

Karin Bosveld, Over levenskunst en levensgeluk

Karin Bosveld (www.themindfulcoach.nl/) heeft vier boeken gepubliceerd over het bovenstaande onderwerp:

Eenvoudig gelukkig. Ongecompliceerd leven in 8 simpele lessen, Baarn 2009.

Eenvoudig mindful. 8 praktische lessen in aandachtig leven, Baarn 2011.

Eenvoudig spiritueel. 8 wegen naar een zinvol leven, Baarn 2012.

Meer rust in je hoofd. Mindful leven in 8 eenvoudige lessen, Baarn 2014.

Daarnaast heeft ze in 2011-2015 op de site van [simplifylife](http://simplifylife.nl/) vele praktische columns geschreven. Een groot deel volgt hieronder.



Inhoudsopgave

1	Elke dag vakantie	18	Elk seizoen is goed
2	Vakantiestress voorkomen? Ga niet!	19	Default setting
3	Vakantiegevoel? Welk vakantiegevoel?	20	Beschikbaar
4	Mindfulness helpt je uit je 'verhalen' te blijven	21	Kerst is niet moeilijk
5	Let it be	22	So is Christmas!
6	Haast is een misverstand	23	Shit happens (zoals de Buddha zei)
7	Gedoe in de kop	24	Gedoe met spullen
8	Schaarstedenken	25	Attent zijn
9	Zenmeesters	26	Het vermoeiende van niets doen
10	Ben ik mijn werk?	27	Eenvoud is een kwestie van perspectief
11	Het gas eraf	28	Vergeet je kurkentrekker
12	Met de voet in een wolvenklem	29	Een minuutje zelfzorg, moet kunnen
13	Less is more	30	Chaostheorie
14	Het laat me niet los	31	1-stappenplan naar geluk
15	Valse hoop	32	Wat de lente je laat zien
16	Onverstaanbaar foeteren	33	Hamburger knuffelen
17	Niets doen of niet dóen	34	Valse hoop

1 Elke dag vakantie

Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op. Weer aan het werk, weer naar school, weer terug in de dagelijkse routine. Tenminste, zo kijken we daar vanuit onze vakantie-adressen vaak tegenaan. Of heb jij je soms geen enkele keer kunnen betrappen op gedachten als: 'Kon ik maar blijven', 'Was het maar altijd zulk mooi weer', 'Was het leven altijd maar zo relaxed' en meer in die trant?

Waarom lijkt vakantie en alles wat daar bij hoort vaak zoveel aantrekkelijker dan het leven van alledag? En is dat, gezien het feit dat er aanzienlijk meer leven van alledag dan vakantie is, niet behoorlijk be-treurenswaardig?

Op vakantie hebben we een andere verhouding met tijd: de dagen lijken eindeloos, en hoewel we aan het eind altijd het gevoel hebben dat het voorbij gevlogen is, hebben we ook oneindig genoten, veel in-drukken opgedaan, en ons lang en ver van huis gevoeld.

Natuurlijk heeft dat te maken met het ontbreken van vaste verplichtingen – als je geen verstokte work-aholic bent heb je je laptop en mobiele telefoon eens even uit gelaten, en in plaats daarvan dat boek gelezen dat al een jaar lag te wachten.

Maar het komt ook doordat we letterlijk uit onze routine, onze automatische piloot komen. In je tent of vakantiehuysje doe je, zeker de eerste dagen, niets op de automaat. Alles is nieuw. Je moet de keuken-kastjes (of je kartonnen doos met keukenspullen) afspeuren naar een zoutvaatje of een kurkentrekker. Je moet ontdekken waar je het handigst boodschappen kunt doen, waar de markt met de lekkere kazen is, waar je een goddelijke pizza kunt eten, hoe het werkt met de douchemuntjes en wat het fijnste zandstrand is.

Geheel gratis en zonder moeite worden we gedwongen er volledig bij te zijn met onze aandacht en onze zintuigen. En zo staan onze zintuigen veel meer open en hebben we veel meer en intensere directe er-varingen.

Eenmaal thuis is dat een heel ander verhaal. Zonder moeite glijden we terug in de vaste routine waar ik mee begon, en die kunnen we bijna volledig op de automatische piloot afdraaien. En daar zit 'm de kneep, want dan zijn we er niet werkelijk bij. Dan staan onze zintuigen niet wagenwijd open en ontgaan ons de details. Ons bewustzijn vernauwt zich en neemt alleen nog de informatie op die strikt noodzake-lijk is om de taak die op dat moment vooraan ligt te kunnen doen.

En zo missen we de verrassingen, de devil die in the detail is.

Elke dag vakantie, beloofde ik in de kop van deze column. Natuurlijk kan ik geen dagelijkse zandstran-den en zoete wijnovergoten nachten voor je regelen. Maar ik kan je aanraden om elke dag, al is het maar een keer, en een paar minuten, te checken waar je aandacht eigenlijk is. Welke gedachten er al-weer door je hoofd malen. Gewoon even een paar keer in- en uitademen, en je aandacht richten op hoe het hier en nu met je is. Misschien zit je al veel te lang achter je computerscherm en merk je dat je li-chaam snakt naar een wandelingetje of een kopje thee. Misschien zijn je schouders hoog opgetrokken en verkrampt, en zou het lekker zijn om je eens even los te schudden. Misschien merk je dat je zin hebt om vanavond vroeg te gaan slapen in plaats van naar die verjaardag te gaan, en kun je even afbellen. Allemaal minivakanties – en gewoon een kwestie van aandacht.

2 Vakantiestress voorkomen? Ga niet!

Ik weet hoe je vakantiestress voorkomt. Gewoon, niet op vakantie gaan. Serieus. Dan kun je rustig je werk afronden zonder dat je daarnaast ook al honderdduizend dingen moet regelen. En plannen voor die vakantie terwijl je daar geen tijd voor hebt en er ook eigenlijk je hoofd niet naar hebt staan.

En als je werk dan klaar is, dan één je ook helemaal klaar. Hoef je alleen maar bij wijze van spreken af te douchen, je bed te verschonen en in een lange diepe slaap te verzinken. Tot je wakker wordt, en dan hoeft er nog steeds helemaal niks, want je hebt vakantie. Geen eindeloze wachtrijsen en vertragingen op vliegvelden of urenlange files met gekmakende ruzies op de achterbank. De caravan met lekke band, de vergeten haringen, de te krappe bedden, koude douches, vieze toiletten, volle of vuile stranden, de voedselvergiftiging en taalproblemen – doe het jezelf gewoon niet aan! Geniet nou eindelijk eens van je eigen volle koelkast, je tuin, het zwembad waar nu geen kip te bekennen is, de winkels waar je direct aan de beurt bent en de stilte in de straat.

Zelf heb ik meestal niet zo'n last van vakantiestress. Het scheelt dat ik maar 1 koffer heb te pakken - die van mij - en dat ik onderhand wel weet wat daar in moet. Mijn paspoort op tijd verlengen wil ook nog wel lukken.

Behalve dan die keer dat ik een dag voordat we zouden vliegen ontdekte dat mijn bankrekening geplunderd was. Pasje geskimd op de vakantie daarvóór. Terwijl ik de tijd hard nodig had om mijn werk af te ronden, moest ik door de stromende regen naar het politiebureau om aangifte te doen, die ze weigerden op te nemen want ik moest volgens hen bij mijn bank zijn - dus terug door de regen om de bank te bellen, die me weer doodleuk naar de politie verwees. Zeiknat en de wanhoop nabij stond ik haast in tranen een agente te smeken me verder te helpen.

Wat voor mindfullie tip had ik daar nou kunnen toepassen om niet gestrest te raken?

Ruwweg zijn er twee dingen die je kunt doen om geen stress te ervaren. Mijn eerste raad opvolgen: de stressvolle situatie gewoon niet opzoeken. Maar in situatie twee, de geplunderde rekening, was het leed al geschied. En wat doe je dan?

Je weet, stress ontstaat wanneer de werkelijke situatie niet strookt met de gewenste situatie. Zodra we de werkelijkheid kunnen nemen zoals die is, verdwijnt de stress. Maar soms is accepteren echt even geen optie. Dan wint je brandalarm het van al die wijze woorden en meditatieve interventiemogelijkheden. En dan is er dus stress. Die ook weer over gaat.

Weet je wat pas stressvol is? Van jezelf eisen dat je altijd kalm en in balans bent.

3 Vakantiegevoel? Welk vakantiegevoel?

Vorig jaar aan het einde van de zomer was ik te gast in een nachtelijke radioshow om antwoord te geven op de vraag: hoe houd je het vakantiegevoel vast?

Kennelijk houdt dit de gemoederen bezig na de vakantie, of in elk geval denken de media dat dit de gemoederen bezig houdt. Luisteraars konden bellen met hun vragen en verhalen, en ik herinner me een meneer die er nog steeds niet over uit kon dat hij, na jaren niet op vakantie te zijn geweest, uitgerend op een romantisch bedoeld tripje naar Parijs iets kreeg dat leek op een hartaanval, maar het gelukkig niet was. Hij wilde van mij weten hoe dat nou toch mogelijk was. Hij was daar toch juist aan het ontspannen!

Naar de oorzaak van zijn ongemak kan ik natuurlijk alleen maar gissen. Maar het feit dat het woord 'vakantiegevoel' bestaat en het als zeer begeerlijk maar ook vluchtig wordt beschouwd, en moeilijk 'vast te houden', geeft wel aan dat het met hooggespannen verwachtingen is omringd.

Zelf ben ik net op vakantie op het moment van schrijven. Wij zijn laat dit jaar, want niet meer van schoolvakanties afhankelijk. Op het verlaten, maanverlichte strand hier voor mijn B&B heb ik alle gelegenheid om de vraag opnieuw te overdenken. Hoe houd je het vakantiegevoel vast?

En wat is dat dan precies, vakantiegevoel?

Zittend in mijn strandstoel in het maanlicht, met de zacht ruisende zee aan mijn voeten, heb ik beslist een vakantiegevoel. Maar een dag of wat geleden op het vliegveld, met een wanordelijke rij voor de veiligheidscontrole die al in de vertrekhal begon, het steeds zwaarder drukkend gewicht van de toch te volgepropte tas aan mijn schouder, met een lege maag en nog geen koffie op - was dat dan ook vakantiegevoel? Of de eerste dagen, waarop ik nog zakelijke mails aan het versturen was over een onopgelost probleem waar ik me haast niet los van kon maken? Aan mijn omgeving lag het niet: een tropische cottage in een tropische tuin, fantastische gastheer en -vrouw, koude biertjes en een zwembad bij de hand.

De zomerweken waarin ik doorwerkte voelden juist regelmatig als vakantie. Bijna alle burens waren weg dus de straat was heerlijk stil, de zon scheen bijna elke dag, ik deelde mijn eigen tijd in en was bezig met het creëren van een online training die ik in het najaar ga geven en waar ik veel zin in heb.

Dus wat is het dan, dat ongrijpbare vakantiegevoel?

Het gaat natuurlijk over vrijheid, ontspannen zijn, niets moeten. Maar op reis gaan aan sich garandeert niet dat je je zo zult voelen. Noch is het waar dat je je thuis, zelfs al ben je aan het werk, zo niet kunt voelen.

Van omgeving veranderen, al is die omgeving nog zo idyllisch, garandeert niet dat je je los kunt maken van je sores. Hoeveel relaties stranden er niet uitgerekend in of direct na de vakantie? En ook de omstandigheden op die vakantie heb je niet volledig in de hand.

Vrijheid begint in je eigen hoofd. Je kunt vrij zijn als je je los kunt maken van verwachtingen die al dan niet waargemaakt worden, van plaatjes, van overtuigingen, van oordelen, eisen en dictaten. Als je die sleutel hebt gevonden, kun je overal op vakantie zijn, ook thuis. Dat hoeft je er overigens niet van te weerhouden mooie buitenlandse landen op te zoeken.

4 Mindfulness helpt je uit je “verhalen” te blijven

Tijdens de training is er altijd wel een cursist die vraagt: wat is aandacht eigenlijk? Dat is een heel moeilijke vraag waar ik geen pasklaar antwoord op heb. Je moet mensen wel een houvast geven, want je vraagt ze voortdurend om hun aandacht te richten. Je gedachten of je denken is niet hetzelfde als aandacht, want je probeert juist van je gedachten los te komen. Ik probeer het vaak concreet te maken door een voorbeeld: als je jeuk hebt of je maag rammelt, dan ben je daar met je aandacht. Maar je kunt 't niet pakken.

Maar er is wel iets wat je kunt trainen.

Je weet na verloop van tijd ook heel goed wanneer je wel of geen aandacht hebt. Het is voor een groot deel samenvallen met de ervaring. Zodra je gedachten over de ervaring hebt, ben er eigenlijk al bij weg.

Maar je kunt wel opmerken waar je aandacht is.

Ja en als je daarover gaat nadenken, krijg je al snel het Droste-effect: er is een waarnemer, maar wie neemt dan de waarnemer waar? En waar ligt dan het wilsbesluit om te gaan waarnemen? Is dat er überhaupt?'

Ik denk het wel. Als je zit te mediteren, ben jij toch degene die besluit je aandacht weer terug te leiden naar je ademhaling?

Dat klopt, maar wie bepaalt het moment waarop? Soms gaan er twintig minuten voorbij waarop je het besluit niet neemt. En dan op enig moment wel. Soms vraag ik me dat ook af. Het gaat te ver om te zeggen dat het een illusie is dat je besluit. Want je besluit toch ook op een bepaald moment om een aandachtstraining te doen, en je besluit om op die avond wel of niet te gaan. Maar als het erop aankomt, zoals tijdens een meditatie... Ben jij dan degene die besluit om je aandacht te laten terugkeren? Soms wordt dat gestuurd door de CD die je hebt opstaan of door de trainer. Maar als de trainer er niet is, is de vraag wie er besluit. Het is een hele lastige. Als je je aandacht traint, heb je het wel steeds sneller in de gaten in elk geval.

Lachend: In de mindfulnessstraining is het dus voortdurend zaak om uit dit soort discussies te blijven, want je wilt mensen juist halen uit dat 'denken over' en bij de ervaring houden. Want dat is in wezen aandacht: zijn bij de ervaring en die niet omkleden met allerlei verhalen.

Hoe werkt je mindfulnesservaring uit in jouw eigen leven?

Ik merk dat het mij goed helpt om uit de 'verhalen' te blijven. Niet continu hoor, want elk mens draagt talloze verhalen met zich mee en voordat je het weet is er alweer eentje met je op de loop gegaan. Daar kun je dan even heel erg door bezet worden. Maar ik bespeur bij mezelf wel vrij snel dat er bij sommige dingen kennelijk een hoop lading meekomt. En daardoor lukt het me vaker en sneller gewoon te blijven waar ik ben. Ik merk dat dat mij een heleboel kopzorgen scheelt. Je kunt zo bezet worden door het gepieker en het idee dat je het op die manier gaat oplossen. Je geest maakt je wijs dat de oplossing komt als je een probleem maar helemaal uitdenkt. Maar dat is een illusie. Zolang je daarin blijft geloven kun je heel erg lijden aan je getob. Als ik me akelig voel, weet ik nu vrij snel dat ik iets onhandigs aan het doen ben. Aandacht is niet een soort wonderolie waarmee we alles alsnog oplossen. Maar het zorgt er wel voor dat je de dingen niet erger maakt dan ze zijn.

Hoe blijf je bij je gevoel zonder erin te duiken?

Heel simpel. Je aandacht op je adem richten en vervolgens de ruimte geven aan alles wat er op dat moment aan gedachten, gevoelens en lichamelijk sensaties is. Dat is de simpelste oefening die er is. En vervolgens kun je observeren wat het is, waar het is, of het verandert, stabiel is enzovoorts.

Wat is het verschil met het negeren ervan of je ertegen verzetten?

Vanochtend stootte ik mijn teen in de badkamer. Mijn eerste reactie is te gaan vloeken en niet willen dat ik mijn teen gestoten heb. De vraag is of je gewoon kunt stilstaan, bij je ademhaling zijn en beseffen: ik heb keihard mijn teen gestoten. Of blijf je denken: ik wil niet dat ik mijn teen gestoten heb! Dat laatste is een soort van verzet en poging om het alsnog ongedaan te maken, terwijl het al gebeurd is. Het wordt er niet minder van.

Is mindfulness vooral iets wat werkt bij negatieve dingen?

Er zijn ook mensen juist beginnen vanuit het verlangen om meer te genieten van de fijne dingen. Terwijl je ook mindful gaat zijn bij alle nare dingen. Het zijn twee kanten van dezelfde medaille. Het leven behelst allebei en of het vervelend of fijn is, is vaak volstrekt afhankelijk van hoe je er zelf naar kijkt.

Maar je hebt minder de neiging om afstand te nemen van je emotie als je heel blij en opgetogen bent.

Klopt en wat we bij fijne dingen vaak krijgen, is het verlangen om het vast te houden. "O dit moet altijd zo blijven." En als er maar iets dreigt te veranderen, gaan we erg in het verzet: "Dit mag niet veranderen." Veranderlijkheid is een gegeven in het leven en daar kunnen we vaak lastig mee omgaan. Als het om rottingen gaat kan het een troost zijn maar niet als het om fijne dingen gaat.

Denk jij dat wij daar als moderne 21e-eeuwse mensen meer moeite mee hebben dan mensen pakweg 100 jaar geleden?

Wij zijn gaan geloven in de illusie van de maakbaarheid. Een landbouwer in de 18e eeuw die zo door-drongen was van het feit dat hij afhankelijk was van de seizoenen en de elementen, zal hoogstwaarschijnlijk veel minder het idee hebben gehad dat hij het allemaal zelf in de hand had. Terwijl die illusie bij ons heel erg aanwezig is. We willen het fijn hebben. Maar het leven is niet altijd fijn.

Hoe verklaar jij de mindfulnesshype?

Het is het juiste pilletje op het juiste moment. Veel mensen lopen rond met stressklachten, kunnen niet slapen, voelen zich uitgeput of vermoeid. Of ze hebben een gevoel van onvrede of onbehagen: ik doe alles waarvan ik dacht dat ik er gelukkig van zou worden en ik voel me alleen maar moe. Mindfulness is op al die dingen een goed antwoord. Het is een slimme east meets west-methode die veel mensen aanspreekt. Boeddhisme wordt nog vaak geassocieerd met vaag en zweverig terwijl mindfulness een aantal dingen heel concreet maakt. Er zit ook een cognitief stuk in, je leert iets over hoe de geest werkt en iets over stress en je krijgt gaandeweg een beeld van wat je aan het doen bent. Dat past bij de westerse mens. Het is bovendien allemaal wetenschappelijk onderbouwd en het komt uit Amerika, uit onver-dachte hoek.

Zie jij ook een link met het feit dat er in deze samenleving steeds minder aandacht is door alle prikkels en media?

Die zie ik heel duidelijk. Ik zie bij mijn studenten bijvoorbeeld dat die niet eens wéten hoe ze hun aandacht moeten richten. Die wordt alle kanten op getrokken. Ze krijgen het gewoon niet voor elkaar hun i-Pod af te zetten, hun mobiel uit te doen. Ik vind het niet verwonderlijk dat de diagnose ADHD steeds meer wordt gesteld bij jonge mensen. Het lijkt wel een soort virus. Volgens mij krijgen kinderen dit al bijna vanaf de geboorte mee, ze worden zo overprikkeld dat ze geen flauw idee meer hebben hoe ze zich moeten afsluiten. Of ze gaan zich juist extreem afsluiten. En het is een beetje sneu, want er zijn dan veel sceptici die roepen dat het een modeziekte is, maar ik denk echt dat het een teken des tijds is. Ik zou er ook heel erg voor zijn dat aandachtstraining standaard op de basisschool wordt gegeven. Volgens mij is het grootste probleem dat de aandacht zo bij jezelf weg getrokken wordt. Prikkels van buitenaf worden zo belangrijk gemaakt, dat je de signalen van je eigen organisme niet opmerkt.

Heeft een mens het ook niet gewoon nodig om regelmatig even aandachtig te zijn?

De omstandigheden waaronder we nu leven zijn misschien wel gewoon heel slecht voor ons. Reflectie en contemplatiemomenten zijn er niet veel meer. Dat is niet gezond. Je hebt regelmatig oplaadmomen-ten nodig. Al die prikkels alleen maar tot je nemen leidt tot oververzadiging. Je ziet dat mensen dat wel voelen en dat ze die spanning willen ontladen, maar dat ze daar de verkeerde middelen voor ge-bruiken. Genotsmiddelen, tv kijken of achter de computer. Even ontspannen surfen....dat betekent altijd weer nieuwe prikkels. Eigenlijk moet je elke dag even zitten en niks doen. Af en toe de stille opzoeken is heel belangrijk. In religie zit dat ook ingebouwd. In het boeddhisme zie je dat nog het beste terug. Boeddhisten trainen zichzelf, hun geest en hun bewustzijn. Ook in de oorsprong van het christendom vind je dat soort dingen terug. Contemplatie, en leren over dingen als mededogen, leren hoe je goed moet leven. Dat is verloren gegaan door hoe religie later is opgevat. Het is begrijpelijk dat mensen zich van religie afgekeerd hebben, maar daardoor zijn een hoop waardevolle dingen verloren gegaan. Wie geeft er nog een stuiver voor een begrip als mededogen, barmhartigheid, mildheid. Dat is toch om te lachen. Terwijl dat zulke essentiële waarden zijn in het leven. Zorg voor jezelf, zorg voor de ander, be-sef dat we het met elkaar moeten doen. Maar dat zijn geen hippe begrippen.

Wat zeggen mensen over de training, wat hebben ze ervan geleerd?

Vaak zeggen ze dat ze een bepaalde basisrust in zichzelf terug gevonden hebben. Sommigen melden dat ze beter slapen. Ze hebben wat handen gekregen waardoor ze minder snel meegesleept worden. Je kunt zo vastzitten in je ellende, ze hebben een soort escape ontdekt die er altijd is. Kabat-Zinn heeft gezegd: pijn is onvermijdelijk, lijden is optioneel. Pijn hoort bij het leven, daar hebben we geen invloed op. Maar er vervolgens aan lijden, daar heb je zelf wat in te doen. Als je je probleem vastpakt en niet meer los laat, dan ga je eraan lijden. Mindfulness betekent niet dat je geen pijn meer hebt. Maar wel dat je leert zien dat juist je verzet het lijden verlengt. Door daar met je aandacht te blijven en ermee bezig te blijven, zet je jezelf gevangen in de pijn. Aandachtig erbij blijven en observeren maakt je juist vrij.

5 Let it be

De weken dat ik lesgeef kunnen soms zo vol zitten. De afgelopen periode was ik vaak 's avonds aan het werk om alles op tijd af te krijgen. Maar ik hield mezelf voor ogen: straks is het herfstvakantie, dan wordt het weer rustiger. Met deze bungelende wortel voor mijn neus zette ik moedig door; straks wordt alles beter.

Zo doen we dat: nu is het niet goed, maar straks, als ik dit af heb en dat geregeld, als zus afgehandeld is en zo van mijn bordje, dan zal het leven fijn zijn. Who are we kidding. Het is nooit af, er is nooit rust die blijft, er komt altijd nieuw gedoe. Dus als je mij vraagt: "Hoe ontkom ik toch aan al die toestanden, aan die aandachtisende wereld, die om oplossingen schreeuwende situaties die maken dat mijn hoofd geen rust kan vinden?" dan is mijn antwoord: niet. Dit is het leven: er is gedoe. Maar het feit dat dat onrust in jouw hoofd geeft, komt niet door die wereld. Dat komt doordat jij daar iets in wilt doen. Dat je de dingen anders wilt dan ze zijn. Dat hoe het nu is, niet goed genoeg is. Dat er orde moet zijn, een planning gehaald moet worden, het leven zich in een door jou bedacht patroon moet ontwikkelen.

Hoe eerder je die hoop kunt laten varen, hoe rustiger het in jouw hoofd kan worden.

Zenleraar Pema Chodron vertelt in haar boek *Start where you are* dat een van haar leraren zijn les begon met de mededeling dat ze nooit alles op een rijtje zou krijgen. Ze was geschokt. Want hopen we niet allemaal ergens stiekem dat er in de toekomst een moment komt dat alle puzzelstukjes in elkaar vallen, dat we onze handen over onze buik kunnen vouwen en onze worsteling over is. Maar het is juist die hoop die onze worsteling in stand houdt. Hoeveel we ook mediteren, cursussen volgen en zelfhulpboeken lezen: er komt altijd weer gedoe. Die wetenschap kan ons juist bevrijden. Als je alle hoop op verbetering van de situatie gewoon laat varen en je ontspant in het leven zoals het nu is, precies zoals het is.

6 Haast is een misverstand

Soms heb ik teveel dingen op mijn 'to do' lijstje. Dat weet ik ergens wel, maar ja, al die dingen moeten toch gedaan worden, dus ik laat ze er gewoon op staan. In mijn hoofd haal ik een truc uit met de tijd. Ik plan meer dingen op een dag dan er redelijkerwijs in kunnen. Op papier lijkt het alsof ik het allemaal deze week af ga krijgen, want het staat er toch?

Zo halverwege de week, of soms al veel eerder, wordt duidelijk dat mijn planning niet klopt. Ik kan twee dingen doen: hem bijstellen, of mijn tempo omhoog gooien. Tot een aantal jaar geleden deed ik steevast dat laatste. Doorpezen dan maar. 's Avonds doorwerken. Maaltijd overslaan of er in elk geval niet voor gaan zitten. Dan maar niet sporten. Leuke afspraak afzeggen. Proberen een artikel waar ik normaal een dag over deed in een halve dag te schrijven. Zinvol? Nou nee. Mijn werk werd er niet beter van, en ik niet gelukkiger of gezelliger. Wel gestrester.

Haast is een misverstand. Als we onszelf onder druk zetten om dingen gedaan te krijgen, gaan we aan blikvernaauwing lijden. Onze geest kan nog maar aan één ding denken: opschieten, probleem oplossen, en wel zo snel mogelijk. Hij sluit zich af voor alles waarvan hij denkt dat het niet bijdraagt aan de snelst mogelijke oplossing. Dus kan het gebeuren dat je kind enthousiast thuiskomt vol verhalen en je alleen maar kunt denken: 'Ga alsjeblieft bij een vriendje spelen want ik heb hier echt geen tijd voor.' Je voelt je misschien een slechte moeder, je zou willen dat je het op kon brengen om tien minuutjes met hem te gaan zitten, maar ja, je deadline...

'Heb je haast? Ga dan zitten', zei de Chinese wijsgeer Lao Tse al zes eeuwen voor Christus. Dat klinkt paradoxaal en is het laatste wat we willen als we menen in tijdnood te zijn. En toch is het het beste wat je kunt doen. Waarom? Omdat je jezelf dan de kans geeft van de automatische piloot te komen. Uit die bewustzijnsvernaauwing, waarin de beslissingen die je neemt vaak helemaal niet de beste zijn. Stilzitten, je adem volgen, observeren hoe je lichaam voelt (gespannen? stijf als een plank?), welke gedachten er door je hoofd tollen en welke gevoelens je hebt. Even afzien van het doen en alleen maar zijn. Jezelf de kans geven om de zinloosheid van die haast door te laten dringen.

Dus heb je haast? Ga zitten. Zet een kopje thee. Ga met de hond wandelen. Zet je drukke hoofd even af en geef je bewustzijn de kans zich weer te verruimen. De lucht kan weer opentrekken.

7 Gedoe in de kop

Laatst trapte ik er weer vol in, de valse belofte van mijn geest. De belofte dat, als ik hem maar zijn gang liet gaan, de situatie opgelost zou worden. Alsof ik niet had kunnen weten dat dat onzin was. Want wat was de situatie? Ik had me laten verleiden mijn werkmail te openen vlak voor het weekend. Daarin trof ik een onaangename, beschuldigende boodschap, waar ik op dat moment niets mee kon en ook helemaal niets mee wilde.

Maar wacht even, dan ken je mijn geest nog niet. Die zal zo'n varkentje wel even wassen. Om te beginnen: eerst maar eens alle eerdere akkefietjes met deze persoon de revue laten passeren. Zo verzamelen we bewijsmateriaal: zie, het ligt aan hem, hij is moeilijk, hij is vervelend, hij doet altijd zo, jij kunt er niks aan doen.

Helpt dit? Nee, in tegendeel. Want de gedachten aan al die eerdere voorvallen gooien alleen maar meer olie op het vuur. Maar ja, het moet gebeuren, voor de volledigheid. Dan het antwoord dat na het weekend gegeven moet worden. Maar dat niet alleen natuurlijk, ook het mogelijke weerwoord. Nee, laten we zeggen, zo'n tien verschillende mogelijke weerwoorden, met daarop weer variaties van antwoorden.

Zo hield ik mezelf geruime tijd bezig, en mijn humeur en fysieke gesteldheid werden er niet beter op. Uitgerekend in het weekend! Had die naarling toch even fijn mijn weekend vergald!

Die naarling had mijn weekend vergald? Nee, ik was bezig mijn eigen weekend te vergallen. Die 'naarling' had alleen maar een e-mail geschreven. Over de toon kon je misschien van mening verschillen, maar deze persoon had geprobeerd om aan een behoefte voldaan te krijgen. Was die behoefte 'mijn weekend verknallen'? Zonder twijfel: nee. De behoefte was zich uiten, antwoorden krijgen, duidelijkheid krijgen, of iets van die strekking. Wat ik zou kunnen doen, was, op een gelegen moment, met deze persoon in alle rust verder praten over die behoefte, en kijken hoe die vervuld zou kunnen worden. Misschien was ik daartoe wel helemaal niet de aangewezen persoon; ook dat zou ik aan kunnen geven.

Wat mij ongelukkig maakte, waren mijn eigen oordelen over de situatie, en de manier waarop ik mijn geest de vrije teugels gaf. Zo begaf ik me mentaal in stresssituaties die er in werkelijkheid helemaal niet waren.

Ik moest denken aan een prachtig verhaal over twee Zen monniken die op hun wandeling een rivier over wilden steken. Aan de rivieroever troffen ze een jonge aantrekkelijke vrouw die ook de rivier over wilde, maar niet durfde. De ene monnik nam haar op zijn schouders en droeg haar naar de overkant. De ander monnik was razend. Hij zei niets, maar van binnen kookte hij. Het is boeddhistische monnik namelijk verboden een vrouw aan te raken – en nu had zijn reisgenoot niet alleen een vrouw aangeraakt, maar haar zelfs op zijn schouders gedragen.

Zwijgend legden de twee de resterende kilometers af. Toen ze bij het klooster aankwamen en de deur binnengingen, draaide de boze monnik zich om naar de ander en zei: 'Luister, ik zal dit aan de meester moeten rapporteren. Wat je deed is verboden!' De andere monnik zei: 'Waar het je het over, wat is er verboden?' 'Ben je het alweer vergeten?' vroeg de tweede. 'Je hebt die aantrekkelijke jonge vrouw op je schouders gedragen!' De eerste monnik lachte en zei: 'Ja, ik heb haar inderdaad gedragen. Maar ik heb haar bij de rivier achtergelaten. We zijn nu kilometers verder en ik zie dat jij degene bent die haar nog steeds met zich meedraagt.'

8 Schaarstedenken

Geld is pas een probleem als je tekortkomt, lijkt me. Maar ja, wat is te kort? Daar wordt nogal verschillend over gedacht. Als je je eigen kind niet kunt voeden, kom je duidelijk te kort. Maar als je je geen nieuwe auto kunt veroorloven? Of wel een auto, maar geen BMW?

Het is maar net waar je je aan meet. Uiteindelijk is het natuurlijk nooit geld dat je tekortkomt. Je hebt geen eten. Of geen vervoer. Of niet het vervoer dat je graag zou willen. Uiteindelijk is geld altijd een middel om iets anders te verwerven, en wat dat 'iets anders' is, daar kun je eens bij stil staan.

De laatste tijd hoor je er niet zo veel meer over, of ik in elk geval niet, maar een jaar of wat geleden had je zo'n The Secret-hype. Kort gezegd kwam het er op neer dat je alles aan kon trekken wat je maar wilde – inclusief grote sommen gelds – als je je intentie maar goed wist te richten. Ik geloof dat je onder andere goed moest visualiseren hoe je leefde als één en ander al gerealiseerd zou zijn, om zo precies datgene aan te trekken dat je geestesoog je voorspiegelde.

Als je, verwoede visualisaties ten spijt, er niet in slaagde je droomhuis, genezing of gezwollen bankrekening te materialiseren, dan kwam dat niet omdat The Secret niet werkte, maar omdat je ofwel niet met volle overtuiging bezig was, ofwel omdat jouw wens overruled werd door de nog sterkere wens van een ander.

Maar hoe dan ook, succes en rijkdom bleken weer eens een keuze.

Het probleem met dat 'je kunt je rijk denken'-gedachtegoed is, dat wij een groot deel van de tijd helemaal geen baas over onze gedachten zijn. Dat komt en gaat, tolt rond in ons hoofd – we weten vaak zelf dondersgoed dat onze gedachten ons niet behulpzaam zijn, vooral die met een negatieve boodschap, maar stop ze maar eens! En dan zouden ze er ook nog eens de oorzaak van zijn dat het ons niet goed gaat, dat we geen succes, geen geluk, geen rijkdom hebben. We hebben, kortom, onze tegenpoed aan onszelf te danken.

Is daar dus niets van waar?

Kijk ik naar mezelf, dan is mij door mijn ouders, zelf opgegroeid in de moeilijke na-oorlogse jaren, nadrukkelijk bijgebracht dat het geld ze niet op de rug groeide. Als ik al eens de euvele moed had een frivole uitgave te suggereren, kreeg ik te horen: 'Denk je soms dat we een boompje hebben?' Het schaarstedenken zit er bij mij stevig ingeramd, en dat heeft zijn voordelen. Ik geef geen geld uit dat ik niet heb en ben dan ook nog nooit in financiële problemen gekomen.

Maar ik ben hierdoor minder goed in overvloeddenken. Ik heb moeten leren geld uit te geven dat ik wel heb. En ook om daar van te genieten in plaats van me er schuldig over te voelen.

Door mijn ingebouwde schaarste-alarm is de balans tussen inkomsten en uitgaven bij mij zelden verstoord, maar ik heb wel degelijk een periode gekend dat er minder in kwam dan wenselijk was. Ik maakte mij daar ook zeker zorgen over, en merkte dat zorgen om geld het denken kunnen gijzelen. Ik ben nooit op het idee gekomen om een bedrag op mijn rekening te visualiseren. Maar ik besepte wel dat mijn vermeende 'tekort' een soort bewustzijnsvernauwing veroorzaakte. Ik keek door de schaarstekoker, bij bijna alles wat ik deed of liet. Dat maakte mij onvrij en ongelukkig. En waar ging het mij werkelijk om? Had ik meer geld nodig? Als ik me afvroeg waarnaar ik werkelijk verlangde kwam ik uit bij zaken als vrijheid, zelfontplooiing, genieten, verbinding. En natuurlijk moesten ook mijn rekeningen worden betaald. Ik was in mijn werk op zoek naar de vervulling van mijn diepste wensen, had afscheid genomen van een aantal minder inspirerende opdrachten en daar was nog niets voor in de plaats gekomen. De coach waar ik in die periode regelmatig kwam en dit mee besprak zei: 'Als het geld op is moet je werken.' Een heerlijk nuchtere opmerking, afkomstig van een totaal onverdacht want in het geheel niet materialistisch mens. Het zette mij met beide benen op de grond.

Als mij duidelijk is wat ik wil: vrijheid, genieten, verbinding – dan kan ik dat overal en met iedereen realiseren. En als het geld op is, moet ik werken.

9 Zenmeesters

Een maand of wat geleden beklagde ik mij bij mijn Zenleraar over een collega. Ik voelde me door deze persoon bekritiseerd, onheus bejegend, aangevallen. 'Dit is je Zenmeester', zei mijn leraar.

De collega drukte op mijn knoppen. Hij was er niet op uit om mij te kwetsen of onzeker te maken – hij was gewoon wie hij was. We zijn het zelf die de dingen zo persoonlijk maken. Omdat het gedrag van de ander ergens aan raakt, iets oproept – gedachten, emoties, verhalen. En als dat gebeurt, schieten we in onze automatische patronen. Meestal zijn we dan niet op ons best. De collega in kwestie rakelde kennelijk oud zeer bij mij op, mijn lichaam werd onmiddellijk gespannen, in mijn hoofd vernauwde het zich, ik voelde heftige emoties opkomen en wilde het liefst wegrennen. Weg was het vermogen om, zoals we dat in mindfulness zo mooi kunnen zeggen 'er vriendelijk naar te kijken en verder niets mee te doen.'

Kinderen zijn onze Zenmeesters bij uitstek. Ze drukken op onze knoppen. Wanneer ze eindeloos zeuren als we moe uit ons werk komen, ruziën terwijl we hoofdpijn hebben, ons confronteren met onze onvolkomenheden, of helemaal niet bijzonder vervelend of veeleisend zijn, maar ons gewoon continu zo nodig hebben. Ook als we moe zijn, teveel aan ons hoofd hebben, druk zijn, gehaast, verdrietig, somber of futloos.

Mindful zijn, gedachten laten gaan en komen en er niets op uit doen, bij onze ervaring blijven en die precies zo laten zijn als die is, is tot daar aan toe als we ons af kunnen zonderen om te mediteren. Maar de meeste tijd zitten we niet te mediteren. We zijn aan het leven. We werken, zorgen, en moeten ons verhouden tot de wereld om ons heen. En dat is waar we nogal eens de mist in gaan. In interactie met de wereld staan we meestal in de doe-stand, en op de automatische piloot. We reageren op wat er op ons af komt, en aan het eind van de dag zijn we op. Omdat we vergeten stil te staan, in het moment te zijn, en te ervaren wat er is, wat we nodig hebben, wat de ander nodig heeft, wat het moment nodig heeft.

We denken vaak dat we doen wat nodig is, maar in feite reageren we op het verhaal in ons hoofd. Niet op de situatie, maar op onze gedachten over de situatie, en de emoties die daarbij horen.

Kinderen zijn onze Zenmeesters, omdat ze feitelijk van ons vragen er helemaal te zijn, met onze volle aandacht. Waar we niet aandachtig zijn, gaat het mis. Mindful met je kinderen zijn, betekent niet dat je altijd met engelengeduld en vanuit diepe wijsheid op ze reageert. Het betekent dat je er met je aandacht helemaal bij bent. Bij jezelf, en bij je kind. Dat je voelt wat er te voelen valt, inclusief je eigen behoefte. Dat je je eigen gevoelens van frustratie en onmacht erkent en niet veroordeelt. Net zo min als die van je kind.

Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van de mindfulness en schrijver van het boek *Everyday Blessings*, over mindful parenting, geeft ergens de tip om je af en toe af te vragen hoe je het zou vinden om jezelf als ouder te hebben, precies op dit moment. Een andere mindfull tip aan ouders, net zo goed aan als aan ieder ander die mindful probeert te zijn in het leven van alledag: wees regelmatig stil – vooral als je het allemaal even niet meer weet. Word stil, sta stil.

10 Ben ik mijn werk?

Wat wil jij later worden? Er was een tijd, schijnt het, dat ik je zonder aarzeling het antwoord op die vraag kon geven. Zo ik het me al niet meer mocht kunnen herinneren, heb ik het onomstotelijk bewijs in de vorm van fotomateriaal. Ik zit op de grond naast mijn beer die in een gestreepte slaapzak ligt. Ik draag een wit kapje met rood kruis op mijn peuterhoofdje en houd bezwerend een vinger tegen mijn lippen terwijl ik ernstig naar de fotograaf kijk. 'Ssssst, beer saapt', schijn ik gezegd te hebben.

Ik had een rood koffertje vol plastic necessaires, waaronder een gigantische injectiespuit en een nierbekken, maar dat gebruikte ik nauwelijks; ik was vooral bezig met onderstoppen en geruststellend toespreken van mijn beren en poppen.

Gaandeweg kwam ik er achter dat er in de verpleging ook medicijnen toegediend, ondersteunen geplaatst en wonden verzorgd dienden te worden. Aangezien ik bij het zien van andermans kwetsuren me altijd enigszins licht in het hoofd voelde worden, zag ik van verder najagen van dit carrièrepad maar af.

Zou je me de vraag nu stellen, dan moet ik het antwoord schuldig blijven. Zeker, ik heb een beroep. Ik 'ben' mindfulnesstrainer, en tegenwoordig ook docent/coördinator van de post-hbo opleiding voor mindfulnesstrainers aan de Hogeschool Utrecht. Eerder 'was' ik docent in journalistieke vakken, journalist, re-integratiecoach. Ik was ook een tijdje docent Engels, zonder al te veel enthousiasme – dat was al helemaal een tijd dat ik niet gedefinieerd wilde worden in termen van mijn beroep.

Nu geloof ik niet meer zozeer dat ik niet wil dat mijn beroep mijn identiteit is. Het is meer dat ik er achter ben gekomen dat het, voor mij in elk geval, een misverstand is dat er ergens een beroep is dat bij mijn identiteit past, dat ik 'ben', dat ik kan gaan uitvoeren en dan ben ik op mijn plaats. Bestemming bereikt.

Ik doe nu wat ik doe, en dat klopt. Voor nu. Maar terugkijkend zie ik, dat de realiteit is dat ik constant in ontwikkeling ben. Ik heb een aantal kwaliteiten, talenten en vaardigheden. Sommigen daarvan kwamen al vroeg in mijn leven aan het licht (het vermogen tot geruststellen van beren), anderen manifesteerden zich pas later, weer anderen zijn zich nog aan het ontwikkelen en van sommige heb ik misschien nog helemaal geen weet. Telkens in mijn werk merk ik dat ik op zoek ben naar de plek waar ik ruimte krijg of kan maken om in te zetten wat ik kan, en kan en mag leren wat ik graag verder wil ontwikkelen.

Als dat klinkt alsof ik de formule tot werkzaam geluk gevonden heb en voortdurend in de praktijk breng, kan ik je verzekeren dat ik ook heus op plekken heb gezeten waar ik me ongelukkig voelde, en rare bokkesprongen maakte (die niet werkten) om er weg te komen.

Wat ik maar wil zeggen is: denk niet dat je op de juiste plek moet zitten om te kunnen doen waarvoor je hier bent. Ontdek wat je graag doet, en ga dat meer doen. Wees onbevreesd wie je wil zijn, waar je ook werkt op dit moment. Je bent niet je werk, je kunt werken zoals je bent.

11 Het gas eraf

'Ik ben moe en verdrietig', zegt een van mijn cursisten in de mindfulnesstraining nu al voor de derde keer aan het begin van de les, als we een rondje 'hoe is het nu' doen.

Zelf heb ik er al een hele dag lesgeven op zitten. Als ik straks thuis kom ben ik ook moe. Maar dat voel ik pas als ik thuis kom. Want tijdens het lesgeven en het trainen ben ik energiek, aanwezig, in flow. En bij thuiskomst moe, maar 'lekker moe'. Een douche, een kopje thee, op tijd naar bed en de volgende dag ben ik weer als nieuw.

Van mijn cursist weet ik dat slapen op dit moment niet helpt om zich energiek, fit en blij te voelen. Niet voor niets zegt ze er 'en verdrietig' bij. Het is de vermoeidheid die voortkomt uit stress. Chronische stress put ons uit. Wanneer er al maar stresshormonen door ons lichaam circuleren, krijgt ons systeem permanent het sein 'onveilig'. Het is alsof je bij een auto alleen maar op het gaspedaal trapt, dieper en dieper, en nooit eens afremt, tot stilstand, en de motor weer eens laat doorsmeren en de diverse oliën en vloeistoffen bij laat vullen. Vooral het stresshormoon cortisol richt ellende aan in het lichaam. Ons immuunsysteem wordt aangetast, waardoor we vatbaarder worden, onze spieren worden afgebroken, stress is slecht voor hart- en bloedvaten, we verouderen sneller. Als er niet op de rem wordt getrapt, als we niet meer het sein 'veilig' krijgen, komt ons systeem niet tot rust, en krijgen we tekort aan de hormonen die voor ontspanning en herstel van het lichaam zorgen.

Als je je in deze tijd van het jaar moe voelt, hoeft dat ook weer niet per se te betekenen dat je aan chronische stress lijdt. Minder energie in de winter is een bekend verschijnsel, dat ook te maken heeft met minder zonlicht (vitamine D), meer binnen zitten en meer virussen die ons te grazen kunnen nemen. Mocht je uit bovenstaande anekdote concluderen dat ik als een blij puppy de winter doorrol, dan stel ik dat beeld graag even bij: ik ben naarstig en met nog onbekende uitkomst bezig een opkomende griep te bezweren as we speak, weet van mezelf dat ik vatbaar ben voor winter blues en ben er recent weer eens achter gekomen dat het nog niet zo eenvoudig is de symptomen van chronische stress bij jezelf te herkennen. Stress laat ons in onze automatische overlevingspatronen vervallen, en die zijn zo vertrouwd dat we amper in de gaten hebben dat het overlevingspatronen zijn, totdat iemand ons er op wijst.

Dusss. En wat nu?

In alle gevallen, als je merkt dat je energieniveau laag is, als je je futloos voelt, of misschien zelfs neerslachtig: haal het gas eraf. Ook al weet je de oorzaak niet – stress, virus, winter blues – ga op de rem. Hoe? De simpelste manier is gaan zitten en ademen.

Voorafgaand aan ons rondje 'hoe is het nu' doen wij altijd een adempauze: zitten, ogen sluiten, het lichaam voelen, terugkomen in je lijf en ervaren hoe het daar is. Dan je adem waarnemen. Zonder ingrijpen, observeren hoe je lichaam ademt. Al doe je dat maar een minuut: je geeft jezelf even het sein 'veilig'. Elke minuut extra is meegenomen, en hoe vaker je dit op een dag doet, hoe beter het is. Bovendien geef je jezelf de kans om waar te nemen hoe het echt met je is, en misschien te voelen wat er echt nodig is.

En mijn gouden tip: ga wandelen! Echt, zo vaak je kan, al is het maar een kwartiertje.

12 Met de voet in een wolvenklem

Ik kan ze wel waarderen, de decemberfeesten. Jaren geleden ontsloeg ik mezelf van de plicht het gezellig te hebben of groots en meeslepend te maken, en dat hielp enorm.

Mijn go-with-the-flow en alles-is-best-houding maakt dat ik de lol weer in kan zien van het engelenhaar, de lichtjes, de kitscherige popsongs en over the top kerstfilms. Ik zie wel hoe het loopt, met wie ik wel of niet aan tafel zit en of dat thuis is of ergens anders.

Ik dacht dat ik een reuze relaxte en vreedzame kerstattitude had gekweekt en was daar redelijk zelfgenoegzaam onder. Tot ik onlangs een gesprekje had met een Amerikaanse collega. Ze vertelde dat ze nu toch al ruim 30 jaar in Nederland woont, maar nog steeds niet kan wennen aan de manier waarop 'wij' met dit soort feesten omgaan. Dat we bepaalde mensen uitnodigen, en dus anderen niet welkom zijn. Dat we zo graag 'met de familie' zijn en onder ons, en dat dat anderen per definitie uitsluit. Bijvoorbeeld de nog te recente verkering van een nichtje, of de exen, ook al zijn die de andere ouder van de wel aanwezige kinderen.

Van huis uit was zij, mijn collega, gewend dat gewoon iedereen welkom was. Hoe meer zielen hoe meer vreugd. Wie er toevallig in de buurt is schuift aan, ongeacht of die officieel bij de clan hoort of niet. So-wieso, vertelde ze me, als je in de States ergens rond etenstijd bent, dan eet je gewoon mee. Je gaat iemand die misschien wel in een andere staat woont of in elk geval waarschijnlijk op tientallen zo niet honderden mijlen afstand, toch niet uitgerkend rond etenstijd wegsturen omdat je nou eenmaal niet had afgesproken dat hij of zij zou blijven eten?

Het schaamrood steeg me bijkans naar de kaken. Wat voelde ik me ineens een ongelooflijk bekrompen en ongastvrije Nederlander. Want met mijn lekkere relaxte kersthouding had ik eigenlijk alleen maar geprobeerd het voor mezelf zo aangenaam mogelijk te maken. Ook mijn blikveld gaat niet veel verder dan directe familie, vrienden die ik toch al heel erg leuk vind, of als het zo uitkomt alleen mijn eigen partner. Niet zo moeilijk dan, die vrede op aarde. Maar waar het uitdagend wordt is in het gezelschap van mensen die je moeilijk vindt, of tot wie je afstand voelt. Dan open en gastvrij zijn, je niet lopen ergeren, die persoon niet negeren of toch stiekem wat kortaf bejegenen, dat is relaxed!

Maar het is zo verrekte lastig, de kerstgedachte uitdragen naar mensen die het altijd voor elkaar krijgen op je knoppen te drukken. Laatst hoorde ik in een lezing een mooi verhaal, over een man die in het bos liep en een hondje hoorde piepen. Hij keek om zich heen en zag een aandoenlijk beestje hem met grote ogen aankijken. Hij liep er naar toe om het te aaien, maar toen hij dichtbij kwam begon het fel te grommen en van zich af te bijten. De man deinsde eerste geschrokken en direct daarop geërgerd achteruit. Hij wilde toch alleen maar vriendelijk zijn! Toen hij beter keek, bleek dat tussen het blad een gemene wolvenklem lag. Het beestje zat erin vast met zijn achterpootje.

Rottig gedrag komt altijd voort uit - vaak goed verborgen - pijn. 'Hurt people hurt people', zegt het zelf behoorlijk onaangename karakter dat Ben Stiller speelt in de film Greenberg. Misschien helpt het een beetje, als je je af en toe afvraagt: in welke wolvenklem zit deze persoon met zijn voet? En zeker ook als je merkt hoe je zelf dichtklapt en onaangenaam gedrag begint te vertonen, kun je misschien mild zijn en onderzoeken welke wolvenklem zich om je voet klemt.

13 Less is more

Eigenlijk hoef ik deze hele column niet meer te schrijven. Want wat ik er mee wil zeggen, staat er al boven en ik hoef daar niets meer aan toe te voegen. Toen ik wat ging peinzen over het thema van deze nieuwsbrief, besparen, kwam ik via allerlei zeer actuele voorbeelden in mijn eigen leven uit bij wat ik hierbij uitroep tot mijn mantra voor de komende tijd: less is more.

Toen ik jaren geleden een schrijftraining volgde leerde ik: schrijven is schrappen. Hoe minder woorden je gebruikt hoe beter, als het maar de juiste woorden zijn. En eigenlijk geldt dat net zo voor praten.

Als ijverige counselor in spe leerde ik om niet heel hard voor de cliënt te gaan zitten werken, maar juist wat achterover te leunen en niet teveel te doen. Heel eerlijk gezegd, hoe blij ik ook kan zijn met een nieuw jurkje, ik word nog veel blijer als ik mijn kast heb opgeruimd en er een paar tassen naar de kledingcontainer en de jaarlijkse kledingruil kunnen. Heb me in geen tijden zo bevrijd gevoeld als sinds ik in de kerstvakantie twee vuilniszakken papier uit mijn werkkamer verwijderde.

En sinds ik op 2 januari startte met suikervrij eten vraagt mijn lichaam niet meer om suiker boosts, en smaakt lichtzoet eten veel en veel zoeter dan voorheen. Toen ik mijn woonkamer, nadat die bijna twee maanden leeg was geweest vanwege een ingrijpende verbouwing, weer in ging richten, hield ik drie dozen spullen over. Waar hadden die voorheen gestaan? Ik wilde ze niet meer terugzetten, de kamer was zo lekker leeg nu. Ik heb niet meer in de dozen gekeken, en nog niets gemist.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat we beter en makkelijker kiezen als het aantal keuzemogelijkheden beperkt is – kortom, ik hoef dit pleidooi helemaal niet te houden want de bewijzen zijn overal om ons heen.

Spullen – materiële in de vorm van bezit en geld en geestelijke in de zin van gedachten, verhalen en de bijbehorende emoties – kosten energie, nemen ruimte in, vragen onze aandacht, onze zorg. Waar mij dat altijd het duidelijkst wordt, is op vakantie. Al mijn spullen zitten in één koffer, en ik mis niets. En ook mijn geestelijke spullen laat ik gaan op vakantie. Alsof ze achterblijven bij en in al die andere spullen die niet meegaan op reis. Heerlijk.

Al die bewijzen ten spijt, kan ik zelf soms toch behoorlijk in de 'het is nooit genoeg' valkuil zitten. Met name 'ik doe nooit genoeg'. Zo worstel ik al maanden met – vermeende - verantwoordelijkheden en taken, waarvoor ik dan bij tijd en wijle koortsachtig krijgsplannen loop te maken: strakker plannen, misschien nog een opleiding zus of cursus zo volgen om dit en dat beter onder de knie te krijgen, advies van die en coaching bij die vragen.... Totdat vanmiddag iemand (iemand met verstand van zaken) tegen me zei: jij moet niet meer gaan doen, jij moet je taken duidelijker afbakenen, en je grenzen beter stellen. Minder doen! Wat een opluchting.

Dus dit houd ik mijzelf de komende tijd voortdurend voor. Less is more.

14 Het laat me maar niet los

Loslaten.... Ik zit achter mijn laptop en probeer een voorbeeld te vinden van iets dat of iemand die ik heb losgelaten. Als ik met zo'n voorbeeld kan komen, kan ik er immers achter komen hoe ik dat dan deed, dat loslaten.

Ergerlijk genoeg schieten me vooral voorbeelden te binnen van zaken die ik niet heb losgelaten. Ergerlijk, want dat zou wel tijd worden. En zo'n lucht en ruimte geven. Maar nee hoor, mijn geest schotelt me vliegensvlug een aantal netelige kwesties voor waar hij zich toch al elk vrij moment mee bezig houdt, dus nu kan ook nog wel eventjes. Variërend van in welke volgorde moet ik mijn veel te lange to-do-lijst afwerken (heerlijk piekermateriaal, en ondertussen verdwijnt er lekker productief niets van die lijst) tot grotere vragen als waar moet het überhaupt naar toe met mijn leven nu 'later als ik groot ben' toch echt wel is aangebroken.

'Ik durf te betwijfelen of we eigenhandig tot loslaten in staat zijn', zei iemand laatst tegen me. Ik kon niet anders dan het met haar eens zijn. Als het makkelijk was, dan deden we het toch wel?

Hoe graag we het ook zouden willen, loslaten is niet iets dat we kunnen doen. Daar zit hem gelijk de hele kneep met dat veelbesproken en begeerde loslaten. Het vraagt niet om een actie of handeling, in tegendeel. Maar het probleem is: dat is altijd het eerste dat in ons opkomt als wij iets willen – hup, in de actie. Wat kan ik eraan doen? Vooral als we ergens vanaf willen, en dat is nogal eens het geval als het om loslaten gaat.

Want wat wil je loslaten? Vaak problemen, toch? Of nare gedachten. Dingen die maar door de kop blijven spoken. Verdriet, verlangen naar het onbereikbare, pijn – dat soort dingen. Het idee dat loslaten wel eens soelaas zou kunnen bieden komt toch meestal voort uit de wens er van verlost te raken, liefst zo snel mogelijk. De wens om de pijn niet meer te hoeven voelen en de gedachten niet meer te hoeven denken.

Kon ik het maar loslaten.

Hoe meer ik erover nadenk: dat kan niet. Als het verlangen om los te laten zich aandient is er iets anders aan de orde. Misschien zoiets als onder ogen zien dat we ons verzetten tegen de dingen zoals ze zijn. En het verzet tegen, de strijd met het leven precies zoals het is, verwijdert ons in feite alleen maar verder van wat we zo graag willen: kalmte, gelijkmoedigheid, geluk. Nu kan ik leuk als tip geven: loslaten? Geef de strijd op! Maar het is ook nog maar de vraag of dat met een wilsbesluit gaat. Want dan komt het volgende verlangen weer op de proppen: de strijd opgeven. Brengt dat ons weer in de actiestand. Hoe ga ik actief de strijd opgeven?

Hopeloos.

Om terug te komen bij waar ik begon: er zijn dingen, gebeurtenissen in mijn leven, situaties, personen ook, waar ik geen innerlijke strijd meer mee voer. Heb ik die losgelaten? Misschien hebben ze mij losgelaten. Toen er niets meer te halen viel. Toen de olie die ik steeds op het vuur gooide eindelijk op was. Toen de tranen op waren, het verhaal vaak genoeg verteld, de boosheid (of frustratie, wanhoop, machteloosheid) talloze malen gevoeld en verwenst. Het leven nemen zoals het is betekent ook: het uithouden met precies dit. Pijn, frustratie, boosheid, en het onvermogen om er iets aan te doen. En wachten tot de storm vanzelf gaat liggen. Want dat doet 'ie, dat staat vast.

15 Valse hoop

Je kunt mindful afvallen, mindful wandelen, mindful opvoeden, mindful marketing bedrijven, en het wachten was natuurlijk op een cursus mindfulle seks (of die er al is weet ik niet, maar het boek is inmiddels verschenen).

Alles wordt leuk, goed en fijn, als je het maar mindful doet. Lekker langzaam en aandachtig de wc schrobben met al je zintuigen open, en als je boos of verdrietig bent laat je die emotie er gewoon helemaal zijn en dan komt het allemaal goed.

Van alle juichende artikelen en testimonials over mindfulness zou je zo maar het idee kunnen krijgen dat mindfulness het panacee is voor al wat naar en onwenselijk is. Als je er maar met je aandacht bij bent, het er helemaal laat zijn, en goed doorademt. Dat je dan rustig kunt worden, dat je je stress weg kunt mediteren, je je automatische piloten in no time in de gaten hebt en er dan heel mindful niet in mee gaat.

I wish.

Stress is, simpel gezegd, wat je voelt als je een verschil ervaart tussen de werkelijkheid en de gewenste situatie. Makkelijk te herkennen als je, laten we zeggen, nog vijf minuten hebt om op tijd aan het hek van de school te staan, en je bent je fietssleutel kwijt. Gewenste situatie: je stapt in alle rust en met alle attributen die je nodig hebt op de fiets om ruim op tijd te arriveren. Werkelijkheid: je rent zweterig en als een kip zonder kop door het huis terwijl in je hoofd allerlei rampscenario's rondtollen. Je automatische reactie, paniekerig rondrennen, is de minst behulpzame. In stresssituaties laten onze cognitieve functies (het gezonde verstand) het wat afweten – we gaan die sleutels dus zo niet vinden. Handiger is: even gaan zitten, de adem tot bedaren laten komen zodat geleidelijk aan de cognitie ook weer mee kan gaan doen.

Maar weet je, dit is makkelijke stress. Maar er bestaat een vorm van stress die veel sluipender is, verraderlijker en ontwrichtender. Dan heb ik het over een situatie waarin – en dit kennen we ook allemaal – we onder druk komen te staan. Niet opeens en heel erg, maar geleidelijk aan steeds meer. Wat 'druk' is, is voor ieder persoonlijk, en afhankelijk van de patronen die we ons in onze vroege jeugd hebben aangeleerd. Belanden we in een situatie die ons – onbewust, dat is het fnuikende – daar aan doet denken, dan belanden we in de overlevingspatronen van toen. Dat zijn onze hardcore automatische piloten. Maar ze zijn ons zo vertrouwd (dichtklappen bij kritiek, steeds meer verantwoordelijkheid op je nemen als je in de steek gelaten wordt – om maar eens wat te noemen) dat we vaak blind zijn voor de niet-gezonde uitwerking van ons gedrag. Zo doen we het altijd, namelijk. This is who I am. Heel, heel lastig om dan de autopiloot en de stress goed te herkennen.

Hoe weet ik dat zo goed? Ik zat er ruim een jaar lang midden in. Natuurlijk had ik in de gaten dat er spanning was, dat ik vast zat in iets, dat er geen flow was, dat mijn energiepeil daalde, mijn nachtrust er soms onder leed, enzovoorts. En natuurlijk mediteerde ik, en was ik me ervan bewust dat ik het mediteren ook uit de weg wilde gaan. Maar pas toen de spanning zo hoog was opgelopen dat 'ie geen kant meer uit kon, smolt de bevroering – de 'freeze'-reactie uit het rijtje fight, flight or freeze. Toen pas zag ik glashelder in welke automatische piloot ik ongemerkt beland was.

Met mindfulness krijg je niks weg. Van mindfulness wordt het leven niet leuk. Sterker: je gaat alleen maar duidelijker zien hoe ontzettend niet-leuk het vaak is, en hoe dat voelt. Soms duurt het iets langer dan een adempauze of een zitmeditatie om je te herinneren dat je je patronen kunt doorbreken, dat je een keuze hebt. En dan, nadat je genadeloos onderuit bent gegaan, je jezelf, het leven, de situatie als een groot falen hebt ervaren, jezelf herinneren aan de 8 ondersteunende factoren van mindfulness: niet hoeven oordelen, geduld, niet streven, aanvaarden, loslaten, steeds opnieuw beginnen, vertrouwen, en dit alles omvattend met milde vriendelijkheid.

Een levenslange beoefening.

16 Onverstaanbaar foeteren

Van de week op straat werd ik zachtjes uitgeoeterd. Dat ging zo. Ik naderde op de fiets een kruising waar ik linksaf moest. Ik remde om te kunnen kijken of dat kon zonder af te stappen.

Ik had niet in de gaten dat er een vrouw achter me fietste die rechtdoor moest en dat in volle vaart wilde doen. Maar plots moest uitwijken omdat ik in de remmen ging en geen richting aangaf. Terwijl ze lichtelijk uit balans langs me slingerde schold ze op me, net hoorbaar, maar niet verstaanbaar. Ik voelde het gebeuren: de verontwaardiging bij mezelf, de neiging om wat terug te blaffen: 'Ja sorry hoor, ik hoorde je niet aankomen, wind je niet zo op....'. Met nog een hele kolkende gedachtestroom erachteraan trouwens: 'Pfff, mensen die je helemaal niet kennen en gelijk tegen je beginnen te schelden alsof je een slechterik bent, alsof ze zelf nooit iets onhandigs doen....'.

En direct daarop realiseerde ik me: dit is precies wat ik doe in het verkeer als ik vind dat iemand een stommeit in mijn nadeel begaat; een beetje net hoorbaar maar niet verstaanbaar foeteren en met misschien nog een boze blik over mijn schouder licht verbeteren doorrijden. Passief agressief, noem je zulke communicatie. Mokken, maar geen tanden laten zien.

In haar boze rug zag ik mezelf, en in één klap was de boosheid weg en moest ik lachen. Dit gebeurt ik weet niet hoeveel keer per dag. Er valt iets voor en er is een automatische reactie. Die gaat bijna altijd over afkeer en voorkeur. Dit wil ik niet! Dit moet anders! Of juist: dit mag niet anders! Het recept voor innerlijke onrust: vechten tegen de dingen zoals ze zijn. Maar we zitten in de hoogste boom in een split second; dat regelt ons brein voor ons. Het ligt niet aan de buitenwereld dat we verstoord raken, het ligt aan onze eigen bedrading.

Misschien dat er mensen zijn die na vele jaren onafgebroken mediteren een staat bereiken waarin die automatisen niet meer met ze op de loop gaan. Mijn tip voor de gewone sterveling: leg je er bij neer dat permanente kalmte een illusie is. Die verstoringen van onze balans komen tientallen keren per dag voorbij. Een emotie heeft, las ik eens, 90 seconden nodig om door ons lichaam te gaan, daarna is 'ie weg. Tenzij we het vuurtje aanwakkeren met onze gedachten – dan duurt het veel langer. Het is dus handig als je er een beetje om kunt lachen als je jezelf weer ziet gaan -- een prima tegengif tegen de stresshormonen in je lijf. En af en toe onverstaanbaar foeteren op de fiets.

17 Niets doen of niet dóen

Net als iedereen verlang ik naar de vakantie, omdat ik dan even niets hoeft. Ja ook om de zon en lekker eten en zo, maar vooral het 'even helemaal niets' trekt enorm. Mijn laptop gaat mee, maar als ik geen wifi heb vind ik dat geen probleem.

Geen bereik op mijn telefoon: ook niet erg. Wat een vrijheid geeft het, als er even geen beroep op je kan worden gedaan, geen aanspraak op je kan worden gemaakt, er geen vragen aan je kunnen worden gesteld waar je dan weer zo snel mogelijk op moet reageren (vind je).

En toch, ook op vakantie doe je wel degelijk dingen. Leuke dingen, zoals boeken lezen, zwemmen, uitstapjes maken, maar ook noodzakelijke dingen zoals je tent opzetten, boodschappen, de afwas. Toch voelt het als niets doen.

Kennelijk is het ene doen het andere niet. Sterker: niets doen kan voelen als iets doen, en vice versa. Toen ik aan het begin van mijn vorige vakantie in de auto stapte, voelde ik me de eerste 200 kilometer nog steeds alsof ik iets aan het doen was, al zat ik passief op de bijrijdersplaats. Dat kwam omdat er op mijn werk iets speelde wat ik maar niet los kon laten. Mijn geest maakte die eerste kilometers nog steeds overuren, en ik kwam maar met grote moeite in de relaxmodus.

Maar terwijl ik dit stukje tik op mijn ligbedje in Zuid-Frankrijk, nadat ik al een wasje heb gedaan, een warme lunch heb gemaakt en de lunchspullen weer heb afgewassen, voelt dat als niets doen. Mijn geest is rustig. De dingen die ik doe, komen voort uit de flow van het leven: er wordt iets vuil – je wast het af. Je hebt honger – je maakt wat te eten. Dat is iets anders dan voortdurend in de reactieve stand staan, ik zal maar zeggen 'standje gevaar'. Velen van ons ervaren dat op ons werk. Vanaf het moment dat we binnen komen, soms zelfs al als we in de trein of op de fiets stappen, staat onze interne gevegenscanner aan. Wie moet er wat van ons? Wie gaat er weer zorgen dat onze actielijst te lang wordt? Wie gaat er weer op onze tenen staan, in onze allergie zitten, aan onze kop zeuren? Ook in het gezin staan we vaak in deze reactieve stand. Welk kind moet er vandaag waar naartoe gebracht? Wie lust er nu weer niet wat ik heb gekookt? Hebben ze nou alweer ruzie? Wie roept er nou weer 'ma-ham! (of pahap)?'

Stress. Want het voelt niet alsof we kiezen wat we doen, maar alsof we geleefd worden door de eisen die anderen, of de omstandigheden, aan ons stellen. En zo komen we in de doe-modus, staan we in de stand waarin we continu reageren en, zo voelt dat vaak, we volledig buiten onszelf raken.

En zo ontstaat het intense verlangen naar niets doen. Maar het gaat er niet om dat we dan ook letterlijk niets doen. Het gaat erom dat we schakelen van doen naar zijn. Dat de gevegenscanner even uit gaat, dat we niet voortdurend hoeven te reageren op wat er op ons af komt, dat we ons overgeven aan de flow van de dag en van moment tot moment beslissen wat er nu aan de orde is – slapen, eten, zwemmen, lezen, wassen. Zonder dwang, uit vrije keuze. En zo laadt de batterij zich weer op.

Het goede nieuws is, om te schakelen van doen naar zijn hoeft je helemaal niet op vakantie. Dat kun je overal, elke dag, op elk moment doen. Door heel even te stoppen met waar je mee bezig bent, een paar keer met aandacht rustig in en uit te ademen en weer even helemaal bij zinnen te komen. Hier, nu, op deze plek op dit moment. Hoe is het eigenlijk met je? Wat heb je nodig? Nu? Doe het!

18 Elk seizoen is goed

De zomer is voorbij, en al mogen we volgens Piet Paulusma nog een beetje nazomereren, mij is het duidelijk. Die kleddernatte, kille week laatst, waarin ik dagelijks twee tot drie keer doorweekt thuiskwam en de badkamer vol zompige regenkleding en druppende paraplu's lag, gaf een onmiskenbaar voorproefje van wat ons te wachten staat: De Herfst, op de voet gevolgd door De Winter.

Herfst en winter heb ik toch lang beschouwd als de seizoenen waar je nou eenmaal doorheen moest om weer bij het voorjaar en de zomer uit te komen. En die opgeteld op een of andere manier altijd meer dan de helft van het jaar in beslag lijken te nemen – veel meer tijd dan waar ze recht op hebben. De zomer vliegt vervolgens voorbij, met teleurstellend weinig echte zomerse dagen. En dan begint het liedje weer van voren af aan.

Er is een beroemd Zenverhaal dat eindigt met de woorden van Zenmeester Ummon die zegt: 'Elke dag is een goede dag'. Dat is een constatering, maar vooral een beoefening. Want zeg nou zelf, zo ervaar je het toch meestal niet? Ik in elk geval niet. Maandag vind ik meestal geen goede dag. Want dan is het weekend afgelopen, en ik hou van het weekend. Oh ja, zaterdag is absoluut een goede dag. Behalve wanneer ik iets moet doen op zaterdag wat ik niet leuk vind, dan hoort zaterdag die week niet bij de goede dagen.

En zoals ik dagen afkeur, keur ik dus ook rustig hele seizoenen af! Wat een verspilling van al die dagen, al die seizoenen. En verander ik er iets mee? Natuurlijk niet. Het weer is gewoon het weer, en de dag de dag – wat ik er ook van meen te moeten vinden, of hoe ik me er ook tegen verzet.

Onlangs las ik ergens dat 30% van onze pijn (of ergernis, of onvrede, of ongeluk – welke naam je er maar aan wil geven) intrinsiek bij het leven hoort. De overige 70% veroorzaken we zelf met ons verzet er tegen. Dat wij dat doen kunnen we niet helpen. We zijn nu eenmaal ingericht als een overlevings- en voortplantingsorganisme. En overleven en voortplanten lukt het beste als je gevaar (lees: alles wat onaangenaam voelt) uit de weg gaat. We zijn er op gericht om onze omgeving stabiel en veilig te houden. Dat lukt maar zeer matig, want de wereld waarin wij leven is alles behalve stabiel en veilig. Dat verzet is dus verklaarbaar, maar niet handig, want we voelen ons er alleen maar ongelukkig door, en verder veranderen of bereiken we er bitter weinig mee.

Ik heb dus, toen ik merkte dat ik teveel (en volslagen onzinnig) liep te chagrijnen over van alles inclusief het wisselende seizoen, een afspraak met mezelf gemaakt. Misschien te flauw om over te praten en ik was ook eigenlijk van plan om het voor mezelf te houden. Maar misschien heb je er wat aan – zeker als je ook moeite hebt met accepteren dat we gewoon een half jaar aan die herfst en winter vast zitten.

Ik check, bij wijze van aandachtsoefening, geregeld mijn gezichtsuitdrukking. Als ik merk dat die serieus of zelfs ronduit chagrijnig is, trek ik welbewust mijn mondhoeken omhoog, tot een glimlach. Of ik me nu vrolijk voel of niet Doe maar 's, en merk wat er gebeurt.

Vrolijke herfst ☺

19 Default setting

Wat kan er nou moeilijk zijn aan 'nee' zeggen? Adem in en zeg me na: 'Nee'. Zie je? Simpel. Flauw natuurlijk. Het gaat er niet om dat we niet in staat zijn tot de fysieke daad van het uitspreken van het woord. Waar sommige mensen en vooral nogal wat vrouwen last van hebben, is dat het ze mentaal niet lukt om in een 'nee'-modus te komen.

En ik kan het weten want ik ben er ook zo één. Iemand vraagt mij iets, en onmiddellijk gaan de rader-tjes in mijn hoofd aan het werk om het verzoek zo goed en zo snel mogelijk in te willigen. Hoe kan ik schuiven in mijn agenda, hoe kan ik zorgen dit nog net te redden tussen vergadering A, cursus B en verjaardagsfeest C? Als ik nou aan het eind van de middag niet ga hardlopen, dan kan ik best voor jou nog even die tekst vertalen, ja hoor tuurlijk...'

Het is al gebeurd voordat ik er erg in heb. Het is mijn default setting, zeg maar, mijn fabrieksinstelling. Ik kan wel nee zeggen, maar het komt niet in me op. Behept met groot empathisch vermogen en het verlangen dat anderen het fijn hebben. Handig in mijn beroep, prettig voor mijn omgeving, uitpuittend voor mezelf. Want nog steeds te vaak haal ik me hierdoor dingen op de hals die me eigenlijk te veel zijn of geef ik de regie over mijn tijdsindeling en -besteding uit handen om het iemand anders naar de zin te maken. Terwijl ik eigenlijk donders goed weet dat ik veel, en naarmate ik ouder word steeds meer, tijd nodig heb om alleen te zijn en niets te hoeven, om bij te tanken in stilte. Ik ben nog steeds niet altijd zuinig genoeg op die tijd, die ik vaak wel inplan, maar ook net zo makkelijk weer weggeef als iemand een appèl op me doet.

Het geeft helemaal niet dat je anderen een plezier wil doen. Er is niks mis met flexibel, meegaand en faciliterend zijn. Het wordt pas een probleem als je er zelf bij in schiet. En ik kan je zeggen: dat helpt enorm bij het leren 'nee' zeggen. Er zelf net iets te vaak de dupe van zijn geworden.

Voordat je echter nee kunt zeggen, moet je eerst in de gaten hebben dat je nee wilt zeggen. Als de wens om mensen blij te maken overheerst, en 'ja' zeggen je automatische reactie is, dender je over je – in dat geval vaak subtiele – 'nee'-gevoel heen. Dus zul je je bewust moeten worden van je subtielere reacties op een verzoek. Dat vraagt wat afstemming op je lichaam bijvoorbeeld, en wat nauwkeuriger waarnemen van je adem, en je emotionele reacties. Het betekent misschien dat je even tijd moet nemen om het antwoorden te kunnen 'voelen'. En dat betekent weer, dat je de vraagsteller überhaupt niet meteen een antwoord moet geven, maar iets kunt zeggen in de trant van: 'Vraag het me over een uur-tje nog een keer, ik moet even nagaan of ik je kan helpen.'

Wat mij ook helpt, is dat ik een collega heb die enorm goed nee kan zeggen. Ik ben de kunst van haar aan het afkijken. Zij doet het namelijk vaak en zonder aarzelen, en iedereen pikt het. Natuurlijk! Want iedereen weet immers dat, als je een vraag stelt, het antwoord ja óf nee kan zijn. Behalve bij pleasers, daar verwacht men het niet van. Dus als je als pleaser nee gaat zeggen, moeten mensen misschien even wennen. Maar verder gebeurt er eigenlijk niks, heb ik ondervonden. De vraagsteller zegt iets in de trant van 'Oh, oke, dan regel ik het anders', of 'Oh nou ja dan stellen we het een week uit', en ik heb mijn broodnodige tijd voor mezelf veilig gesteld.

20 Beschikbaar

Je hoort veel mensen klagen dat tegenwoordig in september de pepernoten al in de supermarkt liggen. Mij maakt het niet zoveel uit: of ze er liggen of niet, ik kan zelf bepalen of ik ze in mijn mandje gooi, en dat doe ik pas eind november.

Maar ik begrijp wel wat ze bedoelen. Pepernoten, marsepeinen varkens, borstplaten harten en dan na 6 december kerstkransjes en amandelstaaf – zo hoort dat in de feestmaand en het hoort bij die tijd, die sfeer. De magie gaat er een beetje vanaf als het bijna het hele jaar beschikbaar is.

En zo is het met een heleboel dingen. Zoals je vroeger aan de radio gekluisterd kon zitten in de hoop dat de nieuwe single van je favoriete band gedraaid zou worden bij de TROS top 50 (ik praat over de jaren '70 – '80), zo ga je nu gewoon naar Youtube of iTunes en is dat nummer 24 uur per dag beluisterbaar, inclusief videoclip. De opwinding, en het sprongetje dat je hart maakte als zo'n nummer onverwacht voorbijkwam – dat is er niet meer.

Als zaken te beschikbaar zijn, is de betovering verbroken. Het zoete verlangen, de spanning van het anticiperen, de verwachting – zal het wel... zal het niet.... Je ervaart het niet meer als dingen gemeengoed worden. Zo is het met pepernoten, je lievelingsmuziek, de liefde.

Als kind leerden de meesten van ons dat niet alles altijd maar op afroep beschikbaar was. Je kon niet onbeperkt in de snoeptrommel duiken, er zat een slot op je spaarpot, je mocht niet eindeloos opblijven en als oma ver weg woonde kon je niet met haar skypeën – dan moest je het toch echt doen met haar bezoekjes op verjaardagen. Uitgestelde behoeftenbevredestiging noemen psychologen dat, en behalve dat het vermogen daartoe je tot een evenwichtiger persoon maakt, levert het een hoop voorpret en prettige gevoelens van verwachting en verlangen op.

Voor een beetje magie moeten we tegenwoordig harder ons best doen, want gestegen welvaart en een infrastructuur die alles op vrijwel elk moment op onze drempel kan bezorgen maken dat zo'n beetje alles ontmythologiseerd is. Het wordt steeds lastiger om verrast te raken of te verrassen.

Maar wij beschikken over een ijzersterk tegengif: onze verbeeldingskracht. Omdat wij verbeelding hebben, kunnen wij verzinnen. Met onze verbeeldingskracht kunnen wij werelden scheppen, kunnen we in de tijd reizen, en kunnen we ons in anderen verplaatsen. En zo kunnen we de wereld weer magisch maken. Door iets onverwachts te doen, of iets te maken wat er nog niet was.

Onze decemberfeesten zijn magische feesten. Omgeven met verhalen, met mythische figuren en archetypen, tradities, en de viering van leven, liefde en verbondenheid. Het vraagt enkel onze verbeeldingskracht om een feestdag boven het alledaagse uit te tillen. Daarvoor hoef je geen dagen de keuken in (al moet je dat zeker doen als je dat leuk vindt), hoef je niet voor honderden euro's onder kerstboom te leggen (of erin te hangen). Wat wens je je geliefden toe? Wat zou je ze willen zeggen? Wat zou je ze gunnen? Wat bewonder je in ze? Dat kun je ze vertellen, dat kun je voor ze opschrijven, daar kun je een gedicht bij zoeken of een foto, muziek, of een klein boekje. Of je stopt die wens in een zelfgebakken koekje met een prachtig papiertje er omheen.

Volgens mij is verbeeldingskracht de sleutel tot een geslaagd en magisch decemberfeest.

21 Kerst is niet moeilijk

Ik hou van kerstfilms. *Love actually*, *The Holiday*, *Christmas with the Kranks* – ik kan er geen genoeg van krijgen. Ik wil vooral graag veel sneeuw, uitzinnig gedecoreerde huizen en grote families. Die elkaar – na de nodige misverstanden, gemiste vliegtuigen en bijna verbroken relaties – uiteindelijk in de armen sluiten en lachend samen komen aan een gigantisch kerstdiner van vijf gangen, waar moeder en alle dochters een middag, avond en ochtend samen voor in de keuken hebben gestaan, herinneringen ophalend.

Mijn eigen kerst lijkt in de verste verte niet op dit soort films. Vroeger misschien vagelijk, toen mijn moeder nog leefde en haar best deed op wild met appelcompote en vrede aan tafel met ouders en schoonouders. Nadat mijn moeder veel te jong overleed had ik een flink aantal jaren een hartgrondige hekel aan kerst, dat feest van familiegeluk en thuis komen. Pijnlijk duidelijk werd me in die jaren dat juist zo'n feest je keihard kan confronteren met je gemis, je pijn, je eenzaamheid.

Na me een jaar of wat puberaal te hebben afgezet tegen *I'm dreaming of a white Christmas* uit de luidsprekers bij Blokker en de krankzinnige kerstafdeling van Intratuin, zette ik op zekere dag de knop om. Want wie trof ik eigenlijk met mijn boosheid en kersthekel? Enkel en alleen mezelf.

Ik besloot dat het genoeg was geweest. Ik was in between boyfriends, maar wat met kerst zeker als een voordeel kon worden gezien: geen verplichtingen richting twee families. Ik haalde alle hooggespannen verwachtingen en dus potentiële teleurstelling volledig van deze dagen af door ze als twee heerlijke vrije dagen voor mezelf te beschouwen, en niets anders dan dat. Ik maakte het thuis gezellig en zag wel hoe de dagen zouden verlopen.

De clou van een stressvrije kerst zit 'm er wat mij betreft niet in dat 'ie zo vlekkeloos mogelijk verloopt met zo min mogelijk moeite, maar dat het niets anders meer hoeft te zijn dan het feitelijk was. Alles is goed. En wat kan er dan nog fout gaan?

Lijden ontstaat zodra we vinden dat de werkelijkheid anders zou moeten zijn dan die is.

Volgens een bekend zenmeester geldt: 'Elke dag is een goede dag'.

Het leven is niet moeilijk, kerst is niet moeilijk, als we het precies laten zijn wat het vanzelf al is.

21 So this is Christmas!

Ik vond een onderzoekje waaruit bleek dat de helft van de Nederlandse vrouwen tegen kerst opziet. Vooral vanwege de boodschappen en de familieverplichtingen. Bij mannen is het ietsje minder maar niet veel: 40 procent heeft geen zin in de familieverplichtingen en vindt kerst saai.

Wat doen we onszelf en elkaar toch aan! We hebben twee hele vrije dagen waar we mee kunnen doen wat we willen (toch??), en bijna de helft van ons vindt het stressvol of saai.

Stress wordt, simpel gezegd, veroorzaakt doordat we een gat ervaren tussen de gewenste situatie en de werkelijke situatie. Dus zeg maar: je hebt in je hoofd dat je perfect opgemaakt in je little black dress met al je kinderen als kerstengeltjes en de grootouders als liefdevolle familiehoeders rond de feestdis zit, met prachtig opgemaakte schotels die daar als vanzelf verschenen zijn, en de realiteit is dat alle ouders gescheiden zijn en niet met elkaar aan tafel willen maar wel allemaal voor eerste kerstdag uitgenodigd willen worden, je kinderen het geen kwartier volhouden zonder elkaar in de haren te vliegen, een glas om te stoten of over het eten te zeuren, en jijzelf er als een dweil bij zit omdat het uiteraard waanzinnig druk was in alle supermarkten, de helft van de benodigdheden niet meer te krijgen was, en die hele menuplanning natuurlijk weer te krap bleek en je dus op het allerlaatste moment nog in de keuken stond te zwoegen (en je little black dress dus nu naar bakvet en zweet ruikt).

Die gevreesde kerststress veroorzaken we helemaal zelf door torenhoge verwachtingen te scheppen en verschrikkelijk te lijden aan het proces van er weer niet in slagen ze waar te maken. Die verwachtingen hebben overigens negen van de tien keer ook nog eens te maken met wat we denken dat anderen van ons willen. Vermoeiend.

Wat wil je eigenlijk zelf? En, heb je wel eens overwogen om het zo te organiseren als jij het wil? En waarom dan niet?

Als je de werkelijkheid (de verplichtingen, de drukte, de saaiheid, de gespannen verhoudingen rond de tafel, de hoeveelheid calorieën – wat het ook maar is) niet te verteren vindt, heb je drie opties:

- Je kunt je er aan onttrekken,
- je kunt de situatie veranderen, of
- je kunt de werkelijkheid volledig accepteren.

Soms zijn ze niet alle drie mogelijk – maar voor je tot die conclusie komt, wees eens even helemaal bloedeerlijk. Als jij zegt 'ik kan er niet onderuit', wat bedoel je dan eigenlijk? Vrees je iemands toorn? Is dat reëel of ingebeeld? En als het werkelijk zo is, hoe verschrikkelijk is dat dan? Nou ok, misschien heb je gelijk en is het heel verschrikkelijk.

Misschien kun je dan iets veranderen. Niet de hele dag binnen zitten, de tijdsduur verkorten, het jezelf makkelijker maken in de keuken, meer mensen uitnodigen waardoor je je minder ergert aan dat ene onverdraaglijke familielid.

En als er niets anders rest, blijft er altijd een ding over: accepteren. Nee, ik bedoel niet zuchtend en lijdzaam 'nou goed ik leg me er wel bij neer', maar er helemaal vol in gaan. This is it! So this is Christmas! Warts and all, zoals de Engelsen zeggen; met al zijn gebreken. Daarmee dicht je namelijk het stressgat. Het gepercipieerde verschil tussen de werkelijkheid en hoe die zou moeten zijn. Als de werkelijkheid gewoon mag zijn wat die is, is er ook geen stress.

En voor het ideaalplaatje duw je gewoon zo'n kerst-dvd in de speler. Zo eentje waarin het sneeuwt op kerstavond en ze mekaar op het eind altijd krijgen.

Vrolijk kerstfeest!

23 Shit happens (zoals de Buddha zei)

Echt, het heeft ook mijn voorkeur om uit de buurt van gedoe te blijven. Leuk, die mooie methoden om vaardig met stress om te gaan, maar voorkomen is bij mij toch favoriet. Alleen de omgeving werkt niet altijd mee.

In de afgelopen weken was ik weer een paar keer aan de beurt: onrechtvaardige aantijgingen per mail, insinuaties die erom vragen aan het daglicht gebracht en ontzenuwd te worden, een steek onder water van iemand die nodig eens op zijn houding gewezen moet worden.

Na het ontvangen cq registeren van de inhoud van de stressoren in kwestie, start het circus: beklemming rond het hart, verhoogde hartslag, de vecht- of vlucht reactie.

Aangezien meppen noch rennen of in een boom klimmen op zulke momenten aan de orde zijn, neemt het brein het over. Het gaat scenario's maken en proberen om op deze - heilloze - manier een einde aan de ellende te maken. Responsmails en whatsapps formuleren, imaginaire telefoongesprekken voeren, één en ander breed uitmeten (en mijn gelijk halen) bij geliefde...

Die op dat moment de words of wisdom van Mother Mary sprak: Let it be. Of, zoals mijn eigen mother Mary nogal eens placht te adviseren: 'Niet op reageren Lena' (dat zij deze raad dan weer van Wim Sonneveld had, ontdekte ik pas jaren later). Laat gaan. Doe er niks op uit, dan waait het over.

Maar o wat kan dat moeilijk zijn! Als de adrenaline door het lijf giert en het enige, lijfelijk voelbare verlangen is: dit moet weg, dit moet stoppen, en wel nú!

Nee, stresscoach worden vrijwaart je er heus niet van dat je stress ervaart, mocht iemand die illusie hebben.

Shit happens, is de ondertitel van een les die ik onlangs aan jongeren gaf. De woorden van de Buddha anno 2014: er is lijden. Geen ontkomen aan. En we hebben een reactie op dat lijden, op die shit. De stressreactie. Die ons, jou en mij, aanzet tot onmiddellijk en vrijwel altijd onhandig handelen.

Deze keer volgde ik, na enig beraad (en dat beraad was precies de tijd die nodig was om de adem rustiger te laten worden, de bloeddruk te laten dalen, het adrenalineniveau te laten zakken), de nuchtere raad van mijn partner op. Ik deed niets. En het waaide over.

Nog iets meer tijd kostte het me, om in te zien (opnieuw in te zien!) dat 'let it be' niet zo zeer gaat over: laat die ander maar, maar veel meer over: laat jezelf maar. Laat al die scenario's in je hoofd, laat die drift, die verongelijkheid, die zelfrechtvaardiging, de onderliggende angst en schaamte – laat ze. Veroordeel ze niet, duw ze niet weg, straf jezelf er niet om af, maar ga er ook niet in mee. Ga niet in op het voorstel tot vechten (ten aanval!!) of vluchten (mij zie je nooit meer!!) maar wacht.

Zou ik dat antwoordmailtje of appje verstuurd hebben, dan had ik misschien olie op het vuur van de ander gegooid, maar zeker weten op mijn eigen vuur. Sterker: nu nog, dagen later, kan ik als ik daar voor kies het vuur weer aanwakkeren door het verhaal weer actueel te maken, de scenario's weer uit de kast te trekken, en vooral: mijn eigen gedachten bloedserius te nemen. En als ik dat niet doe, als ik niets doe, dan dooft het vuurtje langzaam maar zeker vanzelf uit.

24 Gedoe met spullen

Ik heb teveel. Teveel spullen. Dat was tot voor kort niet zo (of ik had het niet in de gaten), maar wel sinds mijn vriend en ik besloten hebben een huis op te doeken (het mijne) en samen in het andere te gaan wonen (het zijne).

Wij hadden tot nu toe twee huishoudens. Twee volledige huishoudens. Met in elk huis een kurkentrekker, een kaasschaaf, een tv, een tweepersoonsbed en een logeerbed, genoeg glazen om een feestje te kunnen geven, alle huishoudelijke apparaten die je nodig denkt te hebben, kasten vol boeken – kortom, alles wat het gemiddelde huishouden van de gemiddelde veertiger omvat, en misschien een beetje meer. Want een van ons tweeën, ik noem geen namen, is een bewaarder.

Het huis waar ik naartoe verhuis is vol, is af, ik kan er zo zonder iets naartoe rijden en zou niets tekort komen. Maar om mijn huis nu zo maar achter te laten zoals je soms op intrigerende verlatenhuizenfoto's ziet – ondergestofte interieurs waar de tijd stil heeft gestaan en het lijkt of de bewoners even een brood gingen halen om nooit meer terug te komen. Nee, ik wil dus wel spullen mee. Niet alles, misschien niet eens veel, maar wat. Mijn spullen. Zoals ik al zei, nodig is er niets. Nou, misschien mijn waterkoker, die mis ik daar altijd. Alleen met m'n waterkoker vertrekken dus maar? Gek genoeg, als ik daar nu ben mis ik 'mijn' spullen nooit, maar het idee om daar te wonen zonder 'mijn' spullen...

We hebben drie maanden de tijd. Drie maanden om op te ruimen en los te laten. Dat zullen we allebei moeten doen. Ik loop anders door mijn huis. Bekijk mijn meubels en andere huisraad met in mijn hoofd de vraag: 'Kan ik er afstand van doen?' 'Heb ik het nodig?' Bij verrassend veel dingen kan ik heel gemakkelijk zeggen: ja ik kan er afstand van doen en nee ik heb het niet nodig.

Maarrrrrr: anders wordt het, als ik merk dat mijn geliefde van van alles en nog wat geen afstand kan doen! Hah! Dat is niet acceptabel. Zo zijn we niet getrouwd! Ik doe niet afstand van mijn zaakjes opdat hij het niet hoeft te doen! Laatst hadden we er bijna (een beetje) bonje over. Dan blijkt het toch over meer dan materiële zaken te gaan. Op de eerste plaats hangt er betekenis aan – sommige –spullen. Ik kreeg de theepot van mijn overleden moeder, kocht het servies na mijn echtscheiding, herinner me zo goed hoe zielsgelukkig ik was met mijn nieuwe tweedehands stoel van marktplaats – dat soort betekenis.

Maar het gaat ook over ruimte maken, ruimte krijgen en ruimte mogen innemen.

Ik kan buiten al mijn spullen, uiteindelijk. Ik wil alleen graag dat er ruimte voor mij is. Letterlijk en figuurlijk. En dat betekent dan kennelijk toch ook een beetje voor mijn spullen. Dus rijdt mijn geliefde nu geregeld met kleine beetjes van zijn stuff naar de milieustraat en goede doelen. Stukje bij beetje komt er plek. En gaat het uiteindelijk niet om de spullen.

25 Attent zijn

In mijn familie wordt gehecht aan 'attent zijn'. Attent zijn betekent aandacht besteden aan feest- en gedenkdagen van opa's en oma's, ooms en tantes, neven en nichten en daar de kinderen van. In een beetje familie (en ik heb een beetje familie) gaat het gauw om een uitdijend aantal van boven de 80 mensen.

Mijn moeder zaliger zette allerlei gewichtig geachte evenementen (tot ieders ondertrouw aan toe) op een kalender en had er bijkans een dagtaak aan 'attent te zijn'. Op straffe van beklag dat niet rechtstreeks bij jou, maar bij andere familieleden werd gedaan.

Er was een periode in mijn leven dat ik ook op deze manier attent was. Ik had mijn kalender, en een moeder die me hielp herinneren, en stuurde braaf kaartjes of pleegde telefoontjes op de vereiste momenten. Mijn drijfveer? Angst voor represailles. Voor afwijzing. Voor klachten die niet bij rechtstreeks bij mij terecht zouden komen, maar bij mijn moeder. En dan zo weer bij mij.

Tijden veranderen. Mijn leven is anders, ik ben anders. Door schade en schande heb ik geleerd dat manipulatie en emotionele chantage geen plaats hoeven te hebben in relaties (maar dat helaas heel vaak wel hebben). Dat liefde niet met de meetlat gaat, en dat ongeschreven regels meer te maken hebben met controle (en dus angst) dan met vertrouwen in diezelfde liefde, en degenen van wie je houdt de vrijheid gunnen. Alle vrijheid.

Ik kreeg met mijn verjaardag dit jaar drie kaarten. Verder een stroom sms'jes en Facebook-berichten. Allemaal prima. Ik heb niet bijgehouden wie wel en niet een bericht stuurden. Ik vergeet ook wel eens wat en weet dat dat geen enkele relatie heeft met hoeveel ik om iemand geef. Net zo min als uit angst of plichtsbeseft gestuurde kaartjes dat hebben. De kunst is volgens mij, te genieten van het contact als het er is, en te vertrouwen op de kracht van de liefde die er is als dat nodig is, en die tijd en afstand heus weet te overbruggen. En soms niet – en dan ook dat te durven vertrouwen.

Een van de kaarten kwam van een vriendin die ik al zeker twee jaar niet sprak. Maar, schreef ze, 'je bent in mijn hart, echt wel!' En dat wist ik al. Want zij is ook in het mijne.

Toch was het ook heel fijn om dat op haar kaartje te lezen. En ik ga haar zeker binnenkort bellen.

26 Het vermoeiende van niets doen

De vakantie is voorbij. Ik had vijf weken. Daarin zou ik – naast reizen en leuke dingen doen met leuke mensen – tien boeken lezen, drie online trainingen volgen, zelf een online training maken, alle onuitgepakte dozen uitpakken en de tuin onkruidvrij maken.

En ook de ontbrekende gegevens voor mijn accountant bij elkaar zoeken, naar de tandarts, een andere auto aanschaffen en dan nog heel veel tijd overhouden voor spontane invallen.

Ik las 4,5 boek, maakte één training af en wiede een halve border.

Ik ben nu twee weken aan het werk en ondertussen zijn de dozen uitgepakt, zijn de spullen naar mijn accountant, heb ik een andere auto, volgde ik nog een training en werkte ik ondertussen een lange waslijst aan werkgerelateerde klussen af.

En zo gaat het dus elke vakantie. Van al mijn plannen realiseer ik er anderhalf. Of zo. En echt niet omdat ik niet realistisch in kan schatten hoeveel tijd dingen werkelijk kosten en ik dus veel te ambitieuze doelen stel. Welnee. Ik doe gewoon niet zo veel.

Ik weet ook hoe dat komt.

Buiten de vakanties, als ik aan het werk ben, heb ik voor mijn gevoel weinig tijd en veel te doen. Dan deel ik mijn tijd goed in en doe ik veel op routine.

Hoe meer je op routine doet, hoe minder mentale energie het kost. Het schijnt zelfs dat routineactiviteiten tien keer minder energie kosten dan niet-routinematige activiteiten. Hoe meer routine, hoe meer energie er over blijft om dingen gedaan te krijgen, en hoe productiever je bent.

Lang leve de routine dus!

Maar wacht, is dat niet volkomen in tegenspraak met 'aandachtig in het hier en nu' zijn en alle gezondheidsvoordelen van dien? Nou, reken maar dat er in kloosters regelmaat heerst. Ontbijt, lunch, avondeten, bidden – alles elke dag op het zelfde tijdstip, en het luiden van de klokken zorgt er zelfs voor dat niemand zelf de tijd in de gaten hoeft te houden. Routines en regelmaat beperken het aantal keuzes dat je op een dag moet maken, en creëren juist ruimte om aandachtig, gefocust en bewust te zijn.

Kleine domper: van heel veel dingen die we makkelijk op routine zouden kunnen doen, hebben we geen routine gemaakt. Als dat bij jou zo is – je moet bijvoorbeeld elke dag bedenken wat je voor de lunch zult eten – is onregelmatigheid je routine en zal het aanvankelijk juist energie kosten om daar een vast patroon in te brengen. Houd jezelf voor ogen dat het zo'n 30 tot 40 dagen kost om je een nieuw patroon eigen te maken. En daarna gaat het je mentale energie besparen.

En ach, wat geeft het dan om een paar weken per jaar alles helemaal los te laten en geen enkele to do list af te maken? Laat die lijstjes liever liggen tot je weer terug bent in je werkritme. Dan heb je immers weer volop mentale energie over.

27 Eenvoud is een kwestie van perspectief

Soms vergeet ik mijn eigen levensmotto ('Als het niet kan zoals het moet, dan moet het maar zoals het kan') te hanteren en heb ik even iemand nodig om me er aan te herinneren.

Vorige week vond ik een mail in mijn inbox met daarin een door mij uit te voeren plan, alleen was men vergeten mij van deze al in mei genomen beslissing op de hoogte te brengen.

Waaaaaat!

Met geen mogelijkheid zou ik dit nog tijdig en op een verantwoorde manier ten uitvoer kunnen brengen. Mijn toon werd licht-bits en ik ging volledig in de 'kan niet'-stand. Kan ab-so-luut niet!

Tot ik een betrokken, immer pragmatische collega tegen het lijf liep die – de kalmte zelve – mij wees op talloze manieren om naar de situatie te kijken.

Ach. Dat is waar ook. De stress had mij even in een kokervisie gemanipuleerd.

Elke dokter heeft soms een dosis van zijn eigen medicijn nodig.

Het ging niet zozeer over 'kan niet'. Meer over 'ik kan niet', of nog preciezer: 'ik wil niet'. Maar ik ben niet zo goed in 'niet willen' – zo onaardig, immers. Dus wat gebeurt? 'Nee ik wil niet' en 'Ja maar ze rekenen op je' trekken in tegengestelde richting en ik zit klem. Met alle fysieke en mentale stressverschijnselen van dien.

Handiger is om 'nee ik wil niet' – een beslist serieus te nemen signaal – recht overeind te houden, en te kijken wat er, met dit als gegeven, dan wel mogelijk is. Van alles, maar dan zonder mij. Een verademing. Ineens is het leven weer eenvoudig en overzichtelijk, waar het eerder gecompliceerd had geleken. 'Het leven is heel eenvoudig maar wij staan erop het ingewikkeld te maken', zei Confucius. Hij heeft volkomen gelijk.

Is je leven te gecompliceerd? Begin met ontmaskeren van de overtuigingen in je eigen hoofd.

28 Vergeet je kurkentrekker

Moet je ontspullen? Natuurlijk niet. Als je meer zoi hebt dan je kunt herbergen, kun je gewoon een extra Billy kopen, een box huren bij Allsafe, of ruimte claimen bij je ouders op zolder.

Disclaimer: het zijn oplossingen van zeer tijdelijke aard. Zoi trekt zoi aan, en over een paar maanden ben je aan je volgende Billy toe, of meer kubieke meters Allsafe. Het probleem zit 'm niet in de spullen, maar in jouw gehechtheid er aan. De overtuiging dat je niet zonder kunt. Dat je ze nodig hebt om jouw leven zoals het is (of was?) en jezelf zoals je bent in stand te houden. En dat zijn, zoals je weet, allemaal illusies. Het verhaal dat je jezelf vertelt over wat jouw leven is, is maar een verhaal. Wat je denkt dat je bent is ook maar een gedachte. Net zoals de gedachte dat je die spullen niet kunt missen.

Heel eerlijk? Al die spullen verzamelen, steeds meer en meer, en denken dat je niet zonder kan, is zinloze controledwang. Een tot mislukken gedoemde poging te beheersen wat niet te beheersen valt.

Dit wordt me altijd zo duidelijk als ik op reis ben. Na al die jaren heb ik nog altijd geen waterdichte paklijst dus ik loop de avond voor vertrek wat lukraak door het huis en pak in waar mijn oog op valt en wat op dat moment handig lijkt. Meestal pakt dat aardig uit, maar ik ben altijd wel iets vergeten. De kurkentrekker, mijn nagelvijl, een adapter. Op het moment dat ik het me realiseer denk ik even iets van "Oh nee hè!", maar het grappige is, ter plekke valt het altijd op te lossen. Altijd. Vandaar ook waarschijnlijk, dat ik die ultieme paklijst nog nooit 's gemaakt heb, want zo gaat het ook. We drinken bier of lenen een kurkentrekker, of er blijkt er een in een la in ons tijdelijk verblijf te liggen. Wat ik heb geleerd is dat, hoe minder ik er een probleem van maak, hoe groter de kans dat het zich oplost.

Soms schiet me onderstaand bijbelcitaat te binnen - erfenis uit mijn jeugd - en dit is voor mij een hele ware geworden, waar ik me niettemin ook nog wel eens aan moet herinneren:

Aanziet de vogelen des hemels, dat zij niet zaaien, noch maaien, noch verzamelen in de schuren; en uw hemelse Vader voedt nochtans dezelve; gaat gij dezelve niet zeer veel te boven? Wie toch van u kan, met bezorgd te zijn, een el tot zijn lengte toedoen?

De crux zit hem in dat bezorgd zijn. We klampen ons vast aan spullen in een poging onze angst te beheersen. Maar meer spullen betekent ironisch genoeg alleen maar meer zorgen. Er doet zich altijd weer iets voor dat met nog meer spullen opgelost moet worden. Het houdt nooit op.

Leven vanuit vertrouwen geeft adem, geeft ruimte. En er is een beetje moed voor nodig (die controle-dwang hebben we niet voor niets). Loslaten, of het nou voorwerpen zijn of overtuigingen of emoties, brengt uiteindelijk de opluchtende ervaring dat je zonder kunt. Begin gewoon klein, vergeet eens een kurkentrekker.

29 Een minuutje zelfzorg, moet kunnen

Je kunt pas voor iemand anders zorgen als je eerst voor jezelf zorgt. Ik zeg dit regelmatig tegen mijn mindfulnesscursisten, en met dezelfde regelmaat zijn er deelnemers die moeite hebben met mijn uitspraak.

'Egoïstisch', vond laatst nog een 64-jarige cursist. Vrouw. Want het zijn vooral de vrouwen tegen wie ik het zeg, en ook de vrouwen die er het meeste aanstoot aan nemen. 'Met mij gaat het goed, ik hoef mezelf niet in de watten te leggen, anderen hebben het veel moeilijker dan ik.'

Maar daar gaat het niet om.

Even concreet: als je weet dat je je laptop de hele avond gaat gebruiken, zorg je dat de batterij volledig opgeladen is, en dat je oplader en stroom bij de hand hebt voor de laatste paar uur. Anders wordt je schermpje vroeg of laat zwart en kun je het verder vergeten met je avondwerk. Computers gaan niet over hun batterijduur heen. Op is op.

Maar heel veel vrouwen doen dat wel, en weten dat nog aardig lang vol te houden ook. Dat hoort, want je moet wat voor een ander over hebben. Jezelf wegcijferen, dan ben je pas goed bezig. Ik weet dat, want ik hoor de echo's van mijn eigen opvoeding en familiecultuur. Opstaan voor je tante, het kleinste stukje op de schaal nemen, wachten tot iedereen aan de beurt is geweest, niet zeuren als je pijn hebt, gewoon naar school als je geen koorts hebt, nee toe maar, doe jij maar, met mij gaat het wel joh, echt ik red me, geen zorgen!

Het misverstand is dat zelfzorg ten koste zou gaan van de ander. Onzin natuurlijk. Put jezelf uit, en de ander heeft op een gegeven moment niks meer aan je. He-le-maal niks.

Maar ik weet het wel: als je zo druk bent met de zorg voor een ander, heb je domweg geen tijd om jezelf te pampieren. Schei uit zeg, een dagje sauna, een zondag op de bank met een boek - wanneer zou je dat moeten doen? Sowieso schrappen we alles wat leuk is als we denken in tijdnood te zijn. Die overtuigingen (geen tijd, geen tijd, ik moet, ik moet, ik kan niet, ik kan niet) komen uit onze verkrampde geest in overlevingsmodus, en een knappe jongen die ze ons uit het hoofd praat.

Ben je er zo één? Dan jaagt niemand je zo maar een dagje op de bank. Maar een ding kun je wel doen: een minuutje op de bank. Eentje maar. Het mag ook de bank van iemand anders zijn, of de wc. Je ogen sluiten, je aandacht naar je adem. Drie keer heel rustig in- en uitademen. Jezelf inwendig de vraag stellen: hoe is het nu? Geen antwoord geven, maar voelen: hoe voelt je lijf, hoe is je emotionele temperatuur, hoe zijn je gedachten? Geef jezelf geregeld zo'n minuutje, en luister eens naar de wijsheid van je lichaam. Wat is er nodig? Misschien mondt het nog eens uit in een dagje.

30 Chaostheorie

Ik ben een stapelaar. Mijn huis, maar vooral mijn werkkamer ligt vol stapels: boeken, kranten, bonnen, spaarkaarten, facturen, bankafschriften, tijdschriften, dvd's, opschrijfboekjes, stiften, tijdschriften, tarotkaarten, insteekhoezen met varia.

Die stapels zijn zeker niet willekeurig. Voor de argeloze toeschouwer lijkt er geen systeem in te zitten, maar dat is er wel. Ik kan het niet uitleggen, ze ontstaan organisch, maar de ene stapel is zeker de andere niet. Ik durf niet te beweren dat ik blindelings de weg weet in mijn stapels. Maar als ik er even doorheen ga, begrijp ik weer waarom het zo ligt en waarom het daar ligt.

Sommige stapels verdwijnen vanzelf. Dat zijn projectstapels; einde project is einde stapel. En ik ruim wel eens op hoor. Maar op een of andere manier houd ik dan altijd spullen over die weer op een nieuwe stapel gaan. Ik zou mijn stapels nu op kunnen gaan ruimen. Ik kan voor alles wat hier om mij heen ligt een andere plek zoeken. In laatjes en achter deuren zodat je er niets meer van ziet. Maar dat is zonde van mijn tijd, want als ik dan klaar ben moet ik de helft weer tevoorschijn trekken omdat ik het binnenkort nodig heb. Het klinkt misschien gek, maar het geeft me rust dat die spullen daar liggen. Als het moment daar is (Ja! Ik ga mijn administratie doen! Ja, ik ga tekenen, een collage maken, rekeningen betalen...) hoef ik mijn hand maar uit te strekken.

Nee, voor opruimadvies moet je niet bij mij zijn. Als mensen mij advies vragen, gaat het over chaos in hun hoofd. Gedachten, vaak niet de leukste, die over elkaar tuimelen en maar door en door en door gaan. Als ik met ze aan de slag ga, leren ze niet, zoals ze vaak verwachten, hoe ze die gedachten kunnen stoppen. Ik leer ze niet gedachten op te ruimen. Dat gaat namelijk niet. Maar net als ik mijn stapels met een gerust hart vier maanden kan laten liggen, min of meer wetend wat er tussen zit en erop vertrouwend dat ik er mee aan de slag zal gaan als het moment daar is, zo kun je je gedachten ook met rust laten. Je kunt ze 'zien' (meestal niet letterlijk, je ervaart dat ze er zijn) maar hoeft er niet mee aan de slag. Je laat ze. Komt nog wel een keer. Of niet, dat merk je vanzelf.

Volgens mijn persoonlijke chaostheorie is het handig om een zekere chaostolerantie te hebben. Een schilder zou gek worden als je haar atelier opruimde terwijl ze met een doek bezig is. Mijn schoonmaakhulp weet wel beter, ze stofzuigt losjes om mijn stapels heen. Voor een werk in uitvoering moet je materialen hebben liggen. Als alles opgeruimd is, ontstaat er niets.

Soms is dat ook heel lekker, even niets. Maar volgens mij zijn wij van nature scheppers. Ons hele leven is een werk in uitvoering. Onze stapels, onze gedachten, zijn een noodzakelijk onderdeel van onze schepping, het kunstwerk dat ons leven is. Net zoals het geen zin heeft dat ik mijn stapels vroegtijdig weggooi, heeft het geen zin om je gedachten weg te stoppen. Hoe irritant of afleidend ze ook zijn, het feit dat ze er zijn wil je meestal iets vertellen. Wel kun je voorkomen dat je er volledig door beheerst wordt, of in verzuipt. Net zoals ik alarm moet slaan als ik begraven zou liggen onder mijn stapels. Maar zolang de stofzuiger er nog tussendoor kan, loopt dat wel los.

31 1-stappenplan naar geluk

Mensen houden van stappenplannen. Je huis aan kant in drie stappen. Vind je droombaan in zes eenvoudige stappen. Vijf stappen naar een stressvrij leven.

In tijdschriften, op internet, in cursusland: het wemelt van de stappenplannen. Het zijn er altijd maar een paar (acht, maximaal) en het resultaat is altijd geweldig. Je volgt even de stappen en je probleem (rotrelatie, rotstress, rotzooi) is opgelost.

Toen ik mijn boeken ging schrijven, kreeg ik het ook als tip: beschrijf stappen! Maximaal acht. En dat is wat ik deed, al noemde ik die acht stappen lessen, en later wegen. En ja hoor, het werkte. Ik zei het al, we houden van stappenplannen.

Maar eigenlijk, als ik heel eerlijk ben, geloof ik er zelf niet van ganser harte in. Het was dan ook met bewondering dat ik afgelopen weekend in Brene Brown's boek *De moed van imperfectie* las dat zij weigerde daar aan mee te doen. Omdat het gewoon zo niet werkt. Het leven is nogal rommelig, grillig en onvoorspelbaar en of je nou drie, vijf of acht stappen volgt: dat blijft het eigenlijk wel.

Tuurlijk, als je iets wil uitleggen – of dat nu over Franse grammatica, stress, relaties of leven in het algemeen gaat – is het handig, overzichtelijk en nuttig om het in stukjes te verdelen en die stukjes een onderwerp mee te geven. Laten we wel wezen, zelfs de Boeddha wist dat je je leringen in behapbare brokken moet aanbieden: de vier edele waarheden, het achtvoudige pad... God kon er ook wat van, met zijn tien geboden.

Maar dat wil nog niet zeggen dat die stukjes zich braaf in die volgorde en op die manier voordoen, in het echte leven.

Toen mij eens gevraagd werd wat volgens mij nou de belangrijkste 'weg' van de acht was (in mijn boek *Eenvoudig Spiritueel*), zei ik zonder lang na te hoeven denken: de weg van de Aandacht. Acht stappen klinken plausibeler dan één stap, maar eigenlijk, eigenlijk geloof ik dat we maar één stap nodig hebben. Alle andere stappen volgen daaruit, vanzelf – als we het goed doen.

Alles begint met aandacht. Je kunt niets leren als je je niet bewust bent dat je het te leren hebt. Je kunt niets veranderen als je je niet bewust bent dat er iets aan verandering toe is. En bewustwording betekent: aandachtig zijn. Niet wegstaren, niet negeren, niet bagatelliseren. En ook niet gelijk koortsachtig tot actie overgaan. Maar ervaren hoe het is. Ervaren dat het is zoals het is. Ervaren hoe die ervaring is. Wachten. Kijken wat er opkomt – bijvoorbeeld je eigen automatische reacties. Die laten voor wat ze zijn, nog langer wachten. Kijken wat er opkomt. Voorbij de automatische reactie, voorbij het koortsachtige geregeld, voorbij onze hectische pogingen alles te beheersen, is de stilte.

En in de stilte ligt onze wijsheid. Die wordt toegankelijk als we aandachtig zijn.

32 Wat de lente je laat zien

In de lente vliegen de clichés van hoop en nieuw leven je om de oren: lammetjes, vogelnestjes, bloesems, de vermaledijde rokjesdag. De eerste zonnestraal heeft zich nog niet laten zien of de barbecues worden opgestookt en de rosé buiten gedronken, al moet het windjack er bij aan.

De huizen worden energiek met bezemen gekeerd, zolders en schuren leeggeruimd – de vrijmarkten floreren. Lekker fris, lekker leeg, lekker luchtig.

Iedereen houdt van de lente, zo lijkt het.

Maar ik heb iemand gekend die dit jaargetijde ronduit haatte. Zij werd hopeloos melancholisch van die in haar ogen opzichtige uitbundigheid van de natuur. Ze trok er een vies gezicht bij toen ze het me vertelde: 'Ugh, jonge dieren, bloesem...'

En ze is de enige niet. De dichter T.S. Eliot begon zijn beroemde gedicht *The Waste Land*: 'April is the cruellest month', om vervolgens het troostrijke comfort van de winter te bezingen, die alles met een sneeuwlaag afdekt. Depressief als hij destijds was, moest hij niets hebben van dat zogenaamd hoopvolle gebloeit van de natuur.

Ik heb eens iemand horen beweren dat je vooral houdt van het seizoen waarin je geboren bent. Het lijkt mij een Enkhuizer Almanaktheorie, maar misschien zit er wel iets in. Ik, geboren in april, houd van die maand waarin de winter echt het veld heeft geruimd en het groen op zijn teerst en frist is. Mijn in september jarige vriendin kijkt elk jaar reikhalzend uit naar het rood kleuren van de bladeren.

Maar hoe het ook zij, de natuur en de seizoenen zijn beladen met de symboliek van leven en dood, en dat is behalve inspirerend soms ook ronduit confronterend. We worden geacht in tune te zijn met het ritme van de seizoenen, maar als je net een geliefde verloren bent en je omgeving begint luidruchtig en uitbundig aan het buitenleven, dan zou je wel eens het gevoel kunnen hebben dat de wereld totaal uit de pas loopt met jouw zielenritme.

Toch: de natuur is zonder intentie. Als ik de aanblik van een pasgeboren lammetje pijnlijk vind, zit de pijn 'm niet in dat dartele dier, maar in de gedachten die ik er bij heb. Een zoenend paartje kan bij de een vertederend, bij de ander jaloezie oproepen – het is het zelfde paartje.

Wat we om ons heen zien is vaak een spiegel voor hoe het er bij ons van binnen uit ziet. Hoeveel hoop je ziet in nieuw leven in de lente, zou wel eens een graadmeter kunnen zijn voor hoeveel hoop er in je leeft. Hoop op groei, op verandering, op dat alles goed komt. Ook al is het duister in je ziel, als er hoop is, kun je die ook buiten je zien. En hoop heeft weer alles te maken met vertrouwen – in jezelf en in het leven. Geloof je dat alles je overkomt (en dat wat je overkomt meestal niet meevalt), of heb je een basisvertrouwen in het leven, en in je eigen vermogen om te transformeren?

De seizoenen, daar kun je op vertrouwen. Ze volgen elkaar altijd op. Ook die van de ziel.

33 Hamburger knuffelen

Elke mindfulnesscursus moet er aan geloven: de rozijn. Of, zoals een van mijn cursisten het eens noemde: rozijnknuffelen. De oefening is beruchter dan de training zelf – minutenlang in stilte een rozijn betasten en bekijken om hem vervolgens tergend langzaam op te eten.

Geridiculiseerd en soms gevreesd, maar toch vaak een eye-opener voor velen. Er valt veel waar te nemen als je aandachtig bent, veel meer dan je denkt. Echt proeven, ruiken, voelen: eten wordt er een veel intensere ervaring van. Waarbij intenser overigens niet altijd per se ook prettiger hoeft te zijn.

Zelf heb ik trouwens een haat-liefde verhouding met de rozijn. Ik lust namelijk geen rozijnen. Ik heb mezelf verteld dat dit een beperkende overtuiging is en dat ik, net als mijn cursisten, elke rozijn weer met een frisse blik tegemoet moet treden. Dat doe ik ook. Maar ik houd nog steeds niet van rozijnen.

Ik eet trouwens ook niet zo langzaam. En ook helemaal niet altijd aandachtig. Ja wat denk je nou. Ik hou ook van opschieten en heb ook wel eens haast. Ik lees de krant als ik alleen ontbijt, eet pizza voor de tv, schrok een appel in de auto.

En soms betaal ik daar een hoge prijs voor. Zoals twee weken geleden, toen we door omstandigheden geen tijd hadden voor boodschappen doen en koken, en we onderweg in de auto een whopper naar binnen schrokken. Twee dagen op de bank gelegen met voedselvergiftiging. Of zo noemde ik het dan maar – ik geloof niet dat er bederf in het spel was, mijn man had nergens last van.

Mijn lichaam heeft me allang geleden geleerd wat ik wel en niet moet eten. Ik weet het donders goed. En soms sla ik alle lichaamswijsheid doodleuk in de wind en negeer ik alles wat mijn lichaam weet (en ruimhartige met me deelt) over gezond, voedzaam, heilzaam en genoeg eten. Al bij de eerste hap had ik kunnen weten dat het foute boel was. Had ik die hamburger maar geknuffeld. Dan was ik bij de geur al afgehaakt.

34 Valse hoop

Je kunt mindful afvallen, mindful wandelen, mindful opvoeden, mindful marketing bedrijven, en het wachten is natuurlijk op een cursus mindfuller seks (een boek is er in ieder geval wel).

Alles wordt leuk, goed en fijn, als je het maar mindful doet. Lekker langzaam en aandachtig de wc schrobben met al je zintuigen open, en als je boos of verdrietig bent laat je die emotie er gewoon helemaal zijn en dan komt het allemaal goed.

Van alle juichende artikelen en testimonials over mindfulness zou je zo maar het idee kunnen krijgen dat mindfulness het panacee is voor al wat naar en onwenselijk is. Als je er maar met je aandacht bij bent, het er helemaal laat zijn, en goed doorademt. Dat je dan rustig kunt worden, dat je je stress weg kunt mediteren, je je automatische piloten in no time in de gaten hebt en er dan heel mindful niet in mee gaat. I wish.

Stress is, simpel gezegd, wat je voelt als je een verschil ervaart tussen de werkelijkheid en de gewenste situatie. Makkelijk te herkennen als je, laten we zeggen, nog vijf minuten hebt om op tijd aan het hek van de school te staan, en je bent je fietssleutel kwijt. Gewenste situatie: je stapt in alle rust en met alle attributen die je nodig hebt op de fiets om ruim op tijd te arriveren. Werkelijkheid: je rent zweterig en als een kip zonder kop door het huis terwijl in je hoofd allerlei rampscenario's rondtollen. Je automatische reactie, paniekerig rondrennen, is de minst behulpzame. In stresssituaties laten onze cognitieve functies (het gezonde verstand) het wat afweten – we gaan die sleutels dus zo niet vinden. Handiger is: even gaan zitten, de adem tot bedaren laten komen zodat geleidelijk aan de cognitie ook weer mee kan gaan doen.

Maar weet je, dit is makkelijke stress. Maar er bestaat een vorm van stress die veel sluipender is, verdraderlijker en ontwrichtender. Dan heb ik het over een situatie waarin – en dit kennen we ook allemaal – we onder druk komen te staan. Niet opeens en heel erg, maar geleidelijk aan steeds meer. Wat 'druk' is, is voor ieder persoonlijk, en afhankelijk van de patronen die we ons in onze vroege jeugd hebben aangeleerd. Belanden we in een situatie die ons – onbewust, dat is het fnuikende – daar aan doet denken, dan belanden we in de overlevingspatronen van toen. Dat zijn onze hardcore automatische piloten. Maar ze zijn ons zo vertrouwd (dichtklappen bij kritiek, steeds meer verantwoordelijkheid op je nemen als je in de steek gelaten wordt – om maar eens wat te noemen) dat we vaak blind zijn voor de niet-gezonde uitwerking van ons gedrag. Zo doen we het altijd, namelijk. This is who I am. Heel, heel lastig om dan de autopiloot en de stress goed te herkennen.

Hoe weet ik dat zo goed? Ik zat er ruim een jaar lang midden in. Natuurlijk had ik in de gaten dat er spanning was, dat ik vast zat in iets, dat er geen flow was, dat mijn energiepeil daalde, mijn nachtrust er soms onder leed, enzovoorts. En natuurlijk mediteerde ik, en was ik me ervan bewust dat ik het mediteren ook uit de weg wilde gaan. Maar pas toen de spanning zo hoog was opgelopen dat 'ie geen kant meer uit kon, smolt de bevroering – de 'freeze'-reactie uit het rijtje fight, flight or freeze. Toen pas zag ik glashelder in welke automatische piloot ik ongemerkt beland was.

Met mindfulness krijg je niks weg. Van mindfulness wordt het leven niet leuk. Sterker: je gaat alleen maar duidelijker zien hoe ontzettend niet-leuk het vaak is, en hoe dat voelt. Soms duurt het iets langer dan een adempauze of een zitmeditatie om je te herinneren dat je je patronen kunt doorbreken, dat je een keuze hebt. En dan, nadat je genadeloos onderuit bent gegaan, je jezelf, het leven, de situatie als een groot falen hebt ervaren, jezelf herinneren aan de 8 ondersteunende factoren van mindfulness: niet hoeven oordelen, geduld, niet streven, aanvaarden, loslaten, steeds opnieuw beginnen, vertrouwen, en dit alles omvattend met milde vriendelijkheid.

Een levenslange beoefening.