



1

HALLO, IK BEN DRUK BEZIG

Ik ben de slechtste persoon om dit boek te schrijven.
En misschien ook wel de beste.

Mijn leven is vreselijk druk. Dat zeg ik niet om op te scheppen. Ik probeer ook geen wedstrijd te winnen. Ik zeg gewoon hoe het ervoor staat. Of ik probeer in elk geval te omschrijven hoe mijn leven bijna elke dag aanvoelt. Ik heb vaak de grap gemaakt: 'Ik zou een boek moeten schrijven over het druk hebben, maar daar heb ik het te druk voor.' En eigenlijk was dat nog waar ook. Hoe is dat bij mij zo gekomen? Hoe is het bij jou zo gekomen? Hoe is het bij ons allemaal zo gekomen? Ik heb nog nooit iemand in Amerika ontmoet die op de vraag 'Hoe gaat het met je?' antwoordde met: 'Nou, om te beginnen heb ik het helemaal niet druk.' Er zal wel ergens op de wereld een kind van zes zijn die 'niets te doen heeft' en wat lieve mensen in bejaardenhuizen die graag wat vaker door mensen gestoord zouden worden, maar bijna iedereen die daartussenin zit, heeft constant te maken met een overvolle agenda en overweldigende stress.

Ik schrijf dit boek niet als iemand die de top heeft bereikt en nu een touw naar beneden gooit om anderen op te trekken. Ik ben meer die kerel die op een richel

een meter boven de grond staat en zijn arm uitstrekt om de volgende te kunnen vinden. Ik schrijf dit boek niet omdat ik meer zou weten dan anderen, maar omdat ik meer wil weten dan ik nu weet. Ik wil weten waarom het leven zo voelt, waarom onze wereld is zoals hij is en waarom ik ben zoals ik ben. En ik wil veranderen.

Hetzelfde soort druk als jij

Zolang ik me kan herinneren – en dan moeten we eeuwen terug in de tijd, naar de jaren negentig – heb ik het al druk gehad. Op de middelbare school deed ik aan hardlopen en veldlopen, ik speelde basketbal, was lid van de National Honor Society, probeerde Spaans te leren, volgde extra vakken, speelde in de fanfare, die een belachelijke hoeveelheid van mijn tijd in beslag nam, speelde in een musical, ging op zondag twee keer naar de kerk, bezocht de zondagsschool en een jeugdgroep en bezocht de Bijbelstudie op vrijdagochtend. Niemand heeft me zo gemaakt. Mijn ouders hebben me nooit gedwongen (hoewel de kerkdienst geen onderwerp van discussie was). Ik wilde al die dingen zelf doen.

Op de universiteit deed ik nog meer. Ik liep hard, deed aan verschillende andere sporten, werkte parttime voor verschillende leraren, organiseerde een van de grootste VN-simulatieprogramma's (ja, echt waar), schreef me in als DJ voor de radiozender van de campus, leidde onze gemeenschap van christelijke studenten, ging drie keer per week naar de kapel, zong in een kerkkoor,

zong in het koor van de universiteitskapel, zat in het team van schoolevangelisatie, hielp op woensdagavond bij de padvinderij, ging op zondagochtend naar de kerk, dan naar de zondagsschool en 's avonds weer naar de dienst, en bezocht tot laat in de nacht de universiteitskapel.

Op het seminarie was het hetzelfde verhaal. Naast mijn gewone schoolwerk en het ontwarren van het ingewikkelde inwijdingsproces van mijn kerkelijke stroming, liep ik stage in mijn kerk, preekte regelmatig, zong op een moment zelfs in drie verschillende koren, ging elke week naar een gespreksgroep waar we de doelen in ons leven bespraken en overlegden wat we eraan deden om die doelen te behalen, ging zoals gebruikelijk elke zondag twee keer naar de kerk, plus de zondagsschool, plus de catechisatie die ik elke week voor de kleintjes leidde, plus het missiecomité van het seminarie en regelmatige gebedsbijeenkomsten. En zo kan ik nog wel even doorgaan.

En dat was nog voordat ik het écht druk kreeg. De enige mensen die het drukker hebben dan alleenstaande studenten, zijn mensen die niet alleenstaand zijn en niet studeren. Al die jaren op school, op één semester na, was ik niet getrouwd. Ik was geen fulltimepredikant. Ik schreef geen blogs of boeken. Ik leidde geen kerkenraadsvergaderingen. Ik hield geen toespraken. Ik was geen slaaf van de techniek. Ik hoefde geen hypotheekzaken uit te puzzelen, geen gazon te maaien, geen fornuis te repareren, geen dode wasbeer uit mijn open haard te halen (dat is een lang verhaal) en geen

wekelijkse preken voor te bereiden. Ik hoefde niet te reizen. Ik zat niet op Facebook of Twitter. Ik kreeg nauwelijks e-mails. En ik had geen kind om op te voeden, laat staan vijf.

Op de meeste dagen heb ik meer verantwoordelijkheden, eisen en ambities dan ik aankan. Dat is sinds mijn tienertijd zo geweest en het lijkt alleen maar erger te worden. Als iemand me vraagt hoe het met me gaat, komt het woord ‘druk’ altijd in het antwoord voor. Ik kan me wel een paar momenten uit de afgelopen maanden herinneren waarop ik in mezelf mompelde: ‘Waar ben ik mee bezig? Waar ben ik allemaal in verzeild geraakt? Wanneer krijg ik mijn leven ooit onder controle? Hoelang kan ik dit nog volhouden? Waarom kan ik mijn tijd niet beter indelen? Waarom heb ik hier nou weer “ja” op gezegd? Waarom heb ik het altijd zo druk?’ Ik heb geklaagd over mijn slechte planningen en mijn onvermogen om de juiste beslissingen te nemen. Ik heb geklaagd over mijn werkschema. Ik heb slordig werk afgeleverd omdat ik geen tijd had om het beter te doen. Ik heb te veel stille tijd gemist en heb te weinig geduld gehad met mijn kinderen. Ik heb mijn vrouw voor lief genomen en belangrijke relaties gevoed met niet meer dan restjes. Ik heb het te druk gehad om God met mijn hele hart, ziel, verstand en kracht te zoeken.

Met andere woorden: waarschijnlijk ben ik al die tijd net zoals jij geweest.

Een idee dat al veel eerder had moeten komen

‘En, Kevin, waar gaat je volgende boek over?’ vroegen mijn vrienden.

‘Ik schrijf een boek over het druk hebben.’

‘Jij? Maar jouw agenda is één grote rommel! Dat is een van jouw grootste problemen!’

‘Dat weet ik. Daarom schrijf ik dit boek ook.’

Sommige boeken worden geschreven omdat een schrijver iets weet wat andere mensen moeten weten. Andere omdat de schrijver iets heeft gezien wat anderen moeten zien. Ik schrijf dit boek om dingen te ontdekken die ik nog niet weet en te werken aan een verandering die ik nog niet kan zien. Meer dan de andere boeken die ik heb geschreven, is dit boek voor mezelf.

Dat betekent ook dat ik in dit boek meer over mezelf schrijf dan gewoonlijk. Ik zou niet weten hoe ik dit boek, dat gaat over een onderwerp waarmee ik persoonlijk zo geworsteld heb, anders zou kunnen schrijven dan op een heel persoonlijke manier. Mijn ervaringen zijn niet zo buitengewoon dat ik ze moet delen. Het zijn gewoon de ervaringen die ik het beste ken. Dus ik geef je een openhartige inkijk in mijn fouten, enkele problemen en enkele inzichten – voortkomend uit gezond verstand en/of uit de Bijbel – die me hebben geholpen mijn eigen hart en ziel te leren begrijpen.

Er waren twee redenen waarom ik aarzelde om dit boek te schrijven, en beide komen voort uit trots.

De eerste was dat ik moest ophouden met mijn constante neiging om problemen te bagatelliseren door mezelf voor te houden dat het allemaal niet zo erg is als het lijkt. En ergens is dat ook wel waar. Ik heb een gelukkig huwelijk en geniet van het vaderschap. Ik heb geen burn-out. Ik heb geen dertig kilo overgewicht. Ik slaap prima. Ik heb vrienden. Er zijn mensen in mijn leven die me op de goede weg houden. Dit boek is geen schreeuw om hulp.

Maar ... eigenlijk is het dat ook wel. Ik wil op dit gebied groeien. Ik wil niet de rest van mijn leven op dezelfde snelheid doorracen. Om eerlijk te zijn: dat kan ik waarschijnlijk ook niet volhouden. Mijn leven zal misschien niet meteen uit de bocht vliegen, maar het gaat allemaal wel veel te hard en de bochten worden steeds scherper.

De tweede reden was juist het tegenovergestelde. Ik was bang dat het overkomt alsof ik met mijn drukke leven wil pronken, alsof het een soort trofee is. Als je niet denkt dat ik gestoord ben omdat ik deze problemen heb, denk je misschien dat ik erover vertel uit trots. 'Wat moet het leuk zijn om op conferenties te spreken, dominee Kev. Wat moet het fijn zijn als mensen je vragen boeken te schrijven. Indrukwekkend, hoor, dominee – ik wou dat al die mensen bij mij aanklopten. Fijn dat je al die "vreselijke" problemen met ons deelt.' Dat gevoel begrijp ik heel goed. Als mensen praten over hun drukke leven, klinkt het als de knappe, steenrijke sportman die klaagt over alle fotoshoots waar hij naartoe moet. Ik hoop echt dat ik niet klink als zo'n vent –

die elke keer dat hij heel zielig vertelt hoe veel slechter het vliegveld in Milaan is dan het vliegveld in Praag, medelijden verwacht. Voor zover ik in mijn hart kan kijken, ben ik niet trots omdat ik het zo druk heb, en ben ik niet trots op de dingen waarmee ik het zo druk heb. Natuurlijk heeft trots er wel iets mee te maken, maar het is niet de reden waarom ik mijn problemen met jullie deel.

Bovendien hebben we het allemaal druk met hetzelfde soort dingen. Of je nu een predikant bent, of een ouder, of een kinderarts, waarschijnlijk worstel je met de overweldigende last van werk, familie, lichaamsbeweging, rekeningen, kerk, school, vrienden en een lange lijst van verzoeken, eisen en wensen. Ongetwijfeld zijn er mensen kwantitatief minder druk dan anderen, en anderen weer meer, maar dat verandert niets aan de gedeelde ervaring: bijna iedereen die ik ken, voelt zich het grootste deel van de tijd uitgeput en overweldigd.

Dat geldt voor de mensen in mijn kerk. Zo zijn mijn vrienden overal in het land. Zo ben ik. En dat is de reden waarom ik dit boek schrijf.

Andere wereld?

Ik las eens een verhaal over een vrouw uit een andere cultuur die naar de Verenigde Staten kwam en zichzelf ging voorstellen als 'Druk Bezig'. Dat was tenslotte het eerste wat ze hoorde als ze een Amerikaan ontmoette. 'Hallo, ik ben Druk Bezig.' Ze dacht dat het een onderdeel was van onze traditionele groet, dus vertelde ze iedereen die ze tegenkwam dat ze zo heette.

De meeste mensen zijn altijd druk bezig, en dat gaat voor steeds meer mensen gelden. Waar we ook wonen en waar we ook vandaan komen. Ik moet toegeven dat er grote verschillen zijn in de manier waarop mensen de tijd ervaren. Ik beseft dat dit boek uitgaat van een gemoderniseerde, geïndustrialiseerde culturele context. Ik weet dat het uitgaat van westerse opvattingen over tijd, en dat een Afrikaans boek over het druk hebben waarschijnlijk andere adviezen zou bevatten en inzichten zou bieden die ik over het hoofd heb gezien. Daarom hoop ik dat je bij het lezen van dit boek onderscheid kunt maken tussen de praktische toepassingen (die verschillend kunnen zijn in andere culturen) en Bijbelse principes en diagnoses (waarvoor dat niet geldt). Efficiëntie en punctualiteit kunnen bijvoorbeeld worden opgevat als een blijk van respect voor anderen, maar zijn geen universeel goede kenmerken. Denk maar aan de barmhartige Samaritaan, die vast te laat kwam op zijn afspraak.

Maar we leven allemaal op een bepaalde plek en moeten ons redden in onze eigen omgeving. Ik kan niet anders dan de problemen van het leven aan te pakken zoals ik ze in Amerika ervaar. Hoewel het op een bepaalde manier de effectiviteit van dit boek zal beperken, leek het mij het beste om mijn westerse bril juist niet af te zetten, omdat ik dat waarschijnlijk niet kan, en omdat de wereld, of dat nu goed is of niet, de komende jaren alleen maar meer geglobaliseerd, verstedelijkt en druk zal worden. Veel andere culturen zijn niet zo geobsedeerd door minuten en secondes als wij,

maar voor de meesten van ons is dat nou eenmaal de wereld waarin wij leven. Voor de rest is het de wereld van de toekomst.

Drie cijfers

Ik hoop dat je dit boek bijzonder praktisch en toegankelijk theologisch zult vinden. Dat is het soort boek dat ik wilde schrijven, omdat ik zelf zo'n soort boek zou willen lezen. Op deze bladzijden onderzoek ik niet de diepten van de eenheid met Christus, geef ik geen vooruitblik op de eindtijd en wil ik ook geen verhandeling houden over de geschiedenis van het vierde gebod. Dat is niet het soort boek dat je in handen hebt. Aan de andere kant wil ik je ook meer meegeven dan alleen wat tips voor timemanagement of het instellen van je e-mailfilters. Ik wil begrijpen wat er in de wereld en in mijn hart gebeurt, waardoor ik me zo voel. En ik wil begrijpen hoe ik dan kan veranderen – al is het maar een klein beetje. Beide taken vereisen theologie. En beide smeken om een praktische aanpak.

De opzet van dit boek is rechtdoorzee. Als je een gedicht of een krijttekening over het druk hebben verwacht, zul je die niet vinden. Maar als je liever een duidelijke uitleg met lijstjes wilt, ben ik degene die je zoekt. Mijn opzet is zo eenvoudig als drie getallen: 3, 7 en 1: drie gevaren om te vermijden (hoofdstuk 2), zeven diagnoses om over na te denken (hoofdstukken 3-9) en één ding dat je moet doen (hoofdstuk 10). Ik beloof geen totale transformatie. Ik bied geen niet-goed-geld-teruggarantie. Mijn doel is heel bescheiden. Ik hoop dat

je een paar manieren zult vinden om je agenda aan te pakken, een aantal aanbevelingen om je verstand terug te eisen, en veel aanmoediging om aan je ziel te denken.

Met dit alles wil ik zeggen dat ik hoop dat je bij het lezen van dit boek precies vindt wat ik zoek tijdens het schrijven ervan.

