



Zijnsgericht begeleiden

Zingeving is voor de meeste mensen verbonden met de ervaring van waarde te zijn of een waarde te vinden in het leven. Zingeving hoeft niet slechts een filosofisch thema te zijn, maar kan verbonden worden met het leven van alledag. Zijnsgericht begeleiden is een methode die mensen hierbij ondersteunt (Korthagen & Nuijten, 2018). Door deze vorm van begeleiding worden mensen zich meer bewust van hun kwaliteiten en idealen – ook wel ‘het innerlijk potentieel’ genoemd. Ze leren hun functioneren daarop af te stemmen. Dit verdiept het besef van de eigen waarde en betekenis voor anderen (Niemic & Ryan, 2014).

AUTEURS: Fred Korthagen & Ellen Nuijten

Leegte

Nico is 36 jaar en lijkt alles voor elkaar te hebben in zijn leven. Hij heeft een goede baan met een mooi salaris, een vrouw en drie kinderen en een fijn huis. Alles gaat voorspoedig. Toch is er een zekere onrust in Nico, die grenst aan ontevredenheid. Hij vraagt zich af: is dit alles waar het om gaat in het leven? Als ik zo doorga tot mijn pensioen, leef ik dan ten volle?

Wat Nico ervaart, komt bij meer mensen voor en in verschillende levensfasen. Kenmerkend is dat er een (vage) onvrede is, ondanks dat er al veel bereikt is. Het is de voorbode van een belangrijke ontwikkelingsstap, want die leidt tot de vraag: leef ik vanuit wie ik ben?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden is het nodig om het geconditioneerde bewustzijn van alledag te overstijgen en vanuit een ruimere blik te kijken naar het eigen leven. Maar dat is niet altijd gemakkelijk, zeker niet als iemand zich ingeperkt voelt door prestatiedruk of gewoontepatronen. Zijnsgericht begeleiden

richt zich op beide kanten: enerzijds verruiming van het bewustzijn en anderzijds bewustwording van belemmerende gewoontepatronen en het vrijer worden van conditioneringen. We lichten beide kanten toe en verduidelijken daarbij enkele begeleidingsprincipes.

Zijnservaring

Doorbraak

Wendy is 32 jaar en vrij onzeker. Voortdurend vraagt ze zich af of ze wel goed genoeg is, in haar werk en ook in haar familie- en vriendschapsrelaties. Ze heeft de neiging altijd haar best te doen, maar heeft het gevoel dat het nooit genoeg is. Dat put haar uit.

Op een mooie voorjaarsdag wandelt ze in een bos. Haar aandacht wordt getrokken door een boom. Als in een flits beseft ze: die boom *is* er gewoon. Die is niet bezig met de vraag of hij goed genoeg is... In een moment heeft Wendy het gevoel alsof ze samenvalt met de boom. Opeens dringt de idiotie tot haar door van haar manier van in het leven staan, de manier waarop ze zichzelf gek maakt. Er komt een diepe ontspanning in haar. Ook is er een sterk gevoel van vrijheid, vreugde en verbondenheid met de natuur.

In dit voorbeeld vindt een verruiming van het bewustzijn plaats. Wendy wordt geraakt door het *zijn* van de boom. Die boom is niet bezig met piekeren over goed genoeg zijn of niet. De boom is er gewoon. Die 'is-heid' slaat op haar over en in een flits ervaart ze de puurheid van zijn. Bijna iedereen kent wel dergelijke ervaringen. Soms doen die zich, zoals bij Wendy, onverwacht voor, bijvoorbeeld bij een wandeling in de natuur. Andere mensen kennen deze ervaring van het luisteren naar muziek of van meditatie. Een verruimd bewustzijn kan zich ook voordoen als je iets indringends meemaakt, zoals de geboorte van een kind of het sterven van een geliefd iemand. Je ervaart een andere staat van zijn, waarbij ook andere gevoelens horen, andere fysieke ervaringen en misschien een besef van verbondenheid met een groter geheel.

We noemen dit een 'zijnservaring'. Er is daarbij sprake van een staat van (bewust)zijn waarin de persoon open aanwezig is in het hier en nu, met gewaarzijn van zichzelf, de omgeving en de verbinding tussen alles wat is. Op zo'n moment komt iemand meestal ook in contact met specifieke persoonlijke kwaliteiten, 'kernkwaliteiten' genoemd, bijvoorbeeld innerlijke rust, sensitiviteit of overzicht. Het is ook mogelijk dat een zijnservaring kwaliteiten oproept die de persoon overstijgen, zoals ruimte, liefde, stilte, vreugde, energie, creatiekracht en innerlijke wijsheid. We spreken over 'universele kwaliteiten'. Het afstemmen op kernkwaliteiten of universele kwaliteiten verdiept het besef van de eigen unieke waarde en van mogelijkheden om bij te kunnen dragen aan de omgeving.

Gewoontepatronen

De zijnservaring verschilt bij de meeste mensen fundamenteel van hun alledaagse, geconditioneerde bewustzijn, waarin men gevangen zit in gewoontepatronen en bijvoorbeeld functioneert vanuit haast of een voortdurend gevoel van 'moeten'. Meestal geeft dat een verkramping van het denken, maar ook van het lichaam. Wendy's aandacht is bijvoorbeeld vaak gericht op 'goed genoeg zijn' en dat leidt tot krampachtige gedachten, wat niet alleen doorwerkt in haar manier van handelen, maar wat ook haar lijf gespannen maakt. Haar zelfbeeld (haar antwoord op de vraag 'wie ben ik') is in dat geval fundamenteel anders dan bij de ervaring in het bos.

Gewoontepatronen worden vooral gevormd door opvoeding, socialisatie of traumatische ervaringen. Ze zijn meestal vroeg in het leven ontstaan om lastige situaties te hanteren, maar ze kunnen ons handelen, onze zelfbeleving en onze relatie met de buitenwereld gaan bepalen. Het kan belangrijk zijn om aandacht te besteden aan de oorsprong van belemmerende gewoontepatronen, maar het doel van zijnsgerichte begeleiding is vooral om cliënten te leren omgaan met zulke patronen.

Begeleidingsprincipes

Het anders omgaan met gewoontepatronen wordt bemoeilijkt door de werking van de mind. We geven

voorbeelden van neigingen van de mind die mensen afhouden van zijn en we bespreken enkele begeleidingsprincipes die behulpzaam zijn om het bewustzijn te verruimen.

Constructief omgaan met problemen

Onze mind is er vooral op gericht ons te behoeden voor negatieve ervaringen. Om vroeger te kunnen overleven in het oerwoud, was het belangrijk om snel te kunnen zien of er gevaren waren. Daardoor is ons perspectief vaak probleemgericht. Ook is de mind gefocust op kortetermijnoplossingen voor de problemen die we zien, want het beschikken over oplossingen draagt bij aan ons overleven in gevaarlijke situaties. Ook al leven we niet meer in het oerwoud, de mind is nog steeds gericht op problemen en oplossingen. Dat is uiteraard vaak nuttig, zowel bij grote levensproblemen, bijvoorbeeld een scheiding of verlies van werk, als bij kleinere, praktische problemen. Onderzoek heeft echter aangetoond dat een gerichtheid op negatieve ervaringen maakt dat ons bewustzijn zich vernauwt (Fredrickson, 2009). En dat kan een gewoontepatroon zijn.

Bij zijnsgerichte begeleiding wordt de cliënt geholpen om deze patronen van de mind waar te nemen, maar er niet als vanzelfsprekend in mee te gaan. De nadruk ligt op zijn met wat zich aandient, zonder dit meteen te vertalen in problemen en oplossingen.

Daarnaast wordt aandacht besteed aan *positieve ervaringen*, bijvoorbeeld succesmomenten of momenten van voldoening. Ook in een situatie die vooral als probleem ervaren wordt, is altijd wel een positief aspect te vinden. Zulke positieve ervaringen worden benut voor het opsporen van kernkwaliteiten of universele kwaliteiten die een rol speelden in de situatie. De cliënt kan deze kwaliteiten vervolgens bewust gebruiken in nieuwe situaties.

Verbinding tussen denken, voelen en willen

Een andere mogelijkheid is om het probleem dat de cliënt inbrengt te onderzoeken, maar niet alleen cognitief. De begeleider vraagt de cliënt om een concrete situatie naar voren te halen waarin het probleem speelt en vraagt vervolgens wat de cliënt *denkt* en *voelt* in zo'n situatie, en graag zou *willen* – dus hoe de lastige situatie *idealiter* zou zijn. Dat laatste leidt tot de vraag: *hoe zou jij dan zijn?* De beweging van denken naar voelen en daarna naar willen, heet 'liften' (Korthagen & Nuijten, 2015).

De mind heeft de neiging om in een van de dimensies van denken, voelen of willen te blijven hangen. Daarbij verschillen mensen wat betreft hun 'voorkeursdimensie'. De persoon zit vaak vast op één 'verdieping': de lift beweegt niet meer. Iemand is bijvoorbeeld erg gericht op het nadenken over problemen, een ander is vooral emotioneel, terwijl een derde op 'willen'



Between stimulus and
response there is a space.

In that space is our power
to choose our response.

In our response lies our
growth and our freedom.

Victor E. Frankl

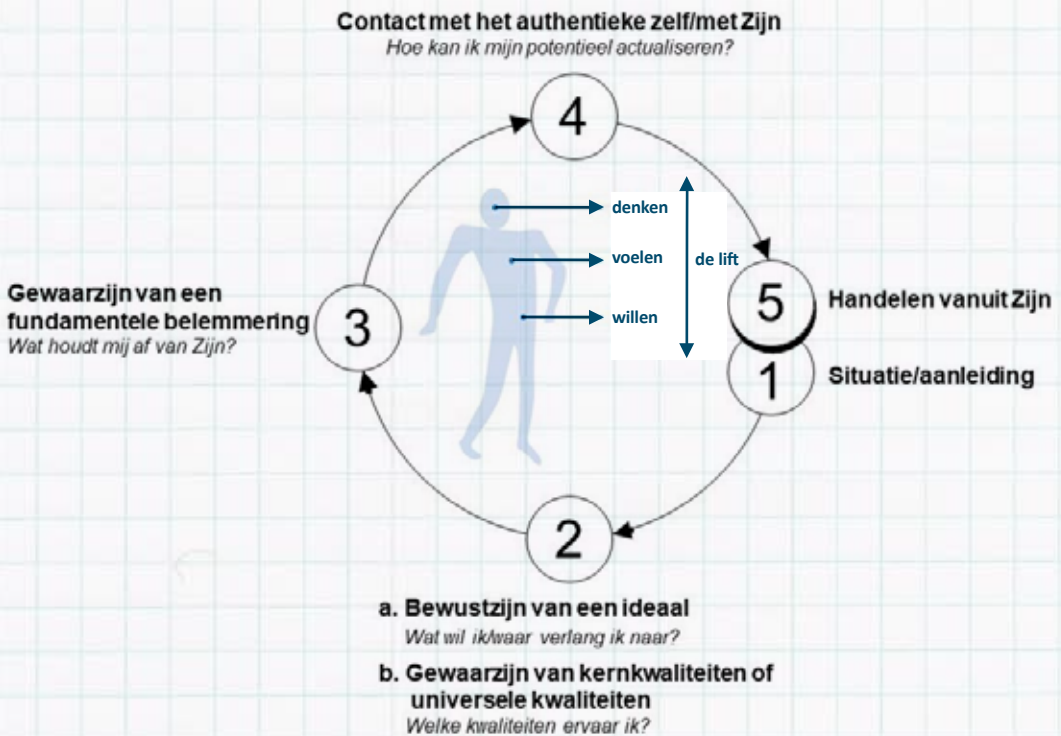
focust: "Ik wil dat dit anders wordt!" Bij zijnsgerichte begeleiding leert de cliënt de liftbeweging te maken langs denken, voelen en willen, dus naar een ideaal. Bij dit laatste gaat het ook om de betekenis van het ideaal voor de omgeving, waardoor een breder perspectief ontstaat.

Afstemming op het willen (een ideaal) roept positieve gevoelens op en dit geeft zelfvertrouwen, creativiteit en motivatie. Dan wordt ook duidelijk welke kwaliteiten aanwezig zijn in de persoon. Idealen en kwaliteiten beschouwen we als het *innerlijk potentieel*. Niemic en Ryan (2014) stellen dat contact maken met dit potentieel de ervaring geeft van waarde te zijn en betekenis te kunnen hebben voor anderen, wat leidt tot zingeving in het leven van alledag. Zij spreken in dit verband over 'organisch welzijn'.

Disidentificatie

De mind is vaak geneigd om te vechten met negatieve gedachten. Zo was Wendy bezig te vechten tegen de gedachte: dat kan ik niet, ik ben niet goed genoeg. Het lukte haar echter niet om die gedachte weg te krijgen en daar werd ze nog onzekerder door.

Als iemand probeert negatieve gedachten bij zichzelf te bestrijden, ontstaat een nieuw probleem, namelijk een innerlijk gevecht. Een alternatief is om het denkpatroon met zelfcompassie waar te nemen, zonder ermee te vechten of te proberen het te veranderen (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). De sleutel is het waarnemen van een belemmerende gedachte als iets dat langskomt, maar waar je niet in mee hoeft te gaan (*disidentificatie*). Je hebt als mens een keuze om je te laten leiden door je negatieve gedachten of om te handelen vanuit je potentieel.



Figuur 1. Model van zijnsgericht begeleiden (Korthagen & Nuijten, 2018)

Regie nemen

Wendy werd ondersteund om haar ervaring in het bos uit haar herinnering te roepen in het hier en nu, zodat zij de bijbehorende kwaliteiten bewust kon ervaren, namelijk rust, ruimte, vreugde en verbondenheid. Ze werd gestimuleerd om zich daar meer op af te stemmen en zich ook bewust te zijn van het verschil met haar alledaagse manier van zijn. Ze leerde om dit verschil ook fysiek te ervaren en om met compassie te kijken naar zowel haar potentieel als haar gewoontepatroon. Zo ging Wendy zich geleidelijk meer afstemmen op kracht in plaats van onbewust mee te gaan in een negatief patroon.

Mensen ervaren dit vaak alsof er 'ruimte' komt rond hun gewoontepatroon: waar iemand eerst samenviel met een patroon, kan zij – door de disidentificatie – het patroon vanuit een ruimer perspectief waarnemen, en meer gaan handelen vanuit het innerlijk potentieel. Dan kan de persoon meer regie over zichzelf nemen en betekenis geven aan het eigen bestaan.

Methodiek

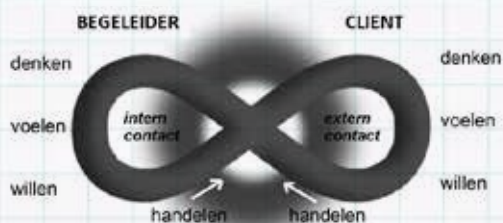
Bij zijnsgerichte begeleiding wordt gebruikgemaakt van verschillende methodieken, die ontleend zijn aan psychologische en spirituele benaderingen; denk aan de positieve psychologie, de diamantbenadering van Almaas (2004), het boeddhisme en Advaita Vedanta. Het model in Figuur 1 is daarbij leidend (Korthagen & Nuijten, 2018).

Dit model kan op verschillende manieren richting geven aan zijnsgerichte begeleiding. Een praktische manier om met het model te werken is door 'place-mats' op de grond te leggen ('vloerankers') waarop de stappen staan. Deze aanpak bevordert ook lichaams-gewaarzijn: de fysieke ervaring bij stap 2 verschilt fundamenteel van de ervaring bij stap 3. Zo leert de cliënt verschillende staten van bewustzijn te herkennen en bewuste keuzes te maken.

Een andere methode is de 'stoelentechniek', gebaseerd op voice dialogue. In de door Merzel (2008) ontwikkelde variant is er een 'zijnsstoel' waarop de cliënt zich vereenzelvigd met 'het best mogelijke zelf' en een stoel die staat voor een belemmerend pa-

troon. Er vindt een dialoog plaats tussen de beide polen, waarbij de cliënt wisselt van stoel. Het is belangrijk om het denken, voelen en willen in deze dialoog te betrekken, waardoor het contact tussen de polen zich verdiept. Nico, uit het eerste voorbeeld, ontdekte door de stoelentechniek dat hij verlangde naar leven vanuit eenvoud en naar werken vanuit wezenlijk contact met mensen. Hij besloot een werkring te zoeken waarin hij op die manier betekenisvol kon zijn.

Een rode draad in de begeleiding is versterking van *gewaarzijn in het hier en nu*, waarbij het bewust hangteren van het contactproces een sleutel is. Bij contact gaat het zowel om *intern contact* in de cliënt als het bewust gebruiken van *extern contact*, tussen de begeleider en de cliënt. Dat leidt tot een 'tweezijdige lift', gevisualiseerd in de zogenaamde 'contactlemnisciaat' (Figuur 2).



Figuur 2. Contactlemnisciaat

Essentieel is de vaardigheid van de begeleider om zelf authentiek contact te maken. Zo is zijnsgerichte begeleiding altijd een tweezijdig proces in het hier en nu, en daardoor ook altijd weer voedend voor de begeleider zelf.

Referenties

- Almaas, A.H. (2004). *The inner journey home*. Boston, MA: Shambala.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: Random House.
- Hayes, S.C., Strosahl, K., & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York:

Guilford Press.

- Korthagen, F., & Nuijten, E. (2015). *Krachtgericht coachen: Een aanpak voor diepgaand leren en effectief functioneren*. Amsterdam: Boom.
- Korthagen, F., & Nuijten, E. (2018). *Zijnsgericht coachen: Van overlevingspatronen naar authenticiteit*. Amsterdam: Boom.
- Merzel, D.G. (2008). *Big mind, big heart*. Rotterdam: Asoka.
- Niemiec, C.P., & Ryan, R.M. (2014). What makes for a life well lived? In S.A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 214-226). Oxford, VK: Oxford University Press.

Fred Korthagen & Ellen Nuijten

Fred Korthagen is emeritus hoogleraar onderwijskunde van de Universiteit Utrecht. Hij schreef vele publicaties over opleiden, training en coaching. Hij ontving internationale prijzen voor zijn werk.

Ellen Nuijten is Master of Human and Organizational Behavior. Zij is gespecialiseerd in het bevorderen van kracht- en zijnsgerichte reflectie in individuen, teams en organisaties. Ze is NOBCO/EMCC Master Practitioner Coach.

Samen schreven zij de boeken *Krachtgericht coachen*, *Zijnsgericht coachen* en *De kracht van reflectie*. Zij geven daarover cursussen vanuit Korthagen Opleidingen. www.korthagen.nl