



Leve het bankstel en zaterdagpatatdag. Sleur is terug!

In lotushouding op een rijstmat een half uur lang een rozijn 'beleven', én maar genieten, journaliste Nienke Blokhuis krijgt er jeuk van. Wat is er mis met een beetje voorspelbaarheid?

'O jongens, wat is dit genieten hè? Even het moment pakken hoor, even helemaal in het nu. Héérlijk.'

Ineens waren ze overal. Levensgenieters. Ze roepen dat ik bewust moet leven, in het hier en nu moet zijn, en vooral: dat ik moet genieten. Volop, altijd, op elk moment. Als ik douche moet ik de druppels voelen, het putje horen gorgelen in plaats van te overdenken wat de dag mij zal brengen. Elke stap, hap en ademtug moet ervaren worden, en elke dag moet ik zelf de slingers ophangen; het leven is immers een feest. Maar al dat 'moeten' levert op zijn beurt ook weer stress en verwarring op: ik negeer liever striemende slagregen en wind tegen op de fiets dan dat ik 'lekker in het moment duik'. En wat als ik heerlijk hersenloos op de bank wil hangen, en geen zin heb in serpentes en champagne? Maakt dat mijn leven echt veel minder leuk?

EERLIJKE WITLOF

Toegegeven: het Grote Genieten is mij niet met de paplepel ingegoten. Geboren in de Randstad, ver van het bourgondische zuiden, overheerste bij ons vooral het credo 'niet lullen, maar poetsen'. Voor en na het eten bedankten we de Heer voor de gehaktballen met sperziebonen, maar daar hield de bezinning ook wel mee op. Dat ik daar nu niet meer mee wegkom, wordt mij aan alle kanten verteld. In tijdschriften lees ik dat ik niet altijd moet rennen, maar ook bewust moet wandelen. Een medecursist van een workshop legde mij in de pauze uit hoe meditatieliefsessies in - toe maar - Thailand mij helpen bij het maken van grote levenskeuzes. Een oud-huisbaas werd bijna vals toen ik uitlegde dat ik liever sport dan in een yogahouding sta. Ik zou het slachtoffer van de huidige tijdgeest zijn, en me verschuilen achter mijn haast. Welja. En dan noem ik nog niet eens de reclames die verkondigen dat hun yoghurt mijn leven niet alleen mooier, maar ook - jawel - bewuster zal maken. Wanneer zelfs de marktkoopman mij sommeert 'heel bewust' te proeven van zijn 'mooie en eerlijke' witlofstronken, krijg ik jeuk. Het zal allemaal wel goed bedoeld zijn, maar toch. Ik heb helemaal geen zin om naar Thailand te gaan. En waarom moet alles eigenlijk zo ontzettend bewust, geweldig en dient elke dag geleefd te worden als ware het mijn laatste?

OPGEJAAGD

De pure Levensgenieters menen dat zij leven volgens een nieuw en fris idee, maar niets is minder waar. De behoefte aan bewust en goed leven is een gevolg van een eeuwenoud menselijk verschijnsel, legt filosofe en schrijfster Marli Huijter uit. 'Het heeft alles te maken met de versnelling die is ingezet door ict en nieuwe media. Je ziet in de geschiedenis dat nieuwe ontwikkelingen altijd een tegenreactie oproepen. Voelden mensen zich vroeger opgejaagd door de zonnwijzer en later door de trein, tegenwoordig is het internet de boosdoener; het maakt alles sneller, maar daar zijn wij zelf niet altijd even goed op afgestemd. Dus trekken we aan de rem.'

Op zich niet raar. We hebben het ook druk, en alles gaat snel. Onze agenda's puilen uit, werkplekken zijn overal, we lezen mail in de trein en flexwerken tot in de kleine uurtjes. Het maakt ontspanning tot een schaars goed, terwijl we rust zo nodig hebben om het leven leuk te houden. En die schaarse momenten willen we vasthouden, uitbuiten, tot op de minuut. Het moment pakken, want voor je het weet is het voorbij en moeten we weer van alles.

En dat 'moeten genieten' dringt zich op elke vrije minuut van de dag aan ons op. We leven in een tijd waarin een simpel kopje koffie een 'rustmomentje' is, en je saai en kleurloos bent wanneer je blijer wordt van tomaten snijden aan een campingtafel dan van een retraite op een Thais eiland. Weekends mogen niet meer voorbijsluipen, maar dienen *minstens* onder het geknal van confettikanonnen bij meezingspektakels besteed te worden. En om nóg meer uit het moment te halen, leren we met aandacht te leven tijdens een workshop mindfulness, waarbij cursisten *sans gêne* twintig minuten stilstaan bij de textuur van een rozijn. 'Waarom niet?' gillen de levensgenieters. Tja. Maar waarom eigenlijk wél? Wat is er mis met de gewone dingen? >

'GEWONE DINGEN KUNNEN JUIST TROOST BIEDEN, OOK AL DENKEN VEEL MENSEN HET TEGENOVERGESTELDE'



ROTZOOI-TV

Mijn schoonouders vragen het zichzelf de laatste tijd regelmatig af. Mijn schoonvader is ziek, heel ziek. Gelukkig mag hij gewoon thuis zijn. Hij en mijn schoonmoeder besteden hun laatste tijd samen door vrienden te bezoeken, mooie series te kijken of iets met de kinderen te doen. 'Genieten jullie wel?' horen ze steeds uit hun omgeving. 'Goed bewust samen zijn, hè? Nu het nog kan.' Mijn schoonmoeder moet ervan zuchten. 'Het is goed bedoeld hoor, maar ik word dóódmoe van dat genieten. Alsof we nu ineens sámen voetbal moeten kijken. Ik heb altijd een hekel aan voetbal gehad, en nu nog steeds. Het is juist zo lekker als het even normaal is. Hij *Studio sport*, ik de krant. Zo hebben we het altijd gedaan.'

Gewone dingen kunnen dus juist troost bieden, ook al hebben veel mensen de neiging het tegenovergestelde te denken. En misschien schuilt daar meer geluk in dan in hyperbewust leven: het feit dat je argeloos kúnt zijn, omdat er verder even niets is waar je je zorgen om hoeft te maken. Of gewoon omdat je te moe bent na een dag werk. Zo maak ik vaak na een avond bankhangen de balans op: er was niets dan rotzooi op de buis en ik heb het allemaal gezien. En om eerlijk te zijn vond ik het nog lekker ook. Moet ik me daar nu schuldig over voelen?

Niet als het aan de Amerikaanse Jaye Derrick ligt, een onderzoekster die onlangs in het wetenschappelijke blad *Social psychology and personality science* een verhelderend licht scheen op het fenomeen bankhangen. Ze liet participanten naar herhalingen van tv-series kijken, of hun favoriete boek herlezen, om hen vervolgens te testen op hun energieniveau en wilskracht. En wat bleek: de deelnemers waren energiever en wilskrachtiger dan een groep die naar nieuwe tv-programma's had gekeken. Jaye Derrick vermoedt dat de herhaling de hersenen rust geven: er is geen mentale energie nodig, dus die hou je over

voor wilskrachtig gedrag. Fris en daadkrachtig na een avondje sleur. Zonder workshop of goeroe.

LEKKER VOORSPELBAAR

Niets mis met een beetje voorspelbaarheid dus. Sterker nog: onze natuur wil het. Volgens sociaal psycholoog Marret Noordewier van de Universiteit van Tilburg zien mensen liever dat de werkelijkheid is zoals zij hem verwachten. Op onverwachte uitspattingen of verrassingen reageren we in de eerste instantie negatief - zelfs wanneer iets helemaal niet slecht voor ons is. Zo verraste Noordewier in een experiment klanten aan de kassa met een fikse korting. In plaats van blij, reageerden de deelnemers afwijzend. De reden: onze behoefte aan voorspelbaarheid staat in de weg. Gelukkig zijn we meestal in staat om vervolgens te schakelen, zodat het plaatje in ons hoofd weer consistent is met de werkelijkheid. Want dat is wat we willen: consistentie, duidelijkheid, structuur.

Niet iedereen is even goed in dat schakelen, en daarbij spelen ook de omstandigheden mee. Hoe meer stress bij de verrassing komt kijken, hoe moeilijker het is om flexibel te zijn.

VALLENDE STEKEN

Van elke dag een meeslepend spektakel maken slurpt dus energie, maar hoe zit het met het andere genieten? Het 'in het moment zitten', 'verstand op nul' en 'helemaal in het nu zijn'? Ook dat is niet zo makkelijk, blijkt uit onderzoek aan de Amerikaanse Case Western Reserve universiteit. De wetenschappers vergelijken gedachtstromen met een grote truck die ineens tot stilstand moet komen: dat kost brandstof, net als gewoon rijden. Het is een proces van diverse hersenstoffen die aangemaakt worden, verbruikt worden, reststoffen achterlaten en weer opgeruimd moeten worden. En daar komt extra zuurstof bij kijken, waarvoor het hele lichaam even een tandje bij moet zetten. Maar ook alle gedachten op één punt focussen kent een limiet. Onder de douche de druppels ervaren is prima, maar het kan ten koste gaan van een andere bewuste ervaring, legt psycholoog en geluksonderzoeker Ad Bergsma uit. 'De hersenen hebben een beperkte aandachtscapaciteit.

EEN AVONDJE BANKHANGEN IS PRIMA: SLEUR EN REGELMAAT MAKEN ONS ENERGIEK

teit. Alles bewust meemaken is volstrekt onmogelijk; aandacht is een keuze. En soms gaat die uit naar iets buiten jezelf, omdat het op dat moment het belangrijkste is. Doe je dat niet, dan laat je steken vallen. Plus: vervelende ervaringen verdwijnen niet wanneer je met aandacht in het nu leeft. Ze kunnen zelfs erger worden als je probeert alleen het goede van het moment waar te nemen. Hoe meer je negatieve emoties wegduwt, hoe sterker ze terugkomen.' Toch wil hij trainingen waarbij mensen met aandacht leren leven niet van tafel vegen. 'Mensen worden er doorgaans wel gelukkiger van. Zolang je verwachtingen van de therapie reëel zijn, is er niets mis mee.'

SCHRANSEN MET AANDACHT

Laat ik eerlijk zijn: een beetje bewustzijn kan geen kwaad. Gedachteloos een zak frites leegeten kan immers niet goed zijn: als je zondigt, doe het dan met overgave en het volle verstand. Bovendien eten we meer dan goed voor ons is als we er met ons hoofd niet bij zijn, blijkt uit onderzoek. Maar waar ligt het midden tussen gedachteloos frites eten en minuten doen over één rozijn tijdens een aandachtstraining? Vriendin M. probeerde een zelfhulpboek dat haar door meditatie meer zelfinzicht zou geven op het gebied van liefdesrelaties. Het leek goed te gaan, tot dat zij zichzelf in de kamer zag zitten met een kaars en een foto van een geliefde. De opdracht: concentreer je op je ademhaling en denk aan niets. 'Maar zover kwam het niet. In plaats van iets in mezelf te voelen, zag ik alleen maar voor me hoe ik erbij zat. Met die stomme kaars. Echt, ik heb het geprobeerd. Hoe vastberaden ik ook ben om iets aan mijn relatieproblemen te doen, stilzitten is niet te oplossing. Op zo'n passieve manier wil ik mezelf niet veranderen.' En dus ging het boek de vuilnisemmer in, gelijk met de kaars en de foto.

Natuurlijk kan zo'n rustmoment voor anderen wel uitstekend werken, maar volgens Marli Huijjer is de reactie van mijn vriendin logisch. De oefening om 'in het moment' te leven' doet denken aan de Franse levenskunstfilosoof Frédéric Lenoir, die meent dat leven in het hier en nu de sleutel is tot een vreugdevol bestaan. Vanuit een filosofische invalshoek gelooft Huijjer echter niet dat deze houding iets kan opleveren. 'In het 'hier en nu' leven veronderstelt dat er geen toekomst is, geen geschiedenis, alsof het brein even stil kan staan. Maar dat is onmogelijk. Alleen een dood brein is helemaal stil. Onze hersenen anticiperen voortdurend op dat wat er gaat gebeuren. Je kan

onder de douche wel bewust zijn van de druppels water, maar je hoort ook na te denken over het feit dat onnodig lang douchen slecht voor het milieu is. Om dezelfde reden is terugblikken ook belangrijk. Alles van het 'nu' is historisch bepaald. Wie problemen ervaart met de liefde, moet nagaan wat er in eerdere relaties fout is gegaan. Je leert van je geschiedenis.' Bovendien is het 'nu' niet altijd leuk. 'Denk aan eindeloos wachten op een metrostation, of veel ernstiger: mensen die in een oorlogsgebied leven. Zij willen helemaal niet in het nu zitten. Op dat soort momenten kan het juist troostend zijn als je je realiseert dat later beter wordt.'

RUST & REGELMAAT

Naast 'hier en nu' is er dus ook 'toen en straks' nodig. Maar daarmee weet ik nog niet hoe ik de broodnodige rust in mijn leven inbouw. Hoe pak je dat aan, wanneer je je niet comfortabel voelt in lotushouding op een rijstmat? Ook hier weet Huijjer een antwoord op. Want zo huiverig als mensen zijn voor nieuwe ontwikkelingen en gejaagdheid, zo blij worden we van ritme en regelmaat. 'En die ritmie kun je makkelijk zelf scheppen door vaste momenten in te lassen. Ankerpunten noem ik dat. Maak bijvoorbeeld van de woensdagavond dé avond om iets met je partner of vriendinnen te doen, en laat dit niet vervuilen door andere afspraken. Die vastigheid geeft rust.' Die ankerpunten kunnen van alles zijn, meent Huijjer. Elke ochtend twintig minuten de krant lezen, of op vaste dagen en tijdstippen sporten. Volgens haar geeft de ritmie ook veel vrijheid. 'Dat klinkt tegenstrijdig, maar tussen de ankerpunten blijft er genoeg ruimte om te variëren met andere activiteiten. En het geeft ook ruimte in je hoofd: over de vaste dingen hoef je immers niet meer na te denken.' En zie: dat rustig worden van structuur ligt ook ten grondslag aan onze eedergenoemde aversie tegen verrassingen. Met de ankerpunten werken we dus niet alleen aan onze gemoedsrust, we komen ook tegemoet aan onze behoefte aan voorspelbaarheid. Vaste ritmie ontspant en dat hebben we nodig in deze hectische tijden. Omhels dus het bankstel, de grijsgedraaide dvd-boxen en zaterdag-patatdag. Sleur is terug. Jij nog een kopje thee?

Meer info over ritmie en ankerpunten in *Ritme: op zoek naar een terugkerende tijd* van Marli Huijjer, Klement, € 19,95, 206 blz.

'Vreselijk vermoeiend, mindfulness. Ik doe 9 uur over mijn boodschappen. Sta ik 6 uur naar een lychee te kijken'

Nico Dijkshoorn op Twitter

'Het moderne leven is haastig, oude zekerheden raken verloren voor nieuwe waarheden, die elkaar steeds sneller opvolgen. Mensen zijn gedwongen om zich in korte tijd en onder hoge druk aan steeds nieuwe omstandigheden en ideeën aan te passen.' Verontrustende woorden die een Leidse hoogleraar ooit sprak. Het lijkt een speech uit deze tijd, maar de tekst werd uitgesproken in 1907 door de heer Jelgersma tijdens een psychologencongres. Hij was bang dat het hoge tempo psychische problemen bij de mensen kon veroorzaken. Hét bewijs dat de angst voor het nieuwe en de behoefte aan rust iets van alle tijden is.

'Zen? Ja leuk, maar ik heb nu heel erg haast want ik moet naar mindfulness'

Uit: En dan nog iets, Paulien Cornelisse

HERHALINGEN VAN TV-SERIES, FAVORIETE BOEKEN HERLEZEN, DAAR WORD JE PAS FRIS EN DAADKRACHTIG VAN!