

Casestudie 10: Zelfzorg!

Lieke van Stekelenburg S699946

In de teksten van Toine van den Hoogen: *Zorg om jezelf als basis van christelijke spiritualiteit*, Annelies van Heijst: *Burn-out, een teken aan de wand? Een kritiek op het professionaliteitsbegrip* en Erik Borgman: *Maatschappelijke spiritualiteit*, vind ik een aantal inspirerende gedachten terug maar ook enkele uitgangspunten die ik niet onderstreep.

Laat me maar eens beginnen met de passages die mij minder aanspreken om vervolgens verder te bouwen op de woorden die mij wél raken. In het artikel van Van den Hoogen spreekt hij over zelfzorg als passage tót de liefde voor de ander. Tevens ziet hij zelfzorg als een proces van personalisering waardoor het *ik* steeds meer een persoon wordt en een doorgang vóór de liefde tot de ander. Tot zover kan ik hem volgen, echter kies ik vanaf dit punt een ander spoor!

Van den Hoogen spreekt verder over het gevuld raken met bekommernis om jezelf en om de ander en stelt hierbij dat dit niet hoeft te betekenen dat je verniet wordt. Ik denk echter dat het gevuld worden dóór de zorg van de ander en het vérvuld raken door zórgdragen hiervoor, niet zonder een proces van vernieting kan! Onder verniet raken versta ik dan: leeg raken, de eeuwige ervaren en daarin de ander ontmoeten als gelijke van jezelf! Voor jezelf zorgen impliceert dan tevens: voor de ander zorgen, jezelf dienen is dan ook: het samen-leven dienen. Het begrip autonomie valt in dit gedachtepatroon geheel weg, juist de verbondenheid tot die ander maakt dat je jezelf als onderdeel van die ander kunt zien. Zelfzorg is zo niet alleen een act de eigen uniciteit te onderstrepen maar tevens een act van algehele menslievendheid! Borgman noemt in zijn artikel dit proces van menselijk beleven maatschappelijke spiritualiteit. Daarnaast denk ik dat je zonder leegte, het loslaten van vastgeklonken denkbeelden oude patronen beklemmende gedachten en verstrikkende overtuigingen, ook niet gevuld en vérvuld kunt worden. Moet je niet allereerst jezelf stevig in de steigers hebben staan om zuivere zorg te kunnen (blijven) verlenen? Is er niet érgens een woestijnervaring nodig, momenten van intense verschraling en breekbaar zelfverlies, om enerzijds de hunkering naar de ander te ervaren en anderzijds een nieuwe ruimte van bevrijding te proeven waarin de ander ontvangen kan worden?

In het pleidooi van Van Heijst en Borgman vind ik inspirerende aanknopingspunten. Van Heijst stelt dat professioneel zorg verlenen niet kán zonder zelfzorg gebaseerd op zelfkennis! Van Heijst noemt dit een proces van zelfheiliging en aflegging van het oude zelf! Zo kun je als zorgverlener jezelf als moreel en zinzoekend wezen gaan bezien van waaruit de eigen belangen en behoeftes een plek kunnen krijgen. Borgman tenslotte werkt met het beeld van het beloofde land dat in talloze bijbelse geschriften in allerlei varianten terugkeert: Leef niet alsof je in het beloofde land woont en je tegen indringers moet beschermen, maar alsof je uit de woestijn komt en het beloofde land binnen aan het trekken bent, verbonden met anderen die ook in de woestijn staan en verlangen naar het goede leven en die daar af en toe gelukkig ook iets van ontvangen. Zelfzorg reikt op deze manier verder dieper hoger, het omvat het gehele menszijn en samenzijn.

Dit grote bezielde geheel kúnnen, willen en mógen ervaren in de kleine handelende en gefragmenteerde momenten van zorg, is mijns inziens zelfzorg! Je hoeft dan ook niet alles te doen, je weet dat je alles raakt door dat éne te doen.