



Werken vanuit het innerlijk

Innerlijke aanwezigheid als competentie van de geestelijk begeleider

Universiteit voor Humanistiek
Master Geestelijke Begeleiding
Delft, augustus 2011

Begeleider : Mr. Dr. T. Jorna
Meelezer : Mw. Dr. C. Schuhmann
Auteur : Karel Steijger

*Ik was te Cadzand aan het strand
getuige van een misverstand,
toen ik twee golven hoorde spreken
precies voordat ze zouden breken.*

*De ene riep: 'Het is gedaan,
wij zullen hier te pletter slaan!'*

*De ander zei beslist: 'Welnee,
je bent geen golf, je bent de zee.'*

Hein Stufkens

Voorwoord

Met veel plezier heb ik dit onderzoek naar innerlijke aanwezigheid uitgevoerd. Het was leerzaam om literatuur over het innerlijk te bestuderen en mee te werken. Minstens zo leerzaam was het om dit proces van onderzoeken en schrijven vanuit innerlijke aanwezigheid uit te voeren.

Tijdens dit proces heb ik van verschillende mensen begeleiding en medewerking gekregen. Voor het proces van onderzoek heb ik veel van mijn begeleider Ton Jorna geleerd. Onze gesprekken en zijn kritieken op tussentijdse versies getuigen van betrokkenheid en deskundigheid. Bedankt voor de begeleiding. Ook bedank ik de meelezer Carmen Schuhmann en mijn collega Marieke Vis voor de kritieken op het onderzoek.

Mijn dank gaat ook uit naar de Josephine van Balen en Jos Terlingen die me hebben geholpen bij de uitvoering van het onderzoek. Tevens bedank ik Myrna van der Poel voor haar taalkundige correcties. Tenslotte bedank ik mijn partner Else Diependaal voor het lezen van de verschillende conceptversies en haar onvoorwaardelijke steun in dit proces.

Inhoudsopgave

0 Inleiding	5
0.1 Aanleiding van het onderzoek	5
0.2 Relevantie	6
0.3. Probleemformulering	7
0.3.1 Doelstelling van dit onderzoek	7
0.3.2 Vraagstelling van dit onderzoek	8
0.4. Aanpak van het onderzoek	8
1 Ervaringsbeschrijving	14
1.1 Ervaringsbeschrijving Liam	15
1.2 Eerste stap eidetische reductie	22
1.3 Tweede stap eidetische reductie	25
1.4 Samenvattende beschrijving van innerlijke aanwezigheid	26
1.5 Derde stap eidetische reductie	27
2 Empathie	29
2.1 <i>Horen, verstaan en uitwisselen</i>	30
2.2 <i>Gids voor gesprekstherapie</i>	31
3 Presentie	33
3.1 <i>Een theorie van de presentie</i>	34
3.2 <i>Presence</i>	38
4 Methodieken geestelijke begeleiding van UvH auteurs	44
4.1 <i>Eenvoud en strategie</i>	45
4.2 <i>Bakens in de stroom</i>	49
4.3 <i>Echte woorden</i>	52
5 Slotbeschouwing	58
5.1 Samenvatting van het voorgaande onderzoek	59
5.2 Beantwoording eerste deelvraag	60
5.3 Beantwoording tweede deelvraag	64
5.4 Toetsing aanname van het onderzoek	66
5.5 Beantwoording centrale onderzoeksvraag	67
5.6 Innerlijke aanwezigheid in de literatuur van de UvH	68
5.7 Innerlijke aanwezigheid in de praktijk van de geestelijke verzorging	69
Literatuurlijst	70

0. Inleiding

0.1 Aanleiding van het onderzoek

De aanleiding van dit onderzoek deed zich voor op 8 juni 2009 tijdens de module Professionele Gespreksvaardigheden bij UvH-docente Carmen Schuhmann. Tijdens deze module deed ik een oefengesprek in geestelijke begeleiding met een medestudent. In dat tweegesprek had ik de rol van geestelijk begeleider.

Na een korte uiteenzetting van zijn probleem stelde ik enkele verhelderende vragen en het gesprek kwam op gang. In dit gesprek verliep de woordenstroom langzaam en intens. Verschillende momenten werd er zelfs niets gezegd. Deze momenten leken echter niet lang te duren en leken meer de tijd te zijn die nodig was voordat er weer iets gezegd kon worden. Ik was me tijdens dit gesprek ook bewust van mijn innerlijke ervaring. Ik merkte bij mijzelf op dat er een sterke empathische verbinding was tussen mij en mijn gesprekspartner. Tevens werd ik me bewust van een innerlijke ruimte in mij waar ik het verhaal van de medestudent in kon ontvangen. Mentaal was ik alert, gefocust op het gesprek, was innerlijk stil en had weinig gedachten. Ik had een hoog zelfbewustzijn en ervoer weinig innerlijke weerstand. Wat ik zei tijdens dit gesprek leek voort te komen uit die innerlijke stilte en ik herinner me dat ik soms zelf verrast was over wat ik zei.

Deze ervaring was de eerste keer dat ik zo duidelijk mijn innerlijk kon ervaren tijdens het voeren van een begeleidend gesprek. Het maakte me ook duidelijk dat bij het voeren van een gesprek het innerlijk van belang is.

Het oefengesprek werd zowel door mijn gesprekspartner als door mij als zeer prettig ervaren. Tijdens de nabespreking met de docente Carmen Schuhmann noemde ze 'een enorme diepe rust' als kenmerk van het begeleidende gesprek. Het gesprek als geheel beoordeelde ze als 'erg goed'. Dit maakt dat ik veronderstel dat werken met het innerlijk passend is bij het beroep van geestelijk begeleider.

Innerlijke aanwezigheid

De bovenbeschreven ervaring met het innerlijk tijdens een begeleidend gesprek in 2009 is een ervaring die indruk op mij maakte. Inmiddels is het nu 2011 en werk ik in het Reinier de Graaf ziekenhuis als humanistisch geestelijk verzorger. Tijdens het werk in dit ziekenhuis werk ik regelmatig met het innerlijk. Hierdoor ben ik meer bekend geworden om te werken met het innerlijk en werk ik hier graag mee. Toch valt het soms tegen of lukt het gewoon niet om mijn innerlijk bij het gesprek te betrekken. Wat me dan opvalt is dat ik dan ook niet zo tevreden ben over de diepte van het contact tijdens het gesprek.

Naar aanleiding van de ervaring tijdens het oefengesprek in het oefencollege ben ik dit soort ervaringen innerlijke aanwezigheid gaan noemen. Een beschrijving van innerlijke aanwezigheid die voor dit onderzoek vooralsnog gehanteerd zal worden is: een begeleider is met zijn aandacht bij het eigen innerlijk aanwezig en is zich gewaar van de sensaties die zich van moment tot moment in het eigen innerlijk voordoen. Dit zijn sensaties van het denken, van het voelen, de emotie en sensaties van het lichaam. Deze beschrijving van innerlijke aanwezigheid kan zich in de loop van het onderzoek verder ontwikkelen.

Een bewustwording van het eigen innerlijk is volgens mij van belang wanneer een begeleider het verhaal van de cliënt door zich heen laat stromen alsof het de eigen beleving is en een empathische respons laat opkomen. Verschillende gedachten, gevoelens, emoties en lichamelijke sensaties kunnen zich in het eigen innerlijk voordoen en deze kunnen invloed hebben op de respons van de begeleider en op het verloop van het gesprek. Met meer bewustzijn op de

innerlijke sensaties die zich van moment tot moment in het eigen innerlijk voordoen, kan wellicht ook een meer gepaste respons gegeven worden.

In 2007 heb ik tijdens een Mindfulness training bij een centrum voor persoonlijke ontwikkeling geleerd om bewust te zijn van de sensaties in mijn innerlijk. Ik heb hier geleerd om mijn innerlijke belevingswereld te observeren en gewaar te zijn van de verschillende innerlijke sensaties, terwijl ik in de uiterlijke belevingswereld deed wat ik te doen had. Ook leerde ik om me te verhouden tot hetgeen ik in mijn innerlijk beleefde en alert te zijn wanneer ik me identificeer met de inhoud van mijn gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. Deze acht weken durende Mindfulness training is een begin geweest van een jarenlange oefening in een dagelijkse zelfobservatie in mijn (werkend) leven.

Een andere training in het gewaar zijn van innerlijke sensaties heb ik de afgelopen zes jaar opgedaan bij Biodanza. Dit is een eigentijdse dansvorm met als doel de integratie en innerlijke afstemming van het denken, de emotie en het voelen in het eigen lichaam. Met verschillende oefeningen kan de eigen innerlijke beleving van moment tot moment verkend worden en kan hieraan in de dans expressie gegeven worden. In deze dans kan ook geoefend worden om subtiel op anderen van de groep af te stemmen.

Het integreren van het denken, voelen en de emotie die ik op ervaringsgerichte wijze met Mindfulness en Biodanza heb aangeleerd, wordt in de filosofie onder andere door Jan Brandsen verwoord. Brandsen is als filosoof in de gedragswetenschappen verbonden aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. In zijn artikel 'Het roer moet om!'¹ schets Brandsen een sentimentalistisch humanisme. Het sentimentalistische verwijst naar de 18^e eeuwse filosofische ethische stroming, het sentimentalisme. Volgens deze stroming ontstaat kennis over juist handelen niet door je verstand en aangeleerde ethische regels te raadplegen maar door te luisteren naar je hart en gevoel van sympathie voor je medemens.

Bransen noemt een aantal stellingen waarmee hij het sentimentalistisch humanisme positioneert. Een van de stellingen gaat over emotionele vorming en luidt: *we moeten onze emotionele drijfveren niet negeren of parkeren, maar cultiveren*. Nadat we eeuwenlang geleerd hebben op ons verstand te vertrouwen en niet op ons gevoel is het negeren van de emoties volgens Bransen in onze samenleving een gewoonte geworden. Emoties zijn slechte raadgevers, zo is ons geleerd. Dat komt volgens Bransen omdat we niet geleerd hebben om onze emoties te ontwikkelen. Het zou er om gaan de emoties te leren kennen middels zelfonderzoek, zelfkritiek en zelfcorrectie in de omgang met anderen. Op deze wijze kan de emotionele respons rijker, dieper, nauwkeuriger en juister worden en kunnen onze gevoelens volgens Bransen fungeren als een kompas in het sociale verkeer.

In dit onderzoek staat het aanwezig zijn bij het eigen innerlijk tijdens het voeren van een gesprek centraal. In zekere zin is dit onderzoek om bij het eigen innerlijk aanwezig te zijn een aanvulling om op cognitieve wijze een gesprek te voeren. Het is een aanvulling omdat naast de cognitie ook de emotie, het gevoel en de lichamelijke sensaties van het eigen innerlijk betrokken worden om een respons te laten ontstaan. Via het eigen innerlijk kan empathisch de beleving van de cliënt meegevoeld worden. Wanneer uitsluitend met de cognitie wordt gewerkt kan het moeilijk zijn om empathisch met de cliënt mee te voelen.

0.2 Relevantie

De aanleiding voor dit onderzoek, het oefengesprek bij het college Professionele gespreksvaardigheden, was voor mij de eerste keer dat ik de invloed van mijn innerlijk zo duidelijk kon waarnemen tijdens een begeleidend gesprek. Al was ik door Mindfulness en Biodanza wel bekend geworden met mijn innerlijke beleving, de beleving van mijn innerlijk tijdens een begeleidend gesprek was nieuw en bijzonder voor me.

Mijn interesse om te onderzoeken wat ik hier had ervaren was gewekt en ik besloot literatuur van de UvH te onderzoeken op soortgelijke ervaringen met het innerlijk. In dit beperkte onderzoek van de literatuur ben ik geen concept of beschrijving van innerlijke aanwezigheid

¹ Bransen, J. *Het roer moet om!*, gevonden op internet op 26-2-2011 op

tegengekomen. Hierdoor heb ik mijn ervaring met innerlijke aanwezigheid niet kunnen duiden met de literatuur uit de opleiding aan de UvH. Deze bevinding heeft mij aangegeven dat het werken met het innerlijk wellicht minder bekend is bij de UvH en dat dit een aanvulling zou kunnen zijn op de werkwijze zoals die op de UvH wordt geleerd. Dit beperkte onderzoek van de UvH literatuur is een deel van het onderzoek geworden en wordt het vooronderzoek genoemd. De afwezigheid van een passend concept of beschrijving van een soortgelijke ervaring zou kunnen duiden op een leemte in de literatuur van de UvH. Met een meer uitgebreid onderzoek naar innerlijke aanwezigheid in de literatuur van de geestelijke begeleiding van de UvH kan meer duidelijkheid verkregen worden over het eventuele bestaan van deze leemte. Indien er inderdaad sprake is van een leemte in de literatuur van de UvH, dan kan kennis over innerlijke aanwezigheid een bijdrage zijn in de scholing en de praktijk voor het beroep van geestelijke begeleiding.

Ik meen dat bekendheid en het kunnen werken met innerlijke aanwezigheid een bijdrage kan zijn voor de kennis en kunde van geestelijk begeleiders. In het centrum voor persoonlijke ontwikkeling is me met Mindfulness en Biodanza geleerd om meer bewust te zijn van mijn innerlijk terwijl ik in contact ben met een ander. Deze kwaliteit is volgens mij in de geestelijke begeleiding ook van belang. Een begeleider kan met innerlijke aanwezigheid werken wanneer de gespreksituatie met de cliënt daar om vraagt. Bijvoorbeeld wanneer een cliënt een diepgaande verandering doormaakt en de begeleider een respons wil geven die aansluit bij een van de actuele behoeften van de cliënt, dan kan het intensief werken met innerlijke aanwezigheid volgens mij de begeleiding ten goede komen. Wanneer een cliënt behoefte heeft om zijn verhaal te vertellen aan een begeleider en behoefte heeft om gehoord te worden, dan kan een geringe innerlijke aanwezigheid wellicht al voldoende zijn.

0.3. Probleemformulering

De probleemformulering van dit onderzoek bestaat uit een doelstelling en een vraagstelling. Allereerst zal de doelstelling geformuleerd worden, daarna de vraagstelling.

0.3.1 Doelstelling van dit onderzoek

Een eerste doel van dit onderzoek is om te onderzoeken wat onder innerlijke aanwezigheid kan worden verstaan. Met een adequate beschrijving van de betekenis van dit begrip kan onderzocht worden of dit een nieuw begrip is. Indien dit begrip nieuw is dan kan het een aanvulling zijn op de vocabulaire van de humanistische geestelijk verzorger. Met betekenisgeving van dit begrip vanuit de praktijk kan een geestelijk begeleider wellicht beter woorden geven aan zijn innerlijke beleving. Op deze wijze wordt met dit onderzoek een bijdrage geleverd aan de taalontwikkeling en het kunnen duiden van ervaringen in de scholing en praktijk voor het beroep van geestelijke begeleiding.

Een tweede doel van dit onderzoek is om te bepalen of er sprake is van een leemte in de UvH-literatuur. Mogelijk is er sprake van een leemte omdat ik mijn eerdere ervaring met innerlijke aanwezigheid niet heb kunnen duiden aan de hand van de UvH literatuur over de geestelijke begeleiding. Met behulp van een concrete beschrijving van innerlijke aanwezigheid kan een gericht onderzoek op de actuele UvH literatuur worden uitgevoerd. Dit kan meer duidelijkheid geven over het bestaan van een dergelijke leemte. Duidelijkheid over het bestaan van een dergelijke leemte kan een aanleiding zijn voor mogelijk nieuwe ontwikkelingen in het denken over en doceren van geestelijke verzorging op de UvH.

Een derde doel van dit onderzoek is een afgeleid doel van het eerste doel en is het verhogen van de kwaliteit van zorg aan patiënten en cliënten. Dit onderzoek kan een bijdrage zijn voor een begin van de scholing en beroep van geestelijk begeleiders in innerlijke aanwezigheid en daarmee zou de kwaliteit van het aanbod kunnen toenemen. Een hogere kwaliteit van geestelijke begeleiding kan tot resultaat hebben dat de cliënten/patiënten een kwalitatief betere zorg ontvangen.

Een vierde doel van dit onderzoek is een doel van mij als professional. De resultaten van dit onderzoek verwacht ik te kunnen toepassen bij een training in innerlijke aanwezigheid voor geestelijk begeleiders en coaches.

0.3.2 Vraagstelling van dit onderzoek

Dit onderzoek gaat over innerlijke aanwezigheid. Het is de naam van een specifieke ervaring in de praktijk van de geestelijke begeleiding. Het is ook een praktijkervaring die ik nog niet op een andere wijze kon duiden. In dit onderzoek wordt de betekenis van innerlijke aanwezigheid bestudeerd.

De centrale vraagstelling die nu geformuleerd kan worden is:

Centrale onderzoeksvraag: Wat is de betekenis van innerlijke aanwezigheid in de praktijk en in de literatuur van de geestelijke begeleiding?

Deze centrale onderzoeksvraag sluit aan op het eerste doel van het onderzoek.

Uit het vooronderzoek is gebleken dat innerlijke aanwezigheid geen bekend begrip is voor het geestelijke werk en niet in de literatuur van het geestelijke werk van de UvH voorkomt. In de literatuur die niet op de UvH wordt gebruikt bestaan wellicht wel beschrijvingen die verwantschap hebben met innerlijke aanwezigheid. Onderzoek naar de betekenis van verwante begrippen kan de betekenis van innerlijke aanwezigheid verduidelijken en een onderscheid met verwante begrippen vergroten.

Deelvraag 1: Hoe verhoudt de betekenis van innerlijke aanwezigheid uit de praktijk zich tot de betekenissen van verwante begrippen beschreven in de literatuur over geestelijke begeleiding?

Het tweede doel van het onderzoek beschrijft of er mogelijk sprake is van een leemte in de centrale methodische literatuur over geestelijke begeleiding van de UvH. De tweede deelvraag sluit hierop aan:

Deelvraag 2: Welke verwijzingen naar de betekenis van innerlijke aanwezigheid zijn te vinden in de centrale literatuur van de UvH over de methodiek van geestelijke begeleiding?

Wanneer er geen verwijzingen zijn te vinden in de centrale methodische literatuur van de UvH over de geestelijke begeleiding kan dat op een leemte duiden.

0.4. Aanpak van het onderzoek

In deze paragraaf beschrijf ik hoe ik het onderzoek naar innerlijke aanwezigheid zal uitvoeren.

0.4.1 Vooronderzoek

Na de ervaring in de module Professionele Gespreksvaardigheden wilde ik graag begrijpen wat voor soort ervaring ik had meegemaakt. Ik heb een beperkt vooronderzoek in de literatuur uitgevoerd en gezocht naar een concept of een beschrijving van innerlijke aanwezigheid. Mijn vooronderzoek richtte zich op literatuur van de geestelijke begeleiding waarmee ik op de UvH heb gewerkt. De boeken van dit vooronderzoek zijn: *Bakens in de stroom* van Mooren, *Eenvoud en strategie* van Hoogeveen, *Denken, passie en compassie* van Duyndam en *Geïnspireerd leven en werken* van Van Lammeren en Van Rijsewijk. Het vooronderzoek bestond uit het gericht lezen van relevante paragrafen die ik via de inhoudsopgave selecteerde. Uit het vooronderzoek bleek dat over innerlijke aanwezigheid geen concept of beschrijving in deze literatuur staat.

Wel zijn er verschillende bekende UvH-begrippen die in de buurt komen van de ervaring met innerlijke aanwezigheid. Bijvoorbeeld empathie, stilte en rust. Begrippen die in betekenis volgens mij deels samenvallen, maar volgens mij ook voldoende verschillen om verder onderzoek naar innerlijke aanwezigheid te rechtvaardigen. Wat het verschil is zal ik trachten in dit onderzoek duidelijk te krijgen.

0.4.2 Aannee van dit onderzoek

Dit onderzoek naar innerlijke aanwezigheid zal worden uitgevoerd met een aanname. De aanname van dit onderzoek is dat innerlijke aanwezigheid van belang is voor de kwaliteit van de geestelijke begeleiding en dat er bij de geestelijke begeleiding van de UvH geen expliciete literatuur over innerlijke aanwezigheid bestaat. In dit onderzoek zal relevante geestelijke literatuur onderzocht worden waarmee de aanname getoetst zal worden. Na het onderzoek zal ik in de slotbeschouwing deze aanname aan de hand van de bevindingen uit het onderzoek bespreken waarna de aanname bevestigd, aangepast of verworpen zal worden.

0.4.3 Beschrijving van ervaring

Het onderzoek start met een ervaringsbeschrijving met innerlijke aanwezigheid tijdens een begeleidend gesprek. Ik heb gekozen voor de beschrijving van een recente ervaring met innerlijke aanwezigheid. De beschrijving is een ervaring die ik had tijdens mijn werk in de humanistisch geestelijke verzorging in het Reinier de Graaf ziekenhuis in Delft. Voor deze ervaring in het ziekenhuis heb ik gekozen omdat de ervaring in fenomenologisch opzicht een rijke ervaring is, vooral wat betreft de innerlijke aanwezigheid. Tevens is dit een recente ervaring. Dit heeft als voordeel dat ik me nog goed kan herinneren wat er is gezegd en welke innerlijke responses zich voordeden.

In dit onderzoek is deze gedetailleerde ervaringsbeschrijving met innerlijke aanwezigheid het uitgangspunt voor verder onderzoek. De beschrijving bevat zowel de innerlijke ervaring van mij als geestelijk begeleider als wat door alle gesprekspartners is gezegd.

0.4.4 Onderzoeksmethodiek

Nadat de ervaring in gedetailleerd is uitgeschreven zal uit de ervaringsbeschrijving de betekenis van innerlijke aanwezigheid bepaald worden. De methodiek die gehanteerd gaat worden om tot een beschrijving van innerlijke aanwezigheid te komen is de empirisch fenomenologische methodiek welke door Ilja Maso beschreven is in zijn boek *De rijkdom van ervaringen*². Deze methodiek is ontworpen om een eigen ervaring te onderzoeken en de betekenis van deze ervaring te vinden. In dit boek zijn volgens Maso de inzichten van de filosoof Edmund Husserl (1859-1938) in een methodiek vormgegeven. Husserl is een Duitse filosoof en grondlegger van de huidige empirische fenomenologie. De empirische fenomenologie, de leer van de verschijnselen, is een wetenschappelijke stroming binnen de filosofie. In deze stroming doen fenomenologen onderzoek naar bewuste ervaringen in de concrete volledigheid en eenheid die in hun concrete context – de stroom van ervaringen – optreden.’³

Volgens de fenomenologie hebben mensen voortdurend ervaringen. Ervaringen als eten, werken, lezen, praten, zien, horen, denken en voelen. Na de ene ervaring begint de volgende ervaring en deze vormen met elkaar een onafgebroken stroom van ervaringen die zich zowel in de uiterlijke belevingswereld als in de innerlijke belevingswereld voordoen. Gedurende de dag zijn we ons niet van alle ervaringen bewust. Eten, lopen, praten en denken zijn ervaringen die niet altijd bewust worden waargenomen. In het empirische fenomenologisch onderzoek worden zo veel mogelijk elementen van de ervaring betrokken. Dit zijn elementen als percepties, gedachten, emoties en gevoelens bij de ervaring. Sommige van deze elementen die niet bewust werden waargenomen kunnen in het proces van het empirisch fenomenologisch onderzoek alsnog ontdekt worden en in het onderzoek worden betrokken. Na het ontdekken en beschrijven

² Maso, I. (2004). *De rijkdom van ervaringen. Theorie en praktijk van empirisch fenomenologisch onderzoek*. Utrecht: uitgeverij Lemma BV

³ Ibid. p. 13

van zo veel mogelijk elementen is de ervaring in een concrete volledigheid en eenheid beschreven.⁴

Het onderzoek kan volgens Maso het best worden uitgevoerd op eigen belangrijke ervaringen. Want dit soort ervaringen worden veelal het best onthouden waardoor de rijkdom van de ervaring het gemakkelijkst beschreven kan worden. Tevens is het dan gemakkelijker om een eigen ervaring te vergelijken met beschrijvingen van ervaringen in de literatuur.⁵

In de door Maso beschreven methodiek van het empirisch fenomenologisch onderzoek zijn een vijftal fasen te benoemen. Deze fasen worden hieronder beschreven.

Eerste methodiefase: Ervaring beschrijven

Allereerst wordt in het eerste hoofdstuk de ervaring in hun 'concrete volledigheid en eenheid' beschreven. Dit betekent dat in de beschrijving zo veel mogelijk elementen en onderdelen van de oorspronkelijke ervaring worden beschreven. Tevens wordt zowel de innerlijke beleving als de uiterlijke beleving in de beschrijving opgenomen.

Tweede methodiefase: Eidetische reductie

In de tweede fase van het fenomenologisch onderzoek wordt de ervaringsbeschrijving tot de essentie van de ervaring teruggebracht.⁶ Het reduceren van de ervaringsbeschrijving tot haar wezenlijke kenmerken wordt in deze methodiek de eidetische reductie genoemd. Deze tweede fase is ook in het eerste hoofdstuk beschreven.

De eidetische reductie bestaat uit drie stappen.

- De eerste stap is het ontdekken van de elementen die de ervaring belangrijk maken.⁷

Methodisch komt deze eerste stap neer op het systematisch maken van een samenvatting van de ervaring.⁸ Een samenvatting waar niets meer bij hoeft en ook niets van mag worden weggelaten zonder afbreuk te doen aan de betekenis van de ervaring, bevat volgens Maso de essentiële elementen van de ervaring.⁹

Voor dit onderzoek betekent deze stap dat van de uitgewerkte ervaringsbeschrijving een samenvatting gemaakt zal worden. Hierbij zal de door Maso aangegeven methodiek voor het maken van een samenvatting gevolgd worden.

- Tweede stap is het herkennen van de belangrijke ervaring.¹⁰

Het herkennen van de ervaring betekent dat benoemd kan worden wat voor soort ervaring er is meegemaakt. Wanneer duidelijk is wat voor soort ervaring is meegemaakt kan gemakkelijker een vergelijking gemaakt worden met soortgelijke ervaringen. Deze vergelijking zal in een latere fase van het onderzoek worden uitgevoerd.

Voor dit onderzoek betekent deze stap dat de uitgeschreven ervaring aan een derde persoon zal worden voorgelegd en uitgelegd. Tijdens de uitleg van de ervaring aan een derde zal deze verhelderende vragen stellen opdat de ervaring meer concreet kan worden en benoemd kan worden wat soort ervaring het is geweest. Tevens kunnen elementen van de ervaring die tot dan toe nog onbekend waren, opnieuw herinnerd worden. Deze nieuwe elementen zullen aan de samenvatting worden toegevoegd. Het gesprek met de derde persoon zal worden opgenomen en woordelijk worden uitgewerkt. De uitwerking zal worden geanalyseerd waarna eventuele nieuwe elementen van de ervaring bekend worden. Deze elementen zullen aan de samenvatting uit de eerste stap worden toegevoegd. Na deze stap is de ervaringsbeschrijving met de eidetische reductie teruggebracht tot de essentie van de ervaring. Deze essentie beschrijft wat er onder innerlijke aanwezigheid kan worden verstaan.

- Derde stap is het beschrijven van de betekenis van de gebruikte begrippen

⁴ Ibid. p. 13-15

⁵ Ibid. p. 9-10

⁶ Ibid. p. 41

⁷ Ibid. p. 47

⁸ Ibid. p. 48

⁹ Ibid. p. 54

¹⁰ Ibid. p. 55

De begrippen in de samenvattende beschrijving van de innerlijke aanwezigheid hebben hun betekenis in de context van de ervaringsbeschrijving. Voor een goed verstaan van de betekenis van de gebruikte begrippen zal van ieder begrip uit de samenvattende beschrijving de betekenis beschreven worden op basis van de ervaringsbeschrijving. Deze derde stap is niet beschreven in de methodiek van de empirische fenomenologie die Maso heeft beschreven in *De rijkdom van ervaringen*. Er is voor deze stap besloten omdat een concrete betekenisbeschrijving van ieder begrip kan bijdragen aan een beter verstaan van de eigen ervaring. Tevens kan het bijdragen aan het herkennen van de eigen ervaring zoals beschreven in de tweede stap van de eidetische reductie. De betekenis van de gebruikte begrippen zal op een reflecterende wijze worden beschreven.

Derde methodiefase: Literatuur onderzoeken op soortgelijke beschrijvingen

Derde fase van het empirisch fenomenologisch onderzoek is het onderzoeken van de literatuur op soortgelijke beschrijvingen.¹¹ De gekozen literatuur zal vooralsnog sec beschreven worden zonder commentaar of overwegingen van mijn zijde. Hiervoor is gekozen om een helder onderscheid te houden tussen mijn ervaringen en wat hierover in de literatuur staat. In de volgende paragraaf zal de aanpak en de keuze van de literatuur bij dit onderzoek beschreven worden. Het beschrijven van de literatuur zal de hoofdstukken twee, drie en vier omvatten.

Vierde methodiefase: Vergelijken van de eidetische reductie met soortgelijke beschrijvingen uit de literatuur

In deze vierde fase van het onderzoek zal het resultaat van de tweede fase met het resultaat van de derde fase vergeleken worden.¹² Deze vergelijking omvat het vijfde hoofdstuk van dit onderzoeksverslag. Het resultaat van de tweede fase zal een beschrijving van de belangrijkste elementen van de ervaring bevatten. De derde fase zal verschillende uitgebreide beschrijvingen uit de literatuur bevatten. Met een vergelijking kan de eigen beschrijving zodanig met andere beschrijvingen vergeleken worden zodat de mogelijk essentiële kenmerken zo goed mogelijk tot uiting kunnen komen.¹³ Tevens kan in een vergelijking met de literatuur de soort van de eigen ervaring mogelijk nauwkeuriger herkend en beschreven worden. Dit is het proces zoals beschreven in de tweede stap uit fase twee.

Vervolgens zal op beschrijvende wijze een vergelijking gemaakt worden tussen de samenvattende elementen uit de beschrijving van fase twee en de teksten uit fase drie. In deze methodische¹⁴ stap zal de literatuur onderzocht worden op de aanwezigheid van een of meerdere elementen van de beschrijving van de innerlijke aanwezigheid.

Vijfde methodiefase: Verdiepen en uitbreiden van de eidetische reductie

In deze fase van het onderzoek kan de betekenisbeschrijving van innerlijke aanwezigheid onder invloed van de vergelijking met de literatuur aangevuld of aangescherpt worden.¹⁵ Elementen van de ervaring die nog geen onderdeel waren van de beschrijving uit de tweede fase kunnen in een vergelijking met de literatuur opgemerkt worden en aan de beschrijving worden toegevoegd.

0.4.5 Aanpak van het literatuuronderzoek

Zoals bleek uit het vooronderzoek heb ik de ervaring met innerlijke aanwezigheid tijdens het oefengesprek niet kunnen duiden met literatuur uit mijn studie aan de UvH. Wellicht is innerlijke aanwezigheid in literatuur die niet op de UvH wordt gebruikt wel een bekend begrip. Om dit te onderzoeken zal ik literatuur bestuderen die wel relevant is voor de geestelijke begeleiding, maar geen onderdeel is van de methodische literatuur van de UvH. Deze groep

¹¹ Ibid. p. 57

¹² Ibid. p. 77

¹³ Ibid. p. 58

¹⁴ Ibid. p. 73

¹⁵ Ibid. p. 73

literatuur noem ik de hulpbronnen en is het eerste deel van het literatuuronderzoek. In het tweede deel zal methodische literatuur van de UvH over geestelijke begeleiding bestudeerd worden.

Eerste deel literatuur onderzoek

In dit eerste deel van het literatuuronderzoek zal gewerkt worden met een tweetal begrippen die bekend zijn in het veld van de geestelijke begeleiding en een verwante betekenis hebben met innerlijke aanwezigheid. Er zal literatuur bestudeerd worden rond de begrippen empathie en presentie. Deze begrippen zijn zoekingen voor het vinden van verwante literatuur. Bij dit onderzoek zal niet uitsluitend de betekenis van innerlijke aanwezigheid vergeleken worden met de betekenis van empathie of presentie in de literatuur. Wel zal in de beschrijvingen van de literatuur gezocht worden naar diverse overeenkomstige of verschillende betekenissen. Hiermee kan de betekenis van innerlijke aanwezigheid uit de eidetische reductie met de literatuur vergeleken worden. Dit kan leiden tot een meer concrete beschrijving van innerlijke aanwezigheid.

Empathie is als zoekingang gekozen omdat uit de eerste ervaring met innerlijke aanwezigheid tijdens het oefencollege al bleek dat empathie een belangrijk element is bij innerlijke aanwezigheid. In de korte reflectie op de beschrijving bleek ook dat innerlijke aanwezigheid niet gelijk leek te zijn aan empathie. Waarin de betekenis van innerlijke aanwezigheid verschilt met de betekenis van empathie zal hier onderzocht worden.

Presentie is als zoekingang gekozen omdat de betekenis van presentie een duidelijke verwijzing heeft naar aanwezigheid. Met de keuze voor presentie verwacht ik boeken te vinden die verschillende betekenissen beschrijven van begrippen in het betekenisveld van innerlijke aanwezigheid.

Het hulpbronnen onderzoek bestaat uit het bestuderen van de geselecteerde literatuur en deze literatuur adequaat te beschrijven. De literatuurbeschrijvingen van empathie (hoofdstuk twee) en presentie (hoofdstuk drie) zijn bouwstenen waarmee in de slotbeschouwing (hoofdstuk vijf) verder gewerkt zal worden. Om de omvang van het onderzoek te beperken zal de literatuur van niet meer dan twee verwante begrippen bestudeerd worden.

Keuze van literatuur bij empathie en presentie

Voor het begrip empathie zal in dit hulpbronnenonderzoek een boek van Mia Leijssen, *Gids voor gesprekstherapie* (1995) en het boek *Horen, verstaan en uitwisselen* (2008) van Denijs Bru bestudeerd worden. Mia Leijssen beschrijft in *Gids voor gesprekstherapie* op ervaringsgerichte wijze het proces van empathie als onderdeel van het werkzame contact met een cliënt. Ze beschrijft empathie in twee parallelle processen: een innerlijk proces van gewaarzijn in de eigen innerlijke belevingswereld en een uiterlijk proces van het contact met de cliënt in de uiterlijke belevingswereld.

Denijs Bru heeft lange tijd voor de UvH gewerkt en dit boek vormt een weerslag van zijn werk. Ondanks het gegeven dat Bru verbonden was aan de UvH schaar ik *Horen, verstaan en uitwisselen* onder de hulpbronnen omdat het boek geen methodiek beschrijft. Zowel Leijssen als Bru zijn Rogeriaans geschoold. Mogelijk kan de aanpak van elkaar verschillen of elkaar juist aanvullen.

Voor het hulpbronnen onderzoek bij het begrip presentie zijn de boeken *Een theorie van de presentie* (2001) van Andries Baart en *Presence* (2006) van Peter Senge geselecteerd. Het boek van Andries Baart is een bekend boek in de geestelijke zorg. In *Een theorie van de presentie* beschrijft Baart een wijze om present, aanwezig te zijn bij de ander en deze ander op te nemen in een betekenisvolle gemeenschappelijkheid.

Presence is wellicht minder bekend in de geestelijke zorg. De oorzaak hiervan kan zijn dat de schrijver, Peter Senge, meer bekend is in het werkveld van organisatieadvies. In *Presence* beschrijft Senge een aantal stappen waarmee een diepgaande verandering kan worden uitgevoerd in mensen en organisaties. Hij beschrijft een proces waarbij de begeleider en zijn cliënt een diep innerlijk contact met zichzelf maken en na het ontdekken wie ze ten diepste zelf

zijn in deze situatie kan een transformatie plaatsvinden. In de beschreven methodiek gaat de vraag wie we ten diepste zijn vooraf aan de hoe- en wat- vragen, de vraag naar hoe de transformatie zou moeten plaatsvinden en wat er zou moeten gebeuren. De vraag naar wie we ten diepste zijn is een vraag aan onszelf, aan de begeleider en aan zijn cliënt. Het is tevens een vraag die in de geestelijke begeleiding gesteld zou kunnen worden. In het ziekenhuis kan bijvoorbeeld door de geestelijke verzorger gesproken worden over wie de cliënt nu is na dit verlies van functie of perspectief.

De methodiek beschreven in *Presence* is het resultaat van een analyse van ruim 150 interviews met mensen uit de wetenschap, spiritualiteit en organisaties over hoe veranderingen plaatsvinden. De beschreven methodiek is een universele methodiek en niet beperkt tot het veranderen van organisaties. Kennis van deze methodiek kan ook door geestelijk begeleiders gebruikt worden als een begripkader en leidraad voor het volgen en begeleiden van cliënten die zich in een veranderproces bevinden. Om deze reden heb ik *Presence* aan de literatuur van dit onderzoek toegevoegd.

Tweede deel literatuuronderzoek

In dit tweede deel zal literatuur over de methodiek van het geestelijk werk bestudeerd en in hoofdstuk vier beschreven worden. De literatuur zal bestudeerd worden op verwantschap of verwijzingen naar de gevonden betekenissen van innerlijke aanwezigheid uit de eidetische reductie. De aanname van het onderzoek wordt hiermee onderzocht.

Er zal met drie boeken over de methodiek van het geestelijk werk gewerkt worden. Deze drie boeken beschrijven drie verschillende perspectieven op het geestelijk werk. Het eerste boek biedt een praktijkgericht perspectief op het geestelijk werk. Het tweede boek beschrijft het geestelijk werk vanuit een verhalend perspectief. Het derde boek is geschreven vanuit een spiritueel perspectief op het geestelijke werk. Met deze spreiding van perspectieven wordt een meer compleet beeld over de methodiek van het geestelijk werk onderzocht. Het onderzoek naar de methodiek bestaat uit het bestuderen en adequaat beschrijven van de drie boeken.

Keuze van literatuur over de methodiek van het geestelijk werk

Voor het onderzoek van de literatuur over de methodiek van het geestelijke werk is gekozen voor de boeken *Eenvoud en strategie* (1991) van Elly Hoogeveen, *Bakens in de stroom* (1999) van Jan Hein Mooren en *Echte woorden* (2008) van Ton Jorna. Hoogeveen beschrijft de methodiek vanuit een praktische perspectief op geestelijk werk, Mooren beschrijft een verhalend perspectief en Jorna een spiritueel perspectief op het geestelijke werk.

0.4.6 Slotbeschouwing van het onderzoek

Na het literatuuronderzoek zal in de slotbeschouwing (hoofdstuk vijf) van dit onderzoek een relatie gelegd worden tussen de betekenis van innerlijke aanwezigheid uit de eidetische reductie, de beschrijvingen van de literatuur bij empathie en presentie en de literatuurbeschrijvingen van de boeken over methodiek van het geestelijk werk.

Allereerst worden de bevindingen van de voorgaande hoofdstukken samengevat. Vervolgens zullen beide deelvragen en de centrale onderzoeksvraag beantwoord worden met de bevindingen uit het onderzoek. Het eerste deel van de centrale onderzoeksvraag, 'wat is de betekenis van innerlijke aanwezigheid in de praktijk van de geestelijke begeleiding?' zal met bevindingen van de eidetische reductie uit het eerste hoofdstuk beschreven worden. Het tweede deel van de centrale onderzoeksvraag, 'wat is de betekenis van innerlijke aanwezigheid in de literatuur van de geestelijke begeleiding?' zal beantwoord worden met de bevindingen van het literatuuronderzoek in de hoofdstukken twee, drie en vier.

Met het literatuuronderzoek zal getracht worden de twee deelvragen te beantwoorden. Op de eerste deelvraag zal een antwoord gezocht worden middels het bestuderen van empathie in hoofdstuk twee en presentie in hoofdstuk drie. Op de tweede deelvraag zal met de literatuurbeschrijvingen over de methodiek in hoofdstuk vier getracht worden een antwoord te geven.

De wijze waarop de betekenis van het begrip innerlijke aanwezigheid zich verhoudt tot de literatuur over empathie en presentie zal in de slotbeschouwing besproken worden. Hiervoor zal de aansluiting, de leemte en het verschil van de beschrijving van innerlijke aanwezigheid met beschrijvingen uit deze literatuur onderzocht worden.

Wanneer er sprake is van aansluiting dan is de betekenis van innerlijke aanwezigheid in overeenstemming met beschrijvingen van de literatuur. Is er sprake van een leemte dan wordt de betekenis van innerlijke aanwezigheid in de literatuur niet verwoord. Is er een verschil dan wordt de betekenis van innerlijke aanwezigheid in de literatuur ten dele overeenkomstig en ten dele op andere wijze beschreven. De resultaten van deze analyse worden in de slotbeschouwing beschreven.

Vervolgens zal onderzocht worden of de aanname van het onderzoek juist is of dat deze moet worden bijgesteld. Dit onderzoek zal plaatsvinden met de literatuurbeschrijvingen uit hoofdstuk vier. Is er sprake van een leemte in de literatuur van de UvH met betrekking tot innerlijke aanwezigheid? Welke verbanden zijn aan te geven tussen de literatuur van de UvH en de betekenisbeschrijving van innerlijke aanwezigheid?

In de slotbeschouwing zal ook de betekenis van innerlijke aanwezigheid voor het werkveld van geestelijk begeleiders besproken worden. Tevens zal in de slotbeschouwing zonnig gezocht worden naar een passende methodiek waarmee studenten en professionals via scholing een begin kunnen maken om ontvankelijk te worden voor het werken met innerlijke aanwezigheid. Leren werken met innerlijke aanwezigheid kan zo bijdragen aan de competentieontwikkeling van geestelijk begeleiders. Deze bijdrage aan de competentieontwikkeling sluit aan op het derde doel van dit onderzoek.

1 Ervaringsbeschrijving

Dit onderzoek begint met een ervaringsbeschrijving met innerlijke aanwezigheid tijdens een begeleidend gesprek en komt overeen met de eerste fase uit de methodiek van het fenomenologisch onderzoek. Dit is een beschrijving van een recente ervaring die ik had tijdens mijn werk als humanistische geestelijk verzorger in het Reinier de Graaf ziekenhuis in Delft. Ik bezoek regelmatig de kinderafdeling en voer gesprekken met ouders en de kinderen, al ben ik er in eerste plaats voor de ouders.

In de onderstaande ervaringsbeschrijving heb ik een ontmoeting met de ongeveer 40- jarige ouders van een 5-jarig kind. De ontmoeting vond plaats op 3 maart 2011. Het kind zal ik hier Liam noemen.

1.1 Ervaringsbeschrijving Liam

5 Ik loop naar de kinderafdeling van het ziekenhuis om gesprekken te voeren met de ouders van patiënten. De kinderafdeling is in het andere gebouw van ziekenhuis. De gebouwen liggen ongeveer 500 meter uit elkaar en ik moet buitenom. Het is prachtig weer en ik geniet van de warmte van de zon. Het is nog begin maart, koud en zonnig.

10 Ik loop verder en verplaats mijn aandacht even naar binnen. Mijn aandacht verschuif ik van mijn omgeving en de sensaties van wat ik zie naar het ervaren van mijn innerlijke sensaties. Ik ga even na hoe mijn innerlijk voelt. Ik wil me graag energiek voelen en zoek innerlijk naar deze gevoelens. Ik merk op dat ik een beperkte diepte in mijzelf voel en niet erg energiek. Dat valt me tegen en voel dan onzekerheid opkomen of ik dit gesprek nu wel aankan. Dan doorzie ik dat ik alleen energieke gevoelens wil toelaten.

15 Opnieuw ga ik na hoe mijn innerlijk voelt en om dit te voelen stem ik af op hoe ik me nu op dit moment voel. Ik laat de wil om me anders te voelen dan hoe ik me nu werkelijk voel los en sluit aan bij mijn huidige innerlijke gevoelens. Met het loslaten van dit oordeel valt een lichte innerlijke spanning weg en dat maakt dat ik mijn innerlijk dieper kan waarnemen. Mijn innerlijke voelt rustig en stevig aan.

20 En terwijl ik even bij mijn innerlijk aanwezig ben, ontstaat een licht samenvloeien tussen mijn omgeving en mij. Ik merk een samenvloeien met mijn omgeving op terwijl tegelijkertijd de perceptie van mijn omgeving verandert. Er lijkt meer verbinding tussen mij en mijn omgeving te ontstaan. Met de innerlijke afstemming ontstaat ook een uiterlijke afstemming. Mijn lichaamsbewustzijn neemt enigszins toe, ik ben me meer bewust van mijn lichaam en van mijzelf in mijn lichaam. Het gewaar zijn van mijn innerlijke zelf maakt me rustig. Ik vertraag mijn wandelpas om mijn lichaamsbeweging op mijn innerlijke beleving verder af te stemmen en haal even diep adem. Het uitademen voelt ontspannend. Mijn schouders schud ik los en dat maakt dat ik me wat lichter voel. Ik kijk om me heen en word me bewust dat ik mijn omgeving nu scherper zie en meer alert waarneem.

30 Ik zie dat ik bijna bij de ingang ben en ik bedenk me dat ik zo weer naar binnen ga. Om nog langer van de zon te kunnen genieten vertraag ik mijn pas nog wat.

35 Ik laat tot me doordringen dat ik zo een paar gesprekken ga voeren en innerlijk maak ik me klaar voor ontmoetingen met de ouders van kinderen. Een gevoel van dienstbaarheid laat ik in mijzelf opkomen. Dan maak ik contact met de gedachten en zorgen die nu in mij leven en parkeer deze even aan de kant. Er ontstaat een ruimte in mijn innerlijk. Ik voel me nu klaar om het verhaal van een ander in mijn innerlijk te ontvangen en stap het gebouw binnen.

40 Ik kijk op mijn briefje en ga naar de kamer voor het gesprek. Ik moet bij de ouders van Liam zijn en hij ligt op kamer 565. Ik kan de kamer echter niet vinden en kom in een doodlopende gang. Daar ontmoet ik een verpleegkundige van de afdeling. 'Ik zoek de kamer van Liam'. 'O, dan moet je voorbij de koffiekamer en dan links. Kamer 565, daar moet je zijn.' Ze klinkt betrokken en dat komt op mij over dat ze graag ziet dat ik met de ouders ga praten.

45 Ik open de deur van kamer 565 en zie een kleine jongen van ongeveer vijf jaar oud op bed zitten. Naast het bed zit een jonge man van ongeveer 20 jaar oud. Ze kijken beiden nu naar mij. Op het bed tussen hun in ligt een computerspelletje. Verderop bij het raam

50 zit een vrouw van ongeveer 45 jaar aan een tafel met een boek voor zich. Het is rustig in de kamer. De televisie staat aan en ik hoor de geluiden van een kinderfilm. Ieder is zijn eigen dingen aan het doen of vermaakt zich met elkaar. De mensen hebben een licht getinte huidskleur en ik bedenk me dat ze van buitenlandse afkomst kunnen zijn. 'Goedemiddag' zeg ik en sluit de deur achter me. Ik neem een rustige sfeer in de kamer waar. Ik loop de kamer in en stop ter hoogte van het bed van de patiënt. 'Ik zal me even voorstellen, mijn naam is Karel Steijger en ben humanistisch geestelijk verzorger.

55 Misschien heeft u behoefte om te spreken over uw situatie? Hoe het voor u is om hier te zijn?' Ik kijk de jonge man aan, hij geeft geen antwoord en kijkt weg. Ik schat in dat ze misschien niet weten wat een geestelijk verzorger doet. 'Kent u geestelijke verzorging?' De vrouw zie ik naar me wuiven en zegt 'Ja ja ja'. Ik loop naar de tafel en kijk haar vriendelijk aan. 'Ja ja is goed'. 'Prima dan pak ik er even een stoel bij'. In de hoek achter me staat een tuinstoel en verderop een krukje. Ik kies voor het krukje. Terwijl ik deze pak en terugloop is het rustig in de kamer. Naast de televisie zijn alleen mijn voetstappen te horen. Ik ga tegenover de vrouw aan tafel bij het raam zitten en ben stil. Het voelt goed om deze stilte even te laten bestaan en de stilte niet te vullen met

60 woorden. Met mijn aandacht ga ik bij mijn eigen innerlijk naar binnen. Deze verschuiving van mijn aandacht van de uiterlijke belevingswereld naar de innerlijke belevingswereld met de intentie om af te stemmen op mijn innerlijk heeft direct een respons vanuit mijn innerlijk tot gevolg. Mijn innerlijk voelt nu stevig aan.

65 Terwijl ik afstem op mijn innerlijk zelf voel ik me innerlijk meer met mijzelf samenvallen. Het samenvallen met mijn innerlijke zelf heeft verschillende gevolgen. Ten eerste maakt het samenvallen met mijn zelf dat ik me stevig voel. Een gevoel dat ik veel aankan en niet snel van mijn stuk ben door wat mensen me vertellen. Ten tweede voel ik mij aangesloten op mijn eigen bron. Mijn bron van inspiratie, wijsheid en ervaring die

70 me ter beschikking staat en zich aandient als het nodig is. Ten derde maakt het dat ik vanuit mijn lichaam een respons kan laten opkomen die niet bedacht is maar vanuit die bron opkomt. Verder maakt het samenvallen met mijzelf dat ik me transparant voel, dat ik niets heb te verbergen. In zekere zin is dat ook kwetsbaar, maar omdat ik niets te verbergen heb en zonder agenda binnenkom voelt deze transparantie ook weer

75 krachtig. Tevens geeft de afstemming op mijzelf mij ook het vertrouwen dat het goed is wat ik doe. Wat er ook gebeurt. En tenslotte maakt de afstemming op mijzelf dat ik dieper in mijn lichaam aanwezig ben.

80 Ik zit tegenover de vrouw op een kruk en neem mijn innerlijk waar. In mijn innerlijk voel ik wat spanning en een lichte innerlijke ongerichtheid. Een ongerichtheid die voelt als een vrije open gesprekshouding. Ik bedenk me dat het met dit ongerichte gevoel een goed gesprek zou kunnen worden of dat het helemaal mis kan gaan. Goed wanneer we elkaar vinden en contact hebben. Het kan mis gaan wanneer we elkaar niet zouden kunnen vinden doordat ik onvoldoende richting in het gesprek geef. We zullen zien of

85 deze houding een goede houding is, zo bedenk ik me. Ik verander niets aan mijn innerlijke ongerichtheid en stel ik me open voor wat er komen gaat.

90 Ik probeer me nu ook verder af te stemmen op de sfeer in de kamer om vanuit afstemming een gesprek te beginnen. Het lukt me maar matig, innerlijk ben ik nog onvoldoende vrij. Ik bedenk me dat een goede geestelijk begeleider nu vast wel goed zou kunnen afstemmen.

95

We zijn stil. Ondanks dat het stil is voel ik wel dat we met elkaar zijn. Ik geef het willen afstemmen op en als vanzelf vloeit ik daarna samen met de sfeer in de ruimte. De stilte in de ruimte waarin we ons begeven lijkt nu bij te dragen om ons zonder woorden op elkaar af te stemmen. Dan komt de gedachte op dat ik wel een begin moet maken anders gaat er niets gebeuren. Deze gedachte zet me aan tot actie en ik begin het gesprek.

100 'Hoe is het met u?' vraag ik.

'Ja, moeilijk.' Is haar antwoord en ik realiseer me dat we gelijk in een inhoudelijk gesprek zijn. Er is voor mij nog te weinig afgetast en daarmee wat ongepast om gelijk naar de moeilijkheden te vragen. Ik besluit even uit te wijken. Ik kijk naar Liam op bed en de jongeman.

105 'Hij is uw zoon?', vraag ik.

'Ja, allebei zijn ze zonen van me. Zijn vader komt straks. Hij is even naar buiten maar komt zo weer terug.

110 'Ok. Heeft u nog meer zonen?'
Ja twee, ouder. Hij is de jongste.
En dochters?

Ze mompelt wat over een dochter. Ik bedenk me dat het in hun cultuur misschien ongepast is om naar dochters te vragen.

115 'Hoe is het voor u om hier te zijn?' ga ik verder. Nu klopt het beter om door te gaan.

'Ja, heel moeilijk.'

'Ja', zeg ik, ik knik begrijpend en ben stil.

'Ik kan me niet voorstellen dat mij dit gebeurt. Twee maanden geleden was hij nog gezond en was er niets aan de hand. En ineens zo'n ziekte.'

120 'Nee, zoiets verwacht je niet.' En ben weer stil. Ik probeer me in te leven hoe het zou zijn als je zoon ziek is en je ineens dagen in het ziekenhuis moet doorbrengen. Alles is ineens anders.

'Die ziekte. Dat woord.. ik kan het niet.'

De naam van de ziekte lijkt me een woord dat nog niet uitgesproken mag worden. Daar zit vast schaamte. Ik besluit daar niet op in te gaan en vraag er ook niet naar.

125 'Het was zo plotseling, alles ging goed, hij is een sterke en gezonde jongen.'

'Ja dat zie ik', bevestig ik de vrouw.

'Is hij al lang ziek?'

'Net na de kerst kregen we het te horen. Twee maanden.'

130

De vader komt binnen. Het is een stevige man. Hij heeft ook een getinte huid, zwart haar en draagt een halflange zwarte leren jas en een beige ribbroek en klassieke bruine schoenen. Hij kijkt een beetje opgewekt, verrast om mij te zien en beetje droevig tegelijk. Die gezichtsuitdrukking die ik zie lijkt op *'met mij is niets aan de hand. Ik ben er wel maar ik hoor hier niet'*.

135 Ik wacht even met opstaan zodat hij de situatie in zich op kan nemen en sta dan op loop naar hem toe en geef een hand.

'Goedemiddag', zeg ik en we zeggen beiden onze naam. Ik kijk de man aan en er is even contact. Dan ruik ik een sterke tabakslucht en bedenk me dat hij wellicht voor de tabak even naar buiten was.

140 'Ik ben van de dienst Geestelijke Verzorging. Vindt u het fijn om even te spreken over hoe u het ziektzijn van uw zoon beleefd, en wat dat met u doet?

'Ja ja', zegt de man. De man stemt direct in. Het is me niet duidelijk of dat vanuit een eigen behoefte is of omdat hij zich aanpast bij wat er hier gaande is.

145 'Nou. Het gaat met mij wel goed', zegt de man samenvattend.

'Oh fijn. Zullen we even gaan zitten?' zeg ik terwijl ik naar de tafel wijs.

Hij gaat op de kruk zitten en ik pak nu de tuinstoel en ga tussen hen in zitten met mijn rug naar de jonge mannen.

150 'Zit ik met mijn rug naar de hoofdpersoon', zeg ik en terwijl ik oogcontact heb met de jonge mannen draai ik mijn stoel.

Ik kijk de man aan en zeg: 'we zijn in gesprek over het ziekzijn van uw zoon. Uw vrouw gaf aan dat de ziekte van haar zoon moeilijk is voor haar. Is dat voor u ook zo?'

'Nee, dat heb ik niet', antwoordt hij.

155 'Oké', zeg ik en ik bedenk me dat dit wellicht een sociaal gepast antwoord is. Dat geeft niet, we kennen elkaar nog maar net.

De vrouw neemt het gesprek weer over.

'Het voelt als een straf. Ik heb hier een bijbel, en ik lees net dat God straft. Waar heb ik dat aan verdiend? Dat is toch zo, God straft toch?' en ze kijkt me vragend aan.

160 Ik voel empatisch de zwaarte van haar last. En kan me het verlangen om onder de last vandaan uit te komen wel voorstellen en dan maar te geloven in een straffende God. Het is misschien wel makkelijk, want dan ligt het aan een God die een onbegrijpelijke straf uitdeelt.

165 Op rustige en zekere toon zeg ik 'Ik denk dat er geen God is die straft. Ik denk dat mensen dingen in het leven overkomt en dat je je daar toe moet proberen te verhouden. En soms is dat moeilijk. En soms is dat heel moeilijk. Maar wat kun je anders?'

De vrouw knikt en we zijn stil. Ze doet de bijbel dicht en schuift die wat van zich af. Ik kijk de man even aan en betrek hem zo bij het gesprek.

170 Op rustige en gedragen toon vervolg ik: 'Er zijn dingen die we doen en die ons overkomen in ons leven. Dat is wat er dagelijks gebeurt. En onder de dagelijkse dingen die we doen zit nog een laag. Zou u dat kunnen beschrijven hoe deze laag er voor u uitziet?' vraag ik aan de vrouw en ben tevreden over de woorden die ik gaf aan het beeld dat spontaan in mij opkwam. Ik maak me emotioneel voor haar beschikbaar om haar niet alleen te laten met deze wellicht moeilijke vraag.

175 'Ja. Leegte.'

'Leegte', bevestig ik, terwijl ik ook haar toon van dit woord overneem.

'Hoe voelt dat, leegte?' vraag ik haar terwijl ik emotioneel beschikbaar blijf.

'Ja, hoe voelt dat? Leeg is leeg.' Ze kijkt naar haar oudere zoon en vraagt: 'hoe voelt leeg?' Hij geeft geen antwoord.

180 'Het is net of ik iets kwijt ben. Wat er was en er niet meer is. Mijn toekomst is weg, mijn vertrouwen in de toekomst.'

Ik kijk naar Liam die gewoon rustig op bed aan het spelen is. Hij ziet er onbezorgd uit.

Ik merk op: 'Wij volwassenen kunnen soms veel leren van onze kinderen. Kijk naar hem.

185 Wij volwassenen denken soms te veel. Kinderen weten gewoon. Ze weten of ze weer beter gaan worden. U kunt het aan hem zien. Ziet u het ook?' We kijken allemaal naar Liam die onbezorgd zit te spelen met het computerspel.

Dan roept ze uit: 'dat is het! Dat is wat ik kwijt ben. Ik ben het vertrouwen kwijt. Het vertrouwen dat het weer goed komt.' Ze wijst naar haar oudere zoon en verwijst daarmee naar het gesprekje van zojuist over wat ze kwijt was.

190 Ik zeg even niets en geef daarmee deze realisatie de tijd om te landen. Ondertussen voel ik in mijzelf en voel me stevig en in mijzelf aanwezig.

Ik vervolg rustig: 'Wij volwassenen kunnen dat van onze kinderen leren. Of opnieuw leren, want u kent het vertrouwen wel en de kinderen laten het ons zien. Het enige wat u hoeft te doen is kijken hoe uw zoon dat doet en dat vervolgens bij uzelf herkennen.'

195 Heftig knikkend bevestigt de vrouw 'Ja. Ja, ik kan veel van mijn zoon leren. Hij laat me zo veel zien.'

'Als ik naar uw zoon kijk, dan zie ik vertrouwen. Het komt wel goed.' En ik kijk de beide ouders even aan. Ik kijk weer voor me dan komt de gedachte bij me op dat het niet zo moeilijk is om vertrouwen te hebben in een stralende en vitale jongen. En ik vraag me af

200 of ik ook vertrouwen zou zien als daar een uitgeputte jongen zou zitten. We zijn even stil om de woorden innerlijk te laten zakken. Ik draai me naar het bed en vraag de oudere zoon: 'Hoe is het voor jou?'

'Nou goed', zegt hij en kijkt me oprecht aan. Dat maakt dat ik geen twijfel heb over zijn antwoord. Ik blijf even stil en blijf met mijn aandacht bij hem om verder iets te laten

205 ontstaan. Hij kijkt naar Liam. Er komt verder niets op gang. 'Heb jij iets wat je zou willen zeggen of delen?' vraag ik de jonge man. 'Nou nee', zegt hij terwijl hij me even aankijkt. Hij komt me bescheiden en integer over. Ik knik rustig bevestigend en lach naar hem en draai me weer naar de tafel.

'O ja toch wel', zegt hij nu. 'Wat is dat voor geloof van u waar u over vertelde toen u

210 binnenkwam?'

'Humanisme. Het is eigenlijk geen geloof. Ja, we geloven dat God in onszelf zit. Bij alle mensen. Maar geen God buiten ons. We zijn het zelf.'

'Dus dat je alles zelf al hebt.'

'Precies.'

215 'Ok'. Hij knikt begrijpend en kijkt weer naar Liam. 'Is dat voldoende?'

'Ja ja'.

Het gesprek met de ouders lijkt me zo wel afgerond. Ik maak aanstalten om weg te gaan en kom naar voren vanuit mijn stoel. De beweging wordt door de ouders niet

220 overgenomen dus misschien willen zij nog niet afronden. Ik realiseer me dat ik geen interactie heb gezien tussen de man en de vrouw. Zij moeten verder als ik zo weg ben. Ik weet nog niet wat ik hierover zal gaan zeggen en laat de woorden in mij opkomen. 'U bent nu hier om uw zoon te steunen. Kunt u er ook voor elkaar zijn?' vraag ik aan beiden.

225 'Dat u elkaar steunt als de ander het even niet aankan?'

De vrouw proest en haalt het boek weer naar zich toe en begint er in te bladeren. Ik kijk de man aan.

'Nou ja, steunen. Soms wil ik even niet dat ze me aanraakt', zegt hij en maakt een afvegend gebaar van zijn mouw.

230 'Dan heb ik wel genoeg aan mezelf'.

'Ja', zeg ik zonder te oordelen en ben even stil om te horen of hij nog meer gaat zeggen. Dan vervolg ik: 'Ik denk dat ieder in deze periode zijn rol heeft. De artsen die goede zorg verlenen, de familie om elkaar steunen en uw zoon om te genezen. Met elkaar het beste geven zodat hij kan genezen.' Er valt een gedragen stilte. In de stilte van het gesprek voel

235 ik dat ik in mijn innerlijk aanwezig ben. Innerlijk is het ook stil. Ik ervaar de innerlijke stilte als een rijke bron. Mijn woorden en spreken ontstaan vanuit deze diepere innerlijke bron, vanuit deze bron van innerlijke stilte.

Tevens ervaar ik een gevoel van eenheid in mijzelf. Mijn denken voelen en handelen werken samen in een natuurlijke harmonie. Er zijn geen oordelen van mij actief die mijn

240 denken en handelen beïnvloeden, er is geen wil actief die ik op het gesprek kan opleggen. Wel voel ik me vanuit mijn hart betrokken bij deze mensen. En vanuit mijn hart zeg ik: 'Ja, er is in deze periode niet veel dat u kunt doen, maar dit is wat u wel kunt doen. U kunt er voor elkaar zijn'. De woorden vallen in een gepaste stilte en lijken iets te

245 raken. Dan kijk ik de man aan en zeg: 'elkaar steunen en een arm om de schouder als de ander het even niet aankan.'

We zijn weer even stil. Er bekruipt mij een schuldgevoel naar de man. Ik heb de man zojuist gezegd wat hij moet doen en ik bedenk me dat ik dit nu ongepast vind. Dat schuldgevoel is een gevolg van mijn eigen pijn voor afwijzing. In de afvegende
250 beweging had ik een afwijzing van de vrouw gezien, een beeld dat bevestigd wordt door het proesten van de vrouw. Hij lijkt mij het type afwezige vader en daar ligt een eigen pijn. Ik vond dat de man liefdevoller naar zijn vrouw moest zijn. Maar een vaderlijk toespreken bevalt me niet goed en ik wil van dat schuldige gevoel richting de man af. Ik besluit de man wat positieve aandacht te geven.

255 'En sorry mevrouw', vervolg ik en ik kijk de vrouw even aan. 'Voor mannen is dit proces moeilijker dan voor vrouwen.'

'Nou, sorry hoor. Maar dat is echt niet zo.' En ze kijkt verongelikt.

Ik realiseer me dat het ook niet handig is hoe ik dit zei. Ik merk dat ik in een wat lastige situatie zit. De vrouw is het niet met me eens en naar de man voel ik me schuldig. Mijn
260 denken gaat snel en zoekt een vrije positie voor mijzelf en om van daaruit te spreken.

'Ja, voor vrouwen is het ook moeilijk, laat ik zeggen dat het voor mannen en vrouwen anders is. Wat ik bedoel is dat mannen graag een probleem willen oplossen. Iets doen. En als het probleem is opgelost, dan hebben mannen weer rust. Maar er is hier nu niet veel te doen. Ja, er zijn en elkaar steunen. Dat is er te doen. Maar wat kun je verder
265 doen?'

Ik kijk naar de man en hij knikt en bevestigt mijn woorden door zijn handen te openen.

'Niets', zegt hij. 'Afwachten.'

'Dat bedoel ik. En voor vrouwen is het ook moeilijk. Anders moeilijk. Want u voelt het.'

'Ja. Voor mannen is het makkelijk want die voelen niets.'

270 Ik merk een belastende opmerking op vanuit de pijn van de vrouw naar de man. Ik besluit niet te praten over de pijn en het perspectief dat mannen niet zouden kunnen voelen, maar te blijven praten over waar vrouwen goed in zijn.

'Ja, voor mannen is het anders. Mannen en vrouwen zijn niet gelijk.'

'Nee', zegt de vrouw instemmend terwijl ze voor zich uit staart.

275 Dan zeg ik: 'ik kan me voorstellen dat u als moeder ook de pijn van uw zoon voelt'.

'Ja precies', zegt ze en schiet vol van emotie. 'Mijn lichaam doet zo'n pijn. Misschien komt er eens een dag dat je moeder hier een boek over kan schrijven', zegt de vrouw terwijl ze naar haar zonen kijkt.

280 'Ik wist niet dat het kon. Een lichaam en zo veel pijn. Tot in m'n voeten. Zielenpijn. Zo veel pijn.'

'Ja. De situatie is vast heel pijnlijk.' Ik merk bij mijzelf op dat de situatie voor haar vast heel pijnlijk is, maar dat ik empatisch die pijn niet kan voelen. Ik vermoed dat er voor haar iets onder deze lichamelijk gevoelde pijn zit, een pijnlijke ervaring uit het verleden die lijkt op deze situatie en bij haar mee resoneert. Een situatie die ik nog niet ken.

285 'Mag ik u vragen, wat zit er onder die pijn?' zeg ik.

'Wat zit er onder die pijn? Ik weet het niet.'

'Wat zit er onder die pijn?' vraagt ze nu aan mij.

Er komt een beeld in mij op dat de pijn wellicht te maken heeft met de liefde. Dat de ziekte van haar zoon een bedreiging is voor het geven en ontvangen van liefde.

290 'Ik denk dat er onder die pijn de liefde voor uw zoon zit.'

Ze knikt eenmaal heftig, slaat haar handen voor haar gezicht en draait haar hoofd weg. De man maakt sussende en troostende geluiden naar de vrouw.

Na enige tijd kijkt ze weer op en zingt 'Alles is liefde. Dat is een liedje. Al-le-s is lie-fde'
zingt ze terwijl ze naar haar zonen kijkt.

295

De vrouw staat op en gaat tegenover Liam op het bed zitten en speelt met hem.
De man begint nu een gesprekje met mij. 'Ik kan zo veel van hem leren. Hij is zo wijs.'
zegt de man hoofdschuddend. Ik bevestig hem. Hij vervolgt: 'dat is wat wij kunnen doen,
hem ondersteunen zodat hij kan genezen'. Ik kijk hem aan en langzaam knikkend
300 bevestig ik hem.

305

Ik wil het gesprek nu echt afronden. Ik sta op geef de man een ferme hand en wens hem
sterkte. Dan geef ik de vrouw en de oudste zoon een hand. Daarna kom ik bij Liam. Ik sta
voor hem en hij kijkt naar zijn speelgoed. Ik strijk hem even zachtjes in het gezicht en hij
kijkt me aan.

Ik krijg het beeld van een koning van Mongolië.

'Ik zie een koning in deze jonge man', zeg ik.

De oudere zoon kijkt verrast en zegt: 'Hé, dat zeg ik ook altijd! Een koning!'

310

'Ja, dat zie ik ook', zeg ik. Ik doe een stap achteruit en zeg: 'ik buig diep voor deze
koning'. Ik maak een diepe buiging, groet ieder nogmaals kort en verlaat de ruimte.

315

Ik loop de gang in en ben nog wat van de wereld. Ik herken niet waar ik ben. Ik loop
maar door dan kom ik wel ergens bedenk ik me. Dan bedenk ik me dat ik die
verpleegkundige nog even kan spreken die me de weg wees naar Liam. Ik loop weer
terug en kom bij de koffiekamer. De kamer is leeg en voor de deur kom ik een andere
verpleegkundige tegen. Ik wil nog even verslag uitbrengen van het gesprek met de
ouders van Liam.

'Het is een heel proces voor de ouders en we hebben best lang zitten praten', zeg ik
samenvattend. 'O fijn, dat is vast wel belangrijk voor ze', zegt ze.

320

'Wat heeft Liam eigenlijk?' vraag ik. Ze pakt een dossier en leest een code voor.
'Leukemie' zegt ze.

1.2 Eerste stap eidetische reductie

Een eerste stap in de eidetische reductie is een onderzoek naar de elementen die de ervaring belangrijk maken en komt overeen met de tweede fase uit de methodiek van het fenomenologisch onderzoek. Voor deze eerste stap wordt van de ervaring op systematische wijze een samenvatting gemaakt. De samenvatting wordt gemaakt door het gesprek op te delen in verschillende secties. Iedere sectie van het verhaal vormt een soort van eenheid op zichzelf. Voor de samenvatting worden de elementen van iedere sectie bepaald die de ervaring belangrijk maken en niet kunnen worden weggelaten zonder afbreuk te doen aan de sectie en de ervaring in zijn geheel.

De tekst van Liam kan verdeeld worden in de volgende drie secties:

Sectie 1	1 -100	Innerlijke afstemming
Sectie 2	100 – 311	Ontmoeting van de gesprekspartners
Sectie 3	313 – 321	Terug in de wereld

Ieder van deze secties zal op belangrijke elementen onderzocht worden.

1.2.1 Eerste sectie: innerlijke afstemming

De eerste sectie (regel 1-100) bevat een aantal elementen die te maken hebben met de innerlijke afstemming als voorbereiding op de ontmoeting met de gesprekspartners.

Innerlijke afstemming

Een eerste belangrijk element in deze sectie is een innerlijke afstemming. Deze innerlijke afstemming bestaat uit een aantal fasen. De eerste innerlijke afstemming die ik maak, is een afstemming op mijzelf hoe ik mij op dat moment voel (regel 8-29). Vervolgens is er een innerlijke afstemming op de rol van geestelijk verzorger (regel 32-37), waarbij ik een houding van dienstbaarheid creëer en de eigen innerlijke ruimte vrijmaak. Hierna maak ik een innerlijke afstemming bij de opening van het gesprek (regel 65-86). Dit is een afstemming waarbij ik me onder andere aangesloten voel om te spreken en te handelen vanuit mijn innerlijk, mijn inspiratie, wijsheid en ervaring (regel 74). Als laatste maak ik een innerlijke afstemming op de stilte in de ziekenhuiskamer en vanuit deze stilte stem ik af op mijn gesprekspartner (regel 93-100).

Overgave

De overgave in de voorbereiding op het gesprek lijkt samen te gaan met de innerlijke afstemming. Er is sprake van een overgave aan mijn innerlijke gevoelens om deze zonder weerstand toe te laten zoals ze nu zijn. Tevens is er een overgave van mijzelf in de vorm van dienstbaarheid aan mijn cliënt in de rol van geestelijk verzorger. Tenslotte is er sprake van een overgave aan mijn innerlijk. Hierbij spreek en handel ik vanuit mijn inspiratie, wijsheid en ervaring in plaats van dat ik handel in de vorm van bedachte interventies vanuit cognitieve concepten. Wanneer ik mij overgeef aan mijn innerlijk geef ik mijn innerlijk de ruimte om een centrale plek in te nemen.

Rust

Een tweede belangrijk element in de eerste sectie is rust. Het is een element dat in deze sectie op verschillende plaatsen voorkomt. Dat is terug te zien in de verschillende stiltes die vielen tijdens het gesprek. Op regel 63 geef ik aan tegenover de vrouw bij het raam te zitten en stil te zijn. Op regel 64 wordt beschreven dat het goed voelt de stilte even te laten bestaan en de stilte niet in te vullen met woorden.

1.2.2 Tweede sectie: ontmoeting van de gesprekspartners

De tweede sectie (regel 100-311) beschrijft het eigenlijke gesprek en de ontmoeting met de ouders van Liam.

Rust

In deze sectie is ook rust in de vorm van stiltes een eerste belangrijk element. In het begin van het gesprek (regel 97) zijn we stil en ondanks de stilte voel ik dat we samen zijn. Later (regel 117) knik ik begrijpend en ben ik stil. Dan probeer ik me in te leven hoe het is als je zoon ziek is en ben ik weer stil (regel 120). Vervolgens ben ik even stil terwijl de vrouw de bijbel dichtklapt (regel 168). Op regel 202 zijn we even stil om de woorden over vertrouwen innerlijk te laten zakken. En even later (regel 205) blijf ik even stil en met mijn aandacht bij de oudere zoon om verder iets uit ons korte gesprekje te laten ontstaan. In het contact met de man ben ik even stil om te horen of de man nog wat gaat zeggen, nadat we gesproken hebben over het elkaar steunen in deze moeilijke tijd (regel 232). Op regel 235 valt een gedragen stilte, nadat er is gezegd om met elkaar het beste te geven zodat Liam kan genezen. Vervolgens beschrijf ik een stilte die ik in mijn innerlijk ervaar (regels 236 t/m 238). Regel 244 beschrijft een gepaste stilte die valt nadat er is gezegd 'Ja, er is in deze periode niet veel dat u kunt doen, maar dit is wat u wel kunt doen. U kunt er voor elkaar zijn'.

Opnieuw valt er een stilte in het gesprek, nadat ik heb gezegd dat ze in deze periode elkaar kunnen steunen door een arm om de schouder te geven als de ander het even niet aankan (regel 248).

Empathie

Een tweede belangrijk element in de tweede sectie is empathie. Dit wordt duidelijk in de volgende regels. 'Ik probeer me in te leven hoe het zou zijn als je zoon ziek is en je ineens dagen in het ziekenhuis moet doorbrengen' (regel 120). Later geeft de vrouw aan dat ze een pijn ervaart. Mijn empathische respons is 'ik kan me voorstellen dat u als moeder ook de pijn van uw zoon voelt' (regel 276). Ook heeft de empathie me aangegeven wanneer ik een deel in het verhaal meende te missen. 'Een pijn die ik empathisch niet kan voelen maakt me alert dat ik een deel van het verhaal waarschijnlijk nog niet ken' (regel 283).

Intuïtie

Een derde belangrijk element is intuïtie en zou ik ook een direct weten kunnen noemen. Intuïtie wordt in de psychologie ook wel omschreven als impliciete ingevingen, als gevolg van bepaalde gedachtegangen en waarnemingen.¹⁶ Op regel 170 beschrijf ik een beeld dat me invalt over een pijn of verdriet, die onder de belevingslaag van het dagelijkse leven zou kunnen zitten. Ik verwoord dit als volgt: 'Er zijn dingen die we doen en ons overkomen in ons leven. Dat is wat er dagelijks gebeurt. En onder de dagelijkse dingen die we doen zit nog een laag. Zou u kunnen beschrijven hoe deze laag er voor u uitziet?'. Op regel 289 krijg ik nog een ingeving in de vorm van een beeld. 'Er komt een beeld in mij op dat de pijn wellicht te maken heeft met de liefde. Dat de ziekte van haar zoon een bedreiging is voor het geven en ontvangen van liefde.' Tenslotte dient zich bij mij ook het beeld aan van een koning die ik in Liam zie (regel 306). Dit beeld spreek ik uit en het beeld van een koning wordt door de zoon bevestigd. 'Ik krijg het beeld van een koning van Mongolië. 'Ik zie een koning in deze jonge man' zeg ik. De oudere zoon kijkt verrast en zegt: 'Hé, dat zeg ik ook altijd! Een koning!'.

Opmerkzaamheid

Een vierde belangrijk element is opmerkzaamheid. Opmerkzaamheid is te zien wanneer ik de onbezorgdheid van Liam opmerk en de moeder uitnodig deze onbezorgdheid ook waar te nemen (regel 183): 'Ik kijk naar Liam die gewoon rustig op bed aan het spelen is. Hij ziet er onbezorgd uit. Ik merk op: 'Wij volwassenen kunnen soms veel leren van onze kinderen. Kijk

¹⁶ gevonden op nl.wikipedia.org op 4-4-2011

naar hem. Wij volwassenen denken soms te veel. Kinderen weten gewoon. Ze weten of ze weer beter gaan worden. U kunt het aan hem zien. Ziet u het ook?' We kijken allemaal naar Liam die onbezorgd zit te spelen met het computerspel.' Opmerkzaamheid laat zich ook zien op regel 222, waarbij ik me realiseer dat ik geen interactie heb gezien tussen de man en de vrouw.

Betrokkenheid vanuit het hart

Een vijfde element is betrokkenheid vanuit het hart. Dit element laat zich op verschillende plaatsen zien in de zorgzame empathische benadering. Specifiek wordt de betrokkenheid vanuit het hart genoemd op regel 242, 'Wel voel ik me vanuit mijn hart betrokken bij deze mensen.'

Spreeken en handelen vanuit het innerlijk

Het zesde belangrijke element in deze sectie is spreken en handelen vanuit het innerlijk. Het spreken vanuit het innerlijk komt tot uitdrukking in regel 164 'Op rustige en zekere toon zeg ik 'Ik denk dat er geen God is die straft. Ik denk dat mensen dingen in het leven overkomen en dat je je daartoe moet proberen te verhouden. En soms is dat moeilijk. En soms is dat heel moeilijk. Maar wat kun je anders?' Tevens is het spreken vanuit het innerlijk zichtbaar in (regel 233): 'Ik denk dat ieder in deze periode zijn rol heeft. De artsen die goede zorg verlenen, de familie om elkaar te steunen en uw zoon om te genezen. Met elkaar het beste geven zodat hij kan genezen.' Leven en werken vanuit de afstemming op het innerlijk gaat ook samen met een zeker vertrouwen en onbezorgdheid. Een onvoorwaardelijk vertrouwen dat het goed is wat ik doe, wat er ook gebeurt (regel 80). De vrouw geeft aan dat ze door deze situatie het vertrouwen in de toekomst kwijt is (regel 181). Ik meen bij de vrouw een onzekerheid waar te nemen. Mogelijk is dit een gevolg van een te veel denken en piekeren over de situatie. Een zeker vertrouwen en onbezorgdheid dat het goed komt zie ik wel bij Liam. Ik nodig de ouders uit om naar hun zoon te kijken (regel 183) en ik merk op 'wij volwassenen kunnen soms veel leren van onze kinderen. Kijk naar hem. Wij volwassenen denken soms te veel. Kinderen weten gewoon. Ze weten of ze weer beter gaan worden. U kunt het aan hem zien. Ziet u het ook?' (regel 185). We kijken allemaal naar Liam die onbezorgd zit te spelen met het computerspel. Het zien van het onbezorgde spelen van haar zoon doet haar herinneren aan wat ze kwijt is geraakt en ze roept uit: 'dat is het! Dat is wat ik kwijt ben. Ik ben het vertrouwen kwijt. Het vertrouwen dat het weer goed komt.'

Later zeg ik 'Als ik naar uw zoon kijk, dan zie ik vertrouwen. Het komt wel goed' (regel 197). Wat het precies is dat maakt dat ik vertrouwen bij Liam zie is me niet duidelijk. Iets bij Liam laat me een vertrouwen zien. Mogelijk is het omdat ik een 'stralende en vitale jongen' zie en tijdens het gesprek vraag ik me af of ik het vertrouwen ook zou zien als Liam een 'uitgeputte jongen' zou zijn (regel 199).

Het spreken en handelen vanuit het innerlijk laat zich ook zien bij de afsluiting van het gesprek. 'Ik doe een stap achteruit en zeg 'ik buig diep voor deze koning''. Ik maak een diepe buiging, groet ieder nogmaals kort en verlaat de ruimte.' (regel 310). Op regel 235 beschrijf ik het spreken en handelen vanuit het innerlijk als volgt: 'In de stilte van het gesprek voel ik dat ik in mijn innerlijk aanwezig ben. Innerlijk is het ook stil. Ik ervaar de innerlijke stilte als een rijke bron. Mijn woorden en spreken ontstaan vanuit deze diepere innerlijke bron, vanuit deze bron van innerlijke stilte. Tevens ervaar ik een gevoel van eenheid in mijzelf. Mijn denken, voelen en handelen werken samen in een natuurlijke harmonie. Er zijn geen oordelen van mij actief die mijn denken en handelen beïnvloeden. Er is geen wil actief die ik op het gesprek kan opleggen.' Deze houding van niet oordelen en geen wil opleggen gaat samen met het element overgave. Deze verbinding tussen het innerlijk en overgave is ook al bij de elementen in de eerste sectie genoemd.

1.2.3 Derde sectie: terug in de wereld

Licht-meditatieve staat van zijn

De derde sectie is de afsluiting van het gesprek. In dit deel beschrijf ik het belangrijke element dat ik nog wat van de wereld ben. 'Ik loop de gang in en ben nog wat van de wereld. Ik herken niet waar ik ben' (Regel 313). Ik zou het 'nog wat van de wereld zijn' hier een desoriëntatie kunnen noemen. Deze desoriëntatie werd duidelijk nadat ik de ruimte had verlaten. Het gevoel van desoriëntatie was er niet tijdens het gesprek. Ik denk dat dit gevoel van desoriëntatie is ontstaan doordat ik me tijdens het gesprek in een licht-meditatieve toestand bevond. Deze licht-meditatieve staat herken ik wel als een onderdeel van mijn staat van zijn tijdens het gesprek, deze maakt het voor mij gemakkelijker om met mijn innerlijk in contact te zijn. Een contact met mijn innerlijk dat ik bij het afstemmen ben aangegaan. Op het moment dat ik op de gang loop was het contact met mijn rationele vermogens nog beperkt.

1.3 Tweede stap eidetische reductie

In de voorgaande eerste stap van de eidetische reductie zijn de elementen bepaald die belangrijk zijn in de ervaring met innerlijke aanwezigheid. Bij de tweede stap van de eidetische reductie wordt de ervaring aan een derde verteld. Doel van deze vertelling is om elementen van het verhaal opnieuw te herinneren en zo meer duidelijkheid te vormen over wat ik versta onder innerlijke aanwezigheid. Eventuele nieuwe noties uit dit gesprek kunnen aan de samenvattende beschrijving van de eerste stap van de eidetische reductie worden toegevoegd. Een tweede doel van dit gesprek is om te benoemen wat voor soort ervaring innerlijke aanwezigheid is.

Ik heb er voor gekozen om de ervaring met Josephine van Balen te bespreken. Ze werkt als humanistisch geestelijk verzorger bij een GGZ-instelling in Amsterdam. De reden om met een collega te spreken is dat deze de ervaring mogelijk kan herkennen en daardoor vanuit een dieper begrip vragen kan formuleren. Dit leidt uiteindelijk tot een beter verstaan van mijn eigen ervaring.

Aan Van Balen heb ik de volgende twee vragen en een opmerking voorgelegd.

- Welke noties zitten onder het begrip innerlijke aanwezigheid?
- Wat valt je op in de beschrijving?
- Doorvragen tot je goed begrijpt wat innerlijke aanwezigheid is.

De ervaringsbeschrijving, de twee vragen en de opmerking zijn voorafgaand aan het gesprek aan Van Balen doorgegeven en deze zijn besproken. Na afloop is het gesprek uitgewerkt¹⁷ en onderzocht op nieuwe elementen van innerlijke aanwezigheid. De bevindingen zijn hieronder beschreven.

1.3.1 Bevindingen uit de ervaringsbespreking

De uitwerking van de ervaringsbespreking geeft aan dat er enig overlap is met de elementen in de samenvattende beschrijving van innerlijke aanwezigheid uit de eerste stap van de eidetische reductie. De volgende elementen zijn nieuwe elementen.

Vervulling bij de begeleider

Een eerste nieuw element van innerlijke aanwezigheid is het element dat de ervaring met innerlijke aanwezigheid mij een gevoel van vervulling heeft gegeven. Een gevoel dat het gesprek mij goed heeft gedaan. In de bespreking met Van Balen kon ik mij weer herinneren dat, nadat ik uit het gesprek terugliep naar mijn kantoor, ik me bewust werd van dit het gevoel van vervulling. Ik geef hierbij nadrukkelijk aan dat het gaat om gevoel van vervulling en niet over tevreden gevoel over het gesprek. Ook geef ik aan dat het gevoel van vervulling na het gesprek

¹⁷ Van het twee uur durende gesprek is een geluidsopname gemaakt. Deze opname is woordelijk uitgeschreven en ter goedkeuring aan Van Balen voorgelegd. De uitwerking van het gesprek met Van Balen is niet in het verslag opgenomen. Deze kan wel bij mij worden opgevraagd.

ontstaat en niet tijdens het gesprek. Tijdens het gesprek ben ik dienstbaar aanwezig en ben ik niet met vervulling bezig.

Helend aanwezig zijn

Tevens beschrijf ik de voelbare verbinding met mijn gesprekspartner vanuit innerlijke aanwezigheid. Ik geef aan dat het heel eenvoudig is om de verbinding met de gesprekspartner te voelen wanneer je zelf innerlijk aanwezig bent en je thuis bent in jezelf. Van Balen geeft aan dat deze verbinding soms ook het enige doel is in een raadsgebesprek en 'als dat tot stand komt er dan zo ongelooflijk veel gewonnen is'. Vervolgens geef ik aan dat het dan niet eens zozeer gaat om de woorden maar dat er dan in een ontmoeting op een minder bewust niveau veel geheeld kan worden. In het gesprek met Van Balen geef ik ook aan dat er wellicht een relatie bestaat tussen op helende wijze aanwezig zijn bij een gesprekspartner en het element van de licht-meditatieve toestand.

De aanwezigheid op andere bewustzijnslagen dan de alledaagse zou de aanleiding kunnen zijn waardoor het na het gesprek moeilijk was om mij te oriënteren op de ruimte en waardoor ik tijd nodig had om weer bij te komen. Van Balen herkent een dergelijke ervaring en zegt dat ze dan zelf ook even bij haar positieven moet komen.

Uit de eerste en tweede stap van de eidetische reductie zijn in totaal elf elementen gevonden die belangrijk zijn voor de ervaring met innerlijke aanwezigheid. Bij elkaar vormen deze elementen de samenvattende beschrijving van innerlijke aanwezigheid.

Herkennen en benoemen van de soort ervaring

Het herkennen en benoemen van de soort ervaring met innerlijke aanwezigheid is een tweede doel van dit gesprek en is een onderdeel van fase twee van de eidetische reductie. Helaas is het tijdens het gesprek niet gelukt om de soort ervaring te herkennen en te benoemen. Dit betekent dat het literatuur onderzoek niet gericht op deze soort ervaring kan worden uitgevoerd. Tijdens het literatuuronderzoek kan het herkennen van deze soort ervaring alsnog plaatsvinden. Deze soort ervaring zal dan in de slotbeschouwing benoemd worden.

1.4 Samenvattende beschrijving van innerlijke aanwezigheid

Met de elf gevonden elementen uit de ervaringsbeschrijving kan nu een voorlopige beschrijving van innerlijke aanwezigheid gemaakt worden. Deze beschrijving kan in het vervolg van het onderzoek mogelijk verder aangescherpt worden.

Een alerte (a) en tegelijk rustige (b), licht-meditatieve (c) staat van zijn met een afstemming op het eigen innerlijk (d), waarbij de begeleider op empathische wijze (e), vanuit het hart (f) contact maakt met de gesprekspartner. In dit contact stelt de begeleider zich luisterend beschikbaar (g) aan de belangen van de gesprekspartner en spreekt de begeleider vanuit zijn 'waarheid' (h). Tevens maakt de begeleider op een helende wijze contact met de innerlijke wond, de pijn of het verdriet van de gesprekspartner (i). Na afloop van het gesprek is er een gevoel van vervulling (j).

(a): opmerkzaamheid

(b): rust

(c): licht-meditatieve toestand

(d): innerlijke afstemming

(e): empathie

(f): betrokkenheid vanuit het hart

(g): overgave

(h): intuïtie / spreken en handelen vanuit het innerlijk

(i): helend aanwezig zijn

(j): vervulling

Bovenstaande elf elementen vormen met elkaar belangrijke elementen van de ervaring met innerlijke aanwezigheid. Tijdens de voorbereiding op het gesprek met de ouders van Liam zijn zeven van deze elementen al aanwezig. De elementen die niet in de voorbereiding aanwezig waren zijn empathie en betrokkenheid vanuit het hart, vervulling en helend aanwezig zijn. Deze elementen zijn in de interactie met de gesprekspartners ontstaan.

De elementen intuïtie en het spreken en handelen vanuit het innerlijk verwijzen in mijn beleving naar hetzelfde innerlijk weten. Om deze reden zijn de twee begrippen ook gezamenlijk genoemd.

1.5 Derde stap eidetische reductie

Voor een goed verstaan van de begrippen waarmee innerlijke aanwezigheid is beschreven wordt de betekenis van de gebruikte begrippen hier beschreven. De betekenis van de elf gebruikte begrippen zal in de context van de ervaringsbeschrijving op reflecterende wijze worden beschreven. De elementen zijn onderdeel van eenzelfde ervaring en worden weliswaar apart beschreven, maar vormen met elkaar het geheel van de ervaring.

Opmerkzaamheid

De opmerkzaamheid ontwikkelde zich tijdens de wandeling naar het andere gebouw. Ik verplaatste mijn aandacht van de uiterlijke belevingswereld naar mijn innerlijk waarbij ik mijn lichaam van binnenuit ervaar. Dit had tot gevolg dat ik meer opmerkzaam werd van mijzelf en mijn omgeving. Ik liet een zekere tegenwoordigheid in mij toe door te voelen hoe mijn innerlijk op dat moment voor mij was en sluit aan op mijn huidige gevoelens (regel 14 en 15).

Rust

Tijdens het gesprek is het element rust een veel voorkomend element. Dit is een rust in de vorm van stiltes. Deze stiltes zijn geen koude stiltes maar de stiltes zijn gevuld met aandacht. De stiltes zijn een deel van de communicatie en is wellicht de tijd die nodig is voordat het gesprek vervolgd kan worden.

Om een gesprekspartner in de diepte van zijn gevoel te kunnen volgen is het volgens mij noodzakelijk dat de begeleider zelf rustig is en contact heeft met de diepte van zijn eigen innerlijk. Zo kan de begeleider het verhaal van de gesprekspartner empathisch in de diepte van het eigen innerlijk ontvangen. De diepte waar op dat moment op empathische wijze de ontmoeting plaatsvindt en waar de woorden voor een respons weer uit ontstaan. 'Mijn woorden en spreken ontstaan vanuit deze diepere innerlijke bron, vanuit deze bron van innerlijke stilte.' (regel 237).

De innerlijke rust ontstaat in mijn beleving juist door de afwezigheid van onrust. De afwezigheid van een te veel aan gedachten, gevoelens, emoties en lichamelijke sensaties die kunnen afleiden. De rust maakt het mogelijk om innerlijk dieper af te dalen en van daaruit te handelen en te spreken. Dit dieper afdalen naar een rustige plek in mijzelf lijkt op een vorm van meditatie.

Licht meditatieve toestand

In de ontmoeting met de ander waarbij ik die ander empathisch in het eigen innerlijk ontvang is in mijn beleving een vorm van lichte meditatie. Een vorm van meditatie waarbij ik wel in contact blijf met mijn omgeving. Er is zowel contact met de ander in de uiterlijke belevingswereld als contact met de innerlijke belevingswereld. Wanneer tijdens het gesprek dieper in het eigen innerlijk gevoeld moet worden om de ander empathisch te blijven volgen heb ik een zeker deel van mijn aandacht gericht op mijn eigen innerlijk. In het gesprek voel ik aandachtig in mijn eigen innerlijk en communiceer vanuit deze diepte. Dit verklaart ook waardoor ik na afloop van het gesprek nog wat van de wereld ben (regel 313).

Innerlijke afstemming

De innerlijke afstemming begon ik tijdens de wandeling naar het andere gebouw door mijn aandacht van de uiterlijke belevingswereld te verplaatsen naar de innerlijke belevingswereld. Ik stem af op wat zich in mijn innerlijke voordoet en ga kort mijn denken, voelen en lichaam na. Ik

stem af op mijn innerlijk. In de afstemming richt ik mijn aandacht op innerlijk verzet. Innerlijk onderzoek ik mijzelf op emotioneel verzet, mentaal verzet en spanningen in mijn lichaam. Dit betekent dat ik opmerkzaam ben voor verzet tegen gevoelens die er niet mogen zijn, verzet in de vorm van oordelen die mentaal actief zijn en innerlijk verzet dat zich uit in een lichamelijke spanning.

Wanneer een oordeel actief is maak ik hier contact mee en stel ik het oordeel bewust even uit. Wanneer er emotioneel verzet is dan onderzoek ik deze. Bij mij komt het verzet veelal door een angst. Door contact te maken met de specifieke angst kan deze verdwijnen en kan het verzet oplossen. Een lichamelijke spanning is in mijn geval veelal ook een vorm van emotioneel verzet. Via mijn lichaam kom ik een innerlijk emotioneel verzet op het spoor en los deze dan op. In het beste geval is al het innerlijk verzet opgelost en voelt mijn innerlijk aan als een open vrije ruimte. Wanneer er nog zorgen of andere gedachten zijn dan zet ik deze voor even aan de kant en maak ook deze ruimte vrij. De vrije innerlijke ruimte neem ik in als de ruimte waar ik in aanwezig ben en ben zo afgestemd op de ruimte in mijn eigen innerlijk.

In de ervaringsbeschrijving zijn bij de innerlijke afstemming verschillende gevoelens betrokken: stevigheid (regel 68 en 72), een gevoel veel aan te kunnen (regel 73), een gevoel niet snel van mijn stuk te zijn door wat mensen me vertellen (regel 73), transparantie (regel 77), krachtig (regel 78) en een onvoorwaardelijk vertrouwen dat het goed is wat ik doe, wat er ook gebeurt (regel 80).

Empathie

Als voorbereiding op een empathische ontmoeting had ik de innerlijke ruimte vrijgemaakt van eigen zorgen, oordelen en emoties door een afstemming op het innerlijk. Deze innerlijke ruimte, die gewoonlijk is gevuld met eigen bezigheden, is nu meer voor de cliënt beschikbaar. De informatie van cliënt vult de innerlijke ruimte en creëer zo een beeld van zijn situatie en zijn beleving. In het innerlijk voelt het dan alsof ik die ander ben, terwijl ik ook contact houdt met de beleving van wie ik zelf ben.

Betrokkenheid vanuit het hart

De betrokkenheid vanuit het hart verwijst ook naar de soort respons die ik geef tijdens het gesprek. Een respons die ik vanuit mijn hart uitspreek zoals 'Wel voel ik me vanuit mijn hart betrokken bij deze mensen. En vanuit mijn hart zeg ik 'Ja, er is in deze periode niet veel dat u kunt doen, maar dit is wat u wel kunt doen. U kunt er voor elkaar zijn' (regel 242). Het is een expressie van de liefde die ik voel voor deze mensen.

Overgave

Overgave aan een innerlijke of uiterlijke beleving zou ik beschrijven wanneer de situatie en de beleving ervan zonder enig verzet wordt aanvaard. Er zijn geen oordelen en emotioneel is er geen weerstand. Tevens oefen ik niet mijn wil uit op de situatie, dat wil zeggen, ik probeer niet mijn beleving van de situatie te veranderen omdat ik vind dat de situatie anders zou moeten zijn is dan zoals die is. De innerlijke beweging van het loslaten van de wil zou ik een overgave kunnen noemen. Een overgave aan hoe mijn innerlijke beleving en uiterlijke beleving zich tot mij aandient.

Intuïtie / spreken vanuit het innerlijk

Intuïtie zou ik beschrijven dat in het beleven van een situatie zich innerlijke beelden aandienen die iets aangeven over een situatie. Ik meen dat intuïtieve ingevingen ontstaan vanuit het innerlijk. Spontaan dienen zich beelden aan waar in het gesprek aandacht aan gegeven zou kunnen worden. De beelden hebben hun oorsprong niet in het denken en zijn in die zin ook niet geconstrueerd vanuit de gegevens die cognitief beschikbaar zijn. In die zin zijn de beelden uit het innerlijk ook creatief, vanuit bestaande gegevens dient zich iets geheel nieuws aan. Hetgeen zich innerlijk aandient kan in het gesprek betrokken worden.

Helend aanwezig zijn

Het helend aanwezig zijn verwijst naar de wijze waarop ik in het gesprek aanwezig ben. Het is een houding om er voor de ander te zijn en er empathisch, met mijn hart bij te blijven wanneer de ander het aandurft de eigen innerlijke wond, het eigen verdriet of de eigen pijn onder ogen te zien en toe te laten. Mijn intentie is om een bijdrage te leveren in dit proces. Via de werkzaamheid van het hart lever ik een bijdrage in het meevoelen van het verdriet of de pijn. Tevens blijf ik met mijn aandacht bij het gesprek zodat de ander er niet alleen in is. Het helend aanwezig zijn heeft ook te maken met aandachtige stiltes in het gesprek. In de ervaringsbeschrijving met Liam spreken we over zaken die er op dat moment toe doen en daar doen zich regelmatig stiltes bij voor. Het lijkt mij een helende ervaring voor de gesprekspartner om tijdens een aandachtige stilte bij de pijn of het verdriet aanwezig te zijn. Empatisch ben ik erbij en zo zijn we samen aanwezig bij de pijn of verdriet. We laten deze samen langzaam toe, alwaar de woorden en de aandacht hun werk kunnen doen en iets kunnen raken dat er toe doet. Zoals beschreven in 'En mogelijk dat de woorden in een aansluitende gepaste stilte vallen en hier iets wezenlijks raken (regel 244).

Het helingsproces zou ook een proces van transformatie genoemd kunnen worden. Een transformatie door het erkennen en aanvaarden van de huidige realiteit terwijl deze tijdens het gesprek betekenis wordt gegeven. Na het erkennen en helen van de pijn in de huidige realiteit kan deze mogelijk worden erkend en losgelaten waarna ruimte ontstaat voor een nieuwe realiteit.

Vervulling bij de begeleider

De vervulling is een element dat zich voordeed na afloop van het gesprek. De vervulling is ontstaan doordat ik innerlijk een diep contact had ervaren met de gesprekspartner. Op een dieper niveau was ik zelf bij het gesprek betrokken en was ik ontroerd door het gesprek. Dit was de aanleiding voor mijn gevoel van vervulling, wellicht omdat zo een eigen behoefte aan contact met andere mensen vervuld werd.

2 Empathie

In dit hoofdstuk zal de betekenis van empathie als naastliggend begrip van innerlijke aanwezigheid onderzocht worden. Deze onderzoeksfase komt overeen met de derde fase uit de methodiek van het fenomenologisch onderzoek. Met de literatuur beschrijvingen over empathie kan de eerste deelvraag beantwoord worden. Voor dit onderzoek van de literatuur over empathie zijn twee teksten geselecteerd. De eerste tekst is het hoofdstuk *Empathie, meer dan een houding* in het boek *Horen, verstaan en uitwisselen*¹⁸ van Denijs Bru. Ik heb voor deze tekst gekozen omdat Bru lange tijd docent gespreksvoering was aan de UvH en hij veel studenten van de UvH over empathie heeft gedoceerd. Dit boek is een weerslag van belangrijke leringen die deze docent op de UvH heeft onderwezen. In dit geselecteerde hoofdstuk van Bru zal de betekenis van empathie onderzocht worden, zoals deze door Bru binnen de UvH gedoceerd werd.

Een tweede tekst over empathie dat in dit onderzoek bestudeerd zal worden is het deel over empathie dat beschreven staat in het hoofdstuk *Een therapeutische relatie* in het boek *Gids voor gesprekstherapie*¹⁹ van Mia Leijssen. In deze gids voor gesprekstherapeuten boek beschrijft Leijssen haar visie en ervaringen vanuit de Rogeriaanse gesprekstherapie. Dit boek is, zoals de titel al stelt, een gids voor gesprekstherapeuten, maar ook voor andere geïnteresseerden. Al is Leijssen als professor werkzaam aan het departement Psychologie van de Universiteit van Leuven, het boek is gebaseerd op de 'wetenschap van de praktijk' aldus Leijssen op de achterflap.

¹⁸ Bru, D. (2008). *Horen, verstaan en uitwisselen in professionele gespreksvoering*. Amsterdam: SWP.

¹⁹ Leijssen, M. (2003). *Gids voor gesprekstherapie*. 2^e druk. Utrecht: De Tijdstroom.

Empathie is in zowel de Rogeriaanse gesprekstherapie als in de geestelijke begeleiding een belangrijk element. Een belangrijk verschil met therapeuten en een geestelijk begeleider is wat de therapeut aanbiedt: therapie. Leijssen beschrijft therapie als een proces waarbij de cliënt wordt begeleid om de eigen realiteit te aanvaarden, te onderzoeken wat in het eigen leven misloopt en vervolgens zijn groeiproces te hervatten in een gewenste en constructieve richting. Geestelijke begeleiding is echter geen therapie. Geestelijke begeleiding is volgens mij gepast, wanneer een mens in zijn leven ervaringen doormaakt, die de betekenishorizon ingrijpend kunnen veranderen. Ervaringen verbonden aan bijvoorbeeld functieverlies van lichaam of geest kunnen invloed hebben op de betekenishorizon. In een gesprek met een geestelijk begeleider kan deze ervaring meer betekenis gegeven worden.

Ondanks de verschillen tussen een therapeut en geestelijke begeleider zijn er ook overeenkomsten. Een van de overeenkomsten is dat er intensief met mensen wordt gewerkt. Daarvoor is een mensgerichte werkhouding nodig. Leijssen beschrijft deze werkhouding, een werkhouding waar empathie een onderdeel van is.

2.1 Horen, verstaan en uitwisselen

In het hoofdstuk *Empathie, meer dan een houding* schetst Bru een beeld van het begrip empathie als zowel een houding als een kwaliteit. Bru laat zich voor het begrip empathie inspireren door Rogers en beschrijft empathie als: Het aanvoelen van de innerlijke wereld van de cliënt met heel zijn eigen persoonlijke betekenissen, alsof het de eigen wereld was, maar zonder ooit de alsof-kwaliteit los te laten.²⁰

Volgens Rogers en Stevens, die in de tekst van Bru worden aangehaald, hebben mensen de neiging om de wereld van de ander in het eigen betekenisgevend kader waar te nemen en niet door het kader van de ander. Deze neiging zou een natuurlijke weerstand op verandering zijn. Want wordt een verhaal van een ander gehoord door het betekenisgevende kader van de ander, dan bestaat er de mogelijkheid dat deze luisterende mens indringende ervaringen en inzichten opdoet waardoor het eigen betekenisgevende kader zou kunnen veranderen. De begeleider wordt dan op de eigen manier ook in het proces betrokken.²¹

Het werken met empathie vraagt precies dit van een begeleider. Empathie vraagt van de begeleider om het betekenisgevende kader en de verhalen van de cliënt in de eigen innerlijke ruimte toe te laten om op deze wijze iets van de belevingswereld van de cliënt te begrijpen. 'Empathie is een houding bij de hulpverlener die het begrijpen van de ander van binnenuit mogelijk maakt, als een proces waar wederzijdse inhouden zo met elkaar samenvallen, dat ze herkenbare betekenis krijgen voor wie zich begrepen weet.'²² Empathie is echter niet alleen het toelaten van het betekenisgevende kader van de ander in zichzelf. Werken met empathie vraagt van de begeleider ook het vermogen om in contact te blijven met de eigen identiteit en innerlijke belevingswereld.²³

Middels empathie wordt de innerlijke beleving van de cliënt aanvoeld, terwijl ook contact wordt gehouden met de eigen innerlijke beleving. Zelfs zonder ooit het contact met de eigen innerlijke beleving los te laten, aldus Bru. Met de alsof-kwaliteit doelt Bru op het onderhouden van contact met de eigen identiteit en innerlijke belevingswereld van de begeleider. Wat de reden is van de waarschuwende zinsnede 'zonder ooit' wordt niet duidelijk. Wel valt uit deze zinsnede op te maken dat het mogelijk zou kunnen zijn om de alsof-kwaliteit los te laten. Wanneer de alsof-kwaliteit wordt losgelaten zou er volgens de beschrijving van Bru geen sprake meer zijn van empathie. Er kan dan sprake zijn van identificatie van de begeleider met zijn cliënt. Bij een identificatie met de innerlijke belevingswereld van de cliënt en het loslaten van de alsof-kwaliteit heeft de begeleider wellicht het contact met de eigen innerlijke belevingswereld verloren. Het onderhouden van het contact met de innerlijke belevingswereld door de

²⁰ *Horen, verstaan en uitwisselen*, p. 43

²¹ Ibid. p. 44

²² Ibid. p. 45

²³ Ibid. p. 44

begeleider zou daarmee een essentieel onderdeel van empathie kunnen zijn. Het onderhouden van contact met zijn eigen innerlijke belevingswereld maakt het de begeleider mogelijk om met de alsof-kwaliteit een ander aan te voelen.

In de titel geeft Bru aan dat Empathie meer is dan een houding. In het slot van het hoofdstuk geeft Bru met de woorden van Gendlin aan wat hij daarmee bedoelt. In het werken met empathie kan door de begeleider een ervaringsgericht antwoord gegeven worden. Met een ervaringsgericht antwoord geeft de begeleider een expressie aan de eigen ervaringen naar aanleiding van het verhaal van de cliënt. In deze vorm van communicatie kan de cliënt de ervaringsgerichte antwoorden van de begeleider in het eigen innerlijk ervaren en toetsen. Bij een eventuele herkenning kan de cliënt verder komen in zijn verkenning van de besproken problematiek.²⁴

De ervaringsgerichte antwoorden kunnen volgens Bru maken dat de cliënt zichzelf beter kan leren kennen, op een emotioneel, cognitief en organisch niveau. Voor het geven van een ervaringsgerichte respons heeft de begeleider de gevoelens en betekenissen van zijn eigen ervaringen nodig zodat hij de cliënt beter kan begrijpen. Het ervaringsgerichte antwoord kan leiden tot een meer authentiek contact, een contact van hart tot hart.²⁵

2.2 Gids voor gesprekstherapie

Leijssen stelt in haar boek *Gids voor gesprekstherapie* dat empathie essentieel is binnen de therapeutische relatie. Empathie is een wijze van relateren waarbij de therapeut meekijkt en meevoelt vanuit het referentiekader van de cliënt. Op deze wijze-van-in-relatie-zijn legt ze haar eigen referentiekader terzijde en kijkt en voelt mee vanuit het referentiekader van de ander.²⁶ De begeleider kan dan gewaar worden van gevoelsbetekenissen bij ervaringen zoals die voor de cliënt leven en van binnenuit begrijpen hoe de cliënt zichzelf beleeft.²⁷

Empathie heeft volgens Leijssen een binnenkant en een buitenkant. De binnenkant is wat zich in het eigen innerlijke van de begeleider tijdens het empatisch contact afspeelt. De buitenkant van empathie is de expressie van de begeleider. Expressie van wat de begeleider tijdens het empatisch werken innerlijk ervaart. Expressie van de empathie is belangrijk want, zo stelt Leijssen, een cliënt heeft niets aan het empatisch meebelevens van de begeleider wanneer deze daar geen expressie aan geeft.²⁸

De binnenkant en buitenkant van empathie volgens de visie van Leijssen worden hier verder onderzocht.

2.2.1 Binnenkant empathie

De binnenkant van empathie wordt beschreven als wat de begeleider in het eigen innerlijk doet om het empatische proces te bevorderen. Alvorens Leijssen in haar eigen praktijk empatisch op de cliënt afstemt maakt Leijssen haar eigen innerlijke ruimte vrij. In dit proces van leegmaken worden ook de eigen 'problemen, ideeën, meningen, verwachtingen, theorieën, verklaringen en waardeoordelen'²⁹ voor enige tijd aan de kant gezet. In de gecreëerde innerlijke open ruimte kan ze de ander ontvangen zonder hem te vermengen met haar eigen problemen, bekommernissen of belangen.

Vervolgens stemt ze op de cliënt af door met alle zintuigen voor te stellen wat de cliënt probeert uit te drukken. 'Ik hoor zijn woorden, maar laat evenzeer de tonaliteit, het ritme, de gelaatsexpressie, de bewegingen, de lichaamshouding, de kleding en de geur op mij inwerken'.³⁰ Op ontspannen en tegelijkertijd aandachtig en geconcentreerde wijze stemt ze op de ander af en haar eigen innerlijk resoneert mee op wat de cliënt binnenbrengt.

²⁴ Ibid. p. 48

²⁵ Ibid.

²⁶ *Gids voor gesprekstherapie*, p. 47

²⁷ Ibid. p. 47

²⁸ Ibid. p. 50

²⁹ Ibid. p. 48

³⁰ Ibid.

Haar eigen innerlijke ruimte tijdens het gesprek fungeert 'als een container waarin ik bevat wat de cliënt aandraagt en vanwaaruit ik de dingen minder of meer benoemd en verwerkt weer teruggeef'.³¹ De eigen levenservaring en de eigen persoonlijke kenmerken kunnen fungeren als wand en bodem van de container en resonanceert mee met hetgeen er van de cliënt binnenkomt. Verschillende vermogens van de begeleider zijn als wand en bodem van de container aanwezig en beschikbaar. Zo noemt Leijssen de verstandelijke vermogens om betekenissen te onderscheiden en verbanden te leggen. De emoties resoneren mee om te voelen wat het voor de cliënt betekent. Tevens noemt Leijssen de aanwezigheid van een intuïtieve lichamelijke als vermogen om van het onuitgesproken gewaar te worden en de diepte van het verhaal vorm te laten krijgen. Tevens noemt ze stevigheid om te verdragen zonder te bezwijken, draagkracht om aanwezig te blijven bij wat ondraaglijk is voor de cliënt en fantasie om de beleving van een ander te verbeelden. Tenslotte noemt ze de capaciteit tot afgrenzen. Een capaciteit die 'zorgt dat ik verwantschap kan voelen, maar mij niet identificeer met de cliënt; dat ik geroerd kan worden, maar niet overspoeld word; dat ik vloeiender kan worden, maar niet opga in de cliënt; dat ik mijzelf kan loslaten, maar bewust blijf van mijn eigenheid'.³²

Om op deze empathische wijze te kunnen werken en het contact met zichzelf tijdens het empathische proces niet te verliezen, moet de begeleider een stevige innerlijke verbinding met zichzelf hebben. 'Het vinden van een stabiele positie in meeleven maar niet samenvallen, is cruciaal voor een therapeut om zich te durven onderdompelen in andermans beleving zonder erin meegesleurd te worden. Dit is slechts mogelijk in zoverre de therapeut zichzelf kan beleven als verbonden en tegelijkertijd gescheiden van anderen, als een op zichzelf staand individu van de menselijke soort.'³³

Met wat ze empathisch opneemt gebeuren in haar innerlijk verschillende dingen. Veel van de details tekenen de leefwereld van de cliënt en deze laat ze verder rusten. Elementen van het verhaal, waarin ze van iets levendigs of van een lading gewaar wordt, werkt ze verder uit. Deze elementen kunnen een betekenis bevatten die verder onderzocht kan worden. Woorden die de cliënt gebruikt om het eigen innerlijk te beschrijven zijn voor Leijssen aanknopingspunten. In een reflectie naar de cliënt zal ze deze woorden letterlijk overnemen. 'Dat alles impliceert dat ik heel actief betrokken ben, terwijl ik toch iets van rust en afstand behoud.'³⁴

2.2.2 Buitenkant empathie

De buitenkant van empathie staat voor de expressie van de begeleider van zijn innerlijke beleving tijdens het empathisch werken. Het is de verbale en niet verbale expressie van de begeleider die uitdrukking geeft aan zijn empathische beleving. Deze expressie kan voor de cliënt behulpzaam zijn om betekenis te vinden in de situatie die besproken wordt.

Volgens Leijssen is het essentieel dat empathie effectief wordt gecommuniceerd, anders heeft de cliënt niets aan het meeleven van de begeleider. Een effectieve empathische expressie is erop gericht om de cliënt bij de eigen beleving te brengen of te houden. Dit betekent dat de cliënt contact maakt met de eigen gevoelens of onderliggende betekenissen die in de beleving besloten liggen. Cliënten die weinig contact hebben met de eigen beleving praten veel over de gebeurtenissen en omstandigheden. Bij deze cliënten moet de begeleider meer empathische interventies doen waardoor de beleving van de cliënt meer tot leven kan komen.³⁵

Een empathische respons dient uiteindelijk te appelleren aan de innerlijke autoriteit van de cliënt. Of een respons deze diepte bij de cliënt heeft geraakt is volgens Leijssen alleen op te maken uit de reactie van de cliënt. Uit deze reactie kan de begeleider opmaken of er iets wezenlijks is geraakt. Een empathische respons hoeft de cliënt niet naar de waarheid te leiden. Wel kan een empathische respons een richting aangeven waar de cliënt zelf betekenissen in het eigen verhaal kan ontdekken.

³¹ Ibid.

³² Ibid. p. 49

³³ Ibid. p. 71-72

³⁴ Ibid. p. 49

³⁵ Ibid. p. 50

2.2.3 Expressievormen van empathie

Een reflectie is volgens Leijssen een krachtige empathische expressievorm die ze regelmatig toepast. Een reflectie als korte respons op wat zojuist is gezegd.

Een voorbeeld van een reflectie bij een cliënt met kanker is:

Cliënt: 'Alles heb ik geprobeerd, nu geef ik het op, ik ben hopeloos, niets kan dat uitbreidende gezwel nog stoppen.'

Therapeut: 'Je hebt geen hoop meer dat het gezwel te stoppen is ... Alsof je daar ook niet meer je energie wil insteken?'

In de reflectie kan worden overgebracht dat de begeleider de cliënt goed heeft gehoord, wenst contact te maken op het niveau waar de cliënt zich bevindt en dat er een intentie is om te helpen zoeken naar wegen om zijn innerlijke beleving meer naar buiten te brengen.³⁶

Behalve reflecties gebruikt Leijssen ook andere empathische uitingsvormen als het stellen van vragen. Verschillende vormen zijn open en gesloten vragen. Tevens noemt ze vragen naar het Hoe en Wat. Voorbeelden hiervan zijn: 'Hoe reageert je lichaam op die situatie?' 'Wat raakt je het sterkst in die situatie?'. Het empathisch inleven op de innerlijk beleefde ruimte van de cliënt is ook hier van belang. De vragen kunnen van binnenuit gesteld worden om de empathisch ervaren ruimte verder te verduidelijken. Volgens Leijssen moeten deze Hoe en Wat vragen niet van buitenaf op de diagnostische wijze op de cliënt worden afgevuurd.³⁷

Een andere empathische expressievorm die Leijssen noemt is het 'toetsen' van een uitspraak bij de cliënt als in: 'Je wilt op deze manier niet verder. Begrijp ik dat juist?'

Non-verbaal kan ook een empathische expressie gegeven worden. Dat kan bijvoorbeeld door de cliënt even aan te raken. Tevens kan een 'stilte' in de vorm van niet spreken een empathisch antwoord zijn. In de stilte van het gesprek kan een ruimte ontstaan waardoor dingen werkelijk doorvoeld kunnen worden. Bij het laten vallen van een stilte als empathische respons 'is het wel belangrijk dat er duidelijk contact aanwezig is, zowel in de intrapsychische dimensie (de cliënt heeft voeling met wat er in zichzelf omgaat) als in de interpersoonlijke dimensie (de cliënt voelt de aanwezigheid van de therapeut).'³⁸

Volgens Leijssen is het leren werken met empathie en het geven van een empathische expressie soms lastig waardoor studenten een moeilijke tijd kunnen doormaken. De gebruikelijke wijze van reageren moet worden opgeschort terwijl een nieuwe wijze nog niet is aangeleerd.

3 Presentie

3.1 Een theorie van de presentie

In dit hoofdstuk van het onderzoek naar innerlijke aanwezigheid zal theorie over presentie onderzocht en beschreven worden. Deze fase in het onderzoek komt overeen met de derde fase uit de methodiek van het fenomenologisch onderzoek. Met de literatuur beschrijvingen over presentie kan de eerste deelvraag beantwoord worden. Presentie is met het hiervoor beschreven begrip empathie een verwant begrip aan innerlijke aanwezigheid.

Presentie is een methode van werken die kerk en buurtwerkers hebben ontwikkeld en is onderzocht en beschreven door Andries Baart. Als bijzonder hoogleraar bekleedt Baart sinds 2007 de leerstoel Presentie en Zorg aan de Faculteit Geesteswetenschappen van de Universiteit van Tilburg. In zijn boek *Een theorie van de presentie*³⁹ presenteert Baart een werkmethode

³⁶ Ibid. p. 51

³⁷ Ibid. p. 59

³⁸ Ibid. p. 62

³⁹ Baart, A. (2001). *Een theorie van de presentie*. Tweede, herziene druk. Utrecht: Lemma BV.

voor professionals voor het scheppen van liefdevolle menselijke verhoudingen. De kerk en buurtwerkers, die de werkwijze hebben ontwikkeld, zijn in zekere zin succesvol in de omgang met sociale problematiek. Baart heeft de werkwijze van de kerk en buurtwerkers onderzocht en heeft daar een methodiek van geconstrueerd. Deze methodiek noemt hij Presentie en heeft dit beschreven in het boek *Een theorie van de presentie*.

Het werken met presentie is niet voorbehouden aan de onderzochte groep professionals.

Volgens Baart kan presentie ook succesvol zijn in naastgelegen beroepsgroepen als sociaal en maatschappelijk werkers.

Er zijn twee redenen om het boek *Een theorie van de presentie* in het onderzoek naar innerlijke aanwezigheid op te nemen. Ten eerste heeft presentie een theologische basis en kan gezien worden als een vorm van geestelijke begeleiding. Presentie heeft in die zin als werkwijze een zekere verwantschap met de humanistische geestelijke begeleiding. Ten tweede staat presentie als een vorm van begeleiding momenteel volop in de belangstelling. Reden hiervoor kan zijn dat presentie als een alternatief gezien kan worden op de huidige interventiemethodiek in de zorg. Om deze twee redenen is Presentie in dit onderzoek opgenomen. In dit hoofdstuk zal presentie zo adequaat mogelijk worden beschreven.

3.1.1 Presentie als een alternatief op het interventionisme

Het huidige interventionisme in de zorg kan als een bedrijfsmatige aanpak voor het oplossen van problemen gezien worden. In deze aanpak staat het probleem van de zorgvrager centraal en wordt in termen van de zorgaanbieder 'vertaald'. Vervolgens wordt een interventie op het levensproces van de zorgvrager voorgesteld of uitgevoerd en naar een oplossing van het probleem toegewerkt. Is de oplossing bereikt dan kan het contact afgesloten worden. De zorgverleners krijgen zorgdoelen opgelegd, wat betekent dat een zeker aantal problemen binnen een zekere tijd moeten zijn opgelost. Een nadeel van deze werkmethode is dat de mens bij deze werkwijze nauwelijks in beeld komt.

Presentie, een alternatief op het interventionisme, staat een andere aanpak voor. Is interventie gericht op het doen verdwijnen van iets, presentie is gericht op het laten verschijnen van iets. Bij de presentiemethodiek richten de presentiebeoefenaars hun aandacht op het ontwikkelen van een vertrouwensrelatie in het alledaagse leven van de ander. Werkvormen daarbij zijn een praatje maken op straat, samen een kopje koffie drinken of helpen met de boodschappen. Het zijn alledaagse contacten, maar voor de presentiewerker zijn ze dat niet. In dit contact zijn de presentiewerkers aandachtig gericht op het ontdekken van signalen die kunnen wijzen op problemen.⁴⁰ Wanneer eventuele problemen besproken worden dan kan de presentiewerker zich aanbieden en is bereid om een bijdrage te leveren in het oplossen van de problematiek. De ander beslist uiteindelijk of deze het aanbod van de presentiewerker wil aannemen.

In de communicatie sluit de presentiewerker aan bij het verhaal van de ander. De beleving en de verhalen worden niet in een ander taalspel omgezet. Een taalspel dat meer professionele woorden bevat of aansluit bij een theorie, zoals dat bij de interventiemethodiek wel het geval is. Door het verhaal niet te vertalen geeft de presentiewerker erkenning aan en bevestiging van de beleving van de ander.⁴¹

Het presentiemodel is door Baart in het boek *Een theorie van de presentie* als menselijk alternatief op de interventiemethodiek gepositioneerd. Sociale hulpverleners in Nederland hebben de mensgerichte presentiemethodiek ontdekt en mag nu als alternatief op de interventiemethodiek de laatste jaren rekenen op een bijzondere aandacht van deze groep hulpverleners.

3.1.2 Onderzoek naar presentie

Een verlangen naar een mensgerichte methodiek als de Presentietheorie verwijst volgens mij naar maatschappelijke omslag vanwege een ongenoegen met de huidige interventiemethodiek.

⁴⁰ Ibid. p. 738

⁴¹ Ibid. p. 739

Door het ongenoegen met de huidige zorgaanpak kan een zekere ruimte voor een andere visie ontstaan en naar mijn idee heeft de Presentietheorie hierdoor de wind in de rug gekregen. In dit onderzoek naar presentie doet het de Presentietheorie volgens mij geen recht om met deze maatschappelijke zorgkritische wind mee te gaan en de presentie in contrast met het interventionisme te onderzoeken. Ik denk dat in het licht van dit onderzoek naar innerlijke aanwezigheid van de zorgverlener in een zorgrelatie, de theorie van de presentie beter tot zijn recht komt door het proces van vorming van de presentiewerker te onderzoeken. Dit vormingsproces zou als een 'opleiding' tot presentiewerker gezien kunnen worden. In dit onderzoek naar innerlijke aanwezigheid van de begeleider ligt de nadruk op de innerlijke beleving van de begeleider. Het vormingsproces is een intens innerlijk proces en het maakt het proces zichtbaar hoe een presentiewerker is gekomen tot de professionele grondhouding.

3.1.3 Presentie in werking

Het onderzoek naar presentie in *Een theorie van de presentie* tracht te verklaren hoe de kerk- en buurtwerkers werken en waarom de presentiemethodiek betekenis heeft voor de gesprekspartners.⁴² Deze lijn van het onderzoek naar het Hoe en Waarom van presentie zal ik hier kort volgen en uitwerken. Hoe de presentiewerkers werken zal ik beschrijven aan de hand van het leerproces dat beginnende presentiewerkers moeten doorlopen om de houding van presentie te ontwikkelen. Dit proces heet exposure en beschrijf ik in een latere paragraaf. De ontwikkeling van presentie via exposure. Het waarom van presentie, wat maakt dat presentie van betekenis is voor de gesprekspartners, zal ik nu eerst kort beschrijven in de betekenis van presentie.

3.1.4 Betekenis van presentie

De betekenis van presentie voor de gesprekspartner is door Baart als volgt bondig geformuleerd: 'presentie komt tot stand doordat ze de ander uit zijn benarde eenzaamheid verlost en opneemt in enige, betekenisvolle gemeenschappelijkheid.'⁴³

De betekenis van presentie ligt in het oplossen van de eenzaamheid van de ander waarbij de presentiewerker zich in de leefwereld van de ander beweegt. Hij is er met de ander en komt dichterbij wanneer de ander daar toestemming voor geeft. Vervolgens kan de presentiewerker deze ander opnemen in een zinvolle gemeenschappelijke ruimte en is hij er voor die ander. In die zinvolle verbinding kan presentie plaatsvinden.

Een beschrijving van een situatie van een ontmoeting tussen een presentiewerker en een buurtbewoner kan als voorbeeld aangeven wat er in de presentie gebeurt: *Ik ben de sociaal overbodige buurtbewoner en iemand (in ons geval een pastor) richt haar aandacht op mij. Men had langs mij heen kunnen kijken, mij niet kunnen zien, liever naar een ander gekeken, of überhaupt niet in mijn buurt kunnen zijn. Maar zo is het niet: er is iemand die zich naar mij toewendt, en mij UITKIEST. Ik kom in haar aandacht, in haar focus. Ik ben bijzonder genoeg; ik doe er toe, hoe dan ook. Doordat ze er is kan ik me ook zichtbaar maken en mijn uitverkiezing bewerkstelligen: ik mag iemands aandacht trekken. Als ik dat tracht blijkt er iemands opmerkzaamheid te zijn. De man is vervuild en wat je ziet is een gigantische, stinkende berg vuil met daarin iets weerzinwekkends, totdat je het ziet: er is een man met rotzooi eromheen. Nu is hij uitgekozen, eruit gekozen.*⁴⁴

Presentie blijkt te werken en krijgt betekenis voor de ander omdat de ander wordt gezien en wordt bevestigd in zijn of haar bestaan: hij doet ertoe. De ander wordt in een sociaal weefsel opgenomen. Een sociaal weefsel dat de presentiewerker met zijn aanwezigheid aanbiedt, waar de ander in kan stappen en zich in kan laten opnemen en waarmee een basale menselijke behoefte aan gemeenschappelijkheid wordt ingevuld. Een weefsel waarin iemand zichzelf onder

⁴² Ibid. p. 793

⁴³ Ibid p. 793

⁴⁴ Ibid p. 794

ogen kan komen of juist niet, een weefsel van gezamenlijkheid waarin de eenzaamheid wordt opgeheven.⁴⁵

Voor het onderzoek naar innerlijke aanwezigheid is de grondhouding van presentie en het verkrijgen van deze grondhouding van belang. Deze grondhouding wordt verkregen middels een proces van exposure. Het vormingsproces van exposure zal verder onderzocht worden om duidelijkheid te verkrijgen over de innerlijke beleving in de grondhouding van de presentiewerker.

3.1.5 De ontwikkeling van presentie via exposure

Presentie begint voor de presentiewerkers met wat Baart noemt een 'Urban Plunge'. Dit is een duik in de diepte van het leven op straat in de stadswijk. Het leerproces van de beginnende presentiewerker heet exposure en verwijst met deze naam naar het zichzelf laten zien in de alledaagse realiteit van de wijk. Het verkrijgen van de juiste Exposure-instelling is voor velen een drastisch en ingrijpend proces. Wanneer deze instelling is verworven is de basis gelegd en kan de instelling zich in de praktijk verder ontwikkelen naar een professionele grondhouding van presentie. Het proces van exposure bevat een viertal stappen.

3.1.6 Vier stadia in exposure

Het exposuremodel en de vier stadia van exposure heeft Baart uit het onderzoek van vele casussen zelf vastgesteld. In het model onderscheidt Baart een viertal stadia: onderdrukking, zuivering, ontvankelijkheid en toewijding.

Onderdrukking

Exposure begint voor de toekomstige presentiewerker met het opzoeken van indringende ervaringen en deze innerlijk diep bij zichzelf toelaten. Indringende ervaringen als het leed van arme mensen waardoor medelijden gevoeld kan worden. Of geweld in de buurt dat verwarring of zelfs ontredde bij de presentiewerker kan oproepen. Het is niet alleen kommer en kwel dat de presentiewerker moet opzoeken. Ook de vriendelijkheid in een prettige ontmoeting moet worden toegelaten, waardoor opgetogenheid gevoeld kan worden. Deze indringende ervaringen kunnen een innerlijke respons van gevoelens bij de presentiewerker opwekken en deze gevoelens kunnen maken dat de presentiewerker zich afsluit of opent of een ervaring selectief toelaat.

De achterliggende gedachte bij dit exposureproces is dat een emotionele en/of cognitieve persoonlijke respons deels de waarneming bepaalt. Een van de doelen van exposure is dat de presentiewerker zich bewust wordt van de eigen emotionele en/of cognitieve respons. Met bewustzijn op deze respons kan de presentiewerker zich bewust worden van de verkleuring van de eigen waarneming door deze persoonlijke respons.

In de eerste fase van exposure dient deze innerlijke respons onderdrukt te worden. De presentiewerker leert aan de hand van de praktijk om zichzelf te beheersen, verlangens te onderdrukken of uit te stellen en tevens zich open te stellen om de werkelijkheid bij zich toe te laten. Om dit te bereiken leert de presentiewerker om de eigen oordelen te onderdrukken, omdat dit de waarneming van de werkelijkheid zou kunnen belemmeren. Niet alleen een oordeel zou de waarneming kunnen belemmeren, tevens afkeer, medelijden en romantisering doen dit en zijn tijdens de exposure niet gewenst of zelfs verboden. Hetzelfde geldt voor de neiging om iets te gaan doen of de neiging om te vluchten. Evenals de wil om een situatie op metaniveau te verklaren of de wil om de buurt snel te doorgronden. Dit moet onderdrukt worden, omdat het proces van exposure hierdoor belemmerd zou kunnen worden. De eerste fase heeft veel weg van 'een innerlijk gevecht'.⁴⁶ Verschillende kwaliteiten en verlangens dienen 'voor de duur van de exposure [..] radicaal opgeschort of grondig onderdrukt te worden'.⁴⁷ Baart vat het nieuwe gedrag kort samen als: 'De mond gesnoerd, de oren laten hangen en de

⁴⁵ Ibid p. 795

⁴⁶ Ibid. p. 212

⁴⁷ Ibid. p. 213

handen op de rug'.⁴⁸ Zo is de pastor in opleiding beschikbaar voor de mensen in de wijk en 'kan hij of zij de eigen identiteit laten definiëren vanuit het lijden en de vitaliteit die realiter wordt aangetroffen en toegelaten'.⁴⁹

Zuivering

Zuivering is het tweede stadium van exposure en heeft net als de onderdrukking de functie om innerlijke ruimte vrij te maken. Ontleding⁵⁰ noemt Baart dit. Deze fase begint met een proces van onophoudelijke en strenge reflectie op de eigen ervaringen. Doel is dat de presentiewerker bewust wordt van de eigen interpretatiekaders, luisterrasters, motieven en gewoontes en op welke waarderingen deze berusten. Baart noemt deze vorm van reflectie 'zelfbetrapping'. Deze wijze van strenge reflectie wijkt enigszins af van een gewone reflectie. Een gewone reflectie bevat een fase van zelfobservatie, vervolgens een fase om alternatief gedrag te bedenken waarna voor nieuw gedrag wordt gekozen en in de praktijk wordt gebracht. De fase van zelfobservatie is bij beide vormen van reflectie vergelijkbaar. Het verschil ontstaat in de tweede reflectiestap. Wordt bij een gewone reflectie na de zelfobservatie fase alternatief gedrag bedacht, bij de strenge zelfkritische reflectie in het stadium van zuivering wordt de geest onderzocht met vragen als: 'waarom neem ik dat op deze wijze waar', 'waarom ben ik geneigd om dat steeds weer zo en niet anders te benoemen', 'waarom wil ik hier weg' en 'waarom zag ik dat niet?'⁵¹ Deze fase van strenge reflectie kan als een verdere onderdrukking van de persoonlijke respons gezien worden. De persoonlijke respons wordt in deze fase overigens niet volledig onderdrukt, want 'daar zou men waarschijnlijk alleen maar ziek van worden'.⁵² Het onderzoeken van de eigen motieven is een beweging naar binnen en het bewust onderzoeken van de innerlijke motieven. Tijdens dit proces wordt duidelijk welke persoonlijke motieven zich voordoen na de grondige onderdrukking uit de eerste fase. Hier is volgens Baart een mengsel van strengheid en mildheid nodig: een 'bestraffend toespreken en de bewuste toe-eigening van de eigen sensitiviteit, grenzen, draagkracht en nietigheid'.⁵³ Baart: 'De zuivering (stadium 2) resulteert naar mijn mening dus niet rechtstreeks uit de onderdrukking (stadium 1), maar verloopt via de bewuste (h)erkenning en het geleidelijk ontwikkelde vermogen om de eigen hebbelijkheden en beperkingen te hanteren'.⁵⁴ Tussen deze innerlijke grenzen wordt ruimte gemaakt en deze ruimte wordt in deze fase verder gezuiverd. Door de toe-eigening van de eigen (on)mogelijkheden en grenzen is ook sprake van erkenning van de eigen identiteit. Na verloop van tijd is de presentiewerker bekend met de persoonlijke kleuring in de respons, die hij geeft, en hiervan weet hij dat hij hiermee zijn perceptie van de ervaring kleurt. Deze bewustwording van de eigen interpretatiekaders, motieven, gewoontes en waarderingen door de 'zelfbetrapping' kan leiden tot zuiverheid. Dit is een zuiverheid in de perceptie van de werkelijkheid, begrenst door de invloeden van de presentiewerker zijn persoonlijkheid. In dit stadium kan een innerlijke ruimte ontstaan, welke nodig is voor het derde stadium: ontvankelijkheid.

Ontvankelijkheid

Ontvankelijkheid is het derde stadium van exposure en geeft aan dat de presentiewerker leert om een ander te ontvangen in zijn eigen gezuiverde innerlijke ruimte, welke is ontstaan in de fase van Zuivering. De presentiewerker is betrokken op de ander en laat de concrete hulpvraag van de ander tot zich toe. 'Heel dit proces waarin de wil tot verklaren, oordelen en handelen werd opgeschort, maakt de weg vrij voor het ontstaan van een concrete, verantwoordelijkheid

⁴⁸ Ibid. p. 212 -213

⁴⁹ Ibid. p. 213

⁵⁰ Ibid. p. 218

⁵¹ Ibid. p. 213

⁵² Ibid.

⁵³ Ibid.

⁵⁴ Ibid.

nemende betrokkenheid bij wat zich concreet aanbiedt en [deze nieuw verworven houding] vraagt compassie, inzet, respect en zorg'.⁵⁵

Bij het goed doorlopen van deze fasen van zuivering en ontvankelijkheid kan voor de presentiewerker een zingevende situatie ontstaan. De innerlijke ruimte die in de voorgaande stadia voor de ander is vrijgemaakt wordt opnieuw gevuld, maar nu met een concrete vraag van de ander. De presentiewerker kan een verlossing uit een persoonlijke bevangenheid en verbondenheid met een groter persoonoverschrijdend betekenisniveau ervaren door het oppakken van deze vraag als een eigen morele verantwoordelijkheid.

Toewijding

Toewijding is het vierde en laatste stadium van exposure. Toewijding volgt op de voorgaande stappen en verwijst naar een 'intense, trouwe, dienstige en verantwoordelijkheid aanvaardende inzet voor de ander', een inzet voor wat de ander als wenselijk en goed ervaart.⁵⁶

De presentiewerker, toegewijd aan het proces van exposure, heeft met het exposureproces een 'radicale heroriëntatie' doorlopen. Deze heroriëntatie betreft verschillende gebieden van de menselijke sensitiviteit: 'niet alleen aan de cognities en de attitudes, maar ook aan de affectiviteit en de emotionaliteit, aan de motivaties en de wil, en aan het gedrag en het handelen – en ze hoopt deze in een, opnieuw georkestreerde harmonie van betrokkenheid, te laten klinken'.⁵⁷ De presentiewerker is opgegaan in de toewijding aan de mensen in de wijk.

3.2 Presence

Presence is met de hiervoor beschreven presentie uit de *Theorie van de presentie* een verwant begrip aan innerlijke aanwezigheid. Waar gaat *Presence* over? *Presence* gaat over het menselijk vermogen om present, aanwezig te zijn. Deze staat van aanwezigheid waar in het boek *Presence* naar wordt verwezen is een bepaalde staat van bewustzijn.⁵⁸ Bij *Presence*, als staat van bewustzijn, kan een zekere mate van tijdloosheid, directheid, spontaniteit, openheid en medelevendheid worden ervaren. In het Tibetaans boeddhisme is deze staat van bewustzijn bekend als de *natuurlijke staat* en in het Taoïsme de *bron*.⁵⁹

Het boek *Presence* is een gezamenlijk boek van Peter Senge, Joseph Jaworski, Otto Scharmer en Betty Sue Flowers. In dit boek zijn de auteurs met elkaar in gesprek, delen met elkaar de eigen ervaring en ontdekken in de loop van het boek gezamenlijk wat *Presence* betekent. Voorafgaand aan deze gesprekken hebben de auteurs 150 gesprekken gevoerd met wetenschappers, denkers en ondernemers. Deze interviews waren voor de auteurs aanleiding om *Presence* te schrijven. *Presence* is te beschrijven als een methodiek om een diepgaande verandering in mensen en organisaties te realiseren. Gedurende dit boek wordt het zicht op deze methodiek ontwikkeld en het concept van een diepgaande verandering geconstrueerd.

Met het ontwikkelen van de methodiek volgen nieuwe inzichten uit de voorgaande inzichten en vormt het geheel van inzichten de methodiek. Bij het beschrijven van dit boek zal ik verschillende opeenvolgende inzichten beschrijven en zo de ontwikkeling volgen.

3.2.1 Diepgaande verandering

De ondertitel van het boek geeft aan waar dit boek over gaat: 'Een ontdekkingsreis naar diepgaande verandering in mensen en organisaties'. Wat is een diepgaande verandering? Een diepgaande verandering is een transformatieproces waarbij een gegeven situatie wordt losgelaten en iets geheel nieuws wordt gecreëerd. Niet iedere verandering is een transformatie. Een verandering kan op verschillende diepten worden uitgevoerd. Om aan te geven wat een diepgaande verandering is, wordt in *Presence* vier niveaus van veranderen beschreven. De

⁵⁵ Ibid. p. 214

⁵⁶ Ibid. p. 213-214

⁵⁷ Ibid. p. 220

⁵⁸ Senge, P. (2006). *Presence*. Den Haag: SDU uitgevers BV, blz. 108

⁵⁹ Ibid. p. 105

eerste is de minst diepgaande verandering, de laatste is de meest diepgaande verandering en kan een transformatie genoemd worden.

Reageren is het eerste niveau waarmee een verandering kan worden uitgevoerd. Bij reactief gedrag wordt een reactie gegeven op een gegeven situatie. De reactie komt veelal tot stand volgens een bekend gedachtepatroon en is gebaseerd op ervaring uit het verleden. Tevens valt de reactie vaak binnen een bekend domein van te verwachten antwoorden. In veel gevallen verandert er weinig met een reactie als antwoord.

Het tweede niveau wordt herontwerpen genoemd en dat kan wel een verandering bewerkstelligen. Deze verandering vindt plaats op het procesniveau. Een herontwerp kan een andere werkwijze of gesprekswijze tot gevolg hebben en kan van invloed zijn op de wederzijdse relatie.

Het derde niveau van verandering is herkaderen. Bij dit niveau van veranderen worden onderliggende gedachten en aannames van de huidige situatie opnieuw onderzocht en bepaald. Dit betekent een zekere bezinning op de gedachten en dieper liggende aannames van de huidige situatie. Het gevolg kan zijn dat er nieuwe gedachten en andere werkprincipes ontstaan die de situatie een nieuwe context kunnen geven.

Het vierde niveau en meest diepgaande niveau van veranderen wordt presencing genoemd. Bij presencing wordt niet zoals bij de drie voorgaande veranderwijzen op basis van ervaringen of aannames uit het verleden een besluit genomen. Bij presencing wordt gewerkt vanuit de toekomst waarvan iemand zich in het heden gewaar kan zijn. *Presence* stelt dat toekomstvelden zich bevinden in de waarneembare werkelijkheid waarop kan worden afgestemd. De mens kan zich innerlijk in een bewustzijnstaat brengen van 'laten komen' en vervolgens bewust gaan participeren in dit grotere veld. ⁶⁰ 'Het wordt nu mogelijk dat de krachten die een gegeven situatie vormgeven omgebogen worden en niet langer ten dienste van het herscheppen van het verleden staan, maar ingezet worden voor een nieuwe toekomst.' ⁶¹ Het woord *Presence* wordt daarom ook wel gebruikt als pre-sence: een vorm van vooruit-waarnemen.

Scharmer, mede-auteur van het boek *Presence*, heeft in zijn boek *Theorie U*⁶² de methodiek van *Presence* concreter uitgewerkt voor verschillende toepassingvelden. Een van de toepassingvelden dat voor dit onderzoek van belang is, is communicatie.

3.2.2 *Presence* en communicatie

Analoog aan de vier niveaus van veranderen beschrijft Scharmer in *Theorie U* vier niveaus van communiceren. Het eerste niveau is het minst diepgaande en het laatste niveau van de vier is de meest diepgaande vorm van communiceren.

Het eerste niveau van communiceren is reageren op wat er zojuist gezegd is. Hierbij kan worden uitgesproken wat de ander waarschijnlijk graag zou willen horen. De eigen gedachten en mening wordt niet uitgesproken. Het gaat hier meer om het conformeren aan de regels en duidelijk te maken dat je je wenst te conformeren.

Het tweede niveau is debatteren. Hierbij wordt juist wel de mening uitgesproken en worden de eigen gedachten geventileerd. Er is ook een zekere identificatie met het eigen standpunt. Op dit niveau kunnen regels bediscussieerd en bijgesteld worden door de eigen mening of wil uit te spreken.

Het derde niveau is een dialoog. Bij een dialoog gaat het niet meer om expressie van de eigen mening of wil. Bij een dialoog als gespreksvorm wordt op reflectieve wijze een bijdrage geleverd aan de gezamenlijke belangen en doelen. De ander kan onderzoekend bevraagd worden en er wordt van binnenuit naar de ander geluisterd. 'Wanneer deze verschuiving naar een ander

⁶⁰ Ibid. p. 12

⁶¹ Ibid. p. 12

⁶² Scharmer, O. (2010). *Theorie U, leiding vanuit de toekomst die zich aandient*. Zeist: Uitgeverij Christoffor.

gespreksveld [dialogoog] zich voordoet wordt het perspectief breder – jijzelf maakt er deel van uit en co-creëert de wereld zoals je die ziet en beleeft'.⁶³

Het vierde niveau van communiceren is presencing en wordt beschreven als communiceren vanuit een generatieve gezamenlijke stroom. Om vanuit presencing te communiceren wordt innerlijk contact gemaakt met het authentieke zelf, met het hoogste innerlijke potentieel. Vanuit dit potentieel, de innerlijke stilte, wordt met elkaar gesproken. Wat gezegd wordt ontstaat vanuit een innerlijke generatieve stroom: de woorden dienen zich van moment tot moment als vanzelf aan vanuit een innerlijke stroom.

Wanneer *Presence* ontstaat, kan er een verandering in de atmosfeer worden waargenomen. Een voorbeeld van een ervaring met *Presence* tijdens een gesprek beschrijft Scharmer in *Theorie U*. 'De tijd ging als in slowmotion en de ruimte opende zich. Tijdens mijn interviewprojecten heb ik meerdere malen deze verschuiving naar een dieper gebied van wezenlijke emergentie meegemaakt. Als dit gebeurt, lijkt de tijd haast stil te staan, de atmosfeer is dichter, en de ruimte wordt naar mijn gevoel opener, helderder en straalt om ons heen en in ons. De grens tussen mij en mijn dialoogpartners staat nu wijd open en we beginnen te opereren vanuit een gemeenschappelijk veld. Op een dergelijk moment is het alsof iets onbenoembaars de gemeenschappelijke tegenwoordigheid zegent. Het gesprek verschuift van zelfreflectie [niveau drie] naar wat de groep beweegt.'⁶⁴

3.2.3 Drie stappen naar Presencing

Er zijn drie stappen te benoemen waarna iemand de bewustzijnsstaat van Presencing kan ervaren en heten Open Mind, Waarnemen van het geheel en Deelnemen. Deze drie stappen zouden ook belemmeringen genoemd kunnen worden, want juist deze belemmeringen maken dat de staat van Presencing voor veel mensen een ongewone ervaring is. De stappen die gemaakt worden om de belemmeringen te overbruggen zijn stappen waarmee het bewustzijn kan worden aangescherpt. De staat van Presencing is de vierde stap.

Eerste stap: open mind

Een eerste essentiële stap naar Presencing is dat de geest wordt gestild en de geest wordt geopend. Dit betekent dat de normale gedachtegang wordt onderbroken. Oordelen, die opkomen, kunnen maken dat het denken weer begint en deze kunnen daarom beter tot een later tijdstip worden uitgesteld. Het komt neer op met een 'frisse blik' waar te nemen. Francisco Varela⁶⁵ wordt in de tekst van Senge aangehaald en Varela beschrijft het als een proces waarbij we ons zelf verwijderen van de gebruikelijke gedachtestroom.⁶⁶ Hij verwijst daarbij naar de eigen mentale modellen en vooringenomen kaders volgens welke we denken en die invloed hebben op ons waarnemen. De modellen en kaders kunnen we vanuit verschillende gezichtspunten proberen te bezien, waarna we ons meer bewust zijn van deze modellen en aannames en deze minder invloed uitoefenen op wat wij zien.⁶⁷ Dan kan het waarnemen zelf beginnen. Simpelweg observeren zonder te oordelen en zonder conclusies te trekken. Op deze wijze kan het mogelijk worden om een gegeven situatie op een nieuwe manier waar te nemen en te begrijpen. Verschillende meditatieve vormen en bewuste introspectie zouden kunnen helpen om bewust te worden van de eigen aannames en denkpatronen.

Tweede stap: waarnemen vanuit het geheel

Een volgende stap van waarnemen is om een situatie te observeren vanuit een nieuw perspectief. Een nieuw perspectief dat wordt verkregen door een heroriëntatie van het gebruikelijke waarnemen van een subject dat een object observeert, naar een wijze van waarnemen waarbij subject en object samenvallen.

⁶³ Ibid. p. 329

⁶⁴ Ibid. p. 330

⁶⁵ Varela was tot zijn overlijden in 2001 als cognitief wetenschapper verbonden aan de University of Paris

⁶⁶ *Presence*, p. 29

⁶⁷ Ibid. p. 30-31

De eerder aangehaalde Varela noemt dit 'onze aandacht wenden tot de bron in plaats van tot het object'.⁶⁸ Met de aandacht op de bron van de situatie kunnen verbanden, patronen en nieuwe inhouden zichtbaar worden. Een vorm van waarnemen die ontstaat door inleven op de situatie en door zich te verbinden met de situatie. 'Wanneer de begrenzingen tussen degene die ziet en dat wat gezien wordt vervagen, leidt dat niet alleen tot een dieper gevoel van verbondenheid, maar ook tot een verscherpt gevoel voor verandering. Wat eerst als gevestigd, of zelfs als muurvast werd gezien, krijgt nu een zekere mate van dynamiek, omdat we de werkelijkheid gewaarworden terwijl die ontstaat.'⁶⁹

Senge beschrijft dit waarnemen ook als waarnemen vanuit het geheel. Onze geest neemt veelal een object waar en probeert daar dan – veelal onbewust - een geheel van te construeren. Het waarnemen vanuit het geheel is een heroriëntatie van het waarnemen zelf. Waarnemen vanuit het geheel is een vorm van waarnemen waarbij de aandacht niet op het object wordt gericht maar op de bron waar het object uit ontstaat. Er ontstaat een situatie waarbij het observerende subject samenvalt met het waargenomen object, dat wil zeggen, de afstand tussen het subject en object komt te vervallen wanneer vanuit het geheel, vanuit eenheid wordt waargenomen. Een voorbeeld dat Senge hierover beschrijft is de volgende. Een object als een boomblad kan worden waargenomen en in de geest worden toegelaten. Het boomblad komt echter voort uit een bron van leven. Wanneer dan ook aandacht op de bron van leven waar het boomblad uit voortkomt wordt gericht, kunnen beide gezien worden, zowel het object als de bron. Nu wordt vanuit een deel (boomblad) het geheel (leven) waargenomen. Wanneer deze twee in de geest worden gewisseld, waarbij het leven op de voorgrond wordt geplaatst en het boomblad daarachter, dan is een omslag gemaakt en worden de delen vanuit het geheel de waargenomen.⁷⁰ De bron waar het blad uit voortkomt, is dezelfde bron als waar wij mensen vandaan komen, een bron van leven. De scheiding tussen blad en mens bestaat alleen in de vorm. De bron waar de objecten uit voortkomen is gelijk.

In dit verband wordt Johann Wolfgang von Goethe aangehaald, die over dit proces van waarnemen van planten schreef. Goethe noemt het 'exacte zintuiglijke verbeelding'. Hij zegt hierover: je ziet, en volgt uiterst nauwkeurig elk detail – van een boomblad bijvoorbeeld – in je verbeelding. Je observeert een boomblad en je recreëert de vorm van dat blad zo nauwkeurig mogelijk in je verbeelding. Eerst doe je dit met een blad, dan met het volgende, waarna je gewaar kan worden van het levende veld van de boom dat het blad creëert.⁷¹

Wanneer deze heroriëntatie van waarnemen op een intellectuele manier wordt gemaakt, dus waarbij getracht wordt om op intellectuele wijze vanuit een deel een geheel te construeren, dan is dit wellicht een proces van conceptualiseren en leidt dit tot een ander begrip van de delen en het geheel dan de hierboven beschreven aanpak.

Derde stap: deelnemen

Vanuit de positie van waarnemer van het leven zelf kan een stap naar deelnemer op het niveau van het leven zelf gemaakt worden. Dit is de derde stap op weg naar presencing. Het waarnemen van het leven zelf geeft ons toegang om ons op dit niveau bewust te manifesteren. Hiermee transformeren we onszelf tot actieve medespelers in het proces van het leven.

Een heroriëntatie van het waarnemen kan met meditatie beoefend worden. In eerste instantie kan de geest met meditatie tot rust gebracht worden waardoor een diepere concentratie mogelijk wordt. Vervolgens kan met meditatie geoefend worden om de werkelijkheid om ons heen meer doordringend waar te nemen, dieper dan het waarnemen van uiterlijke vormen en objecten. Deze vorm van meditatie wordt Mindfulness genoemd. 'Met Mindfulness kun je verbindingen gaan zien die voorheen misschien onzichtbaar waren. Maar deze verbindingen kunnen zien is niet het gevolg van je best doen – het komt gewoon voort uit de stilte die je hebt

⁶⁸ Ibid. p. 44

⁶⁹ Ibid. p. 45

⁷⁰ Ibid. p. 48-49

⁷¹ Ibid. p. 48

gecreëerd' aldus Jon Kabat-Zinn, die in de tekst wordt aangehaald.⁷² Mindfulness kan ons leren dat waarnemen van het geheel in de praktijk neerkomt op 'gewoon stil te zijn, en lettend op het geheel, maar zonder iets te hoeven weten.'⁷³ Op een gegeven moment kunnen vanuit deelnemerschap dingen gedaan of gezegd worden waardoor een probleem zichzelf oplost.

Na de drie stappen Open mind, Waarnemen vanuit het geheel en Deelnemen is de vierde stap Presencing bereikt.

Vierde stap: Presencing

Met het handelen vanuit deelnemerschap valt iemand samen met de bron en tegelijkertijd is deze persoon het instrument van de bron. Hij is het instrument, waarmee vanuit de bron kan worden gecreëerd. In *Presence* wordt dit het heroriënteren van de aandacht genoemd.

Presencing is een diepere vorm van waarnemen dan heroriënteren en beschrijft de innerlijke staat waarbij iemand helemaal aanwezig - present is. Senge beschrijft dit als een vorm waarbij iemand 'aanwezig is voor de grotere ruimte of het grotere veld dat om ons heen uitgespreid ligt, aanwezig voor een vergroot gevoel van zelf, en uiteindelijk, aanwezig voor de toekomst die door ons mogelijk wordt gemaakt.'⁷⁴ Presencing wordt beschreven als een derde manier van zien. De eerste manier is om de gebruikelijke werkelijkheid van objecten buiten ons te zien, de tweede manier is om vanuit het levende geheel te zien. De derde manier van zien is presencing en 'gaat om het zien vanuit de bron van waaruit het geheel van de toekomst zich ontvouwt'.⁷⁵

Innerlijk kan in onszelf een verbinding gemaakt worden met onze hoogste toekomstmogelijkheid. Om dit te realiseren kan er innerlijk een verschuiving gemaakt worden van een zelf dat op het verleden is gericht met behoeften en verlangens, naar een Zelf als je hoogste toekomstmogelijkheid. Vanuit dit Zelf kan het proces van het levende geheel worden waargenomen. Het gaat er hier om dat op een intuïtieve manier wordt aanvoeld waar de ontwikkeling heen wil gaan.

Nadat uit de waarneming duidelijk is geworden waar de ontwikkeling heen wil gaan en wat er eventueel gedaan dient te worden, kan dit worden uitgesproken en kan tot een handeling worden overgegaan. Het is belangrijk, aldus Senge, om bij het handelen niet de eigen wilskracht aan de situatie op te dringen.⁷⁶ Maar om vanuit de innerlijke verbinding tot spreken of handelen over te gaan, vlot en in een natuurlijk ritme. Een houding van 'co-creatie' wordt gesuggereerd, een houding om het innerlijk te laten samenwerken met 'de grotere wereld' om ons heen.

3.2.4 Loslaten

Om innerlijk het contact met het Zelf te realiseren en tot de verhoogde bewustzijnsstaat van presencing te komen heeft Francisco Varela een derde element van de basishouding aangegeven. Na het loskomen van de gebruikelijke gedachtestroom zoals beschreven in Open Mind en het heroriënteren waarbij een verbinding wordt gemaakt met het groter bewustzijn, noemt Varela 'loslaten' als derde element. Loslaten betekent hier dat er geen gehechtheid is aan een bepaalde uitkomst of richting waarop de situatie zal gaan ontwikkelen. Het vraagt niet alleen het vaardigheid om niet de wil aan de situatie op te leggen. Het gaat nog verder en vraagt een houding van openheid door los te laten, zodat de situatie zichzelf kan aandienen en in openheid kan worden ontvangen, zoals de situatie komt. Bij het loslaten wordt geen richting gegeven aan de uitkomst en ontstaat de ruimte waarbij iets geheel nieuws zich kan ontploffen.

3.2.5 Primair weten

Een gebruikelijke wijze om iets te weten te komen is om een situatie of voorwerp te analyseren en haar componenten te isoleren en vervolgens iets over de waarde van de componenten te

⁷² Ibid. p. 52

⁷³ Ibid. p. 54

⁷⁴ Ibid. p. 95

⁷⁵ Ibid.

⁷⁶ Ibid. p. 96

zeggen door deze te identificeren en te vergelijken met een theorie of een beschrijving van een voorwerp dat al bekend was uit een eerder onderzoek. Bij een technisch of kwantitatief onderzoek kan dit een prima methode zijn, maar bij levende systemen kan deze methode ongepast zijn. Een levend systeem is veelal een meer complex systeem dan bijvoorbeeld een machine, waardoor er verschillende relaties tussen de componenten kunnen bestaan. De componenten van een levend systeem zijn wellicht minder goed te isoleren dan van een machine. Tevens zou het identificeren van de componenten uit het levende systeem dan plaatsvinden op basis van 'dode' indirecte gegevens uit eerdere observaties. Het identificeren van een levend systeem op basis van dode representerende gegevens kan wellicht het levende component moeilijk beschrijven. Bovendien kan voor dit onderzoek zijn aangenomen dat het geheel van het levende systeem bestaat uit componenten en dat de componenten het geheel representeren. Mogelijk is dat niet altijd juist. Verder wordt bij een analytisch onderzoek van een levend systeem waargenomen via de aanwezige scheiding van subject en object. Dit kan van invloed zijn op de waarneming van het levende geheel.

Een andere wijze om iets te weten te komen van levende en complexe systemen wordt door Eleanor Rosch in *Presence* beschreven als 'primair weten'. In tegenstelling tot het analytische weten wordt bij primair weten de situatie niet geanalyseerd, maar wordt met het gehele levende systeem gewerkt. De situatie zelf wordt gezien als een moment-tot-moment presentatie die vanuit de 'hartenbron' ontstaat. De geest, het lichaam en de intentie om iets nieuws toe te laten komen samen en vanuit een waarnemen vanuit de bron kan de huidige levende situatie in zijn geheel worden waargenomen. Het waarnemen van de situatie die voortkomt uit die bron kan leiden tot een onmiddellijk weten. 'Die capaciteit om te weten is eigenlijk het veld dat zichzelf leert kennen, ofwel van het grotere geheel dat van zichzelf weet – zichzelf in zijn totaliteit kent.'

⁷⁷

Het Tibetaans boeddhisme heeft hier verschillende namen voor. Dit soort weten wordt een wijsheidsbewustzijn genoemd, leegheid, verlichting en de capaciteit om te weten. Het is gebaseerd op het idee dat de geest en de wereld niet van elkaar gescheiden zijn, maar dat de geest deel uitmaakt van het grotere geheel. ⁷⁸

3.2.6 Decentreren

Het Zelf wordt in *Presence* ook beschreven als een gedecentreerd zelf. Een gedecentreerd zelf kan ontstaan na een innerlijke verschuiving van het innerlijk perspectief. Wanneer vanuit het kleine zelf wordt waargenomen is dat te beschrijven als een identificatie met het subject dat waarneemt. Deze identificatie met het zelf kan soms klein en angstig aanvoelen. Wanneer innerlijk een verschuiving gemaakt kan worden naar het grote Zelf, dan is dat een verschuiving naar een nieuw subject, naar een nieuwe positie vanwaar uit kan worden waargenomen. Het kleine zelf dat eerst subject was is nu object geworden van het nieuwe subject. Het grote Zelf neemt het kleine zelf nu waar.

Het nieuwe zelf wordt ook wel het grote Zelf genoemd, omdat het waarnemen uit deze innerlijke positie een ruimer perspectief geeft op zichzelf, de eigen emoties en de wereld om ons heen. Dit is het zelf waarnaar wordt verwezen bij een waarnemen vanuit je hoogst mogelijk toekomstpotentieel.

Varela geeft aan 'dat een gedecentreerd zelf spontaan je verhouding met anderen transformeert. Hoe meer het broze zelf-subject [Zelf] zichzelf ontplooit, hoe meer medeleven er wordt ontplooid ... het geeft dan de opening om voor de ander ruimte te maken of voor de ander te zorgen. De ander staat nader tot je. Solidariteit, medeleven, zorg, liefde - alle mogelijke vormen van samenzijn – verschijnen als het zelf gedecentreerd is.'⁷⁹

⁷⁷ Ibid. p. 105

⁷⁸ Ibid. p. 104

⁷⁹ Ibid. p. 108

Het kleine zelf wordt ook wel het valse zelf genoemd. Het heeft deze naam omdat het kleine zelf vanuit een gedecentreerd zelf geobserveerd kan worden. Wanneer iets innerlijk geobserveerd kan worden, is het volgens de logica niet mogelijk om dit zelf tegelijkertijd ook te zijn.

In een beeldspraak van een waterval zou de locatie van het kleine zelf in de waterval zijn waar de indrukken van het waarnemen direct en intens worden waargenomen. Soms wellicht overweldigend. Het gedecentreerde zelf heeft een positie naast de waterval, waarbij de indrukken van het waarnemen geobserveerd kunnen worden zonder er teveel door in beslag te worden genomen.

Het gedecentreerde zelf ontstaat niet altijd zonder problemen. Voordat innerlijk de overstap naar het gedecentreerde zelf gemaakt kan worden is er nog sprake van een identificatie met het kleine zelf via welke het overgrote deel van de ervaringen verwerkt worden. Voor sommige mensen kan het beangstigend zijn om het 'innerlijke houvast' van het kleine zelf los te laten. Het kleine zelf kan soms een gevoel van innerlijke stevigheid geven. Voor anderen is het valse karakter van het kleine zelf juist aanleiding voor het ervaren van een voortdurende schijnbaar ongegronde angst. Deze angst kan verdwijnen nadat de overstap naar het gedecentreerde zelf is gemaakt.

3.2.7 Overgave

Het maken van de overstap van het kleine zelf naar het grote zelf vraagt een zekere mate overgave. Overgave om niet langer gehecht te zijn aan het 'houvast' die het kleine zelf soms wel kan bieden. Het vraagt een zekere overgave en moed om deze gehechtheid los te laten en vanuit het nieuwe, onbekende, vrije, innerlijke perspectief te gaan waarnemen. Deze overgang van waarnemen vanuit het kleine zelf naar het hoogst mogelijke potentieel, het gedecentreerde zelf, is de innerlijke transformatie in het waarnemen die gemaakt wordt bij presencing. De innerlijke transformatie om vanuit het gedecentreerde zelf waar te nemen is de sleutel tot de 'toegangspoort naar het handelen vanuit de diepste doelbewustheid, in samenspel met het grotere geheel.'⁸⁰ De waarneming kan volgens Varela veranderen van een kwaliteit van 'zoeken naar een kwaliteit van 'laten komen'. Het laten komen van de verbintenis van het zelf met het grotere geheel. De waarneming van de wereld om ons heen kan daarmee ook veranderen. Het kan veranderen van een observeren van de wereld buiten zichzelf, een wereld die zich voor kan doen als representatie van het verleden, naar een waarnemen vanuit een deelnemerschap. Het zelf is deelnemer geworden van het grotere geheel en is getransformeerd in 'de bron van waaruit de toekomst zich begint te openbaren.'⁸¹

Een handeling die vervolgens voortkomt uit de verbinding met de bron kan spontaan en zonder veel moeite ontstaan. 'En dat soort actie kan opvallend effectief zijn'⁸² aldus Rosch.

4 Methodieken geestelijke begeleiding van UvH auteurs

In dit hoofdstuk worden drie boeken over de methodiek van het humanistisch geestelijk werk van drie relevante auteurs van de UvH bestudeerd en beschreven. Deze beschrijving van de methodiek komt overeen met de derde fase uit de methodiek van het fenomenologisch onderzoek. Met de beschrijvingen in dit hoofdstuk kan de tweede deelvraag beantwoord worden. Het eerste boek is *Eenvoud en strategie* van Elly Hoogeveen. Tweede boek is *Bakens in de stroom* van Jan Hein Mooren en het derde boek is *Echte woorden* van Ton Jorna.

⁸⁰ Ibid. p. 109

⁸¹ Ibid.

⁸² Ibid. p. 110

4.1 Eenvoud en strategie

Elly Hoogeveen heeft de opleiding aan het HOI gevolgd. Het HOI is het Humanistisch Opleidings Instituut en was de voorloper van de UvH. Hoogeveen heeft als humanistisch geestelijk verzorger gewerkt en was tevens docent aan het HOI. Ze beschrijft in haar boek *Eenvoud en strategie* haar visie op het werk van de humanistische geestelijke verzorger. Het boek is ontstaan nadat ze jaren had gewerkt en in haar beleving onvoldoende vaardigheden/kwaliteiten had voor wat ze in de praktijk tegenkwam. Het was vooral de afstand tussen de theorie van de opleiding en de praktijk van het werk dat ze dit zo ervoer. De praktijk leerde haar dat de aangeleerde methodieken en interventies lang niet altijd verlopen zoals ze worden aangeleerd. Dat wil zeggen dat een aangeleerde interventie zeker niet altijd leidt tot het resultaat uit de beschreven theorie. Haar kritiek is niet zozeer gericht op de inhoud van de theorie, als wel op de indruk die gewekt werd dat de theorie in de praktijk zo kan worden toegepast. De werkelijkheid van ontmoetingen met patiënten bleek in de praktijk een stuk complexer dan de theorie en als oplossing stelt Hoogeveen voor om de theorie te laten voeden en corrigeren door de praktijk. Dit heeft haar er toe bewogen om, na verschillende aanmoedigingen uit haar omgeving en vijftien jaar ervaring in de praktijk, haar visie op het werk van de humanistisch geestelijk verzorger op papier te zetten. Dit boek is daarvan het resultaat en wat ze hier beschrijft noemt ze een praktijktheorie: een laag tussen enerzijds het denken over de theorie en anderzijds de ervaringen uit de praktijk.⁸³

Het boek beschrijft op drie verschillende niveaus het werk van humanistisch geestelijke verzorging. Het eerste niveau is het microniveau en daarmee verwijst Hoogeveen naar de werkrelatie van de geestelijk verzorger met de patiënt. Op dit niveau bevinden zich de interacties met de patiënt en de professionaliteit van de geestelijk verzorger. Ze beschrijft in dit deel een aantal 'essentiële kenmerken' die volgens haar van belang zijn bij de uitvoering van het geestelijk werk. Kenmerken als empathie, beschikbaarheid en openheid. In een ander hoofdstuk, 'Essenties van geestelijk werk', beschrijft Hoogeveen het geestelijk werk op een meer abstracte wijze dan het micro niveau. Met begrippen als het levensbeschouwelijke karakter, relatie en professe verwijzen deze essenties naar hoofdlijnen in het werk van de geestelijk verzorger. De titel van dit boek bevat twee begrippen: *Eenvoud en strategie*. Het eerste begrip verwijst naar het microniveau en de eenvoud waarin het werk soms wordt uitgevoerd. Het tweede begrip strategie verwijst naar het mesoniveau van het werk en is het derde niveau van het geestelijk werk in dit boek. Dit derde niveau verwijst naar de relatie met het instituut, het systeem of de instelling, waarin de geestelijk verzorger werkzaam is, en bevat de strategie die gevoerd kan worden in de omgang met het systeem.

In verband met dit onderzoek naar innerlijke aanwezigheid beperk ik mij tot de kenmerken die Hoogeveen beschrijft in het eerste niveau. De inzichten van het tweede en derde niveau zijn voor dit onderzoek minder relevant. Hoewel ze zeer interessant zijn maken ze geen deel uit van dit onderzoek. De begrippen, die volgens Hoogeveen in het eerste niveau relevant zijn voor het geestelijk werk en die volgens mij van belang zijn voor het onderzoek, zullen hier toegelicht worden.

4.1.1 Doel-middel

Een eerste perspectief van Hoogeveen is het begrippenpaar Doel-Middel. Met dit begrippenpaar doelt Hoogeveen op strategieën die een geestelijke verzorger binnen het vakgebied kan kiezen om tot een zeker resultaat te komen. Een resultaat in de vorm van een humanistische waarde als zelfaanvaarding of zelfbestemming.

Zo staat de theorie ervoor dat zelfaanvaarding van de patiënt als een procesdoel gezien kan worden, waarbij de raadsman empathie als middel kan inzetten. Een passende houding van een empatisch werkende raadsman is een aanvaardende houding en dat komt volgens de theorie voort uit een natuurlijk mensbeeld. Met deze scheiding tussen doel en middel wordt een zekere structuur in het werk gecreëerd, waarbij een werkvorm als empathie een functie krijgt:

⁸³ Hoogeveen, E. (1991). *Eenvoud en strategie*. Amersfoort: Acco, de academische uitgeverij BV.

zelfaanvaarding van de cliënt. Het onderscheid in doel en middel dat de theorie aangeeft kan leiden tot gericht en functioneel handelen. Dit kan inzicht geven in wat er gedaan kan worden om een zeker doel te bereiken.

Toch werkt deze doelgerichte aanpak volgens Hoogeveen de eerder besproken kloof tussen theorie en praktijk juist in de hand. Hoogeveen noemt een eigen doelstelling bij het uitvoeren van haar werk. Dit is haar professionele opdracht: het begeleiden van mensen. Wanneer een begeleider een tweede doel voor het gesprek hanteert, een doel als het bereiken van zelfaanvaarding of zelfbestemming, dan kan dat de kwaliteit van het gesprek juist negatief beïnvloeden. Want het kan soms heel moeilijk zijn om een cliënt met een bepaald gedrag in aanvaarding tegemoet te treden. Wanneer dit niet lukt, gaat het schematische verband niet meer op. Het schematische verband om via empathisch werken en een aanvaardende houding te komen tot zelfaanvaarding van de cliënt. Hoogeveen beschrijft een andere wijze om zich te relateren tot een cliënt en dat is om zich vanuit de eigen levenshouding met de eigen instelling, kennis en inzichten in de relatie te begeven. 'Het blijkt dat het loslaten van een dergelijk streven en het concentreren op het relationele nu juist datgene, waar het om begonnen is, dichterbij brengt.'⁸⁴ Gestelde doelen als zelfaanvaarding blijken juist een belemmering te zijn. Een belemmering om het uiteindelijke doel van het gesprek te bereiken, namelijk het opbouwen van een relatie en een gezamenlijke atmosfeer 'waarin de cliënt zich bewust kan worden van wat voor hem wezenlijk van waarde is en waarin hij de kracht kan vinden om daarvoor te kiezen.'⁸⁵ Het doel van het gesprek zou door de geestelijk verzorger kunnen worden opgemaakt uit het verhaal van de cliënt door intuïtief aan te voelen waar de cliënt in zijn proces behoefte aan heeft. Hoogeveen schetst hiermee een houding om het contact 'emotioneel open en rationeel niet zo actief' aan te gaan. Een kwetsbare houding door 'met lege handen' en alleen zichzelf als instrument het gesprek te voeren.

4.1.2 Verantwoordelijkheid

Waar ligt de verantwoordelijkheid van de geestelijk begeleider wanneer er geen doel wordt gesteld en er geen middel wordt ingezet om dit doel te bereiken? Is er dan nog wel sprake van een bijdrage? Is verantwoordelijkheid niet de basis om een bepaalde taak op zich te nemen en ten uitvoer te brengen? Hoogeveen geeft een aantal gebieden waar ze wel verantwoordelijkheid ziet in het werk van de geestelijke verzorger. Ze geeft aan dat ze onder andere verantwoordelijk is voor een open en eerlijke relatie en dat ze trouw is aan de cliënt, aan zichzelf en aan de levensbeschouwelijke uitgangspunten. Tevens noemt Hoogeveen een bewogenheid van haar zijde als inbreng bij het gesprek. Bovendien moet de geestelijk verzorger een eerlijke dialoog met zichzelf voeren en om dit te bereiken moet hij 'de herkomst van de eigen emotionaliteiten traceren, de motieven die zijn handelingen leiden en bepalen uitzuiveren.'⁸⁶ Hoogeveen geeft hiermee het belang aan van een eigen verantwoordelijkheid tot zelfzorg en inzicht naar zichzelf. De zorg voor zichzelf als mens en voor zichzelf als instrument.

4.1.3 Empathie en authenticiteit

Tijdens een begeleidend gesprek dient de communicatie met de cliënt met een zekere openheid en eerlijkheid gevoerd te worden. De relevantie van deze begrippen zullen in het veld van de geestelijke begeleiding niet snel ter discussie gesteld worden. Toch kan het voor de geestelijk begeleider soms lastig zijn om de kwaliteiten empathie en authenticiteit tijdens een gesprek te handhaven.

Empathie omschrijft Hoogeveen het vermogen tot invoelend verstaan van de gemoedstoestand waarin de ander zich bevindt en is gebaseerd op het gegeven dat emoties en lichamelijke gevoelens herkenbaar en navoelbaar zijn tussen mensen onderling. Authenticiteit omschrijft Hoogeveen als een eerlijk zijn naar zichzelf ten aanzien van de in hem spelende gevoelens en reacties en deze gevoelens en reacties met de cliënt kunnen delen.

⁸⁴ Ibid. p. 55

⁸⁵ Ibid.

⁸⁶ Ibid. p. 61

Volgens Hoogeveen kan het lastig zijn empatisch en authentiek te werken wanneer er weinig herkenning is bij hetgeen de cliënt als een probleem ervaart. Als voorbeeld noemt ze in een haar ogen 'neuzelig' probleem van een cliënt. Maar deze ervaring maakt die cliënt wel zeer van streek en de cliënt dwingt haar ertoe om empatisch te zijn. Hier komt het begrippenpaar empathie en authenticiteit tot een dilemma. De empathie kan ze nauwelijks opbrengen omdat ze het probleem eenvoudig niet als probleem ervaart. Ze kan wel proberen om op de wens van de cliënt in te gaan en empatisch te zijn, maar in hoeverre is ze dan nog authentiek? En mag ze haar opkomende irritatie en weerstand over dit neuzelige probleem wel uitspreken? Het spelen met gevoelens als empathie zou volgens Hoogeveen een inbreuk doen op de relatie. Het veinzen van medeleven, met als doel de ander niet met de eigen irritatie te confronteren, maakt dat de geestelijk verzorger zowel zichzelf als zijn cliënt niet serieus neemt. Hoogeveen geeft aan dat empathie in een dergelijk geval niet de basis kan zijn van de werkrelatie. Dit zou de begeleider, na een korte kritische reflectie op de aanleiding van de irritatie, met de cliënt moeten bespreken, wil er nog sprake blijven van een open eerlijke communicatie. Deze openheid kan een nieuwe basis van de werkrelatie tot gevolg hebben, waarna het gesprek zich verder kan ontwikkelen.

4.1.4 Beschikbaarheid

Op het element van beschikbaarheid legt Hoogeveen een nadruk, omdat dit element volgens haar een essentieel kenmerk van het geestelijk werk is in vergelijking met andere vormen van begeleiding. Hoogeveen onderscheid drie vormen van beschikbaarheid die een fysieke, cognitieve en emotionele beschikbaarheid genoemd kunnen worden. Een fysieke beschikbaarheid betekent dat de geestelijk verzorger tijd vrij maakt voor de ontmoeting. Cognitieve beschikbaarheid betekent het kundig inbrengen van en omgaan met inzichten over geestelijke en emotionele processen als bijvoorbeeld het omgaan met verdriet. Emotionele beschikbaarheid is volgens Hoogeveen het meest kenmerkend voor het geestelijk werk en dit beschrijft ze als de oprechte wens om de ander emotioneel tot steun te zijn. Emotionele beschikbaarheid wordt ook wel eenvoudig en stil werk genoemd, daarbij verwijzend naar wat een geestelijk begeleider kan doen wanneer een ander iets wanhopigs overkomt: *er zijn* – en als de ander aangeeft dit te wensen: zwijgen, wachten, oplettend beschikbaar en trouw zijn. Want dat is het antwoord op de vraag hoe in een dergelijke situatie te handelen: *niet handelen*. Eenvoudig maar niet gemakkelijk. Want niet handelen vraagt volgens Hoogeveen de energie van uiterste concentratie. En voordat de stilte intreedt, veroorzaakt ze een overweldigend innerlijk lawaai.

Ze beschrijft een staat van bewustzijn waarbij de totale aandacht op en voor de ander beschikbaar is, waarbij je jezelf, je eigen doelen, je eigen wens tot betekenis hebben geheel vergeet. Alleen het samenzijn blijft over en in deze relatievorm kunnen gevoelens gedeeld worden die niet of nauwelijks uit het denken voortkomen. De respons van de begeleider op dit delen is volgens Hoogeveen geen antwoord in woorden, maar een antwoord in de vorm van een stille en betrokken aanwezigheid. De ander wordt nauwlettend gevolgd en zo kan worden waargenomen waar deze ander zijn troost, hoop en raad zoekt met de situatie. Vanuit deze waarneming vanuit betrokken aanwezigheid op de ander kan de geestelijke verzorger mogelijk troost, hoop of raad bieden.⁸⁷

4.1.5 Verbondenheid – overgave

De twee begrippen verbondenheid en overgave zijn voor Hoogeveen geen contrasterend begrippenpaar maar een onderling verbonden paar. Tijdens het werk kan soms een grote mate van verbondenheid ervaren worden met cliënten. Daarbij is een cognitieve, analyserende wijze van communicatie niet echt van belang. Soms kan er non-verbaal met elkaar gecommuniceerd worden, waardoor er toch verbondenheid ervaren kan worden. 'Er was een warm en innig

⁸⁷ Ibid. p. 77-78

contact tussen ons dat zich voor een groot deel langs non-verbale communicatieve lijnen beweegt, lachen, kijken en dergelijke.⁸⁸

Een cognitieve analyse van het gesprek zou het gevoel van verbondenheid wellicht niet kunnen verhogen. Een analyse van diep doorvoelde emoties als geluk, verdriet en liefde, die zich als verschijnselen binnen het menselijke bestaan voordoen, kunnen worden waargenomen en maar laten zich niet analyseren, aldus Hoogeveen. Een analyse deelt het geheel op in delen, maar binnen de delen kan de essentie van het geheel niet gevonden worden.⁸⁹ Het leven zelf laat zich met de rede niet analyseren. Het leven overkomt je, wanneer een mens zich aan het leven overgeeft. Een overgave aan en aanvaarding van hoe het leven is. In de overgave kan op een dieper niveau met het leven zelf contact gemaakt worden en kan het leven zich voordoen als 'de totaliteit van de omstandigheden waarin ik verkeer en de ervaringen welke ik daarbinnen kan opdoen.' De emoties als geluk, verdriet en liefde vallen samen met deze stroom van het leven.⁹⁰ Deze overgave is voor Hoogeveen het meest fundamentele dat de praktijk van het werk haar heeft geleerd en haar ten dienste staat over de hele breedte van de praktijk.

4.1.6 Nabijheid – afstand

Het geestelijk werk verschilt in een belangrijk opzicht van de meeste andere hulpverlenende beroepen in het gegeven dat een geestelijk werker geen diagnose van de situatie maakt, een behandelplan opstelt en daarna volgens plan te werk gaat. Het maken van een diagnose en het opstellen en uitvoeren van een behandelplan creëert een zekere afstand tussen behandelaar en cliënt. Door deze afstand kan de behandelaar wellicht gemakkelijker de scheiding tussen de functie en zichzelf als mens maken en behouden.

Een geestelijk verzorger werkt niet volgens een behandelplan. Hij werkt met zichzelf als instrument. In de nabijheid, die het werk soms van hem vraagt, komt de geestelijk verzorger empatisch heel dichtbij de ander om de ander te kunnen steunen in het erkennen, voelen en dragen van een pijn of verdriet. De geestelijk verzorger stelt zich open voor het verhaal van de ander en vraagt vanuit verwondering, respect en een oprecht gevoelde belangstelling naar de ervaringen en beleving van de ander en laat deze zonder oordeel en waardebeoordeling bij zichzelf toe. In de nabijheid van deze werkrelatie kan de ander de nabijheid van de geestelijk verzorger voelen en ervaren dat deze er even niet alleen voor staat. 'Echter,' zo schrijft Hoogeveen, 'in de gevoelens die ik heb voor de cliënt kan/mag ik niet verdwijnen of totaal opgaan.'⁹¹ Hoogeveen maakt een onderscheid tussen de begrippen nabijheid en afstand. De nabijheid, die ze met een cliënt kan ervaren, lijkt op de nabijheid die ze in een persoonlijke vriendschap ervaart. Maar de afstand is door een andere verhouding niet te vergelijken met een persoonlijke vriendschap. Het begeleiden van cliënten vraagt van de geestelijk werker om een subtiele balans te houden tussen nabijheid in de vorm van emotionele betrokkenheid en de rationele bewustheid van de situatie, de omstandigheden en de gevoeligheden van de cliënt.⁹² Tevens werkt de geestelijk begeleider met een verantwoordelijkheid voor de uitvoering van zijn beroep en past de eigen inzichten en een strategie toe in het gesprek. Deze rationele bewustheid van het proces maakt een onderscheid tussen een professioneel gesprek en een vriendschappelijk gesprek. Tevens biedt deze rationele bewustheid van het proces een zekere afstand voor de begeleider naar de cliënt. Hierdoor kan het gesprek wel de nabijheid van een vriendschappelijk gesprek bevatten en kan een professionele afstand worden behouden, zodat de begeleider niet in de gevoelens voor de cliënt zal verdwijnen of totaal in opgaan.

4.1.7 Openheid

Het laatste begrip dat ik relevant acht voor het onderzoek naar innerlijke aanwezigheid uit het boek *Eenvoud en strategie* is openheid.

⁸⁸ Ibid. p. 88

⁸⁹ Ibid. p. 84

⁹⁰ Ibid. p. 85

⁹¹ Ibid. p. 89

⁹² Ibid. p. 91

Het werk van geestelijke begeleiding kan worden begonnen, nadat intentioneel een relatie is gelegd met een cliënt. In deze relatie kunnen beiden elkaar ontmoeten. Volgens Hoogeveen is openheid van de geestelijk begeleider in deze werkrelatie geen keuze, maar een onontkoombaar gegeven. De geestelijk begeleider stelt zich open voor een gevoeligheid voor de nood van een ander. Deze nood kan verstaan worden door de nood te herkennen vanuit een bekendheid en gevoeligheid op de eigen nood.

In verband met deze openheid noemt Hoogeveen een geestelijke onbevangenheid en ongewapendheid. Het is een bewuste keuze van de geestelijk begeleider om het werk onbevangen en ongewapend uit te voeren. Onbevangenheid is niet naïef. Ongewapend is niet weerloos, maar is het kostbare resultaat van innerlijk werk waarbij de eigen angsten, de eigen reserves en de eigen weerstanden onder ogen zijn gezien.⁹³ Juist omdat er bekendheid is met de eigen angsten, reserves en weerstanden en deze niet langer een belemmering hoeven te vormen in het contact, ontstaat de mogelijkheid om zich onbevangen en ongewapend open te stellen voor de ander.

Openheid kan alleen bestaan wanneer er ook de mogelijkheid bestaat om zich af te sluiten. Hoogeveen noemt dat de geestelijk verzorger 'wapens' kan inzetten om zich te beschermen indien dat nodig is. Deze wapenuitrusting hoeft niet altijd gedragen te worden, dat is volgens Hoogeveen meer belemmerend dan beschermend, maar kan indien nodig worden opgepakt. De wapenuitrusting die volgens Hoogeveen kan worden ingezet bestaat uit overwicht, eenvoud en respect. Overwicht is het op rustige wijze eisen van een waardige behandeling. Eenvoud is het durven tonen van je eigen kwetsbaarheid, geraaktheid of beperking. Respect is het kenbaar maken van grenzen. Vanuit een symmetrie in de relatie en liefde voor jezelf en voor de ander kunnen deze 'wapens' worden toegepast.

4.2 Bakens in de stroom

Het boek *Bakens in de stroom*⁹⁴ van Jan Hein Mooren bevat een beschrijving van een methodiek van het humanistisch geestelijk werk en een aantal hoofdstukken met casuïstiek van verschillende humanistisch geestelijk verzorgers. Het boek begint met een uiteenzetting van Mooren waarin hij een aantal mythen rond het geestelijke werk beschrijft en ontkracht. Vervolgens komen een zestal humanistisch geestelijk verzorgers aan het woord. Deze beschrijven, ieder op de eigen wijze, het werk als geestelijk verzorger vanuit de praktijk. In een afsluitend hoofdstuk beschrijft Mooren een methodiek van geestelijke begeleiding.

In deze fase van het onderzoek naar innerlijke aanwezigheid wordt de methodiek van het geestelijk werk onderzocht aan de hand van boeken van auteurs van de UvH. Mooren is als universitair docent psychologie van zingeving en levensbeschouwing met geestelijke begeleiding in het bijzonder, verbonden aan de UvH. Tevens bevat dit boek een beschrijving van een methodiek van geestelijk werk. Om deze redenen is dit boek in het onderzoek opgenomen. Voor dit onderzoek is vooral het laatste hoofdstuk over methodiek relevant. Volgens Mooren sluit dit laatste hoofdstuk aan op het eerste hoofdstuk en reageert hij in het laatste hoofdstuk op de opgenomen casuïstiek. Omdat het eerste hoofdstuk over enkele mythes van het geestelijk werk gaan en de hoofdstukken met casuïstiek over het geestelijk werk geen beschrijvingen van een methodiek bevatten, zal op deze plaats alleen het laatste hoofdstuk over de methodiek beschreven worden.

4.2.1 Een methodiek van het humanistisch geestelijk werk

Het hoofdstuk dat hier beschreven wordt is het hoofdstuk 'Een methodiek van het humanistisch geestelijk werk' van Jan Hein Mooren. Mooren beschrijft het humanistisch geestelijk werk als een narratief beroep. Daarmee doelt hij op het gegeven dat verhalen van cliënten in dit werk een belangrijke plaats innemen en dat geestelijk begeleiders werken met deze verhalen.

⁹³ Ibid. p. 96

⁹⁴ Mooren, J.H.M. (1990). *Bakens in de stroom*. Utrecht: Uitgeverij SWP.

De geestelijk verzorger is de mensen vaak zeer nabij wanneer het er in het leven echt toe doet. De verhalen zijn daarmee vaak verhalen over situaties waar mensen mee worstelen. De cliënt is op zoek naar antwoorden op een ongeluk of een tegenslag of op zoek naar de wijze hoe de cliënt zich kan verhouden tot de eigen ouderdom, verlies of dood.

Deze verhalen vormen het narratief, wat 'verwijst naar een fundamentele wijze waarop naar de ervaring van het menselijk leven gekeken kan worden.'⁹⁵ Door verhalen te vertellen over het eigen leven worden de gebeurtenissen en ervaringen door de cliënt geordend. Met het vertellen komt de essentie van het verhalen vertellen tevoorschijn, namelijk dat met dat vertellen een betekenisvol geheel wordt geconstrueerd.⁹⁶ Met een betekenisvolle constructie van het eigen leven kan zicht komen op een doel van het eigen leven. Tevens kan meer begrip van het eigen verleden aanzetten tot het plannen van gerichte acties in de toekomst.

4.2.2 Elementen van een narratief

De verhalen die patiënten en cliënten vertellen bevatten volgens Mooren een zekere structuur. Mooren noemt een zestal kenmerken van narrativiteit in geestelijke begeleiding. Dit zijn kenmerkende elementen van de verhalen die tijdens geestelijke begeleiding verteld worden en die ik hieronder zal uitwerken.

Het eerste kenmerk is dat mensen verhalen over zichzelf vertellen (1). De inhoud van deze verhalen zijn voor de mensen belangrijke kwesties als liefde, werk, relaties, ambities en ouderschap. Daarbij beschrijven de mensen een mengeling van het lukken en mislukken (2) bij het realiseren van deze kwesties. Het vertellen van de verhalen heeft tot doel om ervaring opnieuw te interpreteren (3) en zo betekenis te geven aan de gebeurtenissen. Minder van belang is een objectieve beschrijving van de feiten. De verteller vertelt over zichzelf in een vertelstructuur van een 'ik' die vertelt over 'mij' (4): de verteller is zowel passief als actief aanwezig. Tevens is de openheid (5) van de verhalen een kenmerk. De verteller vertelt over het verleden en soms wordt duidelijk dat het verleden ook anders had kunnen lopen. Dat kan pijnlijk zijn. Tenslotte heeft een levensverhaal een plot (6). De plot geeft structuur en samenhang aan het verhaal.

4.2.3 Werken met een narratief

De structuur en de samenhang in de plot van een verhaal zijn, met de oriënterende functie van het vertellen, belangrijke elementen voor het geven van zin aan het eigen leven, aldus Mooren. Door middel van het structureren van de ervaringen en daarbij zelf plaats te nemen in het verhaal en zich te verhouden tot de inhoud, creëert de verteller een zekere samenhang in het eigen leven. Deze wijze van vertellen, waarbij een zekere structuur wordt aangebracht, de verteller zich oriënteert op het eigen leven en daar samenhang in aanbrengt, is volgens Mooren een zingevend proces. Want precies de elementen structuur, samenhang en oriëntatie van het verhaal zijn tevens de basiselementen van zingeving.⁹⁷ Deze wijze van luisteren naar een verhaal verschilt overigens van de wijze waarop in traditionele therapieën geluisterd wordt naar een verhaal. In therapeutische vormen van begeleiden is de aandacht van de begeleider meer gericht op de onderliggende processen bij de cliënt. Processen die wijzen op een belemmering in de ervaringsstroom of processen die een sterke invloed hebben op het waarnemen van het heden door ervaringen uit het verleden.⁹⁸

Het verhaal zelf is voor geestelijk begeleider geen materiaal waar iets mee gedaan moet worden. Wel speelt de begeleider een belangrijke rol in de wijze waarop de verhalen tot stand komen. Want de wijze waarop een verhaal wordt verteld en zich ontwikkelt, is ook afhankelijk van de wijze waarop er wordt geluisterd en welke respons door de geestelijke verzorger wordt gegeven. Volgens Mooren richt de begeleider zijn aandacht op de ervaring van de cliënt in het verhaal en volgt de begeleider de verteller op empathische wijze in zijn verhaal. 'Voor het volgen

⁹⁵ Ibid. p. 110

⁹⁶ Ibid. p. 111

⁹⁷ Ibid. p. 112

⁹⁸ Ibid. p. 114

en helpen reconstrueren van levensverhalen is een diepgaande empathie van de kant van de begeleider nodig, gericht op verstaan van betekenis die de patiënt of bewoner in het vertellen onthult en ontwikkelt'.⁹⁹

4.2.4 Narratieve microprocessen

Mooren onderscheid op basis van literatuur van McLeod en Brammer een aantal soorten van respons, die een begeleider kan geven tijdens een gesprek. Dit is een respons waarmee de begeleider de ander helpt zijn verhaal te vertellen. Deze verschillende soorten van respons noemt Mooren narratieve microprocessen. Dit zijn narratieve instrumenten waarmee de begeleider werkt. Deze narratieve microprocessen zal ik hier verder bespreken en kort toelichten.

Het eerste narratieve microproces is 'bevestigen'. Dit is een respons, waarmee aangegeven wordt dat de cliënt wordt begrepen of waarmee een emotionele reactie wordt erkend. Een tweede respons is 'het geven van informatie', bijvoorbeeld de eigen naam zeggen en hoe de begeleider te bereiken is. 'Direct leiden' is een derde interventievorm en heeft als doel om het proces van verhalen vertellen te structureren. Een voorbeeld van direct leiden dat Mooren noemt is 'misschien is het goed als je eerst iets vertelt over de gebeurtenissen die aanleiding gaven tot jullie ruzie'. Met 'indirect leiden' kan de begeleider het vertelproces op gang brengen en daarbij de verantwoordelijkheid voor de voortgang aan de cliënt geven. Bijvoorbeeld door te vragen 'waar wil je over praten?'. Concentreren is een volgende respons en deze kan gebruikt worden wanneer de begeleider een speciale aandacht op een deel van het verhaal wil leggen. Bijvoorbeeld met de vraag 'Wat doet dat met je als ze zo met je omgaan?'. De aandacht wordt gelegd op de beleving van een bepaalde gebeurtenis. De volgende interventievorm die Mooren beschrijft is de interventie om een vraag te stellen. Hij maakt hier een onderscheid tussen gesloten en open vragen. Voorbeeld van een gesloten vraag is: 'Zie je je kinderen nog wel eens?' en van een open vraag 'wat is jouw rol in dit verhaal?'. Parafraseren is een andere respons, het is de respons waarbij in iets andere woorden wordt weergegeven wat de cliënt heeft gezegd. Reflecteren is de respons waarbij de begeleider vanuit het innerlijke referentiekader van de cliënt iets weergeeft over de emotionele of inhoudelijke betekenis van het verhaal. Een voorbeeld is 'wat je lijkt te zeggen, is dat je het niet met haar eens bent'. Weer een andere respons is interpreteren. Dit is volgens Mooren een respons waar geestelijk begeleiders soms moeite mee hebben, omdat het als een respons wordt gezien waarbij gereflecteerd wordt op het verhaal van de ander en het eigen referentiekader wordt gebruikt. Maar Mooren schetst ook een andere vorm van interpreteren. In deze vorm worden de betekenissen van het gedrag van de cliënt verhelderd in de woorden van de cliënt. De cliënt kan hierdoor meer samenhang en zin vinden. Confronteren is een volgende respons die geestelijk verzorgers kunnen toepassen. Bij confronteren gaat het om het 'niet beoordelend en niet verklarend aangeven van discrepanties tussen woorden en gedrag'. Veelal is confronteren een vorm van feedback. Vervolgens noemt Mooren de respons van zelfonthulling. De eigen gevoelens en ervaringen worden gedeeld met als doel dat de cliënt de eigen beleving op het spoor kan komen. Tenslotte is samenvatten een mogelijke respons in het gesprek. Bij een samenvatting kunnen terloops of bij beëindiging van een gesprek, enkele kerngedachten en kernevoelens worden weergegeven. Hiermee kan de plot van een verhaal zichtbaar worden. Een voorbeeld van samenvatten die Mooren hier beschrijft is 'Zoals ik op het gesprek tot nu toe terug kijk, draait veel van wat je vertelt om verontwaardiging over wat mensen elkaar aandoen. Klopt dat met je eigen idee?'

Na de beschrijving van deze narratieve methodiek besteed Mooren aandacht aan gedachten over en toepassing van deze methodiek in een viertal gebieden. Vier gebieden waar volgens Baumeister zin gevonden kan worden. Deze vier zingevinggebieden zijn: perspectief van leven, rechtvaardiging van het zijn en handelen en het ontwikkelen van een grip op het bestaan. Als laatste zingevinggebied noemt Mooren het accepteren van wie je bent als ondersteuning van een positief zelfbeeld. Vervolgens beschijft Mooren in de tekst enkele enkele toepassingen van

⁹⁹ Ibid. p. 113

de narratieve microprocessen en verbind deze met de zingevingsgebieden van Baumeister. Deze toepassingen van de narratieve methodiek worden hier niet verder uitgewerkt.

4.3 *Echte woorden*

In dit onderzoek naar innerlijke aanwezigheid is het boek *Echte woorden*¹⁰⁰ van Ton Jorna het derde boek van de drie centrale UvH-auteurs van de geestelijke begeleiding dat bestudeerd en beschreven wordt.

Ton Jorna is universitair hoofddocent praktische humanistiek in de geestelijke begeleiding aan de Universiteit voor Humanistiek. Tevens heeft Jorna een begeleidende rol in dit onderzoek naar innerlijke aanwezigheid.

Het boek *Echte woorden* is geschreven voor geestelijke verzorgers (in opleiding). Jorna beschrijft een spirituele werkwijze, die volgens Jorna van belang is in het geestelijk werk. Centraal in het geestelijk werk is volgens Jorna dat de geestelijk verzorger er 'is voor de ander' en dat die ander wordt bijgestaan in de geestelijk nood waarin deze ander zich bevindt. Een cliënt in geestelijke nood kan de werkelijkheid soms moeilijk verdragen. Geestelijke begeleiding is ervoor om te bevorderen dat de werkelijkheid wel kan worden toegelaten, de ander te steunen in het dragen van deze werkelijkheid en de zin van deze werkelijkheid te vinden.¹⁰¹ In deze beschrijving is tevens het spirituele element van de geestelijke begeleiding opgenomen. Met de woorden van Apostel uit het boek *atheïstische spiritualiteit* beschrijft Jorna spiritualiteit als een 'onvoorwaardelijke aandacht voor de werkelijkheid'. Een houding waarin wij ons verhouden tot de werkelijkheid, zoals die is, zonder iets bewust uit te sluiten.¹⁰²

Het boek *Echte woorden* bevat vijf delen. In het eerste deel wordt de spiritualiteit bij het geestelijk werk geïntroduceerd en heeft de titel 'Geestelijke begeleiding als spiritueel beroep'. In dit deel beschrijft Jorna wat een geestelijk begeleider kan tegenkomen wanneer deze werk gaat maken van de eigen spirituele ontwikkeling of wanneer een cliënt de geestelijk begeleider consulteert voor spirituele begeleiding. Op ervaringsgerichte wijze beschrijft Jorna de weg die iemand kan gaan, wanneer deze persoon zich van individu tot enkeling ontwikkelt. Op deze weg naar zelfrealisatie zijn er verschillende obstakels die doorzien moeten worden. Jorna heeft een drietal belemmeringen besproken in zijn boek. Het zijn schaamte, schuld en eenzaamheid. Deze belemmeringen beschrijft Jorna uitgebreid in de delen twee, drie en vier van dit boek.

Het vijfde deel heeft de titel 'Geestelijk begeleiding: er zijn voor de ander'. In dit deel bespreekt Jorna drie centrale competenties van de geestelijk verzorger en sluit daarmee aan op de spirituele ontwikkeling van de geestelijk verzorger uit deel één. De drie competenties die Jorna in deel vijf benoemt zijn de personale competentie, de hermeneutische competentie en de communicatieve competentie. Deze drie competenties zijn met elkaar verbonden en vormen samen de kwaliteit om er te zijn voor de ander.

Dit boek bevat voor het onderzoek naar innerlijke aanwezigheid van de geestelijk verzorger verschillende ingangen waarop nader kan worden ingegaan. Het eerste deel is van belang omdat hierin het ontwikkelproces van de geestelijk verzorger beschreven staat hoe de ander van binnenuit gehoord kan worden. De delen twee, drie en vier over schuld, schaamte en eenzaamheid zijn ook van belang. Hier worden drie belemmeringen besproken waarmee in het innerlijke proces gewerkt kan worden. Dit innerlijke proces kan leiden tot het verwerven van eigen diepte vanuit welke naar de cliënt geluisterd kan worden.

In de beschrijving van *Echte woorden* kies ik er voor om niet alle delen te beschrijven, maar om een deel te beschrijven dat het meest passend is voor het onderzoek. Bovendien past het beschrijven van alle delen niet in de gewenste omvang van dit onderzoek. In deel vijf worden de drie competenties uitgewerkt waardoor het voor de hand ligt om dit deel verder uit te werken.

¹⁰⁰ Jorna, T. (2008). *Echte woorden, authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. Amsterdam: uitgeverij SWP.

¹⁰¹ Ibid. p. 9

¹⁰² Ibid. p. 9

Tevens is in het vijfde deel aandacht voor de personale competentie, een competentie die in het verlengde ligt van de in deel één beschreven werkhouding.

4.3.1 Geestelijke begeleiding: er zijn voor de ander

Geestelijke begeleiding beschrijft Jorna in deel vijf kort en bondig als 'er zijn voor de ander, opdat die kan toekomen aan zichzelf en zijn actuele situatie en zo in de ontmoeting kan doormaken wat hij moet doormaken.'¹⁰³ De geestelijk verzorger is op de ander betrokken, staat deze ander bij en creëert ruimte voor het proces van de ander. Deze ruimte wordt onder andere gecreëerd door de eigen diepte aan te spreken. Deze diepte is verkregen door een innerlijk proces waarin deze ruimte is verkend en eigen gemaakt.

Volgens Jorna is de innerlijke diepte, die de begeleider in zichzelf heeft verworven, de maat voor de diepte waarin de ander gehoord kan worden. Daarmee geeft Jorna het belang aan van de eigen geestelijke ontwikkeling van de geestelijk begeleider. Want in de verworven eigen innerlijke ruimte kan de geestelijk begeleider de ander toelaten en de ander in het eigen innerlijk horen. De ervaring van de ander kan op deze wijze op doorleefde wijze gehoord worden en erkend worden. Tevens kunnen vanuit deze innerlijke ruimte woorden geboren worden die er werkelijk toe doen. Woorden die voortkomen uit de actuele ontmoeting met deze ander met deze situatie.

Jorna noemt het geestelijk werk vanuit een spiritueel perspectief werken een zijnsmethodiek. De zijnsmethodiek en de hiermee verbonden geesteshouding onderscheidt hij van de houding waarbij kennis en vaardigheden worden toegepast. De zijnsmethodiek kenmerkt zich in het gebruik van vloeiende taal en minder het gebruik van gestolde taal. Dit wil zeggen, er ligt een nadruk op het spreken in levende termen die aansluiten bij wat zich hier en nu in de ontmoeting voordoet en minder in termen van concepten. Verder is de taal van de zijnsmethodiek de taal van het hart en geen logisch-rationele taal. In het contact met de cliënt ligt de nadruk op de huidige situatie en vormt de huidige situatie het uitgangspunt voor het gesprek, niet op eventuele doelen die op termijn bereikt dienen te worden. En tenslotte verloopt het denkproces meer op verbindende wijze en minder op een analytisch discursieve wijze. De werkwijze vanuit de zijnsmethodiek kan maken dat het gesprek een onherleidbaar verloop krijgt met een verrassende ontknoping, een verloop waar de cliënt volgens Jorna mee gediend is.¹⁰⁴

Voor de uitoefening van het beroep van geestelijk begeleider vanuit deze zijnsmethodiek moet de geestelijke begeleider een aantal competenties ontwikkelen en onderhouden. Jorna onderscheidt een drietal competenties welke in de praktijk met elkaar een samenhang vormen. Deze competenties zijn een personale competentie, een hermeneutische en een communicatieve competentie. Deze competenties worden verderop verder uitgewerkt.

De mate waarin een geestelijk begeleider zich bekwaamt in het werken met deze drie competenties wordt voor een belangrijk deel ingegeven door de wijze waarop de geestelijk verzorger de competenties toepast in de omgang met zichzelf. Door middel van een dagelijkse aandacht voor zichzelf, kan een begeleider leren zichzelf te 'lezen' en zo de vaardigheid ontwikkelen om ook te lezen wat om hem heen en bij een ander gebeurt. Deze vaardigheid geeft toegang tot het 'lezen' van stemmingen, gezichten, gebeurtenissen, verhalen en verlangens van de ander en de omgeving.

Lezen is niet alleen een kwestie van kennis verzamelen vanuit de buitenwereld naar de binnenwereld. Lezen in de uiterlijke wereld is tegelijkertijd ook een innerlijk proces van 'je verzamelen om de eigen kern'¹⁰⁵ waarbij het leven zelf in de mensen en de omgeving gelezen wordt. Volgens Jorna is het lezen een levenslang gebeuren waarbij steeds meer situaties zuiverder gelezen kunnen worden. De geestelijk begeleider kan een steeds scherper beeld op situaties ontwikkelen en een onderliggende werkelijkheid en zin van de situatie leren lezen. Een onderliggende werkelijkheid die zich niet als concrete werkelijkheid laat lezen, maar die wel als

¹⁰³ Ibid. p. 245

¹⁰⁴ Ibid. p. 247

¹⁰⁵ Ibid.

een 'surplus' van de zichtbare werkelijkheid gelezen kan worden. Voor de geestelijk begeleider is het een gave en een opgave om tijdens een gesprek de zichtbare en de onzichtbare werkelijkheid samen te brengen.¹⁰⁶ Daarom is dit meerzinnig leren lezen volgens Jorna meer dan een afgebakend onderdeel uit een opleiding.¹⁰⁷

4.3.2 Drie competenties van de geestelijk begeleider

Jorna werkt in *Echte woorden* drie competenties van de geestelijk begeleider uit. De eerste competentie, de 'Personale competentie als zelfwording' zal hieronder worden uitgewerkt. De tweede, 'Hermeneutische competentie als "verstehend" vermogen' en de derde, 'Communicatieve competentie als ontmoeting' worden daarna uitgewerkt.

Personale competentie als zelfwording

De zelfwording als personale competentie beschouwt Jorna als een basisbekwaamheid en als meest voorname competentie. Zelfwording, het worden wie je bent, leidt tot authenticiteit van de geestelijk begeleider en is een vereiste voor wie gaat werken met levensvragen en zinvragen van anderen.¹⁰⁸

Er zijn twee vragen die een geestelijk begeleider (in opleiding) zich kan stellen op zijn weg naar werk. De eerste vraag is: "Wie ben ik?" en de tweede vraag is: "Wat is mijn bijdrage?". De antwoorden op deze vragen zijn een basis voor de personale competentie. De begeleider moet het verhaal van de cliënt, wanneer deze geraakt is, in zichzelf kunnen meemaken. Kan hij dit niet dan kan er in het contact geen ontmoeting plaatsvinden en mist het werk zin.

In het proces van zelfwording kan de begeleider een emotioneel-relatieve ontwikkeling doormaken, waarin hij zich ontwikkelt van 'individu' tot een 'enkeling'. In deze ontwikkeling kan hij loskomen van een op zichzelf gerichte individu, die voor zichzelf leefde, naar een enkeling, die zich bevrijdt heeft van het op zichzelf gerichte ik. Deze sprong om los te komen van dit op zich zelf gerichte ik met haar kleine belevingswereld kan een nieuwe en vrije innerlijke ruimte creëren. Dit is het moment van innerlijke transformatie. De vereenzelviging met het bekende ik en de bekende identiteit wordt losgelaten. In de transformatie zal de identiteit niet verdwijnen, maar er ontstaat een mogelijkheid om zich op een gedecentreerde wijze tot zichzelf, tot de eigen identiteit, te verhouden.¹⁰⁹ De innerlijke ruimte, die het op zichzelf gerichte ik bleek in te nemen, komt beschikbaar als een nieuwe vrije innerlijke ruimte.

Na enige bekendheid met deze nieuw verworven innerlijke ruimte blijkt deze ruimte te kunnen uitbreiden tot een ruimte waar de cliënt en de werker elkaar in kunnen ontmoeten. Deze ruimte, de tussenruimte, laat zich zien als een open landschap tussen beiden waar meer te horen, te zien en te voelen is. 'In die grotere ruimte zullen andere overwegingen een rol spelen en de antwoorden die daar geboren worden, zullen meer kloppend, betrokken en verrassend zijn.'¹¹⁰

Als enkeling is de begeleider beter in staat de ander bij te staan en er voor de ander te zijn, doordat binnen de enkeling het vermogen wordt gegenereerd om met onverdeelde aandacht bij de ander aanwezig te zijn en het verhaal van de gesprekspartner van *binnenuit* te lezen.¹¹¹

Geestelijke groei is in zowel in het humanisme als in de hedendaagse spiritualiteit van bijzondere waarde. Jorna beschrijft in dit deel over zelfwording als personale competentie een proces van innerlijke groei en wat zich zoal daarin voordoet. Hij geeft aan dat het proces kan beginnen met een verlangen dat diep, als een klein vlammetje, gevoeld kan worden. Een verlangen naar meer volledig leven en een verlangen om tot de eigen bestemming te komen. Een verlangen naar een ander leven. Maar angst en schaamte maken het moeilijk om naar deze intuïtief beleefde juistheid van de verlangens te leven. Om nu de stap naar een ander leven te maken en de angst te overwinnen is veel moed nodig. Pas 'wanneer de nood aanhoudt, de

¹⁰⁶ Ibid. p. 248

¹⁰⁷ Ibid. p. 247

¹⁰⁸ Ibid. p. 249

¹⁰⁹ Ibid. p. 259

¹¹⁰ Ibid. p. 250

¹¹¹ Ibid. p. 249

gebruikelijke route van oplossen en vermijden is afgesloten en alleen die andere weg – die weg die naar binnen leidt – nog openstaat, kan de bereidheid groter worden om verder te kijken, om iets te wagen, om iets toe te laten, om door de bodem te zakken van de vaste betekenissen – de vertrouwde coördinaten van het leven – en zich open te stellen voor andere geluiden in en om zichzelf.¹¹² Zodra het gevoelde verlangen naar een ander leven en de gevoelde nood voor verandering samenkomen en tevens de angst en schaamte voor even zijn overwonnen in het voordeel van de nood en het verlangen, dan kan de wezenlijke ervaring zich voordoen om met het leven zelf samen te vallen en als mens er toe-te-doen.

In een proces dat volgt kan de gevonden echtheid in zichzelf gevoeld maar ook beproefd worden in een wisselwerking tussen de innerlijke wereld en de uiterlijke wereld. In dit proces kan meer diepte in zichzelf gevonden worden door de intuïtie, de concrete feiten en de gevoelens met elkaar in samenhang te brengen. Schaamte over wat anderen wel niet zullen denken maakt het echter moeilijk om met dit nieuwe zelf naar buiten te komen en zich uit te spreken. Wat het ook moeilijk maakt is dat de aandacht in de uiterlijke wereld soms juist getrokken wordt naar de zaken die niet in overeenstemming zijn met de ontluikende verlangens van het zelf. Dit kan leiden tot oordelen op de uiterlijke wereld. Verder kan in de nieuwe werkelijkheidsbeleving ook een oordeel ontstaan op de onechtheid en oppervlakkigheid in de buitenwereld. Een wijze van leven die voorheen wellicht in onwetendheid over echtheid en diepte gevolgd werd. Het contrast tussen buiten en binnen kan zich gaandeweg verder vergroten en in deze tijd kan eenzaamheid in sterke mate opspelen. Waar het volgens Jorna om gaat is om 'dingen in zichzelf toe te laten, ontvankelijk te zijn, te luisteren, anders naar de dingen te kijken.'¹¹³ Om te komen tot de kwaliteiten waarnaar verlangd wordt, kwaliteiten als zuiverheid, liefde en waarheid, moet eerst verder in zichzelf worden afgedaald en de eigen duistere kant onder ogen worden gezien. Daar kan in zichzelf op dieper niveau een dubbelheid gevonden worden. Een deel van de dubbelheid laat zich zien als een angst voor het onbekende in de vorm van een drang om niets te veranderen en een deel laat zich zien als verlangen naar een leven in liefde en waarheid. Met de keuze om vanuit de liefde en waarheid te leven moet iemand zich van de angstige deel bevrijden en zo innerlijk nieuwe ruimte creëren voor een groter en zuiverder zelf.¹¹⁴

Hermeneutische competentie als 'verstehend' vermogen

Als vermogen om te verstaan sluit de hermeneutische competentie aan bij zelfwording als personale competentie. Met de hermeneutische competentie kan in het verstaan van de ander, deze ander in zichzelf herkend worden.

Zonder het decentreren van het zelf en de ontwikkeling van de eigen diepte uit de personale competentie kan de ander niet in zichzelf worden toegelaten en kan de ander ook niet in zichzelf gehoord worden. Het hermeneutisch horen van de ander in zichzelf gaat niet om de ander te identificeren met aangeleerde concepten of eigengemaakte voorstellingen, want dan 'kun je niet horen wat er innerlijk tot je spreekt'. Met het aanbrengen van etiketten op het verhaal van de ander 'ben je niet in staat te verkondigen wat er in je leeft'.¹¹⁵

In het geestelijk werk kan de hermeneutische competentie als een vermogen door de geestelijk werker worden ingezet. In een verhaal van een cliënt over een eerdere ervaring kan met het hermeneutische verstehende vermogen de ervaring en de innerlijke beroering van de cliënt op existentieel niveau gelezen worden. In het contact met de cliënt kan in de tussenruimte de ervaring worden uitgelegd of betekenis gegeven worden, zodat de essentie van het verhaal naar boven kan komen. Deze essentie kan aangeven wie iemand in deze situatie in wezen is of waar deze situatie in wezen om gaat. Deze competentie om het verhaal in de ander te kunnen lezen kan de geestelijk verzorger ontwikkelen door zich te voeden met spirituele en existentiële bronnen, door veel verhalen te lezen en mee te maken hoe een ander een existentiële situatie verwoordt.

¹¹² Ibid. p. 251

¹¹³ Ibid. p. 255

¹¹⁴ Ibid.

¹¹⁵ Ibid. p. 263

Om de ander te kunnen lezen is intuïtie een belangrijk vermogen. Dit vermogen kan worden aangewend door naar binnen te luisteren terwijl naar de cliënt wordt geluisterd. Door met de aandacht bij het eigen innerlijk te zijn kan zich een intuïtief inzicht aandienen, welke als een 'impuls van het hart' door de geestelijk begeleider kan worden uitgesproken. Woorden die zich spontaan aandienen en in een wederkerig contact met de ander geboren worden. Het intuïtieve vermogen kan ontwikkeld worden door bewust aandacht te geven aan de eigen gevoelens en gedachten en deze in zichzelf te laten uitzuiveren en deze zo op een dieper niveau in zichzelf waar te nemen. In een wederkerig contact met een cliënt kan de begeleider de cliënt in zichzelf zien en kan intuïtief worden opgemerkt wat bij de cliënt ontsloten wil worden. 'Voorbij - of onder - de concepten en vaste betekenissen is de actuele situatie dan gekoppeld aan de innerlijke ruimte of onderstroom, die klaarheid kan verschaffen over wat de betrokkenen ten diepste beweegt en hen tegelijk te boven gaat'. De eigenheid van de cliënt en de gemeenschappelijkheid van het menszijn tussen cliënt en werker komen bijeen, waarbij een waarheid gesproken wil worden dat door de ander met het hart kan worden verstaan.¹¹⁶ Woorden die impulsief opkomen en hun oorsprong niet in het denken hebben maar voortkomen uit een 'onmiddellijk weten'. Deze vorm van weten is een bijzondere vorm van weten, omdat ze 'werkelijk en waar' blijkt te zijn.¹¹⁷ Het hoofd, het hart en de buik van de geestelijke begeleider werken geïntegreerd samen in het lezen van de cliënt en genereren samen een heldere, liefdevolle en spontane respons.¹¹⁸ In een heldere waarneming kan de samenhang tussen de concrete ervaring van de cliënt en een groter geheel worden waargenomen en kan worden gezien waar het in het verhaal om draait. Dit schept verbondenheid met de cliënt en creëert zinsamenhang in het verhaal van de cliënt.

Communicatieve competentie als ontmoeting

Bij deze derde competentie staat de ontmoeting met de cliënt centraal. Een ontmoeting waarbij er werkelijk contact ontstaat tussen de cliënt en de geestelijk verzorger. Communicatie is voor een geestelijk verzorger een vorm bij uitstek om contact te maken en de ander te ontmoeten. Communicatie als competentie is net als de hermeneutische competentie verbonden met de personale competentie. In deze laatste competentie wordt een innerlijk proces beschreven waarbij innerlijke diepte en innerlijk ruimte met het proces van decentreren wordt vrijgemaakt. Deze kwaliteiten vormen een uitgangspunt in de communicatie.

De ontmoeting verwijst in eerste instantie naar het 'er zijn voor de ander', wat een centrale rol van de geestelijk verzorger is. Jorna beschrijft in de woorden van Warmenhoven dat de bereidheid in zichzelf gevonden moet worden om zich naar de cliënt te willen 'toewenden'. Deze bereidheid kan gevonden worden door voordat de ontmoeting wordt aangegaan, de begeleider de ontmoeting al initieert. Deze initiatie kan volgens Jorna gemaakt worden door de basale keuze te maken om zich in beginsel te willen toewenden naar de ander.¹¹⁹ Een toewenden zonder daarbij de levensregie van de cliënt over te nemen. Want de cliënt moet altijd weer met zichzelf verder. In de toewending kan de begeleider wel verbondenheid laten ervaren en nieuwe inzichten aanbieden, zodat de cliënt weer verder kan.

De beweging van toewenden naar de cliënt kan soms echter lastig zijn. Bijvoorbeeld wanneer een onzekerheid in de situatie van de cliënt zich voordoet, kan de begeleider deze onzekerheid reactief willen oplossen of afdekken. In deze beweging blijft de begeleider niet bij wat zich nu voordoet, maar probeert de beleving van deze werkelijkheid te veranderen en zo houvast voor de ander en voor zichzelf te creëren in de onzekerheid. Al lijkt het een oplossing, de begeleider maakt geen beweging van toewenden. De begeleider laat de cliënt in de steek doordat deze niet blijft bij de huidige werkelijkheid. Hierdoor ontvangt de cliënt geen erkenning voor zijn situatie. Met een respons die aansluit op de huidige behoeften, zoals de cliënt die toont, laat de begeleider een bereidheid zien om bij de ander te blijven en niet in de steek te laten.

¹¹⁶ Ibid. p. 266

¹¹⁷ Ibid.

¹¹⁸ Ibid. p. 268

¹¹⁹ Ibid. p. 274

Een andere valkuil in de communicatie is wanneer de begeleider luistert via 'luisterrasters'. Het zijn praktische theorieën waarvan de begeleider zich tijdens een gesprek kan bedienen en die enige houvast kan bieden. De rasters hebben een beperkende invloed op de openheid van de begeleider en bemoeilijken de communicatie. Door een persoonlijk onbehagen bij het verhaal van de ander kan een begeleider zich subtiel van de cliënt afwenden om zo de situatie van de cliënt niet in de eigen innerlijke ruimte te hoeven toelaten. Op een minder aandachtvol moment kan de begeleider dan zijn toevlucht nemen tot interpreteren of oordelen, waardoor de cliënt alleen wordt gelaten. In een gesprek zal de beweging van toewenden steeds opnieuw gemaakt moeten worden, zal de ander in de werkelijkheid van zijn situatie moeten worden waargenomen en zal zonder oordeel toegelaten moeten worden.

Maar hoe mooi dat ook is, soms lukt dat gewoon niet. Soms lukt het niet om er bij te blijven en er te zijn voor de ander. Met de woorden van Ety Hillesum geeft Jorna aan dat de werker zichzelf daarover dan niet zou hoeven te veroordelen. Wel kan hij zich voornemen om te proberen een volgende keer wel toe te wenden, dan wel zich te laten zien terwijl de werker tracht zich toe te wenden, en daar eerlijk, geduldig en begripvol in te zijn.¹²⁰

In het verhaal van de cliënt weet de begeleider het verloop van het verhaal nog niet, terwijl de cliënt het vervolg ook maar tot op zekere hoogte kent. 'Contact maken in een (nog) niet-weten, maar wel in het besef van diepte die zich roert, is wat in ieder geval een *geestelijk* begeleider zou moeten doen. Vanaf het begin moet hij zich wagen aan het onbekende dat in de tussenruimte beluisterd kan worden. Zo wordt innerlijk ervaren toegelaten (ook al is het vreemd), opengelaten (en niet direct dicht geduid), en gevolgd (en niet naar jezelf toegedacht).'¹²¹

Volgens Hoogeveen is het van belang om los te komen van een gerichtheid op het rationele zelf, een vermogen dat ook al bij de personale competentie werd genoemd. Hoogeveen beschrijft een identificatie met het rationele zelf als een belemmering om verbinding met de cliënt te maken en om vanuit de eigen diepte te horen. Het zou er om gaan om tijdens een gesprek los te komen van het denkende rationele zelf. 'Dat vermogen los te komen van jezelf stelt je in staat emotie toe te laten. Zolang je meer bezig bent met jezelf, is dat onmogelijk want dan heb je je afgesloten voor het lijden van een ander.' Het werken vanuit een rationeel, analyserend zelf leidt tot het aanwijzen van oorzaken, aspecten, effecten en trachten greep te krijgen op zaken. Rationaliseren beschouwt Hoogeveen als een vorm van afsluiten waarbij diepdoorvoelde emoties als geluk, verdriet en liefde niet goed kunnen worden waargenomen. Met het rationele zelf kan de situatie van de cliënt wel geduid en omschreven worden, maar de emoties laten zich niet analyseren.¹²²

Wanneer het rationele zelf kan worden losgelaten kan volgens Hoogeveen meer gewerkt worden vanuit een volledig beleven, met verwondering, verbondenheid, aanvaarding en overgave. Zo kan toegang gevonden worden tot de ander om deze ander werkelijk te horen en te verstaan. In deze ontmoeting die plaatsvindt in de tussenruimte van het contact kunnen antwoorden geboren worden. Want wie werkelijk geluisterd heeft, kan werkelijk antwoord geven.¹²³ Soms kan met enkele woorden de zin van de situatie treffend gezegd worden. Zoals de woorden 'soms groeit er een roos op een mestbui omdat daar vast veel voedsel te vinden is'. Woorden voor een vrouw die veel tegenslag heeft gehad en daar toch goed en mooi bij blijft. Maar hoe kan nu een dergelijke verbinding met een cliënt gemaakt worden, een verbinding waarbij het voelbaar stroomt tussen beiden, een verbinding die als een 'helende verbondenheid' ervaren kan worden? Jorna heeft daar een eigen visie op ontwikkeld, een visie die hij verwoordt als onderdeel van de eerder genoemde zijnsmethodiek. Jorna stelt voor om de ratio van het hoofd en de liefde van het hart meer te laten samenwerken. In de zijnsmethodiek komt de verbinding tot stand door de liefde het primaat van de verbinding te laten zijn. Dit in tegenstelling tot de meer gebruikelijke werkwijze in hulpverlenersland om de ratio het primaat van de verbinding te laten zijn. De ratio heeft wel een rol in de zijnsmethodiek, deze heeft echter een gespreksregulerende functie ten dienste van het hart. Begeleiding van een cliënt met een

¹²⁰ Ibid. p. 275

¹²¹ Ibid. p. 278

¹²² Ibid. p. 281

¹²³ Ibid. p. 286

moeilijke situatie vraagt niet om een rationele werkwijze, waarin de ratio het primaat van het contact heeft. De begeleider blijft dan volgens Jorna onvermijdelijk aan de buitenkant van de dingen staan.¹²⁴ 'In de geestelijke begeleiding stelt de liefde, die voortkomt uit het eigen hart van de begeleider, hem in staat om vanuit dat eigen hart, van mens tot mens, toegewijd te zijn aan de moeilijke situatie waarin de ander verkeert.'¹²⁵

Buber maakt in het boek van Jorna een onderscheid tussen gevoelens en de liefde. Hij maakt een onderscheid in de wijze waarop deze ervaren kunnen worden. Volgens Buber heeft de mens gevoelens die innerlijk ervaren kunnen worden. Maar de mens woont in haar liefde en verwijst naar een gewaarzijn van iets dat zich om de mens en tussen de mensen in, tussen Ik en Jij, bevindt.¹²⁶ Werken met de liefde en vanuit het eigen hart maakt werkelijk contact met de ander mogelijk. Zonder de liefde is het volgens Jorna niet mogelijk om de onverdeelde aandacht op te brengen waarmee het verhaal en de beleving van de ander tijdens een gesprek kan worden gevolgd. Volgens Jorna zou de begeleider die werkt vanuit het hart en denkt met het hart tijdens het gesprek als vanzelf datgene volgen wat zich aandient en een uitweg zoekt. Zonder dit te willen grijpen, verklaren of te analyseren met de rationele kennis van het hoofd. Jorna sluit met de zijsmethodiek de ratio niet buiten maar wijst de ratio de plaats en de taak aan om de uit liefde geboren helende verbondenheid te ordenen en te verduidelijken waardoor de gevonden zinsamenhang beter kan blijven.¹²⁷ Daarbij kan een taal uit het hart gebruikt worden om uit te drukken wat er te zeggen is. In de praktijk, waar mensen met elkaar spreken over leven en dood, komen mensen tot zichzelf en tot elkaar wanneer taal ontspringt uit de verbinding van hart tot hart. 'Paradoxaal genoeg is het dankzij de ongewisheid en het niet-weten wat er gaat gebeuren dat de ontmoeting wordt aangegaan, want wanneer de ander wordt toegelaten en de begeleider de in zichzelf aanwezige innerlijke ruimte aanspreekt, kan hij 'zien' wat zich daar afspeelt. En dat "inzicht" laat zich uiten in rechtstreekse taal'¹²⁸ dankzij de geest die spreekt vanuit het hart.

5 Slotbeschouwing

Deze slotbeschouwing begint met een samenvatting van het voorgaande onderzoek. Als eerste zal ik kort beschrijven welke trainingen ik heb gevolgd om te leren werken met het innerlijk. Vervolgens zal het verloop van het onderzoek kort worden beschreven en worden de onderzoeksvraag en de deelvragen herhaald. Vanuit deze vragen zal de inhoud van de verschillende hoofdstukken kort worden beschreven waarmee de samenvatting wordt afgerond. Met de deelvragen als leidraad zal in deze slotbeschouwing een verbinding gemaakt worden tussen een beschrijving van innerlijke aanwezigheid vanuit de praktijk en de beschrijvingen van de literatuur. Vervolgens zal de aanname op juistheid worden getoetst en als laatste zal op basis van de bevindingen van het onderzoek een antwoord geformuleerd worden op de centrale onderzoeksvraag. Deze slotbeschouwing komt overeen met de vierde en de vijfde fase van de methodiekbeschrijving van het fenomenologisch onderzoek.

5.1 Samenvatting van het voorgaande onderzoek

Aanleiding van het onderzoek waren begeleidende gesprekken die ik heb gevoerd waarbij het innerlijk op betekenisvolle wijze een bijdrage had in het gesprek. De gevoelens en emoties in het innerlijk waren tijdens het gesprek soms aanleiding om een bepaalde interventie te plegen. Nadat ik verschillende van deze ervaringen tijdens begeleidende gesprekken had opgedaan heb ik een kort vooronderzoek in literatuur van de UvH over de geestelijke begeleiding uitgevoerd. Hier heb ik geen verwijzing gevonden naar de rol van het innerlijk tijdens een begeleidend gesprek. Deze bevinding was voor mij de aanleiding om dit onderzoek uit te voeren.

¹²⁴ Ibid. p. 288

¹²⁵ Ibid. p. 287

¹²⁶ Ibid. p. 288

¹²⁷ Ibid. p. 288

¹²⁸ Ibid. p. 294

In dit onderzoek naar innerlijke aanwezigheid is de onderzoeksvraag: wat is de betekenis van innerlijke aanwezigheid in de praktijk en in de literatuur van de geestelijke begeleiding? Het onderzoek wordt uitgevoerd met twee deelvragen. De eerste deelvraag is: hoe verhoudt de betekenis van innerlijke aanwezigheid uit de praktijk zich tot de betekenissen van verwante begrippen beschreven in de literatuur over geestelijke begeleiding? De tweede deelvraag is: welke verwijzingen naar de betekenis van innerlijke aanwezigheid zijn te vinden in de centrale literatuur van de UvH over de methodiek van geestelijke begeleiding? De centrale vraag en de deelvragen komen voort uit de doelstellingen van dit onderzoek.

Het eerste doel van het onderzoek is om te onderzoeken of het leren werken met innerlijke aanwezigheid een aanvulling kan zijn voor het geestelijk werk. Het tweede doel is te onderzoeken of er sprake is van een leemte in de UvH literatuur over geestelijke verzorging met betrekking tot innerlijke aanwezigheid.

In hoofdstuk één is een voorbeeld van een ervaring met innerlijke aanwezigheid uitgebreid beschreven. Het is een beschrijving van een gesprek met de ouders van de 5-jarige Liam in mijn werk als geestelijk verzorger. Tevens is in hoofdstuk één de betekenis van innerlijke aanwezigheid onderzocht en als volgt verwoord: 'Een alerte en tegelijk rustige, licht-meditatieve staat van zijn met een afstemming op het eigen innerlijk, waarbij de begeleider op empatische wijze, vanuit het hart contact maakt met de gesprekspartner. In dit contact stelt de begeleider zich luisterend beschikbaar aan de belangen van de gesprekspartner en spreekt de begeleider vanuit zijn 'waarheid'. Tevens maakt de begeleider op een helende wijze contact met de innerlijke wond, de pijn of het verdriet van de gesprekspartner. Na afloop van het gesprek is er een gevoel van vervulling.'

In hoofdstuk twee, drie en vier is literatuur over de geestelijke begeleiding bestudeerd en beschreven. In de hoofdstukken twee en drie is literatuur beschreven van twee begrippen die verwant zijn aan innerlijke aanwezigheid: empathie en presentie. Deze literatuur zijn gebruikt als hulpbronnen om de betekenis van het begrip innerlijke aanwezigheid in relatie tot de twee bekende begrippen in de literatuur te bepalen. In hoofdstuk vier zijn drie UvH boeken beschreven over methodieken van geestelijke begeleiding. Ieder boek vertegenwoordigt een ander methodisch perspectief op de geestelijke begeleiding. Het eerste boek heeft een praktisch perspectief, het tweede een verhalend perspectief en het derde een spiritueel perspectief op geestelijke begeleiding.

In deze slotbeschouwing zal met de hulpbronnenliteratuur gewerkt worden door de aansluiting, de leemte en het verschil met de betekenis van innerlijke aanwezigheid te onderzoeken en te beschrijven. Doel van deze fase in het onderzoek is om de betekenis van innerlijke aanwezigheid te relateren aan literatuur over bekende begrippen in de taal van de geestelijke begeleiding. Er is gekozen voor literatuur over empathie en presentie.

Ook zal zo veel mogelijk duidelijk gemaakt worden waarin de betekenis van innerlijke aanwezigheid samenvalt met empathie of presentie. Hiermee zal de eerste deelvraag beantwoord worden.

Vervolgens zal in deze slotbeschouwing de literatuur van de methodiek van geestelijke begeleiding onderzocht worden op verwijzingen naar en aanvullingen op de betekenisbeschrijving van innerlijke aanwezigheid. Doel van deze fase is om helderheid te krijgen over het bestaan van een eventuele leemte over innerlijke aanwezigheid in de literatuur over de geestelijke begeleiding van de UvH. Hiermee zal de tweede deelvraag beantwoord worden.

Tevens is voor dit onderzoek een aanname geformuleerd. De aanname van dit onderzoek is dat innerlijke aanwezigheid van belang is voor de kwaliteit van de geestelijke begeleiding en dat er geen expliciete literatuur over innerlijke aanwezigheid bestaat. De juistheid van deze aanname kan op basis van de bevindingen van het onderzoek worden vastgesteld.

Tenslotte zal op basis van de bevindingen in het onderzoek de centrale onderzoeksvraag beantwoord worden.

5.2 Beantwoording eerste deelvraag

Voor de beantwoording van de eerste deelvraag zal nu een vergelijking gemaakt worden tussen de beschrijving van innerlijke aanwezigheid en de hulpbronnenliteratuur. Hiervoor worden de boeken van Bru, Leijssen, Baart en Senge kort vergeleken met de beschrijving van innerlijke aanwezigheid. Wat zijn de overeenkomsten, is er sprake van een leemte in de beschrijving van innerlijke aanwezigheid en wat zijn eventuele verschillen? Allereerst worden bij empathie de boeken van Bru en Leijssen besproken, vervolgens bij presentie de boeken van Baart en van Senge.

5.2.1 Empathie in *Horen, verstaan en uitwisselen*

Bru maakt in het begin van het hoofdstuk een beschrijving van empathie: het aanvoelen van de innerlijke wereld van de cliënt met heel zijn eigen persoonlijke betekenissen, alsof het de eigen wereld was, maar zonder ooit de 'alsof' kwaliteit los te laten. Even verder beschrijft hij empathie als een proces van begrijpen van binnenuit.

Deze beschrijving van empathie is herkenbaar beschreven maar door de abstracte beschrijving mist ze een betekenisvolle diepte. Niet duidelijk wordt hoe de houding van empathie door een student kan worden aangeleerd waardoor concrete vragen niet beantwoord kunnen worden. Concrete vragen als: hoe kan de cliënt van binnenuit begrepen worden? Hoe kunnen de betekenissen van de ander in het eigen innerlijk worden toegelaten en tegelijkertijd te doen alsof, dus door ook contact te houden met de eigenheid? En wat is de reden dat met deze 'alsof' houding gewerkt moet worden? Bru blijft in dit hoofdstuk zo abstract dat het een aansluiting met de praktijkbeschrijving mist. In het slot van het hoofdstuk wordt Bru wel concreter. Daar beschrijft hij het ervaringsgerichte antwoord. Hij geeft aan dat de begeleider de gevoelens en betekenissen van de eigen ervaringen nodig heeft om de cliënt beter te begrijpen om een ervaringsgericht antwoord te kunnen geven. Dit zou leiden tot een meer authentiek contact, een contact van hart tot hart. Ook dit is herkenbaar beschreven maar niet duidelijk wordt hoe dit authentieke hartscontact samengaat met de 'alsof' houding uit het begin van het hoofdstuk. De conceptuele abstraherende beschrijving van empathie maakt dat dit hoofdstuk te weinig concreet wordt en te weinig betekenis krijgt om aan te sluiten bij de geformuleerde betekenisbeschrijving van innerlijke aanwezigheid. Daarom kan dit boek van Bru geen verdere bijdrage leveren aan dit onderzoek.

5.2.2 Empathie in *Gids voor gesprekstherapie*

Empathie is een element in de ervaringsbeschrijving van innerlijke aanwezigheid. De beschrijving van empathie in de *Gids voor gesprekstherapie* van Leijssen vormt enkele overeenkomsten met innerlijke aanwezigheid. Ze beschrijft empathie als een beleving dat een binnenkant en een buitenkant heeft. De binnenkant empathie gaat over de innerlijke belevingswereld bij empathie. De buitenkant empathie gaat over de beleving van empathie in de uiterlijke wereld. Met deze scheiding maakt Leijssen een onderscheid in de innerlijke beleving en de uiterlijke beleving. Een onderscheid dat ook bij de beschrijving van innerlijke aanwezigheid is gemaakt.

De binnenkant van empathie zoals Leijssen deze beschrijft laat de meeste overeenkomsten zien met innerlijke aanwezigheid. Voordat Leijssen zich op de cliënt afstemt maak ze de eigen innerlijke ruimte vrij door zich innerlijke leeg te maken en zo een open ruimte in het eigen innerlijk te creëren. Deze handeling komt vrijwel geheel overeen met de voorbereiding die ik beschrijf voordat ik de ontmoeting met de ouders van Liam aanga. Verder stemt Leijssen op ontspannen en tegelijkertijd aandachtig en geconcentreerde wijze op de cliënt af waarbij haar eigen innerlijk meeresoneert op wat de cliënt inbrengt. Deze afstemming zou een empatische afstemming op de ander genoemd kunnen worden zodat de ander van binnenuit begrepen kan worden. Tevens noemt ze een intuïtieve lichamelijke als een vermogen om gewaar te worden wat niet wordt uitgesproken en om de diepte van het verhaal vorm te laten krijgen. Hier is een overeenkomst met de intuïtie in de beschrijving van innerlijke aanwezigheid. Het spreken en handelen vanuit het innerlijk verwijst naar een innerlijke diepte vanwaaruit zich woorden

aandienen die diepte in een gesprek vormen. Als laatste overeenkomst op de binnenkant empathie noemt Leijssen dat ze heel actief betrokken is terwijl ze toch iets van rust en afstand behoudt. De alerte en tevens rustige zijnswijze wordt ook bij innerlijke aanwezigheid zo benoemd.

Bij de buitenkant empathie zijn ook enkele overeenkomsten te vinden. Ze noemt een stilte in het gesprek als een non-verbale empathische expressie waarin dingen werkelijk doorvoeld kunnen worden. In de gespreksbeschrijving met Liam zijn verschillende stiltes gevallen. Deze stiltes waren een 'aandachtvolle stilte' of een stilte om woorden te laten vormen voordat ze uitgesproken konden worden.

Ook is er een verschil te benoemen in de beschrijving van innerlijke aanwezigheid in de vergelijking met de beschrijving van Leijssen. Leijssen noemt dat een empathische expressie effectief is wanneer deze erop gericht is dat de cliënt contact maakt met de eigen gevoelens of onderliggende betekenissen die in de beleving besloten liggen. Deze gerichtheid om de ander effectief bij de eigen gevoelens of betekenissen te brengen is gericht op een effect bij de ander. De gerichtheid op een effect bij een ander is geen onderdeel van innerlijke aanwezigheid. Een leemte bij innerlijke aanwezigheid is de capaciteit tot afgrenzen. Deze capaciteit dient om verwantschap te voelen zonder geïdentificeerd te raken en zichzelf los te laten en tevens bewust te blijven van de eigenheid. Het afgrenzen ontbreekt in de beschrijving van innerlijke aanwezigheid en is een goede aanvulling op de beschrijving.

Een tweede leemte bij innerlijke aanwezigheid is wat Leijssen de fantasie noemt. De fantasie gebruikt Leijssen om de beleving van de cliënt te verbeelden. Deze capaciteit is voor het werken met empathie van belang. Empathie is een onderdeel van de innerlijke aanwezigheid.

Ook is er een verschil tussen de empathie van Leijssen en innerlijke aanwezigheid. Een verschil is dat in de beschrijving van innerlijke aanwezigheid een 'helend aanwezig zijn' is genoemd. Een beschrijving die bij Leijssen niet voorkomt. Wellicht is het ook mogelijk om op de door Leijssen beschreven wijze van empathie om helend aanwezig te zijn. Al beschrijft Leijssen dat zo niet. Met diverse overeenkomsten tussen binnenkant empathie en innerlijke aanwezigheid kan de vraag gesteld worden: is binnenkant empathie zoals Leijssen deze beschrijft dan wellicht gelijk aan innerlijke aanwezigheid? Voor zover dit met literatuurbeschrijvingen is vast te stellen zou dit zeer goed mogelijk kunnen zijn. Toch mist de beschrijving van empathie een element waardoor empathie niet hetzelfde is. In de beschrijvingen heb ik niet dieper kunnen doordringen om vast te kunnen stellen wat dit onderscheidende element precies is. Hierdoor blijkt het lastig om een kenmerkend onderscheid te benoemen.

5.2.3 Presentie in *Een theorie van de presentie*

Baart positioneert *Een theorie van de presentie* als een menselijk alternatief op het interventionisme, een zorgmodel waarmee momenteel in veel instellingen wordt gewerkt. Een kritiek van Baart op het interventionisme is dat de klachten en problemen van de cliënt centraal staan in de behandeling. Hierdoor zou de mens die het probleem heeft nauwelijks in beeld komen. De presentiemethodiek van Baart heeft in tegenstelling tot het interventionisme juist wel aandacht voor de ander als mens.

Het aanleren van de presentiemethodiek verloopt via het proces van exposure. De exposure bevat vier fasen: onderdrukking, zuivering, ontvankelijkheid en tenslotte toewijding. De namen van deze vier fasen verwijzen allen naar het innerlijk. Baart beschrijft wat de pastores in opleiding moeten doen in de fase van onderdrukken, zuiveren, ontvankelijkheid of toewijding. In ieder van deze fasen kan een deel van innerlijke aanwezigheid herkend worden.

In de fase van onderdrukking wordt de pastor bewust van zijn eigen oordelen en wordt geleerd de eigen oordelen uit te stellen. Dit is een stap die ook voorkomt in de voorbereiding op het gesprek met de ouders van Liam. In de fase van zuivering worden de eigen motivaties onderzocht. Dit verschilt van de beschrijving van innerlijke aanwezigheid. Dit wordt hier omschreven als het niet uitoefenen van de wil op de situatie. Toch zijn deze in zekere zin wel vergelijkbaar omdat de wil gevormd kan worden op basis van een innerlijke motivatie.

De fase van ontvankelijkheid is ook bij innerlijke aanwezigheid terug te vinden. In de beschrijving van Baart is te lezen dat de presentiewerker op de ander is betrokken en deze de

concrete hulpvraag van de ander tot zich toelaat. Bij de ervaringsbeschrijving van innerlijke aanwezigheid is te lezen dat ik me klaar voel om het verhaal van de ander in mijn innerlijk te ontvangen (regel 36). Tevens is in de beschrijving van Baart te lezen dat de presentiewerker een verlossing uit een persoonlijke bevangenheid en verbondenheid met een groter persoonoverschrijdend betekenis kader kan ervaren. Dit kan een gevoel van vervulling geven, hetgeen een element is in de beschrijving van innerlijke aanwezigheid. Tenslotte beschrijft Baart de laatste fase, de fase van toewijding, als een intense, trouwe, dienstige en verantwoordelijkheid aanvaardende inzet voor de ander. Een dienstige inzet is ook bij innerlijke aanwezigheid te lezen. Dit is in Liam (op regel 34) beschreven dat een gevoel van dienstbaarheid wordt toegelaten. De verantwoordelijkheid aanvaardende inzet is niet bij innerlijke aanwezigheid te lezen en is een verschil. Mogelijk is dit verschil ontstaan omdat het nemen van de eigen verantwoordelijkheid een belangrijke humanistische waarde is die ik op de UvH heb ontwikkeld. Een verantwoordelijkheid aanvaardende inzet in naar mijn idee geen onderdeel van innerlijke aanwezigheid.

Het proces om te komen tot de toewijding toont wel een overeenkomst met innerlijke aanwezigheid. Het proces van innerlijke afstemming ter voorbereiding van het gesprek waarbij het innerlijke geheel voor de ander beschikbaar wordt gesteld kan als een vorm van toewijding herkend worden.

Een verschil tussen presentie en innerlijke aanwezigheid is dat er wel naar het innerlijk wordt verwezen maar dat over een afstemming op het eigen innerlijk in het boek *Een theorie van de presentie* zeer beperkt wordt geschreven. In de betekenisbeschrijving van innerlijke aanwezigheid is afstemming op het eigen innerlijk een essentieel onderdeel. Omdat een beschrijving van een afstemming op het innerlijk bij *Een theorie van de presentie* vrijwel ontbreekt, vallen presentie en innerlijke aanwezigheid op dit punt niet samen.

Met deze grotendeels overeenkomstige beschrijvingen kan de vraag gesteld worden: is de presentiemethodiek van Baart wellicht hetzelfde als innerlijke aanwezigheid? De beschrijvingen in het boek van Baart om te komen tot de houding van presentie lijken in verschillende opzichten op de beschrijvingen van innerlijke aanwezigheid. Met de methodiek van de presentie is wellicht een soortgelijk resultaat te bereiken als met het werken met innerlijke aanwezigheid.

5.2.4 Presentie in Presence

Sommige boeken laten zich eenvoudig in een beperkt aantal bladzijden beschrijven. Met het boek *Presence* was dat lastiger. Gegeven de complexiteit van de materie in dit boek had ik hiervoor meer bladzijden nodig dan voor de andere boeken.

Als eerste zou ik het proces van decentratie willen noemen waarin een belangrijke bevinding voor dit onderzoek besloten ligt. Decentreren is de naam voor de verschuiving van het innerlijk perspectief, een verschuiving van een waarnemen vanuit het valse zelf naar een waarnemen vanuit het gedecentreerde zelf. In *Presence* wordt het proces van decentreren als volgt beschreven. 'Een gedecentreerd zelf transformeert spontaan je verhouding met anderen. Hoe meer het broze zelf-subject zichzelf ontplooit, hoe meer medeleven er wordt ontplooid ... het geeft dan de opening om voor de ander ruimte te maken of voor de ander te zorgen. De ander staat nader tot je. Solidariteit, medeleven, zorg, liefde - alle mogelijke vormen van samenzijn - verschijnen als het zelf gedecentreerd is'. Deze beschrijving van de gevolgen van decentratie vertonen veel overeenkomsten met de beschrijving van innerlijke aanwezigheid.

De volgende relaties tussen decentratie van het zelf en innerlijke aanwezigheid geven deze overeenkomst aan. Bij innerlijke aanwezigheid is er sprake van een 'spontane' verandering van de verhouding tot anderen. Dat is te lezen in het element van de empathische verbinding en de werking van het hart dat na de innerlijke afstemming mogelijk was. Tevens beschrijft *Presence* dat decentratie van het zelf de opening geeft om voor de ander ruimte te maken of voor de ander te zorgen. Dit vormt een overeenkomst met het element van innerlijke aanwezigheid dat de begeleider zich luisterend beschikbaar stelt voor de belangen van de ander. De beschrijving dat solidariteit, medeleven, zorg, liefde - alle mogelijke vormen van samenzijn - verschijnen als het zelf gedecentreerd is vertoont een overeenkomst met het element van innerlijke aanwezigheid dat de begeleider op een helende wijze contact maakt met de gesprekspartner.

De perspectief verandering door decentreren zoals beschreven in *Presence*, herken ik nu als een belangrijk onderdeel van het proces van innerlijke afstemming zoals ik die uitvoerde in voorbereiding op de ontmoeting met de ouders van Liam. Het herkennen van decentreren in *Presence* (en in *Echte woorden* die later besproken zal worden) is een belangrijke bevinding van dit onderzoek. Tevens herken ik het decentreren als de soort van ervaring waarnaar in dit onderzoek in de tweede fase van eidetische reductie is gezocht.

Het benoemen van het proces van decentreren in het proces van innerlijke afstemming blijkt een leemte in de beschrijving van innerlijke aanwezigheid. De ontdekking van deze leemte leidt tot de volgende bevinding in dit onderzoek: de overeenkomst tussen de kwaliteiten die ontstaan ten gevolge van het decentreren en de kwaliteiten van innerlijke aanwezigheid zou kunnen betekenen dat innerlijke aanwezigheid een gevolg is van een innerlijk proces van een decentratie van het zelf. Een proces dat tijdens de innerlijke afstemming kan zijn uitgevoerd. Gegeven de overeenkomstige beschrijvingen lijkt dit zeer waarschijnlijk.

Een andere overeenkomst tussen *Presence* en innerlijke afstemming is de beschrijving bij Open Mind. Hierin is een overeenkomst te vinden met het bewust worden van de eigen oordelen (regel 16-17). In de beschrijving van 'Waarnemen vanuit het geheel' in *Presence* is een overeenkomst te lezen met de innerlijke afstemming in de beschrijving met Liam in regel 19-22. Een andere overeenkomst tussen *Presence* en innerlijke aanwezigheid die ik hier wil noemen is intuïtie/spreken en handelen vanuit het innerlijk. Dit element kan in *Presence* herkend worden in het handelen vanuit Deelnemerschap waarbij iemand samenvalt met de bron en tegelijkertijd is deze persoon het instrument van de bron. In *Presence* wordt dit het heroriënteren van de aandacht genoemd. Beide houdingen zijn te beoefenen met een Mindfulness meditatie training en beide beschrijven een proces om stil in zichzelf aanwezig te zijn en tegelijkertijd actief in contact met de buitenwereld.

Deze houding vraagt een zekere oefening en bekendheid met meditatie. De meditatie die hier beoefend wordt is geen meditatie om stil op een kussentje te zitten en je af te sluiten van de buitenwereld om zo gewaar te worden van de innerlijke beleving. Deze vorm van meditatie zou 'meditatie in actie' genoemd kunnen worden. In deze meditatievorm is zowel contact met de innerlijke belevingswereld en de innerlijke stilte als contact met de mensen de uiterlijke belevingswereld. En er is een voortdurend bewustzijn van de stroom van sensaties en indrukken, gedachten en gevoelsbewegingen die dat teweegbrengt.

De overeenkomst tussen de elementen Open Mind, Waarnemen van het geheel en Deelnemen als elementen van innerlijke aanwezigheid en de herkenning van decentreren in *Presence* maakt dat er veel overeenkomst is tussen beide.

Toch is er wel een verschil. De vierde stap die in *Presence* is beschreven als Presencing herken ik niet als innerlijke aanwezigheid. Presencing omschrijft Senge als een vorm waarbij iemand 'aanwezig is voor de grotere ruimte of het grotere veld dat om ons heen uitgespreid ligt, aanwezig voor een vergroot gevoel van zelf, en uiteindelijk, aanwezig voor de toekomst die door ons mogelijk wordt gemaakt'. Deze vierde vorm, Presencing, komt niet overeen met mijn ervaring. De methodiek van *Presence* zou in vergelijking met innerlijke aanwezigheid een meer uitgebreide beschrijving en verder ontwikkelde methodiek kunnen zijn in het omgaan met het innerlijk. De herkenning van de eerste drie stappen in de methodiek lijkt dit te bevestigen. Concluderend kan gezegd worden dat verschillende elementen van de betekenis van innerlijke aanwezigheid ook in *Presence* voorkomen. De drie stappen Open Mind, Waarnemen van het geheel en Deelnemen komen overeen met de stappen van innerlijke afstemming van innerlijke aanwezigheid.

5.3 Beantwoording tweede deelvraag

De tweede deelvraag van dit onderzoek luidt: Welke verwijzingen naar de betekenis van innerlijke aanwezigheid zijn te vinden in de centrale literatuur van de UvH over de methodiek van geestelijke begeleiding?

Deze vraag zal hier nu beantwoord worden. Voor de beantwoording worden de boekbeschrijvingen van Hoogeveen, Mooren en Jorna hier kort vergeleken. Vanuit de

literatuurbeschrijvingen zal gezocht worden naar verbindingen met de beschrijving van innerlijke aanwezigheid.

5.3.1 Innerlijke aanwezigheid in *Eenvoud en strategie*

Hoogeveen beschrijft haar inzichten over de 'praktijktheorie' in een aantal begrippenparen. Van deze begrippenparen zal hier worden aangegeven of deze (een deel van) innerlijke aanwezigheid beschrijven.

Bij het begrippenpaar 'empathie en authenticiteit' beschrijft Hoogeveen empathie als het vermogen tot invoelend verstaan van de gemoedstoestand waarin de ander zich bevindt. Empathie is al eerder bij Bru en Leijssen besproken. Empathie is een belangrijk element in de beschrijving van innerlijke aanwezigheid.

Bij 'beschikbaarheid' beschrijft Hoogeveen een emotionele beschikbaarheid. Dit betekent dat de totale aandacht voor de ander beschikbaar is. In dit samenzijn kunnen gevoelens gedeeld worden die niet of nauwelijks uit het denken voortkomen. De respons van de begeleider hoeft niet altijd in woorden te zijn. Volgens Hoogeveen kan het antwoord dan zijn: een stil en betrokken aanwezig zijn. Hierin is een duidelijke overeenkomst te lezen met een luisterende beschikbaarheid aan de belangen van de gesprekspartner.

Bij het begrippenpaar 'verbondenheid-overgave' komt het begrip 'overgave' letterlijk voor in de beschrijving van innerlijke aanwezigheid. In de beschrijving van Hoogeveen: 'een overgave aan en aanvaarding van hoe het leven is' is met dezelfde betekenis terug te lezen bij innerlijke aanwezigheid.

Dit boek van Hoogeveen was onderdeel van het vooronderzoek waarin ik enkele boeken van de UvH heb bestudeerd op een verwijzing naar of een beschrijving van de ervaring met innerlijke aanwezigheid uit het eerder genoemde oefencollege. De paragraaf over beschikbaarheid met daarin de beschrijving van emotionele beschikbaarheid was een duidelijk herkenbaar element in mijn ervaring. Ook andere elementen als verbondenheid en overgave herkende ik. Ondanks de herkenning van deze elementen kon ik niet verklaren hoe de hele ervaring met innerlijke aanwezigheid, waarbij verschillende elementen tegelijkertijd mijn perceptie en beleving vormden, tot stand was gekomen. Het decentreren van het zelf is hiervoor wel een verklaring. Over de decentratie van het zelf heeft Hoogeveen niet geschreven. Wel is me opgevallen dat Hoogeveen op verschillende plaatsen schrijft over (on)bevangenheid. Bijvoorbeeld in 'Onbevangenheid en ongewapendheid verwijzen wel naar keuze, een keuze die tot een bepaalde identiteit leidt, maar die tegelijkertijd vanuit een zekere identiteit voortkomt en met behulp van inzicht in eigen angsten, reserves en weerstanden [...] veroverd moeten worden'.¹²⁹ De onbevangenheid die Hoogeveen beschrijft kan gelezen worden als een innerlijke beweging waarbij de geestelijk werker zich los maakt van bevangen identificatie met het zelf. De onbevangen identiteit zou daarmee gezien kunnen worden als het gedecentreerde zelf.

5.3.2 Innerlijke aanwezigheid in *Bakens in de stroom*

Dit boek van Mooren bevat een aantal handreikingen voor de geestelijk verzorger om de cliënt te helpen bij het vertellen van zijn verhaal. Volgens Mooren is deze narratieve werkwijze zingevend voor de cliënt. De begeleider kan met een aantal narratieve responsen de cliënt helpen zodat deze het verhaal zo goed mogelijk kan vertellen. De rol van de begeleider is hierbij tweeledig, hij geeft narratieve responsen en hij luistert. De narratieve responsen worden in dit hoofdstuk op praktische wijze verbonden met de vier zingevingsgebieden volgens Baumeister. Over wat de begeleider innerlijk kan beleven bij het begeleiden en luisteren naar het verhaal van de ander doet Mooren geen uitspraak. Ook geeft Mooren niet aan wat de rol van het innerlijk zou kunnen zijn bij het kiezen en geven van een narratieve respons. Een betekenisvolle verwijzing naar innerlijke aanwezigheid heb ik in dit hoofdstuk van Mooren niet gevonden.

¹²⁹ *Eenvoud en strategie* p. 96

5.3.3 Innerlijke aanwezigheid in *Echte woorden*

Ondanks de selectie om een beperkt deel van *Echte woorden* te beschrijven bevat dit boek veel relevante informatie voor dit onderzoek waardoor *Echte woorden* in meer pagina's beschreven is dan het gemiddelde aantal voor de andere boeken. Net als *Presence* gebruikt *Echte woorden* passende woorden voor de taal van het innerlijk. Jorna noemt bijvoorbeeld de Zijnsmethodiek, innerlijk horen en tussenruimte. Gedurende het onderzoek hebben deze woorden meer betekenis voor mij gekregen en hierdoor ben ik de taal van het innerlijk beter gaan spreken en verstaan. In dit onderzoek naar innerlijke aanwezigheid bleek het mij soms lastig om mijn ervaringen te benoemen omdat de taal van het innerlijk voor mij nieuw was.

Een belangrijke bevinding in dit onderzoek is de decentratie van het zelf. Om deze reden begin ik met enkele citaten over decentreren¹³⁰ beschreven in de personale competentie in *Echte woorden*. Jorna noemt het decentreren de decentratie van het ik. Hij begint met een citaat van Van Praag over de geesteshouding: 'een oorspronkelijke gerichtheid van de geest waarmee alle ervaring benaderd wordt'. Dit koppelt Jorna aan de decentratie van het ik en beschrijft deze decentratie van het ik dat 'de persoon loskomt van ik-gerichtheid en die, gegeven de situatie waarin het ik verkeert, de mogelijkheid biedt van verbinding en verstaan. Dat moment is het moment van transformatie: de persoon heeft geleerd anders in het leven te staan; het persoonlijk leven en de identiteit verdwijnen niet, maar de vereenzelviging ermee wordt losgelaten ten behoeve van een ontvankelijkheid voor wat er aan de dag komt.' Jorna voegt daar nog aan toe dat een geestelijk begeleider na een decentratie van het ik als vanzelf uitgaat naar de ander en het andere.

In deze citaten zijn verschillende overeenkomsten te vinden met het element innerlijke afstemming van innerlijke aanwezigheid. In het citaat van Van Praag is de oorspronkelijke gerichtheid van de geest te lezen als een afstemming van de geest op de eigen oorsprong in het eigen innerlijk. Bij een afstemming van de geest op de eigen oorsprong verwijst Van Praag hier waarschijnlijk niet naar een afstemming van het valse zelf, mogelijk wel naar het gedecentreerde zelf. Tevens bepaalt de oorspronkelijke geesteshouding niet een deel van de waarneming maar omvat deze geesteshouding 'alle ervaring die benaderd wordt'. Deze omvattende geesteshouding kan wijzen op een perspectiefverandering. Een verandering die ook bij decentreren plaatsvindt.

Bij Jorna is een decentratie van het zelf te lezen als een onderdeel van de innerlijke afstemming. Hij spreekt van een transformatie waarbij de persoon heeft geleerd anders in het leven te staan en de vereenzelviging met het persoonlijke leven en de identiteit wordt losgelaten ten behoeve van een ontvankelijkheid voor wat er aan de dag komt. Tevens gaat de begeleider volgens Jorna na een decentratie als vanzelf uit naar de ander. Een beweging die overeenkomst met het element dat de begeleider contact maakt vanuit het hart.

In de personale competentie beschrijft Jorna ook dat bij decentratie van het ik een innerlijke ruimte vrij komt waarin de cliënt en de werker elkaar kunnen ontmoeten. Deze ontmoetingsplek noemt Jorna de tussenruimte. Deze doet zich voor als een open landschap waar meer te horen, te zien en te voelen is. De ontmoeting met de cliënt in de tussenruimte maakt dat de cliënt van *binnenuit* gelezen kan worden. Deze beschrijving om de ander in het eigen innerlijk te kunnen lezen is een essentie van innerlijke aanwezigheid. In de betekenis beschrijving van innerlijke aanwezigheid is dit verwoord als een staat van zijn met een afstemming op het eigen innerlijk, waarbij de begeleider op empathische wijze, vanuit het hart contact maakt met de gesprekspartner. De beschrijving die Jorna geeft voor de respons die voortkomt uit deze tussenruimte, 'antwoorden die daar geboren worden, zullen meer kloppend, betrokken en verrassend zijn', vormt een overeenkomst met het element spreken en handelen vanuit het innerlijk.

De hermeneutische competentie beschrijft intuïtie als een belangrijk vermogen dat klaarheid verschaft over wat de ander ten diepste beweegt. De intuïtie is een vermogen dat ook bij innerlijke aanwezigheid is beschreven. Tevens noemt Jorna een taal van het hart die door het hart van de ander kan worden verstaan. Ook hier is een verbinding met innerlijke aanwezigheid

¹³⁰ *Echte woorden* p. 259

te vinden in de beschrijving dat de begeleider op empathische wijze, vanuit het hart contact maakt met de gesprekspartner.

Bij de communicatieve competentie beschrijft Jorna ook een proces van innerlijke afstemming. Met de beschrijving van de zijsmethodiek stelt hij voor om het hoofd, hart en buikgebied van de geestelijk begeleider geïntegreerd te laten samenwerken. Deze beschrijving komt overeen met de beschrijving van de innerlijke afstemming ter voorbereiding op het gesprek met de ouders van Liam.

In *Echte woorden* zijn meerdere beschrijvingen van het innerlijk te lezen die ook in de beschrijving van innerlijke aanwezigheid voorkomen. *Echte woorden* beschrijft daarmee in velerlei opzicht de betekenis van innerlijke aanwezigheid. Samenvattend lijkt de zijsmethodiek overeenkomstig te zijn met innerlijke aanwezigheid. Is innerlijke aanwezigheid dan hetzelfde als de zijsmethodiek? Een aantal elementen, in het bijzonder de innerlijke afstemming en het decentreren zijn terug te vinden in de beschrijving van de zijsmethodiek. Een verschil met innerlijke aanwezigheid is niet gevonden.

Deze slotbeschouwing heeft niet als doel om een tekst op alle elementen van innerlijke aanwezigheid te onderzoeken. Daarom zal voor de overige elementen van innerlijke aanwezigheid moeten worden aangenomen of deze elementen ook bij de zijsmethodiek voorkomen. Zoals bij *Presence* is beschreven komen de verschillende elementen van innerlijke aanwezigheid zeer waarschijnlijk voort uit de decentratie van het zelf. Daarom kan worden aangenomen dat de andere elementen ook in de zijsmethodiek van Jorna voorkomen en dat de zijsmethodiek overeenkomt met innerlijke aanwezigheid.

5.4 Toetsing aanname van het onderzoek

De aanname van het onderzoek zal nu getoetst worden. Dit zal worden uitgevoerd met de beschrijvingen van methodische literatuur over geestelijke begeleiding van UvH auteurs. De aanname van dit onderzoek is dat innerlijke aanwezigheid van belang is voor de kwaliteit van de geestelijke begeleiding en dat er geen expliciete literatuur over innerlijke aanwezigheid bestaat.

5.4.1 Toetsing van het eerste deel van de aanname

Het eerste deel van de aanname -innerlijke aanwezigheid is van belang voor de geestelijke begeleiding- komt voort uit mijn ervaring dat ik innerlijke aanwezigheid in de praktijk heb leren kennen en dit in de opleiding niet heb geleerd. Het vooronderzoek bevestigde dit. Allereerst zal de juistheid van dit eerste deel van de aanname besproken worden. Daarna zal het tweede deel van de aanname besproken worden.

De aanname kan in een vraag worden herschreven en die zou dan luiden: Is innerlijke aanwezigheid van betekenis voor de Humanistische geestelijke verzorging?

Een humanistisch geestelijk verzorger helpt mensen bij levensvragen en zich tot het leven en de omgeving te verhouden. Daarbij begeleidt de geestelijk verzorger de cliënt om betekenis te vinden in de ervaringen die de cliënt heeft meegemaakt. Het vinden van juiste betekenis is een proces dat door de cliënt gedaan moet worden. Alleen de cliënt kan het beste de juiste betekenis vinden zoals die voor hem van toepassing is.

Het vinden van de persoonlijke betekenis in het eigen betekenskader is echter geen eenvoudig proces. Voor de begeleider kan kennis van het levensbeschouwelijk humanistisch kader met waarden als zelfbeschikking, autonomie, vrijheid, sociale verantwoordelijkheid en zelfontplooiing behulpzaam zijn om te begeleiden bij het vinden van de betekenis tegen een humanistische achtergrond. Wanneer de begeleider ook op empathische wijze contact maakt met de cliënt dan kan de begeleider de cliënt in zijn belevingswereld volgen en daarbij verder helpen in het vinden van betekenis. Begeleider en cliënt kunnen op deze wijze samenwerken en een passende betekenis vinden. In mijn werk als geestelijk verzorger merk ik dat veel cliënten hier ook tevreden mee zijn.

Waarom zou het werken met kwaliteiten als beschreven bij innerlijke aanwezigheid dan van belang zijn? Met het decentreren van het zelf maakt de begeleider de eigen innerlijke ruimte vrij. Verschillende kwaliteiten van innerlijke aanwezigheid zijn na het decentreren gemakkelijker

beschikbaar. Bijvoorbeeld een kwaliteit waarbij de cliënt in de eigen innerlijke ruimte ontvangen kan worden en de hiermee verbonden kwaliteit empathie. Ook rust en opmerkzaamheid zijn kwaliteiten die na het decentreren eenvoudiger beschikbaar zijn. Deze kwaliteiten zijn voor de geestelijk verzorger van belang en dragen ertoe bij dat de geestelijk begeleider beter werk kan leveren. Deze kwaliteitsverbetering komt in de eerste plaats toe aan de cliënt. In de tweede plaats heeft de begeleider hier zelf ook een belang bij. Want deze kan meer tevreden zijn over de kwaliteit van de ontmoeting en zo meer vervulling in het werk ervaren. Samenvattend kan gesteld worden dat het eerste deel van de aanname juist is.

5.4.2 Toetsing van het tweede deel van de aanname

Het tweede deel van de aanname is beschreven als: er bestaat geen expliciete literatuur over innerlijke aanwezigheid.

In de literatuur ben ik het begrip 'innerlijke aanwezigheid' niet tegengekomen. Maar de betekenis van innerlijke aanwezigheid zoals die in de eidetische reductie is gevonden, vertoont overeenkomsten met de innerlijke beleving nadat het zelf is gedecentreerd.

Over een decentreren van het zelf en de innerlijke gevolgen heb ik in dit onderzoek wel literatuur gelezen. Met name in de boeken *Presence* en *Echte woorden*. Deze boeken beschrijven de innerlijke beleving zodanig dat hierin een duidelijke overeenkomst met innerlijke aanwezigheid is te lezen.

Het tweede deel van de aanname- er bestaat geen expliciete literatuur over innerlijke aanwezigheid- zal daarom moeten worden bijgesteld. Innerlijke aanwezigheid is als begrip in de literatuur weliswaar niet bekend. De betekenis van innerlijke aanwezigheid als een manier van zijn met kwaliteiten als aandachtig, rustig, verbonden, empathisch, betrokken en intuïtief is wel in de literatuur bekend en wordt in verband gebracht met decentreren.

Hieruit kan geconcludeerd worden dat er geen sprake is van een leemte in de UvH literatuur over geestelijke begeleiding met betrekking tot de betekenis van innerlijke aanwezigheid. Het tweede deel van de aanname is daarom onjuist.

5.5 Beantwoording centrale onderzoeksvraag

De centrale onderzoeksvraag is: Wat is de betekenis van innerlijke aanwezigheid in de praktijk en in de literatuur van de geestelijke begeleiding? Na het beantwoorden van de beide deelvragen kan nu deze vraag beantwoord worden. Allereerst zal het eerste deel van de centrale vraagstelling beantwoord worden, vervolgens het tweede deel.

5.5.1 Wat is de betekenis van innerlijke aanwezigheid in de praktijk?

Voor de beantwoording van het eerste deel van de centrale onderzoeksvraag is met de eidetische reductie een onderzoek gedaan naar de betekenis van innerlijke aanwezigheid aan de hand van een beschrijving van een praktijkervaring in mijn werk in het Reinier de Graafziekenhuis. Voor het vinden van de betekenis van innerlijke aanwezigheid in deze ervaringsbeschrijving is gebruik gemaakt van een methodiek uit de empirische fenomenologie die beschreven is door Maso in het boek *De rijkdom van ervaringen*. De betekenis van innerlijke aanwezigheid die op deze wijze is gevonden is:

Een alerte en tegelijk rustige, licht-meditatieve staat van zijn met een afstemming op het eigen innerlijk, waarbij de begeleider op empathische wijze, vanuit het hart contact maakt met de gesprekspartner. In dit contact stelt de begeleider zich luisterend beschikbaar aan de belangen van de gesprekspartner en spreekt de begeleider vanuit zijn 'waarheid'. Tevens maakt de begeleider op een helende wijze contact met de innerlijke wond, de pijn of het verdriet van de gesprekspartner. Na afloop van het gesprek is er een gevoel van vervulling.

Dit is de beschrijving van innerlijke aanwezigheid zoals ik hem heb ervaren tijdens een begeleidend gesprek in mijn werk in het Reinier de Graafziekenhuis. Met deze beschrijving van

innerlijke aanwezigheid vanuit een praktijkervaring is het eerste deel van de centrale onderzoeksvraag beantwoord.

5.5.2 Wat is de betekenis van innerlijke aanwezigheid in de literatuur van de geestelijke begeleiding?

Aan de betekenisbeschrijving van innerlijke aanwezigheid uit de praktijk die met behulp van de eidetische reductie is bepaald, kunnen de bevindingen uit de vergelijking met de literatuur worden toegevoegd. De volgende betekenisvolle aanvullingen komen voort uit de vergelijking met de literatuur.

Aanvullingen uit *Gids voor gesprekstherapie*

Capaciteit tot afgrenzen. Deze capaciteit dient om verwantschap te voelen zonder geïdentificeerd te raken en zichzelf los te laten en tevens bewust te blijven van de eigenheid.

Fantasie. De fantasie dient om de beleving van de cliënt te verbeelden.

Aanvullingen uit *Presence en Echte Woorden*

Decentratie van het zelf. De decentratie van het zelf maakt een innerlijke verandering van perspectief mogelijk.

Uit het onderzoek van de boeken *Horen, verstaan en uitwisselen, Een theorie van de presentie, Eenvoud en strategie* en *Bakens in de stroom* is geen betekenisvolle aanvulling in de beschrijving van innerlijke aanwezigheid gevonden.

5.5.3 Aangepaste betekenisbeschrijving

De betekenisbeschrijving van innerlijke aanwezigheid wordt na de aanvullingen als volgt:

Een alerte en tegelijk rustige, licht-meditatieve staat van zijn met een afstemming op het eigen innerlijk, waarbij de begeleider op empathische wijze, vanuit het hart contact maakt met de gesprekspartner. In dit contact stelt de begeleider zich luisterend beschikbaar aan de belangen van de gesprekspartner en spreekt de begeleider vanuit zijn 'waarheid'. Tevens maakt de begeleider op een helende wijze contact met de innerlijke wond, de pijn of het verdriet van de gesprekspartner. De begeleider werkt vanuit een gedecentreerd zelf en begrenst zichzelf en behoudt zo het contact met de eigenheid. Na afloop van het gesprek is er een gevoel van vervulling.

5.6 Innerlijke aanwezigheid in de literatuur van de UvH

De betekenis van innerlijke aanwezigheid wordt in de literatuur van de UvH door Jorna herkenbaar beschreven in zijn beschrijving van de zijnsmethodiek. Bij de beschrijving van de zijnsmethodiek noemt Jorna een kwaliteit als innerlijke ruimte die ontstaat na een proces van decentreren. Na het decentreren kan de ander in zichzelf worden toegelaten en kan de begeleider met onverdeelde aandacht bij de cliënt zijn en kan deze van binnenuit gehoord en gelezen worden. De antwoorden van de geestelijk verzorger zijn dan meer kloppend, betrokken en verrassend. De intuïtie helpt daarbij. Door naar binnen te luisteren terwijl naar de cliënt wordt geluisterd, dus door met de aandacht deels bij het eigen innerlijk te zijn, kan een intuïtief inzicht zich aandienen. In het eigen innerlijk kan gelezen worden wat de cliënt ten diepste beweegt. In deze beschrijving van de zijnsmethodiek is de beschrijving van innerlijke aanwezigheid goed te herkennen. In antwoord op de onderzoeksvraag kan nu gezegd worden dat de betekenis van innerlijke aanwezigheid in de geestelijke literatuur van de UvH beschreven wordt met de zijnsmethodiek in het boek *Echte woorden*.

In de literatuur die niet op de UvH wordt gebruikt is innerlijke aanwezigheid ook beschreven. In *Presence* is de overeenkomst te vinden dat na een proces van decentreren zich kwaliteiten voordoen die verwijzen naar de kwaliteiten van innerlijke aanwezigheid. Als voorbeeld beschrijft Senge dat na decentreren van het zelf spontaan de verhouding met anderen

transformeert. En dat bij het verder ontplooiën van het gedecentreerde zelf, meer medeleven, solidariteit, zorg, liefde en ruimte voor de ander ontstaat.

5.7 Innerlijke aanwezigheid in de praktijk van de geestelijke verzorging

In hoeverre is het leren werken met het innerlijk een onderdeel van de beroepsvorming van de geestelijk begeleider? Dit onderzoek heeft aangetoond dat het decentreren en de innerlijke aanwezigheid die daarmee verbonden is, een competentie is die bijdraagt in het werk van de geestelijke begeleider. Een begeleider die in staat is om vanuit een gedecentreerd zelf begeleidende gesprekken aan te bieden, kan meer voor zijn cliënten betekenen doordat kwaliteiten als opmerkzaamheid, rust, empathie, betrokkenheid vanuit het hart en intuïtie in ruimere mate bij de begeleider beschikbaar komen. Verondersteld mag worden dat deze kwaliteiten voor de geestelijke begeleider van belang zijn voor een goede uitoefening van het beroep. Daarom kan gesteld worden dat het leren werken vanuit een gedecentreerd zelf van belang is voor de beroepsvorming van de geestelijk verzorger.

Toch kan een begeleider ook zonder de decentratie van het zelf een goed begeleidend gesprek voeren. Zoals in het onderzoek is beschreven is innerlijke aanwezigheid vooral van belang wanneer een cliënt een diepgaande verandering doormaakt en hiervoor steun zoekt bij de begeleider. Een begeleider die bekend is met decentreren is meer competent om deze intensieve begeleiding te bieden. Voor het begeleiden van cliënten die geen diepgaande verandering doormaken is het werken zonder een gedecentreerd zelf wellicht minder relevant. Al kunnen deze kwaliteiten soms van een 'alledaags gesprek' een bijzondere ontmoeting maken. De vraag kan nu gesteld worden of een begeleider de competenties ontwikkelt moet hebben om cliënten in een diepgaande verandering te begeleiden. In de meeste instellingen waar geestelijk begeleiders werken is de geestelijk begeleider voor dit werk de aangewezen persoon. Om deze reden is het van belang dat de geestelijk begeleider de competentie ontwikkelt om met een gedecentreerd zelf en de kwaliteiten van innerlijke aanwezigheid te werken.

Hoe kunnen studenten en professionals leren werken met decentreren en innerlijke aanwezigheid? Ik denk dat een Mindfulness training in een UvH studiemodule een uitstekende basis is om het contact met het innerlijk te vergroten. De Mindfulness training is een acht weken durende training waarbij de studenten een dagdeel per week onder begeleiding van een docent/trainer samenkomen. Tijdens deze bijeenkomsten worden ervaringen van de afgelopen week gedeeld en nieuwe oefeningen voor de komende week eigen gemaakt. De docent/trainer kan gedurende de module gerichte aandacht geven om de innerlijke decentratie van het zelf eigen te maken. Een verdere ontwikkeling van het innerlijk en toepassing hiervan in de geestelijke begeleiding zou vorm kunnen krijgen in een tweede dagdeel van de studiemodule. Gezien de overeenkomsten tussen innerlijke aanwezigheid en de zijnsoriëntatie beschreven in *Echte Woorden* zou in dit dagdeel de literatuur over de zijnsoriëntatie bestudeerd kunnen worden. Tevens kan in dit dagdeel gericht geoefend worden om de drie competenties uit *Echte woorden*, de personale, de hermeneutische en de communicatieve competentie verder te ontwikkelen en eigen te maken.

Voor professionals die willen leren om vanuit het innerlijk te werken zou het praktijkcentrum Zingeving & Professie van de Universiteit voor Humanistiek een studiemodule kunnen aanbieden. Deze module zou dezelfde inhoud en opbouw kunnen hebben als de studiemodule voor de studenten. Van professionals mag een zekere ervaring verwacht worden waardoor deze module in een verkorte vorm zou kunnen worden aangeboden.

Literatuurlijst

Baart, A. (2001). *Een theorie van de presentie*. Tweede, herziene druk. Utrecht: Lemma BV

Bru, D. (2008). *Horen, verstaan en uitwisselen in professionele gespreksvoering*. Amsterdam: SWP

Duyndam, J. (1997). *Denken, passie en compassie, tijdreizen naar gemeenschap*. Tweede druk 1999, Kampen: Kok Agora

Hoogeveen, E. (1991). *Eenvoud en strategie*. Amersfoort: Acco, de academische uitgeverij BV

Jorna, T. (2008). *Echte woorden, authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. Amsterdam: uitgeverij SWP

Lammeren, P. van en Rijsewijk R. van (2002) *Geïnspireerd leven en werken, over de vreugde en vrijheid van zijn*. Vierde druk 2004, Utrecht: Kosmos Z&K Uitgevers B.V.

Leijssen, M. (2003). *Gids voor gesprekstherapie*. Tweede druk. Utrecht: De Tijdstroom.

Maso, I. (2004). *De rijkdom van ervaringen. Theorie en praktijk van empirisch fenomenologisch onderzoek*. Utrecht: uitgeverij Lemma BV

Mooren, J.H.M. (1990). *Bakens in de stroom*. Utrecht: Uitgeverij SWP

Scharmer, O. (2010). *Theorie U, leiding vanuit de toekomst die zich aandient*. Zeist: Uitgeverij Christoffor

Senge, P. (2006). *Presence*. Den Haag: SDU uitgevers BV