



Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen – groot of klein. Schroom niet, hij kijkt nergens van op.

Hoe kom ik tot stilstand als ik al weken het gevoel heb dat ik volledig geleefd word en mijn lijstjes alleen maar langer in plaats van korter worden?

SYLVIA

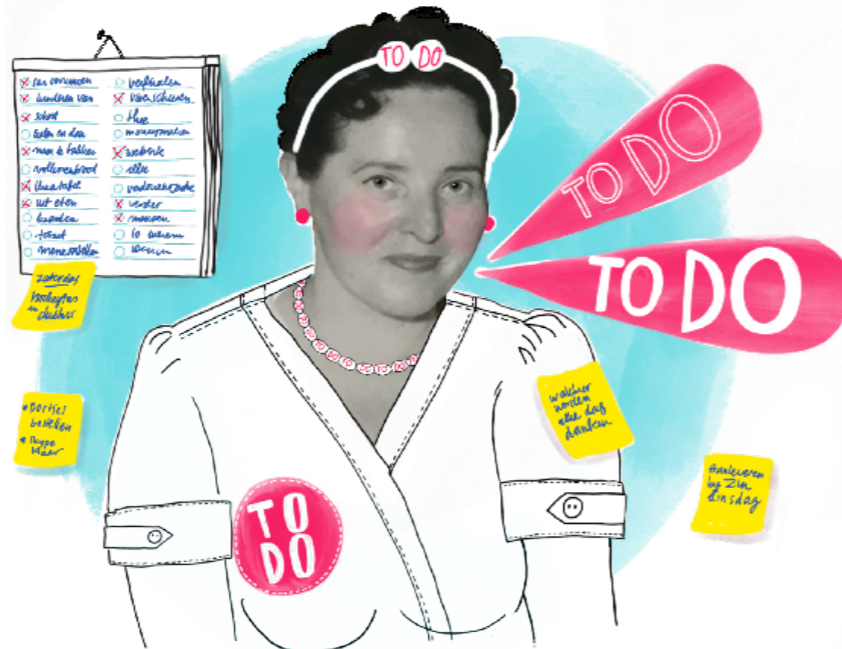
Beste Sylvia,

Als dit gevoel iets is van alleen de afgelopen weken kun je overwegen om een drastische maatregel te nemen, waardoor je je lijstjes schoonveegt en niet meer achter de feiten aanloopt. Een voorbeeld van zo'n maatregel volgt hieronder.

Als je vaker dit soort periodes hebt, moet je je eerst afvragen of je niet te ambitieus bent, te perfectionistisch, of dat je te veel moeite hebt met nee zeggen. Want hozen heeft vooral zin als de boot niet lekt. Verder, sta eens stil bij hoe vaak je eigenlijk wordt afgeleid tijdens het afwerken van je takenlijst – door oppoppende e-mails en appjes bijvoorbeeld. Zet alle automatische alerts uit. Niet alleen kun je er horendol van worden, een taak uitvoeren met afleiding duurt twee keer zo lang als zonder afleiding – en dan komt de tijd van de afleiding er nog bij. Maar goed, laten we ervan uitgaan dat dit iets is van de laatste weken, een samenloop van omstandigheden. De eerste maatregel zou moeten zijn dat je heel goed nagaat of alles op je lijstjes wel echt zo belangrijk is. Misschien kun je bepaalde taken schrappen, delegeren of teruggeven? Vervolgens ga je

na hoe urgent de taken eigenlijk zijn, en of ze in een kwartaalplanning niet wat verderop ingeroosterd kunnen worden. Als te veel zaken belangrijk zijn en urgent moet je wellicht iemand inhuren om zaken van je over te nemen of voor te bereiden.

Een drastische maatregel die ertoe kan leiden dat je weer in control komt, is het instellen van een 'extreme werkweek'. Dat heb ik zelf een keer uitgeprobeerd, nadat ik een recensie had gelezen van een boek met de titel *Hell Week*. Dat is een boek van een Noorse marinier die een burgermansversie van een marinierstraining propageert. Mijn iets verwaterde versie kwam hierop neer: één week lang om 5 uur 's ochtends opstaan en om 10 uur 's avonds naar bed – ook het weekend. De eerste ochtend is even doorbijten. Het eerste uur, voor het ontbijt, dien je te besteden aan sporten of in elk geval bewegen. Als je daarmee klaar bent is het pas 6 uur, voel je je fit en is het waarschijnlijk een uur of ander-



half vroeger dan normaal. Je houdt de hele dag het gevoel dat je voorloopt op schema. Verder werk je de hele week ook 's avonds en dien je je sociale contacten op te schorten: je volledige focus is het wegwerken van je achterstand. Ook geen tv. Bereid goed voor in welke volgorde je je takenlijst gaat afwerken. De keer dat ik dit heb geprobeerd, werkte het opmerkelijk goed. Ik was productiever dan verwacht en deed als bijvangst een verrassende ontdekking. Namelijk dat ik niet meer de avondmens ben die ik dacht te zijn, ik voel me een stuk fitter bij vroeger opstaan.

Eigenlijk heb ik mijn hele leven nog geen stabiele (langdurige) relatie gehad. Heb ik gewoon de ware nog niet ontmoet of moet ik toch maar eens in therapie?

ERIK

Beste Erik,

De beste manier om vrouwen (of mannen) in jou de ware te laten zien, is een boerderij kopen. Je krijgt dan wel Yvon Jaspers een paar keer over de vloer. Als je dat er niet voor over hebt, is therapie een optie. Gaat wel in de papieren lopen. Vroeger kon je op kosten van de verzekering jarenlang in individuele therapie. Had je in feite meteen een langdurige relatie, zij het met erg weinig seks – als het goed is. Tegenwoordig moet je een depressie of andere aandoening hebben, anders is het een dure grap.

Ik laat vrienden graag zelf iets voor hun verjaardag uitkiezen. Dus geef ik ze bij voorkeur een passende cadeaukaart. Maar: wat zet je daar op? Wat is een fatsoenlijk bedrag? Ik ben namelijk niet rijk – maar wél rijk aan vrienden.

FRANCESCA

Beste Francesca,

Je bent niet rijk bent en toch heb je veel vrienden. En dan kom je ook nog eens weg met het geven van onpersoonlijke cadeaus bij verjaardagen! Dan is er weinig om je zorgen over te maken. Dat betekent dat je de rest van het jaar goed in staat bent om de waarde van vriendschap met jou over te brengen. Maakt niet uit wat je op die kaart zet, desnoods je laatste zin hierboven. Misschien ben je zo goed in het uitzoeken van de juiste cadeaukaart dat je cadeaus toch persoonlijk worden opgevat. Niettemin heeft het geven van een geldbedrag dus wel het risico dat de hoogte van het bedrag kan worden opgevat als indicatie van de waarde van de vriendschap. Een cadeau waarover is nagedacht, hoe goedkoop ook, heeft dat risico veel minder. Dus zou ik de tijd die je nu besteedt aan het zoeken van een passende cadeaukaart, besteden aan het uitzoeken van een persoonlijker cadeau.

PRANGENDE VRAAG?
Mail hem naar redactie@zin.nl o.v.v. 'Dr. Does'.
U kunt uw vragen ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)