

Commentaar augustus 2016

Gun jezelf een dagje lummelen.

“Ik mis de eenvoudigste dingen het meest tijdens mijn detentie. De horizon zien! Een nachtelijke hemel vol sterren! In een tent slapen, ver van het beton dat hier op me drukt. Na vele jaren detentie, kreeg ik een eerste ‘uitgangsdag.’ Ik nam de trein naar de kust en heb, bovenop een duin, uren naar de oneindigheid getuurd. Mijn geest en hart vulden zich van zoveel schoonheid.”

Gevangen in ons denken.

Is er zoveel verschil met wat wij – buiten de muren – nodig hebben om een betere versie van onszelf te zijn? Kunnen we het nog, door de muren van onze gedachten breken en even de ruimte nemen voor ontspanning? Zelfs op vakantie lijken we soms gevangen in ons denken-van-elk-dag, onze gsm die nooit stilstaat.

Toch is even niks doen minstens even belangrijk als lijstjes afwerken. Sla er de recentste managementboeken maar op na. Als de boog altijd gespannen staat, kan je dat zuur opbreken. Want – net als ons lichaam – heeft ook onze geest soms een adempauze nodig. Wanneer we jaar in, jaar uit altijd maar doorgaan, lopen we het risico om een burn-out of een depressie te krijgen. Even lummelen is dan het ventiel waarmee je spanning loslaat.

Recht op traagheid.

Iedereen kent het gevoel: de maalstroom in je hoofd waardoor je moeilijker slaapt, de druk van alle dingen die je nog móét doen. Wanneer we te hoge verwachtingen koesteren, verhogen we onze innerlijke stress. Wanneer iets niet helemaal volgens plan verloopt, kunnen we niet meer creatief zijn. In het gedicht ‘Recht op traagheid’ van Alexis de Roode uit ‘Gratis tijd voor iedereen’ wordt de vraag gesteld waarom alles zo nodig moet. Van wie moet dat dan en waarom dan vandaag?

Een andere valkuil kan zijn dat we ons gaan verschuilen achter een volle agenda. Net omdat de plek – waar niets moet en het stil is – best confronterend kan zijn. Op die manier moeten we niet nadenken over onze eigen onzekerheden en angsten. We vermijden de confrontatie met onszelf. Nochtans kan confrontatie ook heel verhelderend werken om op een positieve(re) manier in het leven te staan.

Van een overvolle agenda heeft een gedetineerde alvast geen last. Stilstaan is een must. Geen ontsnappen aan jezelf en je vastgeroeste gewoontes.