



# KAN IK LANGZAMER LEREN LEVEN?

Perfectionistisch, verantwoordelijk, gevoelig voor prikkels: redacteur Dagmar van der Neut wil af van die eigenschappen die haar voortjagen en stress bezorgen. Een adempauze in een kuuroord moet verlichting brengen. En wat blijkt tijdens een wandeling in het badjassenpark: onder die storende trekjes sluimeren juist positieve kwaliteiten.

tekst: dagmar van der neut // foto's: corbis



## De lijst met *deugden* waar ik meer van wil, staat vol fantastische eigenschappen als *gemoedsrust* en tevredenheid



**H**et landschap wordt steeds leger onderweg naar het Groningse Bad Nieuweschans. Hier bevindt zich het kuuroord Fontana, gelegen aan - hoe symbolisch - de Weg naar de bron. De cursus 'Adempauze, leven in balans' belooft me de komende vier dagen te leren hoe ik een evenwichtiger en gezonder tempo kan aanpakken, meer grip op mijn leven kan krijgen en mijn dagelijks leven meer betekenis kan geven. Vooral de eerste twee spreken me aan. Én natuurlijk het vooruitzicht om uitgebreid tot rust te komen in de sauna's en het mineraalrijke bronnenbad. Letterlijk en figuurlijk: terug naar de bron. Na een zeer stressvol en verdrietig jaar ben ik gemotiveerder dan ooit om dingen te veranderen. Vooral een langzamer levenstempo zou mijn welzijn (en daarmee dat van mijn geliefden) ten goede komen. Dat heb ik deels al voor elkaar door minder te gaan werken en regelmatig te mediteren, maar in de praktijk blijkt het toch moeilijk om echt innerlijke rust te vinden. Mijn persoonlijkheid zit me in de weg: ik ben nu eenmaal perfectionistisch, ambitieus, verantwoordelijk, gevoelig voor prikkels. Ja, in het bezit van al die ellendige eigenschappen die je onder druk zetten en voortjagen. Daar wil ik graag van af, maar zo makkelijk

is dat niet als je al je hele leven zo bent.

Misschien kan ik tijdens deze cursus leren een paar mooie eigenschappen voor mijn belemmerende in de plaats te zetten. We gaan namelijk oefenen met deugden. Een deugd, zo leerde ik als kind al van de vragenkaartjes in pimpampet, is eigenlijk gewoon een goede karaktereigenschap. Annelies Wiersma, die de cursus geeft, haalde het van oorsprong Canadese Deugdenproject naar Nederland. Wat begon als een - succesvol - opvoedprogramma, bleek ook voor volwassenen een leidraad in het leven te kunnen zijn. Door deugden te herkennen en benoemen kun je het beste in jezelf en anderen naar boven halen.

### NIET OORDELEN

Het is even wennen om door een 'deugdenbril', zoals Wiersma het noemt, naar mensen te kijken. Het vergt luisteren zonder oordelen, zonder meteen advies te willen geven of op jezelf te betrekken wat iemand vertelt. Écht luisteren dus, om vervolgens te bedenken welke mooie karaktereigenschappen er in het verhaal of gedrag van de ander besloten liggen. Wanneer we in tweetallen elkaar vertellen hoe het met ons gaat, wat ons ontspanning geeft en wat juist stress,

lukt het toch aardig. In het verhaal van mijn gesprekspartner hoor ik vooral de deugd verantwoordelijkheid, voor haar grote gezin en haar werk. Ik herken veel. 'Sommige deugden kunnen je belasten als je ze niet in balans inzet,' zegt Wiersma. 'Verantwoordelijkheid is een mooie eigenschap, maar wordt lastig wanneer je door te veel verantwoordelijkheden niet meer aan jezelf toekomt. Als je ervoor zorgt dat er genoeg andere deugden tegenover staan, zoals assertiviteit of matigheid, blijf je in evenwicht.'

Mijn gesprekspartner hoort in mijn verhaal veel zorgzaamheid, voor mijn gezin en - gelukkig - ook voor mezelf. Dat stemt me positief. De laatste maanden heb ik inderdaad al veel gedaan om mijn gezondheid en welzijn te verbeteren. Daar mag ik best trots op zijn. En dat ik zo'n zorgzame moeder ben, daar was ik me niet zo van bewust. Wat een mooi compliment.

### STOMME EIGENSCHAPPEN

De volgende ochtend legt Wiersma uit hoe deugden ons kunnen helpen omgaan met lastige situaties. We hebben allemaal een doos met reflectiekaarten gekregen: honderd kaarten met een deugd erop, uitleg over wat die precies inhoudt, en op de achterkant hoe je je gedraagt als je deze deugd gebruikt. Je kunt zomaar een kaart trekken en daarop reflecteren, of bewust een of meerdere kaarten uitzoeken die je zouden kunnen helpen in een bepaalde situatie. 'Voor mij is dit een goede manier om contact te maken met mezelf,' zegt Wiersma. 'Ik maak bewustere keuzes, krijg inzicht in hoe ik wil handelen. Het vergroot mijn zelfkennis en ik word bewuster van mijn emoties.' We schrijven ook op welke deugden



we van nature al hebben, welke we tijdens beproevingen hebben ontwikkeld en welke ons beter in balans kunnen brengen. Mijn lijstje 'deugden die ik al heb' is in eerste instantie vrij kort en gevuld met in mijn ogen best wel stomme eigenschappen als nadenkendheid, verdraagzaamheid, betrouwbaarheid. Terwijl mijn lange lijst 'deugden waar ik graag meer van zou willen' vol fantastische kwaliteiten staat zoals assertiviteit, besluitvaardigheid, gemoedsrust en tevredenheid. Gaandeweg vind ik gelukkig ook een aantal al aanwezige deugden waar ik blij mee ben: verwondering, openheid, inlevingsvermogen en scherpzinnigheid. Deze oefening geeft inzicht in het brede spectrum van eigenschappen dat ik in me heb; welke daarvan echt tot mijn kern behoren en welke ik wel

wat meer zou kunnen loslaten.

Het goede nieuws is: je kunt je onderbelichte kwaliteiten nog ontwikkelen, of trainen alsof het spieren zijn. 'Iedereen heeft namelijk alle deugden in zich,' zegt Wiersma. 'Je kunt je karakter zien als een diamant waarvan de vlakjes de deugden zijn. Sommige schitteren al, andere zijn nog wat dof, maar die kun je oppoetsen.'

#### DEUGDEN IN JE LEVEN HALEN

De sfeer is prettig in de kleine groep vrouwen tussen de 25 en 65 jaar. In principe laten we elkaar buiten de sessies met rust; we zijn hier immers voor onszelf. Iedereen volgt haar eigen ritme. De een wil drie keer per dag in het mineralenbad, de ander plant na iedere sessie een bezoek aan de geurige lavendelkamer, weer een ander geniet

van de sauna-opgietingen. Iedereen lijkt volkomen relaxed. Wie zou dat niet zijn, in zo'n heerlijk, luxe oord? Ik dus. Ik blijf maar onrustig, heb het gevoel dat ik alles moet zien en uitproberen; ik ben hier tenslotte ook om een artikel te schrijven. Bovendien worstel ik met de deugden. Het zijn er zoveel - in ons kaartendoosje al honderd - dat ik vaak niet kan kiezen. Ik begrijp soms niet helemaal wat ik ermee moet en ga er heel erg over nadenken. Wat is nu precies het verschil tussen daadkracht, doelgerichtheid, vastberadenheid en doorzettingsvermogen? Ik wil het wél snappen als ik er straks over moet schrijven.

In een van de sessies gaat Wiersma in op de etiketten die we onszelf en anderen opplakken. Pietje-precies, druktemaker, controlfreak, mopperkont, dromer, noem maar op. Dat is eigenlijk een heel ondermijnende manier om over jezelf of een ander te spreken. 'Deugdentaal', zoals Wiersma dat noemt, is een stuk positiever en opbouwender en daarmee verzacht je je blik. Onder al die negatieve etiketten zitten namelijk vaak deugden verstopt. Ik noem mezelf bijvoorbeeld weleens een 'twijfelaar', of een 'perfectionist'. 'Maar welke mooie intenties zitten daar achter?' vraagt Wiersma. We komen al snel met een veel fijner klinkend lijstje: zorgvuldigheid, toewijding, zorgzaamheid, integriteit. 'Welke eigenschappen kunnen je helpen om meer balans te krijgen in je neiging alles goed te doen en te blijven hangen in twijfel?' Ik kom onder andere op daadkracht en vertrouwen. 'Dat wil ik natuurlijk wel,' zeg ik licht geïrriteerd en wanhopig. 'Maar hóe dan? Hoe kom ik zomaar aan daadkracht en vertrouwen?' ▶



“Verantwoordelijkheid is een *mooie eigenschap*, maar lastig als je daardoor niet meer toekomt aan jezelf”



► Volgens Wiersma kun je deugden in je leven halen door ze steeds in je bewustzijn te brengen. Dat kun je bijvoorbeeld doen door de deugdenkaarten van deze eigenschappen ergens op te hangen of ze mee te nemen in je tas, en er regelmatig op te reflecteren. Alleen al daardoor vergroot je de neiging om ernaar te handelen.

#### KRACHTIG EN VASTBERADEN

De volgende ochtend pak ik twee deugdenkaarten waarvan ik het gevoel heb dat ze me kunnen helpen: kracht en gemoedsrust. Ik maak een frisse wandeling in het badjassenpark; een ruim park met een grote vijver, een fontein, ligstoelen, hangmatten en, zo ontdek ik na een poosje lopen: een enorm standbeeld van Lenin. Wat doet dié nou in het badjassenpark? Toevalig vraagt Wiersma die dag om iets wat je is opgevallen in de omgeving goed te bestuderen en te kijken wat dit 'ding' je te vertellen heeft, welke deugd erin besloten ligt. Lenin dus, die had mijn aandacht al gevangen. Wat een kracht en vastberadenheid straalt het beeld uit. Hier kan ik wel wat mee: deze eigenschappen kunnen me helpen weg te blijven van oude patronen. Na de eerste sessie van de dag pak ik ook nog de kaart 'matigheid'. Ik wil niet weer onrustig van sauna naar sau-

na benen; ik doe het kalm aan vandaag. Na een half uurtje bronnenbad ga ik liggen op een van de waterbedden in een glazen rustruimte. Pas na een half uur kan ik toegeven aan de slaap die ik al de hele tijd voel. Weer een half uur later word ik verkwikt wakker in de zon. Yes! Dit gaat de goede kant op.

#### BETER PLANNEN

De laatste dag maken we een negentigdagenplan. Wat zijn de komende drie maanden onze prioriteiten? Welke stappen willen we zetten op het gebied van gezondheid, privéleven en werk? Iedereen gaat aan de slag en dat mag ook creatief met waskrijt, stiften, gekleurd papier en stickers. Ik leef op van lekker bezig zijn in plaats van alleen maar denken. Eigenlijk weet ik al goed wat mijn prioriteiten zijn: gezondheid, ontspanning en plezier. Het wordt snel helder welke concrete stappen ik binnenkort nog wil zetten. Nu moeten we één deugd kiezen die ons gaat leiden, en een aantal die ons kunnen ondersteunen bij het bereiken van onze doelen. Eerst liggen er zeker een stuk of dertig op mijn tafel. Allemaal zulke mooie eigenschappen die ik goed kan gebruiken: moed, zekerheid, doelgerichtheid, eenvoud, besluitvaardigheid, tevredenheid, geduld,

veerkracht... Daar komt mijn twijfel weer. Maar ik pik uiteindelijk toch de belangrijkste eruit: vastberadenheid. Die eigenschap, die ik ook bij het beeld van Lenin voelde, zal me er telkens doorheen slepen als ik uit balans raak en me eraan herinneren dat ik absoluut niet terug wil naar mijn ongezonde leefpatroon van een jaar geleden. Direct borrelen een paar deugden op die ik ondersteunend wil inzetten, waarvan eentje me verrast. Ordelijkheid, een eigenschap die ik nogal saai vind, eigenlijk. Maar nu ik mijn doelen helder heb, zie ik in dat ik deze deugd best wat meer mag ontwikkelen. Mijn goede gedrag verslapt soms omdat ik niet goed plan. Dat maakt me heel flexibel, maar als ik echt minimaal twee keer per week wil sporten, meer leuke dingen wil doen met mijn man én meer ontspanning wil inbouwen, is een betere planning noodzakelijk. Anders slijbt de tijd ongemerkt dicht met dagelijkse beslommingen en word ik weer geleeft, in plaats van dat ik zelf bepaal hoe ik wil leven. Iedereen straalt bij de presentatie van onze plannen. Twee deelnemers hebben besloten een dagje bij te boeken en hun adempauze te verlengen. Voordat ik zelf vertrek, maak ik nog een wandelingetje langs Lenin. 'Je hebt maar één leven,' komt in me op als ik zijn krachtige blik richting de horizon in me opneem. 'Ga ervoor!' Vastberaden verlaat ik het badjassenpark. //

Er is weer een Adempauze-arrangement van 16 t/m 19 juni, daarna een in november.

Psychologie Magazine-lezers krijgen bij deelname het boek *Adempauze* van Linda Kavelin-Popov cadeau. Meer informatie: [fontanabadnieuweschans.nl](http://fontanabadnieuweschans.nl) ('lifestylekuren')