





HET NUT VAN NUTTELOZE DINGEN DOEN

Iets voor jezelf doen alleen omdat je het leuk vindt – zonder doel.
Waarom voelen we ons daar zo snel ongemakkelijk bij?

Er zijn van die bezigheden waarvan je je soms afvraagt waarom je ze ook alweer doet. De kleding in je kast op kleur sorteren bijvoorbeeld, sudoku's invullen of legpuzzels maken. Dan weet je het weer: gewoon omdat je er blij van wordt en het je ontspant. Wat anderen er ook van vinden, die momenten zijn enkel en alleen bestemd voor jezelf. En toch, in de verte hoor je dat stemmetje zeuren. 'Kun je niet beter iets nuttigs gaan doen?' Misschien is dat ook zo, bedenk je, want juist na een op-en-top productieve dag voel je je voldaan en trots. Hard werken heeft je nou eenmaal veel gebracht. Het leven zit vol kansen, maar die moet je wel grijpen. Misschien kunnen we onze calvinistische inborst de schuld geven: werken is een deugd en luiheid is zondig. Nog harder werken is

nog beter. Natuurlijk, je weet dat je niet altijd bezig kunt zijn. Maar toch. Als je nou maar even dat schuurtje opruimt, voel je je de volgende keer dat je op de bank ploft om een boek te lezen vast een stuk rustiger.

SCHUREND SCHULDGEVOEL

Presteren wordt beloond en dat begint al vroeg. Van je veterstrickdiploma tot een sticker als je je kamer opruimde, van een zwerige krul achter op een mooie tekening tot een goed rapport: zo leerden we wat ons te doen stond. Eenmaal volwassen bleek het weinig anders en kregen we te maken met economische groei, winstmaximalisatie, competitie en prestatiedrang. Stilstand is achteruitgang. "Je nuttig voelen houdt eigenlijk in dat je werkt aan een doel dat

je belangrijk vindt, en dat is vrijwel altijd iets wat buiten jezelf ligt," legt personal coach Inger Strietman uit. In haar boek *100 dingen die je eerder had willen weten* deelt ze zaken die het leven leuker en gelukkiger maken – en die vaak lijnrecht tegenover de 'leefregels' staan die we van huis uit meekregen. "We gedragen ons vaak op een zogenaamd juiste manier omdat we denken dat het zo hoort. Jezelf vooropstellen is bijvoorbeeld niet netjes, want dat is asociaal. En als we dan eens tijd voor onszelf hebben, worden we heel pragmatisch. Waar het samen met anderen goed genoeg is om het simpelweg leuk te hebben, moet je in je eentje ineens iets zinvols doen: je gaat opruimen, dingen regelen voor je vakantie of je LinkedIn updaten. Terwijl nutteloos ontspannen juist zo belangrijk is." Dat hogere doel is overigens niet per se 'van nut willen zijn', het gaat om iets veel groters: erkenning en waardering willen krijgen. Na een weekend in je eentje netflixen zal daar weinig sprake van zijn. Strietman: "Daar komt dat schurende schuldgevoel vandaan: je draagt op dat moment niet bij aan wat je vindt dat je zou moeten doen." *Productivity guilt* wordt het ook wel genoemd: je bestaan is zo'n geoliede machine van efficiëntie geworden, dat je op je vrije dag nauwelijks stil kunt zitten om zelfs maar een katern van de weekendkrant uitgebreid door te nemen. Er valt altijd wel wat te doen. Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat dit schuldgevoel ons er niet alleen van weerhoudt om ons blij te voelen,

NIET VOOR NIETS

.....
Compleet nutteloos zijn, dat kan eigenlijk niet. Zelfs als alle doelen wegvallen, blijft vaak over dat je iets leuks wilt doen en je daar goed over wilt voelen. Maar dat neemt het zeurende schuldgevoel tijdens het lummelen niet weg. Dat is oké, zegt sociaal psycholoog Wijnand van Tilburg. Hij doet aan King's College in Londen onderzoek naar de manier waarop we omgaan met onder andere verveling. Het ervaren van een onprettige emotie hoeft volgens Van Tilburg niet negatief te zijn. "Uit studies blijkt juist dat zinloosheid een heel goede motivator is om daarna iets zinvols te doen, om het als het ware 'goed' te maken." De onderzoeker legt uit dat de waarde van iets (in dit geval verveling) niet altijd in het moment zelf ligt - al staat wetenschappelijk onderzoek naar dit thema nog in de kinderschoenen.
.....



**‘Waar het samen met
anderen goed genoeg is om
het gewoon leuk te hebben,
moet je in je eentje ineens
iets zinvols doen’**

het dwarsboomt ook onze prestaties en vermindert concentratie en creativiteit. Door je geluk uit te stellen totdat je iets hebt bereikt, geef je jezelf het gevoel dat je op dit moment niet goed genoeg bent.

TIJD VOOR VERWONDERING

Dat je niet altijd bezig hoeft te zijn met iets zinvols doen, ontdekte ook de Zweedse Simone Giertz. Van jongs af aan was ze erg ambitieus, en op school en tijdens haar studie haalde ze alleen maar tienen. Tegelijkertijd kampte ze met hevige faalangst; ze was bang om niet te voldoen aan haar eigen hoge verwachtingen. Toen ze op haar 23e geïnteresseerd raakte in robottechniek, schrikte de complexiteit daarvan haar af. Maar ze bedacht een oplossing: eentje waarbij het onmogelijk was om te falen, juist omdat falen exact het doel was. Ze begon met het bedenken van nutteloze robots: apparaten waar

niemand op zat te wachten, zoals een tandenpoetshelm waarbij de borstel tegen haar neus heen en weer zwiept. Of een robot voor luie mensen die je soep voert – maar niet zonder te knoeien. “Op het moment dat de prestatiedruk wegviel, kwam er puur enthousiasme voor in de plaats,” vertelt ze in haar veel bekeken humorvolle TED Talk. Ze kon weer plezier hebben. De video’s zijn uitgegroeid tot een YouTube-kanaal met ruim anderhalf miljoen abonnees. Zo leverde het haar zelfs een mooie carrière op, misschien wel juist omdat het nooit haar doel was. “Eigenlijk zijn we de hele dag bezig met prioriteiten stellen, daar zijn we heel goed in. Als je niet uitkijkt, wordt je leven één grote to-do-lijst,” zegt de Britse Danielle Marchant. Ze was begin dertig toen ze werkte als managing director voor een internationaal bedrijf in Singapore. Een goed salaris, veel

verantwoordelijkheden; ze vond haar werk geweldig – totdat ze een burn-out kreeg. Een maandenlange retraite op een boerderij in Cornwall leerde haar hoe belangrijk het is om momenten te creëren waarbij je niets van jezelf verwacht. “Je zou ze nutteloos kunnen noemen, maar ik zie ze liever als lege ruimte. Als je niet je dag van minuut tot minuut vol plant met zogenaamd nuttige bezigheden, blijft er plek voor verwondering en verrassing. Dat zijn de momenten waarop creativiteit je overvalt.” Onlangs was ze weer even terug in Singapore. Ze vertelt hoe het deze keer heel anders voor haar voelde toen ze op een bankje zat: “In plaats van door Instagram te scrollen, zat ik daar gewoon en keek ik om me heen, naar de gebouwen en de mensen. Toen ik verder liep, merkte ik dat er ineens allerlei vragen door mijn hoofd schoten over wat ik de komende maanden zou gaan doen. Vragen die ik te lang geen aandacht had gegeven, maar wel erg belangrijk waren. Terwijl dat bankje in het midden van het drukke centrum me wel de laatste plek leek om inspiratie op te doen.”

DAGDROOM-MODUS

‘Juist in snelle tijden waarin alles constant verandert, is niets belangrijker dan even afremmen,’ schrijft Marchant in *Pauze*, het boek dat ze schreef om anderen te helpen met het omgaan met prestatiedruk. ‘Zo’n periode is vaak oncomfortabel. Je wilt iets ‘doen’, wat dan ook. Maar hoe langer je rust, hoe dichterbij je bij jezelf komt. Het is simpel om jezelf mee te laten slepen door de >

Als vroeger op de boerderij het werk gedaan was, genoot men op een bankje van het invallen van de avond en de stilte

drukte van het alledaagse leven, met iedereen rekening te houden en ondertussen te vergeten wie je bent en waar je hart naar verlangt.’

Een non-activiteit, noemt de Duitse neurobioloog Henning Beck het in zijn boek *Fouten maken is goed voor je brein!*. Met een eentonige, weinig belastende activiteit geef je het hardwerkende deel van je hersenen even rust: het zogeheten defaultnetwerk neemt het over. Op zo’n moment bevind je je in een soort dagroom-modus en vallen je soms de allerbeste ideeën in. Als voorbeeld van zo’n non-activiteit noemt Beck breien, kleuren of op het strand schelpen verzamelen.

Eigenlijk moet je dus gewoon een hobby nemen, de perfecte vorm van non-activiteit. Het punt is alleen dat je daar vaak ook weer goed in wilt worden. Als je je inschrijft voor een pottenbakcursus, verwacht je stiekem dat daar minstens drie kunstige mokken uitrollen die je zo op tafel kunt zetten. Of je wilt per se de ingewikkeldste puzzel meenemen uit de winkel. Alsof het anders geen zin heeft. Dat herkent cabaretier Janneke de Bijl. “Toen ik op vakantie met mijn schoonfamilie ging tennissen, vond ik dat zo leuk dat ik het ben blijven doen. Tegelijkertijd voelde ik me teleurgesteld, omdat ik er pas zo laat mee was begonnen. Terwijl, wat dan? Had ik anders op Wimbledon willen staan? Ik heb die neiging om ergens goed in te willen worden dus heel snel.” Ze wijdde er een blog aan: Hogeverwachtingen.nl.

“Met schilderles hetzelfde. Ik wilde graag elke dag een opdracht van de docent, zodat ik snel beter zou worden. Totdat een vriendin zei: ‘Jeetje, wat fanatiek weer.’ Nu probeer ik tennis en schilderen te zien als dingen die geen doel hebben, behalve de tijd vergeten en erin opgaan. Maar het blijft lastig. Door social media krijg je ook het gevoel dat het pas telt als het goed genoeg is om te delen. Maar wie zit te wachten op een filmpje van mijn middelmatige potje tennis?”

SCHEMEREN

Verwarrend is wel dat wat de een als nutteloos ervaart, voor de ander uiterst zinvol kan zijn. Vroeger was het heel normaal om te ‘schemeren’. Als de schemer inviel, was op boerderijen net al het werk gedaan. Op een bankje genoot men van het invallen van de avond en de stilte. In de huidige tijd nemen we zelden zo lang rust – of er moet iets ‘zinvollers’ mee gepaard gaan zoals het beoefenen van yoga nidra of een stillertraite. Ook cultuurverschillen spelen een grote rol, zegt personal coach Inger Strietman. “Wij vinden een siësta vrij zinloos en zoiets als mediteren is het eerste wat afvalt als we het druk hebben, terwijl het in het Oosten doodnormaal is.” Toen Danielle Marchant in Singapore ging wandelen als onderdeel van haar ochtendroutine, viel haar op dat veel mensen in het park hun eigen ritueel beoefenden – van tai-chi tot het rondzwaaien van traditionele waaiers.

“Vooral ouderen, dat wel. Niemand in de twintig of dertig. Het lijkt alsof de oudere generatie de waarde snapt van iets waarvan je soms niet altijd even duidelijk ziet wat het oplevert. Een van de dingen die iemand me vertelde tijdens mijn verblijf: *wasting time isn’t a waste of time.*” ●

MEER LEZEN & KIJKEN

- * [‘100 dingen die je eerder had willen weten - Vergeet wat je is geleerd en ontdek wat er écht toe doet’, Inger Strietman \(Kosmos Uitgevers\)](#)
 - * [‘Pauze - Soms moet je stoppen om verder te gaan’, Danielle Marchant \(Altamira\)](#)
 - * [‘Fouten maken is goed voor je brein!’, Henning Beck \(Kosmos Uitgevers\)](#)
 - * [Youtube.com/simonegiertz: de filmpjes met 'nutteloze robots' van Simone Giertz](https://www.youtube.com/simonegiertz)
 - * [Hogeverwachtingen.nl: de blogs van cabaretier Janneke de Bijl](http://Hogeverwachtingen.nl)
-

