

**Daniëlle
Freude-
Hellebrand**



Oververhit

We moeten ons leven optimaliseren. Het is de bedoeling dat we de beste versie van onszelf zijn. Sporttermen lijken overal door te dringen.

Als sociale wezens zijn wij helemaal niet gemaakt voor zoveel dwangmatige gerichtheid op zelfontplooiing en maakbaarheid. Waarom dan toch die focus op verbetering in plaats van meer genieten van wat er gewoon is?

Een half uurtje social media en ik word gebomardeerd met top 3, top 5 en top 10-lijstjes over hoe ik mijn leven kan optimaliseren. Gevolgd door een aantal short-cuts waarmee ik in een rechte weg van A naar B kan. Zo kan ik het maximale uit mijn dag halen. Overal peilingen en rankings. Tegelijkertijd blijk ik meer in het moment te moeten leven. Een andere cursus gaat mij leren 'in mijn kracht te komen'. Er is duidelijk geen plek voor pech. Het is ook niet de bedoeling dat te veel negatieve gedachten de kop opsteken.

De werkelijkheid echter lijkt weerbarstiger. Wat is er mis mee als we ons niet als een stel mieren druk van uitdaging naar uitdaging voortjagen?

Na nog een beetje scrollen blijkt dat mijn 'work-life balance' beter kan. Maar hoe? Op mijn werk denk ik aan vakantie en op vakantie denk ik aan mijn werk. Het lijkt meer op 'work-life-integration'. Allerlei un-Googleable vragen blijven door mijn hoofd spoken. Me laten leiden door zoveel succesverhalen blijkt geen goede levensstrategie. Ik vrees dat ik het vermogen om me te voegen naar de wetten van de prestatie maatschappij begin kwijt te raken.

Machines kunnen non-stop aan staan. Gaat er iets stuk, dan vervangen we even een onderdeel. Maar mensen zijn geen machines. We vernieuwen onze lichamen en onze hersenen elke dag met nieuwe cellen. Daarvoor zijn rustmomenten nodig. En 's avonds op tijd de bedstee in.

De moderne samenleving eist veel van ons. Maar goed, zo is het nu eenmaal, daar moeten we mee zien te dealen. De kunst is om houvast te vinden. Ik ben het met de Belgische psychiater Dirk de Wachter eens: 'Laat ons asjeblieft soms een beetje ongelukkig zijn'. Het leven is niet altijd leuk. Wat wel helpt is onze aandacht richten op de kleine dingen die ons leven de moeite waard maken. Wat mij betreft een lofzang op alledaagsheid, tevredenheid en gemoedsrust. Hoe ogenschijnlijk onaanzienlijk die dingen in de ogen van de moderne maatschappij ook mogen zijn.

Altijd gelukkig willen zijn is vergelijkbaar met willen dat het nooit regent, las ik ergens.

Daniëlle Freude-Hellebrand

Reageren?

info@coaching-freude.com

www.coaching-freude.com