



Gas los, dames

Beschrijving

Het gebeurt niet vaak, maar laatst zat ik in de trein. Ik hoorde een jonge vrouw tegen haar medereizigster zeggen: “Het is bij haar ook altijd Hollen of Stilstaan”. De dames zaten keihard te roddelen over een collega die ‘er weer even af lag’, omdat ze ‘iets te hard was gegaan’ ofzo. Ik deed m’n oortjes maar weer in. Ik hoefde niet alles te horen.

Die uitdrukking bleef echter door mijn hoofd wandelen. Hollen of Stilstaan: van het ene uiterste in het andere belanden. Dat hollen, dat ken ik als de beste. Maar stilstaan?

Het is een woord dat überhaupt niet in mijn vocabulaire voorkomt. Ja, de trein staat weleens stil. Het verkeer ook trouwens (daarom zat ik in deze trein). Maar ikzelf? Ik ben meer van de ‘never a dull moment’. Daar hoort stilstaan niet bij.

Hoe hard gaat Hollen eigenlijk, vroeg ik me af. Je holt naar een bus of trein, om ‘m nog net te halen. Dat is meestal best hard, in ieder geval probeer je dan op je hardst te gaan. ‘Op een holletje’, dat is meestal randje buiten adem.

Ik kijk in het spiegelende treinraam. Als ik eerlijk ben, hol ik mijn leven lang al. Ik ben een tgv in mijn eigen leven. Gaaaan. Actie in de taxi, doelgericht door het leven denderen.

Maar nu ik inmiddels langs mijn 55e levensjaar ben gescheurd en er in korte tijd veel life events gebeuren – is daar opeens die vraag:

Hoe hard ga ik eigenlijk nu? Kan ik dat nog wel? Maar ook, wíl ik dat nog wel?

Her en der begint wat slijtage te ontstaan in mijn lichaam. Ik ben opeens totaal gesloopt na een avond tenniscompetitie. Maar ook mijn geest geeft minder ruimte. Ik voel grenzen die ik eerder niet heb waargenomen.

Terwijl de wereld voorbij raast, daar in de trein, probeer ik mijn leven uit te drukken in km/u.

Ik kom tot de volgende snelheidstabel van mijn leven:

0

Als je geboren wordt, ben je 0. Je lijkt 0 te gaan want je lígt vooral, maar dat is bedrog: je groeit met een niet bij te benen tempo. Voordat je het weet kruip, loop, dans je. Van 0 tot volwassen in een razende vaart.

100

In een rap tempo schakelen we als jong volwassen mensen door naar de 100: we leren, rennen, studeren, vliegen, zoenen, springen, trouwen, duiken, werken, vallen, krijgen kinderen en gaan weer door.

25

Sommige mensen blijven trouwens rond de 25 hangen. Ze kunnen niet harder door allerlei beperkingen. En dan is 25 al spannend genoeg om mee te doen met deze snelle wereld. Iedereen raast om je heen en weinigen zien jou.

En andere mensen willen niet hard. Ook wat voor te zeggen: je gaat langzamer, maar ziet misschien meer onderweg. Minder bestemmingen bereik je, dat wel.

Of mensen durven niet harder. Ze vinden het eng om de snelste en de beste te zijn, om medailles te halen en te schitteren op het erepodium. En alles is goed.

130 waar je 100 mag

En dan is daar het moment dat je aan de maximale snelheid zit: alles gaat hard. Je werk, je jonge kinderen, je vrienden. Het kost moeite om jezelf bij te benen. Maar je lenigheid is nog groot en je conditie goed. Her en der trek je er nog een sprintje bij en tik je die 130 met gemak aan. Best vaak eigenlijk. In diezelfde periode gaan je ouders juist hard áchteruit, en moet je in spagaat vele extra kilometers voor de mantelzorg maken. Dat zijn figuurlijke kilometers. Het is een zware extra last die je draagt. En voor veel mensen zijn het ook letterlijke kilometers die ze rijden naar het verpleeg gebeuren of het ouderlijk huis.

En hier wordt het kritisch.

De motor wordt warm en het olielampje begint te knipperen. De wijzer van de benzinetank is ook in rood aangekomen trouwens. Een klapband nu en je ligt in de vangrail. Dit vraagt om ware rijkunst.

Ik denk dat wij vrouwen hier vaak de mist ingaan. We gaan hier namelijk gas geven in ons leven (we weten niet beter, we kunnen alleen maar gas geven) maar tegelijkertijd remmen. Dat levert problemen op. Slippende banden, tollende wagens, botsingen en deuken en inderdaad, wat je zo hard probeerde te vermijden, gebeurt toch: in de vangrail. Er moeten hulptroepen komen om jou en de omgeving vlot te trekken.

Terug bij 0

Hier zijn we op het terrein van afgebrand en uitgeblust aanbeland. We kunnen niet meer anders dan stilstaan, uitdampen en onszelf uitdeuken. Dat hoor ik vaak van mensen met een burnout.

70

Bij mij zijn de mantelzorgkilometers sinds een paar maanden voorbij. Mijn beide ouders zijn overleden. De kinderen zijn uitgevlogen. Blijkbaar ben ik op de plek gekomen om me af te vragen: Is het nodig om alles in haastige draf te blijven doen?

En terwijl de trein vaart mindert om te stoppen voor het volgende station, voel ik: Ik zou mijn levenstempo graag naar de steady 70 willen. Beetje cruisen, dat gevoel van toeren in een busje. Niet meer volle bak. Niet meer ademnood. Niet meer zo hard gaan dat je onderweg weinig ziet. Lege nesten en tegelijkertijd op zoek naar nieuwe bestemmingen. Het avontuur lonkt opnieuw maar dan nu de relaxte versie. Er horen zelfs leuke woorden bij. Zoiets als Drentelen. Grasduinen. Lanterfantien. Treuzelen. Verlangzamen. Wel een beetje onbekend terrein, het voelt nog wat sloom.

Die avond deel ik met manlief mijn inzichten. Ik zei: "ik ga altijd 110. 110 is mijn default, en vaak, heel vaak raak ik de 130 aan als ik even moet pieken. Ik ga echt oefenen met 70 leren gaan in mijn leven".

Zegt hij doodleuk: "oh, bij mij werkt dat andersom. Ik ga eigenlijk altijd 70 en dan kijk ik even waar ik wat moet versnellen, even de 100 moet aantikken en dan weer terug".

Dat is toch interessant? Is dat bij de mannen in jouw leven ook zo? Ik ben echt benieuwd. Laat een bericht achter op.....

Als vrouw heb ik blijkbaar nog wat lessen nodig om te leren dat het ook makkelijker kan. Volgens mij weet ik het zelf wel; gas loslaten en niet remmen. Dat is wat anders dan stilstaan, want dat is voorlopig nog niet mijn gebied. Maar wat minder hard gaan, dat geeft ademruimte en rust.

70 leven betekent ook maar 70 geven. Dus waar je gewend was alles voor de ander te doen (je kind, je moeder, je baas), krijgt die ander nu wat minder. Dat kan tot vragen leiden ?. Er kan iets veranderen in een relatie. Maar ik weet nu zeker; 70 is meer duurzaam. 70 van mijn energie is voor de buitenwereld, maar de 30 houd ik voor mezelf.

70 gaat ook over minder snel beslissen. Het hoeft niet meteen geregeld, slaap er maar een nachtje over. Zakken naar 70 betekent dat je ruimte 'koopt' voor jezelf. Eigenlijk een gekke paradox: hoe langzamer ik ga, hoe meer tijd ik ga nemen.

De trein komt tot stilstand, ik pak mijn tas en loop naar de deur van de coupé. Ik merk: het is stil in mij. Geen stilstaan, nee het is iets anders. Nu ik even zachter ga, weet ik het opeens: wat mij helpt in het leven is stil zijn. Als je wat zachter rijdt, zie je meer en kun je de stilte onder de motor horen.

Ik weet heus wel dat we uiteindelijk weer bij 0 eruit vliegen, daar waar dit leven eindigt. Maar er gloort nog een mooie reis tot dat moment.

NB ik las een boek over bijna burn-out. [Burn-on van Ingrid Nieuwenhuijse](#). Zij raakt dit thema goed

aan: over de doorzettende vrouwen die ondanks vele rooksignalen doormodderen. Zie hierboven. Boem. Wel de moeite waard om te lezen als je hierin iets herkent.

Ben jij ook op zoek naar meer balans in jouw leven? Deel jouw ervaringen en snelheid van het leven in de reacties hieronder. Laten we van elkaar leren en ontdekken hoe we samen een duurzamere en meer ontspannen levensstijl kunnen creëren. En vergeet niet om je in te schrijven voor onze nieuwsbrief, zodat je op de hoogte blijft van nieuwe inzichten en tips voor een gebalanceerder leven. Op naar een leven op 70 km/u!

WIL JE ALLE TIME TO MAMA BLOGS LEZEN?

[Login](#) of registreer je [hier](#) gratis voor een Time to Mama abonnement.