

## Tijd van werken, tijd van rusten

Ze was, wat je noemt, een geslaagde zakenvrouw. Indertijd het vwo glansrijk afgerond, met een veelbelovend onderzoek cum laude rechten afgestudeerd en daarna vrijwel meteen een verantwoordelijke job bij een gerenommeerd softwarebedrijf. Verschillende managementcursussen gevolgd, flitsende carrière gemaakt en in korte tijd opgeklimmen tot sectordirecteur. Veel internationale contacten, vaak op reis naar het buitenland voor een interessant seminar of lucratieve deal, het ene zakendiner na het andere. Ze was een graag geziene gast in vele hotels, waarvan ze de kamers soms beter kende dan die van haar eigen huis. Behalve af en toe een partijtje golf, een uurtje sauna, zonnebank of bezoek aan de schoonheidssalon, gunde ze zichzelf eigenlijk weinig vrije tijd. Een gezellig terrasje of bioscoopje pikken met vriendinnen was er voor haar niet bij. Om van een avondje stappen of een middagje winkelen nog maar te zwijgen.

Haar huwelijk met Bram was jaren geleden al op de klippen gelopen. Ondanks een veelbelovende start konden ze elkaar vaak maar moeilijk begrijpen en waren ze er eigenlijk niet in geslaagd om een gezamenlijk pad naar de toekomst uit te zetten. Zo had Bram dolgraag kinderen gewild, maar Sophie wilde daar absoluut niet van weten. Ze was jaloers op de brede culturele belangstelling en maatschappelijke betrokkenheid van Bram, zijn sportieve activiteiten, zijn uitgebreide vriendenkring en drukke sociale leven. Zelf had ze daarvoor allemaal echt geen tijd, vond ze. Want ze wilde een topfunctie in 'haar' bedrijf. Zo waren ze ieder hun eigen weg gegaan en langzamerhand uit elkaar gegroeid.

Soms droomde ze er wel eens van om meer tijd voor zichzelf te hebben. Voor het lezen van een spannend boek, een familieweekend, een short break in een vakantiepark of gewoon een avondje onbezorgd thuis voor de televisie. En ook tijdens haar werk kwamen deze gedachten de laatste tijd steeds vaker op. Ze voelde hoe het drukke zakenleven de creativiteit en het enthousiasme geleidelijk aan uit haar wegzoog. De werkstress nam almaar toe en ze realiseerde zich dat ze in steeds minder tijd steeds meer moest presteren. Soms had ze het gevoel totaal geen greep meer te hebben op haar werk. Ze voelde zich opgejaagd en merkte dat ze daardoor ook prikkelbaar werd. Sophie begon er steeds meer naar te verlangen om even een stapje terug te doen, even te kunnen bijtanken, de accu weer op te laden met nieuwe energie.

En volkomen onverwachts, na een niet eens zo inspannend directie-overleg, werd het haar ineens teveel en meldde ze zich van de ene op de andere dag ziek. Ze voelde zich na jaren van hard werken en hollen uitgeput, opgebrand en vervreemd van zichzelf. De al tijden strak gespannen veer was gebroken, het vlammetje gedoofd.

In de weken dat ze thuis op adem kwam, vond ze beetje voor beetje het evenwicht in zichzelf terug. Langzamerhand drong het besef tot haar door dat het leven meer is dan alleen maar werken. Ze nam zich dan ook voor in de toekomst op het werk minder hoge eisen aan zichzelf te stellen, eens 'nee' te zeggen tegen nog meer werk, meer zaken te delegeren en haar tijd beter in te delen. En ze kwam er ook achter, hoe belangrijk het was om zich op tijd te ontspannen en te proeven van de goede dingen van het leven. Of, zoals Sophie op een dag ontdekte toen ze toevallig op een billboard in de stad las: er is een tijd van werken en een tijd van rusten. Waar had ze zo iets dergelijks toch eens meer gehoord of gelezen?

*Jan Simons*