

Twee manieren om een zinvol leven te leiden

“Ik wilde dat ik de moed had gehad om mijn eigen leven te leven. En niet het leven dat anderen van mij verwachtten.”

“Ik wilde dat ik niet zo hard had gewerkt en er was geweest voor mijn gezin.”

Dit zijn de twee meest gehoorde antwoorden wanneer je mensen in hun laatste levensfase vraagt waar ze spijt van hebben (www.bronnieware.com). Twee benaderingen voor een zinvol leven sluiten hierop perfect aan: levenskunst en zorgethiek. Ze maken duidelijk welke keuze je kunt maken om een zinvol leven te leiden.

Voor een onderzoek naar innovatieve pioniers heb ik heel wat [bevlogen idealisten gesproken](#). Zij kiezen ervoor om hun werkzame leven - en vaak een flink deel van hun privéleven - te wijden aan het realiseren van een vernieuwende oplossing voor een maatschappelijk probleem. Neem bijvoorbeeld Nico Roozen. Als jong broekie in de ontwikkelingshulp ontdekt hij in de jaren '80 al snel dat traditionele hulp niet altijd effectief is. Hij ontwikkelt een plan voor fairtrade-koffie, die via de grote bedrijven als Douwe Egberts en Albert Heijn verkocht moet gaan worden. Samenwerken met dat soort grote ('foute') bedrijven was voor veel van Nico's collega's toentertijd vloeken in de kerk. Het wordt een weg van veel tegenslagen, tegenwerking en volhouden. Maar in de jaren '90 begint het idee van fairtrade-artikelen aan te slaan en vandaag de dag is fairtrade niet meer uit onze supermarkten weg te denken.

Het leven als project

“Een goed idee heeft een incubatietijd van 20 jaar”, zegt Nico. Mensen als Nico Roozen maken van hun leven als het ware een project. In dat project ligt hun bestemming. Dat is vaak een weg van bloed, zweet en tranen. Toch ervaren ze ook: het is goed dat ik hiermee bezig ben, het moet gebeuren, ook al lukt het allemaal misschien maar ten dele. In de filosofie wordt deze manier van leven 'levenskunst' genoemd. Idealisten zijn zich bewust geworden van een diep verlangen en hebben hun leven daaraan gewijd.

Je bewust worden van je diepste verlangen is een hele zoektocht. Maar als je dat verlangen eenmaal ontdekt en ernaar gaat leven, voorkomt het dat je je levensjaren verspilt met allerlei zaken waarvan je later zegt: vond ik dat nu echt belangrijk? Het is een hele kunst om je zelf op zo'n verlangen te onderzoeken. Dat vraagt oefening en bijvoorbeeld vrijkomen van maatschappelijke verwachtingen. Maar oefening baart kunst: het kan zich ontwikkelen tot een levenshouding. Vandaar 'levenskunst'. [Joep Dohmen](#) beschrijft 'levenskunst' in een boek met de briljante titel 'Brief aan een middelmatige man'. “Zodra je iets vindt dat je toewijding waard is, verdwijnt je getob (over je middelmatige leven) als sneeuw voor de zon”, schrijft hij op bladzijde 108. Het hoeft niet per se één of ander ideaal te zijn waaraan je je leven wijdt. Al benadrukt Dohmen wel, dat verantwoordelijkheid voor de ander en de samenleving een belangrijk element in levenskunst is.

Zorg als essentie van het leven

Is dat voor iedereen weggelegd: die grote belangrijke missie in je leven vinden en daar bewust aan gaan werken? Het kan ook wat vermoeiend en hoogdravend klinken. Voor je het weet, word je een verbeterd wereldverbeteraar. Er is nog een andere benadering: de 'zorgethiek'. In plaats van actief op (zelf-)onderzoek te gaan naar iets dat je toewijding waard is, vertelt zorgethiek dat het leven niet zo missie-maakbaar is als we zouden wensen. In onze directe omgeving gebeuren continu dingen die onze aandacht en zorg vragen. Een zieke vriend, bijvoorbeeld. Of de opvoeding van je kinderen, je partner/relatie, de buurttuin, of die impopulaire klus op je werk. En als de ene zorg voorbij is, dient de volgende zich snel weer aan. Zorgethiek erkent ten volle dat het leven kwetsbaar, afhankelijk en relationeel is. Zorg is daarom geen hinderlijke onderbreking van ons bestaan, maar de essentie. En

daarom de vervulling van ons leven. Niks mooi bedachte doelen en plannen najagen; gewoon er zijn voor de mensen in je omgeving.

Present zijn voor de ander; dat is moeilijk en nodig genoeg. Zeker als je goed op de zorgvrager wilt afstemmen en daarin niet je eigen doelen of ideeën nastreeft. Wil je meer weten over zorgethiek en presentie? Prof. dr. [Andries Baart](#) houdt zich er intensief mee bezig en schreef er een boek over.

Een nikserig gevoel

Levenskunst en zorgethiek; misschien zijn dat wel de twee fundamentele keuzes die je in het leven kunt maken. Beide leiden tot een leven dat we als zinvol ervaren. Levenskunst verbindt je aan een doel, project of ideaal dat voor jou werkelijk de moeite waard is. Het kan hard werken en ploeteren zijn, maar het geeft een voldaan gevoel. Het geeft je focus. Je verspilt je tijd niet met allerlei zaken waar je later een nikserig gevoel aan overhoudt. Zorgethiek verbindt je aan de mensen om je heen. Die hoef je niet op te zoeken of te bedenken. Ze zijn er al, of ze komen vanzelf langs. Ze komen 'op je pad', zoals dat heet. Je levensvulling en -vervulling nemen ze als het ware vanzelf mee. Het vraagt om een open, ontvangende en attente houding.

De scherpste van levenskunst en zorgethiek maken duidelijk voor welke keuzes je in je leven staat. De keuzes die je dagelijks maakt en de keuzes als je nadenkt over je grote levensplannen. "Wie niet echt kiest, doolt maar wat rond", zegt de levenskunst. "Wie niet echt kiest, ziet niet dat het belangrijkste in het leven vlak naast je staat", zegt de zorgethiek. Of zou het mogelijk zijn om de balans tussen beide te vinden?

Eelco van den Dool

E.C. (Eelco) van den Dool (1969) studeerde Bedrijfskunde. Hij werkte mee aan een aantal publicaties over bevlogenheid, idealen en spiritualiteit in organisaties. In 2017 promoveerde hij op een onderzoek naar de rol van spiritualiteit in sociaal-innovatieve organisaties. Als onderdeel van dat onderzoek ontwikkelde hij een methode om de vaak latent aanwezige spiritualiteit in dit soort organisaties naar voren te halen en productief te maken. Kernbegrippen uit dit onderzoek: aandacht voor de diepgang in werk-ervaringen, bevrijdingstheologie van Dorothee Sölle, sociale innovatie en MVO-pioniers. Hij zet dit onderzoek nu met een groep begeleiders en sociaal-innovatieve pioniers voort.

Filmtip: in de Italiaanse film 'La Meglio Gioventù' worden twee broers vanaf hun studietijd (jaren 60) tot op oudere leeftijd (begin 2000) gevolgd. Het geeft een prachtig beeld van hoe levenskeuzes uitpakken, hoe idealen ontvlammen, volledig uit de hand kunnen lopen of uitdoven en hoe de zorg en liefde voor je naasten je leven kunnen kleuren. Een echte binge-film want hij duurt maar liefst 6 uur! Dat is ook de kracht want door de duur van de film wordt je echt in het verhaal getrokken en loop je als het ware naast de hoofdpersonen mee in het verhaal.

<https://www.youtube.com/watch?v=AbspeWKASI4>