

**Een beperkte mens, vol mogelijkheden, die zijn eigen weg gaat**  
***Voordracht op 1 juni 2007 ter gelegenheid van het afstuderen van Joris van Gerven***  
***aan de opleiding Coaching en Counseling van het Europees Instituut voor Educatie***

Ik zal het de komende twintig minuten, net als in mijn scriptie, hebben over een existentiële benadering in counseling. Er valt ontzettend veel over dat onderwerp te zeggen. Over de filosofische achtergrond, de psychotherapeutische stromingen, de toepassing in counseling en de professionele houding van de begeleider bijvoorbeeld. En in mijn scriptie heb ik dat ook allemaal behandeld. Maar dat ga ik hier vanmiddag niet doen. We gaan het wel hebben over een nogal intiem onderwerp: ons eigen bestaan. Uiteindelijk is de vraag in existentiële begeleiding, hoe we ons bestaan kunnen ervaren als een eigen oorspronkelijk bestaan. Wanneer we dat ervaren, komen problemen in een ander daglicht te staan.

We zullen het allereerst hebben over de manier waarop we ons bestaan meestal over het hoofd zien. De vraag die volgt is, hoe we ons bestaan dan toch kunnen ervaren. Vervolgens gaan we na hoe ons bestaan er dan eigenlijk uit ziet. We onderzoeken hoe je als counselor de client daar zijn licht op kan laten schijnen. En tot slot bespreken we hoe we op weg kunnen gaan naar een oorspronkelijk bestaan. Dat is trouwens een levenslang project, als je het mij vraagt.

Laten we beginnen bij een client die bij de counselor komt:

*'Ik weet het niet, ik zit ermee, ik zoek iemand die het voor me kan oplossen... Tsja, het ligt aan de omstandigheden... Het komt van vroeger, weet je... Ik ben nu eenmaal zo... Help me mijzelf te worden!'*

De existentiële counselor hoort niet alleen één bepaalde vraag, wanneer een client de kamer binnen komt. Hij hoort tegelijk een wereld van betekenissen. In die betekeniswereld heeft de client zijn bestaan vorm gegeven. Of dat nu een wereld is waarin dingen aan hun omstandigheden liggen, of van vroeger komen. We zijn als mensen gemakkelijk geneigd allerlei betekenissen aan onszelf toe te schrijven. Identificaties noemen we dat. We bekijken onszelf 'van buiten'. *Wat stel ik voor in deze wereld? Ik doe allerlei gewichtige dingen. Ik wil bepaalde doelen bereiken.* Het lijkt alsof we door die identificaties zicht krijgen op onszelf. Aan die identificaties onlenen we ons bestaansrecht, lijkt het. Zo denken we te weten wie we zijn. Ik ben bijvoorbeeld student, bijna afgestudeerd, verder ben ik partner, vader, vriend, counselor, filosoof, slim, redelijk aantrekkelijk, misschien een tikkeltje narcistisch (...) en ik ben vaak bang voor wat ik niet ken, ik ben onzeker, ik ben vaak in de war over mijn leven en de dingen die gebeuren, en zo kan ik nog wel even doorgaan.

Toch geven al deze beelden ons *zicht* op wie of wat we zijn. Maar ze geven geen *inzicht* in hoe we er zijn. Door onszelf als het ware van buiten te bekijken, zien we iets heel belangrijks over het hoofd: het feit dat ik er überhaupt ben, onze existentie, dat we er nu eenmaal zijn, ons bestaan. U en ik realiseren ons nauwelijks dat we hier slechts bij elkaar kunnen zijn omdat we bestaan. Dat we ook dit samenzijn hier en nu aan ons bestaan te danken hebben. Bij die gedachte, die we dus zomaar overslaan, begint existentiële begeleiding. Daar wordt stilgestaan bij de ervaring dat we er ook zonder onze identificaties nog zijn. Zo kunnen we de diepere grond van ons eigen bestaan op het spoor komen. Dat noem ik de onthulling van zijn.

Om te ervaren dat we ook zonder onze identificaties bestaan, moeten we die identificaties onderzoeken. Door elk antwoord op de vraag *Wie ben ik?* goed te beschouwen, ontdekken we: dat ben ik niet! Ik ben er ook als ik geen slimme onzekere vader, vriend en counselor ben. Wanneer ik dat tot me laat doordringen, ervaar ik: ik ben niet *dit-of-dat*, ik ben! Dat we er zijn, is de sleutel tot ons bestaan. Het gaat om de ervaring dat je er bent, niet meer, niet minder, gewoon: ik ben er.

Volgens Rollo May,<sup>1</sup> een existentieel psychotherapeut, heeft een cliënt die ik-ben ervaring nodig in alle vormen van therapeutische begeleiding. Het is de ervaring dat de client zonder identificaties, in z'n naakte zijn, bestaansrecht heeft. Die ervaring maakt de weg vrij om het zijn van z'n eigen bestaan te onderzoeken, te onthullen. Wanneer je dat in een therapeutische setting overslaat, blijft de cliënt volgens May alleen maar op zoek om zijn gebrek aan gevoelens van een eigen bestaan te compenseren. Hij past zich zelfs aan de waarden en het wereldbeeld van de therapeut aan om zijn problemen op te lossen. Door eerst een ik-ben ervaring op te doen, kan hij op zoek gaan naar een eigen waarde voor zijn leven. Dan werkt hij aan zijn problemen vanuit het besef dat hij bestaat. Vanuit de manier waarop hij bestaat.

Een client komt dus binnen met een wereld aan betekenissen. Door aan gebeurtenissen in ons leven betekenis te geven, krijgen ze een zin en kunnen we er mee leven. Ons leven is immers vol met zaken die onontkoombaar nu eenmaal zo zijn. ('Een hond blaft, een kat miauwt, en jouw vader drinkt', hoorde ik eens iemand<sup>2</sup> tegen een cliënt zeggen.) Door er betekenis aan te geven, wordt ons leven een beetje draaglijk. Maar soms is de werkelijkheid zo weerbarstig dat we er ons geen raad mee weten. Dan is de cliënt de weg kwijt in zijn levenswereld.

De existentiële counselor helpt om de betekenissen van de cliënt te onderzoeken. Welke consequenties hebben die betekenissen voor de manier waarop hij zijn leven ervaart? Welke waarden gaan in die betekenissen schuil? Hoe worstelt de client met de gevolgen van zijn manier van naar de wereld kijken? Hoe hebben die betekenissen zijn bestaan gestructureerd? En hoe kunnen ze helpen de uitdagingen van het leven te verwelkomen in plaats van ze te vermijden? Zo leert de client te reflecteren op de betekenissen van z'n eigen bestaan. Hij begint te begrijpen hoe hij zijn belevingswereld zelf vormgeeft. Er blijkt een samenhang te zijn tussen zijn leven nu, en het perspectief dat hij op zichzelf heeft. De cliënt komt er achter waar het in zijn betekeniswereld om te doen is.

We ontdekken dus waar het ons in onze versie van de werkelijkheid om te doen is. We blijken naar de wereld te kijken vanuit bepaalde eigen waarden. Uiteindelijk stelt de existentiële counselor ons de vraag: Wat is het, in jouw bestaan, waard om voor te leven, om voor te sterven? Deze eigen waarden vormen de oorspronkelijke motivatie van waaruit we ten diepste handelen. Daarin klinkt de roep die eigen is aan ons zijn. In de loop van ons leven is het vaak niet gelukt om die oorspronkelijke motivatie vorm te geven. Wat we in ons leven nu ervaren als een probleem, is vaak een vervormde uiting van die eigen waarde.

Zo onderzoeken client en begeleider met elkaar de grond van ons bestaan. De cliënt krijgt een nieuw en eigen inzicht in hoe we bestaan. Ons bestaan kent daarbij twee belangrijke polen: we zijn wezens vol mogelijkheden en we zijn wezens vol beperkingen.

We zijn wezens vol mogelijkheden. Telkens kunnen we een schijnbaar oneindige hoeveelheid keuzes maken. Om er maar een te noemen: ik kan hier afstuderen of nu nog gauw weglopen. We zijn druk bezig met al die mogelijkheden. We draven maar door van het een naar het ander. We rennen van ons werk naar onze hobby. En dan vinden we ons gezin ook nog belangrijk. We verdoen onze tijd aan gepraat, maar we móeten ook nog even op de computer die ene e-mail schrijven. En: we zijn naarstig op zoek naar handvatten om onze levensgeschiedenis te begrijpen. Nee, we moeten onze ervaringen dóórwerken. We volgen cursussen om onszelf te worden. We doen er alles aan om onze mogelijkheden te verwezenlijken. Dit nog en dat nog, en dan zullen we diegene zijn waar we van buiten naar kijken en van zeggen: dat is 'm, wie ik wil zijn! Zo jagen we onze mogelijkheden na.

Tegelijk zijn we wezens vol beperkingen. Ik kan niet tot in het oneindige al mijn mogelijkheden blijven ontwikkelen. Want op een dag zal ik er niet meer zijn. De grote beperking van mijn bestaan is dat ik ieder moment zou kunnen sterven.

---

<sup>1</sup> R. May (1983), *The Discovery of Being*, New York: W.W. Norton & Co.

<sup>2</sup> Byron Katie (2003), *The Perfect Father*, compact disc: The Work Foundation.

Gelukkig weten we niet wanneer doodgaan. Dat maakt het gemakkelijk om deze beperking over het hoofd te zien. We kunnen gewoon vergeten dat we er straks niet meer zijn. Het is ook een angstige gedachte, want we hebben nog zo veel mogelijkheden te benutten. We moeten door, want we willen nog dit en dat, en de tijd dringt, maar daar denken we liever niet aan. Ik vermoed dat ook u hier niet de hele tijd aan uw levenseinde zit te denken. We staan in ons jachtige leven niet stil bij de grote beperkingen van het bestaan. Maar zo ontstaat een ideaalbeeld. We leven in de illusie van het succesvolle maakbare leven. Zo leven we voorbij aan de kern van ons bestaan dat nu eenmaal ook vol moeilijkheden en onmogelijkheden zit.



Dit schilderij<sup>3</sup> verbeeldt vind ik heel mooi dat bestaan. Het is een schilderij waarop tegelijk de dag en de nacht te zien is. We zien mogelijkheid en beperking. Door de nacht toe te staan in ons leven, en tegelijk de dag toe te staan, en op beide ons eigen licht te laten schijnen, kan ons bestaan voor ons oplichten. De existentiële begeleider zoekt naar gelegenheden om dat schijnsel van het eigen licht van de client aan te wakkeren.

Er zijn ook spontane momenten waarop dat licht wordt aangewakkerd. Levensgebeurtenissen confronteren ons zo nu en dan met onze eigen sterfelijkheid. Wanneer het leven ons zo dwingt om stil te staan, dan vinden we dat niet prettig. Ons leven staat even te schudden op zijn grondvesten. We worden geconfronteerd met een diepe angst er-niet-meer-te-zijn. We voelen ons beperkt. Weg zijn de mogelijkheden die we nog dachten te kunnen najagen. Ten diepste is dit een existentiële angst. De angst om geconfronteerd te worden met de ongrijpbare betekenis van het bestaan zelf. Een betekenis die we met al onze identificaties hadden toegedekt.

De existentiële counselor ziet die angst juist als iets positiefs. Je voelt je geconfronteerd met 'straks ben ik er niet meer'. Dat dwingt je om te overdenken dat je er-nu-nog-wel-bent. Je bestaan begint zich aan je te onthullen. Je bent vrij om de mogelijkheid aan te grijpen je bestaan in de ogen te kijken, ookal is dat eng. Het eigene van de existentiële benadering is om je bestaan, juist ook in zijn beperkingen, serieus te nemen. Je wordt dus aangemoedigd om met je beperkingen te durven leven. Dat wil niet zeggen dat u hier nou ineens de hele tijd aan uw eigen dood moet gaan zitten denken. Maar we moeten beseffen dat ons bestaan vol mogelijkheden en beperkingen is. Om dat bestaan in de ogen te kijken, ga je op zoek naar de optimale hoeveelheid angst die je in je leven wilt opnemen. Dan begin je te beseffen wat het nu eigenlijk betekent om er te zijn. Om er te zijn met al jouw eigen mogelijkheden en beperkingen. Je bent niet meer bezig met de dingen die van vroeger komen. Je leven staat niet meer in het teken van je verwachtingen over de toekomst. Je leeft meer zoals je (er) nu bent. Je durft je bestaan in het schijnsel van je eigen licht te zetten. Je ontdekt de moed om er te zijn, met de dood voor ogen, in het besef dat je leeft.

De existentiële begeleider helpt de client zoeken naar gelegenheden om nieuw licht op zijn bestaan te werpen. Wat betekent dat voor de manier waarop de existentiële counselor werkt?

Als counselor wil ik de client helpen zijn eigen licht op het zijn aan te wakkeren. Dan moet ik allereerst zelf contact maken met mijn eigen bestaan. En met mijn eigen beperkingen. Het bestaan is voor mij immers niet anders dan voor de client. Tegenover het bestaan zelf zijn we aan elkaar gelijk. Door er te zijn zoals ik ben, geef ik de client toestemming er te zijn zoals hij is. Ik spreek hem bovendien uit de diepte van mijn bestaan aan op het niveau van er-zijn.

---

<sup>3</sup> R. Magritte, (1954), *Empire of Light*, Guggenheim Collectie.

Vanuit deze grondgesteldheid kan ik bij hem aanwezig zijn. 'Ik ben er, en ik ben er bij jou.' Ik wil de client dus niet van buiten diagnostiseren of zijn probleem begrijpen. Ik laat mijn bestaan raken aan dat van de client. Ik ga in zijn wereld van betekenissen staan. Door het samen bij zijn lijden uit te houden, door bij hem aanwezig te zijn, kan er bij de client ruimte ontstaan. Ruimte om zijn volle zijn, inclusief dat lijden, onder ogen te zien.

Ik zou bijna zeggen dat ik als counselor alle technieken en procedures die ik me in deze opleiding zo moedig heb eigen gemaakt, weer moet vergeten. Ze hebben me geleerd te luisteren, snel te denken, te interveniëren. En ik heb ze tot mijn beschikking. Maar in de eerste plaats wil mijn aanwezigheid een uitnodiging zijn. Een uitnodiging tot waarachtig wederzijds contact, van deze mens met een andere. In dat waarachtige contact resonanceert mijn zijn met het zijne. In die resonantie kan de client de gelegenheid vinden op weg te gaan naar zijn authentieke bestaan.

De vraag is nu: hoe kunnen we als mens dat oorspronkelijke bestaan op het spoor komen?

Ik zei het al eerder. We reflecteren allereerst op ons leven. Op de betekenissen die we aan het leven geven. Zo komen we onze eigen waarden tegen. Daarin vinden we een oorspronkelijke motivatie. Die durven we ons voorzichtig opnieuw eigen te maken. Dat gaat gepaard met angst. Maar van de angst hebben we ontdekt dat die ons wijst op het bestaan zelf. Langzamerhand worden we ons eigen bestaan gewaar. Langzamerhand wordt dat een bestaan dat echt aan ons, dat echt aan jou en mij, toebehoort.

Zo beginnen we ons zijn steeds verder te onthullen. Het onthullen van zijn is alsof je een ruimte toegankelijk maakt. Het is alsof je in jezelf een raam openzet. Je krijgt voeling met je eigen roeping, met dat waar je uit leeft. Je geeft betekenis aan de grond van je bestaan, aan jouw eigen zijn. Dat brengt een diepe motivatie om je leven op een geheel eigen manier te beleven. Dat brengt nieuwe zin om zelf de auteur van je leven te worden. Om je eigen weg te gaan.

In dat levenslange proces kan de natuurlijke stroom van het leven naar de dood, van zijn naar niet-zijn, zijn weg vinden. Juist op scharniermomenten in het leven word je wakker geschud uit je eigen doodsheid. Door dan van harte te leren instemmen met je bestaan - dit ben ik, dit is mijn bestaan, vol leven, vol doodsheid - word je wie je al was.

Telkens opnieuw ga je op weg. Je bent van harte jezelf. Je bent in staat om de successen van je leven te vieren. Je bent in staat de steeds terugkerende moeilijkheden van het leven te aanvaarden en overstijgen. Zo leert de client zichzelf, zo leren wij onszelf steeds weer en steeds meer verstaan als wie we zijn. Een beperkte mens vol mogelijkheden, die zijn eigen weg gaat.