

Zielekijken, met existentiële vragen bij de therapeut

Zielekijken, met existentiële vragen bij de therapeut
Riet Smits

Uitgeverij: Bravenewbooks.nl

1ste druk: 2018

ISBN 978-94-021825-0-7

3. Inhoudsopgave

1. Inhoudsopgave blz 5

2. Dankwoord blz 6

3. Inleiding blz 9

4. Existentiële thema's en hun inspirerende voortrekkers blz 13

4.1 Inleiding blz 14

4.2 Existentialisten: de filosofische basis blz 15

4.2.1. Dood, beperkingen en tragedie van het bestaan blz 19

4.2.2. Vrijheid en verantwoordelijkheid: keuzes maken blz 21

4.2.3. Existentiële eenzaamheid en verbinding blz 23

4.2.4. Zingeving en zinloosheid blz 24

4.3 Conclusie blz 25

5. Ziel blz 27

5.1 Inleiding blz 28

5.2 'Ziel' in de literatuur blz 29

5.3 'Ziel' als filosofisch item blz 31

5.4 Therapeutische figuren over de ziel blz 33

5.5 Hoe ervaar ik de ziel? blz 34

6. Zin(geving) blz 37

6.1 Inleiding blz 38

6.2 Zinzoekers blz 39

6.3 Hoe ervaar ik zingeving? blz 49

7. Existentiële Eenzaamheid blz 51

7.1 Eenzaamheid in de literatuur blz 52

7.2 Wat is eenzaamheid voor cliënten? Blz 54

7.3 Wat is eenzaamheid voor mij als therapeut? Blz 56

7.4 Soorten eenzaamheid blz 57

7.5 Crisis als grondslag van existentiële eenzaamheid blz 63

7.6 Hoe fundamentele eenzaamheid erkennen? Blz 64

7.7 Verbondenheid van eenzaamheid met ziel en zin blz 66

8. Praktijk volgens I.V. gedachtegoed blz 67

8.1. Casus blz 68

8.2. Praktijk en I.V. gedachtegoed gelinkt blz 70

8.2.1 Interactionele vormgeving: I.V. blz 70

8.2.2 Grondhouding door een existentiële bril blz 71

8.2.3 Extra toevoegingen vanuit I.V. blz 71

8.3. I.V. Interactiedriehoek blz 73

8.4. Hypothesemodel blz 75

8.4.1 Hypothesemodel toegepast op casus van Mieke blz 76

8.5. Kwadrant van Wilber blz 78

8.5.1 Existentiële eenzaamheid binnen kwadrant van Wilber blz 79

8.6. Lagen van diepte blz 85

8.6.1 Lagen van diepte toegepast op casus van Mieke blz 88

8.7. Filosofische fundamenten van I.V. blz 89

9. Besluit blz 91

10. Referentielijst blz 94

11. Bijlagen blz 97

2. Dankwoord

Misschien vraag je je af of je erbij staat. Ik zal je vraag beantwoorden: je staat er bij. Ook al word je niet genoemd op deze pagina, je staat in mijn ziel. Het zou onbegonnen werk zijn om alle mensen te noemen die mij rechtstreeks of onrechtstreeks geholpen hebben om dit boek te kunnen schrijven.

Omdat ik niemand wil vergeten, noem ik niemand speciaal. Hoe zou ik kunnen neerschrijven wie belangrijk is, wie minder en wie onbelangrijk.

Alle mensen die mijn levenspad kruisten zijn op zich belangrijk. We wandelen allemaal op hetzelfde pad en in sommige voetstappen stap ik dankbaar, andere ontwijk ik voorzichtig. Ik heb veel mensen ontmoet die een indruk hebben achtergelaten op mijn leven. Sommige heel kortstondig, anderen langer en wel eens iemand zo buitengewoon schitterend, waardoor het voelt of ik een hele groep mensen er gewoon zomaar bij kreeg.

Maar ook uit het verre verleden rinkelen nog de klanken na in mij, van alle mensen die soms intens, soms heel terloops mijn leven mee hebben bepaald.

Derhalve: je staat er zeker bij, gegraveerd in mijn ziel.

Zielekijken, met existentiële vragen bij de therapeut:

– Existentiële eenzaamheid –



Riet Smits

3. Inleiding

“Aan een onderneming als deze begin je omdat je gelooft dat het in feite om iets niet begrijpen gaat.”

Willem Jan

Otten



Voor mij was het logisch dat mijn eindwerk zou gaan over existentiële thema's. Het filosofische traject (SCFA) dat ik voor deze therapeutische opleiding volgde, heeft de drang naar meer hierover wakker gemaakt. Het blijft een zielsvullende zoektocht en een 'never ending story'.

Het lezen van het boek *'Nachttrain naar Lissabon'* van P. Mercier en het bezoek aan het Kunstenfestival in Watou gaven de definitieve aanzet voor de verdiepende keuzes van *'zingeving'*, *'ziel'* en *'existentiële thema's'* van dit eindwerk. Deze keuzes voelen voor mij verbonden met elkaar als de parels van een krans.

Het boek, waarbij 'nacht' de metafoor is voor de donkere staat waarin de ziel van iemand zich kan bevinden en 'train' symbool staat voor het leven, is een soort gids die je langs existentiële thema's leidt die te groot zijn voor ons, mensen, om te dragen: dood, verdriet, verlies, eenzaamheid... Vragen waarop religie antwoorden had, die nu voor velen niet meer geloofwaardig zijn. Dit boek vervangt religie niet, maar biedt een manier om over zulke kwestie op een niet-dogmatische manier te reflecteren. De combinatie van existentiële diepgang en de poëtische kwaliteit ervan zetten me op weg.



Werk van Marc Cordenier

Het bezoek in de zomer van 2017 aan het Kunstenfestival te Watou, een uitzonderlijke ontmoetingsplaats met als overkoepelend thema '*over alleenigheid en ondraaglijke eenzaamheid*', greep mij zo aan en liet de verdiepende keuze van het ruime begrip 'existentiële thema's' vallen op '*existentiële eenzaamheid*'.

Zingeving, bezieling... eens erop gefocust, zie je het overal verschijnen. Het verklaart de worsteling met het leven, een worsteling die ik zie om me heen en bij mezelf waarneem. Eenzaamheid.. niet zo'n gemakkelijk onderwerp, niet eenvoudig te begrijpen en nog veel moeilijker om te delen met anderen.

Op vlak van diepere zingeving, bezieling en existentiële thema's probeerde ik mijn eigen ervaringen af te toetsen aan 'gekende' (filosofische en andere) namen. De gelijkenissen waren welkom en de verschillen tussen hen konden gezien worden als 'anders' en daardoor verrijkend. Het is onmogelijk om een compleet beeld van zingeving/ziel/eenzaamheid aan te reiken opdat het voor ieder op zich fundamenteel juist voelt. Ik hoop dat de verzamelde literatuur in dit weliswaar beperkte werk, een voldoende rijk beeld weergeeft van deze zo moeilijk te definiëren onderwerpen.

Ik geef hierbij kort weer wat elk deel mij bracht:

In het hoofdstuk over '**existentiële thema's en de inspirerende voortrekkers**' probeer ik een filosofische basis te leggen en benader ik de vier 'levenszorgen' van Yalom: dood, vrijheid, eenzaamheid en zinloosheid. Met dit hoofdstuk probeer ik bij te dragen aan de integratie van existentiële thema's binnen de psychotherapie om er zo beter in te slagen een antwoord te geven op thema's van deze tijd.

In het hoofdstuk over de '**ziel**' ga ik aan de slag met de ziel als sterkst in twijfel getrokken en meest onzichtbare aspect van de mens. Ik heb mijn oor te luisteren gelegd bij wie er zinvolle dingen over te vertellen had zowel in literatuur, bij gekende filosofen als bij therapeutische figuren. Op die manier ging ik op zoek naar een taal om over de ziel te spreken. Hier sluit ik af met mijn eigen ervaring van het begrip 'ziel'.

Het hoofdstuk over '**zin**'(geving) leidt mij via eerdere 'zinzoekers' naar de ervaringsaspecten van zin, met als meest gestelde vraag: 'Wat maakt het leven voor iedere unieke mens zingevend?' Door het in kaart brengen van zingeving en de vraag '*speelt zingeving een rol bij eenzaamheid?*', probeer ik meer inzicht te brengen in het ervaren en begeleiden van de 'existentiële eenzaamheid' wat verbinding maakt met het volgende hoofdstuk. Dit stuk over 'zin' beëindig ik met mijn eigen ervaring van zin(geving.)

Het hoofdstuk over '**existentiële eenzaamheid**' heeft als doel om therapeuten gevoeliger te maken voor de rol van existentiële kwesties in menselijke wanhoop. Literatuur over dit specifieke onderwerp was moeilijker te vinden en bracht mij naar de verschillende soorten eenzaamheid en naar een conceptanalyse van existentiële eenzaamheid. Ik probeer er achter te komen hoe men als therapeut existentiële eenzaamheid kan erkennen en herkennen en ik zoek naar de verbinding met ziel en zin van de vorige hoofdstukken.

In het hoofdstuk '**praktijk volgens I.V. gedachtegoed**' verduidelijk ik hoe een I.V. therapeut existentiële eenzaamheid kan benaderen door I.V. gewijs te werken. Ik koppel hiervoor de vorige hoofdstukken aan de praktijk en het gedachtegoed van I.V. via de casus van Mieke (fictieve naam). Met de existentiële grondhouding ga ik aan de slag met het hypothesemodel van I.V., met de lagen van diepte en met de I.V. driehoek. Existentiële eenzaamheid krijgt zijn plaats in het kwadrant van Wilber en ik sluit af met de filosofische fundamenten van I.V.

Ik wens je veel leesplezier toe. Hopelijk kan dit werk inspireren om met de thema's aan de slag te gaan in je eigen leven of praktijk en brengt het specifiek meer inzicht in existentiële eenzaamheid.

