

Deskundige medemenselijkheid

Een existentiële benadering van opleiding en supervisie

Mia Leijssen

Inleiding

Toen ik de pensioenleeftijd van 65 bereikte overwoog ik te stoppen met mijn professionele bezigheden. Er kwamen echter zoveel vragen van collega's naar *existentiële* begeleiding en supervisie dat het mij steeds meer intrigeerde wat ze hoopten te vinden in deze specifieke benadering. Daarbij merkte ik hoezeer mijn hart uitgaat naar mensen die zoeken wat er echt toe doet in hun werk en hoe dat voor hen deel is van zinvol leven. Dat sluit naadloos aan bij een centraal existentieel thema: *hoe vind ik betekenis in mijn leven?* Die vraag stelt zich voor mij opnieuw in deze levensfase nu mijn eerdere sociale rollen niet meer richtinggevend zijn.

Mijn langere levenstijd heeft vanzelf meer confrontatie met lijden, verlies en overlijden van dierbaren meegebracht en een toenemend besef van kwetsbaarheid van mezelf, anderen, alles op deze planeet. Ingrijpende levenslessen om de proef op de som te maken; wat ik ooit professioneel verkondigd heb dient zich aan om verder te onderzoeken. Het wordt voor mezelf duidelijker dat mijn professionele roeping zich uitkristalliseert in de existentiële benadering met integratie van bevindingen uit de *positieve psychologie*. Oog hebben voor groei ruimte of *living forward* (Leijssen, 2018) ondanks – en vaak dankzij – existentiële beperkingen en levensproblemen stemt overeen met mijn natuur en het ontdekt de existentiële benadering van de filosofische zwaarte die haar soms kenmerkt. Een *experientiële* werkwijze met focussen op het lichamenlijk gevoelde zorgt ervoor dat inzichten niet 'aangepraat' worden maar 'raken' aan persoonlijke beleving en daar iets in beweging zetten. *Bestaan in dit lichaam* is voor mij het existentieel basisgegeven bij uitstek waarin geregistreerd wordt hoe alles met alles voortdurend in interactie is, waarbij elke lichaamscel haar bestemming 'kent', waarbij ook *niet-weten* vanzelfsprekend is vanuit het gegeven dat de mens als een microkosmos deel is van een macrokosmos die zich ver voorbij het menselijk begripsvermogen uitstrekt.

Begeleiding, opleiding en supervisie vanuit een existentieel welzijn model betekent dat er een 'landkaart' voor het menselijk bestaansterrein beschikbaar is waarmee mensen zich kunnen situeren in verschillende levensdomeinen en exploreren welke waarden er voor hen toe doen. Ze leren onevenwichten opmerken en bijsturen met nieuwe vaardigheden, ze vinden inspiratie om zich vrijer en vreugdevoller te bewegen in elke bestaansmodaliteit. Het zijn geen 'waarheden' die verkondigd worden; het zijn uitnodigingen om hun levenswandel te laten sporen met hun eigen lichamenlijk doorvoeld kompas. Ten diepste 'weet' het menselijk organisme hoe zich te verhouden met de gegevens van het bestaan en geeft het alarmsignalen bij ontsparingen. Eigen aan intensere bewustwording en authentiek doorleven

van existentiële gegevens is dat elke mens daarbij een uniek pad te gaan heeft. De begeleider is een medemens, metgezel, soms mentor, soms voorganger, altijd betrouwbaar *aanwezig* met een gevoelige *afstemming* op wat het proces *hier-en-nu* nodig heeft.

Omdat ik veel belang hecht aan wat supervisanten en mensen in opleiding zelf ervaren als meest inspirerend in een existentiële benadering, heb ik begin december 2019 vier vragen voorgelegd aan collega's (in spél) als leidraad voor feedback: Hoe – of waaraan – heb je gemerkt dat deze opleider of supervisor vanuit een existentieel model werkt? Welke andere accenten waren er in vergelijking met wat je ervaren hebt bij opleiders of supervisors die niet vanuit een existentieel model werken? Wat neem je vanuit deze specifieke benadering mee in je persoonlijke ontwikkeling en je werk? Hoe zou jij de invloed van het existentieel perspectief op de professionele relatie omschrijven? Overeenkomstig die vragen behandel ik in deze bijdrage: existentieel model; specifieke accenten; impact op persoonlijke ontwikkeling en werk; eigenheid van de professionele relatie.

Onder die topics zijn tevens ervaringen met de *Online Opleiding Counseling Existentiële Welzijn* verwerkt. Alleen al het feit dat sinds 2009 ruim 90 000 deelnemers uit 185 verschillende landen online contact zochten met ons ideeëngoed verwijst naar *hedendaagse existentiële noden*. Flexibele vormen van afstandsonderwijs sluiten aan bij een behoefte aan levenslang leren. Een online leeromgeving laat mensen toe zich bij te scholen op zelf gekozen tijdstippen van overal ter wereld. Een combinatie van studeren en werken, reizen en zelfs langdurige ziekte is op die manier realistisch; werknemers met een drukke agenda en engagement in gezinsleven krijgen de kans zich op eigen tempo bij te scholen. Onze Massive Open Online Course (MOOC) *Existential Well-being Counseling* is wereldwijd ter beschikking zonder toelatingsvoorwaarden en zonder inschrijvingsgeld. Die keuze hebben we gemaakt om ook laaggeschoolde mensen uit ontwikkelingslanden kansen te geven voor een degelijke opleiding met een KU Leuven Getuigschrift Permanente Vorming. De invalshoek is *well-being* in interactie met existentiële thema's. We overstijgen specifieke levensbeschouwingen, religies en zingevingskaders doordat we het universele karakter van onderliggende waarden en morele principes op de voorgrond zetten en uitnodigen tot reflectie op wat mensen verbindt en bijdraagt aan welzijn voor iedereen. De leerdoelen van de cursus verwijzen naar: persoonsvorming, zelfhulp, communicatievaardigheden, attitudes en vaardigheden voor counseling en therapie. Mensen van alle leeftijden (jongste 14 jaar, oudste 96 jaar), hoog geschoolden die zelf opleiding geven aan universiteiten en mensen zonder diploma, een ruime waaier van beroepscontexten en levensbeschouwingen kenmerken het internationale gezelschap. Een rijkgeschakeerd existentieel palet met een bereik en een impact dat mijn verwachtingen ver overtroffen heeft.

Ik beëindig deze bijdrage met een existentiële oefening: 'Hoe wil ik herinnerd worden? Wat wil ik professioneel nalaten?'

Existentieel model

Nietzsche merkte op dat je de biografie van een filosoof zou moeten bestuderen als je zijn werk wil begrijpen. Existeren of *in de wereld zijn* is een

proces dat zich voordoet in tijd en ruimte. Op die manier krijgt de centrale vraag: *Wat betekent het als mens te leven?* verschillende invullingen. Zo kunnen we verstaan dat existentiële therapeuten en mensen in het algemeen zich anders verhouden met ‘existential givens’ en ‘ultimate concerns’ naar gelang hun levenscontext. Twee existentiële boegbeelden illustreren dat. De Weense psychiater Viktor Frankl (1905-1997) is getekend door drie jaar concentratiekamp waar hij getuige was van het gruwelijkste leed. Vanuit die ervaringen ontwikkelt hij de stelling dat vooral wanneer basisbehoeften zoals voedsel, onderdak en veiligheid niet vervuld zijn, de behoefte aan *zingeving* de meest cruciale is. In extreme levensomstandigheden rest nog altijd ‘de laatste menselijke vrijheid’: je eigen houding bepalen in die situatie. Zo blijf je groeien, ondanks lijden, vernederingen en tegenslagen. Volgens Frankl (1956/2006) is het ontdekken van zin belangrijker dan streven naar geluk en zelfactualisatie. Na de tweede wereldoorlog waarschuwde hij dat overdreven klemtoon op materiële welvaart, hedonistisch genieten en eigenbelangen resulteert in een *existentieel vacuüm*: een massaal gevoel van leegte en zinloosheid terwijl men alles heeft om gelukkig te zijn. De Amerikaanse psychiater Irvin Yalom verkiest een humanistisch/atheïstisch wereldbeeld vanuit nare ervaringen met zijn strenge orthodox joodse opvoeding. Yalom (1980) beschrijft als *centrale thema’s*: dood, vrijheid en verantwoordelijkheid, isolatie of existentiële eenzaamheid, zinloosheid. Ontkenning van de eindigheid van het leven is volgens Yalom de bron van veel problemen. De realiteit van de dood onder ogen nemen daarentegen werkt motiverend om op elk moment het beste van het leven te maken en niets uit te stellen tot later.

Rollo May (1983) benadert *het volledige zijn* vanuit de Daseinsanalyse van Binswanger die verwijst naar: Umwelt, Mitwelt, Eigenwelt, Überwelt. Emmy van Deurzen (1997) sluit daarbij aan in haar boek: *Everyday mysteries: Existential dimensions of psychotherapy*. Toen wij aan KU Leuven in 2009 samen met Emmy van Deurzen een Europese beurs ontvingen voor innovatieve opleidingen is ons *online* project gestart. Daarbij hebben wij onze eigen accenten gelegd om ‘in-de-wereld-zijn’ te verdiepen vanuit: lichamelijk bestaan, bestaan met anderen, bestaan met jezelf, bestaan in relatie tot een ruimer systeem van betekenis (Leijssen, 2013). Diverse existentiële thema’s die bij andere auteurs uitgewerkt zijn, hebben een plek in ons *integratief existentieel model*.

Vanuit een holistische visie zijn fysieke, sociale, psychische en spirituele aspecten onlosmakelijk met elkaar verweven; vergelijkbaar met hoe in een levend organisme alle processen continu interageren en het functioneren van één orgaan altijd meebepaald wordt door de werking van andere organen. Een optimaal volwassen leven impliceert bewustzijn van verschillende bestaansdimensies en daarin investeren zonder te veel of te weinig aandacht voor één specifiek levensdomein. Zoals Aristoteles de vuistregel voor levenskunst formuleerde: “de deugd is het midden tussen twee uitersten”. Om dat evenwicht te vinden is het helpend om de positieve en de negatieve pool in elke bestaansdimensie te verkennen.

De *fysieke* dimensie gaat over het menselijk lichaam, de natuur, de materie. Zonder zorg voor deze dimensie sterft de mens. Waarden zijn hier: gezondheid, veiligheid, comfort, schoonheid. De meest basale verstoring si-

tueert zich op het niveau van afsluiting voor lijfelijk ervaren en het lichaam behandelen als een ding. Goed contact met lichamelijke gewaarwordingen is een basisvoorwaarde voor welzijn. Overinvestering in het fysieke leidt o.a. tot welvaartsziekten, terwijl te weinig aandacht resulteert in verwaarlozing van de natuur en veronachtzaming van het materiële.

In de *sociale* dimensie staan relaties met anderen en je plaats in de samenleving centraal. Menselijk leven is slechts mogelijk in interactie met een sociaal netwerk waarin soortgenoten voor elkaar zorgen. Belangrijke waarden zijn: verbondenheid, erbij horen, succes, iets betekenen voor anderen, verantwoordelijkheid, goedheid. Relaties zijn een belangrijke bron van zingeving. Tevens zijn de diepste kwetsuren van mensen het gevolg van wat anderen hen aandoen. Levensloopstudies bewijzen dat uiteindelijk niet je slechte ervaringen doorslaggevend zijn, wel enkele goede mensen die je levenspad kruisen (Vaillant, 2002).

In de *psychische* dimensie ligt het accent op je innerlijke belevingswereld, zelfkennis, zelfontplooiing. Waarden zijn: autonomie, vrijheid, kennis, waarheid, wijsheid. De grootste eenzaamheid is niet het gevolg van tekort aan sociale relaties, wel van afwezigheid van een goede relatie met jezelf. De waarheid omtrent jezelf onder ogen nemen en jezelf de kans geven om te worden wie je in wezen bent, zijn belangrijke ontwikkelingstaken. Iedereen vaart er wel bij wanneer individuele talenten mogen floreren. Bij gebrek aan zelfkennis worden persoonlijke problemen geprojecteerd op anderen. Bij overdreven nadruk op eigenbelang loop je het risico het grotere geheel uit het oog te verliezen.

In de *spirituele* dimensie sta je stil bij je plek in een ruimere bestaanscontext. Dat besef draagt bij aan zinbeleving omdat het je verbindt met 'meer' dan je beperkte 'ik'. Het grotere geheel dat je inspireert en motiveert om het goede te doen kan de natuur zijn waarvan de schoonheid en de immense grootsheid je raakt; de mensheid die je appelleert om je in te zetten voor een betere wereld; de wetenschap die je dieper helpt doordringen tot de wetmatigheden van het bestaan; het onvatbare mysterie waarbij soms verwezen wordt naar het goddelijke of pure Liefde. Voor welzijn is de vorm van spirituele beleving bijkomstig. Het is de regelmatige diepgaande verbinding met je zingevingbronnen die nodig is om er levensenergie uit te putten. Overinvestering in de spirituele bestaansmodaliteit uit zich in fanatisme en bekeringsdrift; terwijl te weinig aandacht resulteert in leegte en zinloosheid. Wanneer een samenleving de spirituele bestaansmodaliteit negeert, wordt ze afhankelijk van steeds meer regels, wetten en straffen om haar burgers aan te zetten tot ethisch gedrag. Oog hebben voor deze dimensie impliceert ook respect voor rituelen en archetypische symbolen waarmee mensen zichzelf in een universeel kader plaatsen en zich verhouden met wat hen te boven gaat (Leijssen, 2007).

Het *existentiële uitgangspunt* erkent dat je leven een gegeven is. *Vrijheid* toont zich in hoe je *omgaat* met je lichaam en je materiële context, je relaties met anderen, je innerlijke leefwereld, en de zelf overstijgende context waarin je leven zich situeert. Een *positieve visie* op menselijk bestaan wil niet zeggen dat je jezelf wijsmaakt dat leven gekenmerkt is door geluk en gemak. Een positieve visie helpt je om je beter te verhouden met problemen waar-

mee de realiteit je confronteert. Het bestaan is als een medaille met twee zijden: mogelijkheden en beperkingen. Ontkenning van de inherente spanning tussen die twee polen leidt tot irreële verwachtingen en blokkering van levenskansen. Vaak merk je pas dat een specifieke bestaansmodaliteit verwaarloosd is wanneer je op problemen stoot. Soms heeft een ontwikkelingsproces het nodig om tijdelijk extra te investeren in één bestaansmodaliteit. Maar aanhoudende over- of onderinvesteringen in specifieke bestaansmodaliteiten geven ernstige persoonlijke en maatschappelijke problemen. Symptomen veruitwendigen hoe individuen en samenlevingen verdwaald zijn op de weg naar existentieel welzijn.

Getuigenissen ter illustratie:

Psychiater met overspoelende werklast; haar lichaam laat met signalen van burn-out weten zo niet verder te kunnen: *Wat voor mij een groot verschil maakte, is de verbondenheid met het veel ruimere kader. In mijn systeemtherapie-opleiding en mijn werk, gaat de aandacht vooral naar het al dan niet verbonden zijn met de mensen rondom. Jij bracht er voor mij een hele andere dimensie bij. De natuur, zingeving, datgene wat je niet kan verklaren... Je bood dit kader aan, niet alleen vanuit verklaringen voor wat er wel of niet gebeurde, maar om daarin ook hulpbronnen te zoeken. In andere therapierichtingen (o.a. ACT), wordt er ook wel gewerkt rond aanvaarden wat je niet kan veranderen en loslaten, maar bij jou ging dat veel verder en dieper. Dat was voor mij echt helpend en dat zal ik verder meenemen, in wat ik ook doe...*

MOOC. Professor of Psychotherapy USA: *The spiritual attitude running across the course has been such an invaluable thread holding the commonly understood valuables of physical, social and personal dimensions. I feel that if my life is treating me great, then I need this course as a foundation to learn everything else in life more effectively. If my life is not treating me well enough, then this course offers practices and pointers that provide a path to an inner source.*

Skype. Trainer, opleider, coach uit Nederland: *In deze ontmoeting ervaar dat ik niets anders hoeft te doen dan stil te staan bij de bewegingen die er al zijn. ... Ik ervaar het zo dat alles wat er is een uitdrukking is van iets en daarmee een betekenis heeft. Een die ik misschien nog niet begrijp. Ik heb echter het vertrouwen dat door dat te onderzoeken ik dichterbij het leven zoals ik dat vorm wil geven vanuit mij. Ik kan steeds meer van de wereld in mijzelf weerspiegeld zien. Ik ervaar dat als helend. Dat de wereld in mij zit en dat ik tegelijkertijd in de wereld ben.*

Specifieke accenten

De meerwaarde van ons existentieel model wordt vooral toegeschreven aan de expliciete aandacht voor fysieke en spirituele aspecten. In verbinding met het lichaam en de natuur is er minder risico op een eenzijdige rationale benadering van existentiële thema's en 'met de voeten op de grond' beland je niet in een zweverige zingeving.

Cliëntgerichte psychotherapeut: *Wat me sterk is bijgebleven is hoe je de verbinding maakt met het organische proces dat het leven is; letterlijk het feit dat wij als mens deel zijn van de natuur en dat ons leven een gelijkaardig natuurlijk verloop kent ... Dat wekt vertrouwen in mezelf en mijn leven, zoals ik vertrouw dat mijn tuin doorheen de seizoenen groei en stilstand, verval en nieuw leven brengt.*

Gendlin (1973) spreekt over 'body-environment' en hij zet het belang van lichamelijk gewaarworden voorop als rechtstreekse manier om bestaan te ervaren. Vanhooren (2019) herkent in de benadering van Gendlin het joodse wereldbeeld waarin het fysieke en het materiële beleefd worden als dragers van een 'sluimerende goddelijke vonk'. Daarbij waarschuwt hij dat experiëntiële interventies die de aandacht in het lichaam brengen, op zich nog geen garantie bieden dat de *existentiële laag* die onze individualiteit overstijgt aangeraakt wordt. Experiëntiële methodes kunnen soms 'technisch' aangewend worden wanneer het existentiële kader onbekend of onbemind is. Een element dat daarbij kan meespelen is dat de therapeut/opleider/supervisor die existentiële draagwijdte van de beleving bij zichzelf niet kan toelaten.

Psychoanalyticus: *Binnen het psychoanalytische model bestaat overwegend wantrouwen tegenover spiritualiteit omdat ze – in het kielzog van Freud – spiritualiteit met dogmatische religie en illusie verwarren. ... Zoeken naar 'zin' lijkt me in wezen spiritueel, ook als het uitgangspunt absurditeit is of tot een atheïstische keuze leidt. ... Ik merkte in de opleiding Existentieel Welzijn vooral een open landschap met veel uiteenlopende wegen van hoop, verbindingswegen, met of zonder religieuze invulling.*

Vanhooren (2019) introduceert de term *existentiële empathie* om het onderscheid met andere benaderingen scherper te stellen.

Bij deze vorm van empathie verplaatsen we ons niet enkel in de leefwereld van de cliënt en proberen we niet enkel zijn of haar problemen van 'binnenuit' te begrijpen. We hebben terzelfdertijd contact in het hier-en-nu met de menselijke tragiek of moed en de existentiële gegevenheden die het concrete leven van onszelf en die van de cliënt overstijgen. Hierdoor wordt de concrete hier-en-nu ervaring opgenomen in iets dat veel breder is. Op deze manier wordt empathie ook mededogen voor de mensheid en vindt de persoonlijke beleving zijn existentiële bedding. (p. 8)

Therapeute van buitenlandse origine: *Als ik jouw compassie voel weet ik ineens dat mijn gevoel er mag zijn voor heel het universum. ... Tijdens de supervisies werd ik geraakt door enkele existentiële ervaringen die mij voldoende hebben kunnen ondersteunen om te voelen dat ik in een wereld van ontelbare mogelijkheden rondloop. Verbondenheid met alles wat mens zijn is ... Daarmee in contact komen, al is het slechts even, geeft absolute veiligheid en rust.*

In het existentiële model wordt er expliciet ingezet op het faciliteren van de existentiële laag en dienen concrete interventies om bewustzijn van verschillende aspecten van menselijk bestaan te verruimen, mensen te helpen ontdekken hoe existentiële thema's hen raken, nieuwe wegen te verkennen waarin ze in hun kracht komen.

Psychologe met leidinggevende functie in organisatie: *Tijdens een moeilijke periode in mijn leven, met veel verlies en veranderingen in mijn werk, vroeg jij mij: 'Waar haal jij je voeding vandaan?'. Ik bleef het antwoord schuldig, maar de vraag liet mij niet meer los. Ik benaderde vervolgens de dingen die ik deed vanuit: wat is hier voedend aan? Gaandeweg kreeg ik het antwoord: zorgen voor mensen rondom mij, mijn gezin, mijn huis en tuin ... Ik (h)erkende een zorgzame kern in mij die ik steeds negeerde wegens te 'zacht en zwak'. ... Nu weet ik waarvoor ik hier ben: om te voeden en daardoor zelf gevoed te worden. En in de breedheid van dit voeden overstijgt ik mijn eigen menselijke bestaan.*

Existentiële oefeningen worden (deels) aangeboden ter verkenning en verdieping van existentiële thema's, zoals: 'Wie ben ik?'; 'Eigen definitie voor welzijn'; 'Levenslijn uitzetten'; 'Sociale cirkels'; 'Hoe wil ik leven?'; 'Nog één jaar te leven'; 'Dankbaarheid'; 'Werken met symbolen en rituelen'; 'Dromen beluisteren'; 'Ademhaling verkennen'. In mijn boeken (Leijssen 2007 en 2013) zijn veel van die oefeningen uitgeschreven en in onze online opleidingen worden ze in videoclippen aangeboden. Regelmatig start ik een sessie met een vorm van bodyscan. Die kan soms evolueren naar een bewustzijnsmeditatie waarbij de eigenheid van elke lichaamszone opgemerkt wordt en de persoon thuiskomt in het eigen lichaam in verbinding met een groter geheel. Het zogenaamde 'observerende ik' herbenoem ik daarbij als contact maken een 'innerlijke attitude/aanwezigheid' waarbij alles zonder oordeel ontvangen wordt en erkenning krijgt.

Gezondheidspsycholoog: *Via lichaamsgerichte oefeningen kreeg ik contact met mijn innerlijke bron. Dat heeft geholpen om mijn schaduwzijden en kwetsbaarheid te erkennen en vandaaruit mijn emotionele pijn beter te begrijpen en er mild en liefdevol mee om te gaan. Het heeft zuurstof gegeven aan mijn levensmissie. De ballast is daarbij getransformeerd van een bal 'last' naar helende balsem.*

Impact op persoonlijke ontwikkeling en werk

Vanhooren (2019) beschrijft als voorwaarde tot *existentiële empathie*: "dat we als therapeut in de eerste plaats deze ontologische thema's zoals existentiële angst, eindigheid, beperkingen, vrijheid, schuld, isolatie, verbondenheid, zinloosheid, zingeving en spiritualiteit voor onszelf kunnen toelaten, beleven en containen" (p. 8). Op die manier begrijp ik persoonlijk dat ik in mijn jongere jaren als therapeut onvoldoende houvast vond in het ruime existentiële veld. Pas toen het leven indringende sporen van verlies meebracht en ik 'mijn deel' van menselijk lijden doorwerkte, evolueerde 'weten vanuit andere bronnen' naar een eigen doorleefd weten. In Gendlins woorden: "*The absolutely best laboratory in the whole cosmos which has a direct line into whatever everything is, that's a human being, and you have that with you*" (Nada Lou Video Productions, 2017).

Zo'n wisselwerking van persoonlijke levensgebeurtenissen en een existentiële benadering illustreer ik vanuit mijn kniebreek begin oktober 2018. Door te struikelen over een uitstekende tegel op een Leuvens voetpad wordt mijn leven plots omgegooid. Het is een ernstige breuk die mij lange tijd op non-actief zet. Bij dit gedwongen 'stilvallen' heb ik geen boodschap aan psychologiserende bedenkingen en goedbedoelde spirituele duidingen. Ik worstel met veel pijn, afhankelijk zijn van anderen, angst of het nog ooit goed komt. Mijn fysieke lijdensweg begint pas op te klaren na een derde operatie in december 2019. Gedurende al die maanden heb ik meer geleerd over het existentiële dan een academische opleiding mij ooit bijgebracht heeft. Vaak heb ik gedacht: hoe arrogant was ik dat ik veronderstelde te kunnen invoelen hoe dat is om langdurig erg beperkt te zijn en met veel ongemak te leven. Diepgaand *mededogen met menselijk lijden* ervaar ik als de belangrijkste vrucht van mijn proces. Maar ook mededogen voor hardwerkende (jonge) collega's die zoveel taken trachten te combineren. Het heeft meer dan een jaar gevraagd om af te kicken van mijn 'doe' modus en mezelf te vinden in gewoon 'zijn'. Eerder had ik bij Frankl over zingeving gelezen dat sommige gevangenen zich optrokken aan de schoonheid

van een zonsopgang; nu keek ik er in de vroege ochtenduren dagelijks naar uit. Dankbaarheid om al het goede op mijn pad is geen 'oefening' meer; het helpt om mezelf frisse energie te geven en beter gestemd te zijn zonder dat er daarvoor iets speciaals hoeft te gebeuren. Vanuit mijn nieuw perspectief verscherpen zich hulpverlenersvaardigheden. Zo word ik opmerkzamer voor het subtiele verschil van aanwezigheden die komen 'helpen' en denken te weten hoe dat werkt, versus er 'gewoon zijn' en verbinding maken met wat zich hier-en-nu aandient. Er was bij de eerste ingreep een medische fout gemaakt. Toch voel ik mij geen slachtoffer omdat die moeilijkheden ook een aanzet zijn geweest voor nieuwe ontwikkelingen. Een sleutelgebeuren hierin is dat het voor mij nooit alleen 'over mijn knie' ging. Ik tastte naar betekenis vanuit *existentiële* vragen: 'Wat doet deze situatie met mij?' en 'Hoe kan ik mij verhouden met deze problemen?'. Daarbij is het boeiend te beluisteren wat mijn lichaam aandraagt, maar dat is een ander verhaal dan het medische. *De taal waarin het lichaam spreekt* blijft mij verwonderen. Er is 'een breuk' gekomen met wat ik 'goed onder de knie had'. Vroegere patronen dienen niet meer en de tijd om 'mijn beste been voor te zetten' is voorbij. Sinds die 'knieval' ben ik ten volle geland in alles wat des mensen is. Het werkt niet als iemand mij dit probeert aan te praten, integendeel. Mijn organisme heeft een eigenwijsheid die zich van binnenuit openbaart op de gepaste tijd. En daarbij is het immens helpend om af en toe iemand aan mijn zijde te hebben die dit proces met grote openheid beluistert, mee resoneert, herkenning uitdrukt en geïnteresseerd is in hoe 'living forward' zich manifesteert.

In die periode van immobiliteit doet het er des te meer toe om ook te ervaren waarin mijn kracht zit. Zodra ik opnieuw ruimte in mezelf ervaar, zijn cliënten weer welkom. Niet zozeer omdat ik hun appèl wil beantwoorden, wel omdat die interacties het beste in mezelf naar boven halen. Daarbij ervaar ik vernieuwde rust en vertrouwen in hoe ik nu als existentiële bondgenoot kan aanwezig zijn. De pijnlijke ervaringen van de voorbije periode maken deel uit van mijn schatkist aan existentiële wijsheid die zich in de achtergrond bevindt.

Getuigenissen van collega's over hoe persoonlijke ontwikkeling en werk elkaar beïnvloeden geven verder aanvulling.

MOOC. Therapeut werkt in India met drugsverslaafde jongeren: *I was in an existential crisis myself when I started this course. My mother had recently died a painful death, and I was struggling with being there for my clients due to my own pain, which caused me to think that I was in the wrong profession... etc.... This course gave me a lot of great information which helped me and my clients. Focusing has been extremely helpful with the teens I mentor. They love it! They feel listened to by me and themselves. It's been very healing.*

Gezondheidspsycholoog: *Dankzij de supervisies leerde ik van binnen naar buiten te leven. In mijn persoonlijk leven resulteerde dit in heel zichtbare stappen om mezelf 'ruimte te geven'. Ik zocht en vond een appartement dat ik inrichtte passend bij mezelf, waar ik nu thuiskom en rust vind. Sindsdien voel ik mij minder eenzaam. Ik kan nu zien dat mijn vroegere eenzaamheid er was omdat ik me aanpaste aan wat van mij verwacht werd. Vanuit de mythe over een 'Procrustesbed' werd het opeens helder hoeveel ik mijn eigenheid afgesneden heb. ... Door de verbinding met mijn innerlijke bron te herstellen heb ik ook in mijn verbindingen met anderen meer vervulling gevonden. Op werkvlak resulteert dit erin dat ik mijn cliënten aanspoor in hun eigen tempo hun authentieke pad in hun leven en werk te ontdekken.*

Persoonlijk identificeer ik mij in deze levensfase vooral met het existentiële omdat ik in deze benadering ervaar 'tot mijn volle recht' te komen met alles wat ik ooit geleerd heb als mens en als therapeut. Bovendien ervaar ik hierin nog steeds groei ruimte omdat de vruchtbare interactie tussen leven en werken actueel blijft. Ik heb mijn werk altijd bijzonder zinvol gevonden en met veel plezier gedaan; persoonlijke ontwikkeling en werk zijn altijd hand in hand gegaan. Nu komt leeftijd erbij als meerwaarde. Heidegger (1962) verwijst naar een ontologische zijswijze als een bewuste manier van leven in overeenstemming met persoonlijke waarden en overtuigingen. Dat voelt als een ideaal dat langzaam dichterbij komt.

Eigenheid van professionele relatie

In voorgaande topics is de existentiële insteek gelijklopend voor live en online interactie. Verschillende aandachtspunten zijn er wel betreffende de *werking van de relatie*. Belangrijk is niet te polariseren, maar – net zoals ruimer in het menselijk bestaan – het beste van elk te combineren.

Verwonderlijk is dat *online interacties* tot diepgaande verbindingen en gevoelde aanwezigheid leiden. In de MOOC zijn opleiders 'zichtbaar en hoorbaar' in videoclips waarin ze theorieën, oefeningen en rollenspelen brengen. Van deelnemers wordt verwacht dat ze theorie op zichzelf verwerken en toetsen aan hun leven en werk. Vervolgens communiceren ze daarover door te 'posten' op Interactieforums. Medestudenten en mentoren reageren op ervaringen van anderen, stellen vragen, formuleren leersuggesties ... Die interacties gebeuren op eender welk tijdstip omdat het forum altijd open is. Deelnemers en mentoren kunnen tevens in kleine groepjes afspreken in chatrooms op een bepaald tijdstip. Hierin gaan ze met elkaar in interactie over een vooraf bepaald thema. Diverse vormen van uitwisselingen op het forum en in de chatrooms leiden tot een grote onderlinge betrokkenheid, een lage drempel om te participeren en een grote mate van interpersoonlijk leren. Verrassend is dat deelnemers online sneller tot de essentie komen en onomwonden schrijven wat er op hun hart ligt. Mensen in live groepen wisselen zelden op zo korte tijd zoveel intimiteit uit. De mentor bewaakt veiligheid voor iedereen door bij respectloze reacties of ideologische propaganda direct tussen te komen en telkens concreet te tonen hoe je diversiteit kunt verwelkomen met luisteren en communiceren zonder vooroordelen.

MOOC. Psychiater uit Bolivië: *I cannot compare this course to anything else. An overwhelming source of in-depth and lived knowledge. A joy in attending the videos and role plays. I have taken my time to contemplate and reflect. Posting and receiving feedback went very deep. I thank the staff for this huge investment. I thank the students for their openness and sharing. I take with me that tuning into a calm inner space is the foundation for finding the right rhythm in joining the journey of another person. This course feels like a diamond turning and twinkling.*

De flexibele structuur van online interacties impliceert voor deelnemers meer zelfsturing en discipline, wat niet voor iedereen weggelegd is. Sommige mensen hebben het nodig dat iemand aan hun zijde hen 'bij de les' houdt en aanmoedigt. Kandidaten die zich aanmelden voor een online werkvorm hebben doorgaans aan zelfselectie gedaan vanuit hun aanvoe-

len dat hun belangrijkste ontwikkelingsbehoeften nu op andere terreinen dan het relationele liggen. Maar de virtuele omgeving kan ook verkozen worden als vlucht voor het reële contact. Online blijven interpersoonlijke patronen en relationele moeilijkheden makkelijker onder de radar.

Onvervulde relationele behoeften en vroegkinderlijke kwetsuren vragen om langdurende en intense therapeutische contacten waarin interpersoonlijke patronen doorleefd worden en overdracht en tegenoverdracht erkend en doorgewerkt worden in de professionele relatie. Een duidelijk voelbare aanwezigheid om zich op te richten is voor sommige mensen noodzakelijk vooraleer ze aandacht kunnen geven aan hun innerlijke belevingswereld. Iemand met sterke relationele behoeften ervaart de frustratie van 'op zichzelf teruggeworpen' te zijn. Mensen met interpersoonlijke noden voelen zich onvoldoende beantwoord in hun hulpvragen, zelfs wanneer hun exploratieproces zorgvuldig begeleid wordt. Dat probleem kan zich trouwens in een live contact evenzeer stellen bij een begeleider die voorbij gaat aan relationele noden van supervisanten. Juist om problematische cliëntprocessen recht te doen, kunnen opleidingen voor therapeuten nooit uitsluitend online gebeuren. Een therapeut moet relationele valkuilen leren erkennen en hanteren en zichzelf als instrument in de hier-en-nu relatie durven engageren.

Ook deelnemers die over voldoende vermogens beschikken om te werken zonder live contact kunnen verlangen naar live ontmoetingen met stafleden en andere deelnemers. Dan gaat het niet zozeer om 'opvullen van tekorten'. Het is dan een toegevoegde waarde om elkaar als mensen van vlees en bloed te zien, of in een live workshop op maat begeleid te worden, of in supervisie verrast te worden door de levendigheid van de interactie hier-en-nu. In de recente online opleidingen integreren we nu mogelijkheden om extra live contacten toe te voegen. Net zoals ik mensen die via Skype bij mij in begeleiding komen, voorstel om elkaar minstens één keer live te spreken.

Supervisant zonder 'thuisland': Het existentiële is voor mij de verbinding van alle verbindingen. Het is een continuüm tussen ons vol met bewustzijn. De grote waarde is dat ik op deze manier als het ware recht op kan staan en mezelf aankijken in jou, omdat je mijn ziel hebt gevat en gespiegeld. Ik weet nu dat rust en veiligheid in mij aanwezig zijn en ik die nooit kwijt kan geraken, net zoals ik nooit zal kwijtspelen wat ik ervaren heb in jouw begeleiding. Misschien is dit essentieel aan existentiële ontmoetingen: dat diepe bewustzijn van tijdloze verbondenheid.

Zowel live als online zijn er in de professionele relatie soms *ontmoetingen* die als piekervaringen ervaren worden. Dat verbind ik met hoe de existentiële relatie ten diepste gekenmerkt is door *mededogen*. Er gaat zachtheid en mildheid van uit die niets softs of sentimenteels heeft maar die ontspringt aan het besef dat wij als mensen allemaal wat aan rommelen, vaak botsen op ons onvermogen om ons te verhouden met lastige dingen die we ongevraagd op ons levenspad krijgen, in de gegeven omstandigheden proberen er het beste van te maken, getekend als we zijn door patronen en kwetsuren uit ons verleden ... De manier waarop deze 'medemenselijkheid' gecommuniceerd wordt in de professionele context gaat samen met helderheid in afspraken over het soort relatie dat hier-en-nu van kracht is. Ik voel

mij op geen enkel moment 'beter' dan die andere persoon; wel ben ik mij bewust dat die persoon zich op dat moment tot mij wendt met de hoop een gepaste ruimte te krijgen waarin zijn of haar leven centraal staat in onze interactie. Het is de bedoeling dat mijn aanwezigheid daarbij een meerwaarde is. In de vormgeving van mijn aanwezigheid komt zoveel tezamen: attitudes, vaardigheden, technieken, vakkennis, zelfkennis, levenservaring... Opnieuw verwijst ik naar het menselijk lichaam als metafoer en spiegel van het natuurlijke proces dat eigen is aan een professionele existentiële relatie: het *skelet* is zoals het kader dat stevigheid biedt en flexibiliteit toelaat; daarin is er het kloppende *hart* van mededogen dat nodig is voor aanvoer van bloed en zuurstof naar diverse *organen en spieren* met specifieke functies die allemaal bijdragen aan een goede werking van het geheel. Niets daarvan bestaat 'op zichzelf'; alles is deel van een interactieproces waarbij er wel minder of meer activiteit is in specifieke zones naargelang bepaalde prikkels erop inwerken of we er speciaal aandacht op richten.

Ten slotte nog een getuigenis van iets van een existentiële relatie dat zich wellicht alleen in een live ontmoeting kan voordoen.

Supervisor heeft op jonge leeftijd haar familie verloren: *Hoewel ik vele memorabele momenten uit de supervisie zou kunnen opnoemen is er iets uitzonderlijks mij meest bijgebleven. Ik mailde je enkele dagen vóór onze eerstvolgende afspraak of ik je boek 'Tijd voor de ziel' bij jou kon kopen. Toen ik bij jou arriveerde, gaf je mij de keuze: een 'gewoon' exemplaar kopen aan de gangbare prijs óf ik mocht het exemplaar dat je ooit aan je overleden broer gegeven had gratis 'in ontvangst nemen'. Dat heeft toen zó veel met mij gedaan! Iets mogen ontvangen, belangrijk genoeg zijn ... Ik weet nog dat het mij zó diep raakte dat tranen spontaan opwelden. Die gebeurtenis heeft bijzonder helend gewerkt voor mij ...*

Besluit

Als 69-jarige voorzag ik in mijn toekomstperspectief geen bijdrage meer voor een vaktijdschrift. Maar ook dat is eigen aan het existentiële: openheid voor wat onverwacht op je levenspad komt en nieuwe ontwikkelingen buiten je comfortzone verwelkomen.

De existentiële oefening om stil te staan bij *hoe ik wens herinnerd te worden* laat mij eindigen bij kernthema's van mijn bestaan en mijn professioneel leven. Dat begint voor mij met contact maken met wat zich toont als bron en bestemming van leven. Daar wil ik zorgvuldig luisterend bij aanwezig zijn, met vertrouwen dat leven altijd verder beweegt en dat ik die levenskracht of de spirit opmerk in mijn lijfelijk gewaarworden. Goed gezelschap zijn voor mezelf koester ik in goede en slechte tijden. Dat is de manier waarop ik zorg voor mijn innerlijk licht. Wanneer anderen daarbij geïnspireerd raken om het licht in henzelf te ontdekken is dat extra vreugde. Deel zijn van een lichtcirkel waarvan ik geen idee heb hoever die reikt ervaar ik als een zingevend mysterie. Mensen zijn 'meer' dan hun problemen en er zijn altijd krachtbronnen te vinden. Ik heb hard gewerkt om mijn vak goed te beheersen maar tegelijk liet ik mij niet vastleggen in regels en conventies. Kernachtig verwoord: ik probeer te zoeken hoe de hoogste vorm van liefde en waarheid voor alle betrokkenen aanwezig kan zijn.

Literatuur

- Deurzen, E. van (1997). *Everyday mysteries: Existential dimensions of psychotherapy*. Londen: Routledge.
- Frankl, V. (1956/2006). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Gendlin, E.T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (pp. 317-352). Itasca: Peacock.
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time*, New York: HarperCollins Publishers.
- Leijssen, M. (2007). *Tijd voor de ziel*. Tiel: Lannoo.
- Leijssen, M. (2013). *Leven vanuit liefde. Een pad naar existentieel welzijn*. Tiel: Lannoo.
- Leijssen, M. (2018). Living forward. Gendlins erfenis als inspiratie voor psychotherapie en leven. *Tijdschrift Persoonsgerichte Experiëntiële Psychotherapie*, 56, 220-231.
- May, R. (1983). *The discovery of being*. New York: Norton & Company.
- Nada Lou Video Productions (2017). *Eugene T Gendlin Ph D MEMORIAL (1926-2017)* [Video file]. Geraadpleegd op 7 februari 2020 via <https://www.youtube.com/watch?v=R5FxuMGRXtM>
- Vaillant, G.E. (2002). *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark study of adult development*. Boston: Little, Brown.
- Vanhooren, S. (2019). Existentiële empathie: over experiëntiële en existentiële aanwezigheid. *Tijdschrift Persoonsgerichte Experiëntiële Psychotherapie*, 57, 3-10.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

MIA LEIJSSSEN is **hoogleraar emeritus** psychotherapie KU Leuven. Ze werkt in een privé-praktijk existentiële begeleiding en supervisie in Keerbergen (België).

Correspondentie-adres
mia.leijssen@kuleuven.be

NB: Naar mijn idee moet emeritus en hoogleraar worden omgedraaid. Akkoord?