

Onthaasten, ontslakken, ontkoeien?



Als adviseur ken ik als geen ander de scherpe tanden van stress. Stress kan zich manifesteren als een vuurspugende draak, waarop elke ridder Joris zijn lans zou breken. Tegenwoordig is stress onnodig, haast achterhaald en jachtigheid passé. Er zijn tal van boeken en magazines die dat met enige stelligheid beweren. Methodieken, stappenplannen en regels bij de vleet om de jachtige

moderne mens te onthaasten en te ontslakken. Deze laatste twee begrippen zijn al zo ingeburgerd dat ik niet eens de noodzaak voel ze hier toe te lichten. Van Dalen Groot woordenboek hedendaags Nederlands heeft beide begrippen in ieder geval al enige jaren in het assortiment.

Ik heb altijd vrij makkelijk gedacht over onthaasten. Bedenk wat je leuk vindt om te doen en doe dit in de uren dat je niet werkt. Makkelijk zat. Tenminste als je het werk los kunt laten op het moment dat je de deur van kantoor achter je dichttrekt. Hier zit hem nu juist de kneep. Veel mensen kunnen dit niet. Het kantoor zit hen tussen de oren. De mentaliteit althans. Met dezelfde intensiteit en efficiency waarmee ze op kantoor geïndoctrineerd zijn, worden weekend en vakantie georganiseerd. Weekend en vakantie moeten beleefd worden, niet gepland of georganiseerd. Veel mensen weten nu al waar ze zaterdag over twee maanden om 11:00 moeten zijn. En dan verbaast zijn dat je in het weekend niet kan ontspannen.

Ik probeer altijd mijn vrijdag bij het weekend te betrekken en de maandag als natuurlijk verloop van mijn zondag te zien. Dat soort mensen maakt van hun weekend de bijbouw van hun werkweek. Ik ben gestopt met het weekendplannen. Ik doe waar ik zin in heb. En als ik doe waar ik zin in heb ontspan ik. Klinkt logisch en dat is het ook.

Nu wil het leed van mensen die het kantoor niet op hun werk kunnen laten geenszins bagatelliseren. Het niet los kunnen laten van drukte en problemen op het werk, is een reëel probleem. Het is daarom goed dat er zoveel boeken zijn die dit soort mensen helpt. Die mensen leren om werk en thuis opnieuw te scheiden.

Er moet echter een grens zijn. Yoga, meditatie, ontspanningsmassage, levensvisieherzieningstherapie, ok, goed. Als het helpt moet je het zeker doen. Al denk ik persoonlijk dat je iemands levensinstelling niet wijzigt in 87 pagina's Arial 10.5. De grens moet echter liggen bij het knuffelen van koeien. Ja, er staat inderdaad het knuffelen van koeien. U leest het goed.

In de Gelderlander stond laatst een artikel over dit nieuwste wapen in de strijd tegen stress. Mensen met stress zijn kennelijk erg geholpen als ze even een amicale arm om een coulante koe kunnen gooien, voor een fijne knuffel en een luisterend oor. Als ik een koe was zou ik zwaar in de zure melk schieten. Een wildvreemde man, in pak, met koffer, die mij opeens om de nek gaat hangen. Maar, soit. Daarbij denk ik dat, als je een state-of-mind hebt bereikt waarbij je aan koeien gaat zitten, dan is stress al lang niet meer je grootste probleem.

Ook denk ik aan de nieuwe wet die bestialiteit strafbaar maakt. Een onschuldige knuffel, een hand die iets te ver afdwaalt, een zacht

gefluisterde dubbelzinnigheid in een bont oor en Clara spant een rechtszaak aan.

Een probleem wat kennelijk nogal onderschat is bij deze nieuwe stressrelease therapie is dat Clara toch 560 kilo vlees en spieren is. Daarbij, misschien kent de directeur van transportbedrijf Fastforward, het verschil niet eens tussen een koe en een stier. Het mag algemeen bekend zijn dat de man van Clara zeker niet geknuffeld wenst te worden en een zeer hoge mate van zelfredzaamheid bezit. Om dit soort problemen te omzeilen worden er al cursussen gegeven. Een cursus koeknuffelen! Zou je daar een klapper en een pen bij krijgen?

Zelfs een gerenommeerd instituut als de universiteit van Wageningen gaat zich met het fenomeen bezighouden. De professoren wetenschappers gaan onderzoeken of de melk van koeien, die geknuffeld worden door gestreste managers, zoeter is of langer houdbaarder.

Wat de uitkomst van dit onderzoek zal zijn? Wie weet. Misschien wordt het wel een vierjarige opleiding. Eén ding is zeker. Voordat de Uni van Wageningen haar onderzoek heeft afgerond... heb ik een zuivelallergie ontwikkeld.

Clara, sterkte.

Verus Demens