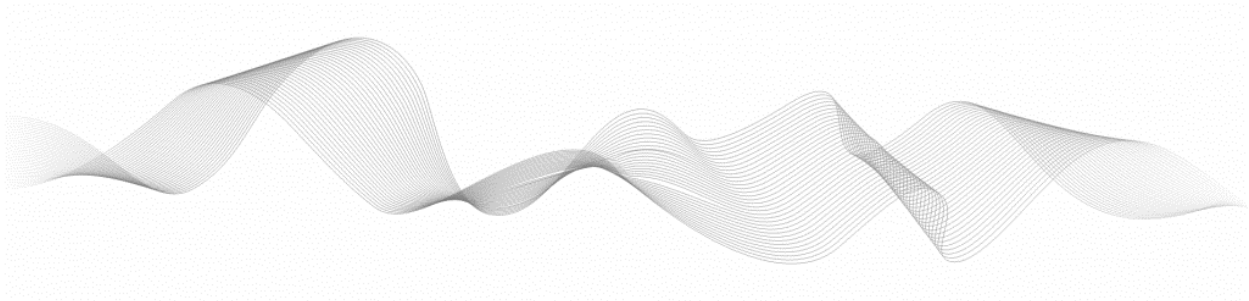


De trillende draad tussen mens en wereld

Een vergelijkend theoretisch onderzoek naar de resonantietheorie van Hartmut
Rosa en het zingevingsproces van Job Smit



Masterthesis Humanistiek

Wouter Ram

De trillende draad tussen mens en wereld

Een vergelijkend theoretisch onderzoek naar de resonantietheorie van Hartmut Rosa en het zingevingsproces van Job Smit

Masterthesis Humanistiek

Universiteit voor Humanistiek, Utrecht

Wouter Ram

Studentnummer: 1021532

wouterram88@gmail.com

Begeleider: Prof. dr. Laurens ten Kate

Meelezer: Dr. Niké Wentholt

Houten, 10 mei 2022

Een zee van woorden
Met plots een golf die mij raakt
Ik zoek een antwoord

Voorwoord

Soms kan het zo zijn dat iets in ons leven of in de wereld ons diep raakt. Iets wat we tegenkomen, een persoon, een kunstwerk of bijvoorbeeld een aanzicht in de natuur, raakt ons op een manier dat het ons roert. We voelen ons verbonden en we ervaren een appel om iets met deze geraaktheid te doen. We willen antwoorden. Bij mij gebeurde dit met een boek, een zee van woorden. Het boek *Resonance* van Hartmut Rosa greep me op een manier dat mij nog niet vaak was overkomen. Op sommige momenten bij het lezen kwamen de woorden die ik las binnen als een golf, ze overweldigden me en raakten me diep in het hart. Ik ervoer een behoefte om iets te doen met dat wat me raakte. Ik wilde het doorgronden, het begrijpen en daarnaast wilde ik het delen. Zodoende werd mijn behoefte aan een antwoord omgezet in mijn eigen zee van woorden, mijn master thesis. Een onderzoek naar het thema resonantie en hoe dit raakt aan een ander thema wat me aan het hart gaat: zingeving. Al was dit niet gelijk een eenduidig antwoord, maar een zoektocht naar een antwoord. Daarbij moet ik toegeven dat het slechts een beperkt en voorlopig antwoord is geworden. Gezien het gaat over thema's van het hart, gaat het over dingen die moeilijk in woorden te vangen zijn en eigenlijk ervaren en geleefd moeten worden. Terwijl ik zelf mijn eigen zoektocht voortzet, presenteer ik toch met trots mijn eigen zee van woorden.

Deze zoektocht was een stuk lastiger zonder de steun en hulp van een aantal bijzondere mensen. Vaak als ik een dankwoord zie in een boek sla ik hem over. Echter, is het pas nadat ik meer dan een jaar bezig ben geweest, dat ik echt de dankbaarheid begrijp die men kan ervaren als je gesteund bent in je zoektocht. Daarom wil ik drie mensen in het bijzonder bedanken. Ten eerste mijn lieve Sam, die me altijd heeft gesteund en met geduld heeft geaccepteerd dat onze levensplannen iets uitgesteld moesten worden omdat het allemaal wat langer duurde. Ten tweede mijn broer Joost, die de tijd heeft genomen om mijn dyslectische taal om te zetten in begrijpbare taal. Tot slot wil ik mijn begeleider Prof. Dr. Laurens ten Kate bedanken, die naast zijn kennis en ervaring er vooral voor heeft gezorgd dat ik mij bevestigd en gesteund voelde in het antwoord dat ik aan het formuleren was.

Samenvatting

Dit onderzoek is een vergelijkend theoretische analyse met als thema: resonantie en zingeving. In dit onderzoek wil ik bijdragen aan de kennis over zingeving in relatie tot resonantie tegen de achtergrond van de spanning tussen activiteit en receptiviteit. Resonantie werk ik uit aan de hand van het werk van Hartmut Rosa. Zingeving werk ik uit aan de hand van het werk van Job Smit. Om de relatie tussen zingeving en resonantie te onderzoeken wordt eerst gekeken naar het concept resonantie en welke plek Rosa daarin geeft aan activiteit en receptiviteit. Vervolgens wordt gekeken naar wat zingeving behelst volgens Smit en welke plek hij daarin geeft aan activiteit en receptiviteit. Tot slot wordt gekeken naar wat de vergelijking van deze twee theorieën bijdraagt aan het debat over de maakbaarheid van zingeving. Uit dit onderzoek blijkt dat resonantie vijf belangrijke elementen bevat: geraakt worden, antwoorden, zelfwerkzaamheid, oncontroleerbaarheid en adaptieve transformatie. Daarnaast zien we dat Rosa zingeving ziet als betekenisgeving. Daarbij stelt hij dat resonantie ten grondslag ligt aan betekenisgeving. Smit ziet zingeving niet slechts als betekenisgeving, maar als een dialectisch proces wat plaatsvindt tussen mens en wereld. In dit proces spelen drie deelprocessen een belangrijke rol: de ervaring van verbondenheid, betekenisgeving (het aanbrengen van verbinding) en motivatie tot handelen (zich daadwerkelijk verbinden). Het zingevingsproces kan volgens Smit omschreven worden als de wederzijdse interactie tussen deze drie deelprocessen. Uit de vergelijking van het werk van Smit en Rosa blijkt dat ze hetzelfde dialectische proces tussen mens en wereld omschrijven, maar vanuit een ander uitgangspunt en met een ander vocabulaire. Als we zingeving zien als dit dialectische proces dan is dit proces niet slechts iets maakbaars of niet-maakbaars, maar het zit er ergens tussen in. Het is zowel actief als receptief. Het gaat om een relatie waarbij zowel subject als wereld een gelijkwaardige rol spelen. Het gaat om de wereld ontmoeten waarbij we zowel ons zelf tonen en actief zijn, als ook open staan en de wereld tot ons laten komen. Het is in deze relatie tussen mens en wereld waar de ervaring van zin ontstaat en dus resonantie.

Inhoud

Voorwoord	4
Samenvatting.....	5
Hoofdstuk 1: Inleidende probleemstelling.....	8
1.1 De wereld controleren.....	8
1.2 Resonantie tegenover vervreemding.....	9
1.3 Bijdragen aan resonantie.....	9
1.4 Resonantie en zingeving	10
1.5 De geestelijke verzorger als zingevingsexpert.....	12
1.6 Onderzoeksvraag.....	15
1.7 Onderzoeksdoel.....	15
1.8 Methode	15
1.9 Definities van concepten.....	16
Hoofdstuk 2: zingeving en resonantie: het werk van Rosa.....	19
2.1 De resonantietheorie	19
2.2 Geraakt worden.....	20
2.3 Antwoorden.....	25
2.4 Onderscheid tussen geraakt worden en antwoorden.....	26
2.5 Zelfwerkzaamheid.....	27
2.6 Niet-beschikbaarheid/oncontroleerbaarheid	31
2.7 Adaptieve transformatie.....	35
2.8 De stap van resonantie naar zingeving.....	37
2.9 Samenvattend.....	39

Hoofdstuk 3: Zingeving en verbinding: het werk van Smit.....	42
3.1 Het zingevingproces	42
3.2 Zin als verbondenheidservaring.....	44
3.2.1 De vier ingrediënten van een zinvolheidservaring.....	47
3.2.2 De link van de ingrediënten met resonantie.....	50
3.2.3 De spirituele verbondenheidservaring	53
3.3 Zin als betekenis	57
3.4 Zin als motivatie tot handelen.....	66
3.5 De dynamiek van het zingevingproces.....	68
3.6 Samengevat	72
Hoofdstuk 4: De dialectiek van zingeving.....	74
4.1 De beweging vanuit de wereld naar de mens.....	75
4.2 De beweging vanuit de mens naar de wereld.....	78
4.3 Transformatie.....	81
4.4 Dialectiek als de kern van het proces.....	82
Hoofdstuk 5: Resumé en conclusies	85
5.1 Conclusies	85
5.2 Vervolgonderzoek.....	87
Literatuur.....	89

Hoofdstuk 1: Inleidende probleemstelling

1.1 De wereld controleren

De moderne mens heeft een grote drang tot controle. Denk bijvoorbeeld aan de medische wereld die controle probeert te krijgen over onze gezondheid en de dood, of de cosmetische wereld die controle probeert te krijgen over ons uiterlijk, of ons liefdesleven waarbij we met apps de perfecte partner proberen te vinden. Het controleren van de wereld is volgens Hartmut Rosa dan ook de drijvende culturele kracht van het moderne leven (2020, p.2). Volgens hem proberen de laat moderne mensen de wereld controleerbaar te maken op alle levels: individueel, cultureel, institutioneel en structureel (2020, p.4). Alles moet beheerst en geoptimaliseerd worden. Rosa geeft het voorbeeld van onze controle over ons lichaam (2020, p.7). We gaan op een weegschaal staan om te zorgen dat ons gewicht naar wens is. We kijken in de spiegel en willen onze puistjes of rimpels weghalen. We meten onze bloeddruk die hoger of lager zou moeten zijn. We gebruiken stappentellers om te zorgen dat we genoeg bewegen. Verder moeten we kalmer zijn, meer mindful of bijvoorbeeld meer milieubewust. We willen alles beheersen en controleren. We willen goede cijfers halen, een carrière pad uitstippelen, maar ook bijvoorbeeld onze geliefde veroveren. Ons leven bestaat uit todo-lijstjes die behaald of overwonnen moeten worden (2020, pp7-8). Volgens Rosa zit er echter een groot nadeel aan deze relatie van controle die we aangaan met de wereld. In een dergelijke verhouding zien we de wereld namelijk als een serie objecten die we moeten kennen, bereiken, veroveren, beheersen en uitbuiten (2020, p.4). En juist door deze verhouding tot de wereld lijkt het leven en de wereld ons te ontglippen. De wereld kan ons niet langer raken of roeren en komt ons slechts nog levenloos, doods of leeg voor. We kunnen namelijk volgens Rosa de wereld pas echt ervaren wanneer we het oncontroleerbare ontmoeten (2020, p.2). Dit is het moment dat we geraakt worden, ontroerd, en ervaren dat we leven. Een wereld die we volledig kennen, waarin alles gepland en beheerst wordt is daarentegen voor ons een dode wereld (2020, p.2). Een dode wereld die we zien als vijandig en onverschillig en waarvan we volledig vervreemd zijn (Rosa, 2019, p.184). Deze vervreemding is volgens Rosa (2016, 2019) dan ook een van de grootste uitdagingen van de moderne maatschappij.

Rosa is niet de enige die stelt dat de moderne wereld een wereld is waar het gaat om controle en beheersing en dat dit leidt tot vervreemding. We komen het al tegen bij het ontstaan van de Sociologie. Zo zien we in het werk van Karl Marx (2007) dat we bijvoorbeeld vervreemd raken

van de natuurlijke wereld omdat de wereld slechts nog gezien wordt als rauwe materie om uit te buiten, als objecten die gevormd en gecontroleerd kunnen worden. Daarnaast vervreemden we volgens Marx van onze relaties in de sociale wereld omdat we de ander constant zien als concurrent. Ook deze concurrent moeten we op de een of andere manier overwinnen en controleren. Vergelijkbare ideeën vinden we bij nog een grondlegger van de Sociologie: Max Weber. Weber (2001) spreekt over een groots westers proces van rationalisatie die zich over de afgelopen eeuwen heeft afgespeeld. In dit proces van rationalisatie bestaat de kern uit het berekenbaar, beheersbaar en voorspelbaar, oftewel controleerbaar maken van ons leven en de wereld. De keerzijde hiervan is volgens Weber (2001) het proces van *'disenchantment'* van de wereld. Volgens hem is een wereld die beheersbaar en controleerbaar is geworden een wereld die niet alleen zijn kleur en magie verliest, maar ook een wereld die zijn betekenis verliest.

1.2 Resonantie tegenover vervreemding

Om deze vervreemding tegen te gaan pleit Rosa (2016, 2019) voor resonantie. Resonantie is volgens Rosa een cognitieve, affectieve en lichamelijke relatie met de wereld waarin mensen geraakt worden door de wereld op een manier die uitnodigt tot een antwoord. Bij dit antwoorden heeft men de beleving dat men invloed op de wereld kan hebben (2019, p.163). Resonantie is juist niet een eenzijdige relatie van controle maar een wederzijdse relatie. Het is samen in de wereld staan als partners en dus niet een relatie van beheersing. Deze relatie is zelf actief en doet iets met ons, hij raakt ons. Rosa (2019) spreekt ook wel van een trillende draad tussen subject en de wereld.

1.3 Bijdragen aan resonantie

Dit pleidooi voor resonantie roept de vraag op hoe we kunnen bijdragen aan een meer resonerende relatie met de wereld. Het antwoord van Rosa (2019) op deze vraag is vooral 'maatschappij-kritisch' en hij geeft suggesties hoe de maatschappij anders ingericht zou kunnen worden om meer ruimte te maken voor resonantie. Rosa komt echter niet met concrete voorstellen of methodes die zouden kunnen leiden tot meer resonantie voor het individu dat worstelt met vervreemding. Rosa (2020,2016) lijkt wat dat betreft vooral de oncontroleerbaarheid van resonantie te benadrukken. Het probleem volgens Rosa is juist dat we alles willen controleren en zo ook de resonante ervaring. Echter, is resonantie niet maakbaar. Er is volgens Rosa (2019, 2020) geen methode, of zeven stappenplan wat gegarandeerd tot

resonantie kan leiden. Aangezien het punt van Rosa is dat we in de moderne maatschappij op zoek zijn naar controle wat leidt tot vervreemding, zou het gek zijn als we resonantie wel zouden kunnen controleren. Is het dan een hopeloze zaak voor het individu dat worstelt met vervreemding? Is er niet iets wat hij of zij kan doen? Volgens Rosa (2019) zijn er wel omstandigheden waarbij de kans groter of kleiner is om resonantie te ervaren. Deze omstandigheden bieden echter geen garantie op resonantie. Daarnaast lijken we invloed te kunnen hebben op onze sensitiviteit voor resonantie. Hoewel resonantie dus niet volledig maakbaar en controleerbaar is, zijn we dus ook niet hopeloos verloren.

1.4 Resonantie en zingeving

Ondanks dat Rosa weg blijft van methoden of handvaten die mogelijk kunnen helpen in een zoektocht naar resonantie, zouden een hoop mensen hier mogelijk wel gebaat bij zijn. Gezien Rosa zelf niet met handvaten komt, zullen we inspiratie elders moeten zoeken. Zo kunnen we kijken naar concepten die raken aan resonantie. Zingeving zou een dergelijk concept kunnen zijn. Het interessante van zingeving is dat het volgens Adri Smaling (2011), net zoals resonantie, niet maakbaar is. Ondanks dat zingeving niet maakbaar is zijn er wel degelijk methodes om bij te dragen aan de zingeving van iemands leven. Zingeving en het gebrek daaraan is zelfs de expertise van een specifiek vakgebied, namelijk de geestelijke verzorging. Mochten zingeving en resonantie raakvlakken hebben dan kunnen er mogelijk ook handvaten voor resonantie gevonden worden in dit vakgebied. Laten we daarom eens kijken naar een aantal belangrijke theoretici die oog hebben voor het raakvlak van geestelijke verzorging en zingeving.

Zingeving is veelal een complex en gelaagd begrip waarbij verschillende auteurs het op een andere manier definiëren. Doordat er verschillende betekenissen van het woord zijn kan er makkelijk begripsverwarring ontstaan. Volgens Jan Hein Mooren is zingeving dan ook geen neutraal begrip (2011, p.48). Volgens hem veronderstellen sommigen dat de mens zelf zin geeft aan zijn bestaan, terwijl anderen de opvatting hebben dat de ervaring van zin je eerder toevalt of dat zin gevonden wordt. Mensen die deze mening hebben spreken volgens Mooren liever van ‘zinvinding’ (2011, p.48). Hier lijkt een discussie gaande te zijn over de maakbaarheid van zin waarbij de vraag is of zingeving iets receptiefs is, iets wat je overkomt, of iets actiefs is, iets wat je zelf maakt en aan bijdraagt. Daarnaast zien we in deze duiding van Mooren dat er een onderscheid is tussen de ervaring van ‘zin’ en iets waar deze ervaring vandaan komt, namelijk

zin-geving of zin-vinding. Er is blijkbaar een proces dat mogelijk receptief of actief is en wat leidt tot de ervaring van zin. Veel auteurs maken ook hier geen onderscheid in en gebruiken de woorden zin en zingeving door elkaar. Mooren (2011) die zich bewust is van deze mogelijke begripsverwarring kiest ervoor om de term ‘bestaansoriëntatie’ te gebruiken wanneer hij spreekt over het zingevingproces, om zo verwarring te voorkomen. Voor Mooren (2013, 2011) is bestaansoriëntatie een proces van betekenisgeving, waarbij het gaat om het structureren en situeren van ervaringen wat mogelijkheid biedt tot oriëntatie. Bestaansoriëntatie is volgens Mooren de aanduiding van het onontkoombare gegeven dat individuen zich continu verhouden tot bestaan, mens en wereld en tot actuele ontwikkelingen en gebeurtenissen (2011, p.18). Als dit zingevingproces goed verloopt ervaren we volgens Mooren (2013) betrokkenheid en creëren we betekenisvolle verbanden en samenhang in ervaringen. Het ervaren van motivationele betrokkenheid en samenhang in ervaringen is in dit geval dus het ervaren van zin waar het zingevingproces tot leidt. Mooren lijkt met deze definiëring zingeving meer als iets actiefs te zien en minder als iets receptiefs.

De auteur Hans Alma (2018, 2020) ziet zingeving daarentegen niet als betekenisgeving. Zodra we betekenisgeving als synoniem gebruiken voor zingeving, heeft volgens Alma alles wat we doen met zingeving te maken aangezien we voortdurend betekenis verlenen aan de wereld om ons heen (2020, p.10). Daarnaast wordt betekenisgeving volgens Alma in de religiepsychologie opgevat als een cognitief proces, gericht op een adequate manier van omgaan met de werkelijkheid die uitmondt in psychisch welbevinden (2018, p.47). Alma vraagt zich echter af of dit wel “recht doet aan de zinervaring die ons soms juist vertrouwde betekenissen uit handen slaat en die ons raakt in alle dimensies van ons mens-zijn: lichamelijk, zintuigelijk, affectief, cognitief en conatief (betrekking hebbend op motivatie en gedrag)” (2018, p.47). Aangezien de term zingeving volgens Alma (2018, 2020) vooral nadruk legt op de cognitieve activiteit van betekenisverlening spreekt Alma liever van het ‘verlangen naar zin’. Hiermee zet ze het verlangen naar de ervaring van zin in haar werk centraal. Alma ziet zin hierbij als de ervaring van verbondenheid met een groter geheel en van uitgenodigd worden om daarin te participeren (2020, p.21). Bij deze ervaring van zin ziet ze zin als een ervaring die plaatsvindt op het raakvlak van geborgenheid en nieuwsgierigheid (2020, p.39). Op dit raakvlak kunnen we volgens Alma de ervaring op doen deel uit te maken van een groter geheel dat ons tot actieve deelname uitnodigt (2020, p.40). Dit is voor haar de kern van een zinervaring. Ondanks dat Alma (2019, 2020)

verschillende processen onderkent die bijdragen aan deze ervaring zet Alma zelf vooral het proces van verbeelding centraal als een proces wat bijdraagt of ten grondslag ligt aan deze ervaring.

Als we nu de stap maken om te kijken naar mogelijke raakvlakken tussen zingeving en resonantie zien we dat Rosa stelt dat resonantie ten grondslag ligt aan zingeving (2019, p.137). Hierbij ziet Rosa zingeving als een vorm van betekenisgeving en als een actief cognitief proces. Volgens Rosa (2019) kan een resonantie-ervaring juist een ervaring zijn die ervoor zorgt dat we opnieuw betekenis geven aan elementen van ons leven. Hierdoor kunnen we nieuwe samenhang in het leven ervaren. Door zingeving te zien als betekenisgeving lijkt Rosa zich aan te sluiten op het werk van Mooren. Als we vervolgens naar het werk van Alma kijken, die zingeving juist niet ziet als betekenisgeving, zien we ook daar een link met resonantie. Alma (2020) ziet een zinervaring namelijk als een resonante betrekking tot de wereld. Daarbij stelt ze dat in elke ervaring van zin, resonantie een centrale rol speelt (Alma, 2020, p.168). De betekenis die Mooren geeft aan zingeving lijkt in de buurt te komen bij hoe Rosa over zingeving spreekt. Alma geeft echter een andere betekenis aan zingeving en ziet bij die betekenis een raakvlak met resonantie. Mogelijk zijn er dus verschillende aspecten van zingeving die op een of andere manier raakvlakken hebben met de resonantietheorie.

1.5 De geestelijke verzorger als zingevingsexpert

Ondanks dat er een discussie gaande is over de maakbaarheid van zin zijn er wel degelijk methodes om bij te dragen aan het zingevingproces in iemands leven. Zingeving en het gebrek daaraan is de expertise van een specifiek vakgebied, namelijk de geestelijke verzorging. Geestelijke verzorgers zijn bij uitstek de professionals die verstand hebben van zingevingprocessen. Volgens de beroepsstandaard van de Vereniging van Geestelijke Verzorgers (VGVZ)¹ wordt geestelijke verzorging namelijk gezien als de professionele begeleiding, hulpverlening en advisering bij zingeving en levensbeschouwing. Hoewel er verschillende professionals aandacht zouden kunnen hebben voor zingeving, zijn het juist de geestelijke verzorgers die aan zet zijn in het geval van een crisis op het gebied van zingeving (Schuhmann en Damen, 2018). Geestelijke verzorging is een wetenschappelijk vakgebied met verschillende

¹ Zie <https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2018/07/Beroepsstandaard-2015.pdf>

theorieën en methodieken die kunnen bijdragen aan het zingevingsproces (Mooren 2013; Jorna, 2008; Smit, 2015). Als het klopt wat Rosa stelt, dat resonantie ten grondslag ligt aan zingeving, of zoals Alma stelt, dat resonantie een centrale rol speelt bij iedere zinervaring, dan zou het zo kunnen zijn dat de geestelijke verzorger die bijdraagt aan zingeving, ook bijdraagt aan resonantie. In dat geval zouden de methodieken en theorieën van de geestelijke verzorging mogelijk dus ook kunnen helpen bij de zoektocht naar resonantie. Wat ik daarom wil onderzoeken is wat precies de relatie is tussen resonantie en zingeving. Hoe verhouden ze zich tot elkaar? Gaan resonantie en zingeving altijd samen? Wanneer wel en wanneer niet? Is de één onderdeel van de ander? Door antwoorden te vinden op deze vragen kan het concept zingeving worden uitgediept en kunnen we mogelijk nieuwe inzichten opdoen wat betreft de maakbaarheid van zingeving. Daarnaast wordt het duidelijk in hoeverre de methodieken van geestelijke verzorging kunnen bijdragen aan resonantie.

We hebben echter wel de uitdaging dat zingeving een complex en gelaagd begrip is met verschillende betekenissen. Welke betekenis zou ons helpen in onze zoektocht? Volgens Adri Smaling (2011) is het juist belangrijk om de verschillende betekenisaspecten van zingeving niet terug te brengen tot een klein aantal aspecten om zo essentialisme te vermijden. Volgens hem is het een reductie om zingeving te proberen te vangen in een kernbetekenis die slechts in een aantal punten kan worden aangegeven. Dit is echter wat Alma en Mooren met hun duiding van zingeving wel degelijk doen. Zij kijken vooral naar een specifiek onderdeel van zingeving of de zinervaring. Als we zingeving zouden willen gebruiken als concept om onze visie op resonantie te verbreden is het echter relevant om naar een zo breed mogelijk perspectief op zingeving te kijken en niet slechts naar een beperkt aantal kernbetekenissen van zingeving. Daarom lijkt het werk van Job Smit (2015) geschikt om deze relatie te onderzoeken. Smit verkent het zingevingsproces en hij kijkt hierbij naar het werk van verschillende auteurs die over zingeving geschreven hebben, waaronder Alma, Mooren, Smaling en de auteurs waar zij zich op baseren. Hij komt uiteindelijk met een samenhangend model waarbij veel deelelementen van zingeving naar voren komen die door de andere auteurs worden onderzocht. Echter, in plaats van losse aspecten brengt hij ze in verhouding tot elkaar. Hierdoor worden de deelaspecten onderdeel van één overkoepelend zingevingsproces. Daarnaast is het model van Smit interessant voor onze zoektocht omdat het ruimte biedt aan zowel een receptieve- als ook een actieve kant. Zodoende kunnen beide elementen meegenomen worden in onze zoektocht.

Smit ziet zingeving als een proces dat plaats vindt tussen de wereld en de mens (2015, p.90). Het gaat over de invloed die de wereld op de mens heeft op het gebied van ervaren en de invloed die de mens op de wereld heeft door te handelen. Volgens Smit begint dit proces bij het ervaren van verbondenheid, wat gezien kan worden als een bepaalde geraaktheid (2015, p.90). Aan deze geraaktheid geven we vervolgens betekenis waarna er motivatie tot handelen ontstaat. Hierdoor ontstaat bij de persoon ‘engagement’ met het leven. Hierbij richt de mens zich op de wereld en gaat handelen. Aan deze handeling geeft men weer betekenis zodat er nieuwe verbondenheid met de wereld kan ontstaan. Er ontstaat hiermee participatie in de wereld en vervolgens begint deze cyclus opnieuw.

Het mooie van dit model is dat het zowel de verbondenheidservaring en motivatie tot handelen behelst die Alma centraal zet, als ook de betekenisgeving die Mooren centraal zet. In plaats van een enkele van deze deelbetekenissen centraal te zetten, koppelt Smit ze aan elkaar tot een zingevingsproces bestaande uit al deze elementen. Al zet toch ook Smit in zijn theorie een overkoepelend element centraal. Volgens Smit kunnen deze deelprocessen van de ervaring van verbondenheid, betekenisgeving en motivatie tot handelen namelijk worden samengevat in de omvattende noemer ‘verbinding’:

Wanneer men zin onder de noemer zou willen brengen van de term ‘verbinding’, gaat het in de eerste modus om het *ervaren* van verbinding. Dat doet een beroep op affectieve geestelijke vermogens. In de tweede modus gaat het om het *aanbrengen* van verbinding en dat doet een beroep op cognitieve vermogens. In de derde modus gaat het om *zich daadwerkelijk verbinden*. Dat doet een beroep op volitieve vermogens. (Smit, 2015, p.89)

Met deze omvattende noemer van verbinding zou de zingevingstheorie van Smit ook gezien kunnen worden als een verbindingstheorie. Smit zelf gebruikt niet de term verbindingstheorie maar heeft het voornamelijk over zingeving en het zingevingsproces. Aangezien het woord zingeving meerdere betekenissen heeft is het relevant om het te onderscheiden van andere zingevingstheorieën. Daarom zal ik waar nodig spreken van de verbindingstheorie, om zo de theorie van Smit aan te duiden over zingeving.

Naast het interessante gegeven dat deze verbindingstheorie ruimte geeft aan verschillende deelprocessen van zingeving en ruimte biedt aan zowel een actieve als receptieve kant, is deze theorie ook relevant omdat deze op het eerste oog veel raakvlakken lijkt te hebben met

resonantie. Ondanks dat Smit het begrip resonantie niet gebruikt, zijn er veel overeenkomsten tussen de concepten. Beide gaan over een relatie tussen mens en wereld waarbij de mens zowel geraakt wordt en zich verbonden voelt, als ook antwoordt en handelt. Om deze redenen zet ik het werk van Smit centraal in de zoektocht naar de relatie tussen zingeving en resonantie. Hierbij zie ik zingeving dus als een proces wat leidt tot of samengaat met de ervaring van zin. Je zou ook kunnen stellen dat de ervaring van zin het deel van het zingevingproces is dat we bewust meemaken op het moment dat het proces succesvol verloopt. Ook bij Rosa (2019) zien we wat betreft resonantie dat hij zowel over een proces spreekt als over de ervaring van resonantie. Ik zal zowel verkennen hoe het zingevingproces zich verhoudt tot het resonantieproces, als ook hoe de zinervaring zich tot een resonantie-ervaring verhoudt. In deze zoektocht zal ik andere auteurs over zingeving, zoals Alma en Mooren gebruiken ter ondersteuning.

1.6 Onderzoeksvraag

De hoofdvraag van dit onderzoek is:

Wat is de bijdrage aan theorievorming over zingeving vanuit de resonantietheorie van Rosa en de verbindingstheorie van Smit tegen de achtergrond van de spanning tussen activiteit en receptiviteit?

De deelvragen:

1. Wat is resonantie volgens Rosa en welke plek geeft hij in deze theorie aan activiteit en receptiviteit?
2. Wat is het zingevingproces volgens Smit en welke plek geeft hij in deze theorie aan activiteit en receptiviteit?
3. Wat draagt de vergelijking van de resonantietheorie en verbindingstheorie bij aan het debat over de maakbaarheid van zingeving?

1.7 Onderzoeksdoel

Bijdragen aan de kennis over de theorie en methodiek van zingeving in relatie tot resonantie.

1.8 Methode

Dit onderzoek is een vergelijkend theoretische analyse met als thema: resonantie en zingeving.

Job Smit (2015) heeft een onderzoek gedaan naar de basismethodiek van de geestelijke verzorging. Volgens hem zijn er binnen Nederland verschillende benaderingen maar miste er een beroepseigen structuur waarbinnen deze benaderingen konden functioneren. Hij formuleert een basismethodiek voor geestelijke verzorging met een brede uitwerking van het concept zingeving. Deze brede benadering zet niet slechts een enkele betekenis van zin centraal en heeft daarnaast op het eerste oog veel raakvlakken met resonantie. Daarom is het geschikt om centraal te zetten in onze zoektocht naar de relatie tussen zingeving en resonantie. Daarnaast gebruik ik secundaire auteurs over zingeving om het werk van Smit te verdiepen. Zo maak ik gebruik van het werk van Alma, Mooren, Baumeister en Taylor.

De opbouw van deze thesis zal als volgt zijn:

In hoofdstuk twee zal de eerste deelvraag worden onderzocht en worden beantwoord. Hier zal ik mij richten op de resonantietheorie van Rosa. Om deze uiteen te zetten zal ik gebruik maken van de boeken *Leven in tijden van versnelling* (2016), *Resonance* (2019) en *The Uncontrollability of the World* (2020)

In hoofdstuk drie zal ik de tweede deelvraag onderzoeken en beantwoorden. Hier zal ik mij richten op het zingevingproces van Smit. Hiervoor gebruik ik zijn proefschrift met de titel *Antwoorden geven op het leven* (2015).

Vervolgens zal ik in hoofdstuk vier de derde deelvraag beantwoorden. Hier zal ik een vergelijking maken tussen de resonantietheorie van Rosa en de verbindingstheorie van Smit en kijken wat deze vergelijking bijdraagt aan het debat over de maakbaarheid van zingeving.

Tot slot vat ik het samen in de conclusie en beantwoord ik de onderzoeksvraag.

1.9 Definities van concepten

Geestelijke verzorging

In mijn onderzoek sluit ik me aan bij de beroepsstandaard van de VGVZ (2015) die ik al in de inleiding heb genoemd. Hierin wordt geestelijke verzorging gezien als de professionele begeleiding, hulpverlening en advisering bij zingeving en levensbeschouwing. Deze definitie van de VGVZ houd ik binnen dit onderzoek ook aan.

Zingeving

Dit is het proces wat als het goed verloopt leidt tot de ervaring van zin. Voor de inhoud van dit proces gebruik ik de uitwerking van Smit (2015). Zie hiervoor een korte uitwerking in de inleiding en een uitgebreide uitwerking in hoofdstuk twee.

Zin

Zin is datgene wat we ervaren als het zingevingproces goed verloopt.

Resonantie

Voor resonantie gebruik ik de definitie van Rosa. Het is een complex concept en ik zal er een heel hoofdstuk aan wijden om dit uit te werken. Rosa geeft zelf de volgende definitie:

Resonance is a kind of relationship to the world, formed through affect and emotion, intrinsic interest, and perceived self-efficacy, in which subject and world are mutually affected and transformed.

Resonance is not an echo, but a responsible relationship, requiring that both sides speak with their own voice. This is only possible where strong evaluations are affected.

Resonance implies an aspect constitutive inaccessibility.

Resonant relationships require that both subject and world be sufficiently "closed" or self-consistent so as to each speak in their own voice, while also remaining open enough to be affected or reached by each other.

Resonance is not an emotional state, but a mode of relation that is neutral with respect to emotional content. This is why we can love sad stories. (2019, p.174)

Vervreemding

Rosa geeft de volgende definitie voor vervreemding, die ik ook zal gebruiken binnen dit onderzoek:

Alienation denotes a specific form of relationship to the world in which subject and world confront each other with indifference or hostility (repulsion) and thus without any inner connection. Alienation can therefore also be defined as a relation of relationlessness (Rahel Jaeggi)

Alienation thus indicates a state in which the world cannot be “adaptively transformed” and so always appears cold, rigid, repulsive, and non-responsive. Resonance therefore constitutes the “other” of alienation – its antithesis.

Depression or burnout refers to a state in which all axes of resonance have become mute and deaf. A person may “have” a family, work, social clubs, religion, etc., but these no longer “speak” to them. The subject is no longer capable of being touched or affected and lacks any sense of self-efficacy. World and subject thus both appear lifeless, dead, empty. (2019, p.184)

Hoofdstuk 2: zingeving en resonantie: het werk van Rosa

In de inleiding stuiten we op de vraag in hoeverre de moderne maatschappij een maatschappij is van controle. Het verlangen naar controle zorgt voor een constante druk op het moderne subjecten. Dit zorgt ervoor dat we vervreemden van de wereld. Rosa stelt dat de verhouding die we dan tot de wereld hebben een verhouding is van vijandigheid en onverschilligheid (2019, p.184). De wereld doet ons in een dergelijke verhouding koud en stijf aan, of zelfs leeg, levenloos of doods. De wereld kan niet meer tot ons spreken en lijkt niet meer op ons te reageren. Deze vervreemding is volgens Rosa (2016, 2019) de uitdaging van de moderne maatschappij. Stel dat het waar is wat Rosa zegt en dat de moderne maatschappij leidt tot vervreemding, dan zou dit inderdaad wel eens een grote uitdaging kunnen zijn. Gelukkig komt Rosa niet alleen met een probleem, maar hij heeft ook een mogelijke oplossing. Tegenover deze vervreemdende verhouding tot de wereld zet Rosa een resonerende verhouding tot de wereld. Met deze resonerende verhouding tot de wereld lijkt Rosa hoop te bieden tegen een wereld die ons slechts nog maar koud stijf en doods voor kan komen. Al komt deze resonerende verhouding wel met een addertje onder het gras: hij is niet maakbaar. We hebben geen controle op het tot stand brengen van resonantie. In ieder geval als we Rosa mogen geloven. In de inleiding spraken we over de maakbaarheid van zingeving in relatie tot de termen van activiteit en receptiviteit. In dit hoofdstuk zal ik onderzoeken wat resonantie volgens Rosa inhoudt en welke plek hij in zijn theorie geeft aan activiteit en receptiviteit.

2.1 De resonantietheorie

Voor het verkennen van het concept resonantie wil ik beginnen met een citaat uit het boek *Leven in tijden van versnelling* van Rosa. In dit citaat komen de meeste belangrijke begrippen omtrent resonantie naar voren en vormt daarom een goed startpunt:

In een resonantie-ervaring wordt een subject door iets of iemands anders dat het aangaat en als het ware aanspreekt, *geraakt* (geaffecteerd), terwijl het daarop tegelijk (emotioneel en lichamelijk) *antwoord* en daarbij het gevoel krijgt *zelfwerkzaam* te zijn. *Niet-beschikbaarheid* lijkt daarbij een belangrijk kenmerk te zijn van dergelijke relaties: ze laten zich niet politiek of simpelweg instrumenteel tot stand brengen [nadruk toegevoegd] (Rosa, 2016, p.139).

De belangrijke elementen uit dit citaat zijn ‘geraakt worden’, ‘antwoorden’, ‘zelfwerkzaamheid’ en ‘niet-beschikbaarheid’. Vlak voor dit citaat schreef Rosa nog een ander belangrijk element, namelijk dat in een dergelijke relatie subject en wereld elkaar over en weer ‘bereiken’ of ‘raken’ waarbij ieder door de ervaring lijken te veranderen (2016, p.138). Rosa (2019) noemt deze verandering ook wel ‘adaptieve transformatie’. Al deze vijf elementen vormen een belangrijk onderdeel van het concept resonantie en ik zal deze elementen hieronder verder uitwerken om zo tot een beter begrip van de resonantietheorie te komen.

Ook spreekt Rosa in het bovenstaande citaat van een ‘resonantie-ervaring’. In de inleiding maakte ik het onderscheid bij zingeving tussen een ervaring en een proces dat ten grondslag licht aan deze ervaring. Ook Rosa spreekt soms expliciet over resonantie als een proces en soms heeft hij het over een resonantie-ervaring. Daarnaast zagen we in de inleiding dat Rosa ook schrijft over resonantie als een verhouding of relatie tot de wereld. Echter, gaat het hier over een relatievorm waarbij subject en wereld als het ware antwoordend tegenover elkaar staan (2016, p.132). Hierbij lijkt Rosa de relatie zelf dus als een proces te zien tussen mens en wereld. Dit onderscheidt tussen proces en ervaring zal ik ook binnen het resonantieconcept bij mijn zoektocht in acht houden.

2.2 Geraakt worden

Tijdens een resonantie-ervaring wordt in eerste instantie het subject door iets dat het aangaat aangesproken (*being addressed*) of geraakt. Aangezien het gaat om iets in de wereld dat het subject aanspreekt lijkt het hier te gaan om een receptief deel van het resonantieproces. Het subject ontvangt iets van de wereld. Dit aangesproken worden heeft volgens Rosa te maken met onze verlangens (*desires*) en onze angsten (*fears*) (2019, p.110). Laat ik dit verduidelijken met een voorbeeld. Op het moment dat ik toe ben aan vakantie lijkt het alsof het strand en de blauwe zee me aanspreken, soms lijkt het zelfs of ze me roepen en ervaar ik een verlangen om daar te zijn. Als ik daarentegen bang zou zijn voor water spreekt diezelfde zee mij ook aan, maar in plaats van een aantrekking ervaar ik dan een afstoting van de zee. Ik zie het als een plek om te vermijden en ervaar angst bij het idee ernaartoe te gaan.

Onze verlangens en angsten moeten echter niet slechts als twee tegenovergestelde krachten gezien worden. Zo kunnen we bijvoorbeeld iets verlangen ondanks dat we er bang voor zijn. Angst kan zelfs gedeeltelijk de oorzaak zijn van ons verlangen (Rosa, 2019, pp. 110-111).

Volgens Rosa is resonantie alleen maar mogelijk in relatie tot een deel van de wereld dat voor ons onbereikbaar of onbekend is. Een gedeelte van de wereld waar we geen controle op hebben, ons tegenspreekt en soms zelfs afstotend is (2019, p.185). Dus misschien juist iets waar we zelfs een beetje bang voor zijn. Onze verlangens zijn volgens Rosa dan ook altijd gericht op iets wat we niet controleren (2020, p.105). Het verlangen is namelijk gericht op iets wat we nog niet hebben en dus nog niet volledig controleren. Misschien is bijvoorbeeld de blauwe zee voor sommigen juist zo aantrekkelijk omdat we niet weten wat er allemaal in zijn diepte beweegt en vinden we het juist daarom aantrekkelijk om er een duik in te wagen. Als je precies weet wat er in de duik zal gebeuren, als we er volledig controle over hebben, is het plezier er misschien wel van af. De zee heeft iets onbekends, iets eigens nodig. Rosa (2019) spreekt ook wel over het hebben van een eigen stem. Over het hebben van een eigen stem kom ik later uitgebreid op terug. In ieder geval zien we dat onze angsten en verlangens een complexe relatie met elkaar en met controle aangaan. Beide gaan over een verhouding tot iets waar we geen controle op hebben.

Bij onze verlangens en angsten stelt Rosa de hypothese dat zodra onze verlangens begrepen worden als het ‘verlangen naar resonantie’ en onze angsten als de ‘angst voor vervreemding’, oftewel de angst om resonantie te verliezen, dat onze verlangens en angsten dan gezien kunnen worden als fundamentele drijfveren en als existentiële manieren van zijn (2019, p.114). Volgens Rosa hebben we bijna allemaal, meestal in onze kindertijd, ervaringen opgedaan van intense resonantie en vervreemding die dienen als “oases” en “woestijnen” die ons richting geven in het leven (2019, pp.114-115). Gedurende ons leven blijven we zoeken naar het hervinden van die oases van resonantie en proberen we woestijnen van vervreemding te vermijden. Mijn verlangen naar die blauwe zee is vanuit dit perspectief gezien niet slechts een verlangen naar mogelijke rust of een mooie duikervaring, maar eigenlijk een verlangen om opnieuw te resoneren met de wereld.

Rosa stelt dat op het moment dat we geen verlangens en angsten meer hebben we veelal onverschillig zijn geworden naar de wereld en we ervaren er dan geen verbintenis meer mee, oftewel we zijn vervreemd van de wereld (2019, p.121). In een dergelijke situatie worden we niet meer aangesproken door de wereld en is er dus geen resonantie, terwijl in een resonante betrekking op de wereld we juist wel aangesproken worden door de wereld. Rosa lijkt hier dus zowel onze verlangens als onze angsten tegenover vervreemding te plaatsen en dus als onderdeel

van een resonante betrekking te zien. Echter, ligt het niet zo simpel. Onze angsten en de daar bijkomende spanningen kunnen namelijk snel te groot worden en kunnen vervolgens “*resonance killers*” worden, zoals Rosa die noemt (2019, p.121). In een dergelijk geval voorkomt de angst dat we ons openen naar de wereld en er betrokken mee zijn. Als we een angst ervaren naar de wereld willen we niet geraakt worden door de wereld, we trekken ons terug en sluiten ons af van de wereld. Dit maakt vervolgens de mogelijkheid tot resonantie lastiger, want daarvoor moeten we ons voldoende open stellen naar de wereld (Rosa, 2019). Teruggrijpend naar het bovengenoemde voorbeeld van een angst voor water, kan het bij een dergelijke angst zo zijn dat we nooit in de buurt van de zee komen. Hiermee sluiten we ons af voor de mogelijkheid om een positieve ervaring met de zee te ervaren. Dit komt niet alleen doordat we de zee in fysieke zin vermijden, maar ook omdat we van binnen niks met de zee te maken willen hebben en ons mentaal afsluiten van het idee om er een positieve ervaring mee te kunnen hebben. Het volledig afsluiten door angst waarbij we een afstotende (*repulsive*) relatie hebben met de wereld ziet Rosa als een vorm van vervreemding aangezien de wereld ons dan niet meer kan raken (2019, p.170). Of eigenlijk niet meer kan raken behalve in de vorm van afstoting en angst. Volgens Rosa is een resonante betrekking op de wereld een fundamenteel positieve ontmoeting met de wereld en is een vervreemde betrekking op de wereld een relatie die zich uit door onverschilligheid of afstoting (*repulsion*) (2019, p.447). Ondanks dat Rosa in eerste instantie verlangens en angsten tegenover vervreemding plaatst, waarbij deze samen dienen als wegwijzers om woestijnen van vervreemding te vermijden en te zoeken naar oases van resonantie, kunnen onze angsten als ze te sterk worden vervreemding in de hand werken.

Ondanks dat onze angsten gezien kunnen worden als een fundamentele drijfveer met een grote invloed op de mogelijkheid tot resonantie, concludeer ik uit bovenstaande dat het ‘aangesproken’ worden in een resonante betrekking tot de wereld voornamelijk te maken heeft met onze verlangens. Mogelijk een verlangen naar iets waar we tegelijk ook een beetje bang voor zijn, maar bij het aanspreken lijkt het verlangen meer centraal te staan. Onze verlangens zijn zoals we eerder zagen eigenlijk verlangens om te resoneren met datgene wat ons aanspreekt. Echter, verandert dit verlangen om te resoneren volgens Rosa vaak in een verlangen naar datgene waar we mee zouden kunnen resoneren, dus een verlangen naar het object zelf (2019, p.121). Dan wordt het een verlangen om een persoon, een ding, een positie of ervaring eigen te maken en onder controle te krijgen. Het verlangen naar de vakantie met strand en blauwe zee wordt dan

hetgeen waar het om draait en niet de resonante ervaring die we daar mogelijk kunnen hebben. We willen de ervaring consumeren op een manier die aansluit bij onze verwachtingen en om dit te bewerkstelligen willen we zoveel mogelijk controle hebben over de vakantie. Echter, zullen we hieronder zien dat volgens Rosa juist het controle proberen te krijgen over delen van de wereld en onze ervaringen de mogelijkheid tot resonantie in de weg zit. De wereld moet ongreepbaar blijven en de eerdergenoemde eigen stem behouden.

Ook als het verlangen een verlangen naar resonantie zelf blijft en het niet verandert in een verlangen naar een object, dan nog is het niet zo simpel dat het 'aangesproken worden' in een resonantie-ervaring slechts het ervaren van een verlangen is. Volgens Rosa is de ideale resonantie-ervaring namelijk vrij van verlangens terwijl we in deze ervaring nog steeds worden aangesproken of geraakt (2019, p.120). Een dergelijke ervaring is vrij van verlangens omdat de resonantie-ervaring zijn eigen vervulling (*fulfillment*) in zich draagt. Er is dan dus niks om naar te streven of om te veranderen. De verlangens op een dergelijk moment zijn als het ware bevredigd. Echter, is het ervaren van vervulling meer dan slechts de bevrediging van onze verlangens. Om de verhouding tussen verlangens en vervulling uit te leggen refereert Rosa naar het verschil tussen onze verlangens en het ervaren van vreugde (*joy*), waarbij hij vreugde lijkt te verbinden aan vervulling (2019, p.120ⁿ²⁰). Deze verhouding legt hij elders uit wanneer hij spreekt over het verschil tussen plezier (*fun*) en vreugde (*joy*). Rosa stelt namelijk dat plezier datgene is wat we ervaren als we onze verlangens bevredigen (2019, p.136). Vreugde ervaren we vervolgens als we daarnaast ook ervan overtuigd zijn dat we door onze acties of ervaringen deelnemen aan, of in contact komen met iets dat belangrijk op zichzelf is. Het ervaren van vreugde oftewel vervulling heeft er dus mee te maken dat onze verlangens bevredigd zijn, terwijl we tegelijk ervaren dat we op een bepaalde manier verbonden zijn met iets wat voor ons belangrijk is. Op het moment dat we een duik nemen in de zee omdat we verlangen naar verfrissing en het leuk vinden om te zwemmen zijn we nog niet verbonden met iets dat voor ons belangrijk is. Als we het echter belangrijk vinden om te verbinden met de natuur dan kan het zwemmen in de zee ons het gevoel geven dat we iets doen wat voor ons belangrijk is. Als we het dan ook nog leuk vinden om te zwemmen, dan kunnen we vervulling ervaren.

Deze samenkomst van vervulde verlangens en tegelijk het ervaren van iets wat op zichzelf belangrijk is komt ook naar voren wanneer Rosa ingaat op de relatie tussen resonantie en 'sterke

evaluaties' (*strong evaluations*) en 'zwakke evaluaties' (*weak evaluations*). Sterke evaluaties geven volgens Rosa, in navolging van Charles Taylor, aan dat we iets op zichzelf, los van onze verlangens, belangrijk of betekenisvol vinden (2019, p.133). Onze zwakke evaluaties daarentegen bevatten onze verlangens en geven aan dat we een bepaald object of gedrag verlangen. Waar het bij zwakke evaluaties gaat over 'ik wil iets...' (ik wil verfrissing van de zee), gaat het bij sterke evaluaties om 'iets is het waard om te doen' of 'iets is belangrijk om te doen' (het zijn in de natuur of in de zee is belangrijk). Iets is in een dergelijke situatie intrinsiek waardevol, niet slechts instrumenteel, waardoor we een intrinsieke interesse ontwikkelen voor datgene wat ons aanspreekt (Rosa, 2020, p.32). Rosa spreekt wat betreft sterke evaluaties ook wel over waarden (*values*) en wat betreft zwakke evaluaties over verlangens (*desires*) (2019, p.135). Volgens Rosa kan een resonantie-ervaring slechts plaats vinden in ontmoetingen met de wereld waarbij sterke en zwakke evaluaties (onze waarden en verlangens) tijdelijk samenvallen, of op zijn minst als beide vormen van evaluaties tegelijk aangesproken worden en in balans zijn (2019, pp.135-136). Als dit lukt leidt dit tot de ervaring van vervulling. Het geraakt worden (*being affected*) wat we op een dergelijk moment ervaren kunnen we volgens Rosa ook omschrijven als een appel (2020, p.32). We worden namelijk op een manier aangesproken dat vraagt om een antwoord.

Met het geraakt worden en verbonden voelen met wat we belangrijk vinden zien we de eerste duidelijke link naar het zingevingproces zoals Smit het omschrijft. Zoals we in de inleiding zagen begint het zingevingproces volgens Smit met een geraakt worden door de wereld wat zich uit in een verbondenheidservaring. Ook bij resonantie is er dus een geraakt worden waar de ervaring van verbondenheid een rol speelt. Daarnaast ziet Rosa dit geraakt worden ook wel als een appel dat vraagt om een antwoord. Bij Smit zagen we dat hij dit net iets anders positioneert. Volgens Smit ervaren we eerst een geraakt worden en verbondenheid, waaraan we vervolgens betekenis geven en wat daarna leidt tot motivatie tot handelen, oftewel een appel. Bij Rosa lijkt er niet gesproken te worden over een stap van betekenisgeving die tussen de verbondenheidservaring en het appel in zit. Wel lijken zowel het appel dat Rosa omschrijft als het appel dat Smit omschrijft te vragen om een antwoord op dit appel. In een later hoofdstuk, wanneer we ook het zingevingproces hebben uitgewerkt zullen we kijken in welke mate deze processen overeenkomen of verschillen.

2.3 Antwoorden

Volgens Rosa wordt het appel bij een resonantie-ervaring gevolgd door een ‘antwoord’ (2020, p.32). Dit antwoord bevat zowel het proces van een actieve uitwaartse beweging vanuit het subject naar de wereld, als de bijkomende ervaring dat ons handelen invloed heeft op de wereld. Deze actieve uitwaartse beweging is een actief onderdeel van het resonantieproces. Ik zal nu eerst ingaan op het procesdeel van het antwoorden en daarna op de ervaring die onderdeel is van dit antwoorden.

Dit proces van antwoorden ziet Rosa zowel lichamelijk als emotioneel (2020, p.32). Lichamelijk antwoordt het lichaam op de ervaring door bijvoorbeeld te zorgen voor kippenvel, of door een verandering in je hartslag, bloeddruk of bijvoorbeeld je ademhaling (Rosa, 2020, p.32).

Daarnaast is er een emotionele reactie. Bij het woord emotie kijkt Rosa (2019) naar de Latijnse oorsprong van het woord: *emovere*, wat ‘ergens vanuit bewegen’ betekent. Het gaat hier om een actieve reactie op het appel dat we ervaren waarbij we reiken naar datgene wat ons raakt. Waar, bij het ‘geraakt worden’ de wereld die buiten ons is ons van binnen raakt (receptiviteit), gaat het bij emotioneel antwoorden om de reactie die daarop vanuit binnen, richting de wereld, naar buiten volgt (activiteit). Opvallend hier is dat het emotioneel antwoorden gescheiden wordt van het geraakt worden en de lichamelijke reactie. In spreektaal² wordt met het woord emotie vaak zowel het geraakt worden als de lichamelijke en eventueel actieve reactie bedoelt. Als we kijken naar het woordenboek dan staat bij het woord ‘emotie’: “aandoening van het gemoed; (plotselinge) ontroering”³. Hier lijkt juist de ervaring van geraakt worden centraal te staan. Voor Rosa gaat emotie niet alleen om een gevoel, aandoening of ontroering die we ervaren en ontvangen maar heeft emotie naast deze receptieve kant ook een actieve kant, een uitwaartse beweging. Dat Rosa naar de Latijnse oorsprong van het woord kijkt maakt het gebruik van het woord wat verwarrend. Om dit onderscheid duidelijker aan te geven schrijft Rosa ‘*emotion*’ als ‘e→motion’, waarmee hij op speelse wijze de uitwaartse beweging wil weergeven (2019, p.163). Deze speelse schrijfwijze gebruikt Rosa ook bij het woord ‘geraakt worden’ ‘*being affected*’

² We zullen vaker tegenkomen dat Rosa in zijn werk afwijkt van de spreektaal. Aangezien ik voornamelijk werk met vertalingen van zijn werk zou dit gedeeltelijk daar mee te maken kunnen hebben. Daarnaast geeft Rosa complexe processen weer met allerlei nuances die we mogelijk in onze spreektaal normaal niet benadrukken. Om verwarring met de spreektaal te voorkomen zal ik, wanneer hij daarvan afwijkt, dit duidelijk aangeven.

³ <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/emotie>

(2019, p.163). Dit schrijft hij als ‘af←fect’ om de inwaartse beweging weer te geven. Af←fect en e→motion representeren dan samen op speelse wijze een vibrerende draad tussen het subject en de wereld die beide kanten op vibreert of beweegt. Daarnaast is er voor Rosa nog een rede om e→motion te scheiden van het woord emotie. Volgens Rosa is resonantie namelijk niet een emotionele staat, maar een relatie modus (*mode of relation*) (2019, p.168). Dit is waarom ‘negatieve’ emoties zoals verdriet of eenzaamheid kunnen leiden tot positieve resonante ervaringen en waarom we kunnen genieten van een droevig verhaal. Dit onderscheid lijkt voor Rosa nog een reden om wat hij bedoelt met *emotion* te schrijven als e→motion.

2.4 Onderscheid tussen geraakt worden en antwoorden

De bovenstaande scheiding die Rosa maakt tussen het geraakt worden en het antwoorden is niet helemaal eenduidig. Als we kijken naar de verschillende teksten van Rosa over het geraakt worden en het antwoorden lijkt het steeds net anders te worden aangeduid. Zo staat in bovenstaande quote uit het boek *Leven in tijden van versnelling* dat we geraakt worden en daar ‘tegelijk’ emotioneel en lichamelijk op antwoorden. In het boek *The Uncontrollability of the World* staat echter dat we eerst geraakt worden en dat we ‘daarna’ een antwoord geven (Rosa, 2020, p.32). Mijn voorlopige conclusie is dat dit verschil te maken heeft met welke plek Rosa de lichamelijke reactie in het resonantieproces geeft. In de laatste twee genoemde teksten hoort bij het antwoorden zowel de fysieke reactie als de emotionele reactie (gezien als uitreiken zoals eerder omschreven). Als we echter kijken naar het boek *Resonance* dan lijkt de lichamelijke reactie gedeeltelijk juist bij het geraakt worden te horen. Het geraakt worden manifesteert zich volgens deze tekst namelijk als “[...] *sensations - heat or cold, pleasurable and unsettling shivers, surges of feelings – that seem to flow through the subject [...]*” (Rosa, 2019, p.163). In deze tekst lijkt de lichamelijke reactie eerder een uiting van het geraakt worden te zijn dan een antwoord op het geraakt worden. Het lichamelijke deel is dan eerder onderdeel van het geraakt worden en vindt dus tegelijk, of als deel van het geraakt worden plaats. In eerste instantie leek het ‘geraakt worden’ een receptief deel te zijn wat je toekomt vanuit de wereld en het antwoorden een actief deel wat daarop vanuit het subject volgt. Nu kom ik tot de conclusie dat het geraakt worden in zichzelf eigenlijk ook een actief deel heeft, namelijk in de vorm van een lichamelijke reactie. Het is niet voor niets dat Rosa het woord ‘*affect*’ gebruikt wat het Latijnse woord ‘*facere*’ bevat, wat ‘doen’ betekent. Als we vervolgens terugkomen op de vraag of geraakt worden en antwoorden elkaar opvolgen of juist simultaan plaats vinden dan is het antwoord hierop niet eenvoudig te

geven. In spreektaal gebruiken we het woord antwoorden voor de reactie die volgt op een vraag. Rosa lijkt te zeggen dat wanneer we tijdens resonantie een vraag ervaren, of in dit geval een appel, er al gedeeltelijk een antwoord in een lichamelijke vorm naar voren komt en er vervolgens een actief antwoord volgt. Hiermee vlecht Rosa het geraakt worden en antwoorden meer samen. Echter, door het woord ‘antwoorden’ zowel te gebruiken voor de lichamelijke als de emotionele reactie kan er verwarring ontstaan over welk deel van het proces Rosa spreekt. Vooral in het boek *Resonance* geeft Rosa deze complexiteit weer. Echter, in bijvoorbeeld het boek *The Uncontrollability of the World* speelt het resonantieconcept een kleinere rol. Ik kan me door de kleine rol van resonantie in dit boek goed voorstellen dat Rosa niet verder wou ingaan op deze complexiteit. Ik vind het begrijpelijk dat Rosa er bij dit boek voor gekozen heeft om met het concept ‘antwoorden’ de actieve reactie te bedoelen en op deze manier meer aan te sluiten bij de spreektaal. Voor ons onderzoek is deze complexiteit echter wel relevant. Wij willen immers weten welke rol de receptieve en actieve kant heeft binnen resonantie. Het is dan relevant om te realiseren dat het geraakt worden niet slechts een receptief proces is, maar ook een actieve kant heeft. Om zelf de bovengenoemde begripsverwarring te voorkomen zal ik aansluiten bij de spreektaal en gebruik ik de term antwoorden waar Rosa het actief uitreiken, oftewel $e \rightarrow$ motion bedoelt. Om wel de complexiteit te bewaren en over te brengen zal ik bij het geraakt worden spreken van een receptief en een actief deel, waarbij het actieve deel in dit geval het lichamenlijk antwoorden is.

Het interessante aan het onderscheid van een receptief en een actief deel is dat we dit onderscheid niet alleen binnen het geraakt worden kunnen maken, maar ook binnen het antwoorden, binnen de $e \rightarrow$ motion. Dit antwoorden heeft namelijk ook naast het voor de hand liggende actieve deel, wat een actieve handeling behelst vanuit het subject, ook een receptieve kant, een kant die vanuit de wereld tot ons komt. Dit komt naar voren in het idee van zelfwerkzaamheid (*self-efficacy*), wat volgens Rosa (2019) een belangrijk onderdeel is van de resonantietheorie. Om deze receptieve kant van het antwoorden beter te begrijpen zal ik nu zelfwerkzaamheid uitdiepen.

2.5 Zelfwerkzaamheid

Belangrijk bij het antwoorden is dat we het gevoel (of de ervaring) hebben de ander ook te bereiken. Hetgeen ons raakt kunnen we zelf ook raken met onze $e \rightarrow$ motion. Rosa spreekt hierbij

van ‘zelfwerkzaamheid’ (2016, p.139). In een dergelijk moment voelen we ons volgens Rosa verbonden met de wereld omdat we in staat zijn invloed op de wereld uit te oefenen (2020, p.33). De ervaring van zelfwerkzaamheid gaat dus samen met de ervaring van verbondenheid. Bij deze ervaring gaat het erom het vertrouwen te hebben dat ons eigen handelen een effect heeft op de wereld. Het gaat er dus om dat we zelf werkzaam in de wereld kunnen zijn. Onze eigen stem in de relatie met de wereld doet er ook toe. Rosa (2019) gebruikt in zijn betoog meerdere malen een glimlach als voorbeeld om resonantie te duiden. Dit voorbeeld kan ons nu ook helpen om zelfwerkzaamheid te verduidelijken. Op het moment dat we glimlachen naar een ander die er voor ons toe doet willen we dat deze glimlach een reactie opwekt bij die ander. Als dit niet zo is voelen we ons mogelijk gepasseerd of niet erkent en daarmee vervreemd van de ander. Terwijl als we een glimlach of een groet terug krijgen voelen we ons gezien en kunnen we het idee krijgen dat we juist wel een invloed op de wereld kunnen hebben. Gebruik makend van de metaforische taal van de resonantie theorie gaat het er hierbij om dat het subject niet alleen als tweede stemvork kan functioneren maar ook als eerste (Rosa, 2019, p.158). Als je twee stemvorken dicht bij elkaar brengt en je slaat een van de twee aan, dan zal de andere stemvork zich ook laten horen als een resonerend effect. Waar het bij het antwoorden en de daarbij komende zelfwerkzaamheid om gaat is dat het subject door zijn eigen toon te laten horen functioneert als eerste stemvorm en dat in reactie daarop de wereld met zijn eigen toon reageert als tweede stemvork. In het resonantieproces is het dus een wisselwerking tussen subject en wereld waarbij beide elkaar over en weer raken en daarnaast geraakt worden.

Naast dat de ervaring van zelfwerkzaamheid onderdeel is van de resonantie-ervaring, speelt het vertrouwen dat je zelfwerkzaam kunt zijn ook een rol in de resonantie-theorie. Uit onderzoek blijkt dat een sterk gevoel van zelfwerkzaamheid een positieve invloed heeft op ons sociale gedrag, leerprestaties, gezondheid en onze algehele tevredenheid die we hebben in het leven (Rosa, 2019, p.159). Daarentegen blijkt dat weinig vertrouwen in onze zelfwerkzaamheid overeenkomt met negatieve effecten zoals het terugtrekken in het privéleven en een vermindering in de bereidheid om deel te nemen aan sociale situaties. Daarnaast groeit de ontevredenheid over het leven. Bovendien heeft het vertrouwen in onze zelfwerkzaamheid volgens Rosa invloed op onze relatie met de wereld (2019, p.160). Zo stelt hij dat iemand met een hoog vertrouwen in zijn zelfwerkzaamheid meer geneigd is de wereld te zien als een omgeving vol spannende (*exciting*) uitdagingen, terwijl iemand met een laag vertrouwen in zijn

zelfwerkzaamheid de wereld eerder ziet als een omgeving vol gevaren. Het is dan ook niet verassend dat mensen met een hoog gevoel van zelfwerkzaamheid minder last hebben van angst en stress (Rosa, 2019, p.16), terwijl mensen die die wereld als vijandig zien in overvloed te maken hebben met angsten en spanningen (Rosa, 2019, p.120). Zoals we eerder hebben gezien zorgen onze angsten ervoor dat we ons afsluiten van de wereld waardoor we minder mogelijkheden hebben om te resoneren met de wereld. Mensen met een hoog vertrouwen in zelfwerkzaamheid hebben meer en sterkere intrinsieke interesses en staan daardoor juist open naar de wereld (Rosa, 2019, p.160). Dit zou verklaren waarom mensen met weinig vertrouwen in zelfwerkzaamheid zich terugtrekken in hun privéleven en uit sociale situaties, terwijl mensen met een hoog vertrouwen in hun zelfwerkzaamheid juist socialer worden. Ons vertrouwen zelfwerkzaam te kunnen zijn heeft dus invloed op onze intrinsieke interesse en de mate dat we open staan voor de wereld en daarmee de mate dat we ontvankelijk zijn om te kunnen resoneren. Dit is waarom volgens Rosa de verwachting om zelfwerkzaam te kunnen zijn ook gezien kan worden als de verwachting om te kunnen resoneren met de wereld (2016, p.160). Des te sterker deze verwachting, des te sterker is onze interesse in, energie voor en verlangen naar de dingen in de wereld.

In eerste instantie bleek zelfwerkzaamheid te gaan over de mate dat het subject het idee heeft dat zijn 'antwoord' gehoord werd, oftewel de mogelijkheid om zelf de wereld te raken. Echter, kunnen we nu concluderen dat ons vertrouwen in zelfwerkzaamheid ook invloed heeft op de mogelijkheid om zelf geraakt te kunnen worden. Door een gevoel van zelfwerkzaamheid staan we meer open voor de wereld om ons te raken. Zelfwerkzaamheid heeft dus zowel te maken met het geraakt worden als het antwoorden naar de wereld. Dit is waarom Rosa een link legt tussen zelfwerkzaamheid en de eerdergenoemde vibrerende draad tussen subject en wereld bestaande uit af←fect en e→motion (2019, p.160).

De bovengenoemde zelfwerkzaamheid en de ervaring invloed te hebben op de wereld moeten we echter niet hetzelfde zien als controle hebben over de wereld. Zelfwerkzaamheid is volgens Rosa niet een resultaat georiënteerde effectiviteit gericht op overheersing en controle (2019, p.163). De zelfwerkzaamheid van een resonante relatie gaat juist uit van, en is zelfs afhankelijk van een ontoegankelijk deel wat niet overmeesterd kan worden en wat weerstand biedt. We kunnen namelijk alleen maar geraakt worden door iets wat we niet volledig kunnen bevatten, begrijpen

en controleren (Rosa, 2019). Teruggrijpend op het voorbeeld van het glimlachen naar een ander en dat we zelfwerkzaamheid ervaren op het moment dat de ander reageert, hebben we er in deze situatie geen controle over of de ander wel of niet zal reageren en hoe de ander zal reageren. Zouden we hier wel controle over hebben dan zou de ander eerder een slaaf zijn en zal de glimlachende reactie ons hoogstwaarschijnlijk niet raken omdat deze niet gemeend is. We hebben dus een ander nodig, die vanuit eigen kracht en wil reageert. Resonantie en het ervaren van zelfwerkzaamheid komt dus samen met een bepaalde afhankelijkheid van de ander en de wereld. Hier komt dan ook het receptieve deel van zelfwerkzaamheid naar voren. Ondanks dat zelfwerkzaamheid een gevolg is van het proces van actief uitreiken naar de wereld, heeft het een bevestiging nodig vanuit de wereld om daadwerkelijk te spreken van zelfwerkzaamheid. Deze bevestiging is een deel wat we ontvangen vanuit de wereld en is daarmee receptief. Hiermee krijgt het proces van het antwoorden waar de ervaring van zelfwerkzaamheid een onderdeel van is een receptieve kant.

Doordat Rosa zelfwerkzaamheid op deze manier uitlegt wijkt Rosa af van de meer gebruikelijke definitie van zelfwerkzaamheid die we terugvinden in het woordenboek: “het op eigen kracht iets doen”⁴. Bij deze definitie gaat het erom dat je zelf iets kunt bewerkstelligen en lijkt dus te gaan over een grote mate van controle hebben over de situatie. Bij deze definitie lijkt de betekenis bovendien erg overeen te komen met het woord ‘zelfredzaamheid’, oftewel dat het subject zichzelf kan redden. Dit wordt bijvoorbeeld in organisaties veel van de werknemers gevraagd. Het is in veel organisaties de wens is dat de werknemers zelfstandig kunnen werken. Als Rosa echter over zelfwerkzaamheid spreekt gaat hij uit van een relationeel perspectief waar niet slechts het subject stuurt en invloed heeft, maar ook de wereld stuurt en invloed heeft. Zowel de wereld als subject zijn actief en receptief. Waarbij je zou kunnen stellen dat op het moment dat de wereld actief is het subject receptief is en andersom.

Doordat de wereld zelf ook stuurt en invloed heeft op het subject gaat resonantie samen met een bepaalde oncontroleerbaarheid. Dat er verschillende elementen in de resonantierelatie zijn waar we geen controle op hebben is nu al verschillende keren naar voren gekomen. Deze oncontroleerbaarheid lijkt steeds samen met de receptieve kant genoemd te worden. Aangezien

⁴ <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/zelfwerkzaamheid>

we de actieve en receptieve kant binnen resonantie helder willen maken is het relevant om wat dieper in deze oncontroleerbaarheid te duiken.

2.6 Niet-beschikbaarheid/oncontroleerbaarheid

We hebben gezien dat een resonante relatie volgens Rosa uitgaat van een ontoegankelijk deel dat we niet volledig kunnen bevatten, begrijpen en controleren. Het niet volledig kunnen bevatten en controleren, maakt dat de wereld een zekere mate van niet-beschikbaarheid en oncontroleerbaarheid heeft ⁵. Zowel het subject als de wereld hebben een ‘eigen stem’ (Rosa, 2019, p.167). Beiden hebben in zekere zin de mogelijkheid iets in te brengen en kunnen zelf kiezen om wel of niet te glimlachen. Dit zagen we al bij het eerder besproken idee van zelfwerkzaamheid. Daar zagen we dat we geen controle hebben of de wereld ons wel of niet zal bevestigen. Dit is waar de wereld zijn eigen stem toont, in dit receptieve deel.

Belangrijk hierbij is volgens Rosa dat zowel subject en wereld beiden ‘open’ genoeg moeten zijn om geraakt te kunnen worden, maar daarnaast ‘gesloten’ genoeg zijn om een eigen antwoord te kunnen geven om zo hun stem te kunnen laten klinken (2019, p.174). Dit is waarom resonantie volgens Rosa niet verward moet worden met het concept van echoën (*echoing*) (2019, p.167). Een echo mist het hebben van een eigen stem zoals een slaaf dat ook mist. Wat je namelijk hoort in een echo is niet een antwoord, maar slechts een herhaling van je zelf. Bij resonantie gaat het dus niet om een perfecte harmonie waarbij beide stemmen op dezelfde frequentie en toon pulseren, maar juist om twee unieke frequenties en tonen die op elkaar antwoorden en reageren.

Zonder deze eigen stem is het antwoord van de wereld dood. Volgens Rosa ervaren we de wereld pas echt zodra we het oncontroleerbare ontmoeten (2020, p.2). Alleen dan kunnen we volgens hem geraakt worden en ervaren dat we leven. Dit sluit aan bij wat we eerder stelden over geraakt worden. Daarbij kwam naar voren dat we juist verlangen naar datgene waar we geen controle op hebben. De zee spreekt ons aan omdat de zee onvoorspelbaarder is. Daarnaast stelt Rosa dat we ook geen controle hebben over wat hetgeen is, dat we zullen verlangen. Ondanks dat

⁵ Rosa (2019,2020) gebruikt in het Duits het woord *unverfügbarkeit*. Dit woord is een moeilijk te vertalen woord naar zowel het Nederlands, als Engels. In de Engelse vertalingen van Rosa is het meestal vertaald naar *uncontrollability* oftewel oncontroleerbaarheid en soms naar *inaccessibility* oftewel ontoegankelijkheid. In het Nederlandse boekje *Leven in tijden van versnelling* wordt echter het woord ‘niet-beschikbaarheid’ gebruikt. In mijn tekst zal ik zowel de woorden niet-beschikbaarheid en oncontroleerbaarheid door elkaar gebruiken.

de zee mogelijk onvoorspelbaar is, wil dit nog niet zeggen dat de zee ons überhaupt zal aanspreken.

Wanneer we worden aangesproken, worden onze evaluaties aangesproken en volgens Rosa hebben we geen invloed op de inhoud van deze evaluaties. Onze zwakke evaluaties, onze verlangens, zijn grotendeels aan ons gegeven (2020, p.102). Zo ligt het volgens Rosa buiten onze controle voor wie we erotische verlangens hebben of wat we in iemand aantrekkelijk vinden. Ook wat we verlangen op het gebied van eten en drinken, muziek, of waar we willen wonen ligt volgens Rosa grotendeels buiten onze controle (2020, p.102). In dat wat we verlangen spreekt dus in zekere zin de stem van de wereld.

Bij onze sterke evaluaties, dat wat we belangrijk vinden, zien we iets vergelijkbaars. Sterke evaluaties komen niet voort uit onze eigen verlangens, neigingen of keuzes, maar staan daar eerder los van en bieden een standaard waar we onze verlangens en neigingen mee kunnen beoordelen (2019, p.134). Rosa stelt dat deze sterke evaluaties vanuit het perspectief van het subject niet voortkomen uit het subject zelf, maar vanuit een deel van de wereld dat hen op de een of andere manier aangaat (2019, p.134). Iets dat belangrijk op zichzelf lijkt doet een appel op ons of eist zelfs iets van ons. Ik geef een voorbeeld. Stel dat we de natuur belangrijk vinden, dan kunnen we een appel, of soms een morele eis ervaren om duurzaam te leven en te zorgen dat bijvoorbeeld de zee niet bevuild wordt. Dit appel ziet Rosa ook als een eigen stem van de wereld die tot ons spreekt en waar we geen controle op hebben (2019, p.134).

In bovenstaand voorbeeld komt naar voren dat Rosa (2019) het hebben van een eigen stem symbolisch ziet. Niet alleen mensen hebben volgens Rosa een eigen stem, maar alle segmenten van de wereld waar we een resonante relatie mee aan gaan. Zo kan ook een object, de natuur, of een kunstwerk met een 'eigen stem' spreken. Echter, wat is in dit geval dan precies de stem van de wereld? Denk nog eens terug aan de duiker in de zee. Het is de duiker die zijn stem laat horen door te kiezen waarheen hij zwemt, hoe diep, en wanneer hij zwemt. Daarnaast is het de zee in zijn geheel die zijn stem laat horen door te 'bepalen' hoe hard de stroming is, hoe goed het zicht is en welke vissen wel of niet in de buurt zijn. Hier heeft de duiker geen invloed op en dit deel is dus voor hem oncontroleerbaar. Het is deze wederzijdse invloed van beide stemmen op elkaar waar de resonantie-ervaring ontstaat. Nu zien we ook waarom controle de resonantie-ervaring in de weg kan zitten. Als we voornamelijk controle over de wereld willen hebben, laten we minder

ruimte voor de wereld om met zijn eigen stem te kunnen spreken. Als we zouden duiken in een zwembad waar we in zekere zin controle hebben over de omgeving kan dit een mooie plek zijn om te oefenen, maar het is niet hetzelfde als duiken in een onvoorspelbare zee. Juist in een onvoorspelbare zee kunnen we verrast worden door het onbekende.

Mogelijk is het interessant om met deze nieuwe inzichten nog eens te kijken naar het receptieve en het actieve deel van geraakt worden en antwoorden. De activiteit en receptiviteit van resonantie proberen we immers in dit hoofdstuk te onderzoeken. Het lijkt nu voor de hand liggend om het receptieve deel gelijk te stellen aan de stem van de wereld en het actieve deel aan de stem van het subject. Tot nu toe hebben we over het receptieve deel gesproken als dat wat we ontvangen vanuit de wereld en ons overkomt en waar we geen controle over hebben. Dit lijkt inderdaad hetzelfde te zijn als hoe we gesproken hebben over de stem van de wereld. Daarnaast hebben we gesproken over de actieve kant als dat wat vanuit het subject zelf komt en zich naar de wereld uit. Hier zouden we dus kunnen spreken van de stem van het subject. De stem van de wereld is dus de receptieve kant die zowel naar voren komt in het geraakt worden, als ook in het antwoorden. De stem van het subject is de actieve kant van het subject. Ook hier is deze actieve kant zowel in het geraakt worden te vinden als in het antwoorden.

Als de wereld met een eigen stem moet kunnen spreken om ons te kunnen raken en om ons in ons antwoorden te kunnen bevestigen wordt het nu ook duidelijk waarom resonantie niet maakbaar is. Op het moment dat we resonantie namelijk proberen te maken en controleren nemen we de stem van de wereld weg. Naast dat we geen controle hebben op waar we mee zullen resoneren hebben we volgens Rosa dan ook geen controle op wanneer resonantie zal plaats vinden (2020, p.36). Ook al breng je jezelf in gunstige omstandigheden voor resonantie, er is geen garantie dat het plaatsvindt. Het is niet gegarandeerd dat de stem van de wereld tot je zal spreken en je dus zal raken of dat het je zal bevestigen.

Echter, is resonantie volgens Rosa ook niet volledig onvoorspelbaar (2020, p.56). We kunnen volgens hem proberen de situationele omstandigheden te creëren zodat we geraakt kunnen worden. Hierbij gaat het er volgens Rosa vooral om dat zowel subject als het betreffende segment van de wereld bereikbaar (*reachable*) zijn (2020, p.56). Voor het subject betekent dit dat je vatbaar bent om geraakt te kunnen worden. Dit vraagt om een bepaalde openheid. Eerder hebben we al gezien dat een bepaalde mate van vertrouwen in zelfwerkzaamheid bijdraagt aan de

mate dat iemand zich open durft te stellen voor de wereld. Ons open stellen voor het oncontroleerbare vraagt volgens Rosa een bereidheid tot kwetsbaarheid (2020, p.53). Wat hierbij volgens Rosa nodig is, is een houding van luisteren en antwoorden, in plaats van een houding waarbij we de wereld slechts eigen willen maken, willen domineren en controleren (2020, p.108). Rosa geeft hierbij het voorbeeld van een museum (2020, p.56). Daar komen we vaak niet met een houding van controle of met een instrumenteel doel, maar met een bepaalde openheid om ons te laten raken en inspireren.

Naast dat het subject op deze manier bereikbaar moet zijn, moet ook de wereld bereikbaar zijn. Dit impliceert in eerste instantie dat het überhaupt mogelijk moet zijn om contact te leggen (Rosa, 2020, p.57). Op het moment dat het museum gesloten is kun je je ook niet door de kunst van dat museum laten raken. Daarnaast vraagt bereikbaarheid volgens Rosa om een element van responsiviteit (*responsivity*) in de wederzijdse interactie tussen subject en wereld (2020, p.57). Subject en wereld reageren op een betekenisvolle manier op elkaar. Het probleem van deze bereikbaarheid tussen het subject en de wereld is echter dat volgens Rosa het moderne subject bereikbaarheid verward met controle en juist dat nastreeft (2020, p.57).

Door te kijken naar het oncontroleerbare van resonantie en de stem van de wereld hebben we de receptieve kant van het resonantieproces verder uitgediept. Hiermee zijn we weer een stap dichterbij het beantwoorden van de deelvraag van dit hoofdstuk. Samengevat kunnen we stellen dat de stem van de wereld naar voren komt doordat de wereld een eigen beloop heeft en doordat we niet weten wat hetgeen is waarmee we zullen resoneren en daarnaast niet weten wanneer dit zal gebeuren. Ondanks dat Rosa het zelf niet stelt lijkt hij, door zijn nadruk op receptiviteit en de eigen stem van de wereld, een eigen subject van de wereld te maken. Iets wat geraakt kan worden en kan raken. Rosa lijkt daarmee dus niet uit te gaan van een subject-object relatie, maar van een subject-subject relatie waarbij de wereld en subject wederzijds verbonden zijn en invloed op elkaar hebben. Resonantie is dus een relationele verhouding van het subject tot de wereld (gezien als een eigen subject). Het is deze confrontatie met iets wat ons ontsnapt, iets waar we geen controle op hebben, dat we erdoor gegrepen en geraakt worden. Het onverwachte van de confrontatie met een reusachtige walvis in de zee maakt dat de ervaring ons grijpt en raakt. Het toeschrijven van een eigen 'subjectieve' stem aan de wereld lijkt de voornaamste reden te zijn waarom volgens Rosa resonantie niet controleerbaar en maakbaar is. We moeten in

zekere zin de ander ruimte geven en vanuit de ander iets ontvangen. Doen we dit niet en proberen we de ander te controleren, dan hebben we de kans dat we slechts zullen vervreemden van de wereld. Dit is volgens mij de reden waarom Rosa zo de nadruk legt op de oncontroleerbaarheid en de stem van de wereld. Toch zijn we op zoek naar een manier om wel bij te dragen aan resonantie en verkennen we daarmee de grenzen van zijn (niet)maakbaarheid. Om zinging een relevant concept te laten zijn om deze grenzen te verkennen, lijkt het me belangrijk dat het dit relationele aspect voldoende in acht neemt. Hier zal ik dan ook expliciet bij stil staan wanneer we ingaan op het zingevingsproces.

Tot slot is er nog een laatste deel van een resonante ervaring waar we geen controle op hebben. Iedere resonantie-ervaring gaat volgens Rosa namelijk samen met een transformatie (2020, p.37). Ook op deze transformatie hebben we geen controle. Het is niet te voorspellen in welke mate en hoe je door de ervaring zal veranderen. Wat deze transformatie behelst ga ik hieronder onderzoeken.

2.7 Adaptieve transformatie

In een resonantie-ervaring worden beide partijen in de relatie door elkaar over en weer geraakt en door deze ervaring getransformeerd. Het subject en de wereld zijn niet meer hetzelfde na een resonante ervaring. Rosa (2019) gebruikt hier de term ‘adaptieve transformatie’ (*adaptive transformation*) voor. Deze verandering heeft volgens Rosa voor het subject vooral te maken met het feit dat we geraakt worden, waardoor we ons anders voelen en ons anders verhouden tot de wereld en vervolgens iets anders doen in de wereld (2020, p.36). Bij succesvolle adaptieve transformatie lukt het ons om een ‘resonerende draad’ van af←fect en e→motion met de wereld te creëren (Rosa, 2019, p.190). Hier lijkt Rosa eigenlijk te zeggen dat het ervaren van resonantie zelf de transformatie is. Het is ons dan gelukt om de wereld tot ons te laten spreken en terug te spreken en zo vertrouwd (*familiar*) te worden met een deel van de wereld, een deel dat ons grijpt en transformeert van binnenuit (*from within*) (Rosa, 2019, p.422). Het is volgens Rosa deze transformatie die ervoor zorgt dat we voelen dat we leven (*makes us feel alive*), terwijl als we vervreemden van de wereld, de wereld en het leven juist doodsvaanvoelen (2020, p.34). Met deze term adaptieve transformatie lijkt Rosa eigenlijk dus de gehele resonantie-ervaring aan te duiden. Het proces zelf is de verandering die plaatsvindt.

Transformatie vindt volgens Rosa niet alleen plaats aan de kant van het subject, maar ook aan de kant van de wereld (2020, p.34). Wanneer we resonantie ervaren met een ander mens, kunnen we ons goed voorstellen dat de ander ook geraakt wordt, vertrouwd wordt met ons en dus ook verandert. Als we echter resoneren met een object of met bijvoorbeeld de natuur is dit mogelijk moeilijker voor te stellen. Toch zou volgens Rosa ook daar een verandering plaatsvinden. Hierbij geeft hij het voorbeeld dat een berg die ik beklommen heb, anders is (voor mij), dan de berg die ik slechts op tv zie (2020, p.36). Rosa lijkt hier niet te doelen dat ik door het lopen misschien wat voetafdrukken heb achter gelaten en daarmee de berg veranderd heb, maar dat de berg ‘voor mij’ een andere berg is. Dus dat de berg een andere betekenis heeft. De berg is dan voor mij getransformeerd.

Dat zowel de wereld als het subject veranderen door de transformatie is wat adaptieve transformatie volgens Rosa onderscheid van het slechts toe-eigenen (*appropriation*) van de wereld (2020, p.35). Toe-eigenen gaat erover dat ik een deel van de wereld eigen maak en misschien zelfs een bepaalde controle over dat deel krijg. Echter, kun je een boek lezen, een concert bezoeken of een berg beklimmen zonder dat het je raakt of verandert en dus zonder dat datgene wat je toe-eigent voor jou van betekenis wordt en met zijn eigen stem tot je spreekt (Rosa, 2020, p.35). Zonder de drieslag van af←fect (in de zin van geraakt worden door de ander), e→motion (als een zelfwerkzaam antwoord die een verbinding creëert) en adaptieve transformatie, blijft toe-eigening volgens Rosa een relatie van relatieloosheid (*relationlessness*) (2020, p.35). Dat er een wisselwerking is tussen deze drie elementen maakt het volgens Rosa duidelijk dat we open genoeg moeten zijn om geraakt te worden en om te kunnen veranderen en daarnaast tegelijkertijd gesloten genoeg om effectief te kunnen antwoorden met je eigen stem (2020, p.35). Dit is waarom Rosa het woord adaptief gebruikt. Het gaat er niet om dat de wereld of het subject de ander toe-eigent en er controle over heeft, maar eerder dat beiden mogen blijven spreken met een eigen stem en daarnaast openstaan om geraakt te worden en om zich mogelijk aan te passen aan de ander.

Rosa ziet de transformatie van de stem van de wereld, zoals bij het voorbeeld van de berg, dus als een transformatie van de berg zelf en niet als een verandering van het subject dat een nieuwe betekenis geeft aan de berg. Dat hij deze transformatie bij de wereld plaatst en niet bij het subject heeft volgens mij te maken met de eerdergenoemde sterke evaluaties. Deze lijken vanuit een deel

van de wereld tot het subject te spreken. De berg lijkt belangrijk op zichzelf. Het is ons goed voor te stellen dat de berg die we met veel moeite beklommen hebben, voor ons een belangrijke berg wordt, belangrijk op zichzelf en op die manier tot ons spreekt. In dit geval lijkt de stem van de berg, in de vorm van sterke evaluaties, dus te veranderen. Ondanks dat hier iets lijkt plaats te vinden op het gebied van betekenisgeving, waardoor er mogelijk een raakvlak is met het zingevingproces van Smit, lijkt Rosa dit expliciet niet als onderdeel van betekenisgeving te zien. Om dit te begrijpen zal ik nu eerst onderzoeken hoe Rosa zelf betekenisgeving verhoudt tot resonantie.

2.8 De stap van resonantie naar zingeving

Om de relatie tussen resonantie en zingeving te onderzoeken is het relevant om nu te kijken hoe Rosa over zingeving spreekt. Rosa gebruikt het woord *meaning* en *meaningful* op verschillende plekken in de tekst. Het woord zingeving wordt naar het Engels vaak vertaald naar deze woorden. De letterlijke vertaling van *meaning* is ‘betekenis’ en van *meaningful* is ‘betekenisvol’. In de oorspronkelijke Duitse tekst van het boek *Resonanz* gebruikt Rosa (2016b) het woord ‘*sinn*’ wat ‘zin’ of ‘zingeving’ betekent en daarnaast het woord ‘*bedeutung*’ wat ‘betekenis’ of ‘zin’ betekent. Met het woord *bedeutung* lijkt het er dus op dat Rosa met zingeving dus iets in de richting van ‘betekenisgeving’ bedoelt. Echter, definieert hij zelf niet het concept zingeving en legt het ook niet verder uit. Ik zal nu onderzoeken hoe Rosa zelf het woord zingeving (*meaning* en *meaningful*) gebruikt in relatie tot resonantie.

Als we kijken naar de verschillende betekenissen van zingeving, dan gebruikt Rosa vooral de betekenis: ‘betekenisgeving’. Rosa (2019) geeft in zijn theorie een belangrijke plek aan de dingen die voor mensen van betekenis zijn, de dingen die er toen doen, die ‘*meaningful*’ zijn. Dit komt bij Rosa naar voren bij het eerder besproken concept ‘sterke evaluaties’. Zoals we eerder zagen geven sterke evaluaties volgens Rosa aan dat we iets op zichzelf, los van onze verlangens (zwakke evaluaties), belangrijk (*important*) of betekenisvol (*meaningful*) vinden (2019, p.133). Onze sterke evaluaties vormen samen onze ‘evaluatieve kaarten’ (*evaluative roadmaps*). Volgens Rosa (2019) hebben we verschillende ‘kaarten’ die ons helpen de wereld te duiden en die daarom ook een rol spelen in het resonantieproces. Daarbij hebben we ‘cognitieve kaarten’ en ‘evaluatieve kaarten’. Volgens Rosa zijn we interpreterende wezens en geven we alles in de wereld een plek, je zou kunnen zeggen een betekenis, in onze cognitieve kaarten. De cognitieve

kaarten vertellen ons wat er bestaat en hoe het samenhangt met elkaar en met ons. Deze cognitieve kaarten verschillen per cultuur en ook per individu. Waar onze ‘cognitieve kaarten’ ons een beeld geven wat er bestaat in de wereld, vertellen onze evaluatieve kaarten ons wat belangrijk is (Rosa, 2019, p.134). Anders gezegd vertellen onze cognitieve kaarten ons dus wat er is, oftewel welke betekenissen er zijn en vertellen de evaluatieve kaarten ons welke van die betekenissen belangrijk oftewel betekenisvol zijn.

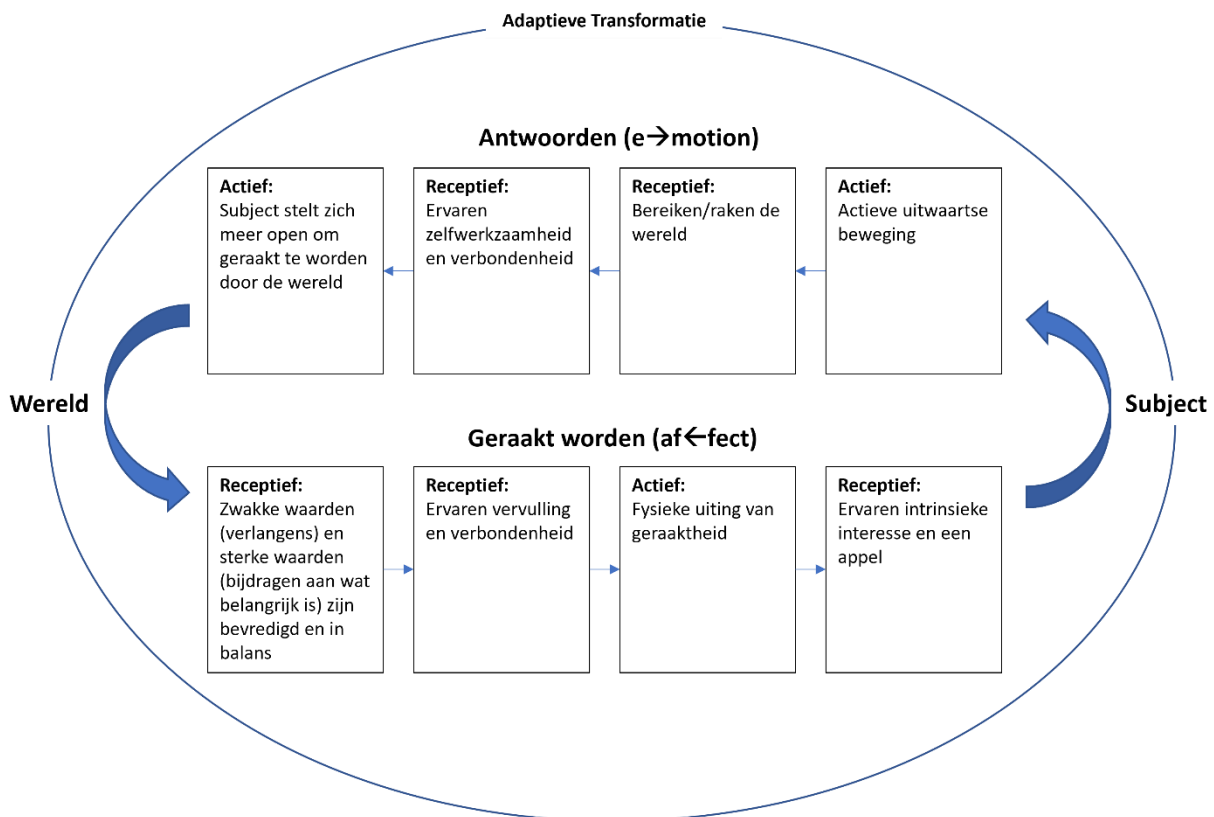
Als we vervolgens kijken naar de relatie tussen deze betekenisgeving en resonantie dan stelt Rosa dat “[...] *resonance underlies and galvanizes the categories of meaning and identity*” (2019, p.137). Resonantie zou volgens Rosa dus ten grondslag liggen aan betekenisgeving. Om dit te verduidelijken geeft Rosa een voorbeeld waarin hij stelt dat het kan zijn dat iemand die rockmuziek niet als ‘*meaningful*’ ziet, op een rockconcert toch een resonante ervaring heeft, waardoor rockmuziek plots gezien wordt als “*bigger than all of us*” (2019, p.136). In een dergelijk geval zorgt de resonante ervaring volgens Rosa voor een impuls om onze persoonlijke evaluatieve kaarten aan te passen (2019, p.136). Deze ervaring van resonantie rust niet op een nieuwe betekenisvolle interpretatie (*meaningful interpretation*) van de wereld of van muziek, maar rust op een gemanifesteerde ervaring of perceptie, namelijk dat je gestuit bent op iets belangrijks, betekenisvol (*meaningful*), veelzeggends, wat tot dan toe leek te ontsnappen aan onze ‘*horizon of meaning*’ (Rosa, 2019, p.137). Onze evaluatieve kaarten, die gevormd worden door onze sterke evaluaties, kunnen dus door een resonante ervaring gevormd worden. Iets wat tot dan toe niet als betekenisvol werd gezien, kan door een resonante ervaring plots wel als betekenisvol worden ervaren. Hierbij maakt Rosa een onderscheid tussen een betekenisvolle interpretatie, wat naar een cognitief proces om iets te integreren in onze evaluatieve kaarten verwijst en de ervaring dat iets betekenisvol is, wat meer de affectieve ervaring van geraakt worden behelst. Volgens Rosa speelt de zoektocht naar een betekenisvolle interpretatie tijdens een resonante ervaring in eerste instantie niet mee (2019, p.137). In een zekere zin is de vraag naar betekenis of zingeving op dat moment beantwoord, zonder dat er een samenhangend of coherente cognitieve blauwdruk nodig is. Hierbij geeft Rosa het voorbeeld dat iemand die net verliefd wordt niet in een zingevingscrisis terecht komt (2019, p.137). Wel speelt betekenisgeving volgens Rosa nog steeds een rol (2019, pp.137-138). Een resonante ervaring eist het namelijk om geïntegreerd te worden in onze evaluatieve kaarten. Echter, is de resonante ervaring meer primair dan de betekenisvolle interpretatie (Rosa, 2019, p.138). Dit is wat Rosa

bedoelt als hij stelt dat resonantie ten grondslag ligt aan betekenisgeving (*meaning*). Resonantie ligt ten grondslag aan het cognitieve proces van betekenisvolle interpretatie. Echter, vindt de ervaring van iets van betekenis vinden dus wel plaats tijdens resonantie, maar valt dit voor Rosa niet onder betekenisgeving.

Zoals we in de inleiding al zagen is betekenisgeving voor Smit wel een expliciet onderdeel van zingeving. Om te kijken hoe dit zich verhoudt tot de plek die Rosa aan zingeving geeft moeten we eerst dieper duiken in hoe Smit zingeving duidt. Dit zal ik dan ook doen in het volgende hoofdstuk.

2.9 Samenvattend

Om te onderzoeken wat resonantie volgens Rosa is hebben we uitgebreid gekeken naar de termen en concepten die Rosa gebruikt om resonantie aan te duiden. Om overzicht in al deze concepten te creëren heb ik hieronder een poging gedaan deze samen te brengen in een schematische weergave van het resonantieproces. In deze weergave laat ik zowel het proces zelf zien als de ervaringen die tijdens dit proces worden ervaren door het subject. Daarnaast zal ik de receptieve en de actieve kant in het proces onderscheiden.



In dit schema zien we dat resonantie een bepaalde verhouding of proces is tussen subject (rechts) en wereld (links), waarin deze elkaar over en weer bereiken waardoor er een antwoordrelatie ontstaat die leidt tot adaptieve transformatie (de blauwe cirkel). Geraakt worden (onderste vier blokken) en antwoorden (bovenste vier blokken) wisselen elkaar in deze relatie continu af (de peilen links en rechts). Bij het geraakt worden, worden zowel de zwakke als sterke evaluaties aangesproken (eerste blok onder). Deze zwakke en sterke evaluaties vallen samen en lijken vanuit het perspectief van het subject vanuit de wereld tot hem te spreken en zijn dus receptief. Doordat zowel onze sterke en zwakke evaluaties bevredigd zijn ervaren we vervulling en verbondenheid met datgene wat ons aanspreekt (tweede blok onder). Terwijl onze evaluaties aangesproken worden en we vervulling ervaren geeft ons lichaam een fysieke reactie (derde blok onder). Dit uit zich onder andere in bijvoorbeeld blozen of onze hartslag die versnelt. Ondanks dat geraakt worden grotendeels een receptief fenomeen is, is deze lichamelijke uiting een actieve kant van het geraakt worden. Op het moment dat onze evaluaties op deze manier worden aangesproken ervaren we een intrinsieke interesse voor datgene wat ons aanspreekt wat leidt tot een appel (vierde blok onder).

Dit appel vraagt om een antwoord. We voelen ons dan op een manier aangesproken dat we erop willen reageren en zo komen we terecht bij het antwoorden (de bovenste vier blokken). In eerste instantie is dit een actieve uitwaartse beweging (meest rechter blok boven) van het subject richting hetgeen hem raakt, dus richting een deel van de wereld. Vervolgens bereiken we datgene wat ons raakt (derde blok boven). Als we de wereld bereiken en raken ervaren we dat we zelfwerkzaam zijn en ervaren we een verbondenheid met de wereld omdat we in staat zijn invloed op de wereld uit te oefenen (tweede blok boven). Echter, als we uitreiken naar de wereld is het niet vanzelfsprekend dat we de wereld zullen raken. Het raken van de wereld vraagt een bevestiging vanuit de wereld, die we niet kunnen afdwingen en waar we dus geen controle op hebben. Het proces van actief uitreiken is grotendeels een actief proces, maar heeft dus ook een receptieve kant waarbij we een bevestiging vanuit de wereld moeten ontvangen om zo zelfwerkzaamheid in de wereld te ervaren. Doordat we zelfwerkzaamheid ervaren krijgen we vertrouwen in de wereld en zullen we ons meer openen naar de wereld waardoor de kans om weer geraakt te worden vergroot (linker blok boven).

Dit gehele proces van geraakt worden en antwoorden leidt vervolgens tot adaptieve transformatie (de blauwe cirkel) bij zowel het subject als de wereld. Beiden veranderen door de ervaring. Het is ons dan gelukt om de wereld tot ons te laten spreken en terug te spreken en zo met een deel van de wereld vertrouwd te raken. Daarbij vindt dus ook transformatie in de wereld plaats. Aan de kant van de wereld verandert de betekenis die we geven aan de wereld, waarbij onze sterke evaluaties veranderen. Hetgeen ons aanspreekt wordt waardevol op zichzelf en juist daardoor lijkt het ons aan te spreken.

Verder is een belangrijk onderdeel van dit gehele proces dat resonantie een bepaalde mate van niet-beschikbaarheid of oncontroleerbaarheid bevat. Rosa legt daarmee een nadruk op de receptieve kant. De wereld is een eigen subject met een eigen stem. Zo hebben we geen invloed op wat ons wanneer zal raken en of ons antwoorden naar de wereld wel de wereld bereikt en op welke manier en mate we zullen transformeren door de resonantie-ervaring.

Wat betreft zingeving hebben we gezien dat Rosa zingeving ziet als een cognitief proces van betekenisgeving. Daarbij stelt hij dat resonantie ten grondslag ligt aan betekenisgeving. Eerst is er de ervaring van resonantie en daarna pas geven we dat cognitief een plek. Smit ziet het zingevingsproces echter niet alleen als betekenisgeving. Betekenisgeving is slechts een stap in dit proces. Een proces waar een ervaring van geraakt worden en verbondenheid aan voorafgaat en dat gevolgd wordt door motivatie tot handelen, waarna het subject ook daadwerkelijk handelt. Dit geraakt worden, en de motivatie tot handelen en het antwoorden zien we ook terug bij resonantie. Op het moment dat we zingeving dus breder zien dan slechts betekenisgeving zijn er meer raakvlakken tussen zingeving en resonantie. Op het moment dat deze twee concepten inderdaad meer raakvlakken blijken te hebben, wordt het ook interessanter om te zien wat deze concepten van elkaar kunnen leren. Om de relatie tussen zingeving en resonantie goed te kunnen onderzoeken zal ik nu eerst uitwerken hoe Smit dit bredere zingevingsproces omschrijft.

Hoofdstuk 3: Zingeving en verbinding: het werk van Smit

Zoals we in de inleiding zagen biedt Smit met zijn verbindingstheorie een breed perspectief op zingeving, waarbij hij ruimte geeft aan verschillende deelprocessen. Daarnaast heeft hij oog voor zowel een actieve- als receptieve kant en lijkt zijn werk op het eerste gezicht raakvlakken te hebben met resonantie. Daarom zullen we het werk van Smit centraal zetten in de vergelijking tussen zingeving en resonantie. Voordat we deze vergelijking kunnen maken moeten we eerst onderzoeken wat het zingevingproces volgens Smit inhoudt. Dat zal ik in dit hoofdstuk onderzoeken. Daarbij zal ik ook onderzoeken welke plek hij geeft aan activiteit en receptiviteit. Ter voorbereiding op het vergelijkende hoofdstuk zal ik ook in dit hoofdstuk regelmatig een link leggen naar de resonantietheorie. Dit zal ons helpen in onze uiteindelijke vergelijking.

3.1 Het zingevingproces

Het zingevingproces, kortweg zingeving, kan volgens Smit gedefinieerd worden als “het proces waarin mensen antwoord geven op ‘het leven zelf’” (2015, p.63). Dit zingevingproces ziet het leven als ‘gegeven’. “Het loutere feit van ons bestaan, dat er iets is en dat wij er zijn, impliceert voor ieder van ons een vraag, een appel: *ik leef, en wat nu?*” (2015, p.65). Deze ene existentiële vraag waaiert zich vervolgens uit in vele levensvragen: “Waar kom ik vandaan, waar ga ik naar toe, hoe zal ik het leven tot een goed einde brengen, wat is eigenlijk het goede einde, wat is goed leven? Etc.” (2015, p.65). Volgens Smit heeft de manier waarop wij leven te maken met de antwoorden die wij impliciet en expliciet geven op deze vragen. Het feit dat het om ‘antwoorden’ gaat maakt het zingevingproces volgens Smit een dialectisch⁶ proces (2015, p.65). Dit proces gaat heen en weer. Het antwoorden veronderstelt immers een vraag. Deze vraag is volgens Smit het appel dat ‘het leven zelf’ op ons doet. Zingeving begint volgens hem bij het vernemen van dit appel, waarna er zowel mentaal als gedragsmatig op geantwoord wordt.

Smit heeft geprobeerd om meer zicht te krijgen op dit zingevingproces van een appel ervaren en het antwoorden. Ook hij erkent de gelaagdheid en complexiteit van het proces. Smit werpt eerst een blik op hoe het zingevingproces in psychologische termen wordt beschreven. Smit maakt hierbij onder andere gebruik van het werk van Wong en Reker. Wong en Reker constateren in

⁶ Smit ziet dialectiek niet in Hegeliaanse zin, maar meer in een klassieke en eenvoudigere zin. Het gaat over een wisselwerking en spanning tussen twee polen. Dit is ook de betekenis die ik gebruik voor het woord dialectiek.

1998 nog veel conceptuele diversiteit omtrent het zingevingsproces (in Smit, 2015, p.83). Echter is er wel een overeenstemming over de basiselementen van zingeving. Zo zijn er volgens Wong en Reker affectieve, cognitieve en motivationele elementen te onderscheiden in het zingevingsproces. Vijftien jaar later zijn er volgens Park een zekere consensus over de psychologische kant van zingeving (in Smit, 2015, p.83). Aan de hand van een uitgebreid overzicht van psychologische literatuur over zingeving komt zij met een aantal essentiële stellingen waarover volgens haar een consensus bestaat:

- a) *People possess oriënting systems, referred to here as global meaning, that provide them with cognitive frameworks, with which to interpret their experiences and with motivation.*
- b) *When encountering situations, that have the potential to challenge or stress their global meaning, individuals appraise the situations and assign meaning to them.*
- c) *The extent to which that appraised meaning is discrepant with their global meaning determines the extent to which they experience distress.*
- d) *The distress caused by discrepancy initiates a process of meaning making.*
- e) *Through meaning-making efforts individuals attempt to reduce the discrepancy between appraised and global meaning and restore a sense of the world as meaningful and their own lives as worthwhile; and*
- f) *This process, when successful, leads to better adjustment of to the stressful event.....”*
(Park, 2010, pp.257-258)

Zingeving gaat hier dus om een vorm van betekenisgeving (*meaning making*) dat moet bijdragen aan het oplossen van een stressvolle situatie die zorgt voor een discrepantie tussen onze cognitieve referentiekader en een actuele situatie. Dit proces lijkt een actief proces te zijn dat vraagt om betekenis gevende moeite (*meaning-making efforts*). Echter, vangt dit proces volgens Smit niet de essentie van het zingevingsproces (2015, p.84). Volgens hem mist het namelijk de inhoudelijke kant: “wáár en hoé men naar betekenis zoekt en wélk antwoord op ‘het leven zelf’ wordt gegeven” (Smit, 2015, p.84). Hiervoor is volgens Smit een levensbeschouwelijke en spirituele blik vereist. Daarnaast is het model in een therapeutische context ontwikkeld, met name gericht op coping. Volgens Smit is het zingevingsproces echter iets wat antropologisch gezien bewust en onbewust continu plaatsvindt, ook als er geen crisis is (2015, p.84). Tot slot vindt Smit het een gemis dat de relationele, sociale, ethische en culturele aspecten van het zingevingsproces geen zelfstandige aandacht krijgen (2015, p.84). Vanwege deze beperkingen

kiest Smit dan ook niet voor de psychologische route om het zingevingsproces te duiden, maar in plaats daarvan kiest hij voor een geesteswetenschappelijke benadering vanuit het begrip ‘zin’. Smit maakt hierbij een begripshistorische analyse van dit begrip (2015, p.84). In deze analyse onderscheidt hij drie discoursen over zin. Op basis van deze drie discoursen komt hij tot drie gestalten van zin, namelijk zin als de ervaring van verbondenheid, zin als betekenisgeving en zin als motivatie tot handelen. Het zingevingsproces bouwt Smit vervolgens op uit de onderlinge interactie tussen deze drie zingestalten (2015, p.84). Zoals in de inleiding al genoemd brengt Smit deze drie gestalten van zin samen onder de omvattende noemer verbinding. Ik zal nu eerst deze drie afzonderlijke gestalten van zin verkennen. Vervolgens zal ik hun onderlinge interactie onderzoeken.

3.2 Zin als verbondenheidservaring

Het eerste discours wat Smit onderscheidt in zijn begripsanalyse is het premoderne metafysische discours (2015, p.85). In dit discours ging men ervan uit dat er een onderliggende orde was in het universum. Er is iets wat achter de waarneembare verschijnselen ligt, een ultieme werkelijkheid. Deze werkelijkheid gaf de zin aan het leven (Smit, 2015, p.85). Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan het christendom en dat God de wereld heeft gemaakt en een doel heeft met het geheel. Volgens Smit kwam er verandering in dit metafysische denken door Descartes (2015, p.85). Met Descartes werd het moderne denken ingezet wat een voorlopig eindpunt vond bij Nietzsche in de het ontkennen van de onderliggende orde van het universum. Hierbij kun je denken aan de bekende uitspraak van Nietzsche: “God is dood”, waarmee de veronderstelde kosmische orde wegviel en daarmee ook de zin die het universum van zichzelf bevatte. Zin kon niet langer ontdekt of onthuld worden, maar moest door de mens gesticht en aangebracht worden (Smit, 2015, p.86).

Aan dit premoderne metafysische discours ontleent Smit de gestalte van zin als een verbondenheidservaring (2015, p.88). De ervaring van zin is in dit geval een ervaring van verbondenheid of verbinding met een groter geheel. Ondanks dat we niet meer vanzelfsprekend de ervaring hebben opgenomen te zijn in het grote geheel van de kosmos, is er volgens Smit nog wel een verlangen om opgenomen te zijn (2015, p.88). Een zinvolheidservaring vanuit dit verlangen is dat men in het geleefde leven opgenomen is in een samenhangend geheel en daarmee in verbinding staat (Smit, 2015, p.90). Dit geheel kan volgens Smit allerlei gestalten

hebben (2015, p.90). Het kan nog steeds de ervaring zijn van verbondenheid met het transcendente, het goddelijke of God zelf. Het kan echter ook gaan om verbondenheid met personen zoals een partner, vrienden, familie of de samenleving. Daarnaast kan het gaan om verbondenheid met wat Smit omvattende entiteiten noemt. Hiermee bedoelt hij entiteiten als natuur, land en volk of bijvoorbeeld het universum. Tot slot kan het gaan om verbondenheid met ethische waarden zoals gerechtigheid en liefde. Echter, dat verbinding ervaren kan worden met allerlei verschillende gestalten, zegt nog niks over wat dit ervaren van verbinding zelf daadwerkelijk inhoudt. Laten we nu eens gaan onderzoeken wat deze ervaring behelst.

Om aan te sluiten bij de psychologische kennis over zingeving koppelt Smit iedere zingestalten aan een van de drie eerdergenoemde psychologische aspecten van zingeving: affectie, cognitie en volitie (motivatie tot handelen) (2015, p.93). Smit koppelt de ervaring van verbondenheid aan affectie omdat de ervaring van verbondenheid volgens Smit ontspringt aan een ‘aangedaan worden’ (=affectie) door de werkelijkheid (2015, p.94). Smit stelt daarbij dat de verbondenheidservaring een receptief proces is waarin we zin ontvangen, wat voorafgaat aan het actief zin geven (2015, p.90). Ik geef een voorbeeld. In het moment dat je je verbonden voelt met de natuur dan ontspringt die ervaring uit het geraakt worden door de natuur. De natuur doet je iets en daardoor voel je je verbonden en ontvangen we in zekere zin een ervaring van zin. Door het ervaren van zin in dit proces als iets receptiefs te zien lijkt het proces van het aangedaan worden iets te zijn wat ons overkomt. Hierbij lijkt dit overeen te komen met het eerdergenoemde ‘zinvinding’ waarbij zin je eerder toevalt dan dat je zelf zin maakt of zin aan iets geeft. Het zin geven aan iets, wat volgens Smit dus iets actief is, vindt plaats na dit receptieve ‘zin vinden’ van de verbondenheidservaring. Dit actieve proces van zin geven zullen we hieronder, bij zin als betekenisgeving, verder op in gaan.

Bij dit receptieve proces van aangedaan worden, wat samengaat met de ervaring van verbondenheid, zien we een eerste link met resonantie. Bij resonantie spelen geraakt worden en affectie een grote rol. Ook bij Rosa zagen we dat deze geraaktheid samenging met het ervaren van verbondenheid en ook daar was dit grotendeels een receptief proces. Gezien we verheldering proberen te krijgen op receptiviteit en activiteit binnen het zingevingsproces is het relevant om ook gelijk een verschil tussen het werk van Smit en Rosa te noemen. Bij Rosa zagen we dat hij bewust het receptieve en actieve deel met elkaar leek te vervlechten. Zo heeft volgens Rosa het

geraakt worden ook een actieve kant in de vorm van een lichamelijke uiting. Smit heeft het niet over deze lichamelijke uitingen. Dat hij hier echter niet over spreekt sluit niet uit dat het mogelijk wel plaats vindt. Als we namelijk kijken naar het werk naar Hans Alma, waar Smit zich in het hoofdstuk over de ervaring van verbondenheid gedeeltelijk op baseert, zien we heel duidelijk dat er wel degelijk een lichamenlijk kant is tijdens de verbondenheidservaring:

Ons lijf doet mee in de ervaring van zin. Het kan daarbij gaan om een gevoel van warmte of rust, of een gevoel van lichamenlijke vitaliteit, een stroom van energie die alles wat we doen doortrekt. (Alma, 2020, p.26)

Hierbij gaat het voor Alma om een intensivering van een alledaagse ervaring. Een ervaring die niet per se groots en meeslepend hoeft te zijn (2020, p.27). Zo kan het volgens haar ook gaan om een gevoel van warmte bij een inspirerend gesprek met een vriend. Het is dus voor de hand liggend dat het lichaam weldegelijk een rol speelt bij de verbondenheidservaring. De verbondenheidservaring is in dat geval niet eenduidig receptief, maar heeft ook een actieve kant. Daarnaast zullen we later zien dat ook Smit de actieve en receptieve kant met elkaar vervlecht, al gebeurt dit vervlechten wel op een andere manier.

Om goed te onderzoeken op welke manier het aangedaan worden, oftewel geraakt worden, bij Smit raakvlakken heeft met het geraakt worden bij Rosa moeten we nog wat dieper duiken in wat Smit bedoelt met aangedaan worden. Smit gaat er niet zo uitgebreid als Rosa op in wat dit aangedaan worden behelst. Wel komt hij met vier ingrediënten die men kan onderscheiden bij een zinvolheidservaring namelijk: doel en vervulling, legitimiteit, controle en effectiviteit en eigenwaarde en bevestiging (Smit, 2015, p.91). Deze ingrediënten zouden ons kunnen helpen bij een vergelijking tussen de twee processen. Smit geeft echter per ingrediënt slechts een korte omschrijving die nog veel ruimte voor interpretatie overlaat. Om te kijken of we in deze vier ingrediënten een raakvlak vinden met resonantie is het daarom relevant om ook de bron te betrekken waarop Smit zijn ingrediënten baseert. Door dit te doen kunnen we beter begrijpen wat deze ingrediënten inhouden. De betreffende ingrediënten baseert Smit op het klassieke werk *Meaning of life* van Baumeister, die onderzoek heeft gedaan naar wat we verstaan onder een zinvol leven. Baumeister (1991) formuleert vier psychologische basisbehoeften waardoor zingeving wordt aangedreven, namelijk: *purpose*, *value*, *efficacy* en *self-worth*. Op basis van de veronderstelling dat zingeving tegemoetkomt aan deze vier behoeftes, kunnen deze categorieën

volgens Smit ook gezien worden als ingrediënten van de zinervaring (2015, p.91ⁿ¹⁷). In wat volgt zal ik deze ingrediënten of behoeftes, verkennen door een uitstapje te maken naar het werk van Baumeister. Daarna zal ik kijken naar de link van deze ingrediënten met de resonantietheorie.

3.2.1 De vier ingrediënten van een zinvolheidservaring

Het eerste ingrediënt dat Smit van het werk van Baumeister afleidt is ‘doel en vervulling’. Hierbij gaat het volgens Smit om het gegeven dat mensen hun leven als zinvol ervaren als ze verbonden zijn met een doel waarin zij vervulling vinden (2015, p.91). Volgens Smit is de toevoeging dat het doel leidt tot vervulling een wezenlijke toevoeging. Volgens hem wordt het pas een zinvolheidservaring als “ik het in verband kan brengen met ‘laatste’ doelen, en het gevoel krijg dat mijn leven daarin op een of andere manier tot zijn bestemming en vervulling komt” (2015, p.91). Ik geef een voorbeeld. Een baan als arts zou slechts een middel kunnen zijn omdat het goed verdient, maar als dat de enige reden is om als arts te werken dan zal deze baan geen vervulling geven. Als we echter het helpen van onze mede mens zien als een ‘laatste’ doel, dan zou het werken als arts mogelijk wel tot vervulling kunnen leiden. Smit wijkt met deze invulling af van het werk van Baumeister. Baumeister maakt namelijk binnen de categorie *purpose* het onderscheid tussen *goals* en *fulfillments* (1991, p.33). Hierbij hebben *goals* volgens Baumeister te maken met extrinsieke motivatie en activiteiten die we doen om iets anders te bereiken, bijvoorbeeld werken voor het geld (1991, pp.33-34). Het zijn volgens hem verlangens die te maken hebben met een mogelijke toekomstige toestand. *Fulfillments* daarentegen hebben te maken met intrinsieke motivatie en zijn doelen die op zichzelf waardevol lijken om te doen, zoals het helpen van je medemens (1991, p.33). Waar Smit afwijkt van Baumeister is dat Baumeister stelt dat iemand zijn leven als waardevol kan zien zodra iemands leven gestuurd wordt door dan wel *goals*, dan wel *fulfillments*, of vaak door beide tegelijk (1991, p.35). Smit stelt echter dat we het doel pas als zinvol ervaren als we daar vervulling in vinden en spreekt niet over andere mogelijke *goals*.

Het tweede ingrediënt dat Smit beschrijft is ‘legitimiteit’. Dit is wat Baumeister *value* noemt. Volgens Smit gaat legitimiteit erover dat mensen hun leven als zinvol ervaren als ze verbonden zijn met iets wat hun leven legitimeert, als goed en waardevol waardeert (2015, p.91). Meer verduidelijking hiervan vinden we in het werk van Baumeister. Volgens Baumeister gaat onze behoefte aan *value* over het verlangen te ervaren dat onze acties goed en rechtvaardig zijn (1991,

p.36). Hierbij ziet hij onze waarden als een overtuiging (*belief*) dat een handeling juist en goed is. Oftewel we verlangen ernaar in lijn met onze waarden te handelen en te leven. Als de waarde ‘behulpzaamheid’ voor een arts een belangrijke waarde is, dan ervaart hij waarschijnlijk zin op het moment dat hij mensen kan helpen. Daarnaast zal het voor deze arts waarschijnlijk moeilijk zijn om een hulpbehoevend persoon te zien zonder dat hij kan helpen. Hier zit volgens Baumeister een link van onze waarden naar de eerdergenoemde vervulling (1991, p.34). Vervulling zien we volgens hem namelijk over het algemeen als iets inherent goeds. Als gevolg zullen we hetgeen ons vervulling geeft ook vaak zien als iets waardevols, iets goeds. Zo zou bij een arts de waarde om behulpzaam te zijn en het doel om mensen te helpen waarschijnlijk hand in hand gaan. Door vervolgens te werken aan het doel, leeft deze arts ook volgens zijn waarde en dit geheel leidt tot vervulling.

Het derde ingrediënt die Smit afleidt van het werk van Baumeister is ‘controle en effectiviteit’ Baumeister noemt dit zelf *efficacy*. Smit erkent hierbij dat *efficacy* een moeilijk te vertalen woord is, maar dat het volgens hem in ieder geval het element van controle en het element van ‘verschil maken’ behelst (2015, p.91n18). Waar het hier volgens Smit om gaat is dat mensen hun leven als zinvol ervaren als ze effectief bij kunnen dragen aan het geheel waarmee ze zich verbonden voelen (2015, p.91). Voor Smit impliceert dit het vermogen controle uit te oefenen over onze omstandigheden en het vermogen daarin ‘een verschil te maken’ en ‘ertoe te doen’ (2015, p.91). Als een arts het levensdoel heeft om mensen te helpen, dan wil hij ook de ervaring hebben dat hij een verschil maakt als arts. Juist dit verschil maken zorgt ervoor dat de arts weet dat er vooruitgang wordt gemaakt met het doel om mensen te helpen. Als we vervolgens naar het werk van Baumeister kijken vinden we nog een nuance in wat *efficacy* behelst. Baumeister (1991) gebruikt namelijk expliciet het woord *efficacy* en niet het woord *control*. Volgens Baumeister zijn *efficacy* en controle namelijk wel aan elkaar gelinkt maar niet hetzelfde (1991, p.41). Hij ziet *efficacy* namelijk als de subjectieve kant van controle. Volgens Baumeister gaat het bij onze behoefte aan zin voornamelijk om onze subjectieve perceptie van controle om een zinvol leven te ervaren (1991, p.41). Wat volgens hem dan ook kan zonder daadwerkelijk controle te hebben. Ondanks dat Smit zelf spreekt over controle en effectiviteit, gaat het eigenlijk om de subjectieve ervaring of perceptie dat het subject controle heeft of effectief bijdraagt. Het is deze ervaring die bijdraagt aan de ervaring van zin. Daarnaast stelt Baumeister dat het gebrek aan deze perceptie psychologisch slopend kan zijn en negatieve effecten heeft en bijvoorbeeld

kan zorgen voor stress (1991, p.43). Echter, om te voorkomen dat we een gebrek aan deze perceptie ontwikkelen, hoeven we niet per se controle over onze omgeving te hebben.

Baumeister onderscheidt twee vormen van controle: primaire en secundaire controle (1991, p.42). Primaire controle gaat over het veranderen van de omgeving zodat die beter op het individu aansluit. Secundaire controle is het tegenovergestelde: onszelf zo aanpassen zodat we beter op onze omgeving aansluiten. Hierbij hoort ook wat Baumeister interpretatieve controle (*interpretive control*) noemt (1991, p.43). Interpretatieve controle gaat over het feit dat enkel iets begrijpen al een gevoel van controle geeft, zelfs als je er niks aan kunt doen. Door een gebeurtenis te interpreteren, oftewel betekenis te geven, kom je tot een begrip van de gebeurtenis en dit maakt het makkelijker om de gebeurtenis te accepteren (Baumeister, 1991, p.43). Op deze manier past het 'zelf' zich aan de wereld aan.

Het vierde en laatste ingrediënt is 'Eigenwaarde en bevestiging'. Dit gaat er volgens Smit over dat mensen hun leven als zinvol ervaren zodra ze verbonden zijn met iets dat hun eigenwaarde bevestigt en vergroot (2015, p.91). Smit lijkt hiermee de nadruk te leggen op iets anders, iets buiten ons, wat een rol speelt bij het ervaren van eigenwaarde. Hij toont daarmee een bepaalde afhankelijkheid van het andere of de ander. Zo kunnen we ons voorstellen dat de eigenwaarde van een arts wordt bevestigd doordat een patiënt de arts bedankt en blij is met de behandeling. Echter, kunnen we ons ook voorstellen dat de arts eigenwaarde ervaart zonder erkenning van de patiënt, maar bijvoorbeeld doordat hij zelf tevreden is met het verschil dat hij heeft maakt. Is het noodzakelijk dat er iets anders nodig is dat onze eigen waarde bevestigt? Baumeister stelt hierbij dat we de beleving moeten hebben dat we van positieve waarde zijn. Hierbij maakt Baumeister een link tussen *self-worth*, en de eerdergenoemde behoefte aan *value* (1991, p.44). Volgens hem is er een overlap tussen onze eigenwaarde en onze behoefte aan waarden. Een positief gevoel van eigenwaarde gaat namelijk typisch samen met een gevoel dat we het juiste doen. Dus de arts die een patiënt helpt (een verschil maakt) draagt bij aan zijn waarde (en doel) van behulpzaamheid en ervaart daardoor zelf een bevestiging in eigenwaarde, zonder daarbij een patiënt nodig te hebben. Hierbij is het dus de ervaring verschil te maken en daarmee dus verbonden te zijn met onze waarden wat onze eigenwaarde versterkt. Is er dan nog een afhankelijkheid van 'iets' wat onze eigenwaarde bevestigt of doen we dat zelf door ons handelen? Smit geeft niet in directe zin antwoord op deze vraag. Hij stelt slechts dat we zin ervaren op het moment dat we verbonden zijn met iets wat onze eigen waarde bevestigt. Wat hij hiermee bedoelt blijft onduidelijk.

Voordat we een vergelijking maken van deze vier ingrediënten met het werk van Rosa is het goed om even kort stil te staan bij de receptiviteit en activiteit van deze ingrediënten. Eerder noemde Smit de verbondenheidservaring receptief. Bij de meeste ingrediënten komt echter ook iets actiefs naar voren. Het nastreven van doelen, het handelen in lijn met onze waarden en controle krijgen door interpretatie lijken te gaan over actieve handelingen van het subject. Blijkbaar gaan handelen en verbondenheid ervaren op een bepaalde manier een samenspel met elkaar aan. Smit noemde het zingevingproces niet voor niks een dialectisch proces. Een heen en weer gaan tussen mens en wereld. Een beweging die ook heel duidelijk in het resonantieproces naar voren komt. We zullen later deze dialectiek van het zingevingproces nauwkeuriger onderzoeken. Voor nu blijven we nog even bij de verbondenheidservaring.

3.2.2 De link van de ingrediënten met resonantie

Laten we, na dit uitstapje naar het werk van Baumeister, onze vergelijking tussen geraakt worden bij de verbondenheidservaring en bij resonantie verder oppakken. Ik zal nu onderzoeken wat het raakvlak is tussen de vier ingrediënten van de verbondenheidservaring en de resonantietheorie.

Het eerste ingrediënt ‘doel en vervulling’ ging over het verbonden zijn met doelen die te maken hebben met intrinsieke motivatie, doelen die op zichzelf waardevol lijken en leiden tot vervulling. Deze omschrijving lijkt erg op de eerdergenoemde sterke evaluaties die onderdeel zijn van het geraakt worden in een resonantie-ervaring. Verbonden zijn met onze sterke evaluaties leidt volgens Rosa, net zoals de doelen van Smit, tot vervulling. Daarnaast gaan sterke evaluaties over dingen die op zichzelf belangrijk en intrinsiek waardevol zijn, ‘iets is het waard om te doen’. Dit lijkt erg op de vervulling die Smit omschrijft bij het verbonden zijn met een doel. Zouden Smit en Rosa hier met andere woorden over hetzelfde proces kunnen spreken? Wat we in ieder geval bij Rosa zien is dat er nog iets nodig is om vervulling te ervaren, namelijk het ervaren dat onze zwakke evaluaties ook aangesproken of in balans moeten zijn. Dat wat we belangrijk vinden (onze waarden) is tegelijkertijd iets wat we verlangen. Bij Smit komt dit niet naar voren. Smit maakt, bij de verbondenheidservaring, niet expliciet een link naar sterke dan wel zwakke evaluaties, terwijl hij wel bewust is van de theorie van Taylor. Hij maakt hier namelijk wel degelijk een link mee wanneer hij ingaat op zin als betekenisgeving. Ondanks dat Smit sterke evaluaties bij de verbondenheidservaring niet expliciet noemt, lijkt de vervullingservaring in beide gevallen erg veel op elkaar. Daarnaast spelen waarden volgens Smit

wel degelijk een rol bij de verbondenheidservaring, namelijk in het tweede ingrediënt, wat nog meer doet vermoeden dat deze processen vergelijkbare processen zijn.

Het tweede ingrediënt 'legitimiteit' ging over het handelen in lijn met onze waarden, zodat we ervaren dat onze acties juist, goed en rechtvaardig zijn. Zodra we leven in lijn met onze waarden ervaren we vervulling. Dit lijkt inderdaad aan te sluiten bij de zwakke en sterke evaluaties van de resonantietheorie. Een belangrijk onderdeel van het geraakt worden binnen de resonantietheorie van Rosa heeft te maken met het gegeven dat onze sterke evaluaties, oftewel waarden, worden aangesproken en bevredigd, waardoor we vervulling ervaren. Ook bij het geraakt worden van de verbondenheidservaring, zoals door Smit omschreven, worden onze waarden aangesproken en leven we in lijn met deze waarden waardoor we vervulling ervaren. In beide processen spelen onze waarden dus een belangrijke rol en is het van belang in lijn te handelen met deze waarden zodat we vervulling ervaren.

Het derde ingrediënt 'controle en effectiviteit' ging over de subjectieve ervaring of perceptie dat het subject controle heeft of effectief bijdraagt. Baumeister noemde dit ingrediënt '*efficacy*'. Deze controle en effectiviteit lijkt met deze omschrijving aan te sluiten op wat Rosa zelfwerkzaamheid (*self-efficacy*) noemt. Bij Rosa hebben we gezien dat bij ons handelen, oftewel het antwoorden, het belangrijk is dat we het gevoel hebben de ander ook te bereiken. Hierbij gaat het erom dat we de ervaring en het vertrouwen hebben dat ons eigen handelen een effect heeft op de wereld. Net zoals bij Smit gaat het erom dat onze acties effect hebben en dus effectief zijn. Aangezien het bij Rosa om 'vertrouwen' gaat lijkt het ook hier gedeeltelijk om een subjectieve perceptie te gaan. Net als bij Smit, waar deze ervaring leidt tot verbondenheid, stelt ook Rosa dat we door de ervaring van zelfwerkzaamheid ons verbonden voelen met de wereld omdat we in staat zijn invloed op de wereld uit te oefenen (2020, p.33). Een verschil tussen Rosa en Smit is echter dat Rosa bij het proces van zelfwerkzaamheid heel duidelijk het relationele aspect naar voren brengt en Smit niet. Bij dit relationele aspect hebben we de ander nodig om een ervaring van zelfwerkzaamheid op te kunnen doen. Volgens Rosa is zelfwerkzaamheid en de ervaring invloed te hebben op de wereld dan ook niet hetzelfde als controle hebben over de wereld. Zelfwerkzaamheid gaat volgens Rosa juist uit van en is zelfs afhankelijk van een ontoegankelijk deel wat niet overmeesterd kan worden en weerstand biedt. Rosa sprak hier over een deel wat spreekt met een eigen stem. Bij Smit komt dit relationele aspect bij dit ingrediënt niet naar voren.

Voor Smit gaat het meer over de ervaring van controle en het gevoel te hebben dat we bij kunnen dragen aan datgene waar we ons verbonden mee voelen. Hij gaat niet in op wat hierin de rol van de ander of de wereld is. Wel kunnen we ons voorstellen dat er dingen zijn waar we geen controle over hebben en dat in zekere zin de wereld moet meewerken om een gevoel van controle te krijgen. Echter, ook in de situaties dat de wereld niet meewerkt laat Smit nog ruimte voor controle. Smit maakt namelijk het onderscheid tussen primaire controle en secundaire controle. Hierbij ging het om het verschil tussen controle hebben over de omgeving of controle hebben over jezelf. Op het moment dat we geen controle over de wereld hebben (primaire controle) kunnen we mogelijk nog wel controle over onszelf hebben (secundaire controle). Zoals we gezien hebben zouden we dit kunnen doen door interpretatieve controle waarbij we de situatie zo interpreteren dat we deze situatie een plek kunnen geven. Door deze kant van secundaire controle geeft Smit meer ruimte aan het subject om ook in situaties dat er geen controle is, toch een beleving, ervaring of gevoel van controle (*efficacy*) te hebben.

Het vierde en laatste ingrediënt ‘Eigenwaarde en bevestiging’ ging erover dat mensen hun leven als zinvol ervaren als ze verbonden zijn met iets dat hun eigenwaarde bevestigt en vergroot. Hier komt weldegelijk het relationele aspect naar voren wat ook voor Rosa belangrijk is. Er is iets anders buiten ons, dat onze eigenwaarde bevestigt en vergroot. Echter, hebben we hierbij gezien dat er rechtstreeks bevestiging van een ander persoon kan komen, maar dat ook een gevoel van eigenwaarde kan ontstaan door de ervaring van controle en effectiviteit wanneer we bijdragen aan onze waarden. Het idee bij te dragen aan onze waarden zorgt dan voor een gevoel van eigenwaarde. Hoe we hierbij verbonden zijn met een ander die onze eigenwaarde bevestigt komt in Smit zijn werk niet naar voren. Rosa stelt in zijn werk dat we bevestiging van de wereld nodig hebben om überhaupt zelfwerkzaamheid te ervaren, oftewel controle en effectiviteit te kunnen ervaren. De eigenwaarde is afhankelijk van ons gevoel van controle over het bijdragen aan onze waarden en dit gevoel van controle is volgens Rosa afhankelijk van de wereld die ons bevestigt. Dit wordt mogelijk duidelijk als we nog eens kijken naar het voorbeeld van een arts die als waarde behulpzaamheid heeft. In bijvoorbeeld een operatie gaat het om een handeling van de arts richting de wereld, in dit geval het lichaam van de patiënt. De wereld, het lichaam, kan ook tegenwerken. Ondanks het goede handelen van de arts kunnen nog steeds allerlei complicaties optreden. In dit geval wordt het handelen van de arts in zekere zin niet door de wereld bevestigd. Als de operatie vervolgens mislukt, zal de arts mogelijk geen gevoel van controle en effectiviteit

hebben en daardoor ervaart de arts geen bevestiging dat hij een bijdrage heeft geleverd aan zijn of haar waarde van behulpzaamheid. Doordat hij niet bijdraagt aan zijn waarde voelt de arts ook geen bevestiging van zijn eigenwaarde. Op deze manier zou vanuit Rosa gezien een bevestiging vanuit de wereld nodig zijn.

In de hierboven genoemde vier ingrediënten die Smit omschrijft als onderdeel van een verbondenheidservaring vinden we raakvlakken met verschillende delen van het werk van Rosa. Bij de eerste twee ingrediënten zagen we een link met het geraakt worden van de resonantietheorie. Bij de laatste twee ingrediënten zagen we echter een link met zelfwerkzaamheid wat onderdeel is van het antwoorden. Op het moment dat ik het gehele zingevingsproces van Smit in kaart heb gebracht zal ik terugkomen op deze raakvlakken en die positioneren binnen het gehele proces.

We zijn echter nog niet klaar met de verbondenheidservaring. Voordat ik doorga naar het volgende zingevingsaspect is er nog een laatste vergelijking te maken tussen resonantie en de verbondenheidservaring. Smit stelt namelijk dat sommige van de verbondenheidservaringen spiritueel genoemd kunnen worden. Deze spirituele ervaringen gaan volgens Smit samen met transformatie. Gezien transformatie voor Rosa een belangrijk aspect is van resonantie is het relevant om te kijken wat deze spirituele verbondenheidservaring behelst. Ik zal dat hieronder verkennen.

3.2.3 De spirituele verbondenheidservaring

De verbondenheidservaring kan volgens Smit spiritueel genoemd worden in zoverre het een radicale ontvankelijkheid veronderstelt voor de (A)ander en het (A)andere en het iemand voorbij de grenzen van het zelf brengt (2015, p.90). In het betoog van Smit duidt spiritualiteit aan hoe een mens door ‘het leven zelf’ (inclusief wat het leven overstijgt) geraakt en gevormd wordt en op basis daarvan zelf zijn leven vormgeeft (2015, p.69). Een dergelijke zingevingservaring is volgens Smit fundamenteleler dan andere ervaringen en geven vervolgens kleur aan de ervaringen die erop volgen (2015, p.69). Dit soort ervaringen noemt Smit ook wel bronervaringen (2015, p.69). Deze ervaringen vormen volgens hem niet alleen ons wereldbeeld, onze waarden en ons toekomstbeeld, maar maken ons ook tot wie we zijn en vormen een motiverende kracht. Bij dergelijke ervaringen kun je denken aan een religieuze ervaring. Laat ik dit verduidelijken met een voorbeeld. Het kan gebeuren dat iemand die niet in iets goddelijks gelooft, plots een diepe

spirituele ervaring heeft, wat hem doet geloven dat er toch een god bestaat. Hierdoor is de kans groot dat iemand zijn wereldbeeld verandert, dat diegene zijn leven anders zal gaan inrichten en dat hij motivatie ervaart om zich te richten tot god. Echter, gaan de spirituele verbondenheidservaringen die Smit omschrijft niet slechts over religieuze ervaringen. Eerder kwamen we bij Rosa het voorbeeld tegen van een rockconcert waar iemand die niet van rockmuziek houdt plots ervaart dat rockmuziek belangrijker is dan al het andere. Ook dit kan een bronervaring zijn waarbij iemand zijn wereldbeeld aanpast, zijn leven anders gaat inrichten en bijvoorbeeld motivatie ervaart om naar rockmuziek te gaan luisteren. De kern hierbij voor Smit is dat er een transformatie plaatsvindt. Blijkbaar zit er dus een verschil tussen verbondenheidservaringen die wel of niet spiritueel zijn, waarbij het verschil zit in de transformatie.

Ook bij het resonantieconcept zagen we dat (adaptieve) transformatie een rol speelt. Gaat het hier in beide gevallen om een vergelijkbare transformatie? Volgens Smit is het kenmerkend voor een bronervaring dat die vaak tot stand komt door een houding van radicale openheid en receptiviteit waarin een mens de controle over zijn leven uit handen geeft en dingen die het gangbare patroon doorbreken aan zich laat gebeuren (2015, p.90). Smit spreekt juist hierbij over ‘transformatie’ en volgens hem bevat dit woord een passief element: men *wordt* getransformeerd (2015, p.81). “Men *wordt* geraakt en veranderd door het leven zelf, inclusief het ultieme of transcendente. De activiteit volgt daarop” (Smit, 2015, p.81). Op het eerste gezicht lijkt dit anders dan het resonantieproces van Rosa. Bij resonantie zagen we namelijk dat iemand open moest zijn, maar niet zo radicaal open dat de controle over zijn leven volledig uit handen wordt gegeven. Om resonantie te ervaren moest iemand namelijk open genoeg zijn om de stem van de ander te kunnen horen, maar daarnaast gesloten genoeg om nog met zijn eigen stem te kunnen reageren. Echter, stelt ook Smit dat er vanuit het subject nog wel activiteit is en zeker ook een antwoord plaatsvindt. Het antwoorden op het levensappel is voor Smit een belangrijk onderdeel van het zingevingsproces. Dus ook bij Smit lijkt, ondanks de radicale openheid, er toch nog een geslotenheid te kunnen zijn om te kunnen reageren.

Bij een dergelijk spiritueel omvormingsproces gaat het er volgens Smit vooral om dat een mens innerlijk verandert (2015, p.80). Een mens krijgt dan volgens hem een andere oriëntatie. Smit stelt hierbij dat het niet slechts gaat om gedragsverandering, wat actief is, maar ook om een

verandering in zijn en bewustzijn. “Een mens krijgt een veranderde ‘vorm’, een veranderde innerlijke gesteldheid: een veranderde ‘mind-set’, hij kijkt met andere ogen, krijgt een andere visie en ontwikkelt daarmee een andere levenshouding en kiest een andere levensrichting” (Smit, 2015, p.80). Plots ervaren we rockmuziek als belangrijk en dat zorgt ervoor dat we met andere ogen naar de wereld kijken en een nieuwe visie ontwikkelen. Ondanks dat deze verandering innerlijk is kan het volgens Smit weldegelijk uiterlijk worden waargenomen in gelaatstrekken, manieren van spreken en doen, ethische beslissingen etc. Bij het voorbeeld van rockmuziek kan de uiterlijke verandering mogelijk waargenomen worden doordat de persoon vaker naar rockmuziek luistert of bijvoorbeeld danst op de muziek. Hier komt dan ook de actieve kant van de transformatie naar voren. Men overkomt of ondergaat receptief een innerlijke transformatie die zich vervolgens ook in ons handelen uit. Dit handelen is volgens Smit overigens niet volledig vanzelfsprekend. Het vraagt soms namelijk om oefening en discipline (2015, p.81).

Deze innerlijke verandering van onze mind-set, onze visie en levensrichting, lijkt erg op de verandering van sterke evaluaties wat plaatsvindt bij een resonantie-ervaring. Toen we eerder het voorbeeld van het rockconcert bij Rosa bespraken zagen we dat iemand die niks heeft met dergelijke muziek dus plots zo geraakt kan worden dat hij gelooft dat rockmuziek groter is dan ons allen. In een dergelijke resonantie-ervaring worden onze evaluatieve kaarten, die bestaan uit onze sterke evaluaties, gevormd door de ervaring. Dit lijkt andere woorden te geven aan de innerlijke transformatie van onze mind-set, visie en levensrichting van een spirituele bronervaring. Bij dit voorbeeld, gezien als ofwel een resonantie-ervaring of als een spirituele bronervaring, is het goed voor te stellen dat deze innerlijke verandering leidt tot een appel op ons om iets met die ervaring te doen, bijvoorbeeld om te dansen. Daarnaast leidt de ervaring mogelijk tot het verlangen om vaker rockconcerten te bezoeken. De transformaties die plaats vinden in beiden gevallen blijken dus erg vergelijkbaar te zijn. Daarnaast zagen we bij Rosa dat sterke evaluaties iets zijn die van buiten tot ons komen. Waarbij het ook bij resonantie kan ogen alsof we ‘worden getransformeerd’. We ontdekken plots iets in de wereld wat toch belangrijk blijkt te zijn, ondanks dat we dat eerder niet zo zagen.

Een verschil echter tussen de auteurs is dat Rosa het proces van adaptieve transformatie vrij centraal zet en stelt dat deze transformatie bij iedere resonantie-ervaring plaatsvindt. Smit aan de andere kant spreekt alleen expliciet over transformatie bij een spirituele bronervaringen. In een

dergelijk geval lijkt het te gaan om grote transformaties waar onze mind-set, visie, levenshouding en levensrichting verandert. Bij resonantie hoeft de transformatie echter niet altijd zo groots te zijn. Dit kan wel, zoals bij de plotselinge ontdekking dat rockmuziek groots en belangrijk is, maar het kan ook in het klein. Zo zou resonantie ook plaats kunnen vinden wanneer we al weten dat rockmuziek belangrijk voor ons is en we opnieuw naar een rockconcert gaan. Uitgaande dat er dan opnieuw een resonantie-ervaring plaatsvindt, iets wat niet gegarandeerd is, dan zal deze nieuwe ervaring ons niet een nieuwe levenshouding en richting geven, maar worden eerder onze sterke evaluaties bevredigd en bevestigd. Toch vindt ook in deze resonantie-ervaring volgens Rosa adaptieve transformatie plaats, aangezien adaptieve transformatie onderdeel is van iedere resonantie-ervaring. We hebben gezien dat adaptieve transformatie inhoudt dat zowel het subject als de wereld transformeren. Bij het subject vindt er een transformatie plaats in het geraakt worden, wat zich lichamelijk uit en daarnaast in het feit dat hij antwoord op het geraakt worden. Het lukt het subject om de vibrerende draad van af ← fect en e → motion tot stand te brengen. Bij de wereld vindt de transformatie plaats doordat het deel waar we mee resoneren voor ons anders is dan daarvoor. De wereld krijgt een nieuwe betekenis, al gebruikt Rosa zelf niet het woord 'betekenis'. Ook bij een minder heftige resonantie-ervaring krijgt de wereld een nieuwe betekenis. Terugkomend op het rockconcert, waar we opnieuw resoneren terwijl we al van rockmuziek houden, zijn daar door de resonantie-ervaring betekenissen die veranderen. Zo kunnen we ons voorstellen dat het specifieke nummer dat gespeeld wordt voor ons belangrijk wordt. De sterke waarde, namelijk dat rockmuziek belangrijk is, wordt in een dergelijk geval eerder bevestigd dan gevormd. Misschien kunnen we stellen dat die waarde iets verbreedt of verdiept. Het is in elk geval niet zo'n grote transformatie als wanneer we voor het eerst ontdekken dat rockmuziek groots en belangrijk is. Echter, ondanks dat de verandering misschien kleiner is, zijn er in een dergelijk moment wel degelijk dingen die in de wereld voor ons veranderen. Rosa zelf ziet dit dus als een verandering in de wereld. Iets in de wereld, bijvoorbeeld het specifieke nummer, is anders (voor ons), dan voor de resonantie-ervaring.

Samenvattend zien we bij Rosa ook bij de kleinere resonantie-ervaringen een transformatie, namelijk bij het geraakt worden en antwoorden van het subject. Daarnaast zien we een verandering in hoe we naar de wereld kijken. Terugkomend op Smit, die het woord transformatie slechts gebruikt bij de grotere veranderingen, is het nog maar de vraag of deze kleinere transformaties ook niet in zijn proces plaatsvinden. Ook bij Smit gaat het om geraakt worden en

antwoorden, dus die verandering bij het subject vindt ook plaats in het zingevingsproces van Smit. Daarnaast zie ik, wat betreft de verandering in de wereld, ook hier een link met het proces dat Smit omschrijft. Als we deze verandering in de wereld namelijk zien als een verandering in de betekenis van het subject, dan is dit een verandering die we ook terugvinden in het zingevingsproces van Smit. In het zingevingsproces van Smit (2015) zien we namelijk dat het subject aan iedere verbondenheidservaring betekenis geeft, dan wel bewust of onbewust. Als we deze betekenisgeving zien als transformatie, wat Rosa lijkt te doen, dan vindt ook in ieder zingevingsproces deze transformatie plaats. Een belangrijk element hierbij voor Rosa is dat we de verandering in de wereld aantreffen en dus niet zelf bewust de betekenis veranderen. We ontdekken bijvoorbeeld het belang van rockmuziek. Deze realisatie is bij Rosa niet het resultaat van actieve reflectie. Is dit ook het geval bij de betekenisgeving van Smit? Wat het proces van betekenisgeving volgens Smit behelst ga ik hieronder onderzoeken.

3.3 Zin als betekenis

Het tweede discours dat Smit onderscheidt in zijn begripsanalyse van zin is het hermeneutisch discours (2015, p.86). De waarheid werd in premoderne tijden als een objectief gegeven beschouwd (2015, p.86). Echter, brak in de loop van de 19^e en 20^e eeuw het besef door dat we bij het zoeken naar de waarheid niet alleen nooit boven onze subjectiviteit uitkomen, maar dat deze subjectiviteit bovendien contextueel bepaald is en afhankelijk is van cultureel-contingente factoren. (Smit, 2015, p.86). “Kennis blijkt onlosmakelijk verbonden te zijn met particuliere, contextueel bepaalde menselijke betekenisgeving en interpretatie” (Smit, 2015, p.86). Vervolgens werd deze betekenisgeving volgens Smit in de discipline van de filosofische hermeneutiek geanalyseerd, waarbij in dit discours zich een andere spreekwijze over zin ontwikkelde (2015, p.86). Zin is volgens hem niet langer het deel zijn van een kosmische orde, maar wordt gezien als betekenis, als resultaat van menselijke interpretatie. Hierbij is zin in dit discours dus het resultaat van een cognitief proces.

Aan het hermeneutisch discours ontleent Smit de tweede gestalte van zin: zin als betekenis in hermeneutische zin (2015, p.89). Iets heeft volgens Smit zin als ik het in verbinding kan brengen met iets anders, als ik het kan plaatsen in een groter geheel, als ik er (cognitief) raad mee weet (2015, p.89). Zoals we bij Mooren zagen leidt dit tot de ervaring van samenhang. “Het accent ligt niet op het passief/affectief ervaren van verbinding, maar op het actief/cognitief tot stand

brengen van verbindingen in ons bewustzijn door onderlinge vergelijking” (Smit 2015, p.89). Hierbij kunnen we onder andere denken aan de eerder besproken interpretatieve controle, waarbij we een oncontroleerbare situatie zo interpreteren dat het toch een gevoel van controle geeft of misschien zelfs een gevoel van samenhang. Laat ik dit verduidelijken met een voorbeeld. Wanneer een oude dierbare overlijdt, kunnen we aan deze situatie betekenis geven door te realiseren dat oudere mensen nou eenmaal sterven en dat de betreffende persoon mogelijk een goed leven heeft gehad. Op deze manier kunnen we misschien een ontregelende gebeurtenis toch plaatsen in een groter geheel en zo samenhang en mogelijk een gevoel van controle ervaren.

In betekenisgeving zit volgens Smit een keuze-element: men vergelijkt het één met het ander, maar kan het ook met iets anders vergelijken (2015, p.96). Dit zorgt ervoor dat betekenissen volgens Smit in principe veranderbaar zijn: “Een mens kan anders tegen dingen gaan aankijken dan hij doet door ze met andere dingen dan voorheen te vergelijken. Een glas kan zowel half vol als half leeg zijn” (2015, p.97). Des te kleiner de betekenisgehelen, des te gemakkelijker deze verandering volgens Smit gaan. Zo is ons gehele godsbeeld, bijvoorbeeld dat god liefdevol is, moeilijker te veranderen dan de betekenis die we geven aan bijvoorbeeld een specifiek ritueel dat onderdeel is van het praktiseren van ons geloof. Het veranderen van ons godsbeeld is namelijk moeilijker omdat daarbij fundamentele assumpties van het bestaan ter discussie komen te staan. Ons godsbeeld, net zoals ons zelfbeeld, levensbeeld en wereldbeeld zijn volgens Smit complexe betekenisgehelen waarmee men zich in zijn of haar omgeving oriënteert (2015, p.97).

Betekenisgehelen hebben volgens Smit invloed op de manier waarop we de totaliteit van ons leven ervaren en leiden. Al zijn mensen zich van deze beelden niet altijd bewust, ze zijn volgens Smit wel altijd aanwezig (2015, p.95). Ze vormen volgens Smit als het ware het decor van concretere vormen van betekenisgeving en geven deze richting, waardoor concrete ervaringen en handelingen van mensen betekenis krijgen. Zo kan bijvoorbeeld ons godsbeeld dat god liefdevol is invloed hebben op de betekenis die we geven aan een ritueel om bijvoorbeeld dagelijks te bidden voor vrede. Volgens Smit worden deze beelden doorgaans pas onderwerp van reflectie en dialoog zodra de vanzelfsprekendheid ervan door een bepaalde gebeurtenis ter discussie wordt gesteld (2015, p.95). Al spelen deze beelden ook als er geen crisis is op verborgen wijze een rol. Aangezien deze grotere ‘beelden’ volgens Smit dieper in onze psyche verankerd zijn dan concepten, begrippen, zinnen en woorden, heeft het veranderen van beelden het grootste effect, maar hebben ook de meeste tijd nodig (2015, p.97).

Betekeningen worden echter niet slechts door andere betekenissen gevormd. Zo kun je je bijvoorbeeld afvragen waar de grotere betekenisgehele zelf vandaan komen. Smit noemt op verschillende plekken in zijn tekst een aantal elementen die volgens hem invloed hebben op het vormen van betekenissen. Het eerste element dat Smit noemt is onze sociale omgeving. Volgens Smit vormen we al vanaf onze vroegste jeugd een betekenisgeheel dat sociaal-cultureel is overgeleverd (2015, p.100). Zo leren we de betekenis van woorden en symbolen, maar ook leren we gedragsregels en bijvoorbeeld culturele normen en waarden. Opvallend bij dit eerste element is dat de bron van de betekenissen die het subject vormt een al bestaande betekenis is, namelijk die van een ander die wordt overgedragen.

Dit is niet het geval bij het tweede element dat invloed heeft op het vormen van onze betekenissen. Het tweede element dat Smit noemt zijn onze verbondenheidservaringen die volgens hem een grote rol spelen bij onze betekenisgeving. Elke cognitieve verbinding, oftewel betekenis, wordt volgens Smit namelijk gelegd op basis van een ervaren verbondenheid (2015, p.99). We ervaren verbondenheid en geven daaraan betekenis. Dit geldt volgens Smit zelfs voor de betekenis van woorden. Dit vraagt mogelijk wat verduidelijking. De betekenis van bijvoorbeeld het woord ‘dochter’ is immers terug te vinden in een woordenboek en die betekenis verandert niet aan de hand van een verbondenheidservaring die een individu heeft. Echter, gaat het woord ‘betekenis’ over meer dan slechts de semantische betekenis van iets. Zo kunnen we ons voorstellen dat de betekenis van (het hebben van een) dochter iets anders betekent voor iemand die daadwerkelijk een ouder is, ten opzichte van iemand die dat niet is. Smit onderscheidt in totaal vijf lagen van betekenis waarop we een relatie kunnen omschrijven (2015, p.94). Deze lagen komen in beeld door de verschillende antwoorden die men geeft op de vraag ‘wat betekent...?’, waarbij op iedere laag het woord ‘betekent ‘iets anders aanduidt:

1. Op de *semantische* laag betekent het: Wat duidt het aan? – Bijvoorbeeld in de zin: ‘Wat betekent dat woord?’
2. Op de *semiotische* laag betekent het: Waarnaar verwijst het?/Welke boodschap draagt het over? – Bijvoorbeeld in de zin: ‘Wat betekent jouw glimlach?’
3. Op de *performatieve* laag betekent het: Wat zijn de gevolgen/wat is het effect? – Bijvoorbeeld in de zin: ‘Wat betekent deze stembusuitslag voor de politieke verhoudingen?’

4. Op de *evaluatieve* laag betekent het: welke waarde hecht je eraan? – bijvoorbeeld in de zin: ‘Wat betekenen je ouders voor je?’
5. Op de *existentieel-spirituele* laag betekent het: welk *belang* heeft het? Wat staat er op het spel? – Bijvoorbeeld in de zin: ‘Hoeveel betekent het voor jou?’ (Smit, 2015, p.94)

Zingeving in de gestalte van betekenisgeving, oftewel ‘woorden geven aan ervaren relaties’, gebeurt volgens Smit op al deze niveaus van betekenisgeving (2015, p.95). Terugkomend op de vraag hoe een verbondenheidservaring de betekenis van een woord vormt dan zien we bij deze vijf lagen dat de betekenis meer is dan slechts de semantische betekenis. De verbondenheidservaring speelt dus waarschijnlijk een rol op een diepere laag dan de semantische laag. Bij deze weergave van de vijf lagen is de volgorde volgens Smit dan ook niet willekeurig (2015, p.94). Naarmate je dieper komt wordt de betekenis namelijk subjectiever. Bovendien zijn volgens Smit de onderliggende lagen niet denkbaar zonder de bovenliggende. Aangezien een verbondenheidservaring een persoonlijke ervaring is, is het logischer dat deze invloed heeft op een meer subjectievere laag en daarmee een meer subjectieve betekenis vormt. Zo kunnen we ons voorstellen dat de ervaring van verbondenheid tussen een moeder en haar dochter, iets doet met de betekenis die de betreffende moeder geeft aan het moeder zijn en het hebben van een dochter. Op welke laag van betekenis zou de verbondenheidservaring dan een rol spelen? Smit geeft geen direct antwoord op deze vraag. Wel kunnen we indirect een link vinden. Eerder zagen we dat de verbondenheidservaring iets te maken heeft met het in lijn leven met je waarden. We zagen dat bij de verbondenheidservaring legitimiteit oftewel *value* een rol speelt. Rosa noemde, in navolging van Taylor, deze waarden ook wel sterke evaluaties. Als we nu kijken naar de verschillende lagen van betekenis zien we een link naar de evaluatieve laag. Onze evaluaties worden voor Smit namelijk mede bepaald door onze sterke en zwakke evaluaties. Voor Smit geeft de beschouwing van Charles Taylor over de morele ruimte namelijk profiel aan het proces van evaluatie (Smit, 2015, pp.96-97). Bij onze zwakke evaluaties gaat het er volgens Smit over de dingen te beoordelen op positieve of negatieve effecten voor het bestaan: iets is aangenaam of onaangenaam, nuttig of onnuttig, bedreigend of bevorderlijk voor mijn leven (2015, p.97). Sterke evaluaties daarentegen zijn volgens Smit evaluaties die niet afhankelijk zijn van onze voorkeuren, verlangens en functionele behoeftes, maar sturen die juist aan (2015, p.97). Het zijn

volgens hem fundamentele, ultieme overtuigingen, waarden en normen die onze voorkeuren, wensen, verlangens en functionele behoeften richting geven. De verbondenheidservaring ontstaat onder andere door het in lijn zijn met onze waarden. Daarnaast zijn deze waarden dus onderdeel van de evaluatieve laag. Ik kom hierdoor tot de voorlopige conclusie dat de verbondenheidservaring door onze waarden een rol te spelen bij betekenisgeving. Dat we ons verbonden voelen met onze dochter gaat samen met het feit dat onze dochter voor ons belangrijk is, oftewel van waarde is. In de verbondenheidservaring kunnen we deze waarde ervaren, maar het heeft dus ook een betekenis op het evaluatieve niveau.

Bij de evaluatieve laag stelt Smit dat het proces van evaluatie ten grondslag ligt aan alle betekenisgeving en dus bij iedere betekenisgeving een rol speelt, net zoals de verbondenheidservaring ook een rol speelt bij iedere betekenisgeving (2015, p.96). Hier zou dus in beide gevallen over hetzelfde proces gesproken kunnen worden: namelijk de rol van waarden. Opvallend is dat als evaluatie ten grondslag ligt aan alle betekenisgeving dat we deze laag dan zouden verwachten als onderste laag van de vijf lagen van betekenisgeving. Toch zit evaluatie op de vierde laag. De existentieel-spirituele laag ligt nog een laag dieper. Als we vervolgens kijken naar deze vijfde laag, dan blijkt ook deze laag een evaluatief karakter te hebben. Het gaat er in deze laag om welk *belang* iets heeft en wat er op het spel staat. Een voorbeeldzin hierbij is: ‘Hoeveel betekent het voor jou?’ (Smit, 2015, p.94). Ook dit lijken evaluatieve vragen te zijn, maar volgens Smit dus op een diepere laag dan de vraag welke waarde je aan iets hecht.

Zingeving in de gestalte van betekenisgeving, waarbij het gaat om de formulering van een ervaren relatie, worden dus mede bepaald door al bestaande betekenissen zoals betekenisgehelen, onze sociale omgeving en daarnaast door onze verbondenheidservaringen. In deze verbondenheidservaringen spelen onze waarden een rol en deze waarden, oftewel evaluaties, zijn zelf ook een vorm van betekenis. Een interessante vraag is nu wat de oorsprong is van deze waarden? Ofwel: geef ik eerst betekenis in de vorm van waarden en word ik vervolgens geraakt door die waarden door ernaar te leven of er mee te verbinden? Of tref ik de waarden aan in de wereld en geef ik daaraan betekenis? Voelt een moeder zich verbonden met haar dochter, omdat ze zich verbindt met iemand die voor haar belangrijk is (van betekenis is)? Of is haar dochter belangrijk (van betekenis), omdat ze zich met haar verbonden voelt? Gezien Smit de verbondenheidservaring als een receptief proces ziet en betekenisgeving als een actief proces,

wordt de vraag dus eigenlijk of de oorsprong voor onze waarden een receptieve- of juist een actieve kant heeft. Daarom is dit een interessante vraag voor ons onderzoek.

Rosa laat bij het resonantieproces waarden een rol spelen bij het geraakt worden en het verbonden voelen. Deze waarden worden niet in eerste instantie gevormd door betekenisgeving. Rosa stelt namelijk expliciet dat de ervaring van resonantie niet rust op een nieuwe betekenisvolle interpretatie van de wereld. Bij de resonantie-ervaring blijkt betekenisgeving volgens Rosa zelfs geen rol te spelen. De resonantie-ervaring rust op een gemanifesteerde ervaring of perceptie, namelijk dat je gestuit bent op iets belangrijks, iets wat betekenisvol is, iets wat tot dan toe leek te ontsnappen aan onze '*horizon of meaning*'. Op het moment dat een moeder voor het eerst haar pasgeboren kind vasthoudt, kan ze in deze resonantie-ervaring diep geraakt worden en kan ze in zekere zin ontdekken dat het kind van waarde is, zonder dat daar eerst op gereflecteerd hoeft te worden. Onze sterke evaluaties spelen in dit proces een rol in de ervaring van het geraakt worden, waarbij onze sterke evaluaties worden gevormd door de resonantie-ervaring. We ontdekken iets van waarde in de wereld, iets wat tot ons spreekt en betekenisvol is. Hierbij lijken onze sterke evaluaties volgens Rosa vanuit het perspectief van het subject vanuit de wereld, als onderdeel van de stem van de wereld, tot ons te komen. Rosa maakt hierbij een onderscheid tussen een betekenisvolle interpretatie, wat naar een cognitief proces verwijst om iets te integreren in onze evaluatieve kaarten en de ervaring dat iets betekenisvol is wat meer de affectieve ervaring van geraakt worden behelst. Volgens Rosa speelt de zoektocht naar een betekenisvolle interpretatie tijdens een resonante ervaring in eerste instantie niet mee (2019, p.137). In een zekere zin is de vraag naar betekenis of zingeving op dat moment beantwoord zonder dat er een samenhangend of coherente cognitieve blauwdruk nodig is. Het is pas achteraf dat deze ervaring in evaluatieve kaarten geïntegreerd dient te worden. In de ervaring van een moeder met pasgeboren kind is er geen vraag naar zin en wordt betekenis op dat moment ervaren. Wel zou de moeder er achteraf over kunnen gaan nadenken wat het hebben van een kind, iets wat zo waardevol is, betekent voor haar leven en het zo integreren in haar evaluatieve en cognitieve kaarten. In de resonante ervaring spelen betekenissen dus wel een rol en worden we geraakt en voelen we ons verbonden door in lijn met onze waarden te zijn, maar wordt er niet cognitief op gereflecteerd. Deze reflectie is er pas achteraf en is niet onderdeel van het resonantieproces.

Dit lijkt een groot verschil te zijn met Smit, die namelijk betekenisgeving expliciet ziet als een kernonderdeel van het zingevingproces, waarbij het gaat om een actief cognitief proces. Echter, als we nog iets dieper in dit proces duiken blijkt dit proces niet heel veel te verschillen. Ook bij Smit hoeft dit cognitieve proces namelijk niet te gaan om actieve reflectie. Ook Smit stelt dat onze sterke evaluaties iets is wat we in onze beleving aantreffen, iets waar we tegen aan lopen, een onvoorwaardelijke betekenis die richtinggevend en verplichtend is (2015, p.71). Denk aan de spirituele bronervaringen waarin we worden getransformeerd en onze visie en wereldbeeld, inclusief onze waarden, worden gevormd. Ook in dit geval zou een moeder de waarde van haar pasgeboren kind in haar beleving dus kunnen aantreffen. Hiermee sluit de betekenisgeving van Smit aan bij de eerder besproken adaptieve transformatie van Rosa. Daarbij werden de transformatie van sterke evaluaties in de wereld aangetroffen en de vraag was of betekenissen bij Smit ook aangetroffen werden, of vooral actief zelf gelegd werden. In dit geval lijkt het ook bij Smit meer om een ervaring te gaan waarbij sterke evaluaties worden aangetroffen. Er is iets wat ons raakt, we hebben een verbondenheidservaring en treffen daarmee betekenissen aan.

Blijkbaar kunnen we ook volgens Smit (ultieme) betekenissen aantreffen, waarmee we betekenis niet alleen kunnen geven, maar ook in een zekere zin kunnen vinden. Eerder sprak Smit over het proces van betekenisgeving als een actief cognitief proces. Blijkbaar betekent dit actieve echter nog niet dat we dit proces bewust doen. We lijken iets aan te kunnen treffen en daarmee blijkt dat ook dit proces receptief te kunnen zijn. Volgens Smit vindt er inderdaad niet altijd bewuste betekenisgeving plaats (2015, p.101). Een zinervaring kan namelijk soms juist ontstaan door het loslaten van de poging altijd betekenis te zoeken. Echter, zal bij nadere analyse van de ervaren zin, altijd blijken dat allerlei betekenissen een rol spelen. Dit is hetzelfde wat Rosa stelt over een resonantie-ervaring. Ook daar blijken altijd achteraf allerlei betekenissen in de ervaring terug gevonden te kunnen worden. Elders stelt Smit dat het proces van zingeving zowel bewust als onbewust continu plaatsvindt (2015, p.84). Blijkbaar hoeft betekenisgeving dus niet bewust plaats te vinden. Dit is waarschijnlijk ook hoe de meeste mensen in hun dagelijkse leven betekenis geven aan dingen. Over het algemeen ervaren we iets en geven we daar automatisch een betekenis aan zonder daar actief of beschouwend over na te denken. Het actief en reflectief nadenken over de betekenis van dingen gebeurt op het moment dat de vanzelfsprekende betekenisgeving spaak loopt.

Dit is in lijn met de gedachtegang van Smit die stelt dat er drie katalysatoren zijn van zingeving (2015, p.67). Drie katalysatoren die het stellen van levensvragen en dus het proces van betekenisgeving op gang brengen. Deze katalysatoren hebben er mee te maken dat de vanzelfsprekendheid van de dagelijkse betekenisgeving wordt doorbroken. De eerste katalysator die Smit onderscheidt zijn de contingentie-ervaringen. Dit zijn ervaringen wanneer we ons realiseren dat het leven, dat gaat zoals het gaat, net zo goed anders had kunnen gaan. Hierbij gaat het volgens Smit om ervaringen van eindigheid, vergankelijkheid en kwetsbaarheid. De tweede katalysator wordt gevormd door fundamentele breuken en breuklijnen van het leven. Hierbij gaat het om ervaringen waarbij de dingen niet zo gaan zoals ze zouden moeten gaan. De laatste katalysator zijn de inherente spanningen, polariteiten, paradoxen en ambivalenties van het leven. Volgens Smit brengen deze drie katalysatoren het zingevingproces in bewuste zin op gang. Dit insinueert dat het zingevingproces normaal op onbewuste wijze plaatsvindt en pas door een katalysator bewust op gang wordt gebracht. Het interessante bij deze drie katalysatoren, is dat ze er alle drie mee te maken lijken te hebben dat we geconfronteerd worden met een wereld waarin we geen volledige controle hebben en over sommige dingen zelfs helemaal geen controle hebben. Blijkbaar komt, als we geen ervaring hebben dat ons handelen effect heeft op de wereld of zoals Rosa het zou noemen: als we geen ervaring hebben van zelfwerkzaamheid, het zingevingproces in bewuste zin op gang. Dat is pas het moment dat de actieve reflectie op gang komt.

Eerder kwam naar voren dat Smit stelde dat bij zin als betekenisgeving het accent niet ligt op het passief/affectief ervaren van verbinding, maar op het actief/cognitief tot stand brengen van verbindingen in ons bewustzijn door het maken van een onderlinge vergelijking (2015, p.89). Echter, blijkt nu dat dit veelal ook onbewust plaats kan vinden en dat dit daarmee toch minder 'actief' lijkt te zijn. Pas op het moment dat we bewust met betekenisgeving en levensvragen aan de gang gaan wordt dit een actief bewust proces. Op het moment van zin, net zoals in een moment van een resonantie-ervaring, is de vraag naar betekenis of zingeving beantwoord en is er dus geen noodzaak voor actieve cognitieve reflectie op zin in de vorm van betekenisgeving. Doordat we ultieme betekenissen kunnen aantreffen en betekenisgeving niet altijd bewust plaatsvindt lijkt ook Smit de actieve en receptieve kant iets meer met elkaar te laten vervlechten. De scheiding is niet zo hard dat de verbondenheidservaring slechts receptief is en betekenisgeving actief is.

Een verschil in het werk van Smit en Rosa is dat Rosa stelt dat de sterke evaluaties slechts komen vanuit de wereld. Ondanks dat dit bij Smit ook het geval kan zijn, is er bij hem ook de mogelijkheid om dit proces in ons bewustzijn op de voorgrond te brengen. Smit laat daarmee veel meer ruimte om invloed te hebben op dit proces. Waarden worden niet slechts gevonden maar kunnen ook bepaald worden met actieve reflectie. Smit spreekt zelfs over waardetoekenning en waardebeoordeling. Dit lijkt te gaan over een bewust proces van het beoordelen van waarden en deze toekennen (2015, p.96). Smit gaat er niet op in wat dit proces inhoudt, maar Mooren, die vergelijkbare ideeën heeft over waarden, stelt hierover het volgende:

Voor een deel worden ze [onze waarden] ons aangereikt vanuit de ons omringende cultuur, maar dat is geen passief proces: we maken ze ons eigen. En staan we bij dat proces stil, dan is waardebeoordeling ook een kwestie van keuzes maken (Mooren, 2011, p.124).

Waarden komen dus niet slechts aanwaaien, vanuit onze ervaringen en cultuur, maar het is ook een kwestie van keuzes maken. Interessant is dat zowel Mooren, Smit als Rosa zich gedeeltelijk baseren op het werk van Charles Taylor en dat Rosa hierbij tot een aantal tegenovergestelde uitgangspunten komt dan de andere twee auteurs. Taylor zelf stelt dat onze sterke evaluaties maatstaven bieden die onafhankelijk zijn van onze voorkeuren, verlangens, neigingen of keuzes (2009, p.40). Het is vervolgens een kleine stap om te zeggen dat ze volledig onafhankelijk zijn van het subject en voortkomen uit de stem van de wereld. Echter, stelt Taylor ook dat onze sterke evaluaties altijd open staan om bevraagd te kunnen worden (1985, p.39). Onze sterke evaluaties ziet hij namelijk als verwoordingen van inzichten die vaak “*partial, clouded and uncertain*” zijn (Taylor, 1985, p.39). Deze inzichten kunnen vervolgens geherevalueerd worden. Taylor laat dus wel degelijk ruimte voor het individu om zijn sterke evaluaties te beïnvloeden. Dit is vooral relevant op het moment dat het zingevingsproces spaak loopt. In een dergelijke situatie hebben we dan de mogelijkheid om onze waarden te bevragen en te onderzoeken. Hiermee hebben we een extra ingang om het zingevingsproces mogelijk weer op gang te krijgen.

Smit laat hier dus duidelijk meer ruimte om actief invloed op onze waarden te hebben dan Rosa. Hij stelt daarbij zelfs dat we door deze reflectie waarbij we nieuwe betekenissen geven, ook de ervaring van verbondenheid beïnvloed kan worden, zelfs in retrospectief (Smit, 2015, p.100). Ik geef een voorbeeld. Stel een vrouw steelt een brood. Dit gedrag kunnen we veroordelen. Als we

vervolgens horen dat ze dit deed om haar zieke, hongerige dochter te voeden kan het zo zijn dat we plots een nieuwe betekenis geven aan deze situatie. Mogelijk hebben we zelf ook een zieke dochter en voelen we ons door deze nieuwe betekenis plots verbonden met deze vrouw. Een verbondenheidservaring heeft dus zowel invloed op onze betekenisgeving als andersom. Dit is de reden waarom bijvoorbeeld betekenissen verhelderd, geanalyseerd en vloeibaar gemaakt kunnen worden door de achterliggende verbondenheidservaringen naar boven te halen (Smit, 2015, p.100). Betekenissen en verbondenheidservaringen hebben dus een nauwe band met elkaar.

Terugkomend op de vraag wat eerst komt: activiteit in de vorm van evaluatieve betekenisgeving oftewel waardetoekenning of receptiviteit in de vorm van een verbondenheidservaring waarin iets van waarde wordt aangetroffen, kom ik tot de conclusie dat dit niet eenduidig te beantwoorden is. Je kunt zowel iets ervaren dat waarde heeft omdat je het eerst betekenis geeft, maar ook kun je waarde aantreffen in de wereld en daar vervolgens betekenis aan geven. Deze twee oorsprongen van waarde hebben allebei invloed op elkaar. Daarnaast hebben we gezien dat onze betekenisgehelen en de cultureel-sociale context ook invloed hebben op het vormen van onze betekenissen. Laat ik het geheel samenbrengen in een laatste voorbeeld. De betekenis die ik geef aan het vinden van zwerfafval kan mede worden bepaald door mijn grotere betekenisgehelen zoals mijn wereldbeeld die aangeeft dat afval in de prullenbak hoort. Daarnaast kan de cultureel-sociale context van mij verwachten dat ik zwerfafval opraap. Verder kan de verbondenheid met de locatie waar ik het afval aantref mijn betekenis beïnvloeden. Zo zou het kunnen zijn dat de natuur voor mij een sterke evaluatie, oftewel een belangrijke waarde is en daarmee iets belangrijks is waardoor dit zwerfafval ongepast lijkt. Dit alles samen heeft invloed op de betekenis die ik vervolgens geef aan het afval wat ik tegenkom, bijvoorbeeld dat het er niet mag zijn. Deze betekenis kan onbewust gevormd worden zonder erbij na te denken of kan ontstaan door actieve reflectie op de situatie en ervaring. Deze betekenis kan vervolgens tot de motivatie leiden om iets te doen aan dit afval. Motivatie tot handelen is dan ook de derde gestalte van zin waar ik nu verder op in zal gaan.

3.4 Zin als motivatie tot handelen

Het laatste discours dat Smit onderscheidt is het psychologische discours (2015, p.87). Deze derde manier van spreken over zin heeft zich volgens Smit op basis van existentie filosofische vooronderstellingen ontwikkeld in de psychiatrie (2015, p.87). Het vindt zijn oorsprong bij de

Weense psychiater Frankl, die de zogenaamde logotherapie ontwikkelde rond het begrip zin. De mens is in dit discours noodzakelijk een zinzoekend wezen. Volgens Frankl is de gerichtheid op een transcendent doel dan ook de essentie van zin (in Smit, 2015, p.87). Al is de visie van Frankl volgens Smit inmiddels genuanceerd en gerelativeerd, het onthult wel een dimensie die in het zuiver hermeneutisch perspectief ontbreekt, namelijk de motivationele dimensie van zin.

Hiermee wordt volgens Smit zin intrinsiek verbonden met menselijk handelen. De derde gestalte van zin is dan ook zin als motivatie tot handelen. Waar het hier volgens Smit om gaat is ‘ergens zin in hebben’ (2015, p.88). Hierdoor heeft zin volgens hem alles te maken met een doel in je leven hebben en je daaraan verbinden. Bij motivatie tot handelen gaat het er dan ook om dat het subject zich daadwerkelijk verbindt. “Het is een vorm van een intentionele betrokkenheid van de wil op iets buiten jezelf” (Smit, 2015, p.88). Gezien het hier gaat om de wil tot handelen verbindt Smit dit proces aan onze volitieve vermogens: “wie gemotiveerd is, wil handelen” (Smit, 2015, p.99).

Hier spreekt Smit ook wel van ‘motivationale betrokkenheid’, we raken betrokken op wat we zinvol achten (betekenisgeving) en als zinvol ervaren (verbondenheidservaring) (2015, p.98). Deze betrokkenheid ervaren we vervolgens als een appel om te handelen. Om echter te weten wat zinvol is moeten we ons eerst oriënteren in de morele ruimte: “wat acht ik het waard om voor te leven? In dienst waarvan of van (W)wie wil ik leven?” (Smit, 2015, p.98). Hieruit blijkt dat de betekenisgeving, waar deze evaluatieve vragen onderdeel van zijn (bewust dan wel onbewust), plaatsvindt voordat er motivatie tot handelen ontstaat. Als ik bijvoorbeeld als levensdoel (betekenisgeving) ‘een duurzame wereld’ heb en ik loop op een mooi strand (verbondenheidservaring) kan ik een appel ervaren (motivatie tot handelen) om zwerfafval op te pakken als ik het tegenkom. Zonder de betekenis dat een duurzame wereld belangrijk is, zal deze motivatie waarschijnlijk ook niet ontstaan.

De motivationele betrokkenheid die iemand ervaart kan overigens wel of niet omgezet worden in concreet handelen. “Als het geïntendeerde handelen daadwerkelijk plaatsvindt, is in de handeling ‘zin’ geïmpliceerd en verwerkelijkt” (Smit, 2015, p.98). Daarom kan volgens Smit uit iemands handelingen in principe afgeleid worden wat voor hem als zinvol wordt ervaren en welke betekenissen die zinervaringen constitueren (2015, p.98). Als iemand zwerfafval oppakt zegt dat iets over iemands zijn betekenissen. Als vervolgens ergens de zin wel wordt ingezien en ervaren,

maar er is geen bereidheid tot handelen kan er volgens Smit een psychische onbalans ontstaan die zich uit in gevoelens van schuld en schaamte (2015, p.99). Ik vind dat ik zwerfafval hoor op te pakken, maar doe dit niet, waardoor ik mij schuldig voel of mij schaam. Volgens Smit is gehoor geven aan de roeping die we ervaren over hetgeen we van ultiem belang achten onderdeel van het zingevingsproces. Het gaat niet alleen om het levensappel ervaren, maar ook om antwoorden. We worden geraakt en ervaren verbinding. We geven daaraan betekenis en ervaren vervolgens motivatie tot handelen. Vervolgens gaan we ook daadwerkelijk handelen.

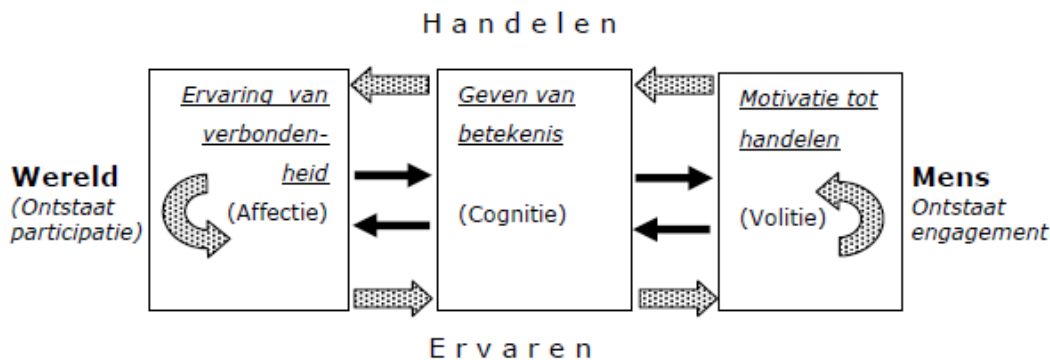
Kijkend naar de spanning tussen receptiviteit en activiteit zien we beide elementen in deze gestalte van zin naar voren komen. Het handelen wat plaatsvindt is duidelijk actief, maar het appel lijkt receptief. Smit gebruikt immers expliciet het woord appel, een aanroeping, wat meer een receptief proces lijkt te duiden. Het is iets buiten ons dat ons roept. Dit is ook wat Rosa stelt. In zijn werk zien we dat het subject wordt geraakt waardoor het een appel ervaart waarna er een actief antwoord vanuit het subject volgt. Hier is er een receptief appel en een actief antwoord.

Interessant is dat op dezelfde wijze waarop de verbondenheidservaringen en betekenisgeving met behulp van elkaar verhelderd kunnen worden, dit ook geldt voor motivatie tot handelen. Volgens Smit kunnen ook betekenissen (die gebaseerd zijn op ervaringen) en motivatie tot handelen elkaar verhelderen (2015, p.100). Zo creëren onze betekenissen onze motivatie tot handelen, maar kunnen we ook uit onze motivaties en de daaruit voortvloeiende acties iets afleiden over de betekenissen die we aan dingen geven. Mijn motivatie om zwerfafval op te pakken zegt iets over mijn betekenissen, bijvoorbeeld dat ik duurzaamheid belangrijk vind. Zo zijn alle drie de zingestalten van het zingevingsproces met elkaar vervlochten. Hierbij kunnen volgens Smit zowel verbondenheidservaringen als betekenissen in iemands leven verankerd worden door bewustwording van de bijbehorende motivaties te stimuleren en die in handelen om te zetten (2015, p.100). Daarnaast kunnen bestaande motivaties versterkt worden door ze te verbinden met bijbehorende betekenissen en verbondenheidservaringen. Volgens Smit kristalliseren zowel betekenissen als verbondenheidservaringen zich uit in motivaties tot handelen (2015, p.100). Daarom is de analyse van de verhouding tussen deze drie zingestalten volgens Smit dan ook een belangrijk begeleidingsinstrument in de geestelijk verzorging.

3.5 De dynamiek van het zingevingsproces

We hebben tot nu toe gekeken naar drie afzonderlijke gestalten van zin binnen de

verbindingstheorie van Smit, namelijk de verbondenheidservaring (het ervaren van verbinding), betekenisgeving (het aanbrengen van verbinding) en motivatie tot handelen (zich daadwerkelijk verbinden). Hier en daar kwamen al de relaties tussen deze gestalten van zin naar voren. Het zingevingsproces kan volgens Smit dan ook omschreven worden als de wederzijdse interactie tussen deze drie zingestalten, zie afbeelding 1 (2015, p. 99).



Afbeelding 1: Het zingevingsprocesmodel van Smit (2015, p.90)

Smit omschrijft dit zingevingsproces als volgt:

In dit (proces)model is zingeving een continu circulair proces, weergegeven in de blokpijlen. Het speelt zich af tussen de ‘wereld’ (links) en ‘mens’ (rechts). Het model beschrijft het zingevingsproces als de invloed die de wereld uitoefent op de mens (de lijn van de ervaring) en de invloed die de mens heeft op de wereld (de lijn van het handelen). Die invloed doorloopt drie stadia. Het proces begint bij de pool ‘wereld’ met een ervaring van verbondenheid (eerste blok) waaraan vervolgens betekenis wordt gegeven (tweede blok) die ‘motivatie tot handelen’ creëert (derde blok). Dat is de passieve lijn van het ervaren. Bij de pool van de mens ontstaat ‘engagement met het leven’. Daarna gaat de mens zich richten op de wereld: men gaat handelen, waaraan men vervolgens weer betekenis verleent, zodat het tot een nieuwe verbondenheid met de wereld komt. Daar ontstaat participatie. Dan begint de cyclus opnieuw. (Smit, 2015, p.90)

Opvallend is dat Smit in dit zingevingsproces een passieve lijn van het ervaren en daarnaast een actieve lijn van het handelen onderscheidt. In beide lijnen komen zowel de verbondenheidservaring, betekenisgeving en motivatie tot handelen naar voren. Waar Smit

eerder de verbondenheidservaring als iets receptiefs omschreef en betekenisgeving als iets actiefs, lijken hier beide onderdeel te zijn van zowel een receptief ervaringsproces en een actief handelingsproces. Zelf hadden we ook al geconcludeerd dat receptiviteit en activiteit binnen alle deelprocessen naar voren komen en veelal met elkaar vervlochten zijn.

Ook komt in dit ervaren en handelen duidelijk de dialectische en circulaire kant van het proces naar voren. Zingeving is niet lineair waarbij we zin slechts ontvangen of zelf geven, maar vindt plaats in een wisselwerking tussen de mens en de wereld. Het heeft dus twee richtingen: van de wereld naar de mens, wat ik eerder de receptieve kant heb genoemd en van de mens naar de wereld, wat ik de actieve kant heb genoemd. Hierbij ziet Smit de wereld als het 'niet-zelf', het buiten-individuele, onder te verdelen in de sociale- en de fysieke wereld. In de dialectiek met de wereld krijgt het zelf vorm. Het zelf krijgt namelijk zijn contouren door ontmoeting en vergelijking met zijn omgeving: het 'niet-zelf' (2015, p.106). Zelfbeeld en wereldbeeld hangen dan ook intrinsiek samen en kunnen niet zonder elkaar. Daarbij is onze wereld volgens Smit een veranderende wereld waarin wij leven in verleden, heden en toekomst (2015, p.106). Het zingevingsproces vindt vervolgens plaats op de weg die ligt tussen het veranderende zelf en de veranderende wereld. Deze fundamentele dialectiek tussen zelf en wereld krijgt volgens Smit in de afzonderlijke zingestalten een eigen profiel (2015, p.106). Deze drie profielen wil ik in dit hoofdstuk tot slot nog verkennen.

In de gestalte van de verbondenheidservaring krijgt de bovengenoemde dialectiek vorm in de polariteit van transcendentie en (het resultaat van) verbeelding (Smit, 2015, p.107). In de verbondenheidservaring gaat het volgens Smit om verbondenheid met dat wat groter is dan jezelf (2015, p.107). Om een beeld te vormen of woorden te geven aan hetgeen dat groter is dan jezelf is volgens hem een transcenderende beweging van de geest nodig. Deze transcenderende beweging is wat Smit verbeelding noemt. Verbeelding is het vermogen om een voorstelling te maken van wat men niet kent, of 'over de grens' vermoedt (2015, p.107). Het zoeken naar verbondenheid met iets buiten zichzelf, of het nu in de dichtstbijzijnde kring is of verbinden met het ultieme en transcendente, is in beide gevallen volgens Smit een vorm van verkennen van nieuwe mogelijkheden en nieuwe werelden en als zodanig een belangrijke creatieve kracht (2015, p.107). Een mens kan daar volgens hem dan ook slechts toe komen door zich een voorstelling te maken van hoe het aan de andere kant van de grens zou *kunnen* zijn. Deze

verbeelding helpt ons vervolgens om te kunnen verbinden met datgene wat ons zin geeft. Zo kunnen we, als datgene wat zin verschaft niet of onvoldoende aanwezig is, dat aanwezig maken door het te representeren in een beeld of symbool (Smit, 2015, p.107). Hierbij moeten we niet denken dat de verbeelding een middel is om dat wat niet onder controle is in onze verbeelding alsnog te controleren. Het is de verbeelding die de ontmoeting met het onbekende mogelijk maakt. Smit zelf gaat hier minder op in, maar in het werk van Alma en Mooren, waarnaar Smit verwijst in zijn hoofdstuk over verbeelding, komt dit uitgebreid naar voren. Zo is de eerste stap van verbeelding volgens Alma aandachtig waarnemen, want aandacht maakt dat verbeelding geen vlucht uit de werkelijkheid is, geen fantasie die ons wegvoert uit het hier en nu (2020, p.52). Deze aandacht gaat om een rechtvaardige en liefdevolle waarneming, wat volgens Alma staat tegenover een functionele blik, waarin we kijken naar de bruikbaarheid van iets (2020, p.53). Een blik die juist zou passen als we iets willen controleren. Bij deze liefdevolle en rechtvaardige aandacht gaat het niet over het belang voor ons en onze behoeftes of angsten, maar om de ander die interessant, mooi en vreemd is en die onze aandacht nodig heeft (2020, p.53). Volgens Alma komt de prioriteit bij de ander te liggen die daarmee in zijn of haar recht komt te staan (2020, p.53). Door deze vorm van waarneming kan dat wat we waarnemen ons niet langer onverschillig laten. Het raakt ons en we raken erbij betrokken. Ook bij Mooren komen we deze aandacht tegen als onderdeel van verbeelding. Mooren spreekt over creatieve verbeelding, wat drie specifieke kwaliteiten bevat: betrokkenheid, een verhoogd intensiteit van bewustzijn en een ontvankelijkheid, wat hij ziet als een openstaan voor datgene wat spreekt (2011, p.40). Deze verbeelding kan ons vervolgens helpen om de kwaliteit van betrokkenheid te bevorderen (2011, p.41). Het lijkt erop dat we met deze verbeeldingsvolle aandacht in verbinding komen te staan met de ander, met het transcendente. Niet door het te controleren, maar door het rechtvaardige en liefdevolle aandacht te geven. Juist dat maakt dat de ander of het andere ons kan raken en dat we erbij betrokken raken.

Als we vervolgens naar de gestalte zin als betekenisgeving kijken, dan toont de dialectiek tussen wereld en zelf zich als een dialectiek tussen traditie en persoonlijk antwoord (Smit, 2015, p.108). Iedereen wordt volgens Smit geboren in een cultuur of traditie van betekenisgehelen, kringen van verbondenheid en patronen van betrokkenheid (2015, p.108). Daarnaast doet iedereen zijn eigen verbondenheidservaringen op, die leiden tot nieuwe betekenissen en betrokkenheid op nieuwe dingen. In die dialectiek tussen traditie en eigen ervaringen zal iedereen een eigen positie moeten

bepalen, waarbij wij, dat wat ons aan zin is overgedragen, in meer of mindere mate zullen beamen, afwijzen, modificeren of vervangen (Smit, 2015, p.108). Zo worden culturele tradities niet alleen onveranderd doorgegeven, maar worden ook geïnterpreteerd, toegeëigend, verrijkt en waar nodig gecorrigeerd (Smit, 2015, p.109). Onze eigen ervaringen gaan volgens Smit meedoen in de cultuur en zodoende worden we er met al onze activiteiten in opgenomen (2015, p.109). Hierbij is de mens volgens Smit in ons zoeken naar zin op de een of andere manier altijd in dialoog met dat wat hem is verteld en aangereikt (2015, p.109).

Tot slot, op het niveau van de motivatie tot handelen, manifesteert de dialectiek van mens en wereld zich als een dialectiek van bevestigen en toewijding (Smit, 2015, p.109). Dit is volgens Smit een dialectiek tussen de beweging van de wereld naar de mens, die als bevestiging kan worden getypeerd en de beweging van de mens naar de wereld, die als toewijding kan worden getypeerd (2015, p.109). Het gaat in het zingevingsproces volgens Smit niet alleen om de vraag wat de ander en het andere voor mij betekent, maar ook om de vraag wat ik voor de ander en het andere kan betekenen (2015, p.110). Hierbij nemen we vaak een houding van betrokkenheid of toewijding aan bij datgene wat ons bevestigt of legitimeert, maar daarnaast bevestigt en legitimeert datgene waaraan ik mij toewijd ook vaak mijn bestaan (Smit, 2015, p.110). Een goed zicht op deze dialectiek waakt volgens Smit zowel voor individualisme, wat een eenzijdige gerichtheid is op identiteit en persoonlijke groei, als ook voor intellectualisme wat een eenzijdige gerichtheid is op het begrijpen van de wereld (2015, p.111). Daartegenover gaat het bij zingeving volgens Smit juist zowel om de vragen ‘wie ben ik?’ (waaraan wijd ik mij toe?), als om de vraag ‘in wat voor wereld leven wij?’ (wat bevestigt en legitimeert mijn bestaan?) (2015, p.111ⁿ⁵⁸). Bewust zijn van deze dialectiek zorgt er dus voor dat we niet een eenzijdige gerichtheid hebben op onszelf, dan wel op de wereld. Zoals Rosa het zou zeggen waakt dit bewustzijn er dus voor dat we open genoeg blijven om geraakt te worden door de stem van de wereld en daarnaast gesloten genoeg om met onze eigen stem te reageren.

3.6 Samengevat

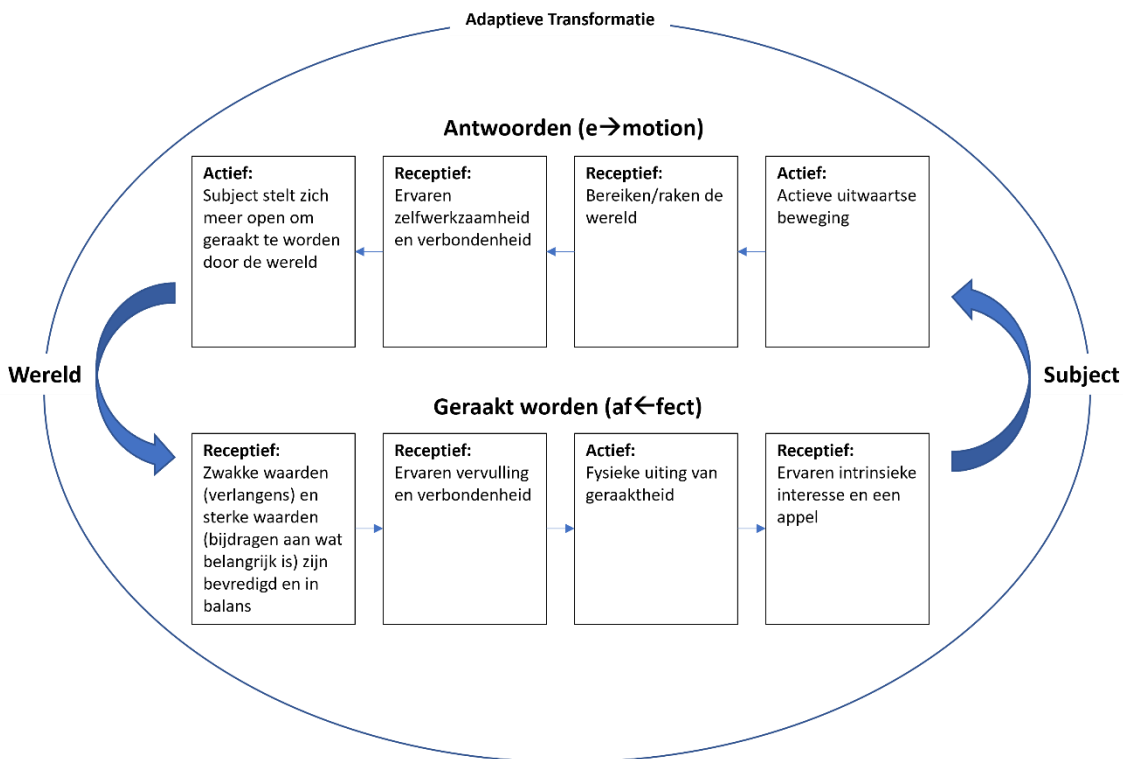
Zoals we gezien hebben gaat het in de verbindingstheorie van Smit om een dialectiek tussen mens en wereld. In deze dialectiek spelen drie deelprocessen een rol: de verbondenheidservaring (het ervaren van verbinding), betekenisgeving (het aanbrenge van verbinding) en motivatie tot handelen (zich daadwerkelijk verbinden). Het zingevingsproces kan vervolgens omschreven

worden als de wederzijdse interactie tussen deze drie zingestalten. In dit proces wordt het subject geraakt, waarbij onze waarden een rol spelen en wat samengaat met de ervaring van vervulling en verbondenheid. Dit zorgt voor intrinsieke motivatie wat leidt tot een appel. In dit geraakt worden zijn achteraf betekenissen te vinden. Daarnaast wordt in dit proces geantwoord op het appel waarbij het subject gaat handelen richting de wereld. Deze handeling leidt tot de ervaring dat we effect kunnen hebben. Dit kan komen door een bevestiging vanuit de wereld, maar daarnaast ook doordat we onszelf bevestigen door de betekenissen die we geven. De ervaring dat we effect kunnen hebben leidt vervolgens weer tot verbondenheid.

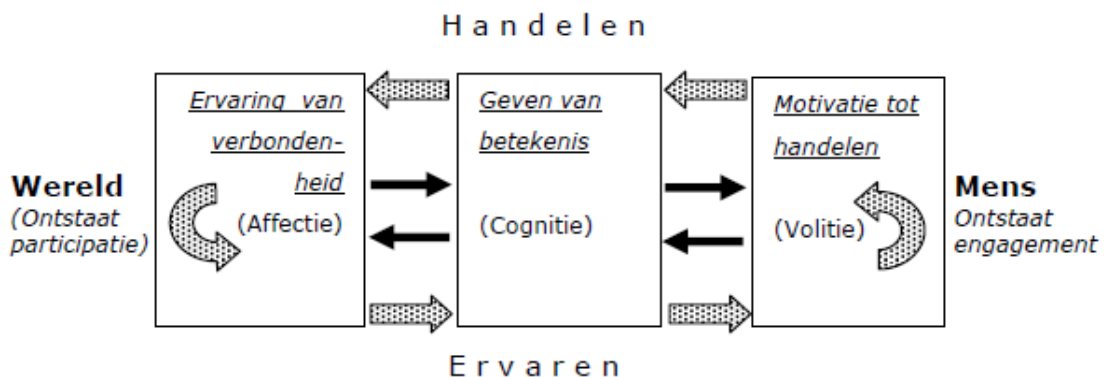
Hoofdstuk 4: De dialectiek van zingeving

Nu we een completer beeld hebben van de verbindingstheorie van Smit en deze in het vorige hoofdstuk steeds hebben vergeleken met Rosa's resonantietheorie, onderzoeken we in dit vierde en laatste hoofdstuk hoe deze vergelijking kan bijdragen aan het debat over de maakbaarheid van zingeving. Om deze vergelijking af te maken zal ik gebruik maken van de twee afbeeldingen van de processen, zoals die aan het eind van hoofdstuk 2 en 3 zijn ontwikkeld:

Resonantieproces volgens Rosa:



Zingevingproces volgens Smit:



In beide processen gaat het om een proces dat plaatsvindt tussen subject, oftewel mens en daarnaast de wereld. Bij beiden vindt het proces plaats in de wisselwerking, oftewel dialectiek, tussen deze twee polen. Hierbij is er een beweging van de wereld naar de mens, wat ik bij Rosa ‘geraakt worden’ en bij Smit ‘ervaren’ heb genoemd. Daarnaast is er een beweging van het subject naar de wereld, wat ik bij Rosa ‘antwoorden’ en bij Smit ‘handelen’ heb genoemd. Laten we in deze slot vergelijking eerst kijken naar de beweging vanuit de wereld naar de mens en daarna naar de beweging van de mens naar de wereld.

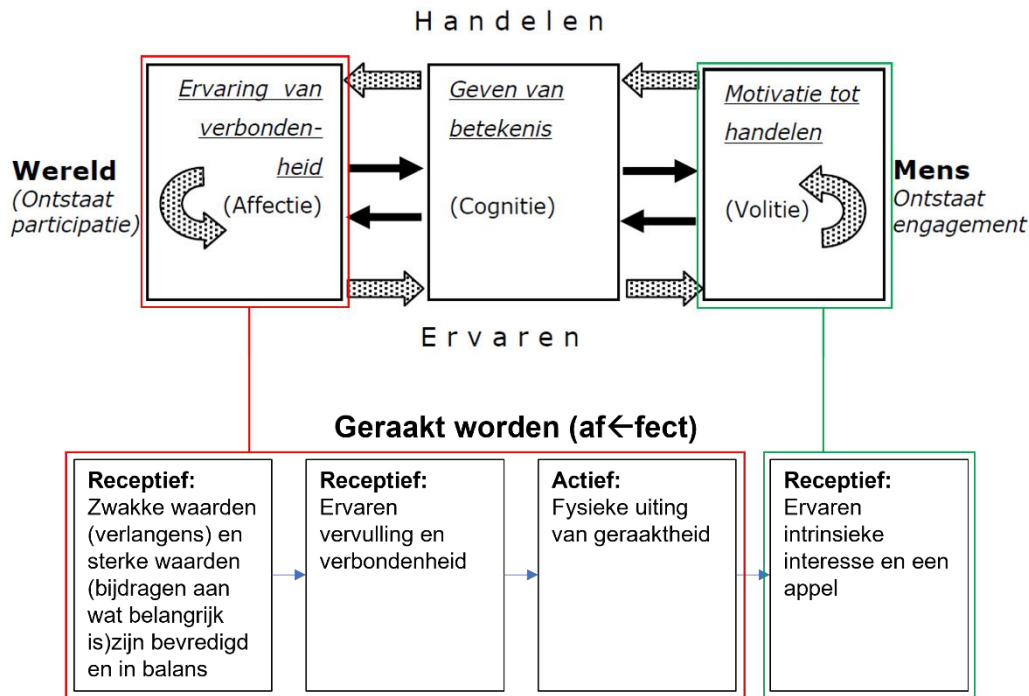
4.1 De beweging vanuit de wereld naar de mens

Bij Rosa zien we aan de kant van het geraakt worden vier blokken staan. Het eerste blok stelt dat het geraakt worden begint met het bevredigd en in balans zijn van onze sterke en zwakke evaluaties. Deze zwakke en sterke evaluaties vallen samen en lijken vanuit het perspectief van het subject vanuit de wereld tot hem te spreken en zijn dus receptief. Vervolgens zien we in het tweede blok dat de bevrediging van onze evaluaties leidt tot het ervaren van vervulling en verbondenheid. Deze eerste twee blokken van het geraakt worden bij Rosa lijken raakvlakken te hebben met het eerste blok van Smit: de verbondenheidservaring. Voor Smit is de verbondenheidservaring grotendeels een receptief proces. Ook in de verbondenheidservaring spelen onze waarden (sterke evaluaties) een rol. Ook bij Smit zorgt het bijdragen aan onze waarden voor een ervaring van vervulling en verbondenheid. Smit gaat niet heel uitgebreid in op wat vervulling inhoudt, maar bij Rosa vinden we hier een verdieping. Om vervulling te ervaren moeten volgens Rosa namelijk ook onze zwakke waarden bevredigd en in balans zijn. Dat wat we belangrijk vinden moeten we in zekere zin ook leuk vinden. Pas als dit samenvalt ervaren we vervulling. Daarnaast brengt Rosa nog een nuance aan in dit aangesproken worden van onze evaluaties. Hetgeen ons aanspreekt is volgens Rosa namelijk altijd iets wat we niet volledig controleren en wat voor ons altijd ook iets vreemds blijft houden. Juist dan spreekt het ons aan en worden we er nieuwsgierig naar. Dit oncontroleerbare gegeven noemde Rosa de stem van de wereld, waarin de receptiviteit van het proces naar voren komt. Bij Smit komt dit niet op deze manier naar voren, al stelt hij wel dat waar we een verbinding mee aangaan iets transcendent is. Het transcendent gaat over het niet-zelf en is daarmee dus ook iets vreemds. Wat Smit vervolgens nog aanvult en waar Rosa niet over spreekt is dat verbeelding ons kan helpen om te verbinden met het transcendent en dus het vreemde. Verbeelding helpt ons om een voorstelling te maken van hoe het aan de andere kant van de grens zou kunnen zijn en helpt ons zo met het

zoeken naar zin. Hierbij is de eerste stap van verbeelding volgens Alma aandachtig waarnemen. Bij deze vorm van waarnemen gaat het niet om het belang van de ander, het transcendente, voor onze behoeftes of angsten, maar om de ander die interessant, mooi en vreemd is. Door de prioriteit in de aandacht bij de ander te leggen, komt de ander in zijn recht te staan. Het is door deze vorm van waarnemen dat de wereld ons niet langer onverschillig laat. De wereld gaat ons raken en we verbinden ons met de wereld. Al zou Rosa hierbij stellen dat er geen garantie is dat de verbinding of het ervaren van resonantie zal lukken. Echter, laten Smit en Alma zien, dat we weldegelijk iets kunnen doen, namelijk ons openstellen. Iets vergelijkbaars zien we bij Rosa die stelt dat, als we willen resoneren, we een houding van luisteren en antwoorden nodig hebben in plaats van een houding van domineren. Ook bij deze houding moeten we ons volgens Rosa openstellen voor de wereld. Dit openstellen vraagt een bepaalde kwetsbaarheid en dit vraagt weer een bepaald vertrouwen. Daarnaast stelt Rosa dat, om überhaupt naar een deel van de wereld te kunnen luisteren, dit deel wel beschikbaar moet zijn. We moeten het kunnen bereiken, waarbij dit bereiken zeker niet hetzelfde is als controleren.

Het aangesproken worden van onze waarden, wat leidt tot vervulling en verbondenheid, is bij beide auteurs dus een vergelijkbaar proces met ieder hun eigen nuances. Vervolgens zien we bij Rosa dat dit gevoel van vervulling en verbondenheid in het derde blok van het geraakt worden leidt tot een lichamelijke reactie zoals een verandering in ons hartslag. Ondanks dat geraakt worden grotendeels een receptief fenomeen is, is deze lichamelijke uiting een actieve kant van het geraakt worden. Smit spreekt zelf niet over fysieke uitingen in het zingevingproces, maar we hebben in het werk van Alma gezien, waar Smit zich in dat hoofdstuk over de verbondenheidservaring gedeeltelijk op baseert, dat deze wel degelijk onderdeel zijn van de verbondenheidservaring. Ook dit derde blok van Rosa vindt dus raakvlakken met de ervaring van verbondenheid, het eerste blok van Smit. Vervolgens zien we in het vierde en laatste blok van het geraakt worden in het resonantieproces dat er een intrinsieke interesse ontstaat, wat samengaat met het ervaren van een appel. De ervaring van intrinsieke interesse en een appel komt bij Smit naar voren in het derde blok wat gaat over de motivatie tot handelen. Motivatie tot handelen ging volgens Smit over 'ergens zin in hebben', wat erg vergelijkbaar is met ergens intrinsieke interesse in hebben. Daarnaast spreekt Smit bij deze motivatie tot handelen ook over het ervaren van een appel. Het ervaren van een appel is een receptief fenomeen.

De eerste drie blokken van het geraakt worden in het resonantieproces hebben dus raakvlakken met de ervaring van verbondenheid in het eerste blok van Smit. Het laatste blok van geraakt worden bij Rosa lijkt raakvlakken te hebben met het derde blok van Smit, namelijk motivatie tot handelen. Zie ook de afbeelding hieronder.



Zoals we zien in bovenstaande afbeelding lijkt het middelste blok van Smit, over het geven van betekenis, geen raakvlakken te hebben met het geraakt worden bij het resonantieproces. Zoals we echter al gezien hebben vindt er weldegelijk een proces van betekenisgeving plaats tijdens resonantie, al is het in onbewuste zin. Er zijn namelijk allerlei betekenissen die achteraf herleid kunnen worden. Daarbij hebben we gezien dat onze sterke evaluaties voor Rosa een belangrijke rol spelen bij het geraakt worden. Bij een resonantie-ervaring vindt een transformatie plaats, waarbij onze sterke evaluaties zich aanpassen en vormen. Iets in de wereld wordt belangrijk voor ons. Smit zelf ziet deze sterke evaluaties als een vorm van betekenis. Smit zou deze nieuwe betekenis dan ook niet zien als een verandering in de wereld, maar als een nieuwe betekenis van het subject. Als we dit proces dus zien vanuit het perspectief van betekenisgeving, dan geeft het subject onbewust nieuwe betekenissen aan dingen in de wereld, waardoor er nieuwe sterke

evaluaties ontstaan. Smit duidt het proces van betekenisgeving in eerste instantie als een actief cognitief proces. Echter, hebben we ook gezien dat dit proces van betekenisgeving veelal onbewust plaatsvindt, waarbij het lijkt dat deze betekenissen tot ons komen. In dit geval lijkt het meer een receptief proces. Voor Smit zijn beide opties mogelijk. Betekenissen kunnen zowel tot ons komen van buitenaf, maar betekenissen kunnen ook gevormd worden door actieve reflectie.

Het perspectief van Rosa, waarbij sterke evaluaties vanuit de wereld tot ons komen, zorgt er mogelijk voor dat het subject zich meer openstelt voor de wereld om zich te laten raken. Dat wat belangrijk is moet immers buiten onszelf gevonden worden. Het perspectief van Smit zorgt er aan de andere kant voor dat, als we geen vanzelfsprekende betekenis en waarde kunnen vinden, we een actief reflectief proces kunnen starten om deze toch te vinden. Hierbij hoeven beide perspectieven elkaar niet uit te sluiten, maar kunnen ze elkaar juist aanvullen. Op het moment dat we geen betekenis ervaren kunnen we ons zowel openstellen naar de wereld om ons te laten raken als ook onze huidige waarden bevragen en onderzoeken. Hierbij is reflectie volgens Smit van belang op het moment dat we een vorm van waarde ervaren en voor onszelf belangrijke ervaringen hebben, maar dat deze ervaring van waarde ingaan tegen wat de traditie stelt wat van waarde is. Volgens Smit is er dan een dialoog nodig tussen wat we ervaren en de traditie of cultuur waar we in leven. In ieder geval spelen bij beide auteurs betekenissen een rol en lijken de auteurs op dit gebied elkaar eerder aan te vullen dan tegen te spreken. Doordat Smit dit proces van betekenisgeving expliciet opneemt in zijn zingevingsmodel creëert hij wel meer ruimte om er bewust bij stil te staan.

4.2 De beweging vanuit de mens naar de wereld

Laten we nu kijken naar de kant van het handelen, oftewel antwoorden. Het meest rechter blok boven van Rosa gaat over de actief uitwaartse beweging. Het subject gaat handelen in de wereld als reactie op het appel. Deze stap valt bij Smit ook onder het rechter blok, het blok van de motivatie tot handelen. Ook daar gaat het subject handelen als reactie op het ervaren appel. De tweede stap van het antwoorden voor Rosa (derde blok van links van het antwoorden) is dat we de wereld met ons handelen kunnen bereiken en raken. Dit is een receptief deel, waarbij we afhankelijk zijn van de wereld om ons in zekere zin te bevestigen. We hebben gezien dat een vergelijkbaar proces plaatsvindt bij Smit. Daar valt onder de motivatie tot handelen de dialectiek tussen toewijding en bevestiging. We willen ons voornamelijk richten op datgene wat ons ook

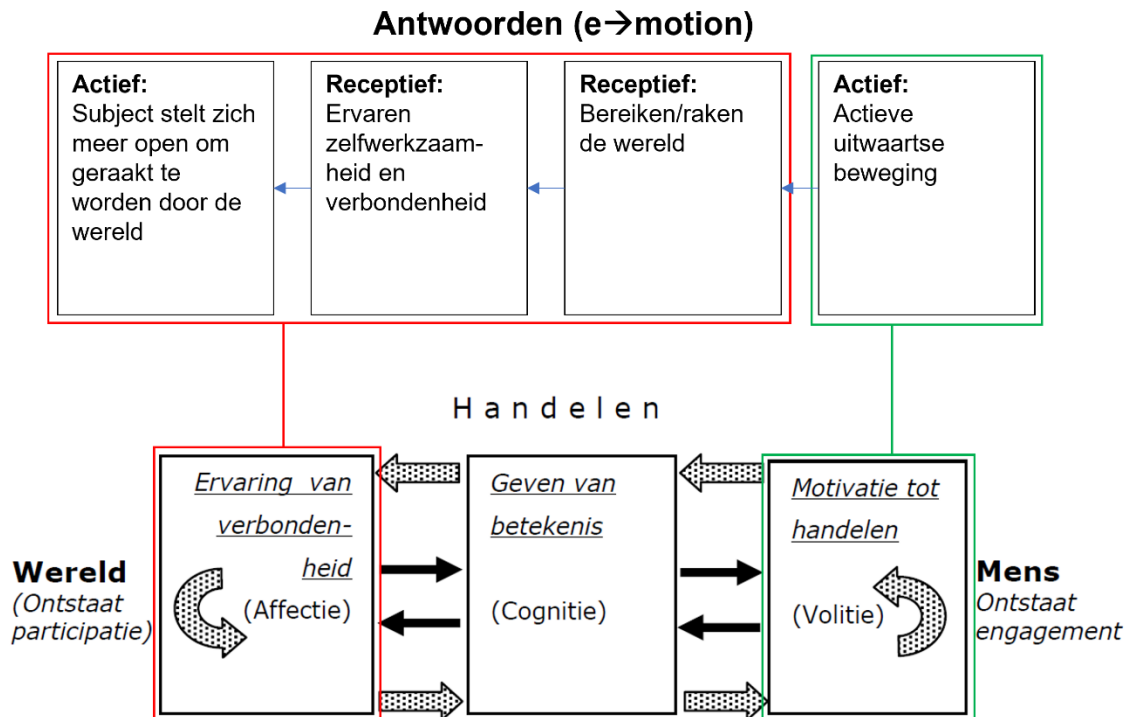
bevestigt. Daarnaast hebben we bij de verbondenheidservaring (meest linker blok van Smit) gezien dat we zin ervaren als we verbonden zijn met iets wat onze eigenwaarde bevestigt. Dus ook bij Smit is een bevestiging belangrijk. Als we vervolgens bevestigd worden dan leidt dit bij Rosa tot het tweede blok van links, waar we zelfwerkzaamheid en daardoor ook verbondenheid ervaren. Ook bij Smit zagen we bij de verbondenheidservaring dat als het uitreiken naar de wereld lukt dat dit leidt tot de ervaring dat we effectief kunnen bijdragen (oftewel een zelfwerkzaamheid ervaring) en tot een ervaring van verbondenheid. In dit proces van het ervaren van zelfwerkzaamheid, legt Rosa erg de nadruk op de stem van de wereld die ons bevestigt. Ons handelen kan namelijk ook niet slagen en daarom dus ook niet bevestigd worden. Deze bevestiging komt vanuit de wereld tot ons en is in die zin receptief. Smit laat iets meer ruimte dan Rosa om zelf actief te zijn. Hij spreekt wel degelijk over het feit dat we zin ervaren op het moment dat we verbonden zijn met iets wat onze eigenwaarde bevestigt en ziet de waarde vanuit een receptieve kant. Echter, blijkt bij Smit het subject ook zelf voor een gevoel van effectiviteit te kunnen zorgen. Volgens Smit kan een gevoel van effectiviteit of controle ontstaan doordat we in plaats van de wereld onszelf aanpassen. In dit geval passen we de betekenissen die we geven aan de wereld aan. Dit wordt interpretatieve controle genoemd, waarbij we een situatie waar we geen grip op hebben een betekenis geven waardoor er toch een gevoel van controle ontstaat. Al is het hierbij goed voor te stellen dat ons gevoel van controle of effectiviteit sterker is als de actie daadwerkelijk slaagt en dus bevestigd wordt door de wereld.

Ook hier zou ik het werk van Smit eerder als een aanvulling zien dan dat de auteurs elkaar tegen spreken. Smit laat een extra manier zien hoe we een ervaring of perceptie van effectiviteit kunnen krijgen, ook als we niet bevestigd worden. Dit valt echter buiten het betoog van Rosa. We hebben gezien dat het bevestigen van het uitreiken (het derde blok bij Rosa) en de ervaring van zelfwerkzaamheid en verbondenheid (tweede blok bij Rosa) raakvlakken heeft met de verbondenheidservaring van Smit (linker blok bij Smit). Hierbij leidt bij zowel Rosa als Smit de ervaring dat je effectief kunt bijdragen tot een gevoel van verbondenheid.

Tot slot zien we in het linker blok bij het antwoorden in het resonantieproces dat zelfwerkzaamheid ervoor zorgt dat het subject zich meer opent om zich meer te laten raken. Bij Smit kwam dit niet expliciet naar voren, maar het tegenovergestelde kwam wel naar voren. Het missen van een perceptie van controle heeft een negatief effect zoals het veroorzaken van stress.

Als gevolg van stress sluiten we ons meer af voor de wereld. Het is dus voor de hand liggend dat we met de perceptie van controle meer open komen te staan voor de wereld. Ook hier lijken we een link te zien met de ervaring van verbondenheid van Smit.

Samengevat lijkt dus het meest rechter blok van het antwoorden bij Rosa raakvlakken te hebben met het rechter blok van het handelen bij Smit. De overige drie blokken bij Rosa vinden daarnaast raakvlakken met het linker blok van Smit. Zie de afbeelding hieronder.



Ook hier zien we dat het middelste blok van Smit geen raakvlakken lijkt te hebben in het resonantieproces. Bij Smit speelt ook hier de betekenisgeving een bemiddelende rol tussen (motivatie tot) het handelen en het ervaren van verbondenheid. Het zijn de betekenissen die we geven aan ons handelen die leiden tot het ervaren van verbondenheid. Als ik een buurman zie vallen en ik help hem opstaan (motivatie tot handelen omgezet in handelen), kan ik daaraan de betekenis geven dat die persoon het waard is om geholpen te worden en daarnaast misschien dat het goed is om je naasten te helpen of dat ik iets waardevols heb gedaan. Door dit handelen en deze betekenis voel ik me vervolgens meer verbonden. Ook hier zal dit proces van betekenisgeving meestal onbewust plaatsvinden, maar betekenissen spelen hier zeker een rol. Zoals we al vaker gezien hebben speelt betekenisgeving in directe zin bij Rosa geen rol in het

resonantieproces. Toch hebben we het hier en daar in indirecte zin al terug zien komen bij het geraakt worden. Echter, bij het antwoorden komt deze indirecte vorm van betekenisgeving bij Rosa nauwelijks naar voren. Bij de actieve uitwaartse beweging van Rosa bereiken we de wereld en daardoor ervaren we zelfwerkzaamheid. Smit zou stellen dat we aan iedere ervaring ook betekenis geven. Dus de ervaring van zelfwerkzaamheid zou samengaan met de betekenis dat je op dit gebied zelfwerkzaam bent. Rosa spreekt hier over het gegeven dat er een vertrouwen in zelfwerkzaamheid kan ontstaan. Dit vertrouwen zouden we ook kunnen zien als een betekenis. Dus als betekenisgeving een rol speelt bij het antwoorden in het resonantieproces dan zou dit bij of na het ervaren van zelfwerkzaamheid het geval zijn. We handelen, worden daarin bevestigd, ervaren zelfwerkzaamheid, en geven daaraan betekenis. Vervolgens ervaren we verbondenheid.

4.3 Transformatie

Verder kijkend naar de bovenstaande twee afbeeldingen zien we dat bij het overzicht van Rosa een cirkel om de vakken heen zit wat staat voor de adaptieve transformatie. We hebben gezien dat adaptieve transformatie er over gaat dat het ons gelukt is de ‘resonerende draad’ van af←fect en e→motion met de wereld te creëren. Het is een transformatie die ervoor zorgt dat we voelen dat we leven. Gedeeltelijk heeft deze transformatie er dus mee te maken dat we geraakt worden en dat we in actie komen. Dit op zichzelf is al verandering. Deze verandering is natuurlijk ook het geval bij het zingevingsproces van Smit. Bij Smit zagen we dat de uitkomsten van een succesvol zingevingsproces engagement en betrokkenheid zijn. Engagement gaat er daarbij over dat we geraakt worden, het appel ervaren en daarop willen, kunnen en durven te reageren (Smit, 2015, p.101). Dit zou je kunnen zien als succesvol de af←fect kant van de vibrerende draad laten ontstaan. Participatie gaat er vervolgens over dat men daadwerkelijk participeert. We participeren doordat we in de wereld treden en in actie komen en ons toewijden aan datgene wat ons bevestigt. Dit zouden we kunnen zien als succesvol de e→motion kant van de vibrerende draad laten ontstaan.

Naast deze transformaties hebben we bij het resonantieproces nog een specifieke vorm van transformatie besproken, namelijk de transformatie in de wereld. De wereld waar we mee resoneren is anders (voor ons) dan voordat we ermee resoneren. Zoals we eerder al gezien hebben zouden we dit kunnen zien als een nieuwe betekenis die de wereld krijgt voor het subject.

In dit geval is deze vorm van transformatie dus ook onderdeel van het model van Smit, namelijk in het middelste blok wat gaat over betekenisgeving.

4.4 Dialectiek als de kern van het proces

Nu we beide processen in het geheel naast elkaar hebben gezet blijken dat beide processen erg vergelijkbaar zijn. Ze gaan beide over een dialectisch proces tussen subject en wereld. In beide processen wordt het subject geraakt waarbij onze waarden een rol spelen en wat samengaat met de ervaring van vervulling en verbondenheid. Dit zorgt voor intrinsieke motivatie wat vervolgens leidt tot een appel. In dit geraakt worden zijn achteraf betekenissen te vinden. Daarnaast wordt in beide processen geantwoord op het appel waarbij het subject gaat handelen richting de wereld. Deze handeling leidt tot de ervaring dat we effect kunnen hebben op de wereld. Bij Rosa is dat specifiek door een bevestiging vanuit de wereld. Bij Smit zien we daarnaast ook de mogelijkheid om onszelf te bevestigen door de betekenissen die we geven. De ervaring dat we effect kunnen hebben leidt vervolgens weer tot verbondenheid, wat er weer voor zorgt dat we ons open stellen voor de wereld.

Grotendeels lijkt het dus om hetzelfde proces te gaan, waarbij beide auteurs elkaar eerder aanvullen dan tegenspreken. Rosa zijn betoog komt voort uit een maatschappijkritiek waarbij hij zich vooral verzet tegen de controlemaatschappij. Daarom legt hij vooral de nadruk op het gegeven dat de wereld met een eigen stem moet kunnen spreken zodat we er mee kunnen verbinden in plaats van het proberen te controleren. Daarnaast wil Rosa dit proces van resonantie blootleggen en treedt daarmee in veel details over dat proces. Smit zijn betoog komt voort uit een zoektocht naar een basismethodiek voor de geestelijke verzorging. Geestelijke verzorgers helpen mensen die worstelen met een gebrek aan zin. Hierdoor gaat Smit meer in op hoe met dit gebrek om te gaan en komt daarom met meer handvaten en openingen om op zoek naar zin te gaan. Aangezien voor hem het zingevingsproces slechts ter ondersteuning is voor zijn betoog over een methodiek voor geestelijke verzorging treedt hij wat minder in detail dan Rosa. Als we het werk van Smit en Rosa zien als een omschrijving van hetzelfde proces, maar vanuit een ander uitgangspunt en met een ander vocabulaire bekeken, dan is het werk van Rosa vooral een verdieping op het werk van Smit en geeft Rosa verheldering over dit dialectische proces. Daarnaast geeft het werk van Smit mogelijkheden over hoe er met dit proces in de praktijk kan worden omgegaan, een onderwerp waar Rosa niet op ingaat.

Als we zingeving dus zien zoals het proces dat Smit omschrijft in zijn verbindingstheorie dan is een zinervaring hetzelfde als een resonantie-ervaring. Het proces wat hieraan ten grondslag ligt is in de kern een dialectisch proces tussen mens en wereld. Als we terugkomen op het debat of zin iets is wat we aantreffen, iets receptiefs, of iets is wat we zelf kunnen geven, iets actiefs, dan is er vanuit de verbindings- en resonantiethorie niet een eenduidig antwoord op te geven. Zingeving en dus resonantie is niet slechts iets maakbaars of niet-maakbaars, maar het zit er ergens tussen in. Het is zowel actief als receptief. Het is namelijk een relatie waarbij zowel subject als wereld een gelijkwaardige rol spelen. Hierbij gaat het niet om slechts iets ontvangen of iets maken, maar het gaat om een relatie aangaan. Het gaat om de wereld ontmoeten waarbij we zowel ons zelf tonen en actief zijn, alsook open staan en de wereld tot ons laten komen. In deze relatie tussen mens en wereld ontstaat de ervaring van zin.

Hierbij wordt de wereld gezien als een subject die we kunnen ontmoeten en die spreekt met een eigen stem. Een stem die voor ons vreemd is, maar die we kunnen leren kennen. Voor deze stem kunnen we ons openstellen, al vraagt dit wel een bepaalde mate van kwetsbaarheid. We weten immers niet hoe de stem van de wereld zal reageren en of deze stem ons wel of niet zal bevestigen en op welke manier deze ervaring ons zal transformeren. Echter, als we de stap om ons te openen niet durven te nemen en we sluiten ons af van de wereld dan wordt de wereld levenloos en doods en kan deze niet meer tot ons spreken. Willen we dat de wereld ons raakt dan kunnen we niets anders doen dan ons open te stellen voor de wereld en te luisteren en te antwoorden. We moeten luisteren en dus receptief zijn, maar daarnaast ook antwoorden en dus actief zijn.

Dit actief zijn is niet een proces van proberen controle te krijgen over de wereld om zo onze kwetsbaarheid te overwinnen. Echter, is het ook niet een proces van volledige oncontroleerbaarheid. De wereld willen controleren zorgt ervoor dat we minder ruimte laten voor de stem van de wereld, waardoor deze stem ons niet meer kan raken. Al is het ervaren van te weinig controle ook niet goed. Als we geen ervaring van controle hebben, oftewel niet de wereld kunnen bereiken en dus geen zelfwerkzaamheid ervaren, dan sluiten we ons af van de wereld en kan deze ons ook niet meer raken. Een ervaring van zelfwerkzaamheid zorgt er juist voor dat we ons openen voor de wereld. Echter, is de ervaring van zelfwerkzaamheid, wat een ervaring van controle is, niet hetzelfde als daadwerkelijk de wereld proberen te controleren. Het is een

uitreiken naar de wereld in de hoop dat deze ons zal bevestigen. Het is een relatie aangaan waarbij we een bepaald gevoel van controle ervaren terwijl we tegelijkertijd de controle gedeeltelijk uit handen geven. Op dit grensgebied tussen controle en oncontroleerbaarheid is ruimte voor de ervaring van zin. Zoals ik Alma in de inleiding al aanhaalde, is het op het raakvlak van geborgenheid (ervaring van controle) en nieuwsgierigheid (het oncontroleerbare) waar we de ervaring van zin kunnen ervaren. Op deze manier is zingeving is dus een dialectisch proces met een receptieve- en een actieve kant.

Wat ik interessant vind is dat we deze dialectiek al vinden als we alleen naar de receptieve of actieve kant kijken. Als we bijvoorbeeld kijken naar zinvinding, de receptieve kant, waarbij zin ons toevallig vanuit de wereld, dan zal dit niet gebeuren zonder dat we ons actief in de wereld begeven. Om iets te ontvangen vraagt om een actieve relatie, waarbij ik mezelf toon en in aanraking breng met de wereld. Daarnaast is zingeving in de actieve vorm van betekenisgeving niet slechts eenduidig actief. Zoals we gezien hebben spelen bij iedere betekenisgeving onze verbondenheidservaringen, de receptieve kant, ook een rol. We geven betekenis aan die dingen in de wereld die we receptief ontdekken en die daarnaast voor ons van waarde zijn. Het klopt dat we die waarde reflectief kunnen bevragen, maar ontdekte waarde speelt weldegelijk een rol. Daarnaast hebben we ook in de actieve zin van ons handelen gezien dat we vooral zin ervaren als ons handelen ook bevestigd wordt vanuit de wereld. Dit is dus iets receptiefs. Hoe dan ook, zingeving lijkt dus een relationeel proces te zijn wat dialectisch tussen wereld en mens plaatsvindt. Ook als we alleen naar een deelproces kijken ontkomen we niet aan een relationele en dialectische kant van het proces.

Is zin dus maakbaar in de letterlijke zin dat ik gegarandeerd een ervaring van zin kan creëren? Nee. Betekent dit dat zin iets is wat tot ons moet komen en dat ik slechts kan hopen dat het me toevallig? Nee, ook niet. Zin komt tot stand in de wisselwerking tussen activiteit en receptiviteit. We moeten zowel spreken met onze eigen stem, als ons openstellen om te horen wat de stem van de wereld ons heeft te vertellen. Op deze manier kunnen we een relatie aangaan waarin zin kan gaan stromen tussen subject en de wereld.

Hoofdstuk 5: Resumé en conclusies

5.1 Conclusies

De onderzoeksvraag van dit onderzoek was als volgt: Wat is de bijdrage aan theorievorming over zingeving vanuit de resonantietheorie van Rosa en de verbindingstheorie van Smit tegen de achtergrond van de spanning tussen activiteit en receptiviteit? Om deze vraag te beantwoorden is eerst onderzocht wat resonantie volgens Rosa is en welke plek hij geeft in deze theorie aan activiteit en receptiviteit. Vervolgens is onderzocht wat het zingevingproces volgens Smit behelst en welke plek hij geeft in deze theorie aan activiteit en receptiviteit. Tot slot is een vergelijking gemaakt tussen de resonantietheorie en de verbindingstheorie om vervolgens te kijken wat deze vergelijking bijdraagt aan het debat over de maakbaarheid van zingeving. In antwoord op het eerste deel van het onderzoek kunnen we het volgende stellen over het resonantieproces:

- Resonantie is een verhouding of proces dat plaatsvindt in een wisselwerking tussen subject en wereld.
- Dit proces bestaat uit vijf belangrijke elementen: Geraakt worden, antwoorden, zelfwerkzaamheid, oncontroleerbaarheid en adaptieve transformatie.
- Geraakt worden: Bij het geraakt worden, worden onze sterke en zwakke evaluaties aangesproken en zijn deze evaluaties in balans. Dit aangesproken worden zorgt voor een ervaring van vervulling en verbondenheid met datgene wat ons aanspreekt. Op het moment dat we op deze manier worden aangesproken ervaren we een intrinsieke interesse voor datgene wat ons aanspreekt. We ervaren een appel wat vraagt om een antwoord. Ondanks dat het geraakt worden grotendeels een receptief proces is, heeft het ook een actieve kant, namelijk een lichamelijke reactie van het subject.
- Antwoorden: Op het moment dat we antwoorden reiken we met een actieve uitwaartse beweging naar datgene in de wereld wat ons raakt.
- Zelfwerkzaamheid: Als het ons vervolgens lukt om de wereld te raken dan ervaren we zelfwerkzaamheid. Dit gaat samen met een gevoel van verbondenheid met de wereld omdat we in staat zijn invloed op de wereld uit te oefenen. Echter, is het niet vanzelfsprekend dat we de wereld zullen raken. Het raken van de wereld vraagt om

- een bevestiging vanuit de wereld. Dit is iets waar we geen controle op hebben. Deze bevestiging is een receptief deel van het actieve antwoorden.
- Oncontroleerbaarheid: De wereld is volgens Rosa een eigen subject met een eigen stem. We hebben geen invloed op wat ons wanneer zal raken en of ons antwoorden naar de wereld wel de wereld bereikt en op welke manier en in welke mate we zullen transformeren door de resonantie-ervaring.
 - Transformatie: Doordat we geraakt worden en de wereld kunnen raken zijn zowel subject als wereld getransformeerd. Het is ons dan gelukt om de wereld tot ons te laten spreken en te antwoorden en zo vertrouwd te worden met een deel van de wereld.
 - Tot slot ziet Rosa zingeving als betekenisgeving. Daarbij stelt hij dat resonantie ten grondslag ligt aan betekenisgeving. Eerst is er de ervaring van resonantie en pas daarna geven we dat cognitief een plek.

In antwoord op het tweede deel van het onderzoek kunnen we het volgende stellen over het zingevingproces volgens Smit:

- Smit ziet zingeving niet slechts als betekenisgeving, maar als een dialectisch proces wat plaatsvindt tussen mens en wereld.
- In dit proces spelen drie deelprocessen een belangrijke rol: de ervaring van verbondenheid, betekenisgeving (het aanbrengen van verbinding) en motivatie tot handelen (zich daadwerkelijk verbinden).
- De verbondenheidservaring: Hier ervaren we verbinding met een groter geheel. Deze ervaring ontspringt uit een geraakt worden door de wereld. In dit geraakt worden ervaren we vervulling omdat we verbonden zijn met een doel waarin we vervulling vinden. Daarnaast dragen we bij aan onze waarden. We ervaren dat we effectief bij kunnen dragen aan datgene waar we mee verbonden zijn. Tot slot zijn we verbonden met datgene wat ons in onze eigenwaarde bevestigt. Grotendeels is dit proces receptief, maar het heeft ook een actieve lichamelijke uiting.
- Betekenisgeving: de betekenissen die we geven worden zowel gevormd door andere betekenissen die we al hebben (zoals betekenisgehelen), de cultureel-sociale context en de verbondenheidservaring. Dit proces vindt meestal onbewust plaats, maar kan

door verschillende katalysatoren in actieve zin opgang gebracht worden. Smit ziet dit proces als een actief cognitief proces. Echter, kunnen betekenissen ook tot ons komen vanuit de wereld. Hierdoor lijkt het ook een receptieve kant te hebben.

- Motivatie tot handelen: Dit gaat om een ‘motivationale betrokkenheid’ op datgene wat we zinvol achten (betekenisgeving) en als zinvol ervaren (verbondenheidservaring). Deze betrokkenheid ervaren we als een appel om te handelen. Dit appel is receptief. Na het appel gaan we daadwerkelijk handelen, wat actief is.
- Het zingevingsproces kan volgens Smit omschreven worden als de wederzijdse interactie tussen deze drie deelprocessen.

Een vergelijking tussen de resonantietheorie van Rosa en de verbindingstheorie van Smit toont het volgende aan:

- Smit en Rosa omschrijven hetzelfde dialectische proces tussen mens en wereld maar dan vanuit een ander uitgangspunt en met een ander vocabulaire.
- Het werk van Rosa kan gezien worden als een verheldering en verdieping van dit dialectische proces.
- Daarnaast geeft het werk van Smit mogelijkheden op welke manier dit proces toe te passen is in de praktijk.
- Als we zingeving zien als dit dialectische proces dan is dit proces niet slechts iets maakbaars of niet-maakbaars, maar het zit er ergens tussen in. Het is zowel actief als receptief.
- Het gaat om een relatie waarbij zowel subject als wereld een gelijkwaardige rol spelen
- Het gaat om de wereld ontmoeten waarbij we zowel onszelf tonen en actief zijn, als ook open staan en de wereld tot ons laten komen. In deze relatie tussen mens en wereld is waar de ervaring van zin ontstaat.

5.2 Vervolgonderzoek

In de scope van dit theoretische onderzoek was er ruimte om zowel het resonantieproces van Rosa als ook het zingevingsproces van Smit te onderzoeken. Daarnaast is er een vergelijking gemaakt tussen deze twee processen. Echter, was er geen ruimte om te onderzoeken wat deze

vergelijking betekent voor de praktijk van de geestelijke verzorging. Vervolgonderzoek zou zich dan ook kunnen richten op wat de resonantietheorie kan toevoegen voor de praktijk van de geestelijke verzorging. Smit omschrijft in zijn werk een basismethodiek van de geestelijke verzorging. Interessant om te onderzoeken is hoe het werk van Rosa deze methodiek zou kunnen verdiepen, verbreden en onderbouwen. Een uitgangspunt voor dit onderzoek zou kunnen zijn hoe dit dialectische proces een rol speelt tussen geestelijke verzorger en cliënt. Op welke manier kan bijvoorbeeld de bevestiging van de geestelijke verzorger bijdragen aan de ervaring van zelfwerkzaamheid van de cliënt? Of wat doet het mogelijk uitblijven van de bevestiging van client met de openheid van de geestelijke verzorger? Dit zijn vragen die zeker relevant zijn voor het vakgebied geestelijke verzorging.

Literatuur

- Alma, H. (2018). *De kunst van samenleven. Een pleidooi voor een pluralistisch humanisme*, Brussel: VUBPRESS.
- Alma, H. (2020). *Het verlangen naar zin. De zoektocht naar resonantie in de wereld*. Utrecht: Uitgeverij Ten Have.
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of Life*. New York: The Guildford Press.
- Jorna, A. A. M. (2008). *Echte woorden: authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. Utrecht: Humanistic University Press.
- Marx, K. (2007). *Economic and philosophic manuscripts of 1844*. Dover: Dover Publications.
- Mooren, J. H. M. (2011). *Verbeelding en bestaansoriëntatie*. Utrecht: De Graaff.
- Mooren, J. H. M. (2013). *Bakens in de stroom. Naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk*. Utrecht: De Graaff.
- Park, C.L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning making and its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301.
- Rosa, H. (2016). *Leven in tijden van versnelling: een pleidooi voor resonantie*. Den Haag: Boom Lemma.
- Rosa, H. (2016b). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlijn: Suhrkamp Verlag.
- Rosa, H. (2019). *Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World*. Cambridge: Polity Press.
- Rosa, H. (2020). *The Uncontrollability of the World*. Cambridge: Polity Press.
- Schuhmann, C., & Damen, A. (2018). 'Doordrongen van de raadselachtigheid van het leven': Over de spirituele dimensie van humanistisch geestelijke verzorging. In *Waardenwerk*, 72, 77-87.
- Smaling, A. (2011). Zingeving 'als effect van' en 'als toegift bij' humanisering. In H. Alma & G. Lensvelt-Mulders (Eds.). *Waardevolle wetenschap*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Smit, J. D. (2015). *Antwoord geven op het leven zelf: Een onderzoek naar de basismethodiek van de geestelijke*. Delft: Uitgeverij Eburron

Taylor, C. (2009). *Bronnen van het zelf. De ontstaansgeschiedenis van de moderne identiteit*. Rotterdam: Lemniscaat.

Taylor, C. (1985). *Human agency and language: Philosophical papers 1*. Cambridge: Cambridge University Press.

Weber, M. (2001). *The protestant ethic and the spirit of capitalism*. Londen: Routledge.