

Geluk te midden van de drukte: denken in eilandjes

Nina Timmermans

We doen veel op de automatische piloot. Of het nu gaat over je route naar werk, je avondroutine (met partner/gezin) of de vlugheid waarmee je alweer dik een half uur op instagram keek. Onderweg van overleg naar overleg voel je de drang om efficiënt je to-do lijst af te werken. Je probeert niet vaker dan twee keer per dag je mail te bekijken maar dat lukt eigenlijk bijna nooit. En je voelt je stom als dat niet lukt. Van die dagen vliegen voorbij, ze gaan snel omdat we veel verantwoordelijkheden hebben, meerdere ballen in de lucht houden en geen tijd willen en kunnen verliezen. We gaan van ding naar ding en verkeren in een soort handelingen-staat. Zo'n staat van on-alertheid wordt in stand gehouden door onze telefoons, apps, netflix... Het digitale gebruiksgemak waarmee veel voorzieningen van informatie en ontspanning zijn ontworpen, helpen ons in die on-aandachtigheid te blijven. We gaan daarmee voorbij aan veel waardevolle informatie, in het uiterste geval gaan we zelfs voorbij aan de signalen van ons eigen lichaam dat het genoeg is.

Dit weten we. En het blijft moeilijk om je er aan te onttrekken, het gaat als vanzelf: meegaan in het automatische bestaan. In dit stuk deel ik mijn eigen onderzoek in het omgaan met die stroom, iets waar ook ik in meegezogen word. Geïnteresseerd in dit fenomeen, probeerde ik mezelf de afgelopen maanden te observeren en ging ik op zoek naar handvatten om iets anders te doen. Het werd een grondig experiment, ik deel de dingen die effect hadden.

Automatisch of alert?

"Compared to what we ought to be, we are only half awake". Met deze uitspraak doelt William James, psycholoog en filosoof begin 20e eeuw, op de hardnekkige gewoontevorming die ons als mens stuurt. Onze gewoontes, of het nu gaat om gedrag of gedachtenroutines, dwingen onze energie in zo'n automatisch reactiepatroon. Routines zijn niet slecht, ze geven ons rust en maken dat we niet over alles na hoeven te denken. En tegelijkertijd is dat nu juist het punt: routines zorgen er ook voor dat je dingen doet zonder kennis te nemen van wat er gebeurt. Het betekent dat je onbewust handelt. En het kan er ook voor zorgen dat je onbewust bent. Dat je als het ware afgesloten raakt voor het waarneembare, richting je buitenwereld en binnenwereld.

routines zorgen
er ook voor
dat je dingen
doet zonder
kennis te
nemen
van wat er
gebeurt

Dagboek fragment:

Nov 2017 - Het vermogen om te kunnen ervaren of waarnemen, oftewel een beleving of besef hebben van jezelf en de omgeving, dat is bewustzijn. Het gaat dus om het zien van de dingen om me heen, de mensen om me heen maar vooral ook bij mijzelf. Mijzelf de vragen stellen: 'wat vind ik, wat denk ik, wat voel ik?. Ja, moet dit nu echt?! Ik heb geen tijd. En ik heb hier nu geen zin in.' Dit is, al helemaal na een volle dag, mijn eigen eerste interne conversatie... Maar als bewustzijn een vermogen is, dan kan ik het op z'n minst proberen te trainen. En laat ik niet beginnen aan het eind van een drukke dag, maar aan het begin. Morgen ga ik beginnen, dat moet echt.



Naar buiten of naar binnen?

Gewoontes worden meestal 'aangezet' door een gebeurtenis of een bepaalde situatie. Er gebeurt iets en daardoor schiet je in een manier van kijken of handelen zoals je gewend bent iets aan te pakken. En automatisme. Dat geldt voor ons gedrag (bijvoorbeeld gaan praten als de ander stil valt) en ook voor onze gedachten ('Ik doe het niet goed genoeg'). Brené Brown schrijft in haar boek *Sterker dan Ooit* over het belang om die interne wereld te onderzoeken. Je staat zelf niet centraal maar de situatie die je observeert staat centraal. Misschien weet je wat deed in die situatie die je observeert. Hoe zit het met dat wat je voelt, wat je ervaart? Zij stelt dat het essentieel is om je eigen emoties en gedachten te bekijken om iets te kunnen leren van een gebeurtenis. Dit verhaal wat je zelf maakt bij de wereld eerst onderzoeken in plaats van het direct te leven. Wanneer je je eigen gedachtenpatronen onderzoekt en kent, ofwel jezelf in alle eerlijkheid en kwetsbaarheid onder de loep neemt, stap je uit je automatisme en kun je iets nieuws leren. We moeten dus naar binnen. Eckhard Tolle, auteur van *De Kracht van het NU*, verwoordt het stelliger: "Primary reality is within, secondary reality is without".

Dagboek fragment:

*Maart 2018 - Ik ben nog steeds ziek, getver. Na twee weken van alles afzeggen en rustig opstarten blijft het maar hangen, nog steeds geen energie. Ik voel me ook leeg omdat ik niets doe. Het lijkt wel alsof ik dit jaar maar niet opgestart krijg? En waarom zijn er zo weinig mensen die even sturen dat ze met me mee leven? Ik voel me een nietsnut. K*t. Ik ben ook helemaal af van mijn mediteren en verlies mezelf weer in insta-accounts van onbekenden. Deze wisselwerking moet ik stoppen!! Vanaf vandaag: 5 dagen insta-stop. En die tijd gebruiken om te voelen wat ik voel. (...) Dit geeft me eindelijk de rust om mijn gedachten af te pellen en het gevoel van nietsnut verder te onderzoeken. Ik kom weer op mijn oude vertrouwde thema's uit, maar ik ontdek al schrijvend ook een nieuwe laag: ik wil niet alleen maar dingen goed doen, ik wil dingen realiseren samen met anderen. Maar tot op welke hoogte met anderen en in welke mate alleen? En met wie wil ik het echt?*

Sturen of volgen?

Ons leven, dingen die we doen en keuzes die we maken, benaderen we collectief gezien steeds vaker uit de 'maakbaarheidsgedachte'. Filosoof Alain de Botton sprak in zijn tedtalk van 2009 al over de keerzijde van deze nieuwe gewoonte in de samenleving: het is funest voor de rijkheid die in onze menselijkheid schuilt. Daarnaast werkt een samenleving waarin we automatisch uitgaan van jouw eigen aandeel in succes of falen, onzekerheid in de hand. Falen is immers je eigen (domme) schuld. Wellicht overbodig maar toch ter illustratie, er waren ook tijden dat mensen die geen succes hadden, onfortuinlijk werden genoemd. Dirk de Wachter, hoogleraar en psychiater uit België stelt dat we falen niet eens meer willen zien: 'Instagram geeft een wereldbeeld waarin mislukking geen plaats meer heeft.'

een samenleving
waarin we
automatisch
uitgaan van
jouw eigen aandeel
in succes of falen
werkt onzekerheid
in de hand

Dit alles doet geen recht aan het leven dat je ook ten dele overkomt. Volgens De Wachter zou het al helpen als we aan ons zelf toegeven dat het leven 'een moerassigheid is, een worsteling.' Maar als het niet maakbaar is, wat dan? Als we minder kunnen sturen dan we hopen in het leven, wie of wat kunnen we dan volgen? Volgens Jaap Voigt ligt het antwoord in het ritme van de seizoenen. Natuurlijk. Ook hij ziet het leven als iets wat je gebeurt; waarin je wat rommelt, schuttert, oefent en probeert... In dingen proberen en reflecteren op dat proberen, helpen de seizoenen. Het ritme van lente, zomer, herfst en winter zit ook in ons, in jou en mij. Hij spoort aan om dit te omarmen en gebruiken, je bij die energie of stroom te voegen en haar te volgen. Dat betekent voor de komende zomermaand je ideeën delen en mensen opzoeken die je steunen, strijd niet aangaan als het niet hoeft maar wel laten zien wat je in huis hebt. Als je om je heen kijkt, kun je dit herkennen in de natuur en mensen om je heen. In oktober gaat het daarentegen bijvoorbeeld over oogsten en loslaten van dat wat niet meer werkt of 'afgestorven' is. Voigt zegt dat 'je altijd onwetender bent dan je denkt en tegelijk veel meer weet dan jezelf toestaat'. Het volgen van de seizoenen kan aan beiden ruimte geven.

Dagboekfragment:

Nov 2017 - Ik voel me opgeslokt door alles wat nog moet, alle verantwoordelijkheden die er zijn en opvolging vragen. Gezin en huis op orde houden, op tijd en met aandacht op mijn werk verschijnen. Het liefst ook nog een beetje leuk en gevat zijn in het contact. En dan ook nog ergens gezellige dingen doen met vrienden, sporten, eindelijk weer fit worden.. Wanneer? Het stopt allemaal niet, nooit meer nu mijn zoon er ook is. Gelukkig, maar ook jeetje mina, wat intens dit. Hoe doe ik dit? Ik moet!

Dec 2017 - Wow, deze break was echt nodig. Niets doen, zo min mogelijk acties of sociale verplichtingen. Stilte. De omarming van de werking van deze maand geeft rust, tenminste nu, na zo'n week thuis cocoonen. Ik ben bezig met opruimen; kast, laptop en vooral mijn hoofd.(...) Ik stop met investeren in anderen en organiseren van dingen met als enige argument dat 'het weer eens tijd is'. Ik doe iets alleen als ik echt zin of behoefte heb. Onthouden dit!

Praktische tips: denken in eilandjes

Resumé: om alert of 'wakker' te blijven, helpt het om tijd te maken om je binnenwereld te onderzoeken en niet alles te willen sturen. Maar hoe dan? Ik leun op nog een uitspraak van Eckhart Tolle: disconnect to connect to your inner self. Hoe kun je losmaken? Rondvragen bij vrienden en vakgenoten levert interessante ideeën op. Zo zijn er mensen die 's ochtends de tijd maken voor een reflectieve wandeling en vrienden die juist 's avonds 20 minuten verder werken aan een schilderij terwijl ze mijmeren over hun dag. Er zijn mensen die om 7 uur 's ochtends tijd maken voor yoga en meditatie, anderen plannen één dag in het weekend géén afspraken.

om alert te blijven
helpt het om tijd
te maken om je
binnenwereld te
onderzoeken en
niet alles te
willen sturen

Mijn vriend kwam, na een goed gesprek aan de keukentafel, met een interessant concept: denken in eilandjes. Een eiland is een moment waarin het lukt om je te distantiëren van acties en verantwoordelijkheden, al is het maar voor even. Waar het lukt om los te komen van de rest, waar je kunt ontspannen, zonder iets te moeten. Waar je geen haast en druk voelt en stil kunt staan. Stil staan waardoor je je realiseert wat je hebt. Of juist wat je mist. Het geeft je een nieuw vertrekpunt. En het leuke is dat deze eilandjes op elk moment te creëren zijn, het gaat om een afgebakend moment waarop je je eigen ruimte maakt, met jezelf. Zo ingewikkeld is het niet, het is gewoon een momentje. Of het nu 15 minuten zijn om koffie te drinken in de zon op weg naar werk, de tijd nemen om je lievelingsnummer te luisteren of rustig te eten... Het begint met het zoeken van momenten waarop je zo'n eilandje voor jezelf kunt creëren. De schoonheid zit wat mij betreft in de combinatie van luchtigheid én kracht waardoor deze eilandjes werken. In de woorden van Omar Khayyam: *Be happy for this moment, this moment is your life.*

Nina Timmermans werkt als adviseur bij Kessels & Smit en houdt zich bezig met persoonlijke, menselijke vraagstukken in het werk.



Meer lezen?

- [De Kracht van het NU - Eckhart Tolle](#)
- [Sterker dan ooit – Brene Brown](#)
- [Leven en werken in het ritme van de seizoenen – Jaap Voigt](#)
- [On/Off, op zoek naar balans in digitale tijden – Sidney Vollmer](#)
- [Leven van je tijd, een bundeling van persoonlijke verhalen over betekenisvol leven – Joeri Kabalt en Nina Timmermans](#)
- [Artikel: Dirk de Wachter: we hebben van geluk iets maakbaars gemaakt.](#)
- [Tedtalk Alain de Botton: A kinder, gentler philosophy of success.](#)