

ZelfKennisMethode en Zingeving



In een reeks gesprekken interviewt Adrienne Schimmel coaches die met de ZelfKennisMethode (ZKM) werken. We praten over hun werk, passie en de kracht van het zelfonderzoek. Elke coach geeft weer op een geheel eigen wijze invulling en betekenis aan de ZKM. Joep Wijsbek heeft filosofie en psychologie gestudeerd en heeft zich daarbij onder meer sinds langere tijd verdiept in het gedachtegoed van Viktor Frankl. Hij heeft in Eindhoven een filosofische praktijk Medina. In de Bibliotheek Eindhoven is op 17 september, aan de vooravond van de 75-jarige bevrijding van Eindhoven een lezing⁽¹⁾ van Joep over Frankl: 'Zingeving om te overleven'.

De meest fundamentele behoefte van mensen is: 'zingeving', betekenis geven

Viktor Emil Frankl was een Joodse psychiater die in de Tweede Wereldoorlog verschillende concentratiekampen overleefde. Hij keerde terug uit deze kampen met de kennis - dat de meest fundamentele behoefte van mensen is: 'zingeving', betekenis geven. Aan henzelf - aan anderen - aan wat hen overkomt. Zonder deze zingeving is er geen reden om te overleven. Frankl is in 1997 op 92-jarige leeftijd in zijn geboortestad Wenen overleden. Zijn gedachtegoed is echter in onze tijd nog steeds zeer relevant. Het biedt een inspirerend perspectief op hoe wij ons leven een zinvolle inhoud kunnen geven. Dat hoopt Joep Wijsbek in deze lezing over het voetlicht te brengen.

Onderweg in de trein blader ik door zijn boeken, 'Levenskunst à la carte'⁽²⁾, 'Leef! Over zingeving, zelfreflectie en levenskunst'⁽³⁾ en 'De Dialogische Organisatie'⁽⁴⁾. Joep heeft een kwaliteit ontwikkeld - die hij ook hier toont - om verschillende benaderingswijzen naast elkaar te laten bestaan en samen te brengen. Dat geeft je als lezer de vrijheid en de ruimte om datgene te kiezen wat je aanspreekt of aan het denken zet. Ik ben erg benieuwd of hij dat tijdens zijn lezing ook voor elkaar krijgt. Natuurlijk vraag ik mij ook af of de narratieve werkwijze, de ZelfKennisMethode (ZKM) nog een rol speelt in zijn werk. De methodiek die ons verbindt en waaraan hij mede vormgegeven heeft, met de ontwikkeling van o.a. de ZKM-Organisatie[®] en de compacte ZelfReflector[®] Zingeving en Levenskunst.

Ik zocht iets wat meer diepgang zou geven

Op de tafel waaraan we plaatsnemen ligt bovenop een stapel, het boek van Edith Eger 'De Keuze'. Van de ruim vijftienduizend gedeporteerden uit het Hongaarse Kassa was Edith Eger⁽⁵⁾ een van de zeventig mensen die de oorlog overleefden. "Pas op haar 90ste besloot deze psycholoog haar verhaal op papier te zetten. Haar moeder heeft het niet overleefd en zij wel. Met dat vreselijke schuldgevoel ging ze op zoek - en is ze uiteindelijk ook psychologie gaan studeren. Zij beschrijft haar proces en verhaal in het boek."

“Tegelijkertijd legt ze dat verhaal - dat op zich al boeiend is en verdieping geeft - naast de psychologie - een onderbouwing voor haar manier van ‘zijn’ en haar therapeutische benadering. Ze heeft een eclectisch-intuïtieve therapie ontwikkeld die in de kern heel veel te maken heeft met de logofilosofie⁽⁶⁾ van Victor Frankl. Dat is eigenlijk wat ik ook gedaan heb,” vertelt Joep. “De overeenkomst is dat ik op een bepaald moment ook met Frankl aan tafel zat. Edith heeft natuurlijk echt met hem samengewerkt. Tegen mij werd tijdens mijn studie aan de Open Filosofische Hogeschool gezegd; ‘je zou eens met Victor Frankl moeten gaan praten’. Ik zocht iets wat meer diepgang zou geven. Binnen deze opleiding was Frankl een belangrijke inspirator. Iemand die Auschwitz heeft overleefd - als zo’n man iets zegt over ‘mens-zijn’ - dan heeft dat toch meer zeggingskracht. Ik heb in die tijd mijn licentiaatsscriptie geschreven over ‘Verantwoord ondernemen in een veranderende samenleving’ - een vertaling van de logofilosofie van Frankl naar een visie op organisaties en hun ontwikkeling. Ik heb altijd geprobeerd niet alleen te beschrijven, maar vooral ook toe te passen.”

Het verhaal speelt steeds weer een rol

In alles wat Joep doet speelt ‘het verhaal’ steeds weer een rol. “Een biografie geeft heel veel aanknopingspunten voor mensen (en organisaties) om zo hun ervaringen in ander perspectief te plaatsen. Je kunt je verleden niet veranderen - maar de manier waarop je naar het verleden kijkt wel. Zo kunnen er dingen gaan schuiven. De behoefte aan diepgang die ik eerder noemde is wel te herleiden naar een periode waarin ik zelf in een crisis zat. Toen ik over een mogelijke oorzaak sprak met een psychiater kreeg ik te horen - ‘tja, misschien wel te hard gewerkt,’ - en kwam niet veel verder. Dat blijft toch meespelen; wat is mij gebeurd en waarom krijg ik daar geen antwoorden op. En waarom vind ik daar zo weinig over terug? Die vragen over mijn eigen leven vond ik niet in een doorsnee opleiding psychologie. Maar wel bij Frankl, en zijn ideeën over zingeving en waarden.”



‘Het leven heeft altijd zin’

“Ik heb in mijn leven een moment gekend dat ik alles kwijtgeraakt ben. Toen kwam de visie van Frankl: ‘het leven heeft altijd zin’, omhoog. Dat kun je nu wel zeggen, dacht ik - maar ik dacht ook, die Frankl - die kan het toch wel weten - als hij dit zegt met al zijn ervaringen... En ik besloot toen - laten we er eens vanuit gaan dat je gelijk hebt. Dat gaf toch weer een ander perspectief en energie - zo ben ik er toen weer uitgeklauterd. Ik zat op de bodem van de put, niet erg hoopgevend. Frankl schrijft: ‘je moet niet steeds jouw vragen aan het leven stellen, maar ook eens vragen wat het leven aan jou vraagt’. Ik heb altijd mijn best gedaan het leven naar mijn hand te zetten - te structureren en zo ben ik ver gekomen - maar ik werd ook steeds weer teruggeworpen. Ondertussen was de ZelfKennisMethode (ZKM) ook op mijn pad gekomen. Dat heeft ook weer ander accent gegeven, draai het nu eens helemaal om en ga kijken wat er op je pad komt!”



Vernieuwen en bij je eigen uitgangspunten blijven

“Voor ik het wist zat ik in het bestuur van de ZKM en hebben we de vereniging voor beoefenaars opgericht. Ik kwam met Rens van Loon in contact. De ZKM breder neerzetten was de aanleiding voor ons eerste boek: ‘De organisatie als verhaal’⁽⁷⁾. Mijn drijfveer is innovatie - en dan op een concreet vlak. Vernieuwen en bij je eigen uitgangspunten blijven en ook niet accepteren dat anderen zeggen dat het niet kan. Zo heb ik ook de ZelfReflector bedacht. In samenwerking met de Universiteit voor Humanistiek - met Harry Kunneman - is toen de ZelfReflector Ouderen ontwikkeld. Vereenvoudigen van de ZKM was echt nodig - de praktijk vraagt om iets handzaams, korter en compacter.”

“De thematische uitwerking van de ZelfReflector met Zingeving en Levenskunst ontstond toen ik bij de Vrijwilligersacademie hier in Eindhoven begon. ‘Het verhaal’ en de affiniteit daarmee blijft. Door de opleiding existentiële counseling bij Mia Leijssen⁽⁸⁾ kwam ik uiteindelijk, na enkele jaren Vluchtelingenwerk, bij Inloophuis de Eik terecht. Mensen die kanker hebben vallen toch in een enorm gat. Mensen komen naar de Eik om iets te gaan doen en daarvoor heb ik van alles bij elkaar gebracht - voor een aantal bijeenkomsten, waarin men zelf aan de slag gaat met de eigen levenslijn. Een traject waarin mensen heel direct aangesproken worden op hun zingeving. Ik organiseer bij de Eik ook een filosofisch café.”

Traumatische ervaringen zetten zich vast in je lichaam

“Met alle inzichten die ik verzamelde, ontdekte ik ook steeds meer over de achtergrond van mijn eigen crisis. Als kleine jongen heb ik een bijna dodelijk ongeluk gehad. Ik ben even bij kennis geweest toen ik opgeraapt werd van de straat. Mijn moeder was bij me: ‘Ik moet een blik en veger halen om dat jongetje bij elkaar te vegen’. Jaren later kwam ik in het ziekenhuis terecht en mijn vrouw zei bijna hetzelfde toen ik bijkwam - toen raakte ik in een ernstige psychose. Traumatische ervaringen zetten zich vast in je lichaam - en komen er op een bepaalde manier toch weer uit. Dit ligt wel aan de basis - waarom ik biografie en levensverhalen zo belangrijk vind.”

In een gesprek over levenskunst of zingeving ga je al heel snel de diepte in

“Dit raakt natuurlijk ook aan Dabrowski⁽⁹⁾, crisis en desintegratie. Hoe ontwikkelt zich de menselijke persoonlijkheid? Ik denk dat in die worsteling de persoon zelf een heel belangrijke regierol moet vervullen. Omdat dit bijna niet werkt vanuit externe expertise. Als je dat uitgangspunt hanteert dan is een autobiografie en reflectie daarop bij uitstek het instrument waar het om gaat, zoals ook de ZKM dat is. Die is zo prachtig, daar kan je zoveel mee en dat moet je ook niet opgesloten houden. Je moet er ook mee naar buiten stappen en de markt opzoeken. Met de ZelfReflector in een gesprek over levenskunst of zingeving ga je al heel snel de diepte in. De compacte vorm biedt ook meer mogelijkheden binnen teams. Met de Zelfreflector Teamvorming kun je bijvoorbeeld heel snel zien waar de schoen wringt. Een grondige wetenschappelijke onderbouwing vanuit de ZKM - in combinatie met een compacte thematische insteek.”

De zin van het leven wordt gevoeld

"De zin van het bestaan is de belangrijkste motivatie voor de mens in zijn leven, zegt Frankl. Ieder mens heeft zijn eigen specifieke roeping of levenstaak. Alleen jijzelf kunt en moet deze vervullen, anders wordt jouw zin van het bestaan niet bevredigd. Als wij afstand nemen van de verantwoordelijkheid van onszelf - geven wij ons vermogen om zingeving te creëren en te ontdekken op. Anders gezegd geven we het leven op. Gaandeweg de rit het gevoel ontwikkelen wat dat voor jou zou kunnen zijn. De zin van het leven wordt diep in jezelf gevoeld. Word je erdoor geraakt of niet?!"

De ultieme vrijheid is boven de omstandigheden en het lot uit te stijgen

"Dat heeft bij mij bijna een heel leven geduurd, nu denk ik wel dat ik het spoor te pakken heb. Voor dit moment! Autobiografische reflectie en de dialoog daarover is de kern van wat ik doe. Zwaarder, steviger en inhoudelijker. Je kunt altijd weer opnieuw je eigen keuzes maken. Dat brengt ons weer bij Edith Eger en Victor Frankl: Een wezenlijk kenmerk van mens zijn is dat hij de vrijheid heeft om een standpunt in te nemen ten opzichte van datgene wat hem overkomt. De ultieme vrijheid is boven de omstandigheden en het lot uit te stijgen. Wij hebben altijd onze vrijheid om te kiezen hoe we ons zullen gedragen."

Medina | dialoog & reflectie is een plek om samen stil te staan bij de wezenlijke vragen van ons mens zijn en hoe deze een rol spelen in iemands persoonlijke leven. Anders dan bij een therapeutische praktijk gaat daarbij om een ontmoeting, een dialoog, tussen twee gelijkwaardige individuen, waarbij de een zich meer verdiept heeft in een aantal thema's op het gebied van zingeving en levenskunst dan de andere. Dat maakt hem niet tot de 'deskundige', want iedereen is deskundig als het om zijn eigen leven gaat.

