



## Vakantie, en 'the day after'

**N**og even en dan is het zover. Vakantie. Heerlijk. Drie weken doen waar je zin in hebt. Daarna weer terug aan het werk met frisse moed en nieuwe plannen.

Voor veel mensen brengt reizen echter ook spanning met zich mee. Omdat we het idee hebben dat het dan ook écht heel leuk móet zijn! Vermoeidheid en stress kunnen ervoor zorgen dat je bij terugkomst snel weer terugvalt in oude patronen. En je laat snakken naar de volgende vrije dagen. In dat geval is vakantie een pleister op de wonde, meer niet. Onder de oppervlakte blijft het smeulen, hoe fijn zon, zee en strand ook mogen zijn. Zeker bij mensen die voor hun vakantie al uitgeput de eindstreep haalden, hebben het vaak zwaar bij terugkomst.

Je kunt immers niet in drie weken iets oplossen dat je in een heel jaar hebt opgebouwd. De Koreaans-Duitse filosoof Byung-Chul Han beschrijft het in zijn boek: 'De vermoeide samenleving' als volgt.

De command & control-samenleving heeft plaats gemaakt voor een samenleving waarin we onszelf commanderen. Het moeten heeft daarmee plaatsgemaakt voor het kunnen, met als nadelig gevolg dat we het onszelf kwalijk nemen als we falen. De uitgebluste mens is een door het 'ik' vermoeide mens, zegt Han. Een van de middelen om daar los van te komen is het nemen van rust, iets waar ik het hartgrondig mee eens ben. Schildpadden kunnen veel meer over de weg vertellen dan hazen.

Na je vakantie doorgaan met iets dat écht niet werkt is geen teken van kracht. Waarom hetzelfde pad blijven bewandelen, terwijl je weet dat de bestemming niet goed is? De vraag is: wéten we eigenlijk wel waar we gelukkig van worden? Of zwemmen we in de fuiken van onze eigen veeleisendheid, gemakzucht

en rusteloosheid? We zijn altijd in ontwikkeling. Wellicht paste een bepaalde baan of lange reizen maken ooit wel bij je, maar nu niet meer.

Als we dan al tijd hebben om over nieuwe plannen na te denken op vakantie; hoe weten we nu of we de juiste kant opgaan? Door in rust naar onszelf te luisteren. Het zijn vaak niet onze gedachten die ons de juiste kant op wijzen, maar ons buikgevoel. Intuïtie wordt steeds meer gezien als een bron van zinvolle informatie en een hele belangrijke aanvulling op ons rationele denken.

Dat onbewuste neemt alles op wat je ziet, hoort, voelt, proeft en ruikt. Het zorgt ervoor dat je heel veel weet. Maar ergens ook weer niet. Want het heeft geen taal, geen woorden. Het geeft de informatie door via je 'onderbuikgevoel'. Daar is overigens de afgelopen jaren enorm veel onderzoek naar gedaan. De schrijver Ram Dass zegt: 'The quieter you become, the more you can hear'.

We zijn vaak vreemden voor onszelf. We hebben niet zoveel zicht op onze drijfveren, ook al denken we dat dat wel het geval is. Vaak bedenken we achteraf een reden. Maar die bedenksels kloppen vaak niet met onze werkelijke drijfveren. Achter de coulissen verwerkt ons onbewuste namelijk al die informatie. En laat ons tussendoor, vaak in rust, de resultaten daarvan zichtbaar worden via een buikgevoel, een gedachte of een handeling. Luister daarnaar. Het wijst de weg.

We weten allemaal niet hoeveel tijd we hebben. Wat willen we met deze kostbare tijd doen? Er is geen generale repetitie voor het 'echte leven'. Dit is wat het is, in het hier en nu.

*'So throw off the bowlines. Sail away from the safe harbor. Catch the trade winds in your sails. Explore. Dream. Discover'.* – Mark Twain

Daniëlle Freude-Hellebrand  
Coaching & consulting

## COLOFON

Gezond in Limburg verschijnt 6 keer per jaar in een oplage van 135.000 exemplaren in heel Limburg.  
FUNDREDACTIE: Media Studio. CORRESPONDENTEN: Peter Swalen, Bard van den Hauwel, Stalk