

Knaldrang, de motor tot actie

De bloesem bloeit aan de bomen, de narcissen piepen hun kopjes uit de aarde en de zon doet steeds meer haar best om ons op te warmen. Met het ontluikende voorjaar komt voor de wielerliefhebber ook: knaldrang, het verlangen om zich na de donkere, gure winter weer uit te sloven op de fiets.

Het luistert nauw met knaldrang. Enerzijds is het de motor tot actie: het lichaam laat de geest als het ware weten dat het tijd is om wat te gaan doen. Anderzijds kan het een intens gevoel zijn, wat er ofwel voor kan zorgen dat mensen te snel te veel geven, of juist verlamd worden door de intensiteit en het liever uit de weg gaan.

Jonathan had last van dat laatste. Een vriendelijke jongeman, eind twintig, breedgeschouderd van het vele sportschoolbezoek, optimistische kijk op de wereld. Tot nu toe was hij aardig door het leven gerold. Havo zonder al teveel moeilijkheden afgerond. Voor zijn studie op het hbo ging hij een paar dagen voor de tentamens eens op zoek naar de boeken. Meestal ging dit ook prima en haalde hij ze met zesjes.

Het begin van zijn werkzame leven pakte hij op soortgelijke wijze aan: wanneer de spanning precies voldoende was opgebouwd, ging hij even volle bak aan de slag, om daarna weer lekker uit te rusten en te lummelen. Niks mis mee, zou je zeggen. De situatie werd echter nijpend toen er verschillende grote levensgebeurtenissen samen kwamen: hij kreeg meer verantwoordelijkheden op het werk, trouwde en werd vader. De klussen uitstellen tot het laatste moment ging niet meer.

Ooit was zijn knaldrang een perfect afgesteld mechanisme, dat hij minutieus kon timen. Nu krulde de opgebouwde spanning zich in zijn maag op als een bal, begon hij op te zien tegen deze sensatie in zijn lijf en ging hij het gevoel liever uit de weg. Waardoor hij zich uiteraard verder de nesten in werkte.

Wij besloten de knaldrang van een broodnodige update te voorzien. Het had hem jarenlang geholpen zijn doelen te bereiken, maar was (nog) niet aangepast aan de eisen van zijn huidige leven.

De uitvoering werd een meertrapsraket: Jonathan maakte een to-dolijst met de dingen die hij voor zich uit had geschoven en ging deze stap voor stap afronden, we praatten samen over de grotere thema's die hem bezig hielden (hoe rikt ik mijn werk- en privéleven in?) en misschien de belangrijkste stap: hij werd weer vriendjes met het gevoel van knaldrang.

Hij kon het, deze keer bewust, gaan zien als gezonde wedstrijdspanning, een motor tot actie, en niet iets wat vermeden moest worden.

Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.

