezen. Daar hoort

de keuze bij om aan je omstandigheden te ontsijgen. Om bewust zin te geven, daar waar die juist niet is. Door die mogelijkheid te ontkennen, beperk je jezelf en maak je jezelf onvrij.

Verwarring

Op de cirkel van hechting en verlies strijden betekenis geven bij de normale rouw en zinloosheid bij de verstoorde rouw om voorrang. Het werkt verwarrend om dan wel van betekenis en niet van zin te spreken. Verwarrend, omdat er twee modellen door elkaar heen lopen. De ene cirkel geeft met de betekenisgeving wel de mogelijkheid tot sluiting. De andere cirkel geeft die vanwege



de zinloosheid en wrok niet.

We kunnen van buitenaf echter niet bepalen hoe zwaar een verlies voor een ander weegt. De mate van rouw wordt mede bepaald door de betekenis die het verlorene voor de nabestaande had. Verliezen kunnen niet onderling vergeleken worden; rouw is uniek. Ontslag of faillissement kunnen voor sommige mensen net zo'n aardverschuiving opleveren als het verlies van een dierbare. Ook dan worden we ongevraagd geconfronteerd met de stappen op de cirkel van hechting en verlies. Op voorhand is dan niet te zeggen hoe we zullen reageren. Normale rouw is al verstrend genoeg en vergt alles van ons copingmechanisme.

Handvatten

De gepresenteerde modellen kunnen hun nut bewijzen in een beschrijving van wat er met ons gebeurt. De ervaringen van lotgenoten zijn erin verwerkt en deze kunnen dienen om ons gerust te stellen, wanneer we ons op het onbekende terrein van de rouw bevinden.

Baumeister (1992) geeft handvatten om concreet met zingevingvragen aan de slag te gaan. Volgens hem rust zingeving op de volgende vier pijlers, waarbij we vragen formuleren vanuit zowel de verlies- als de hersteloriëntatie:

- *Greep op de situatie*: welke controle had de cliënt, welke controle is verloren gegaan en op welke manier kan er weer (een illusie van) controle gecreëerd worden?
- *Doelen/doelgerichtheid*: welke doelen had de cliënt, welke doelen zijn er verloren gegaan en op welke manier kan de

cliënt weer iets bereiken?

- *Erkenning/positief zelfbeeld*: welke erkenning was er, welk zelfbeeld is er verloren gegaan en op welke manier kan de cliënt er weer toe doen?
- *Waarden*: welke waarden had de cliënt, welke drijfveren zijn er verloren gegaan en op welke manier kan de cliënt nieuwe waarden en overtuigingen vinden?

Als we deze modellen echter gebruiken om de ander te labelen, dan zijn we niet met de ander bezig, maar met onszelf. Met het bezweren van ons eigen ongemak en onze eigen angst.

Voor ons is de waarde van het begrippenpaar zin- of betekenisgeving het mooiste gekenschetst door Frankl (2011). Zijn boek, dat in het Nederlands 'De zin van het bestaan' heet, heeft als Duitse titel '... trotzdem Ja zum Leben sagen': ... ondanks alles, toch 'ja' tegen het leven zeggen. De puntjes staan voor het onuitsprekbare en onbestaanbare dat voorafgaat. Vanuit dit 'ja' tegen het leven, komen we echter weer open te staan voor nieuw contact. Met ons verlies bij ons. Vanuit onze behoefte om te verbinden en verbonden te zijn, menen we dat we elkaar in die betekenis kunnen vinden.

Jakob van Wielink is senior adviseur, coach, opleider en trainer Leiderschap en Organisatieontwikkeling bij Boertiegroep en gastdocent Verlies en Rouw bij de Hogeschool van Utrecht. Co-auteur van 'Over de rooie. Emoties bij verlies en verandering op het werk' en het in mei 2012 te verschijnen boek 'Aan de slag met verlies. Coachen bij veranderingen op het werk'. www.boertiegroep.nl

Leo Wilhelm is leidinggevende en coach, eerst in het bedrijfsleven en nu bij de rijksoverheid. Hij maakt onderdeel uit van een community van veranderaars, met als expertise transitie management. Zelfstandig gevestigd als gecertificeerd rouwbegeleider en coach, werkt in een hospice en geeft individuele en groepsgerichte rouwbegeleiding. www.troostcoach.nl

Literatuur

- Bateson, G. (2000). *Steps to Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution and Epistemology*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Baumeister, R.F. (1992). *Meanings of life*. New York: Guilford Publications.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2011). *Met mijn ziel onder de arm: Tussen welkom heten en afscheid nemen*. Heeze: In de Wolken.
- Frankl, V.E. (2011). *De zin van het bestaan: Een inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Ad Donker.
- Hillesum, E. (2011). *Het verstoorde leven: Dagboek van Etty Hillesum 1941-1943*. Amsterdam: Balans.
- Kohlrieser, G. (2006). *Hostage at the table: How leaders can overcome conflict, influence others, and raise performance*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. London: Tavistock.
- Stroebe, M.S., & Schut, H.A.W. (1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies*, 23, pp. 197-224.
- Veenbaas, W. et al. (2007). *Passe-partout*. Utrecht: Phoenix Opleidingen.
- Wielink, J. van & Cozijnsen, B. (2011). *Over de rooie: Emoties bij verlies en verandering op het werk* (3e dr.). Alphen aan de Rijn: Kluwer.
- Wolzak, I. (2007). *En huilen doe je maar in de pauze: Worstelen met de taal van rouw*. Kampen: Ten Have.
- Worden, J.W. (1992). *Verdriet en rouw: Gids voor hulpverleners en therapeuten*. Amsterdam/Lisse: Zwets & Zeitlinger.