

Het begon allemaal op een dag die eigenlijk niet zo bijzonder was. Ik reed naar mijn kantoor en was me plotseling bewust van alle drukte in het verkeer. Alsof ik buiten mezelf was getreden, zag ik automobilisten om me heen gestrest gas geven, remmen en van baan wisselen. Toen ik binnenkwam op kantoor, zaten mijn collega's al te bellen alsof hun leven ervan afhing. Zelf ging ik reflexmatig mee in deze dynamiek. Zo ging ik maar door tot aan de pauze. Pfff, eindelijk rust, dacht ik bij mezelf. Helaas waren de tien minuten pauze zo weer voorbij. 'Denk je hieraan', 'heb je dit al besproken' riepen mijn collega's me in het voorbijgaan toe. Alsof mijn agenda nog niet vol genoeg zat! Mijn beeldscherm stond bol van de e-mails en intussen lag mijn telefoon de hele tijd te trillen op mijn bureau. Dat mijn bureau daar geen schaafplekken aan heeft overgehouden, verbaast me nog steeds. En ikzelf? Ik stond erbij en ik keek ernaar. Mijn hoofd stond op ontploffen en schreeuwde het uit: kappen nou! Je maakt me gek! Na die dag volgden nog vele dagen waarop ik me meer en meer bewust werd van de achtbaan waarin ik was beland. Ik probeerde met een duizelingwekkende snelheid het ene hoogtepunt na het andere te bereiken. Er leek geen einde aan te komen. Stond mijn achtbaan maar in een pretpark, dan duurde de rit maar een paar minuten. Die enkele keer dat ik er instap, verlaat ik meestal miselijk de attractie, waarbij ik me afvraag waarom ik me in vrede-naam weer heb laten overhalen. Herken je dat? Dezelfde gedachten gingen door mijn hoofd als ik aan mijn eigen carrière dacht. Waarom stap ik overal steeds weer in? Wat maakt dat ik 'ja' zeg op dingen waar ik veel liever 'nee' op wil zeggen? Moet ik echt nog vijftientig jaar lang mijn adem inhouden totdat ik van het leven mag gaan genieten? Toen ik uiteindelijk de rekensom

voor mezelf had gemaakt, hakte ik een belangrijke knoop door. Ik besloot dat ik mijn levensgeluk en gezondheid niet langer bleef opofferen voor mijn carrière. Ik wilde me vanaf dat moment niet meer afhankelijk maken van schijnzekerheden en gedroomde vergezichten.

Ik hakte die knoop overigens niet alleen door, maar deed dat met mijn partner. We waren het al snel hartgrondig eens. We wilden onze opgebouwde 'zekerheden' graag inruilen voor meer welzijn. Is het niet schandalig, zeiden we tegen elkaar, dat we in een van de rijkste landen ter wereld wonen en toch de hele dag lopen te rennen en zoveel mensen horen klagen? Het was duidelijk dat wij later geen oude klagende mannetjes wilden worden. Maar als we dat niet wilden, was het belangrijk om daadwerkelijk andere stappen te gaan zetten. Gemakkelijker gezegd dan gedaan, merkten we al snel.

Een tijdlang veranderde ik nog niets wezenlijks in mijn leven. Ik was niet wispelturig genoeg en had waarschijnlijk nog onvoldoende pijn om alles zomaar op te geven. Ik hield bovendien te veel van mijn werk. Daarnaast gaf het me zekerheid, stabiliteit en voorspelbaarheid. Tijdens mijn jeugd kreeg ik van verschillende kanten te horen dat dit belangrijke waarden zijn om na te streven in het leven. Waarom zou ik zomaar opgeven wat mij jaren had gekost om op te bouwen? Ik was op zoek naar een manier om mijn levensstijl te verbeteren, niet om alles wat ik had opgebouwd bij het grofvuil te zetten.

Het antwoord op mijn vraag kwam in de vorm van een diner met vrienden. De tafel stond boordevol heerlijke gerechten, en toen ik ze zag, was ik me ineens bewust van het probleem en van de

oplossing. Zoveel lekker eten, dat kan mijn lichaam niet verwerken. En direct daarop schoot het door mijn hoofd: zoveel informatie verwerken, dat kan mijn lichaam natuurlijk ook niet aan.

Neurologen en andere wetenschappers waarschuwen al jarenlang voor de fysieke en mentale gevolgen van het leven dat wij leiden. Zoals diëtisten waarschuwen voor de overdaad aan voedsel dat we eten, zo waarschuwen neurologen voor de overdaad aan informatie die we verwerken en de werkdruk waaraan we ons blootstellen. Ik besepte dat het voor meer levensgeluk belangrijk was om bewust meer aandacht te besteden aan het orgaan dat ik mijn hele leven waarschijnlijk te weinig aandacht had gegeven: mijn brein. Hierdoor leed ik inmiddels aan een soort mentale obesitas. Ik had mijn brein jarenlang volgestopt met brandstof en het toerental opgevoerd tot de meter in het rood stond. Het was nu hoog tijd om mijn brein de aandacht en de liefde te geven die het verdiende.

Wat ik eerst niet deed, lukte me nu wel. Omdat ik wist wat ik wilde en omdat ik inmiddels begreep hoe ik dit kon bereiken, nam ik de broodnodige beslissingen waardoor ik mijn leven een nieuwe wending kon geven. Tot voor kort was het sleutelwoord in mijn leven 'meer', maar nu werd het nieuwe adagium juist 'minder'. Ont-gedoe-en noem ik dit. De sloep ging als eerste weg, gevolgd door de caravan. We hadden het soms gewoon te druk met leuke dingen doen. Daarnaast maakten we minder afspraken in het weekend, de televisie gaven we minder aandacht en ook de telefoon en andere mobiele apparaten kregen beduidend minder liefde. Ik ging voor steeds minder van meer. En naarmate ik mijn brein verweende met een gezond dieet van voedzame activiteit

en rust, merkte ik hoe ik ontspande en mij steeds beter ging voelen.

Wij mensen hebben een bijzonder brein. Sommige vissen hebben mooiere kleuren, vogels kunnen beter vliegen en roofdieren kunnen harder lopen dan wij. Wij hebben echter een sterk ontwikkeld brein. Dankzij dit brein kunnen we briljante uitvindingen doen en hebben we bewustzijn. Maar pas wanneer we heel bewust met dit brein omgaan, kunnen we er optimaal van profiteren. Balans en echt geluk, heb ik ontdekt, beginnen met breinbewustzijn.



INLEIDING

**OPZIJ, OPZIJ,
OPZIJ!**

Je hebt van die nummers die je maar niet loslaten. Als zo'n oorworm zich eenmaal in je hoofd heeft genesteld, kom je er lange tijd niet meer vanaf. Voor mij is dat het nummer 'Opzij' van Herman van Veen:

*Opzij, opzij, opzij,
maak plaats, maak plaats, maak plaats,
we hebben ongelofelijke haast.
Opzij, opzij, opzij,
want wij zijn haast te laat,
we hebben maar een paar minuten tijd.
We moeten rennen, springen, vliegen, duiken,
vallen, opstaan en weer doorgaan.
We kunnen nu niet blijven,
we kunnen nu niet langer blijven staan.*

De aantrekkingskracht van dit nummer is voor mij niet alleen de melodie of de tekst, maar ook de boodschap van muzikant en cabaretier Herman van Veen. Het nummer verscheen al in 1979. Zo lang geleden, ik wist niet wat ik las! Inmiddels is zijn oproep om te onthaasten alleen maar belangrijker geworden. De actualiteit van het nummer zegt niet alleen veel over de voelsprietten van Herman van Veen, maar ook over de huidige hectiek in ons leven.

Van Veen raakte destijds al een gevoelige snaar met het nummer. Het stond zeven weken in de top veertig. Maar heeft zijn oproep tot onthaasting ons ook echt geholpen? Ik zie het eerlijk gezegd niet als ik om me heen kijk. Sterker nog, het tegendeel lijkt het geval. Ik ontmoet veel mensen die alleen maar meer zijn gaan

rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer proberen door te gaan.

Hoe hectisch is jouw leven eigenlijk? Voel je je het grootste deel van de dag ontspannen en in balans? Sta je echt zelf aan het roer van je tijd? Neem je voldoende pauze? Proef je echt wat je eet en drinkt of doe je dat vaak snel tussen de bedrijven door? En lukt het jou om spontaan binnen te vallen bij familie en vrienden en qualitytime met hen door te brengen? Gaan jouw aandacht, tijd en energie voornamelijk naar de mensen en activiteiten die er voor jou echt toe doen?

De kans is groot dat je, net als de meeste Nederlanders, 'nee' antwoordt op een of meerdere van deze vragen. De gemiddelde Nederlander is welvarend en gelukkig, wijzen onderzoeken keer op keer uit. Ironisch genoeg heeft hij ook veel stress- en burn-outklachten. Zo vreemd is dat overigens niet, want de dynamiek in ons eigen leven en om ons heen is de afgelopen decennia drastisch veranderd.

Stress? Hoe is het mogelijk

Waarom ervaren we eigenlijk geen zeeën van tijd? Waarom gaan we niet veel ontspannener door het leven? Zoveel tijd zijn we namelijk niet kwijt aan werk. Zeker niet als je het vergelijkt met mensen in de eeuwen voor ons.

Onlangs kwam ik in mijn ouderlijk huis twee doosjes tegen met oude brieven van mijn oma. De meeste brieven dateerden uit de periode 1930 tot 1935. Al lezend brachten ze me naar de tijd van de jeugd van mijn oma. Maar wat schetste mijn verbazing? In veel van de brieven die mijn oma had ontvangen, stond dat men zo

druk was. In de meeste brieven excuseerde de schrijver zich zelfs voor het feit dat hij zo lang niet had geschreven omdat hij het zo druk had gehad. Je leest het goed. En wij maar denken dat het echt iets is van onze tijd, dat juist onze generatie zoveel verplichtingen heeft. Niets is minder waar. Voor mijn oma en haar meeste tijdgenoten was vrije tijd pure luxe. Als kamermeisje werkte mijn oma minimaal zes dagen per week voor een loon waar de meesten van ons nu hun bed niet voor uit zouden komen. Als ze drie vrije dagen achter elkaar had gespaard, ging ze vanuit Zwolle op bezoek bij haar ouders in Groningen. Nee, niet met de auto en ook niet met de trein. Zij ging 'gewoon' op de fiets. En om bij mijn verstandelijk gehandicapte oom op de Grebbeberg in Rhenen te komen was ze een hele dag onderweg met de bus. Als ze niet bezig was met werken, was ze dus bezig met het onderhouden van relaties. Rust en even lekker ontspannen was een luxe die zij zich niet kon veroorloven.

Weet je dat het nog maar een eeuw geleden is dat de zondagsrust werd ingevoerd, gevolgd door de vrije zaterdag en een langzame maar zekere daling van het aantal verplichte arbeidsuren per week? Wie nu fulltime werkt, werkt meestal maximaal 36 uur per week. En de meeste mensen halen dat aantal uren niet eens omdat ze parttime werken.

Taken in de huishouding kosten ook steeds minder tijd. Deze tijdsafname komt niet alleen omdat het werk nu wordt verdeeld tussen partners. Apparaten hebben ook veel werk van ons overgenomen. Vroeger stond je na het eten nog minstens een halfuur achter de aanrecht om de vaat te doen. Weet je wel, datgene wat je in de zomer voor je plezier op de camping doet. Thuis stop je de vaat nu gewoon lekker in de vaatwasser, waardoor je meer tijd

overhebt om bijvoorbeeld te gaan sporten. Bijna niemand hangt zijn wasgoed nog aan het wasrek in de tuin. De meeste mensen die ik ken, stoppen het direct in de wasdroger.

In theorie hebben we dus tijd genoeg, maar zo ervaren we dat lang niet altijd. We hebben namelijk al die uren die we minder werken niet ingeruild voor ontspannen wandelingen met de hond en gesprekken met vrienden. We zijn deze uren gaan vullen met bezigheden die mentaal veel van ons vergen. Op de industriële revolutie volgde geen ontspanningsrevolutie, maar een informatierevolutie die inmiddels ons leven beheerst.

Informatieverslaafd

Neurobioloog Dick Swaab rekende ooit uit dat de informatie die we elke dag binnenkrijgen, gelijkstaat aan de inhoud van 174 kranten. Dat is waarschijnlijk evenveel informatie als onze voorouders in hun hele leven binnenkregen. Veel van die informatie is voor ons helemaal niet van toegevoegde waarde. Het is bijvoorbeeld vaak informatie van mensen die iets van ons willen en daarom hun best doen om onze hersenen aan het werk te zetten. Zo krijgen we elke dag maar liefst drieduizend reclameboodschappen te verwerken. Zoveel? Ja, zoveel. Van de borden langs de weg tot de verpakkingen van producten in de schappen van de supermarkt.

Alleen al in de afgelopen veertig jaar is ons leven tussen negen en vijf drastisch veranderd. Onder het mom van Het Nieuwe Werken zijn de werkkamers waar je geconcentreerd kon werken, omgetoverd tot immense kantoortuinen. De scheidingswanden zijn verdwenen en hebben plaatsgemaakt voor nog wat extra

IK LAAT ME NIET **GEEK** MAKEN

Lijkt je kostbare tijd soms in een zwart gat te verdwijnen? Ben je vaker moe dan je zou willen? Reken dan af met alle energievreters in je leven en geef je brein de aandacht die het nodig heeft om optimaal te kunnen presteren.

Je brein ontspant niet als je na een dag hard werken gaat gamen. Een goed gesprek wordt er niet beter op als je de hele tijd op je telefoon kijkt. Je levert geen topprestaties als je met tien dingen tegelijk bezig bent. Wil je meer energie? Ruil dan al die afleiding in voor toewijding, afwisseling en ontspanning.

**Balans en echt geluk
beginnen met
breinbewustzijn**

Dit boek is een pleidooi voor breinhygiëne. Vergroot aan de hand van de schoenenmetafoor stap voor stap de kennis van je eigen brein. Je brein heeft eindeloze mogelijkheden, maar het kan die alleen benutten als jij goed voor je brein zorgt. Neem het heft in eigen handen en maak tijd vrij voor de dingen die er echt toe doen: je gezondheid, je relaties met dierbaren en je ambities.

Rick van Asperen is een veelgevraagd spreker en trainer. Eerder verschenen van hem *Egostrippen* en *De groeten met moeten*. Hij inspireert dagelijks mensen op het gebied van vitaliteit, persoonlijk leiderschap, samenwerken en vernieuwing.

