

Levenskunst: een noodzakelijk goed



**Master Zorg Ethiek en Beleid
Case Studies Collegejaar 2006- 2007
Docenten: Dr. Annelies van Heijst en
Prof. dr. theol. dr. Med. Doris Nauer**

Lieke van Stekelenburg S699946

Verloren en herwonnen levenskunst

Vandaag loopt M. weer bij me binnen. Zo af en toe drinken we nog een kop koffie samen en praten we bij over wat in ons leven en werk heeft plaatsgevonden. M. heeft een mooi gedicht meegenomen en ze vertelt over haar nieuwe levenskeuzes. Met een gevoel van dankbaarheid, verwondering en zelfs diepe vreugde zie ik dat het goed met haar gaat. Wat zie ik nu aan haar dat anders is, vraag ik me af: het is alsof ze glanst, het stroomt in haar en met krachtige zekere gebaren onderstreept ze haar woorden die moeiteloos aan lijken te sluiten bij haar nieuwe levensdoel.

Drie jaar geleden was dat anders. Ze kwam niet uit haar woorden en verontschuldigde zich meerdere malen in één zin, dat ze het niet meer wist en niet meer aankon. Ze vertelde me haar verhaal in woorden van vertwijfeling en verdriet. Ze was al twintig jaar met verstandelijk gehandicapten aan het werk en loyaal als ze was, ook al twintig jaar bij dezelfde zorginstelling werkzaam. Altijd met veel plezier. Hoewel er de laatste jaren ook veel veranderde: medewerkers kregen steeds meer verantwoordelijkheden en steeds minder begeleiding. Ook het beleid ontwikkelde mee, waardoor cliënten middels het verrichten van verschillende diensten midden in de maatschappij werden geplaatst. Onder begeleiding dan wel natuurlijk, *community care* heette dat! En zo kreeg M. in háár *community care* project een sportcomplex toegewezen met een zeer heterogene groep lichamelijk en geestelijk gehandicapte mensen, waar zij alleen de verantwoordelijkheid voor droeg. Op een dag ging het mis. Een forse kerel, een van haar psychisch labiele cliënten, bedreigde haar en greep haar naar de keel. Omdat M. zich verantwoordelijk voelde voor haar andere cliënten en een groepje kinderen dat verderop speelde (ze wilde hen niet laten schrikken door te gaan gillen) praatte ze stoicijns op hem in en onderdrukte ze haar angst en paniekgevoelens. Toen hij haar uiteindelijk los liet, pakte ze dus haar werk gewoon weer op. Ze lichtte haar manager na werktijd in over het voorval, zwaaide de aangeboden hulp weg en ging de volgende dag weer gewoon aan het werk. Dit ging een tijdje goed maar na een maand stortte M. volledig in: ze kreeg gordelroos en last van paniekaanvallen. De organisatie bood haar psychologische hulp aan en M. meldde zich ziek. Ze voelde zich uitgeblust en opgebrand: een half jaar bleef ze thuis, onder behandeling van een psycholoog. In het reïntegratietraject dat op haar werk in gang werd gezet voerden frustratie en worsteling de boventoon. Een pijnlijke reis langs verschillende werkplekken liet confronterend zien dat M. zich niet meer senang voelde in haar organisatie. Toen M. besloot dat het zo niet langer kon, zocht ze hulp bij een loopbaanadviseur en liep ze mijn praktijk binnen.

Twaalf maanden kreeg M. begeleiding in haar reïntegratie-, normaliserings-, genezings- en rehabilitatieproces. We hebben allereerst gewerkt aan het herwinnen van haar vitaliteit en het opbouwen van haar fysieke, emotionele en mentale evenwicht. Daarna hebben we aandacht gegeven aan het opbouwen van een positief en realistisch zelfbeeld en het herdefiniëren van een nieuwe beroepsidentiteit.. Dit was nodig omdat er gaten waren geslagen in haar identiteit. Toen op die gebieden duidelijkheid was ontstaan, leerde M. weer nieuwe speelruimte ontdekken om de eigen levensmogelijkheden te verbreden en te verdiepen. Vanuit de *burnout* situatie kwam een helingsproces op gang. Ze leerde aandacht geven aan het weer-mens- worden en hervond stapje voor stapje sferen van dagdagelijks vieren. Zo kwam M. vanuit begeleide zelfzorg tot inzicht en uitzicht en kon zij uiteindelijk weer een nieuwe en inspirerende loopbaanstap maken.

Kunnen we dit proces van zelfzorg, waarin het oude ik in een nieuw ik transformeert, zien als een beoefening van levenskunst? En hoe hadden het leven en werk van M. eruit gezien als een vakkundige levenskunstbeoefening op de werkplek zélf tijd en aandacht had gekregen? Was het dan niet tot een *burnout* gekomen? In dit essay wil ik onderzoeken hoe we levenskunst in relatie tot werk kunnen bezien. Eerst ga ik in op het begrip zelfheiliging: een vorm van levenskunst die tevens de zelfzorg waarborgt. Vervolgens bespreek ik hoe we vanuit deze zelfzorg, het zorgend burgerschap in deze postmoderne tijd een groter speelveld kunnen bieden en een ruimhartiger inhoud kunnen geven. Voor mijn pleidooi maak ik gebruik van de teksten uit de syllabus die in de collegereeks casestudies is uitgereikt. Tot slot kijk ik hoe de inzichten die zijn ontstaan tijdens de colleges, een ander licht kunnen werpen op de door mij beschreven casus.

Levenskunst als zelfheiliging

Over levenskunst zijn vele boeken geschreven waarin duizelingwekkende bepalingen en definities zijn geformuleerd. De leer van de *Ars Vivendi* beschrijft de eeuwenlange zoektocht naar de begerenswaardige sleutel die het leven kan ontgrendelen van lot en noodlot, kwetsbaarheid en eenzaamheid, macht en onmacht, lijden en pijn. Mensen willen het goede leven naar zich toetrekken, zien we in vele reclameboodschappen. Ze willen levenskunst als spirituele transformator van de soms afschrikwekkende dagdagelijksheid, als vrije vlindervleugelruimte of als moreel heiligdom. Welke rol kán en mág levenskunst vervullen in het leven én samen-leven van mensen? Het is iets ingewikkelds, praten over levenskunst.

Echter in een artikel van Annelies van Heijst waarin zij de huidige professionaliteitopvattingen in de zorg kritisch onder de loep neemt, tref ik een interessante visie aan.¹ Zij beschrijft hierin hoe liefdadige religieuzen die vroeger in zorginstellingen werkzaam waren, beloofden de gelofte te onderhouden en hun leven te wijden aan God en de naaste. Hun zorg stond in het transcendentale kader van toewijding aan God. Hierin was de ziel het essentieel menselijke en hun zorg daarom ook altijd zielzorg. Dit alles vond plaats, en dat is bijzonder: in een proces van zelfheiliging! Zelfheiliging was een spiritueel transformatieproces gericht op het afleggen van het oude zelf, een ascetisch proces van sterven voor de wereld. Oppervlakkig bezien lijkt dit eerder op een beschrijving van een *Ars Moriendi* dan op een *Ars Vivendi*, echter ligt voor mij in het woord zelfheiliging nu juist de sleutel tot de kunst van het leven. In het woord zelfheiliging is namelijk het Zelf verbonden aan het Heilige en het Heilige aan het Zelf. Als ik Zélf geraakt wordt (mijn psyche, mijn lichaam, mijn geest: mijn ziel) heeft dat een directe uitwerking op het heilige in mijn leven. En als het Héilige geraakt wordt (God, mijn geliefde, mijn dromen en idealen, mijn leven, mijn werk, de natuur) heeft dat een directe uitwerking op mijzelf.

De kunst van het leven leren verstaan is de kunst van jezelf als totale ziel leren verstaan! Waardoor je wéét waar je keuzes op zijn gefundeerd en je handelen op is gericht, waardoor je voélt waartoe je de dingen doet! Van daaruit kunnen we de kunst van het Heilige leren verstaan! Zo is zelfzorg niet het eindstation, we zouden dan vervallen in een hedonistische vorm van consumerende levenskunst! De reis gaat verder réikt verder, het zoekt de verbinding met wat het Zelf overstijgt.

Levenskunst als zorgend burgerschap

Dat zelfzorg niet alleen het privé domein toebehoort maar ook een publieke rol te vervullen heeft verduidelijkt de zorgethiek. Deze ethiek van de zorg gaat ervan uit dat verwevenheid en onderlinge afhankelijkheid intrinsieke kenmerken zijn van het menselijke bestaan. Selma Sevenhuijsen schrijft hierover: niemand voldoet aan het ideaal van de stabiele ongedeelde rationele mens, iedereen kent zijn problemen eigenaardigheden en complexen.² We kunnen in leven blijven en een zinvol sociaal bestaan leiden dankzij de dagelijkse aandacht van anderen en dankzij en stevige dosis zelfzorg, een vorm van zorg die in het huidige tijdperk van individualisme steeds belangrijker wordt en meer tijd en aandacht vraagt. En zij vervolgt: ontkenning van de gewooneheid van zorg, van het alledaagse en het steeds weer herhalende karakter van zorg, van het feit dat we allemaal op een dagelijkse basis in complexe netwerken van zorg en verantwoordelijkheid leven, komt neer op een geprivilegieerde onverantwoordelijkheid!

Laten we even terug gaan naar onze casus: M. stond alleen in haar *community care* project. Er was voldoende rekening gehouden met de zorg voor de kwetsbare labiele en afwijkende mens in een gecreëerde zorgcontext. Maar wie keek er om naar haar? Vanuit haar gedrevenheid, autonomie, groot verantwoordelijkheidsbesef, focus op bescherming en zorg, haar precisie en punctualiteit was M. een volprezen en zelfsturende medewerker en collega. Echter kon door toenemende werkdruk, een gebrek

¹ Van Heijst, Annelies: Burn-out, een teken aan de wand? Een kritiek op het professionaliseringsbegrip, in: P.Lelkens, J.Raymakers (red.), *Economisering en vertechisering van de gezondheidszorg*, z.p., Stichting Medische Ethiek, 2006, 117-129.

² Sevenhuijsen, Selma: Een kleine filosofie van zorgend burgerschap, in: Doortje Kal (red.) *Teksten over kwartiermaken*, 's-Hertogenbosch, Actioma, 2002, 18-27.

aan tijd en aandacht voor reflectie en intercollegiale ontmoetingen een proces van zelfverlies ontstaan. Hierdoor vervielen de prachtige persoonlijke kwaliteiten van M. in pijnlijke schaduwzijden. Grenzenloosheid, solisme en een technisch perfectionisme brachten haar uiteindelijk in een genadeloze *burnout* positie waardoor de zorg voor de ander ook niet langer geborgd kon worden.

M. heeft haar verantwoordelijkheden ten opzichte van zichzelf hernomen. Door het coachingstraject c.q. aandachtstraject heeft zij inzichten op persoonlijk niveau inzichtelijk gekregen en heeft zij nieuwe levensperspectieven kunnen ontplooiën. Zoals zoveel andere mensen die *burnout* zijn geraakt op hun eigen wijze met hulp van werkgevers, bedrijfsartsen, psychologen, therapeuten en loopbaanadviseurs de puzzelstukjes wel gelegd krijgen. Natuurlijk ligt er bij deze mensen een éigen verantwoordelijkheid met betrekking tot zorgen voor zichzelf. Meestal lukt dit ook met terugwerkende kracht en met behulp van anderen. Maar is het daarmee gedaan? Ligt er niet een schrijnende vraag die in een bredere context opgepakt kan worden? Welke morele sociale verantwoordelijkheid hebben wij in leven én werk, tot al deze individuele casussen? Kunnen wij een maatschappelijke vorm van levenskunst ontwikkelen waarin niet alleen zelfzorg maar óók de zorg voor elkaar is opgenomen? Zou het niet geheel vanzelfsprekend moeten zijn dat werkgevers in de dagdagelijkse werkelijkheid omzien naar de eigen medewerkers en dat collega's ingrijpen als ze zien dat een naaste collega een sterfhuisconstructie voor zichzelf op de werkplek aan het creëren is? Doorbouwend op deze gedachte stelt Sevenhuijsen dat zorg, verantwoordelijkheid en betrokkenheid opgenomen moeten worden in ons morele vocabulaire. Dat daagt ons uit om niet alleen in ons dagelijks handelen inhoud aan deze kernbegrippen te geven maar ook op beleidsniveau aanpassingen door te voeren. Dáár moet ruimte en tijd worden ingebouwd voor zelfzorg én zorg voor de ander! Zo wordt er een fundament gelegd pleit Sevenhuijsen voor het zorgend burgerschap.

Ik zie het zo: zelfzorg en de daaruit voortvloeiende zorg voor de ander vormgegeven in zorgend burgerschap is een *Ars Vivendi*! Dit proces van zelfheiliging kan in leven én werk gevierd worden! Jawel: gevierd worden! Zórgen en zorg-dragen-vóór is geen softe tijdroverij maar een bezielende handeling die ons in contact kan brengen met het Heilige in onszelf en het Heilige in ons leven, waaronder onze naaste medemens. Zorgend burgerschap vormgegeven vanuit zelfzorg is zo geen verplichtende act van morele menselijkheid maar een geïntegreerd spiritueel be-leven waarin het totale mens-zijn wordt aangesproken.

Levenskunst als multidimensionaliteit

Zorg dragen voor jezelf én de ander is echter een schaars goed aan het worden op vele werkplekken! In geen enkel competentieprofiel of persoonlijk ontwikkelplan dat ik in heb mogen zien ben ik de competentie *zorgen* tegengekomen. Net zoals het woord Barmhartigheid heeft zorgen een stoffig en ouderwets karakter gekregen en roept het associaties op van achterhaalde noodzakelijkheid. Zorgen dat doe je maar in je eigen tijd, je besteedt het uit, je koopt het af of je negeert het gewoon. Zo wordt zorgen en zorgdragen als ondergeschikt product buiten onszelf gezet en wordt zorg én zelfzorg als het ware uit onszelf gesneden. En niet dat snijden doet zo pijn, vertelt een gedicht van Vasalis ons, maar het afgesneden zijn! Dat niet-zorgen mensen afsnijdt van de levensbron zien we om ons heen gebeuren. De mensen zijn niet zwak ziek en misselijk maar worden het doordat ze productie moeten draaien en liefst op eigen kracht en inzicht *lean en mean just in time* moeten presteren. Zo wordt er schade aangericht aan het sociaal-communicatieve weefsel van mensen en de betekenissen die zich hierin ontsluiten.³ Mensen worden zo logistieke transportbanden: niet alleen de bezieling wordt ontnomen maar het totale mens-zijn! Hierdoor komen velen in het werk op een dood spoor terecht en enkelen zelfs, tot mijn grote ontzetting, op een dodelijk spoor!

Dat wij de mens niet los kunnen zien van de ziel laat Doris Nauer in haar artikel *Het multidimensionaal Gods- en mensbeeld als fundament van christelijke geestelijke verzorging* zien.⁴ De mens hééft geen ziel schrijft ze maar ís als geheel ziel. In haar betoog wordt ziel niet begrepen als een

³ Baart, Andries: De onvermijdelijke zelftroost van hulpverleners, in: Andries Baart (red.) *Het troostrijk*, z.p.j., 100-117.

⁴ Nauer, Doris: Met multidimensioneel Gods- en mensbeeld als fundament van christelijke geestelijke verzorging, in: *Tijdschrift voor geestelijke verzorging* 9 (2006) nummer 38, 37-49.

identificeerbare deeldimensie van de mens, maar als beeld voor heel de mens in alle dimensies van zijn bestaan. Dit onderbouwt Nauer met theologische argumenten: In het scheppingsverhaal vinden we het Hebreeuwse begrip *nefesch* (levend wezen). God vormde de mens uit stof van de aarde en blies hem de levensadem in de neus. Zo werd de mens door de goddelijke levensadem een levend wezen (*nefesch/ziel*). Echter werd het begrip *nefesch* in de context van de vertaling van de Bijbel in het Grieks vervangen (3^e-1^e eeuw voor Christus) door *psyche*. De oorspronkelijke betekenis van levende ziel werd ingewisseld door het dualistisch Platoons gedachtegoed waardoor er een splitsing ontstond tussen lichaam en *psyche*. Dit dualistisch mensbeeld maakt dat wij medewerkers gefragmenteerd aan kunnen spreken en mensen kunnen zien als uitvoerders! Wat kunnen wij leren van dit bijbels-theologische beeld van de mens? Misschien wel, dat we zorg uit ons dagdagelijks leven en werk niet kunnen elimineren! Dualistische constructies sluit dit mensbeeld uit: door bijbels-theologische ogen zien wij de mens radicaal holistisch. Zorg betekent dan ook altijd zielzorg! Liefdadige religieuzen beoefenden dit ascetisch proces al eeuwenlang in. Zij waren levenskunstenaars en verstonden de kunst van zorg als zielzorg, waarmee zij zichzelf én anderen wisten te heiligen. Hoe kunnen wij deze levenskunst in een postmoderne zakelijke context vormgeven?

Levenskunst op de werkplek

Samenvattend: aandachtige gegronde zelfzorg als fundament tot zorg voor de ander lijkt een belangrijke sleutel te zijn tot uitoefening van levenskunst op de werkplek omdat hierdoor wordt voorkomen dat zorgdragen voor de ander het zelf negeert, overvraagt of overbelast. Of dat zorgen voor de ander enkel en alleen gebruikt wordt om de gaten in de eigen identiteit te vullen! Kunnen we misschien vanuit fundamentele zelfzorg gebaseerd op een holistisch mensbeeld aangeven wat wij als mens én medewerker nodig hebben? Ik denk (in professionele termen): supervisiegroepen formeren, intercollegiale ontmoetingen organiseren en teamcoachingssessies plannen! In gewone dagdagelijks taal betekent dit: geef mij aandacht, kijk me in de ogen, luister respectvol naar mij zonder me te onderbreken, kijk naar mij en zie ook wat je niet wilt zien, vier met mij mijn successen en mijn verjaardag, drink met mij een borrel omdat we een week hard hebben gewerkt, vraag hoe mijn vakantie is geweest of hoe het met mijn zieke kind gaat thuis, moedig mij aan als ik het eens niet meer durf, stuur mij naar buiten als ik mijn pauze weer eens oversla, nodig mij uit bij een collegiale lunch, laat mij meepraten over nieuwe plannen, laat me lachen tot de tranen me over de wangen rollen, troost mij als ik in mijn overmoedigheid geblunderd heb.

Laten we eens en voor altijd afrekenen met het dodelijke en wurgende argument: tijd! Hoeveel extra tijd (en geld) kost het ons bovenstaande *niet* te doen? Inderdaad intercollegiale ontmoetingen moeten we inplannen en aandacht geven tussen de bedrijven door is niet te blokken in controleerbare tijd, dat maakt het geheel wellicht lastig te definiëren. Toch is het van belang tussenruimtes voor ontmoeting en ontwikkeling aan te moedigen en te stimuleren om uiteindelijk tijdverslindende reïntegratietrajecten en onnodig veel onzichtbaar leed te voorkomen. Werk kan een menswaardige plek van bestaan worden (en blijven) als we erkennen dat iedere concrete mens als totaliteit ziel is en dus niet enkel en alleen op het handelen aangestuurd kan worden: een menswaardige werkwijze vergt een andere ziens- en zijnswijze!

Paul Valadier biedt in dit kader nog een interessante paradigmawisseling aan.⁵ Hij stelt dat waardigheid geen eigenschap is die eigen is aan een persoon in zijn bijzonderheid; ze is een relatie; liever: ze manifesteert zich in de daad waardoor wij ons op de ander richten om hem te beschouwen als mens! Wij zijn dus niet waardig omdat we als mens verheven zijn, onze menselijke waardigheid komt tot uiting in ons handelen als wij ons toewenden naar de ander die z/haar verheven status is verloren! Juist de kwetsbaarheid en feilbaarheid maakt ons tot mens. Levenskunst als zelfheiliging is dus geen vrolijk kunstje of een leuk managementtool waarmee je kunt scoren, het is een transformerend diepgaand ascetisch proces waarin de mens als holistisch erkent wordt. Dit betekent dat het paradigma van de maakbare mens doorbroken wordt. Dé medewerker als handelend zelfsturend autonoom en verheven wezen bestaat niet. Vanuit een christelijk theologisch en dus multidimensioneel mensbeeld is ieder mens een unieke tijdelijke ijskristal, stralend maar ook

⁵ Valadier, Paul: De persoon in zijn onwaardigheid, in *Concilium*, 2003 nr. 2, 53-60.

kwetsbaar en vergankelijk. Werk zien als zielzorg maakt dat wij temidden én ondanks onvolkomenheid en gebrokenheid een professionele bijdrage kunnen leveren aan ieder concrete mens om deze een leven in volheid aan te bieden (Johannes 10,10). Als we mensen zó kunnen bezien wordt voorkomen dat medewerkers verworden tot zoals van Heijst het noemt: interventiefunctionarissen. Zijn wij niet verplicht om in het licht van deze moraal van solidariteit onze menswaardigheid ruimte te bieden en levenskunst op de werkplek te zien als een plicht van (mede-) menselijkheid?

Slotbeschouwing

Ars Vivendi kunnen we bezieling noemen. De ziel die zichzelf en de ander heiligt door liefdevolle zelfzorg. Als we de ziel in relatie brengen met het Hebreeuwse woord *Roeach* dan is het déze ademtocht van toewijding, inzet en nadering die ons de kunst van het leven leert verstaan en ons uitnodigt ons handelen af te stemmen op de ander.⁶ We kunnen hierdoor een proces van zorgend en heiligend handelen oproepen. En juist deze in beweging zijnde en in beweging zettende kracht hebben we in de context van werk zo intens nodig! Dat dit echter geen vrijblijvend experiment is mag blijken na bovenstaand bescheiden betoog.

Laten we nog één keer naar onze casus teruggaan: M. was hulpverlener in een *community care* project maar de *community* heeft weinig *care* voor haar getoond! We hebben gezien dat M. de zorg voor zichzelf verwaarloosde en de organisatie de zorg voor M. heeft laten liggen door persoonlijke begeleiding en aandacht uit de werkcontext te snijden. Beide partijen hebben zich zo onbewust gemanoeuvreed in een situatie van geprivilegieerde onverantwoordelijkheid. Wellicht is deze conclusie té oplossingsgericht en té kort door de bocht. Er zijn nog vele kritische vragen te stellen om de gelaagdheid van levenskunst met betrekking tot deze casus verder te duiden. Zoals: Waar had M. het proces van zelfzorg kunnen leren? Heeft haar opleiding aandacht gegeven aan dit noodzakelijk goed? Hoe nodig je mensen uit tot een eigen wijze van levenskunst? Waar liggen kansen in opvoeding en onderwijs, in leven en werk? Waar liggen grenzen aan wat je mág vragen en verwachten van mensen, collega's en leidinggevenden? Echter dat zelfzorg niet alleen het privé domein maar ook het publieke domein toebehoort mag vanuit de geschetste holistische mensvisie en het beeld van de zorgende burger duidelijk zijn. Zelfheiliging als zorgproces is iets waartoe wij onszelf én de ander mogen uitnodigen: om zo de kunst van het leven leren te verstaan! Menswaardigheid is namelijk een relatie stelt Valadier. Mogen wij dan mensen in het werk alleen laten staan?

⁶ Waaijman, Kees: Een verkenning van de ziel, in: Hermans, Hubert J.M.: *De echo van het ego. Over het meestemmige zelf*, Baarn, Ambo, 1995, 133-149.