

Wat je hoort, vergeet je

Wat je ziet, onthoud je

Wat je doet, begrijp je.

(Chinees gezegde, oorsprong onbekend)

Een filosofisch essay schrijven, met als achtergrond een legitimering van de opleiding Vitaliteit management en Toerisme (VMT), kreeg ik als opdracht mee, bij aanvang van de minor filosofie. Uitgangspunt voor de legitimering dient een holistisch mensbeeld te zijn. Nogal een opgave? Ik ben begonnen met het zoeken naar een antwoord op de vraag waarom ik dit essay schrijf. Al snel kwam ik er achter dat het er al zeer veel publicaties over dit onderwerp te vinden zijn. Zo vond ik o.a.: literatuur uit 1958: De Vitaliteit van de westerse beschaving, door Dr. P. Geyl, Het humanistisch tijdschrift voor wetenschap en cultuur uit september 1991, met als thema Lichamelijkheid en het boekje Lijf, geschreven door Hanneke Visser-van Balen ... (et al) uit 2007.

Eerst, wat wordt verstaan onder vitaliteit? In De Dikke van Dale wordt vitaliteit omschreven als : de energie om te leven, levenskracht. Mogelijke indicatoren voor vitaliteit zijn: - bewustzijn, - communicatie en gedrag, - mentaal en emotioneel, - fysiek, - zingeving (volgens Michael Ak in zijn scriptie over Vitaliteit, juni 2009, hogeschool Windesheim)

In de nu volgende bladzijden probeer ik mijn kijk op de relatie lichaam, geest te schetsen. Daarbij leg ik eerst uit wat het verschil is tussen een dualistische en holistische mensvisie. De verschillen probeer ik te duiden en te interpreteren. Als een holistische visie beter is? Welke consequenties heeft dat dan? Vervolgens wil ik die consequenties voor de onderwijspraktijk uitwerken. In het vervolg onderzoek zal ik dan aangeven, hoe elke course binnen de opleiding VMT deze visie vorm geeft bij de inrichting van zijn onderwijs.

Waarom dit essay?

De opleiding VMT is in september 2009 van start gegaan. Vanuit een vernieuwings gedachte en een vraag van de markt, heeft een enthousiaste groep mensen de eerste 2 jaren van de opleiding vorm gegeven (navragen Peter)

Binnen de opleiding is er een duidelijke vraag naar legitimering hoorbaar. Zingeving staat centraal in het derde semester en dit thema dient verder uitgewerkt te worden. Daarbinnen speelt de holistische mensvisie een grote rol. Hieronder ga ik de begrippen dualisme en holisme uitleggen en vervolgens kijken welke van deze mensvisies het meest bruikbaar en toepasbaar is binnen de opleiding VMT

Dualisme.

Plato sprak over een dualistisch mensbeeld waarbij lichaam en ziel gescheiden zijn. Bij overlijden, verlaat de ziel het lichaam. De ware werkelijkheid wordt

gevormd door de ideeënwereld, die recht tegenover de wereld van de verschijnselen staat. Deze is slechts een afschaduw van de ideeënwereld. Training van het lichaam, zoals gebeurde in Sparta, werd door Plato bewonderd. Plato vond het belangrijk om het lichaam te trainen in strijd tegen pijn, om er voor te zorgen, dat het lichaam meer kan verdragen. Het lichaam vond hij echter ondergeschikt aan de geest. Strijd tegen verleiding door geneugden, als drank en eten was echter onnodig, de geest moest namelijk ook kunnen genieten. Geneugden werden niet als bederfelijk of slecht gezien.

Het dualisme van *Descartes* maakte een streng onderscheid tussen lichaam en geest, gezien als ziel of bewustwording. Deze bestaan uit twee entiteiten, die elkaar beïnvloeden. Het lichaam als beperkt, stoffelijk en tijdelijk en de geest als vrij, onstoffelijke en eeuwig. Volgens *Descartes* zorgde een godheid ervoor dat lichaam en geest elkaar op een mysterieuze wijze ontmoeten in de pijnappelklier (epifyse). Hoe de connectie tot stand komt, wist hij niet. (http://nl.wikipedia.org/wiki/Ren%C3%A9_Descartes)

Binnen het dualistische denken is er een duidelijk verschil tussen lichamelijke en geestelijke ziekten, die ieder een aparte en ook wezenlijk andere geneeswijze vergen. We spreken van de geneeskunst van Knidos, ook wel het reductionisme genoemd. Er is een duidelijk stelsel van ziekten. Zo dient bij een gebroken been, deze in het gips geplaatst te worden, waarna rust en vervolgens geleidelijke opvoering van de belasting, tot genezing zal leiden. Het lichaam wordt gezien als machine of automaat, in dienst van de geest. Deze machine kan kapot gaan en dient dan gerepareerd te worden, waarbij elk onderdeel zijn eigen werking heeft en op een eigen wijze kan worden gerepareerd.

Mentale verschijnselen zijn in bepaalde opzichten immaterieel, niet vatbaar en niet waarneembaar. Binnen het interactionistisch substantie dualisme zou de geest slechts in wisselwerking (interactie) staan met het brein. De geest komt echter niet voort uit het brein en wordt ook niet bepaald door het brein. Een leven na de dood zou op deze wijze verklaard kunnen worden.

Holisme (**Grieks**: *holon*: het geheel) is het idee dat de eigenschappen van een systeem (fysiek, biologisch, technisch, chemisch, economisch, enz.) niet kunnen worden verklaard door de **som** van alleen zijn componenten te nemen.¹

In mijn eigen woorden. Wanneer iemand zich ziek voelt, uit zich dat niet alleen lichamenlijk, maar juist ook op een geestelijke manier. Mensen die lichamenlijk fit zijn, zullen in staat zijn om gemakkelijker geestelijke arbeid te verrichten. Maar ook andersom, zo kan hoofdpijn of migraine ontstaan door (teveel) stress. Lichaam en geest zijn op te vatten als twee componenten van het zelfde geheel, die elkaar aanvullen, ondersteunen en afvallen, daar waar gewenst. Zo is bekend dat mensen die aan angsten en depressies leiden, baat hebben bij running therapie, of andere vormen van (duur) sport. Dit komt o.a. door een

¹ <http://nl.wikipedia.org/wiki/Holisme>

verbeterende aanmaak en opname van stemming bevorderende stoffen in de hypofyse. Ook is er een heel direct verband tussen inzet en resultaat. Iets wat ontbreekt bij depressiviteit. Een diepere en betere ontspanning, na inspanning is een ander voordeel, net als tenslotte de afleiding. De persoon kan onmogelijk, tegelijkertijd hardlopen en piekeren op de bank (Bosscher, 2001).

John Ratey, hoogleraar psychiatrie in Harvard, schrijft in zijn boek *'Fit!'. 'Spieren kweken, calorieën verbranden, hart en longen versterken: het zijn eigenlijk maar bijverschijnselen.'* Ratey stelt: door te bewegen kun je je brein beïnvloeden. Beweging verbetert je leervermogen en geheugen, en blijkt heilzaam bij psychische klachten als stress, verslaving en depressiviteit. Zo is inmiddels voor depressie omstandig aangetoond dat running therapy een effectieve behandeling is. (trouw 27 maart 2011).

Alles is continu, onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een holist ziet zichzelf voortdurend als deel van het geheel en beschouwt de ander (hier mens, dier, plant, voorwerp) als de andere ik. Afgescheidenheid is een illusie, gecreëerd door het denken. De natuur bestaat uit een hiërarchie van 'gehelen' van quarks tot populaties en die vormen uiteindelijk de aardse biosfeer en het heelal. Elk geheel ontleent kenmerken aan zijn samenstelling, maar ook aan de relaties met de andere gehelen. Lichaam of geest is dus niet los te zien, maar alleen in samenhang te begrijpen. (<http://nl.wikipedia.org/wiki/Holisme>)

Aristoteles sprak van eenheid van lichaam en ziel. Inbreuk/invloed op het lichaam heeft inbreuk/invloed op de geest en vice versa. Er is een wezenlijke samenhang tussen objectieve (lichamelijke) en subjectieve (ziel) aspecten van zijn en van ziekten. Een gezonde geest is een gezond lichaam, er is sprake van een substantiële rationaliteit, met een verschil tussen een geleefd (pijn en geluk beleef je) en geobjectiveerd lichaam (je kunt kijken naar je lichaam, als mooi object, waaraan je kunt bouwen, dat je kunt vormen).

De heilheid van het lichaam is symbool voor de heilheid, samenhang en daarmee de zin van het leven. Schending van het lichaam is een verbreking van die samenhang en daarmee symbool voor de chaos en zinloosheid. Lijden speelt een rol in de herwaardering van het lichaam, daar we leiden immers eerst als iets lichamelijks ervaren. In de huidige Westerse cultuur wordt een gezond en sterk lichaam als iets goeds ervaren. We zien daar steeds meer beelden van, o.a. in de mode, sport en gezondheids subculturen. Een gezond lichaam, zorgt voor een gezonde geest en gezonde geesten, zijn gelukkige, productieve geesten.²

² Ganzevoort, R.R., 'De zin van het geschonden lichaam. Lichamelijkeid en pastoraat', in *Gereformeerd Theologisch Tijdschrift* 97/4, 1997, pp. 168-177

Vergelijking dualisme en holisme.

Wanneer ik de dualistische en holistische visie tegenover elkaar zet, ziet dat er in schema als volgt uit.

<i>Dualistisch mensbeeld</i>	<i>Holistisch mensbeeld</i>
<i>Plato: lichaam en ziel zijn gescheiden Bij overlijden, verlaat de ziel het lichaam Mens heeft een lichaam.</i>	<i>Aristoteles: lichaam en ziel zijn een</i>
<i>Er is een duidelijk verschil tussen lichamelijke en geestelijke ziekten.</i>	<i>Inbreuk/invloed op lichaam heeft invloed op geest en vice versa Alles is met elkaar verbonden Geheel is meer dan som der delen Er is een wezenlijke samenhang tussen objectieve en subjectieve aspecten van het zijn en van ziekten</i>
<i>Geneeskunst van Knidos (reductionisme). Stelsel van ziekten Functionele rationaliteit Mind en body vereisen een aparte benadering Lichaam als machine of automaat</i>	<i>Hippocratische geneeskunst Substantiële rationaliteit Een gezonde geest is een gezond lichaam Geleefd en geobjectiveerd lichaam</i>

Een geïntegreerde benadering van lichaam en geest, vraagt om een holistisch mensbeeld, waarbij de mens als een wordt gezien. Mensen hebben dus niet een lichaam en een geest, maar zijn zowel lichaam als geest. Lichaam en geest zijn niet los van elkaar te benaderen, daar het geheel, de mens, meer is dan de som der (lichaams) delen. Elke verandering in een deel, heeft dus automatisch ook invloed op alle andere delen. Natuurlijk is het van belang dat een gebroken been wordt genezen middels gangbare geneeswijzen. De consequenties voor de mens, die het gebroken been niet heeft, maar is, zijn echter meer dan alleen een minder goed functioneren van het been. Het gebroken been kan ook leiden tot verminderde zin en enthousiasme bij het uitoefenen van taken en zelfs tot een verminderd zelfvertrouwen en eigenwaarde, indien de persoon, een groot belang hecht aan zijn lichamelijke welbevinden.

Hoe past het holisme binnen de opleiding VMT?

Binnen het OER (onderwijs en examen regeling) VMT wordt geschreven dat de beroepstaken van de manager Vitaliteit en Wellness zich toespitsen op drie taakgebieden:

- Commerciële taken: marketing en bedrijfsvoering
- Vakinhoudelijke taken: preventieve en begeleidende taken
- Operationele taken: o.a. hygiëne en waterbeheer

Het fundament van de visie op opleiden is het HZ onderwijskompas. De visie op competentiegericht onderwijs wordt hierin uitgewerkt naar vier centrale uitgangspunten: de docent, de student, de opleiding en de beroepspraktijk.

Beroepsproblemen uit de praktijk staan centraal, dus is er gekozen voor projectonderwijs waarbinnen, de volgende accenten worden gelegd:

- Individuele ontwikkeling en competentie groei. Onderwijs sluit zoveel mogelijk aan op de individuele ontwikkeling. Er is veel aandacht voor reflectie op het leer en ontwikkeling proces.

- Beroepsopdrachten staan centraal. Uitdagende en authentieke situaties, problemen en opdrachten, gevoed door en gericht op de praktijk vormen de kern van de leeromgeving.
- Faciliteren met een krachtige leeromgeving. Deze kan op de volgende manieren vorm krijgen: in het onderwijsmateriaal, het docentgedrag, de elektronische leeromgeving, portfolio, het samenwerken met medestudenten, de inrichting van de ruimte
- Toenemende zelfsturing. De student neemt in de loop van de opleiding steeds meer de verantwoordelijkheid voor zijn eigen leerproces en competentieontwikkeling over. Voor de opleiding betekent dit een steeds meer afnemende sturing.

Uit bovenstaande kan worden afgelezen dat de student in toenemende mate zelf verantwoordelijk is voor het behalen van de verschillende competenties die horen bij het beroepsprofiel. De student wordt als een 'heel' mens beschouwd, die vaardigheden opdoet, kennis verwerft en houdingen aanleert. Het allen bezitten van kennis of vaardigheden, is onvoldoende. Het gaat juist om het 'leven' van deze vaardigheden en kennis. Het geheel is duidelijk meer dan de verschillende delen.

Consequenties voor de onderwijspraktijk.

Een overzicht van de consequenties voor de onderwijspraktijk:

- Werken met zoveel mogelijk 'realtime' cases uit de beroepspraktijk, liefs aangeleverd door bedrijven of overheden uit de sector.
- Aandacht voor een professionele houding. Deze dient de student te 'leven'. Vitaal leven kun je niet propageren, wanneer je zelf geen vitaal leven voorstaat. Een open, communicatieve houding naar anderen is van wezenlijk belang, voor het goed functioneren in een beroep binnen deze sector.
- Kennis alleen is onvoldoende. Het gaat juist om kennis die praktisch toepasbaar is. Wat kan ik met deze kennis in mijn (latere) beroepspraktijk?
- Welke vaardigheden zijn van belang om te kunnen functioneren in de beroepspraktijk? Het gaat hier o.a. over presentatievaardigheden, hospitality vaardigheden, samenwerken, initiëren, onderzoeken.
- Dit alles met het achterliggende idee, dat juist een samengaan van kennis, vaardigheden en attituden zorgt voor een prima (toekomstige)beroeps uitoefening

Geraadpleegde bronnen:

Hielkema, A., e.a. *Rekenschap. Humanistisch tijdschrift voor wetenschap en cultuur, Thema Lichamelijkheid*, jaargang 38, september 1991, nr.3, Meppel

Kugel, J., *Lichaamsplan lichaamsbesef lichaamsidee*, 1969, Groningen

OER II VM&T 2010-2011 100314

Visser-van Balen, H., van der Scheer, R., Vos, P. e.a. *Lijf, leven in een lichaamscultuur*, 2007, Utrecht