

Was het maar zo dat hoofd, hart, handen en ziel te scheiden waren. Dan zou ik een beleidsplan kunnen lezen zonder dat ik opeens zin in koffie krijg of ik zou kunnen sporten zonder dat ik ondertussen denk aan mijn 'to do' lijstje.

Natuurlijk lukt het mij weleens om op te gaan in één bezigheid, door me goed te concentreren of door 'flow-momenten'. Op zo'n moment geldt het onderscheid tussen hoofd en lichaam niet meer - mijn lichaam is meer dan voertuig om mijn hoofd ergens naar toe te brengen. Toch zijn deze momenten voor mij zeldzaam. Lange tijd voelde het frustrerend dat ik me zo kan laten afleiden. Dat ik de dingen niet doe zoals het volgens de laatste ideeën hoort: met één ding tegelijk 'mindful' in het nu bezig zijn.

Toen de kinderen kleiner waren masseerde ik ze regelmatig. Een heerlijk moment als de olie tussen mijn vingers glijdt en ik rustig de rug van mijn zoon voel. Fijn om bezig te zijn met zijn lijf, samen te kletsen en ondertussen ook nog muziek te luisteren. Alhoewel ik met van alles tegelijk bezig ben: luisteren, voelen, praten ben ik tegelijkertijd met één ding bezig, contact met hem en daarom is dat zo heerlijk. We zijn helemaal niet alleen in het nu aanwezig want we praten over wat er volgende week moet gebeuren, over lastige dingen die er de laatste tijd gebeurd zijn en over wat er straks gegeten kan worden.

Steeds vaker merk ik dat op deze momenten hoofd, hart en handen allemaal een plek hebben. Voor mij helpt spiritualiteit daar bij. Dat klinkt misschien zweriger dan het is. Spiritualiteit is niet iets dat mij uit de wereld wegvoert, maar wat me helpt middenin de wereld mijn



Spiritualiteit is niet iets dat mij uit de wereld wegvoert, maar wat me helpt middenin de wereld mijn taak te vervullen

taak te vervullen. Het geeft mij een extra antenne om bewuster te zijn waar ik mee bezig ben en te beseffen dat ik zelf niet de allerbelangrijkste ben in deze wereld. Het is alsof er een lijntje naar boven open gaat, waardoor ik juist meer in mijn lijf zit en me bewuster ben van mijn handelen en gedachtes nu.

Hoofd, hart en handen zijn daarbij metaforen om te leren, lief te hebben en te handelen. De ene keer heeft het leren de overhand en op andere momenten gaat het meer over liefhebben of handelen. En soms bevrucht het elkaar: dat is dan mijn werkelijke flow-moment. ■

Anne

Anne Stael adviseert organisaties over zingeving en zakelijkheid.

 @AnneStael

*Dit was de laatste column van Anne Stael. In de volgende **Zin in zorg** maken we kennis met een nieuwe columniste: Anne Westerduin, bestuurder van Sprank.*