



NIKS
MOET,
ALLES
MAG

LUMMELEN IS GEZOND

Wie altijd maar in de doe-stand staat, komt niet voldoende tot rust. Oók niet in de vakantie. En dat is niet goed voor de geest en het lijf. De oplossing is niet zo moeilijk: doe eens wat vaker niks.

Hè, hè. Ein-de-lijk vakantie. Tijd om je met een goed boek aan de rand van het zwembad te installeren, af en toe een duik te nemen, een beetje te mijmeren over het leven en ongegeneerd weg te dommelen onder de parasol. Sommige vakantiegangers zijn gezegend met zo'n liever-lui-dan-moe-mentaliteit, maar voor de meesten van ons is het nog knap lastig om uit de haast-stand en in de relaxmodus te komen. Als we na een paar dagen dan eindelijk een beetje geland zijn, moet de omgeving worden verkend. Cultuur snuiven zullen we! Het klinkt paradoxaal, maar ook tijdens de vakantie willen we onze dagen nuttig besteden. Terwijl even helemaal niks doen juist goed voor ons is. Waarom eigenlijk? En hoe dóe je dat, niks?

STILLE REFLECTIE

Volgens de wetenschap zou lanterfantien een wezenlijk onderdeel van de vakantie moeten zijn. Sterker nog: ook in ons dagelijks leven zouden we het veel vaker moeten doen. Doelloos rondhangen of een beetje voor je uit staren, is namelijk hartstikke gezond. Net als ons lijf heeft ook ons brein af en toe een time-out nodig. Tijd om te resetten, ervaringen te verwerken en te

reflecteren. Te weinig rust in de bovenkamer levert zelfs schade op aan ons vermogen om na te denken, te fantaseren en creatief bezig te zijn. Ook voor de concentratie is een constante stroom van prikkels funest. Dat stelt Alan Lightman in zijn boek *In praise of wasting time*. De Amerikaanse hoogleraar in menswetenschappen houdt dan ook een vurig pleidooi voor meer lummelen en waarschuwt voor de gevolgen van altijd maar bezig en online zijn. 'Wie geen tijd neemt om af en toe stil te staan, zal uiteindelijk van zichzelf vervreemden', schrijft hij. 'Weten wie je in essentie bent, wat je waarden zijn en wat je wilt in het leven, is afhankelijk van stille reflectie.'

NEEM VAKER VRIJ

Maar dan wel zónder vooropgezet plan. Maak dus geen plannen om te tuinieren, stofzuigen of met een vriendin te gaan lunchen. Dan voel je je namelijk ook niet schuldig als je uiteindelijk de hele dag (heel goed!) op de bank hangt.

VOLGENS DE WETENSCHAP ZOU LANTERFANTEN EEN EZENLIJK ONDERDEEL VAN DE VAKANTIE MOETEN ZIJN

EUREKA!

Burn-outpsycholoog Paul de Bruijn beaamt dat. “Als je alles altijd maar op de automatische piloot doet, maak je geen contact meer met jezelf. Ook is er dan geen ruimte voor creatieve gedachten. Ga maar na hoe vaak je onder de douche of vlak voor je in slaap valt ineens een briljant idee krijgt. Als je even niets doet en je hersenen laat afdwalen, kom

je vanzelf tot verrassende, nieuwe inzichten.” Hoe dat komt? Een verveeld brein gaat zó hard op zoek naar prikkels, dat er vanzelf creatieve gedachten opkomen. Een Amerikaanse studie uit 2014 is daar een mooi voorbeeld van. Wetenschappers lieten een groep proefpersonen nummers uit een telefoonboek overschrijven totdat ze zich dood verveelden. Daarna maten ze hun creativiteit op basis van een aantal tests, zoals zo veel mogelijk manieren bedenken om twee plastic bekertjes te gebruiken. Wat bleek? De verveelde proefpersonen kwamen met veel originelere ideeën dan de niet-verveelde controlegroep. Met andere woorden: je wordt vindingrijker door je een poosje stierlijk te vervelen.

LEEF ALS LUIAARD

De Britse schrijver Tim Collins maakte een tocht door het Midden-Amerikaanse regenwoud, stuitte daar op een luiaard en raakte geobsedeerd door het beest. Hij besloot daarom een poosje tussen de luiaards te leven en schreef er een uiterst grappig boek over: *Leef meer als een luiaard*. Hoe precies?

Nou, bijvoorbeeld door:

- één ding tegelijk te doen
- tijd in te plannen om alleen te zijn
- een vast slaappatroon te creëren
- na elke taak een pauze te nemen
- het huishouden op halve snelheid te doen

VERVELEN(D)

Een beetje nutteloos op de bank hangen, hoe moeilijk kan het zijn? Behoorlijk, zo blijkt. Niks zo moeilijk als niksen. “We zijn vergeten hoe het moet”, zegt De Bruijn. “Alles moet tegenwoordig een doel hebben. We zijn geobsedeerd door het idee dat we geen tijd mogen verspillen. Niks is meer zomaar. Verveling voelt daarom onnatuurlijk en vervelend aan.” Kijkend naar die volle agenda, veeleisende baan en drukke thuis-situatie zit daar natuurlijk wat in. Iedere minuut telt. Dus in plaats van eens doelloos voor ons uit te staren, checken we in de rij van de kassa nog

RELAAXED MAN!

Als er één dier is dat de kunst van het niksen beheerst, is het de luiaard wel. Met een gemiddelde snelheid van 0,3 kilometer per uur is de altijd grijnzende luiaard nog trager dan een schildpad. Het grootste deel van de dag brengt hij ondersteboven bungelend aan een boom door. Maar geef 'm eens ongelijk: door zijn slecht ontwikkelde ogen en oren leeft hij constant in een roes. De bladeren waar de luiaard op kauwt, doen daar nog een schepje bovenop. De stoffen die daarin zitten, hebben namelijk bijna dezelfde werking als valium. Met die chill-modus zit het dus wel goed. Bang voor roofdieren hoeft de luiaard ook niet te zijn. Omdat hij zo weinig beweegt, groeien er algen op zijn vacht. Door dat groene kleurtje valt hij bijna niet op. Waar een luie aard toch niet allemaal goed voor is.

even gauw de mailbox, scrollen we door Facebook en controleren we ons banksaldo. Zolang we ons brein bezighouden, kan het immers niet met allerlei confronterende gedachten op de proppen komen. Vragen als: hoe voel ik me, ben ik gelukkig en vind ik mijn werk nog wel leuk? Daarom zijn we continu op zoek naar prikkels van buitenaf. In het kader van onze *fomo* (*fear of missing out*) willen we bovendien niets missen. De Bruijn: "Complete waanzin natuurlijk. Daarbij word je doodmoe van constant bezig zijn. Als je continu 'aanstaat', blijft je adrenalinelevel zo hoog dat je roofbouw op je lijf pleegt. Met als gevolg dat een burn-out of depressie op de loer ligt. Er is niks mis met hard werken, je moet alleen leren om af en toe achterover te leunen. Gewoon, zonder concreet doel." Even inchecken bij jezelf, dus.

TERUG NAAR DE KINDERTIJD

Om dat te doen, moeten we terug naar een kinderlijke, losse en ongedwongen blik op tijd, zegt Lightman in zijn boek. Kinderen zijn meesters in tijd verspillen, kunnen volledig opgaan in een spel, een stapel blokken of een knutselwerkje. Dat komt omdat hun beleving van tijd niet overeenkomt met de uren op de klok. Wie speelt, is vrij. Vrij van regels, verwachtingen, oordelen én wegtikkende minuten. Een eerste stap naar meer lummelen en dagdromen is daarom onze dagen minder in 'efficiënte' blokken van tijd te verdelen, stelt Lightman. Als je de tijd minder vaak leidend laat zijn, is er meteen een hoop ademruimte over. Dat de balans tussen inspanning en ontspanning zo belangrijk is, weten ze ook in het dierenrijk, zo vertelde oud-Artis-directeur Maarten Frankenhuis in *de Volkskrant*. Dieren bewegen alleen uit pure noodzaak. Op die manier hebben ze genoeg energie om eten te vinden en zich voort te planten. Lui? Nee, verstandig! Als prooidieren op de savanne een potje gaan lopen stunten, zijn ze immers het perfecte lokaas voor roofdieren. Een roofdier dat overdreven druk doet, verraadt zich én verspilt een hoop kostbare energie. Dat wil

Je een poosje
stierlijk vervelen maakt
vindingrijker

We gebruiken onze hersenen

24 uur per dag,

óók als we slapen. Terwijl wij in dromenland zijn, herstelt het brein zich zodat we de volgende dag weer nieuwe dingen kunnen leren.

Het wereldrecord nietsdoen staat op **24** uur.

We kijken gemiddeld **5x** per uur op onze telefoon.

Kinderen krijgen pas rond hun 9e besef van tijd.

16% van alle werkende Nederlanders ervaart burn-outklachten.

Bronnen kaders: *Leef meer als een luiaard* door Tim Collins, bedrock.nl, sochicken.nl

Als je altijd
'aanstaat', pleeg je roofbouw
op je lijf

overigens niet zeggen dat dieren zich niet voor lange tijd kunnen inspannen. Integendeel. Ze weten precies wanneer het tijd is om te rusten, zodat hun spieren en hersenen kunnen herstellen. Kunnen wij mensen nog een hoop van leren...

DAT SCHEELT STRESS

Gelukkig is het nu vakantie en kunnen we volkomen schaamteloos niksen want: goed voor lichaam en geest. Maar pas op: ga ook weer niet geforceerd zitten niksen. "Het moet geen kunstje worden", meent De Bruijn. "Een uur je telefoon uitzetten is natuurlijk heel goed, maar je moet verveling niet gaan plannen of als activiteit op zich zien. Probeer loze momenten niet meteen op te vullen met een telefoontje, een opruimessie of een blik op social media. Ga gewoon even zitten, geniet van het uitzicht, al is het de achterkant van een caravan, en neem de omgevingsgeluiden in je op. In de kern is niksen je even niet tegen jezelf aan bemoeien. De controle loslaten. Maak een wandeling zonder de route te bepalen, stap met z'n allen in de auto en zie maar waar jullie uitkomen. Met andere woorden: begin iets ongepland." Maar De Bruijns ultieme tip om meer rust in je hoofd te krijgen is – hou je vast – überhaupt niet met vakantie gaan. Dat scheelt namelijk een hoop onnodige stress. "Je staat niet in de file, wordt niet op een bepaalde tijd op het vliegveld verwacht, hoeft niet van alles te regelen en je slaapt gewoon in je eigen bed", besluit De Bruijn. "Wie écht tot rust wil komen, blijft lekker thuis." Volgens de psycholoog gaat het je te pletter vervelen dan vanzelf. Je hoeft er namelijk he-le-maal niks voor te doen. Kijk, dát is nog eens vakantie vieren.