

Geestelijke begeleiding: Tussen zijn en zin

Geestelijke begeleiding: Tussen zijn en zin

Timothy Alkema

Alkema, Timothy

Geestelijke begeleiding: Tussen zijn en zin

Timothy Alkema

Emmen: Praktijk Omzien

2025.

ISBN 9789403858739

Doelgroep: scholing geestelijke begeleiding, zinzoekers en verslavingszorg

Onderwerpen: geestelijke begeleiding, zielzorg, zingevende gespreksvoering, spiritualiteit, verslaving & compassie

NUR 734

Coverdesign: g.b.

2025, Praktijk Omzien

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag gereproduceerd worden, op welke wijze dan ook, met uitzondering van aanhalingen in besprekingen en de werkbladen onder vermelding van praktijkomzien.nl, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Uitgave Praktijk Omzien, zie website: www.praktijkomzien.nl

Inhoud geestelijke begeleiding: Tussen zijn en zin

Voorwoord	9
 DEEL I Zielzorg tussen zijn en zin	 11
Inleiding zielzorg tussen zijn en zin	15
Hoofdstuk 1 Zijn	19
Hoofdstuk 2 Zonde	21
Hoofdstuk 3 Ziekte	23
Hoofdstuk 4 Zin	27
Hoofdstuk 5 Zielzorg	29
 DEEL II ZINGEVENDE GESPREKSVOERING	 31
Inhoud zingevende gespreksvoering	33
Inleiding zingevende gespreksvoering	35
Hoofdstuk 6 Luisteren naar de zingevingslaag	37
Hoofdstuk 7 Verkennen van de zingevingsvragen	39
Hoofdstuk 8 Analyseren binnen zindimensies	41
Hoofdstuk 9 Evalueren aan de hand van zinvinding / zingeving	43
Werkblad zingevende gespreksvoering	45
Werkblad vervreemding en thuiskomen	47
Werkblad doodsangst	49
Werkblad schuld	51
Werkblad eenzaamheid	53
Werkblad zinloosheid	55
Werkblad relibio	57
 DEEL III EN-EN	 59
Inhoud en-en	61
Inleiding en-en	63
Hoofdstuk 10 Zinsloosheid	65
Hoofdstuk 11 Zin onder de zon	67

Hoofdstuk 12 Zin boven de zon	69
Hoofdstuk 13 En-en	71
 DEEL IV ZIN, SPIRITUALITEIT EN VERSLAVING	 73
Inhoud zin, spiritualiteit en verslaving	75
Inleiding zin, spiritualiteit en verslaving	57
Hoofdstuk 14 Een subjectieve beschrijving van verslaving	79
Hoofdstuk 15 Leegte en dubbelzinnigheid	85
Hoofdstuk 16 Zin en spiritualiteit	91
Hoofdstuk 17 Leefruimte	97
 DEEL V SPIRITUEEL LEVEN DOOR OMZIEN	 103
Inhoud spiritueel leven door omzien	105
Inleiding spiritueel leven door omzien	107
Hoofdstuk 18 Bronverhaal van omzien	109
Hoofdstuk 19 Omzien is een werkwoord	111
Hoofdstuk 20 Omzien en mediteren	113
Hoofdstuk 21 Omzien en gastvrijheid	115
Hoofdstuk 22 Omzien heeft twee kanten	117
Hoofdstuk 23 Omzien en verwondering	119
Hoofdstuk 24 Omzien en verhoging	121
Hoofdstuk 25 Omzien en verlossing	123
Hoofdstuk 26 Omzien en bewogenheid	125
Hoofdstuk 27 Omzien en barmhartigheid	127
Hoofdstuk 28 Omzien en dienstbaarheid	129
Hoofdstuk 29 Omzien en godsdienst	131
 Bijlage zingevende gespreksvoering en existentiële zielzorg	 135
Bibliografie	137
Eindnoten	141

Voorwoord

Vanuit Praktijk Omzien verleen ik – Timothy Alkema - geestelijke verzorging en pastorale begeleiding aan de hand van het model voor *Existentiële zielzorg: Tussen naam en identiteit*.¹ Voor het schrijven van mijn masterthesis kwam ik op het spoor van het werk van Tjeu van Knippenberg dat ik een paar jaar later nog beter leerde kennen door de cursus ‘Zinvinning en Levensvisie’ van Peter Kortekaas.

Over zinvinning en levensvisie schreef Kortekaas een artikel met de ondertitel: ‘Over geestelijke begeleiding in postmoderne context’.² In *Zin onder en boven de zon* wil ik graag een bijdrage leveren aan geestelijke begeleiding in postmoderne context door aandacht te hebben voor geloof, hoop en liefde als existentiële waarheid.

In verband met geloof ga ik ervan uit dat mensen ten diepste ergens hun vertrouwen op stellen. Wat de grond vormt van je bestaan is je existentiële waarheid. “Het is een waarheid die antwoord geeft op jouw existentiële vragen, op je bestaansvragen. Het gaat veel dieper dan het hebben van een mening, want dit soort waarheid bepaalt voor een deel wie je bent, het bepaalt je identiteit. Het doortrekt het hele leven, inclusief het denken, voelen, willen en handelen. Existentiële waarheid is verankerd in je ‘zijn’.”³ Geloof (vertrouwen), hoop en liefde geven kleur aan wie je bent!

Anders dan van Knippenberg en Kortekaas heb ik ervoor gekozen om te schrijven vanuit het BPSS model: biologisch, psychologisch, sociaal en spiritueel. Als geestelijk verzorger ben ik aangesloten bij het Coöperatie Netwerk voor Levensvragen UA (NvL). Op de website van NvL staat (inclusief de afbeelding):



“De Wereldgezondheidsraad (WHO) noemt ‘spiritualiteit’ (levensvragen) de vierde dimensie van het menselijk bestaan, naast de lichamelijke, psychische en sociale dimensies. Spiritualiteit beïnvloedt indringend de andere dimensies van het menselijk leven.”⁴

In verband met spiritualiteit en geestelijke begeleiding schrijft Gerben Heitink:⁵

Geestelijke verzorging en geestelijke begeleiding zijn betrokken op de geestelijke dimensie van het mens-zijn, op zingeving en levensoriëntatie. Ook daarin gaat het om ‘heel de mens’, maar altijd onder een bepaald aspect, dat van diens geestelijk functioneren. Hoop en verlangen, moed om te zijn, instaan voor elkaar, zijn waarden die niet opgaan in psychologische behoeften, maar die een existentiële achtergrond hebben, samenhangend met de contingentie van het menselijk bestaan. Het gaat hier om de dimensie van de mens als geest, in onderscheid van andere dimensies, het somatisch, psychisch en sociaal functioneren.

De term 'existentieel' kan op drie verschillende wijzen worden gebruikt:⁶

- (1) met betrekking tot het 'bestaan' zelf, dat wil zeggen de specifieke menselijke wijze van bestaan;
- (2) de 'betekenis' of de 'zin' van het bestaan;
- (3) het streven naar een concrete betekenis in het individuele bestaan, of wel, de 'wil'-tot-betekenis.

De titel van mijn nieuwe boek *Geestelijke begeleiding: Tussen zijn en zin* resoneert met de titel van het boek van Tjeu van Knippenberg *Existentiële zielzorg: Tussen naam en identiteit*. In mijn boek heb ik wel een eigen insteek, namelijk stilstaan bij zielzorg tussen zijn en zin.

Geestelijke begeleiding: Tussen zijn en zin bestaat uit 5 delen. Ik heb een nieuw DEEL, namelijk: ZIELZORG TUSSEN ZIJN EN ZIN, toegevoegd aan mijn vorige boek *Zin onder en boven de zon: Geestelijke begeleiding*,⁷ omdat ik inleidend over geestelijke begeleiding / zielzorg wilde schrijven.

DEEL I ZIELZORG TUSSEN ZIJN EN ZIN is een inleiding op geestelijke begeleiding.

DEEL II ZINGEVENDE GESPREKSVOERING is een praktijkboek voor (scholing in) geestelijke begeleiding.

DEEL III EN-EN gaat over zin onder en boven de zon aan de hand van het 'filosofische' Bijbelboek Prediker en is een vorm van evalueren uit DEEL II.

DEEL IV ZIN, SPIRITUALITEIT EN VERSLAVING is een soort casus en gaat over integratie of desintegratie van het zelf waarmee het aansluit bij DEEL II en III.

DEEL V SPIRITUEEL LEVEN DOOR OMZIEN sluit aan bij leefruimte uit DEEL IV door groeien in compassie voor anderen en jezelf.

Mijn doel is om met *Geestelijke begeleiding: Tussen zijn en zin* een bijdrage te leveren voor scholing in geestelijke begeleiding.

DEEL I ZIELZORG TUSSEN ZIJN EN ZIN



Inhoud zielzorg tussen zijn en zin

Inleiding zielzorg tussen zijn en zin	15
Hoofdstuk 1 Zijn	19
Hoofdstuk 2 Zonde	21
Hoofdstuk 3 Ziekte	23
Hoofdstuk 4 Zin	27
Hoofdstuk 5 Zielzorg	29

Inleiding zielzorg tussen zijn en zin

Na een scholing viel bij mij het kwartje dieper over zijn, zonde, ziekte en zin. Zielzorg gaat over de verbinding tussen zijn en zin. Bij zijn denk ik aan het BPSS model uit het voorwoord. Bij zonde denk ik aan vervreemding, dat wil zeggen een verbroken verbinding. Bij ziekte denk ik net als bij zijn, zonde en zin aan Søren Kierkegaard, de vader van het existentialisme.

Kierkegaard kun je achteraf duiden als een theïstische existentialist. Mijn boek *Geestelijke begeleiding: Tussen zijn en zin*, is voor atheïsten, theïsten en alles wat daar tussenin zit. Het boek is niet als eerste bedoeld om iemand te overtuigen maar om te verkennen hoe je naar het leven kijkt en in het leven staat in verband met zin.

Jean Paul Sartre schrijft in *Over het existentialisme*.⁸

Het atheïstisch existentialisme, dat ik vertegenwoordig, vertoont meer samenhang. Het verklaart dat, als God niet bestaat, er tenminste één wezen is waarbij het bestaan aan de wezensbepaling voorafgaat, een wezen dat bestaat voordat het door enigerlei begrip nader bepaald kan worden, en dat wezen is de mens of, zoals Heidegger zegt, de menselijke werkelijkheid. Wat betekent hier de stelling dat het bestaan aan de wezensbepaling voorafgaat? Het betekent dat de mens éerst bestaat, zich voordoet, in de wereld verschijnt, en dat hij daarna zich nader bepaalt. Dat de mens zoals de existentialist hem denkt iets onbepaalds is, komt doordat hij aanvankelijk nog niets is.

In de verschillende hoofdstukken over zijn, zonde, ziekte en zin zal de link met Kierkegaard e.a. worden gelegd.

Hoofdstuk 1 Zijn

In verband met 'zijn' denk ik aan het boek *De moed om te zijn* van Paul Tillich, hij gebruikt moed als een ontologisch concept met betrekking tot de bevestiging van het eigen bestaan. Wanneer is dat nodig? Bijvoorbeeld bij de grenzen van het menselijk bestaan zoals bij de bestaansangsten van doodsangst, onbegrensde vrijheid, eenzaamheid en zinloosheid. Bij existentiële eenzaamheid gaat het over dat je innerlijk grotendeels afgesloten is voor anderen wat je angst kan inboezemen. Bij grenservaringen kan iemand zich bewust worden van een bepaalde bestaansangst. Bijvoorbeeld wanneer je je echt niet gehoord en gezien voelt.

Bestaansangsten kunnen eigenlijk niet worden verkleind, omdat ze horen bij de grenzen van het bestaan en het bestaan zelf. In het werkblad doodsangst uit DEEL II staat: "De eerste verklaring aangaande het wezen van de angst is deze: angst is die toestand waarin een wezen zich bewust wordt van de mogelijkheid van zijn niet-zijn. Deze stelling in korter vorm zou luiden: angst is de existentiële gewaarwording van het niet-zijn. 'Existentieel' in deze zin betekent, dat het niet de abstracte kennis is van het niet-zijn, die angst voortbrengt, maar het besef dat niet-zijn een deel is van ons eigen zijn." Als mens ben je vergankelijk. Hoe kun je je daartoe verhouden? Daarbij komt 'de moed om te zijn' om de hoek kijken. Over bestaansangsten en moed volgt meer in DEEL II en IV. Voor nu is de dubbelzinnigheid van dat niet-zijn een deel is van ons eigen zijn de link naar Kierkegaard in verband met 'zijn'.

Dubbelzinnig is volgens Kierkegaard "de verhouding van de angst tot zijn voorwerp, tot iets dat niets is (in het spraakgebruik ook treffend geformuleerd: bang zijn voor niets)".⁹ In verband met 'niets' staan we stil bij wat Kierkegaard schrijft over duizeligheid:¹⁰

Wat iemand doet duizelen is het uitgestrekte, het oneindige, het onbegrensde, het onbepaalbare. En de duizeling zelf is de teugelloosheid van de zintuigen. De onbepaaldheid is de oorzaak van de duizeling, maar is zelf ook een verleiding om je eraan over te geven. [...] Weliswaar gaat de onbepaaldheid in tegen de menselijk natuur [...], maar juist omdat die onbepaardbaarheid tegennatuurlijk is is ze tegelijkertijd verleidelijk. De dialectiek van de duizeligheid heeft dan ook die tegenstrijdigheid in zich dat je wilt wat je niet wilt, dat waarvoor je huivert, terwijl dat huiveringwekkende je toch alleen maar afschrikt – in een verleidelijke zin.

Waar het om gaat is dat dubbelzinnigheid onderdeel uitmaakt van het menselijk bestaan en dus niet persé iets zondigs, ziekelijks of onzinnigs is.

Viktor E. Frankl schrijft in verband met spanningen in zijn boek *De zin van het bestaan*:¹¹

Vanzelfsprekend zal het streven van de mens naar betekenis en waarden, veeleer innerlijke spanningen dan innerlijk evenwicht veroorzaken. Met name dergelijke spanningen zijn echter onontbeerlijk voor de geestelijke gezondheid. Ik durf te beweren, dat niets ter wereld een mens dermate effectief kan helpen zelfs de gruwelijkste levensomstandigheden te verdragen, als de wetenschap dat zijn leven inhoud en betekenis heeft. Er ligt grote wijsheid besloten in de woorden van Nietzsche: 'Hij die een reden tot leven heeft kan vrijwel alle levensomstandigheden verdragen.' ...

Het is dus duidelijk dat geestelijke gezondheid is gebaseerd op een zekere mate van spanning, de spanning tussen hetgeen men reeds heeft bereikt en hetgeen nog moet voltooien, of de kloof tussen hetgeen men is en hetgeen men moet worden. Zulk een spanning is inherent aan de mens en daarom ook onmisbaar voor zijn geestelijk welzijn. Wij moeten dus ook zonder aarzeling de mens uitdagen tot het vervullen van