

# Zingeving moet!

Jaap van der Stel

Zingeving duidt op het proces waarin mensen betekenis geven. Aan hun leven of aspecten daarvan en/of belangrijke gebeurtenissen die daarin plaatsvinden, plaatsgevonden hebben of aanstaande zijn. Het is een uniek proces. Anderen kunnen dat niet voor hen doen, maar het vindt niet plaats in het luchtledige. Zingeving is het resultaat van interacties met andere mensen en reflectie op de uitkomsten daarvan. Het manifesteert zich in het op zichzelf of op andere mensen gerichte handelen.

Zingeving is multidimensionaal of, beter gezegd: gelaagd. Die gelaagdheid duidt op wat mensen ervaren als ‘verdieping’: het proces waarin telkens *diepere* lagen van zingeving worden verkend, nieuwe inzichten worden gewonnen en waarin de zingeving leidt tot een hoog niveau van coherentie, consistentie en congruentie met wat mensen als hun kernwaarden of hun ‘ware identiteit’ ervaren, of hoe ze het ook maar uitdrukken. Mensen kunnen zingeving ervaren als een ‘spirituele’ ervaring waarin zij hun individuele bestaan, problemen en ervaring beleven als onderdeel van een groter geheel (de kosmos, of prozaïscher, de gemeenschap waarvan zij deel uitmaken) of als aspect van een hogere macht of een andere, moeilijk grijpbare of benoembare metafysische grootheid.

Zelfregulatie vat ik op als datgene wat mensen tot mensen maakt, en zingeving is daar innig mee verbonden. Het is bij uitstek het proces waarin mensen zélf hun bestaan samenvatten en richting geven: zingeving maakt ons bestaan menselijk. En omdat het plaatsvindt *in* en *door* een specifieke sociale en culturele context, is het daarmee ook een cultureel bepaald fenomeen. Zonder sociale interacties blijft het op een laag niveau steken.

Natuurlijk kan zingeving in alle eenzaamheid plaatsvinden. Contemplatie vereist rust en vaak wordt het afstand nemen vergemakkelijkt door zich fysiek buiten de dagelijkse levenssfeer te begeven. Toch is welbewust alleen zijn maar een moment in een bij uitstek sociaal en cultureel proces. We denken in door de cultuur overgedragen beelden en vooral ook in taal. Hoe we dat precies doen, is individueel ver-

---

Dr. dr. J. van der Stel (✉)  
Leiden, Nederland  
e-mail: jaapvanderstel@gmail.com

schillend en hangt af van waar het om gaat. De inhoud of beter gezegd de concepten die de beelden en woorden symboliseren zijn weliswaar individueel gekleurd, maar zelf zijn ze van sociale herkomst. Ook als ze vervormd of verwrongen zijn door traumatische ervaringen, een psychische stormis of een hersenaandoening. Voor mensen die op zoek zijn naar zingeving, zijn er daarom goede redenen om anderen op te zoeken. En voor die andere mensen geldt dat zij er goed aan doen degenen te helpen die er op dit vlak niet zelf uitkomen.

Wat betekent dit allemaal voor professionals en hun naasten in de zorg? Het antwoord op deze vraag heeft alles van doen met ethiek en de betekenis daarvan voor zingeving – twee moeilijk van elkaar te onderscheiden thema's. Psychische zorg vindt altijd plaats in een ethisch kader, sterker nog: morele opvattingen zijn bepalend voor de vraag of we een probleem zien en zorg willen verlenen. En ook voor cliënten of patiënten is ethiek onvermijdelijk. Het gaat over de vraag wat zij waardevol vinden en wat dit betekent voor hun op zichzelf of op anderen gerichte gedrag. En daarmee zitten we al op het terrein van zingeving. Ethiek kadert en stuurt de morele dimensie van ons gedrag. De inhoud van dat gedrag verandert evenwel in historisch en cultureel perspectief, al zijn er wellicht een paar algemene uitspraken te bedenken die een min of meer universeel karakter dragen. Denk aan de gulden regel 'wat jij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet'.

Wanneer zorgverleners niet bijster geïnteresseerd zijn in processen van betekenisverlening of zingeving, fruikt dat mogelijk het persoonlijk herstel van degenen die zij helpen of begeleiden. Het is belangrijk met de direct betrokkenen te spreken over wat zij belangrijk vinden, waar hun voorkeur naar uitgaat en hoe zij het liefst bejegend willen worden. Moeilijk grijpbare thema's als zingeving mogen daarbij niet worden geschuwd. Hulpverleners bij wie het contact met patiënten vaak maar van heel korte duur is, zijn meestal niet de meest geschikte kandidaten om gesprekken te voeren waarin 'zingevingsvraagstukken' de boventoon voeren. Maar dit laat onverlet dat ook tandartsen, chirurgen en zeker – dichterbij huis – psychologen en psychiaters, en wel helemaal verpleegkundigen en sociaal werkers die veelal langdurende contacten onderhouden met hun cliënten, gevoelig moeten zijn voor deze kwesties. In voorkomende gevallen moeten ze de dialoog kunnen aangaan. Al was het maar om een advies te geven over met wie ze daar beter over kunnen spreken. En voor hulpverleners die een duurzaam contact hebben, zijn uiteraard competenties vereist in het onderhouden van zo'n dialoog; vaardigheden in het luisteren, reflecteren, vragen stellen en wat er al niet bij zingeving komt kijken.

Zingeving is filosofie in de praktijk. Wij geven betekenis aan datgene wat op zichzelf beschouwd zinloos is. Alleen daardoor wordt het herstelproces of de persoonlijke groei voor de betrokkene ook echt relevant. Zoals de Duitse beeldend kunstenaar Joseph Beuys verkondigde dat iedereen kunstenaar is, zo denk ik dat iedereen filosoof is of kan worden. En eigenlijk ook moet.