

Stress Dixie Dansercoer

Er was een tijd dat tijd voor het grijpen lag, dat we maar moesten meeleven met de opeenvolging van activiteiten die we zelf in het leven hadden geroepen. Tijd was zoet, een luxe, onuitputtelijk. Voor vele mensen in de drukste periode van hun leven, is tijd nog slechts een mooie herinnering. En het tekort aan tijd doet pijn.

Klagen over het tekort aan tijd in ons leven is een triestig refrein. Er is blijkbaar geen tijd meer om na te denken. Om een gaatje te vinden in onze zestig urenweek. Om kinderen deftig op te voeden.

Laten we de realiteit even onder de loep nemen en ons afvragen of er wel plaats is voor tijd in ons jachtige leven. Je begint de dag nogal pavloviaans met een wekker die het startschot geeft voor een dag waarin je van de ene taak naar de andere holt, en 's avonds val je uitgeteld boven je computer in slaap. Om te kunnen blijven doorgaan, werk je nog snel een broodje naar binnen terwijl je in de carwash je sms'jes leest met één oog de krant bekijkt en met het andere oor naar het radiojournaal luistert. Plots tikt er iemand op de ruit : je houdt de lange rij wachtende nodeloos op.

Waar houdt dit op? Zijn we op weg om zoals in Japan te sterven aan karoshi, een doodsoorzaak te wijten aan overwerk ? Is het normaal dat karoshi daar jaarlijks meer dan tienduizenden levens kost en dat de Japanse regering in compensaties voor de nabestaanden voorziet ?

Als we teveel activiteiten of verantwoordelijkheden in ons leven proberen te proppen, komen er momenten waarop wij het onmogelijke van dat overvolle leven ervaren. Dat leidt tot een situatie waarbij we niet meer kunnen genieten van ons leven, we hebben geen tijd meer om iets te appreciëren. Op die manier toont het teveel zich van zijn slechtste kant : hoofpijn, misselijkheid, hartproblemen, hoge bloeddruk, kanker.

Mensen die bang zijn voor een saai leven of die niet weten wat ze zouden beginnen met een lichter dagprogramma, moeten beseffen dat de intensiteit van hun leven niet zal afnemen als ze het kalmer aan doen. Wel integendeel. Door meer tijd te reserveren voor een select aantal bezigheden, zal de diepgang van het leven vergroten. De oermens had veel minder taken te verrichten dan de moderne mens. En toch was zijn bestaan stimulerend genoeg. De geregelde confrontatie met gevaar, in de vorm van een prooi of een vijand zorgde voor intensiteit. Het was aan hem om te beslissen of hij zou vechten of vluchten.

Zulke intern gevechten hoeven wij nog amper te voeren, jammer genoeg soms. De keuze tussen vechten of vluchten hoeven we niet meer te maken. De stressreacties spelen zich voortaan af binnenin ons lichaam.

De jaren 70 & 80 lanceerden de droom van have it all. Maar die bracht ons in de huidige situatie waarbij we het gevoel hebben van can't do it all. Zeker de meeste vrouwen voelen het leven nu zo aan. Ze leiden een leven waarin ze zoveel rollen moeten vervullen, dat ze gefrustreerd door raken.

Een geïnterviewde vrouw stelde dat de meeste vrouwen die zij kende een vijftiguredag nodig hebben om werk, familie, sociale engagementen en een deftig seksleven te kunnen combineren: 'overal wordt mij toegefluisterd dat ik een man, een interessante job, een huis en kinderen tegelijkertijd kan hebben. De realiteit is ontvullerend. We voelen allemaal de druk om alles perfect af te handelen, maar we kunnen het niet.

Een onderzoek naar de wensen van de vrouwen maakt duidelijk dat meer dan de helft van de vrouwen van baan wil veranderen. Ze hebben een grote financiële noden en nemen kredieten op. De steeds groter wordende druk op vrouwen brengt stress met zich. Ze hebben enerzijds het gevoel overal te kort te schieten en anderzijds voelen ze zich uitgesloten wanneer ze niet meedoen met de trends. En er is ook altijd die druk om er fantastisch uit te zien en dat vraagt opnieuw een belangrijke tijds- en geldinvestering. Volgens psychologe Rosanna Cousins kan je het evenwicht tussen werk en leven alleen maar herstellen door zeer strikt te werk te gaan bij het plannen van het aantal werkuren. Daarna moet er tijd zijn voor relaxatie

Uit Women despair at 'do it all life' – BBC news 10 juni 2004

Uit **Dixie Dansercoer – Brainstormen in een iglo**