

Druk, druk, druk

Haast is een beetje de ziekte van deze tijd. Als je niet kunt zeggen "ik heb het druk, druk, druk" dan hoor je er eigenlijk niet bij en doe je iets niet goed. Het is bijna een statussymbool geworden. Ik ben druk, dus ik besta.

In die gecreëerde drukte, in de haast van alle dag loop je dus regelmatig aan jezelf voorbij. En niet alleen aan jezelf, je loopt ook voorbij aan je partner, je kind, je collega's en allerlei andere interessante zaken. Door je haast ontnem je jezelf de ruimte om echt te leven. Je ben zo gefocust op je volgende agendapunt dat je jezelf geen tijd meer gunt voor de onverwachte momenten die het leven voor je in petto heeft. Bijvoorbeeld het musje dat op je tuintafel zit te smikkelen van een broodkruimel, of een grappige opmerking van je kind. Je bent zo bezig met gehaast en druk zijn dat je niet meer het mooie of leuke van een situatie in kunt zien.

Onlangs moest ik lang wachten in het ziekenhuis. Ik heb me kostelijk vermaakt met het observeren van alle assistentes die daar druk met elkaar in de weer waren. Wanneer ik me druk in mijn agenda had gestort, mijn notebook had meegenomen zodat ik "lekker en efficiënt" door kon werken, dan had ik dat allemaal gemist en mezelf een heleboel plezier ontnomen. Nu was het voor mij een moment van onthaasting en daarna kon ik weer opgeladen verder met mijn werk.

Het is vaak zinvol om even bij jezelf na te gaan of al die haast echt nodig is en of al die drukte wel zo effectief is. Want in je haast loop je jezelf voorbij, ben je vaak minder slim bezig. Dus loop eens een stap langzamer, doe eens een stap achteruit. Neem eens de ruimte om een klus rustig te klaren in plaats van een klus er doorheen te jagen en in gedachten al bezig te zijn met het volgende. Je zult zien dat door minder haast te hebben, je meer ruimte creëert in je leven en je waarschijnlijk ook nog tijd over zult houden.

Ik sluit af met een mooie tekst van Loesje: Als je jezelf voorbij loopt, vergeet dan niet om even naar jezelf te zwaaien 😊.

Joanke Sierksma ©
September 2009