

Minder moeten, meer leven

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos uitgevers via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Annemiek Leclaire

Minder moeten, meer leven

Hoe je ontploetert in drukke tijden

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 4776 4

© 2019 Annemiek Leclaire

Omslagontwerp Bloemendaal & Dekkers

Omslagillustratie © Val_Iva /iStock by Getty Images

Foto auteur © Ruud Pos

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

Voorwoord 9

Wakker worden

- 1 **Het oogsten van momenten** 13
Hoe je loskomt van het drukdrukdruk
Over lust, leegte en melancholie
- 2 **Heldere sterren** 28
Hoe je betere keuzes maakt
Over de waarde van lievelingsactiviteiten
- 3 **Het teveel en het tekort** 42
Hoe je bepaalt wat wanneer genoeg is
Over het verband tussen geld en een goed leven
- 4 **Zoek een schuilplaats** 54
Hoe je tot rust komt
Over manieren om echt te ontspannen

- 5 **Uitgestrekte dagen** 67
Hoe je een beter weekend krijgt
Over de grote dingen doen en niet de kleine
- 6 **Dagen zonder klok** 72
Hoe je afleiding leert weerstaan
Over de kunst van het niksen
- 7 **Eilanden van tijd** 83
Hoe je werkt vanuit rust
Over diepe concentratie op wat belangrijk is
- 8 **Your busy footprint** 94
Hoe je weet wat je nodig hebt
Over de kwetsbaarheid van millennials,
spitsuurders en midlifers
- 9 **Tenderhearted bravery** 109
Hoe je een beetje echter kunt worden
Over de moed om niet mee te doen
- 10 **Alles is dood en dromen** 121
Hoe je pijn kunt verdragen
Over omgaan met ongemak en verlies
- 11 **Go with the flow** 129
Hoe je voluit kunt leven
Over de radicale lust van de vrijheid

12	Ruimtekapitaal	142
	Hoe je kunt doen wat je nodig vindt	
	Over een creatief en wendbaar leven	
	Conclusie	155
	Een nieuw verhaal	
	En ook	163
	Ontploetertips voor mijn kinderen	
	Dank	167
	Verantwoording	169
	Literatuur	171

Voorwoord

Wakker worden

Het begon ermee dat ik op een winterse zaterdagochtend wakker werd, en niet, zoals vroeger, me verheugde op een oningevulde dag die zich verleidelijk voor me uitstreckte, maar onmiddellijk mijn buik voelde samentrekken bij de gedachte aan wat er allemaal moest. Ik had de nacht ervoor zoals gewoonlijk slecht geslapen, we zouden een gezelschap te eten krijgen 's avonds, er stond een verjaardags-visitatie gepland, sportwedstrijden van de kinderen, hulp met een project voor school – maar ik moest ook aan het werk omdat ik wéér te veel opdrachten had aangenomen en mijn deadlines te krap had gepland.

Op dat moment besloot ik dat het afgelopen moest zijn met dat gekke 'ge-moet'. Anders dan in de jaren daarvoor, toen er in onze familie en in ons gezin reële zorgen waren, was er nu niks alarmerends aan de hand. Alles bij elkaar opgeteld ging het eigenlijk allemaal heel goed. Was het dan niet zonde en onzinnig, zo vroeg ik me die ochtend af, om mijn levensgeluk alsnog te laten verpesen door gejaagdheid en spanning?

Ik was bepaald niet de enige die last had van eeuwige haast; ik schreef als journalist al ruim twintig jaar over de struikelblokken van de hedendaagse samenleving en had de spanningsklachten alleen maar zien toenemen. Burn-out was de ziekte van de tijd geworden, het aantal mensen dat langdurig door overspannenheid uitviel bleef maar groeien. In een van de welvarendste landen ter wereld droegen we stuk voor stuk zuchtend en steunend het juk van het drukdrukdruk – kon dat nu niet anders?

Natuurlijk had ik in de voorafgaande jaren uit tientallen boeken en gesprekken over stressmanagement het nodige geleerd. Dat je prioriteiten moest stellen, dat je efficiënt moest plannen en alles helder moest ordenen. Allemaal best handig, maar het gevolg was dat mijn leven één grote to-dolijst was geworden, met iedere dag tien prioriteiten. Ik begon dat heel vervelend te vinden, zo'n programma. Een beetje dommig ook. Het deed me denken aan de huizen van fanatieke minimalisten waarin ieder dingetje moet worden beoordeeld en vervolgens een met uiterste precisie gekozen plek krijgt. Minimalisten doen altijd alsof ze met het elimineren van de rommel de weg vrijmaken naar een spontaner en echter leven, maar ik vraag me af of ze in werkelijkheid niet alleen maar aan het opruimen zijn. Ik wilde juist van dat dwangmatige áf.

Op die ochtend besloot ik om als representant van de groep 'sukkels die het te druk hebben' in real life te gaan ontploeteren. Minder moeten, meer leven; dat is wat mij voor ogen stond, en waarvan ik in een serie essays voor *Vrij Nederland* stapsgewijs verslag ging doen. Anderhalf jaar lang sprak ik met economen, psychologen, psychiaters en

filosofen over de veelvormige oorzaken van ‘het moeten’ en de even veelvormige oplossingen ervoor. Hoe kwam het toch dat er in een welvarend land als het onze zoveel mensen gebukt gingen onder spanning? En wat is eraan te doen? En werkte dat echt? Ook voor mij?

Het was een zoektocht; ik had geen vooropgezet plan. Drukte is een complex fenomeen. Maatschappelijke oorzaken en persoonlijke omstandigheden doorkruisen elkaar. Ideologie, technologie, de mate van welvaart en individuele karaktertrekken werken allemaal op elkaar in. Mijn onderzoek ging van de invloed van de maakbaarheidsgedachte naar de nadruk op lievelingsactiviteiten, van focus kunnen houden op de hectische werkvloer naar de noodzaak van autonomie, van pijn kunnen verdragen naar de opluchting van echte ontspanning. Het levert in dit boek een caleidoscopisch patroon aan thema’s op, dat door de volgorde toch een duidelijke rode lijn heeft.

Wat eind 2017 begon als een argeloos en tamelijk nonchalant experiment werd, zoals dat wel vaker gebeurt, ruw doorsneden door het leven zelf. De twintigjarige relatie met de vader van mijn kinderen eindigde een paar maanden na die winterochtend in een scheiding, iets wat slechts zijdelings met mijn zoektocht te maken had. En de nieuwe geliefde die ik had ontmoet stierf volkomen onverwachts op een herfstochtend in oktober, vlak voor hij met vrienden op fietsvakantie in Zuid-Europa zou gaan. Dit boek kreeg daardoor een veel rauwer randje dan ik ooit had kunnen denken, en is daardoor veel urgenter en persoonlijker geworden dan ooit de bedoeling was.

Omdat ze zo relevant voor mijn zoektocht waren, koos ik ervoor die privégebeurtenissen toch in het boek te verwerken. Ik had me, om het cynisch uit te drukken, geen betere omstandigheden kunnen wensen om dat wat ik opstak over ‘echt leven’ meteen in de praktijk te brengen.

Het resultaat daarvan verraste me. De keuzes die ik inmiddels had gemaakt, voor bezieling en bevlogenheid, bleken niet alleen een ruimer leven op te leveren, zonder stress en hersenloos gejakker, maar beschermden mij in deze omstandigheden ook tegen radeloosheid. Alsof ik in de maanden daarvoor, nog onwetend over wat er allemaal zou volgen, door mijn inzichten en keuzes een stevig net voor tegenslagen had geknoopt, dat me nu opving. Ik werd iedere ochtend wakker met een messcherp verdriet – nóg ben ik daar niet vrij van – en toch had en heb ik zin om op te staan en aan de dag te beginnen. Om, zoals ik dat in dit boek noem, ‘het vuur aan te steken in de dag’.

Soms voelt het, gek genoeg, alsof ik in een goudpot zwem.

Ontploeteren, ruimte maken, moeitelozer leven; het is me toch echt gelukt, en ik wens het de lezer ook toe.

1 **Het oogsten van momenten**

Hoe je loskomt van het drukdrukdruk

Over lust, leegte en melancholie

Ik houd van goede voornemens, van prioriteiten stellen, van planningen en to-dolijsten, maar ik ga ermee ophouden. Er zit te weinig leven in. Zoals Just van Es schrijft in *Weg uit het moeten*: ‘Er is geen methode te maken van het wezenlijke.’

Ik schrijf nu ruim twintig jaar als journalist over ‘het leven zelf’, ik ben altijd op zoek naar wijsheid die vertaald kan worden in praktische leefregels, in het cultiveren van goede gewoontes, en ik heb de dingen die ik belangrijk vind om te doen door de jaren heen als rituelen door de dag heen weten te weven. Ik ben een kind van de maakbaarheidscultuur, een kind van ouders die zich zonder opleiding hebben opgewerkt, opgegroeid bovendien op het nieuwe land van Lelystad, een van de eerste bewoners van een van de eerste wijken. Ik ben een nieuwbouwmens. Zelfontwikkeling is het sleutelwoord in mijn familie en vriendenkring.

Tegenwoordig kijk ik bij het wakker worden echter niet verlangend uit naar de dag, maar zie ik een oneindige reeks ‘moetjes’. Ik sta op met een zenuwachtig gevoel, zelfs als

er niets speciaals aan de hand is. Die groeiende weerzin tegen een programma vol verplichtingen wordt versterkt door wat zich afspeelt achter de gevels van de huizen om mij heen. Ik zie dichtgetimmerde levens, ik zie mensen in ogenschijnlijk goede omstandigheden gebukt gaan onder het juk van ‘moeten’, ik zie welvarende, intelligente mensen overspannen raken van deels zelfopgelegde verplichtingen. En hoewel sommige groepen gevoeliger zijn voor spanning dan andere, geldt het drukdrukdruk maatschappijbreed. Tieners klagen over hun volle agenda’s, net als pensionado’s, die toch zeeën van tijd zouden moeten hebben.

Het ‘moeten’ zit ingebakken in de cultuur. We hebben ons dankzij de generatie vóór ons kunnen losmaken van de kerk en het patriarchaat, maar laten ons in ruil daarvoor nu voortdrijven door een innerlijke manager die steeds maar roept: Het is niet genoeg, doe meer, koop meer, werk harder! Dat is de paradox waarmee we volgens de Vlaamse cultuurfilosoof Kris Pint voortdurend worden geconfronteerd: we zijn vrij om ons eigen leven vorm te geven, maar tegelijk voelen we ons in een dergelijke prestatie maatschappij vaak ongelukkig en beklemd.

Met ‘moeten’ doel ik niet op de discipline die gericht is op prestaties, of op de ongemakken die nu eenmaal bij ambitie horen. Wat mij stoort is het opgesloten zitten in dat dagelijkse haast neurotische moeten, waarvan de vervulling niet opweegt tegen de inspanning – met als resultaat een verveeld soort drukte.

De Britse arbeidspsycholoog Tony Crabbe vertelde me

hoe een dergelijke ‘herszenloze’ drukte werkt: als je maar vaak genoeg iets opzieschuift dat echt belangrijk voor je is, ontstaat er een verwijdering van alles wat ooit plezier en energie gaf. Als zich dan een stil moment aandient, weet je niet meer wat je moet doen. Er ontstaat een gevoel van leegte, die met nog meer loze drukte wordt gevuld: even op Facebook, even op LinkedIn, een ‘quick fix’ noemt Crabbe dat. De emotionele verarming die hierdoor ontstaat brengt hij in verband met depressie.

Kris Pint vat het in zijn boek *De wilde tuin van de verbeelding* zo samen: ‘We hebben het gevoel dat we ons voortdurend moeten bewijzen, waardoor iedereen het steeds veel te druk heeft, met te weinig tijd voor de dingen waarvan we evenwel zeggen dat ze er echt toe doen. We produceren en consumeren in principe enkel om ons leven beter te maken, maar tegelijk is er het besef dat dit alles toch niet tot het goede leven leidt, en dat we op grenzen botsen.’

Dat moeten, dat gevoel ‘altijd aan te staan’, komt door de overtuiging dat we aan onszelf moeten blijven werken tot we erbij neervallen. Steeds is er dat stemmetje: je kúnt een betere opvoeder zijn, je kúnt gezonder eten, je kúnt sportiever zijn, een creatiever leven leiden, een mooier huis hebben, beter in je werk zijn, beter voor de aarde zorgen, een betere, meer geïnformeerde burger zijn, meer voor anderen doen, als je maar meer je best zou doen.

De maakbaarheidsideologie heeft ook de opvoeding bereikt. Ik maak voor NRC *Handelsblad* een wekelijkse opvoedrubriek en de onderliggende vraag onder alle dilemma’s waarmee ouders komen is: doe ik het wel goed? De

lat ligt hoog in de gezinnen tegenwoordig. Overbelaste ouders zitten na een verantwoorde, hypergezonde maaltijd nog een paar uur met hun kind aan wiskunde of Frans, en staan hem of haar bij iedere sportwedstrijd warm aan te moedigen langs de lijn. Toen ik in 2018 oudere vrouwen interviewde over de jongere generatie was de strekking: jullie willen álles. Wij waren blij dat we konden werken en mieterden gewoon iets te eten op tafel, bij jullie moet alles perfect. Het lijf perfect, de kleren perfect, het huis perfect, de maaltijd perfect. Ze vonden het ‘moeten’ een beetje beklemmend.

Sinds de jaren zeventig, het decennium waarin ik geboren werd, leeft de gedachte dat we ons ‘hele potentieel’ kunnen waarmaken. ‘De protestantse overtuiging van het menselijk tekort heeft in onze samenleving plaatsgemaakt voor een geloof in menselijke perfectie,’ zei godsdienstpsycholoog Rein Nauta toen ik hem over dat schuldbewuste stemmetje interviewde.

Het is die maakbaarheidsideologie die ervoor zorgt dat we via een voortdurende zelfopvoeding bezig zijn met het realiseren van een ideaalbeeld: een continu proces van zelfontplooiing en zelfontwikkeling, van ons lichaam tot onze carrière. En we denken misschien dat dit helemaal van binnenuit komt, maar volgens Kris Pint is het eerder een door de maatschappij opgelegde rol en krijgen we een zelfbeeld opgedrongen ‘van het actieve, sportieve en flexibele individu dat voortdurend klaarstaat om nieuwe uitdagingen aan te gaan – een beeld dat niet toevallig precies overeenkomt met dat van de ideale werknemer en consument’.

De ontkerkelijking ging in de tweede helft van de vorige eeuw hand in hand met de opkomst van de persoonlijke maakbaarheid. Het religieuze wereldbeeld waarin mannen en vrouwen een vaste plaats innamen werd losgeschud, de zuilen kieperden om. Voorbehoedsmiddelen maakten vrouwen vrij. De toegankelijkheid van het hoger onderwijs bood iedereen die kon en wilde leren de kans om zich aan armoede te ontworstelen, en een passende baan te zoeken. De dochter van de bakker kon chirurg worden, die van de dorpsleraar een steenrijke accountant. Die emancipatie moet voor velen destijds als een enorme bevrijding hebben gevoeld.

De *human potential*-beweging, een psychologische stroming uit de Verenigde Staten, kreeg vanaf de jaren zeventig een flinke invloed. Therapeutische verdieping moest de mens verlossen van een verkrampde aanpassing aan ouders en maatschappij. Het was de kraamtijd van het zelfhulpboek. Vanaf de jaren zeventig zochten lezers met levensvragen minder gauw hun heil in religie en vaker in de psychologie om inzicht en houvast te krijgen. In boeken als Wayne Dyers *Geen zee te hoog* werd miljoenen mensen voorgespiegeld dat het goede leven binnen handbereik lag, als ze er maar voor wilden werken.

Die vormgeving van onze moderne identiteit, zoals dat wel wordt genoemd, gebeurde niet in het luchtledige. In de jaren tachtig van de vorige eeuw ontstond er een ‘neoliberal’ mensbeeld: dat van het autonome individu dat als manager van de onderneming ‘ik’ eropuit was steeds in competitie met anderen de winst te maximaliseren. Het leverde niet alleen een prestatie maatschappij op maar ook

‘een presentatiemaatschappij’. Iets goed kunnen is niet genoeg, stelt filosoof Peter Venmans in *Discretie, essay over een verloren deugd*, we moeten onszelf vooral goed kunnen verkopen. Daar horen extraverte waarden bij, zoals assertiviteit, mondigheid, jezelfvoorop kunnen stellen.

En het bracht een nieuw soort nervositeit mee: wie vroeger voor een dubbeltje geboren was werd nooit een kwartje. Daar moest en mocht je je bij neerleggen. Nu is het tegendeel het geval. Door gebruik te maken van mogelijkheden als studie en werk kun je worden wie je wilt. Er zijn geen grenzen meer aan wat je zelf allemaal zou kunnen beïnvloeden. Daardoor valt de mens ook veel meer aan te rekenen. Jij alleen bent verantwoordelijk voor alles wat je gebeurt. Tegenslag wordt daarmee een persoonlijk falen. Je had de mogelijkheid om het anders te doen, maar het is je niet gelukt. Als succes en erkenning uitblijven is dat dus niet zomaar pech, maar wordt het opgevat als krenking van een ik. Nauta noemt dit een ‘narcistische kwetsuur, de pathologie van het individualisme’.

Ons zelfbeeld is afhankelijk geworden van onze individuele succesjes. Dat maakt ons onzeker en gestrest: als hoe we onszelf zien afhangt van onze prestaties, kunnen we nooit zeker zijn van onszelf, het zijn immers steeds anderen die ons marktwaarde toekennen. ‘Geen wonder,’ zegt Kris Pint, ‘dat burn-out samen met stress en depressie de westerse mentale ziekte bij uitstek lijkt te worden. Al dat onvermogen, dat gigantische schuldgevoel in plaats van de schuld bij het individu te leggen als er iets verkeerd loopt, is een wellicht zinniger verklaring dat er misschien

iets niet klopt aan dat collectieve geloof in de homo economicus die zelf zijn waarden kan bepalen en altijd de juiste rationele keuzes maakt.'

Volgens Pint hebben mensen door de geschiedenis heen op steeds andere manieren over zichzelf nagedacht. Nu proberen we ons in het krappe ideaal van de neoliberale homo economicus te persen en te geloven dat we 'managers van onze eigen levens' zijn, maar dat lukt natuurlijk niet. Pint pleit voor 'een ruimere manier van zijn': 'We moeten ons actief verzetten tegen dat zelfbeeld dat ons wordt opgedrongen.'

Dat onzekere streven naar beter en meer ziet ook Damiaan Denys, afdelingshoofd Psychiatrie aan het AMC in Amsterdam, als neurowetenschapper verbonden aan het Nederlands Herseninstituut en voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie. We moeten volgens hem zo volmaakt zijn als een iPhone 10. 'Door de ontkerkelijking hebben we geen innerlijk moreel kompas meer dat ons stuurt. In plaats daarvan hebben we voor onszelf een ideaalbeeld geconstrueerd op basis van wat we denken dat anderen van ons verwachten,' zegt hij. Dat zijn volgens hem wispelturige, veranderlijke beelden waaraan je onmogelijk kunt voldoen. 'Die beelden worden ons aangereikt uit een onechte want virtuele wereld; er is geen plaatje meer online of in glossy's dat niet is aangepast door Photoshop. Zo blijven we dus hoe dan ook een eeuwig tekort ervaren,' stelt hij. 'En dat zorgt voor een heel onrustig leven natuurlijk.'

Net als Tony Crabbe en Kris Pint ziet Denys dat dit gevoel van tekortschieten 'oppervlakkig teniet wordt ge-

daan': met binge-netflixen, drinken, 'we willen snel afgeleid worden, maken onszelf graag afwezig van de wereld'. Hij zou liever zien dat we die tijd steken in 'persoonlijke zingeving ontwikkelen', om de richting te bepalen die we willen volgen. Denys: 'Ik besteed zelf heel veel tijd aan literatuur en kennis verzamelen om voor mijzelf te bepalen wat ik wel en niet zinvol vind in mijn leven. En ja, dat kost heel veel mentale energie, dat vind je niet in een app.'

Is dat 'moeten' alleen maar gebaseerd op een opgedrongen illusie, is het een denkfout, zit het allemaal in ons hoofd? Volgens Rein Nauta niet. Lang geleden, in 2000, interviewde ik hem over schuldgevoel in een ontkerkelijkte wereld. In een prestatimaatschappij gingen gevoelens van schuld en schaamte volgens Nauta met name over tekortschieten ten opzichte van het ideaalbeeld dat we van onszelf hadden. Hij zag dat mensen kwetsbaar worden doordat een intense ambitie gepaard gaat met het besef voortdurend te falen, en doordat een overmaat aan afhankelijkheid van andermans goedkeuring en bewondering gepaard gaat met het gebrek aan tijd om voor anderen beschikbaar te zijn. De pogingen om die onzekerheid de baas te worden met zelfontwikkelingscursussen en coaches noemde hij 'schrikanjagend', 'omdat ze verbonden zijn met dezelfde almachtige prestatimentaliteit die er in de eerste plaats de oorzaak van was'.

Bijna negentien jaar na dat gesprek vraag ik Nauta, die inmiddels gepensioneerd is, opnieuw hoe we met dat gevoel van 'moeten' en het bijbehorend gevoel van tekortschieten kunnen omgaan. De prestatimaatschappij is vol-