

## *Druk zijn*

Iedereen kent ze, komt ze regelmatig tegen of moet bekennen er zelf één te zijn. Af en toe dan...

Zo'n wervelwind die op hoge snelheid langs je schiet. Met oververhit gezicht vermoeid stamelend 'Ik heb het zo druk!'. Of iets in die trant. Waarna dan de onvermijdelijke zucht volgt. De term 'druk' wordt veel gebruikt in onze huidige maatschappij waarin we -toegegeven- meestal ontzettend veel balletjes hoog te houden hebben. Het woord heeft een nogal negatieve lading. De vertaling naar het Engels verklaart voor een deel waarom dat zo is: 'druk' is 'busy' -oftewel ' bezig'- in het Engels. Tot zover geen probleem, je kunt immers ook 'lekker' bezig zijn. Maar 'druk' kun je ook vertalen als 'pressure'. En dat geeft een heel ander gevoel. Niemand vindt het fijn om 'onder druk' te staan en zo voelt het wel als je veel te doen hebt. Het moet allemaal af en het liefst nu meteen, want anders...

'Druk' zijn brengt stress met zich mee, wat niet gezond voor ons is. En toch doen we eraan mee. Aan die idiote overspannen maatschappij. Allemaal. Op z'n tijd. We steken elkaar ermee aan en vinden het ondertussen nog heel normaal ook. Maar is het dat wel? Waarom doen we het? Geeft het ergens misschien een goed gevoel? Het lijkt te vragen om begrip, medelijden of bewondering van degene die je vertelt dat je zo druk bent. Of herkenning: 'zie je, we zijn hetzelfde, ik heb het ook zo druk.' Alsof je

## *Verborgen kracht*

Er zijn van die dingen in het leven waar je bijna nooit bij stil staat. Omdat ze heel gewoon lijken. Weinig aandacht krijgen. Zelden benoemd worden en vooral: zwaar onderschat worden. De 'glimlach' is er zo één. We dragen hem allemaal de hele dag bij ons, maar verstoppen hem regelmatig. En dat is jammer, want het effect ervan is onvoorstelbaar groot! Gebruik je hem, dan verspreid je een magische vonk. Ik vind het bijzonder dat we deze kracht allemaal direct voorhanden hebben, maar ons niet realiseren -of leren- wat we ermee kunnen bereiken. Zonder door te willen draven zou ik willen betogen dat de glimlach een verborgen parel op ons gezicht is met een niet te evenaren toverkracht.

Want weet je wat mij steeds weer opvalt? Als iemand me aankijkt met een glimlach, voel ik me meteen vrolijk. Hoe mijn stemming daarvoor ook was. Het is alsof de boosheid, irritatie of het verdriet wegsmelt; je voelt de warmte bijna meteen in je hart. Het veroorzaakt een heel puur gevoel en maakt je dag in één keer goed. Het voelt als een soort cadeautje, iemand die je ziet staan en jou een glimlach schenkt. Door naar iemand te glimlachen maak je een connectie met die persoon, je voelt je verbonden. Zelfs als de glimlach afkomstig is van een voor jou onbekende persoon.

## *Lekker lente*

Er zijn heel veel dingen waar manlief en ik het over eens zijn. Gelukkig. Maar er is één fundamenteel verschil: hij leeft op als de weerman vertelt dat het gaat vriezen. Hangt dan meteen verheugd met de ijsclub aan de telefoon, haalt alvast zijn schaatsen uit het vet en zweept dochter één én twee op om te gaan duimen dat het zo hard mogelijk gaat vriezen. Míjn eerste onbewuste (let wel, onbewust dus) reactie is dat ik diep zucht en -helaas- hardop mompel 'ah, nee, hè?'. Kou staat nu eenmaal niet bovenaan mijn verlanglijstje.

Ik moet erbij zeggen dat ik het feit dat we in Nederland seizoenen hebben wel heel prettig vind. Het houdt het afwisselend buiten en geeft je verschillende ontwikkelingsperiodes per jaar. Bovendien zie ik natuurlijk ook echt de charme wel van het maken van een sneeuwpop en het met het hele dorp op het natuurijs staan. Maar, ik leef dus op als de weerman aangeeft dat het warmer wordt. Of eigenlijk is het zelfs zo dat ik al opleef op het moment dat ik de kalender naar 21 maart mag draaien: Lente! Dat betekent zon, warmte, zingende vogels en groen gras. Heerlijk! Zonnestralen op mijn wangen vormen een belangrijke behoefte in mijn leven. Wat voelt dat relaxt. Het geeft me een gevoel van ontspanning, van genieten. Als de zon schijnt is het ineens veel makkelijker (en aantrekkelijker) om lekker buiten te gaan zitten met een boek. En dus ben ik op dit moment reuze