



Je drive weer vinden NA EEN SABBATICAL

Hoe hervind en behoud je de motivatie en bezieling voor je dagelijkse bezigheden na een geweldige sabbatical? Een inspirerende getuigenis van kinder- en jeugdpsychiater Lieve Swinnen na haar pelgrimstocht naar Santiago de Compostella van afgelopen zomer.

TEKST > AN SWERTS



Al het positieve dat mijn Camino me bracht, probeer ik zoveel mogelijk mee te nemen naar mijn dagelijkse leven. ”

LIEVE SWINNEN, PELGRIM EN PSYCHIATER

Wandelen, eten, slapen. Niet moeten, alleen mogen. Mogen genieten van de rust, het landschap, het alleen zijn. Geen stress, geen verantwoordelijkheid dragen voor anderen, geen telefoons, geen deadlines. En dat 2 maanden lang. In één woord: “Zalig!” Haar ogen sprankelen als kinder- en jeugdpsychiater Lieve Swinnen terugblijkt op haar Camino (pelgrimstocht naar Santiago de Compostella). Ze is op het moment van het interview alweer een maand terug thuis én weer aan het werk in haar praktijk in Pelt. Dat het niet eenvoudig was om de draad weer op te nemen geeft ze grif toe. Maar inmiddels hervond ze haar drive. Wat haar hierbij geholpen heeft, willen we graag weten.

“Dat mijn collega’s me warm onthaalden, heeft zeker een verschil gemaakt”, gaat Swinnen van start. “Maar het contrast van het eenvoudige, rustgevendende pelgrimsleven met het complexe, jachtige leven hier was zo groot dat ik me aanvankelijk ontredder voelde. Eigenlijk wilde ik alleen maar terug naar dat idyllische leven. Mijn gedachten gingen vooral uit naar wat ik miste, naar alles wat ik tijdens mijn Camino zo fijn vond en, eenmaal terug thuis, schijnbaar verloren was. Het voelde echt aan als een soort van verlieservaring, waarbij je aanvankelijk alleen maar negatief kunt denken.”

Maar zoals Manu Keirse het mooi verwoordt: om je verdriet bij een verlies te verwerken moet je de persoon of datgene wat je dierbaar is niet zo nodig loslaten, maar anders leren vasthouden. “Gelukkig kwam ik geleidelijk tot het besef dat ik de dingen die ik tijdens mijn Camino zo waardevol vond niet per se kwijt was”, getuigt Swinnen. “Ik hoefde ze alleen ‘levend’ te houden door ze op de een of andere manier te integreren in mijn dagelijkse leven hier.”



AUTOMATISCHE PILOOT

Maar zoals bij elk goed voornemen is het moeilijk om er daadwerkelijk mee aan de slag te gaan zolang je je niet opnieuw helemaal goed in je vel voelt. In een dip, zoals kort na een geweldige sabbatical, ben je geneigd om vooral op automatische piloot te leven en te werken, en alleen datgene te doen wat echt moet. “Terwijl je net dán ook datgene zou moeten doen waarvan je weet dat het jou plezier en energie geeft”, benadrukt Swinnen. “Voor mij is dat binnen mijn job: bezig zijn met kinderen. En daarbuiten: wandelen en schrijven. Iedereen heeft wel van die dingen waarvan je ogen gaan blinken, omdat je ze heel graag doet en veelal ook goed kunt. Noem het eigen krachten of sterktes. Ik mocht zelf ervaren hoe nuttig het is om – vooral als het wat minder goed gaat – hiervoor bewust tijd vrij te maken en er toch voor te gaan, ook als de goesting vooralsnog ontbreekt. Want de positieve zelfervaringen en positieve relationele ervaringen volgen dan vanzelf en boosten je tevredenheids- en geluksgevoel. Het is uit dat soort positieve ervaringen dat je veerkracht put, waardoor je ook de moeilijke, energievretende dingen van elke dag weer beter aankunt.”

DUURZAAM MAKEN

Om je hervonden drive ook te behouden, moet je uiteraard blijven investeren in alles wat je veerkracht voedt. Swinnen: “Dat betekent voor mij ook: al het positieve dat mijn Camino me bracht zoveel mogelijk meenemen naar mijn dagelijkse leven. Ook hierbij helpt schrijven me. Al schrijvend bekliven veel van mijn indrukken beter en langer, en krijg ik ook meer klaarheid over de dingen. Dat ondervond ik al tijdens mijn Camino. En ook nu helpt schrijven me om mezelf bijvoorbeeld voor te houden dat ik ook hier in het dagelijkse leven meer mindful kan zijn – iets waarvan ik als pelgrim bijzonder heb genoten. Of dat ik ook hier de contacten met dierbare personen nog intenser kan maken, om ook in mijn leven van elke dag vaker plezier te beleven aan betekenisvolle babbels, waarvoor ik als pelgrim alle tijd had. Maar ook bepaalde inzichten van tijdens mijn Camino wil ik al schrijvend bestendigen. Dat ik in mijn eentje blijkbaar toch goed mijn plan kan trekken, bijvoorbeeld, terwijl ik nooit eerder zelfstandig een reis had geboekt en de angst voor heimwee me al van jongs af belemmerde om bepaalde dingen te ondernemen.”

Over al die dingen, en nog veel meer, wil ze dus gaan schrijven. Om haar schrijfsels dan off- en online met anderen te delen, zoals ze dat al deed met haar reisdagboek als pelgrim. “Omdat anderen er misschien ook wat aan hebben”, besluit Swinnen. “En omdat ze me feedback geven over wat het bij hén teweegbrengt. Dat vind ik heel waardevol. Want daar draait het in het leven uiteindelijk toch om, niet? Iedereen wil naast de routine van elke dag nog iets anders van betekenis doen, voor zichzelf én anderen.” ■