

Je leven in één herinnering

ONDERZOEK NAAR ZIN IN HET ALLEDAAGSE LEVEN

Jacky VAN DE GOOR

INLEIDING

Stel, er is een hiernamaals. Daar worden al je herinneringen gewist, op één na. Welke herinnering kies jij dan om mee te nemen?

Zin. Het is een thema dat mij bezighoudt in mijn persoonlijke leven en mijn werk als organisatiecoach en leiderschapstrainer. Maar wat is zin eigenlijk? En hoe kun je meer zin en betekenis ervaren in je werk en leven? In dit artikel neem ik je mee in de bevindingen van mijn promotieonderzoek en laat ik zien wat deze betekenissen voor onze werkpraktijk.

Het is de bovenstaande vraag waar dat onderzoek inmiddels zo'n negen jaar geleden mee begon. Bij toeval stuitte ik op de Japanse film *After Life*, waarin deze vraag centraal staat – en ik werd onmiddellijk gegrepen. Dat ene moment dat je kiest uit je hele leven moet immers wel heel betekenisvol zijn! Welk moment zou ik kiezen? Onmiddellijk verscheen het op mijn netvlies en werd mijn

J. van de Goor PhD werkt als organisatiecoach, leiderschapstrainer, wetenschappelijk onderzoeker en auteur aan vitale mensen en organisaties. Websites: www.lifeinonequestion.org en www.legende-advies.nl. E-mail: jackyvandegoor@legende-advies.nl.

verwondering geprikkeld: welke momenten kiezen andere mensen? En wat zeggen deze herinneringen over wie wij zijn en wat er echt toe doet?

De afgelopen jaren verzamelde ik honderden herinneringen van mensen in antwoord op deze vraag. Eerst stelde ik de vraag aan vrienden en familie, later werkte ik ermee in coachingsessies en in programma's gericht op persoonlijke groei en leiderschapsontwikkeling. In februari jl. promoveerde ik aan het StoryLab van de Universiteit Twente op een onderzoek naar deze herinneringen. Een onderzoek in het domein van de narratieve psychologie dat zich richt op de manier waarop we als mensen zin en betekenis geven aan ons leven aan de hand van de verhalen die we vertellen. Want 'verhalen zijn data met een ziel,' zoals Brené Brown zegt. Het was een levensverrijkende ervaring om naar al die verhalen over die ene gekozen herinnering te mogen luisteren en er met mensen over in gesprek te gaan. Ik onderzocht hun diepere betekenis en ontwikkelde een interventie die mensen via deze herinneringen verbindt met hun eigen bronnen van zingeving. In het publiëksboek *Je leven in één herinnering* (Van de Goor, 2020) doe ik verslag van deze reis en deel ik mijn persoonlijke bespiegelingen. De belangrijkste inzichten lees je hier.

EEN LANDSCHAP VAN HERINNERINGEN Allereerst: waarover gaan de herinneringen die mensen kiezen? Hierin valt een aantal dingen op. Zo is er niet één herinnering over geld, noch speelt materieel bezit in de herinneringen een rol. Waar dingen of spullen al van belang zijn, benoemen mensen hun symbolische en niet de materiële waarde. Ook succes, macht of status komen in de herinneringen niet voor. Winnen is alleen te vin-

den in de vorm van 'overwinnen': jezelf overwinnen door je angst onder ogen te zien en moed en volharding te tonen. Daarnaast valt op dat slechts twee herinneringen in de gehele verzameling zich afspelen op het werk. Een daarvan is nota bene van een non; typisch iemand voor wie het werk een roeping is, een levenstaak. En hoewel je hieruit niet mag afleiden dat werk niet betekenisvol is, geeft het wel te denken. Gezien de vele uren die we op het werk doorbrengen, kun je je afvragen waarom niet meer mensen een werkgerelateerde herinnering kiezen. Gaandeweg het onderzoek ontwikkelden zich mijn gedachten hierover; ik kom er later in dit artikel op terug.

Een ander onderscheid is dat tussen grote en kleine momenten. Mensen kiezen niet alleen herinneringen aan hoogtepunten zoals de geboorte van een kind of een trouwdag, maar ook heel gewone ervaringen: het moment van thuiskomen na een dag werk, het wekelijkse autoritje naar het zwembad, het naar bed brengen van de kinderen. Een vrouw kiest het terugkerende moment waarop ze haar bejaarde moeder in bad doet: 'Ik was haar en zij geniet. En ik word leeg. Er is alleen zij en ik', zo duidt ze die ervaring. Zin ervaren we dus niet alleen in het grootsse en meeslepemde, maar ook in de kleine, routinematige momenten van het alledaagse leven.

Tot slot valt op dat mensen niet alleen positieve momenten kiezen. Bijna de helft van de herinneringen speelt zich zelfs af in een setting rondom overlijden, ziekte, crisis of rouw – momenten die niet bepaald gelukkig te noemen zijn. Zo kiest een jonge student het moment dat hij met zijn vriendengroep de kist met het lichaam van een van deze vrienden naar het graf draagt. En kiest een man het moment dat hij in het ziekenhuis

wakker wordt en hem wordt verteld dat hij als enige een auto-ongeluk heeft overleefd. De herinneringen laten zien dat het leven kwetsbaar is, maar tegelijkertijd tonen ze ook onze kracht, juist op zulke momenten: de kracht om te volharden, te steunen, te verzachten, om te vechten voor dat wat van waarde is. Blijkbaar gaat het niet alleen om genieten, om blijde 'feel good'-momenten. Geluk en zin zijn niet hetzelfde.

DE KRACHT VAN VERBINDING Maar als zin iets anders is dan geluk, welvaart of succes, wat is het dan wel? Kijkend naar de herinneringen, dan laten ze dwars door hun verschillen heen telkens dezelfde essentie zien: verbinding. Zin ontstaat niet in ons, maar tussen ons en iets of iemand anders, iets groters. In de meeste gevallen is het de verbinding met andere mensen waar de herinneringen over gaan. Zo kiest een vrouw de herinnering aan het voorlezen van haar jonge kinderen. Een ritueel voor het slapengaan: ze zijn in bad geweest, hebben hun pyjama aan, 'en ik lees voor. En dat moment van verbondenheid, met mijn hart en hun harten, en het besef: ja, hier gaat het om,' zegt ze. Een andere categorie wordt gevormd door momenten waarop mensen zich verbonden voelen met de fysieke wereld om hen heen. Vaak is dat de natuur: een adembenemend landschap, maar het kan ook kunst of muziek zijn. Zo kiest een vrouw de herinnering aan het moment dat ze in Griekenland alleen op een rots zit en uitkijkt over zee: 'als de zon ondergaat wordt de zee zo'n aparte kleur lichtblauw dat je aan de horizon het verschil haast niet meer kunt zien tussen de zee en de hemel,' vertelt ze. 'De schoonheid van wat ik zie, raakt me. En ik ben verdrietig en gelukkig tegelijkertijd. Het is een moment van perfectie waarin alles samenvalt. Ik voel me

verbonden met de oude wijsheid van het land, met mijn ziel en met alles wat ik ben en wat er in me leeft.'

In haar beschrijving wordt ook een derde vorm van verbinding zichtbaar: de verbinding met een groter geheel. Met iets wat goed is, wat juist is, wat 'klopt'. Vaak hebben mensen moeite om daar woorden aan te geven; voor sommigen is het een religieuze ervaring. Mensen spreken van verbondenheid met iets groots en alomvattends; met de impliciete ordening en het ritme van het leven – waar zij zelf ook deel van uitmaken.

Verbinding als essentie van zin: het is de open, authentieke ontmoeting waar het in de herinneringen telkens over gaat. De filosoof Martin Buber (1923/2020) vat het krachtig samen: 'Echt leven is ontmoeten, het vermogen om in verbinding te zijn.' In die verbinding zien we de ander of het andere en worden we tevens zelf zichtbaar. Het voedt ons besef van wie we werkelijk zijn: van onze eigenheid, onze kwaliteiten en verlangens, onze plek en taak. De vraag wie je bent, kun je niet beantwoorden vanuit jezelf, maar alleen vanuit de wezenlijke verbinding tussen jezelf en alles om je heen, stelt Buber. Hij maakt daarbij onderscheid tussen twee vormen van verbinding: ik-jij en ik-het. Ik-jij is contact vanuit nabijheid en oprechte belangstelling voor het unieke en wezenlijke van de ander of het andere. Er is geen vergelijk en geen oordeel, alleen volledige acceptatie en geen ander doel dan de ontmoeting zelf. In de herinneringen is het telkens deze ik-jij-verbinding die tot uiting komt. De ik-het-verbinding is heel anders van aard, stelt Buber: het is een functionele, instrumentele vorm van contact met als doel om iets te bereiken. Waar ik-jij uitgaat van eenheid, is er bij ik-het juist sprake van een duidelijke scheiding tussen onszelf de ander.

Ons eigen perspectief en belang staan centraal: we onderzoeken, kaderen, ordenen en beoordelen.

Het is de ik-jij-verbinding waarin we zin en betekenis ervaren en waar we als mensen ten diepste naar verlangen, stelt Buber. Tegelijkertijd is het echter onmogelijk om in het dagelijks leven continu deze vorm van verbinding te ervaren, stelt hij: 'Zonder "het" kan een mens niet leven, maar hij die leeft met alleen "het" is geen mens.'

ZIN IN DE WERKPRAKTIJK Wat betekenen deze inzichten voor het begeleiden van professionals? In het licht van verbinding als essentie van zin rijst de vraag of de doelmatige, efficiënte en economische ik-het-modus op het werk niet te veel de overhand heeft, waardoor de betekenisvolle ik-jij-relatie ondergesneeuwd raakt. Het doet me denken aan een gesprek dat ik een tijdje geleden had met een ambtenaar, die verzuchtte dat de druk op het werken volgens vaste protocollen zo groot was, dat hij amper nog tijd had voor echt contact met zijn klanten.

Hier ligt een belangrijke opgave voor de begeleidingskundige: bijdragen aan (het herstel van) de ik-jij-verbinding op het werk. Een opgave die zich soms expliciet aandient bij vragen waarin de klant zelf het thema zingeving inbrengt, maar die zich vaker impliciet manifesteert in problemen rondom de vitaliteit van mensen, teams en organisaties. Issues als depressie, burn-out, bore-out en verstoorde teamdynamiek zijn vaak symptomen van een onderliggend zingevingsvraagstuk. Een vraagstuk over de manier waarop mensen zich verbonden voelen, ervaren hoe ze ertoe doen en kunnen bijdragen aan een groter geheel. De opgave voor de begeleidingskundige is om dat te zien en onderkennen, en niet in de valkuil van de 'quick fix' of

symptoomoplossing te stappen, waarbij het werkelijke probleem ongemoeid blijft.

Op basis van mijn onderzoek formuleer ik daarom drie handvatten om met het thema zin in de werkpraktijk aan de slag te gaan: *a)* ontmoeting als hoogste prioriteit, *b)* werken met de kracht van verhalen, en *c)* geluk en zin zijn niet hetzelfde.

ONTMOETING ALS HOOGSTE PRIORITEIT

Verbinding als essentie van zin betekent contact waarin mensen de ander echt zien en ook zelf gezien worden. Dat vraagt om een open mindset, waarin ruimte is voor verwondering naast ratio en controle, voor overgave en loslaten naast doelgerichtheid en prestatie, en voor authentieke ontmoeting naast functioneel contact. Voor de begeleider werkt dat twee kanten op. Allereerst ligt hier een opgave voor onszelf: in hoeverre zijn we zelf in onze professionele rol in staat om vanuit onbevangenheid en openheid het authentieke contact aan te gaan met de mensen die we begeleiden? Gedachten en overtuigingen kunnen daarbij in de weg staan. Maar ook de methodieken die we gebruiken, hoe goedbedoeld ook, kunnen de ik-het-relatie versterken en het empathische ik-jij-contact in de weg staan. Het zijn niet alleen managers die graag grip en controle willen houden, ook voor de coach kan het moeilijk zijn om open te staan voor alles wat zich aandient; hoe wrang of pijnlijk dat ook is. Daarnaast ligt er een taak voor begeleiders om mensen te helpen om deze open mindset te ontwikkelen. De tragiek is dat dit vaak indruist tegen de heersende managementparadigma's. Zelden zie ik organisaties waarin er structureel tijd en aandacht is voor ontmoeting, voor het echt zien van de mens achter de collega en de klant, voor het ontdekken, verkennen en omarmen van het onbekende.

Maar juist daardoor kunnen nieuwe perspectieven ontstaan en kunnen mensen zich verbinden met wat er werkelijk toe doet. De ontmoeting is cruciaal voor de betekenisvolle ontwikkeling van mensen en de organisaties die zij met elkaar vormen. Als begeleiders hebben we een taak om vooral de beslissers in de organisatie bewust te maken van het belang hiervan en van de praktijken en paradigma's die dit (wellicht onbedoeld) ondermijnen.

WERKEN MET DE KRACHT VAN VERHALEN

Maar hoe faciliteer je dan de ontmoeting en deze open mindset? Verhalen zijn daarin een geweldig middel. In de verhalen die we vertellen, laten we zien wie we zijn en wat er toe doet. De herinneringen die ik voor mijn onderzoek verzamelde, zijn verhalen waar de zin en betekenis van afspat, zonder dat die expliciet worden benoemd. We beschikken volgens narratief psycholoog Jerome Bruner (2020) namelijk over twee manieren van denken: analytisch en narratief. Analytisch denken doet een appel op de ratio, op het verwerken en ordenen van informatie. Narratief denken daarentegen gaat over zin en betekenisgeving. Moedig mensen daarom vooral aan om verhalen te vertellen, over zichzelf en hun ervaringen op het werk.

Zo begeleidde ik eens een groep verpleegkundigen in een ziekenhuis waarin een reorganisatie plaatsvond. Ik vroeg hen om een moment te kiezen uit hun loopbaan dat hen had geraakt of dat op een andere manier heel belangrijk voor hen was geweest. Wat volgde waren prachtige verhalen over ontmoetingen in het dagelijkse werk. Ontmoetingen waarin zij het verschil konden maken voor een patiënt door het leed te verzachten en ontmoetingen die tot een nieuwe kijk op het vak hadden geleid. In de drukte van en

de frustratie over de reorganisatie maakten de verpleegkundigen hierdoor even contact op een andere laag, voorbij het functionele en praktische: met elkaar en met datgene waar het in hun werk echt om gaat.

Gedurende mijn onderzoek heb ik een interventie ontwikkeld waarin deze inzichten over het ervaren van zin zijn verwerkt. Hierbij delen mensen hun herinnering met elkaar en worden ze uitgenodigd om te resoneren op de diepere betekenis ervan en het appel dat ervan uitgaat. Het onderzoek laat zien dat mensen hierdoor niet alleen een sterkere verbinding ervaren met zichzelf, maar ook met de andere deelnemers en met de universele waarden en existentiële thema's die wij als mensen delen.

De begeleidingskundige is bij uitstek degene die dit soort verhalen wakker kan maken in een organisatie. Een mooie vorm daarvoor is het creëren van rituelen waarin verhalen van hoop en zin verteld kunnen worden. Dat kan heel eenvoudig door bijvoorbeeld aan het einde van een werkoverleg tien minuten tijd te nemen om naar één zo'n verhaal van de afgelopen week te luisteren. Nodig mensen daarbij uit om niet direct te reageren of vragen te stellen, maar om het verhaal in stilte te ervaren. Zo komen ze in contact met de 'poëtische laag' van verhalen, die ervoor zorgt dat ze – in de hectiek waarin doorgaans wordt gewerkt – elkaar weer gaan zien, de essentie van het werk weer gaan zien en ook zichzelf weer gaan zien.


GELUK EN ZIN ZIJN NIET HETZELFDE Tot slot is er het verschil tussen geluk en zin; een inzicht dat uitdrukkelijk uit mijn onderzoek naar voren komt en dat ook in een professionele context van groot belang is. Organisaties worden zich steeds meer bewust van het belang van het welbevinden van hun mede-

werkers en de positieve effecten daarvan op prestaties en succes. Dit heeft geleid tot een groot aanbod aan vitaliteitsprogramma's op het werk. De nadruk ligt hierin vaak op het bevorderen van persoonlijk werkgeluk: op het versterken van positieve emoties, op ontspanning en het omgaan met werkdruk en stress. En hoewel deze wel degelijk effectief kunnen zijn, is het van belang dat je je ervan bewust bent dat zin van een andere orde is. Zin kan zich immers ook ontvouwen in pijnlijke, rauwe en schurende ervaringen.

Als begeleider is het daarom van groot belang om ook ontregelende ervaringen de ruimte te geven, hoe ongemakkelijk dat ook is. Juist in verdriet, boosheid en verontwaardiging wordt zichtbaar wat van waarde is. Daardoor kunnen zulke ervaringen een groot transformerend effect hebben.

Ter illustratie het verhaal van een vrouw die ik vroeg om een betekenisvolle ervaring uit haar werk in coronatijd te kiezen. Ze koos het moment waarop ze als maatschappelijk werker telefonisch een nare boodschap moest overbrengen aan een cliënt. 'En die begon zó te huilen', vertelde ze. 'En dan ben je zó op afstand, dan kun je alleen maar luisteren naar haar verdriet. Dat komt dan extra binnen. Je bent al vrij onmachtig bij dit soort gesprekken, maar nu helemaal.' Toch was het moment voor haar van grote waarde: 'Je kunt niet weg om een glaasje water te halen en dat is moeilijk. En je voelt dan dat het ook wel weer makkelijk is dat je er normaal ge-

sproken even van weg kunt lopen. Dan hoeft je sommige dingen niet aan te gaan.' En juist daarin zit de essentie van deze ervaring: 'Normaal komen er vaak oplossingen die eerder iets zeggen over de behoefte van de organisatie dan de behoefte van de klant op dat moment', vertelde ze. 'Dat je meer geconfronteerd wordt met de kern van mensen, waar zij echt mee zitten, wat echt raakt.' Dat is wat deze ervaring haar heeft gebracht en waar deze haar toe oproept: 'Dat daar niet aan voorbijgegaan wordt.'

TOT BESLUIT Geluk en zin zijn niet hetzelfde. Het is deze pijnlijke ervaring die haar deed inzien wat er werkelijk toe doet. Het verhaal van deze vrouw, en alle andere verhalen die ik heb verzameld, maken zichtbaar wat Buber al benadrukte: dat de mate van zin die we ervaren wordt bepaald door de kwaliteit van onze ontmoetingen. 

LITERATUUR

- Bruner, J. (2020). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge: Harvard University Press.
- Buber, M. (1923/2020). *Ik en jij*. Utrecht: Bijleveld.
- Goor, J. van de (2020). *Je leven in één herinnering*. Utrecht: Ten Have.