



# Rust

**W**e zijn te druk met het in de lucht houden van alle ballen, zowel thuis als op ons werk. Werken om te leven is doorgeslagen naar leven om te werken. We laten elkaar niet merken hoe vermoeiend dat vaak is. En dat is jammer. Zo houden we de hele drukte met zijn allen in stand.

We zijn geconditioneerd om ons schuldig te voelen als we niet productief genoeg zijn. Het lijkt erop dat we ons bestaansrecht ontleenen aan inspanning. Dertigers verdrinken in werk, gezin en hypotheek terwijl ouderen nauwelijks aan de bak komen. De prestatie maatschappij is een probleem geworden waarvoor we oplossingen moeten vinden.

Steth Stephens-Davidowitz onderzocht vijf jaar lang geanonimiseerde data van onder meer Google, waar mensen op internet naar zoeken. In het normale leven geven we sociaal wenselijke antwoorden. In het wereldwijde web zoeken we anoniem naar antwoorden op vragen, die we nooit zouden stellen in gezelschap. Bijvoorbeeld over vermoeidheid, tekens van depressie, schulden en affaires. We zijn vermoeider, angstiger en onderzekerder dan we 'en plein publique' toegeven.

Het is onmogelijk om alleen maar vooruit te rennen. Natuurlijk, ontwikkelen ligt in onze natuur. Zo zijn we als mensheid geevolueerd. Maar af en toe is het ook belangrijk om de voortgang die we hebben geboekt te verstevigen. Als we steeds verder rennen glijpen de dingen weer door onze vingers. In volle kracht vooruit laten we te snel steken vallen en worden we moe en ongelukkig. We zijn menselijke wezens, we zijn niet te optimaliseren.

Ik denk dat we de oplossing niet moeten zoeken in het nog beter plannen van onze dagen. We hebben immers de gewonnen tijd omgezet in nog meer werk en nog meer consumptie. Het is slimmer om onze kostbare levensenergie te managen. Alleen op die manier halen we het meeste uit onze tijd.

Om gezond oud te worden zullen we ook moeten accepteren dat we tegen beperkingen aanlopen, zodat we niet verdrinken in alle mogelijkheden. Niet alles kan. En die beperkingen zullen we moeten accepteren om niet uitgeput te raken van alle mogelijkheden die we achterna rennen.

Om lang gezond te blijven en de kracht te hebben om wellicht door te werken tot ons 67-ste levensjaar, moeten we ook keuzes gaan maken over wat we op een dag echt willen doen. Om daar achter te komen is het handig om regelmatig zelfonderzoek te doen naar wat op dit moment voor ons van grote waarde is. En daar vervolgens ook naar te handelen.

Zelf steek ik veel tijd in lezen en kennis verzamelen, om te bepalen wat ik wel en niet zinvol vind. Levenszin vinden we niet in uiterlijk vertoon. We zullen zelf zin moeten geven aan dat wat er nu eenmaal is.

Levensenergie bepaalt de kwaliteit van ons leven en niet meer tijd of meer geld. We kennen allemaal het gevoel, dat we niet genoeg genoten hebben van kleine, mooie momenten. Koester ze en ren het niet voorbij. Ik denk dat de dingen die ten koste gaan van je zielevrede, maar ook ten koste van anderen, uiteindelijk veel te duur zijn. Vermijd de dingen waar je je hele leven spijt van gaat krijgen.

De Argentijnse schrijver Jorge Luis Borges zegt zo mooi aan het einde van zijn leven: 'Ik heb de ergste zonde begaan die iemand kan begaan: ik ben niet gelukkig geweest'.

Geluk en gezondheid hebben nu eenmaal rust nodig.

Daniëlle Freude-Hellebrand

## COLOFON

Gezond in Limburg verschijnt 6 keer per jaar in een oplage van 135.000 exemplaren in heel Limburg.

**REDACTIE:** Maurice Ubbes **CORRESPONDENTEN:** Peter Swalen, John Huijs, Jos Cortenraad