

## 26. Vrije veld



*In stromend water kan men zich  
Niet spiegelen, in stilstaand water wel.  
Slechts wie innerlijke rust kent,  
Kan anderen rust schenken.*

— Lao Tseu

Na de blinde vlek (blog 24) en verborgen gebied (blog 25) aandacht voor het vrije veld. Hier communiceren we vanuit ons centrum, waarbij wij in contact zijn met onszelf, de ander en de omgeving. In het vrije veld zijn we als zorgprofessional gecenterd en staan we open voor onze zorgvrager. De belangrijkste aspecten van het vrije veld zijn openheid, ruimte, aandacht en gewaar zijn. In het vrije veld ervaart de zorgvrager die openheid, ruimte en aandacht. Centeren helpt om in het vrije veld te communiceren, om vanuit ons rustpunt een interactie met een ander aan te gaan. We denken even niet vooruit, we piekeren niet over iets wat eerder gebeurde. We zijn met onze aandacht bij de zorgvrager die we ontmoeten en we maken contact. Elke zorgprofessional kent de druk van een volle agenda. Bij centeren kiezen we er voor in de drukte bij de ontmoeting met anderen bewust een rustige houding aan te nemen en van binnen stil te worden. In veel zorgopleidingen besteedt men aandacht aan centeren. Het is een vaardigheid die behulpzaam is de kwaliteit van het contact te verhogen. We stellen onszelf en onze kennis ter beschikking van een ander. We luisteren en vragen en parkeren onze mening even. We creëren een open ruimte, waar de zorgvrager zich kan en durft te uiten. Centeren is een vaardigheid die aandacht, oefenen en doorzettingsvermogen vergt. Centeren levert ons op dat we echt met aandacht bij de ander zijn, we geen energie laten weglekken naar verleden of toekomst. We worden minder moe en uitgeput, ondanks de volle agenda. En de kwaliteit van de door onze geboden zorg gaat omhoog. Na een ontmoeting in het heden gaan we weer plannen, terugkijken en in actie komen. We schakelen steeds en verdelen onze aandacht tussen denken, doen en zijn.

### Compassie concreet

1. Studie: Centeren kun je leren. Je kunt les nemen, coaching vragen, aan zelfstudie doen. Het is onder andere een onderdeel van Aikido, de Japanse vechtkunst. Je leert er geaard, kalm en ontspannen te blijven in stressvolle situaties. Iets voor jou?
2. Oefenen: Er zijn verschillende manieren om je centrum te vinden en ieder heeft zijn eigen favoriete manier. Een eerste stap is het oefenen van het richten van je aandacht. Hier volgt een voorbeeld dat je kunt gebruiken als je merkt dat je door drukte je aandacht verliest aan verleden of toekomst.  
Zoek een rustige plek waar je niet gestoord kunt worden, ga rechtop zitten en sluit je ogen. Zoek een woord of korte zin -bijvoorbeeld *stilte*, *rust*, *vrede* of *zee*- dat je helpt je rust te vinden en je een visualisatie te maken van iets kalmerends. Focus daarbij op een diepe buikademhaling. Terwijl je ademt denk je het woord of de zin. Doe dit een paar minuten. Helpt het jou je rustige plek terug te vinden?
3. Metaforen: Metaforen kunnen je helpen nieuwe inzichten te geven en kunnen dienen als geheugensteun bij een leerproces. Lees de regels van Lao Tseu bovenaan nog

eens rustig en laat de woorden tot je doordringen. Wat kun jij hier mee? Welk inzicht geeft het jou? Wat ga je doen om je innerlijke rust tijdens het werk te bevorderen?

Hier volgen nog twee metaforen uit het boeddhisme voor het vinden van je centrum.



4. Metafoor 1: Je centrum vinden kan wel eens lastig zijn. Allerlei gedachten, gepieker, emoties, oordelen, uitgangspunten zitten ons meestal in de weg. Je kunt dit zien als wolken die voor onze zon zitten. De zon staat voor onze ware natuur, die gul, warm, vol compassie, wijs en liefdevol is. Hij is altijd in ons aanwezig. Regelmatig oefenen, met aandacht kijken en mediteren kunnen helpen de zon achter de wolken te voorschijn te halen. Hoe ga jij je lucht klaren? Welke manier past bij jou?
5. Metafoor 2: Als je een glas modderig water stil laat staan, zonder het te bewegen, zakt de modder naar de bodem. De helderheid van het water wordt zichtbaar. Zo kun je ook emoties en drukke gedachten tot rust laten komen en tot heldere ontspanning komen. Voor je een contact aangaat kun je bijvoorbeeld het glas modder visualiseren en het water tot stilstand brengen. Terwijl je rustig ademhaalt zie je het glas helder worden. Je aandacht gaat naar je rustige plek. Hoe helder kun jij het laten worden?
6. Leestip: *Zorg met compassie* van Pouwel van de Siepkamp. Inzichten en methoden uit het boeddhisme helder vertaald naar werken in de zorg met compassie. Met veel suggesties voor praktische toepassingen.