

Laat de leegte toe in jezelf

Christine de Vries en Selma Sevenhuijsen, beiden werkend in de overbelaste zorgsector, maakten een drastische keuze. Voor hier en nu.

Tekst: Yoeke Nagel **Foto's:** Joost Hoving



'Geen geheime agenda of ander doel dan kwaliteit van leven'

Christine de Vries, voormalig manager ouderenzorg, cursusbegeleidster dagboekschrijven:

„Mijn werk als manager in de gezondheidszorg was een voortdurende spagaat. Aan de ene kant de opdrachten van de beleidsmakers, die het hebben over productiedagen. Terwijl je, aan de andere kant, vorm wilt geven aan je verlangen om goed voor mensen te zorgen.

Willen en kunnen alsmaar in gevecht, leverde me veel frustratie op. Om te compenseren zocht ik juist de uitwisseling met mensen, het delen van dromen, angsten en verlangens. Stukjes van je leven die met anderen verbonden zijn.

Dat vond ik door samen met anderen te schrijven. Na een tijd heb ik de keuze gemaakt mijn baan op te geven. Dat heeft heel veel veranderd. De mensen met wie ik nu te maken heb, bieden een open contact. Er is geen geheime agenda,

geen ander doel dan kwaliteit van leven. Ik ben meer gaan kiezen.

'Leuk' is niet meer voldoende: ik ervaar mijn tijd nu als kostbaar, al druk ik het niet meer uit in geld. Ik ben van hoofd naar hart gegaan bij het maken van mijn keuzes.

In de westerse wereld wordt over het algemeen weinig gekozen omdat we alles willen. De prikkels worden ook steeds heftiger, de ervaringen extremer. Dat geeft een gevoel van volheid, rijkdom, terwijl het dat niet echt is.

Ik wil bij mezelf en bij anderen kijken naar wat nou werkelijk het diepste verlangen is. Dat is niet te doen in die overvloed van prikkels. Dan blijft het bij reageren op wat zich aan je voordoet. En daardoor

'Als manager zat ik in een spagaat. Ik gaf mijn baan op.'

ben je afhankelijk van wat je om je heen ziet gebeuren. Dat is onvrij.

Vrijheid zit in je hart, niet in het rationele. Als je niet kunt beantwoorden aan je diepste verlangen ben je niet vrij. En je zult stilte en leegte moeten toelaten om te ontdekken wat dat diepste verlangen eigenlijk is.

De voortdurende veelheid aan keuzes leidt daar enorm van af: er wordt alsmaar aan je getrokken.

Als supervisor kom ik veel mensen tegen die overbelast zijn door al die opties die ze open willen houden. De rek is er uit.

Het kan enorm opluchten om dan te stoppen met het najagen van van alles, en te kiezen voor kwaliteit. Stilte. Rust. Op een gegeven moment moet je springen en kijken of je kunt vliegen."

■ Ruimte scheppen voor een nieuw begin, Christine de Vries, ISBN 9789077 4085 75 www.shodo.nl