

HELP, IK WERK!

Serie Help, ik leef! Over kwetsbaarheid en veerkracht

We geven het grootste deel van onze tijd aan werk, maar het is vaak de plek waar we onszelf het minst laten zien. Kwetsbaarheid voelt er al snel als een risico: iets dat je positie kan schaden, iets dat je beter kunt verbergen. En juist daardoor lopen veel werknemers rond met een stil gevoel van vervreemding. Niet meer helemaal thuis zijn, niet meer veilig, alsof er iets schuurt tussen wie je bent en wat er van je verwacht wordt. Die vervreemding groeit wanneer we er niet over spreken. We houden onze innerlijke ervaringen binnen, uit angst om te veel te zijn, te weinig te zijn, of simpelweg niet passend in de rol die we denken te moeten spelen.

Dat onuitgesprokene blijft niet zonder gevolgen. Een groot deel van het verzuim, naar schatting zo'n 60 tot 70 procent, is niet medisch van aard maar hangt samen met psychosociale factoren. Mensen vallen uit omdat er iets in hen vastloopt, schuurt of uitgeput raakt. De eerste interventies richten zich bijna altijd op houding en gedrag: wat rust nemen, een goed gesprek met de leidinggevende over taken en verantwoordelijkheden, misschien een *coachingstraject* over grenzen stellen. Allemaal waardevol, maar niet altijd helend.

Dan blijft er dat zachte weten, dat zegt: dit is niet meer mijn plek. Dit klopt niet. En de ontdekking dat dit niet op te lossen is met een paar nachten goed slapen of een training. Dan heb je iets uit te zoeken. Dat is de erkenning dat er sprake is van zielsnood, zo noem ik dat ik het liefst. En de erkenning dat die nood niet te adresseren is op de laag van gedrag of vaardigheden. Zielsnood vraagt om ruimte. Om lucht. Om lange wandelingen alleen, maar ook om goede gesprekken. Gesprekken die uitnodigen om te onderzoeken wat er knelt of niet klopt. Een gespreksruimte die niet meteen dichtgesmeerd wordt met adviezen of tips, maar waar je eerst mag landen met wat er werkelijk in je leeft.

In de afgelopen jaren is er binnen de bedrijfsgezondheidszorg meer aandacht gekomen voor precies die laag. Bedrijfsartsen kunnen inmiddels doorverwijzen naar zielzorg: geestelijk verzorgers die mensen begeleiden bij existentiële vragen, verlieservaringen, morele spanningen en dat stille gevoel van niet meer passen. Het is eigenlijk geen nieuw terrein, vroeger bestond dit al in de vorm van arbeidspastoraat. Maar het krijgt nu opnieuw erkenning als een wezenlijk onderdeel van zorg voor werkenden. Ik ben daar op een bijzondere manier bij betrokken. Ik ben zelf geestelijk verzorger, maar ook verantwoordelijk voor de groei van een bedrijf dat deze vorm van zielzorg beschikbaar stelt aan werknemers. En mijn missie is om ruimte te maken voor de ziel in organisaties. Of anders gezegd: ruimte maken voor Abel. Want het verhaal van Kaïn en Abel raakt aan de kern van wat ik in organisaties tegenkom.

Kaïn en Abel: misschien wel de vaandel dragers van deze hele serie over kracht en kwetsbaarheid. Kaïn, wiens naam 'maken' of 'verwerven' betekent, is de doener, de bouwer, de krijger. Abel, Hèvèl in het Hebreeuws, betekent lucht, damp, iets dat verschijnt en zo weer kan verdwijnen. Liefkozend zouden we hem pluisje of wolkje kunnen noemen. Het verhaal van Kaïn en Abel is het verhaal van kracht en kwetsbaarheid: de maker en het pluisje. En dat spanningsveld leeft in ieder mens, en zeker in iedere werknemer.

Het is een van de bekendste verhalen uit de Bijbel. Misschien heeft u er ook nog beeld bij: de schoolprenten waarop de rookpluim van Abels offer wel omhoog gaat en die van Kaïn niet. Soms zelfs een hand uit een wolk die Abels offer aanneemt. Maar in het verhaal zelf is er geen rookpluim en geen hand uit de hemel. Het is allemaal veel subtieler. Er staat alleen dat het oog van de Levende valt op het offer van Abel en niet op dat van Kaïn.

En dan gebeurt er iets. Kaïn wordt ontzettend kwaad, en de Levende vraagt: "Waarom is je gezicht verstrakt?" Je moet dan niet denken aan een botox-gezicht, maar aan een verkramp, verbeten gezicht. De Naardense Bijbel vertaalt het als: "Waarom zijn je aanschijnstrekken zo vervallen?" Letterlijk staat er: "Waarom is je gezicht gevallen?" Dat wordt meestal vertaald met woede, misschien terecht, maar ik verbind het ook met schaamte. Met letterlijk gezichtsverlies. We kijken hier naar een close up van een relatiecrisis: ogen die weggijken, een gezicht dat valt.

Dit is het oerverhaal waar het grootste deel van ons verzuim op werk ten diepste mee verwant is. Verzuim heeft vaak te maken met een niet gezien of niet gehoord worden. Met het gevoel dat het werk dat je doet, het offer dat je brengt, niet wordt gewaardeerd, niet wordt opgemerkt, of niet meer bijdraagt aan een groter geheel. Dat maakt het gezicht strak, het lijf gespannen, de kaken geklemd. En uiteindelijk leidt het tot verzuim of vertrek in allerlei vormen.

Het oog van de Levende richt zich precies op wat wij vaak niet zien: op Abel. Op het kwetsbare, het ijle, het nauwelijks zichtbare. Op wat zich niet laat vangen in productiviteit of meetbaarheid. Abel wordt zo een metafoor voor de ziel, de ziel in ons, in de ander, in de wereld. Dat subtiele, niet meetbare in ons dat leven geeft, en dat sterft wanneer we het negeren. Kaïn belichaamt precies dat deel in ons dat wij vaak “ego” noemen: het ik dat wil maken, verwerven, erkend worden. Het ik dat vergelijkt, verdedigt, zich tekortgedaan voelt. Dat deel is niet slecht, het hoort bij mens zijn, maar het kan de ontwikkeling van een waardige ziel belemmeren wanneer het de enige stem is die gehoord wordt.

Die goddelijke blik op Abel is een spiegel van wat Martin Buber de Ik–Jij relatie noemt: de ontmoeting waarin je de ander ziet als mens, niet als functie of middel. Daartegenover staat de Ik–Het relatie, waarin de wereld iets wordt dat beheerst, gemeten en georganiseerd moet worden. Veel werkrelaties zijn zo geworden: functioneel, instrumenteel, gericht op productie. In zo’n verhouding trekt het wezenlijke zich terug. De ziel krijgt geen ruimte. De ontmoeting verdwijnt.

En precies daar begint de vervreemding. Het losraken van de bron van leven. Ontheemdheid. Het gevoel dat je niet meer thuishoort op de plek waar je dagelijks bent, dat je geen verbinding meer ervaart met het werk dat je doet, dat geld het enige lijkt waarnaar je nog streeft. In het verhaal van Kaïn wordt dat land van vervreemding letterlijk benoemd: Nod, het land van omzwervingen, van nergens thuishoren. Simone Weil zei: het gebrek aan inzicht in de behoeften van de menselijke ziel heeft een wereld op drift gebracht.

Veel organisaties herkennen inmiddels dat steeds meer mensen in dat land van Nod terecht zijn komen. Het groeiende verzuim en andere vormen van mentale en fysieke afwezigheid. Het kan niet langer genegeerd worden. En dus ontstaat er aandacht voor “*wellbeing*” op de werkvloer. Maar vaak krijgt die aandacht de vorm van programma’s die vooral gericht zijn op duurzame inzetbaarheid: mensen weer laten functioneren, productief houden, terugbrengen in het ritme. Dat is de blik op Kaïn. Het raakt zelden aan de zielsniveau vragen die mensen werkelijk bezighouden. En ook wij, in ons eigen werk, moeten waken dat zingeving niet instrumenteel wordt, geen middel om mensen beter te laten presteren, maar een ruimte waar Abel mag verschijnen. Want zodra zielzorg een functie krijgt in dienst van efficiëntie, verliezen we precies datgene wat het tot zielzorg maakt.

En precies daar herinnert het verhaal uit Genesis ons aan die vraag die door de Schrift heen blijft klinken. Waar ben je mens? Waar is je broeder? Het is geen beschuldiging, maar een uitnodiging om stil te staan, om te zien wat kwetsbaar is in jezelf en in de ander. Want heling begint niet bij programma’s of protocollen, maar bij aandacht. Bij een blik die ruimte maakt. Bij de bereidheid om werkelijk aanwezig te zijn.

Wanneer we die vraag durven toelaten, ontstaat er ruimte voor Abel. Ruimte voor wat zacht is, voor wat leven geeft, voor wat niet rendeert maar wel draagt. Dan wordt werk weer een plek van ontmoeting, van menselijkheid, van wederkerigheid. En met dat besef in ons midden worden wij opnieuw bepaald bij wie wij zijn en waartoe wij geboren worden: om mens voor een mens te zijn.

Leontien Dekker