

Tot hier en niet verder

Veel mensen hebben moeite om hun grenzen te vinden en ook om die te stellen. Dat is niet vreemd, want we ontvangen elke dag onnoemelijk veel prikkels. Prikkel, die je van je eigen gevoel weg kunnen leiden.

Er zijn ook heel veel mogelijkheden in het leven, waardoor het moeilijk kan zijn om daar uit te kiezen. En soms willen we ook alles. Zeker als er sprake is van een 'fear of missing out' (FOMO).

Bij FOMO staat het gevoel om iets te missen centraal. Dit wordt vaak opgewekt door het succes van anderen. Of wanneer je het idee hebt dat je iets mist als je niet bij een activiteit bent waar anderen wel bij zijn. Of als je je onrustig voelt als je een dag of avond niets gepland hebt om te doen.

En hierin schuilt het gevaar dat je je grenzen overgaat. Zeker als iets ook leuk is om te doen. Want als het leuk is om te doen, dan vraagt dat toch niet te veel van je? Leuke dingen geven toch energie? En dat is een vergissing. Ik las ergens de uitspraak: er is niet sprake van een stress-pandemie, het echte probleem ligt dieper, namelijk in te weinig herstel. We hebben de neiging om onvoldoende te herstellen van inspanningen, ook van de leuke.

Toon Tellegen heeft daar een mooi gedicht over geschreven:

EEN STREEP

**Ik trok een streep;
tot hier,
nooit ga ik verder dan hier.**

**Toen ik verder ging
trok ik een nieuwe streep,
en nog een streep.**

**De zon scheen
en overal zag ik mensen,
haastig en ernstig,
en iedereen trok een streep
iedereen ging verder.**

Heel concreet heb ik onlangs zelf ervaren om een streep te moeten zetten onder al mijn bezigheden. Ik had mijn enkel geblesseerd en die moest in het gips en het had rust nodig. Ik vond dat heel lastig. Zeker als je gewend bent om altijd te kunnen bewegen en te gaan en staan waar je wilt. Dat gaf eerst veel onrust. Het leidde echter ook tot een andere beleving van tijd. Namelijk dat dan niet zozeer de klok-tijd geldt, maar tijd voor verdieping en reflectie. De tijd kunnen nemen voor ontspanning en na te denken over wat echt belangrijk is.

Wil je met anderen verder praten over het onderwerp Grenzen. Dan kan dat op vrijdag 29 november van 15.00 tot 16.30 uur in de Entree, Boerhaavelaan 33 te Zoetermeer. We komen dan weer bijeen voor 'Een Zinvol Gesprek'. Van te voren opgeven is nodig via info@jongseniorenzm.nl. Er is plek voor 12 personen.

Blogschrijver Helen de Roos

