

Laat Zijnsoriëntatie zich meten?

Stand van zaken van het onderzoek

Sinds enkele jaren waart er een onderzoeksverlangen door Zijnsoriëntatie-land. Er is behoefte aan reflectie en effectonderzoek. Deze behoefte leeft binnen alle Zijnsgeoriënteerde geledingen: in de school, in de beroepsvereniging, in de stichting Zijnsoriëntatie en in de Inspiratiekring. We willen inzicht krijgen in de werkzaamheid van de gebruikte methodieken en in het behalen van de doelen. Wint het leven van studenten aan kwaliteit? Voelen zij zich gelukkiger? Daarnaast leeft de wens om het Zijnsgeoriënteerde aanbod transparanter en toegankelijker voor buitenstaanders te maken. Dit onderzoeksverlangen is niet alleen bij een verlangen gebleven, maar is de afgelopen jaren in de vorm gezet door Dorea Ketelaars en ondergetekende. Wij hebben achter de schermen hard gewerkt aan het opzetten en vorm geven van het onderzoek. Een vragenlijst die onlangs aan alle studenten van de school voor Zijnsoriëntatie is voorgelegd, is hiervan het meest recente resultaat.

In dit artikel wil ik de lezer op de hoogte brengen van de moeilijkheden die we tegenkwamen, de keuzes die we gemaakt hebben en de stand van zaken van het onderzoek.

Vreemde bedgenoten

Spiritualiteit en wetenschap lijken vreemde bedgenoten. Het is geen liefde op het eerste gezicht. Spiritualiteit begeeft zich op een gebied dat ver

voorbij de zichtbare wereld van de materie gaat, en wetenschap richt zich juist op de meetbare en objectief vast te stellen werkelijkheid. Een aantal eeuwen geleden bestond er nog geen scheiding tussen wetenschap en spiritualiteit. De kerk (het spirituele instituut) was 'de scheidsrechter van de waarheid'. Er was geen objectieve wetenschap die los stond van de kerk en het geloof, totdat Descartes zo'n 350 jaar geleden de kosmos in twee delen onderscheidde: de wereld van de verschijnselen die gemeten konden worden – tijd, ruimte, materie – en de wereld van bewustzijn en spiritualiteit.

In de afgelopen 350 jaar heeft de wetenschap een enorme vlucht genomen en het bewustzijns-onderzoek grotendeels links laten liggen. Ze zijn ook een heel eind gekomen en lijken, met alles wat ze tot nu toe bereikt hebben, de werkelijkheid uitstekend te kunnen verklaren zonder onderzoek naar de aard van bewustzijn zelf. Dit laatste is het onderzoeksgebied van yogi's, mystici, lama's, en andere spirituele zoekers die hun eigen geest als onderzoeksgebied hebben bestudeerd. Dit is een subjectieve methode die niet als erg wetenschappelijk wordt beschouwd. Maar de laatste jaren begint daar verandering in te komen. Met de komst van de humanistische psychologie kwam er interesse voor persoonlijke groei, hogere

waardes en diepe gevoelens van welbevinden en vreugde die los staan van de omstandigheden. Waar Maslow als een van de eersten sprak van spirituele 'piek-ervaringen'¹ die een permanent positief effect op mensen hadden, begint het belang van spirituele ervaringen op het welbevinden van mensen ook in de wetenschap voorzichtig door te dringen.

Dit stelt de wetenschap voor een spannende en uitdagende vraag: Kan de wetenschap bijdragen aan het toegankelijk maken van het spirituele besef en rijkdom die inherent aan ons zijn? Wetenschappers die pionieren op het spirituele gebied, zijn hier voorzichtig optimistisch. Russell (2008)² geeft het volgende antwoord: "Ja, de wetenschap kan op dit moment onderzoek doen naar en bijdragen aan een dieper gevoel van welbevinden en misschien ook aan gevoelens van verwondering en vreugde." "Maar", zo zegt hij ook, "dat is nog iets anders dan het onderzoeken van de realisatie dat wij niet zijn wie we denken dat we zijn, maar iets veel groter." Kortom, en dat is mijn persoonlijke conclusie als ik deze pioniers goed lees en begrijp: de wetenschap is op dit moment nog ver verwijderd van het onderzoek naar de non duale en open bewustzijnswerkelijkheid.

In deze bescheidenheid plaatsen we ons eigen onderzoek naar Zijnsoriëntatie: wij zijn pioniers die aan het begin staan van een nog te ontwikkelen wetenschapsgebied. We wikken en wegen, zetten kleine stappen, ontdekken wat wel en wat niet werkt, overleggen met vakgenoten, passen gaandeweg onze doelstellingen weer aan en zodoende ontginnen we het nieuwe terrein van spiritualiteit en wetenschap. We weten ons hierin gelukkig in het gezelschap van een toenemend aantal mede-pioniers wereldwijd die, net als wij, een diep respect hebben voor onze

spirituele aard en die het wezenlijke belang en de waarde hiervan voor de wereld onderschrijven.

Wat willen we weten

Vanuit dit besef begonnen we drie jaar geleden met de eerste stapjes op het onderzoeksgebied van Zijnsoriëntatie. Eerlijk gezegd werd ik regelmatig bevangen door een gevoel van onmogelijkheid: hoe moesten we in hemelsnaam die vreemde bedgenoten bij elkaar brengen? Hoe konden we dat onzichtbare gebied van de geest, dat zich niet laat beschrijven in concepten, proberen te vangen in cijfertjes en wetenschappelijke significanties? Enkele professoren met wie ik samen met Hans Knibbe hierover sprak hadden wel met ons te doen, zeiden vooral dat we onze doelen laag moesten stellen en temperden elk gevoel van mogelijk succes. Het leek hen een 'mission impossible', maar wel moedig dat we er aan begonnen...

Dorea en ik besloten om gewoon 'domweg' aan de slag te gaan en te varen op onze ervaring als onderzoekers die wij bij het Trimbos-instituut hadden opgedaan. We werden ondersteund door een klankbordgroep³ die ons steeds kritische vragen stelde.

Wij stelden ons brutaal tot doel dat we 'zicht wilden krijgen op de werking en het effect van Zijnsoriëntatie'. Gegeven het voorgaande, is dat een grote ambitie waarbij we direct wetenschappelijke kanttekeningen moeten maken.

We mogen strikt gesproken niet spreken van een effectonderzoek⁴. We beseffen dat we eventuele uitkomsten met de nodige voorzichtigheid moeten interpreteren en dat we geen harde uitspraken



kunnen doen over de causaliteit van eventuele uitkomsten. Wel geeft onderzoek ons inzicht in verbanden tussen factoren die een rol spelen bij wat studenten aan effecten ervaren.

Een ander punt waar wetenschappers hun wenkbrauwen over zullen optrekken betreft mijn, en Dorea's onafhankelijkheid⁵: zijn wij slagers die ons eigen vlees keuren? Zo op het eerste gezicht wel, en wetenschappelijk gezien is dat een slechte zaak; objectiviteit is een groot en heilig goed in onderzoeksland. Dit zijn we ons terdege bewust en

we hebben er voor gekozen om de analyses uit te besteden aan een wetenschapper die niets met Zijnsoriëntatie te maken heeft. Daarmee ondervangen we zo goed mogelijk de kritiek dat we de resultaten naar onze eigen smaak kleuren. Daarnaast lezen we in de wetenschapsliteratuur over de voordelen dat je als onderzoeker zelf *wel* een spiritueel beoefenaar bent. Want, zo wordt gezegd "if researchers themselves have not had the same depth of experience as the spiritual adepts they are studying, this can lead to misleading interpretations."

(Russell, 2008). Zo willen we onze rol zien: van binnen uit kunnen wij beter dan een buitenstaander de Zijnsvisie begrijpen, verwoorden en straks de gevonden resultaten verklaren. En de analyses zelf laten we graag door een onafhankelijke onderzoeker uitvoeren.

Het mooie van onderzoek doen, is dat het je dwingt om goed over een aantal zaken na te denken en alle ideeën en gedachten terug te brengen tot de essentie: waar gaat het in de kern over? Wat is het belangrijkste dat je wilt bereiken met

Zijnsoriëntatie? Wat is cruciaal in het aanbod? Dit is een inhoudelijke exercitie waarin we complexe en uitgebreide Zijnsvisie en -aanbod moeten uitkleden tot haar naakte essentie.

Daarnaast moeten we nadenken over de opzet van het onderzoek: aan wie gaan we onze vragen stellen, alle studenten aan de school of slechts een deel daarvan? Willen we ook een controlegroep bij het onderzoek betrekken of niet?

De inhoudelijke keuzes

Laten we eerst bij de inhoud stil staan. We beschrijven hier kort hoe we de Zijnsgeoriënteerde visie en aanbod hebben ingedikt en geordend op verschillende niveaus.

Nadat we in 2008 Zijnsoriëntatie breed in beeld hadden gebracht om recht te doen aan de gehele visie, moesten we daarna deze hoeveelheid aan gegevens 'indikken' en operationaliseren voor het onderzoek. Dit was voor mijzelf nog niet zo gemakkelijk, want naast de noodzakelijke vereenvoudiging brengt dit ook enige verplating met zich mee. De nuances die ik juist zo mooi vind in de visie en de precisie waar ik zo van houd, komen in het onderzoek maar gedeeltelijk tot hun recht.

Een belangrijke indikking heeft plaats gevonden middels interviews. We hebben drie stafleden geïnterviewd, evenals een viertal seniorbegeleiders van de school⁶. Deze interviews waren bedoeld om tot een aanscherping tot komen, waarin we de geïnterviewden steeds 'dwongen' om zo kernachtig mogelijk de essentie weer te geven. Naast de begeleiders zijn ook een tiental studenten geïnterviewd die gevraagd is naar hun ervaringen met Zijnsoriëntatie.

Op basis van de theorie en de interviews kwamen we tot de invulling van de vier gebieden waarover we vragen willen stellen.

In de eerste plaats is het van groot belang om een goede en duidelijke omschrijving te krijgen van effecten die men met Zijnsoriëntatie wil bereiken: de *eindeffecten* of eindvariabelen. Bijvoorbeeld: Voelen studenten zich gelukkiger? Is hun kwaliteit van leven toegenomen? Hebben ze bevredigende relaties?

Maar dat niet alleen. We willen ook weten wat cruciaal is in het aanbod: is er bijvoorbeeld een samenhang tussen meditatiefrequentie en hoe iemand zijn kwaliteit van leven ervaart? Anders gezegd: zijn studenten die dagelijks mediteren gelukkiger dan degenen die dat niet doen? Een ander voorbeeld. Is er een samenhang tussen iemands welbevinden en de mate waarin iemand op zijn gemak is met het tweede perspectief? Dit noemen we de *intermediaire variabelen*.

En dan is er nog een derde groep factoren die we in het onderzoek mee willen nemen: de *interveniërende variabelen*. Bijvoorbeeld de steun door de partner of door goede vrienden. Hoe de omgeving reageert is van invloed op de mate waarin iemand de visie toe kan passen in zijn of haar leven. Zo zou het kunnen dat er een verband is tussen welbevinden en de mate van steun die iemand ervaart.

Tot slot onderscheiden we nog een vierde categorie variabelen die we in het onderzoek meenemen: de *kenmerken van de studenten*. Werkt Zijnsoriëntatie voor de ene groep studenten beter dan voor een andere groep? Bijvoorbeeld: Hebben mannen meer baat dan vrouwen? Ouderen meer dan jongeren? Enzovoorts.

Operationaliseren

Nadat we inhoudelijk de essentie voldoende scherp in beeld hadden, zijn we op zoek gegaan naar bestaande (en in andere onderzoeken gebruikte) vragenlijsten die de verschillende variabelen meten. Eén van de acties die we hebben ondernomen om gestandaardiseerde vragenlijsten te achterhalen, is een verkenning bij twee universiteiten naar studies die qua opzet of aandachtsgebied vergelijkbaar zijn met onze studie naar Zijnsoriëntatie. Dit heeft geleid tot contacten bij het Han Fortmancentrum / Radboud Universiteit Nijmegen (o.a. een studie naar de effecten van mindfulness) en een studie bij de Universiteit Utrecht naar de levenshouding van mensen die aangeduid worden als 'ongebonden spirituelen c.q. nieuwe spiritualiteit'. Verder zijn er contacten met het Helen Dowling Instituut in Utrecht (studie naar de beleving van spiritualiteit bij kankerpatiënten) en de Universiteit van Leuven (mindfulness onderzoek waarbij een zelfcompassievragenlijst is ontwikkeld). Mede dankzij deze contacten kwamen we een aantal geschikte vragenlijsten op het spoor die we in het onderzoek hebben meegenomen. Daarnaast hebben we ook zelf een aantal items geformuleerd; onder andere over het tweede en het derde perspectief.

De opzet van het onderzoek

Naast de inhoudelijke exercitie van onze onderzoeksvraag tot de concrete vragenlijst, hebben we ook keuzes gemaakt in de opzet van het onderzoek. We hebben er voor gekozen om in dit eerste onderzoek de vragenlijst voor te leggen aan alle studenten van de school: van eerstejaars tot en met het Zijnspad en ook de Inspiratiekring.

Hoewel we dan geen controlegroep hebben (dit zou een groep moeten zijn die op enkele belangrijke variabelen lijkt op de studenten, maar niets aan Zijnsoriëntatie of iets vergelijkbaars doet), biedt de door ons gekozen responsgroep wel veel mogelijkheden. We kunnen op deze manier een enorme schat aan gegevens verzamelen waarmee we, naast mogelijke effecten, ook veel inzicht verkrijgen in het aanbod en de samenhang tussen variabelen. We kunnen bijvoorbeeld de eerstejaars vergelijken met de zesdejaars en uitzoeken of er significante verschillen zijn: is er een ontwikkeling zichtbaar door de jaargangen heen?

Ook de vragenlijst zelf zullen we opnieuw bekijken: welke items kunnen weggelaten worden en welke moeten aangescherpt of vervangen worden? Daarmee kunnen we voor een vervolg een preciezere en nauwkeurigere vragenlijst ontwerpen. We spelen met het plan om in de volgende fase van het onderzoek deze lijst voor te leggen aan eerstejaars studenten (voordat zij met de training starten) en aan een controlegroep. Deze beide groepen zouden we dan over een langere periode volgen.

Laat Zijnsoriëntatie zich meten?

In maart is de vragenlijst voorgelegd aan alle studenten ($n = 297$). Zevenenvijftig procent hiervan heeft de lijst volledig ingevuld en 'heeft zich laten meten'. Hoewel we natuurlijk op een hogere respons hebben gehoopt, zijn we niet ontevreden: de respons is beduidend hoger dan dat normaal verkregen wordt in onderzoek.

Ten tijde van dit schrijven vinden de eerste analyses plaats. Voor ons is dit een heel leuke en spannende tijd. Ik voel me weer de pionier die ik ook was in mijn tijd als wetenschappelijk onderzoeker. Met mijn

wetenschapsbril op speur ik tussen alle cijfertjes naar significanties en verbanden die het onzichtbare zichtbaar maken. We zijn natuurlijk vooral geïnteresseerd of 'het werkt'. Laat Zijnsoriëntatie zich meten: doen de door ons geselecteerde vragenlijsten wat ze moeten doen (veranderingen meten)? En zijn die veranderingen er dan ook bij de studenten: hoe verandert de kwaliteit van leven bij studenten die het Zijnsgeoriënteerde levenspad lopen?

Paula van Lammeren (1961) is psycholoog en als staflid en Zijnsgeoriënteerd trainer/begeleider verbonden aan de school voor Zijnsoriëntatie. In de jaren negentig werkte zij als wetenschappelijk medewerker bij het Trimbos-Instituut in Utrecht. Zij verrichtte effectstudies op het gebied van de preventieve geestelijke gezondheid.

Correspondentie-adres:

pvanlammeren@zijnsorientatie.nl

Noten

- 1 "Especially joyous moments, involving feelings of intense well-being, wonder and awe, and sometimes a transcendence of self." (Maslow, aangehaald door Russell, 2008).
- 2 Russell, P. Exploring the deep mind. In: *Measuring the Immeasurable: The Scientific Case for Spirituality*. Goleman et. al. 2008, Sounds True, Boulder, Colorado.
- 3 Dit waren een aantal studenten die op verschillende manieren aan de school verbonden zijn: Josje Henkelman, Willem Jan Kemmeren, Iris de Marez Oyens, Charles van Peppel, Femke Kok en Arja Roozmond.
- 4 Volgens wetenschappelijke criteria kunnen we voorlopig

geen effect-onderzoek doen naar Zijnsoriëntatie. Immers, voor een wetenschappelijk effectonderzoek is het onder andere vereist:

- om de interventie helder af te bakenen: strak omschrijven wat het Zijnsgeoriënteerde aanbod wel en niet is,
- om te realiseren dat iedere student op eenzelfde manier de interventie ondergaat,
- dat er sprake is van metingen op diverse momenten in de tijd.

- 5 Dorea is geregistreerd Zijnsgeoriënteerd begeleider en ik ben staflid en trainer aan de school voor Zijnsoriëntatie.
- 6 De stafleden Hans Knibbe, Iene van Oijen en Rianne van Rijsewijk en de seniorbegeleiders Marion Beugels, Famke van Halteren, Juul Jurna en Muïke Mutsaers.