

De toegevoegde waarde van vakantie: reflectie en bezinning

Hoe was je vakantie? Misschien wel de meest gestelde vraag na thuiskomst. Mijn primaire reactie met het vakantiegevoel nog in mijn gebruinde lijf: zon, zee, bergen, strand en bovenal... zorgeloos genieten van het (buiten-)leven met vrouw en kinderen. Niks mis mee, maar is vakantie ook niet een mooie gelegenheid voor reflectie en bezinning?

Nu ik weer aan het werk ben komt de bedrijfsman in mij aan het woord: wat heeft de vakantie mij tastbaar opgeleverd als 'return on investment' - die overigens nog niet meetbaar is gezien de nog te ontvangen creditcard afschrijvingen. Tastbaar ben ik, volgens mijn vrouw, fysiek alleen maar zwaarder geworden en financieel, volgens mijn bankrekening, lichter. Stiekem had ik gehoopt in de 'kindervrije uurtjes' nog wat aan de bedrijfswaarde van Oei voor Groei bij te dragen door te werken aan de aanscherping van mijn propositie en het schrijven van een artikel. Eigenlijk wist ik wel dat dit 'wishful thinking' was, maar nog steeds steekt af en toe de 'ambitieuze perfectionist/drammer' in mij de kop op, die mij aanspoort tot 'presteren'. Inmiddels heb ik geleerd dit deel van mij te accepteren en wordt deze veelal tot rust, vertrouwen en geduld gemaand door mijn 'vertrouwensdeel'.

Wat vakantie me altijd wel brengt is reflectietijd. Wat en wie vind ik nou echt belangrijk? Wat zijn mijn zegeningen en wensen? Wat zijn ook alweer mijn energiegevers en energielekkers?

Een drietal inspiratiebronnen voeden mij tijdens een vakantie.

Mijn reisgezelschap: Het samen zijn en delen van ervaringen met de mensen met wie je je verbonden voelt geeft alleen al de kracht om je levensbron – liefde voor jezelf en je dierbaren - te voelen. Daarnaast is het vaak het uitgelezen moment om persoonlijke thema's en thema's in de relatie in rust met compassie te bespreken.

Ontmoetingen met mensen en natuur: Tijdens een vakantie ontmoet je altijd weer interessante mensen met hun eigen verhaal. Zo was onze buurvrouw op een van onze campings een ambulante zorgverlener die mensonterende verhalen uit de GGZ praktijk met ons deelde. Dit deed mij wederom beseffen dat onze samenleving nog vele kansarmen herbergt en het efficiëntie-denken in de zorg soms aan het doorslaan is ten koste van zorgverlener en cliënt: wat is ook alweer de essentie van zorg verlenen? Dit inspireert me nog meer om met de InnovatieBroedplaats in de zorgketen vernieuwingen te realiseren die de cliënt centraal stellen. Daarnaast ook in de vele vakantiegesprekken de nodige levens- en loopbaanvraagstukken tegengekomen die me weer doen realiseren dat persoonlijke ontwikkeling universeel en levenslang is en het coachingsvak mij prima past. Ook kan ik me steeds weer verwonderen over de schoonheid en kracht van de natuur. Dit maakt me bewust van het feit dat de wereld niet maakbaar is en we onze zegeningen meer mogen waarderen en het leed meer leren accepteren zonder onverschillig te zijn.

Inspirerende literatuur: Mijn levensmotto 'bewust-zijn' is alleen maar versterkt door het inspirerende boek 'Presence'¹ dat ik deze vakantie heb gelezen. Misschien niet het meest eenvoudige vakantieboek, maar voor mij een 'must-read'. Het gedachtengoed dat

Peter Senge en co-auteurs beschrijven, raakt mijns inziens de kern van de uitdaging waar wij voor staan.

Zitten wij als individu, organisatie en samenleving niet veelal gevangen in vastgeroest denken en handelen, veelal vanuit controle, angst en onzekerheid? Is het daarom dat wij geneigd zijn de verbondenheid tussen delen te negeren en ons te focussen op de beter te beheersen delen? Wat als wij gewaar worden van het geheel en onderliggende patronen en vanuit verbondenheid en diep bewustzijn gaan handelen in plaats vanuit subjectieve en oppervlakkige waarneming op afstand. Ook spreekt me de stelling aan dat persoonlijk leiderschap en co-creatie vanuit groepen en grotere sociale systemen belangrijker wordt dan traditioneel (westers) leiderschap, gebaseerd op concentratie van macht, controle, en technocratie. Het is onmogelijk om het boek in een alinea samen te vatten, maar 'Presence' geeft stof tot nadenken en inspireert met de onderliggende 'U-theorie', om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor dieper waarnemen (sensing), afdalen tot diepe bewustzijn en bezinning op basis van wat er is (presencing) en vlug handelen in een natuurlijk ritme (realizing) op basis van innerlijk weten. Zo wordt een dieper leernivo bereikt dat de sleutel vormt voor het creëren van verandering voor het geheel, onszelf, onze organisaties en de gemeenschappen waar we deel van uitmaken.

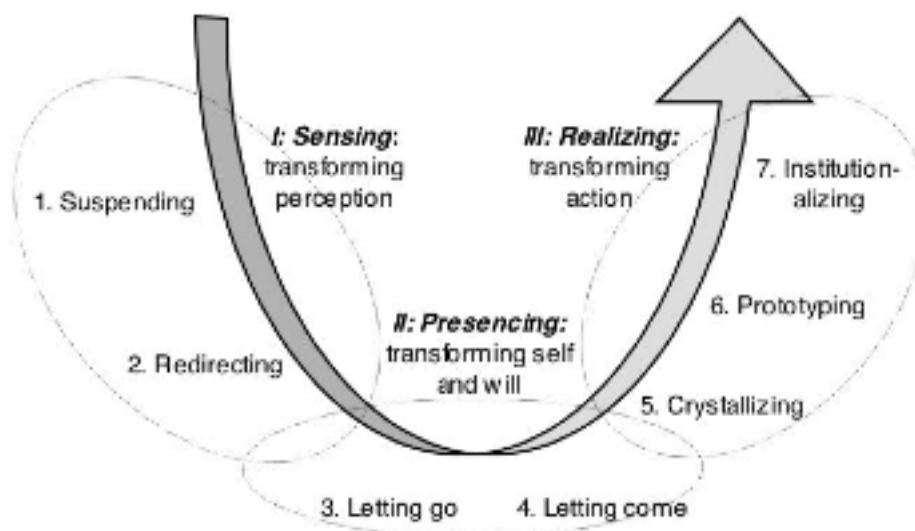


Figure 1 The U Movement: Three Spaces, Seven Capacities

Source: Senge, Scharmer, Jaworski and Flowers

Misschien ervaar je bovenstaande als een wel vergezocht en hoogdravend antwoord op de initiële vraag: hoe was je vakantie? Kan ik me voorstellen. Zie het dan als een uitnodiging om af en toe tijd voor reflectie en bezinning te nemen en daarbij de ingesleten structuren durven los te laten, vakantie of niet...

ⁱ Senge, P., Scharmer, C.O., Jaworski, J & Flowers, B.S. (2006). *Presence: Een ontdekkingsreis naar diepgaande verandering in mensen en organisaties*. Zie ook <http://www.presence.net/>.