

# Wees een steen

64 gedachtenoefeningen voor een vrije geest



# Wees een steen

64 gedachtenoefeningen  
voor een vrije geest

Erik Slagt



*De vraag is niet wie de eerste steen gaat werpen; de vraag is  
wie er het eerst iets mee gaat bouwen.*

Sloan Wilson (1920-2003),  
Amerikaans romanschrijver

Voor Yvonne, mijn inspirerende critica

© Erik Slagt 2020

Deze bundel bevat een selectie van de stukjes die eerder zijn gepubliceerd  
in Eriks blog 'de ruimte' en/of op [ermelo.nieuws.nl](http://ermelo.nieuws.nl)

Vormgeving en illustraties: Erik Slagt - espressontwerp

ISBN: 9789464181425

Uitgever: Brave New Books

Alle rechten voorbehouden. Alles uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd en openbaar gemaakt, na overleg met de auteur  
en met duidelijke bronvermelding.



espacio-coaching  
geeft je ruimte voor ontwikkeling

# Inhoud

Vooraf	9
Aandacht voor een vrije geest	11
Alles kwijt, niets verloren	13
Willen we wel alles weten?	15
Beter goed gejat dan slecht verzonnen	17
Compleet leven	19
Constructief ontevreden	21
De kracht van je verhaal	23
De mens is een vreedzaam wezen	25
De tijd in perspectief	27
Je eigen zwakste schakel	29
Denk in problemen	31
Dood-gewoon in de lente	33
Draai het om, zet je wereld op z'n kop	35
Hoe duidelijk moet je zijn?	37
Een knuffel is als een boemerang	39
Energiezuinig, samen of alleen?	41
Essentiële rituelen	43
Geen tijd te verliezen	45
Gelukkiger na lijden	47
Goed leven	49
Goed nieuws is best moeilijk	51
Goede vrienden	53
Hersen-wetenschap als oppepper	55
Het gaat niet om wat je zegt	57

Het ware verhaal	59
Het Slimme Midden	61
Hoe word je cool	63
Hongerig beslissen	65
Imiteren: leren, presteren en... begeren	67
Je vertrouwde, onbetrouwbare intuïtie	69
Ken jezelf	71
Knuffel- of knuppelhormoon?	73
Liefde in soorten en maten	75
'Links' laten liggen	77
Machines met bewustzijn	79
Motivatie van binnenuit	81
Nieuwsgierig samen overleven	83
Ieder mens 'nog unieker' dan gedacht	85
Maak meer tijd	87
Zichtbare en onzichtbare handen	89
Over creativiteit en 'aangeleerde spontaniteit'	91
Overtuigen door te luisteren	93
Perfectionisme? Face your fears!	95
Je treiteraars de baas	97
Productief, praktisch en strategisch	99
Rust: de energiefabriek	101
Slechte gewoonten bestaan niet	103
Verwachtingen, weerstand en kansen	105
Tijd winnen door taalgebruik	107
Tijdreizen & dagdromen	109

Tijd: vriend of vijand?	111
Oók (niet) toevallig	113
Van demotivatie naar inspiratie	115
Van olifant naar mug	117
Geen vaste grond onder de voeten	119
Vervreemding op de werkvloer	121
Vervreemding van de tijd	123
Wat houdt je tegen?	125
Wat zijn jouw doelen?	127
Ruimte voor afhankelijkheid	129
Weet je het zeker?	131
Weten of niet weten...	133
Wijsheid in de cel	135
Neem de tijd, wees een steen	137
Noten	139
Eerdere boeken van Erik Slagt	142





# Vooraf

**W**at brengt ons uit balans en wat vangen we soepeltjes op? Soms pakken we grote problemen krachtig aan, een andere keer laten we ons door een kleinigheid onderuit halen. In beide gevallen blijkt niet de gebeurtenis zelf, maar onze perceptie van de werkelijkheid cruciaal. Die perceptie is niet altijd rationeel en evenwichtig. We hebben zowel het vermogen om van een mug een olifant te maken, als om een groot probleem in werkbare stukken te knippen en die stap voor stap op te lossen.

De Griekse filosoof Epictetus (50 - ca. 130) schreef hier al wijze woorden over. De psycholoog Albert Ellis (1913-2007) borduurde voort op zijn gedachtengoed, wat de Rationele Emotieve Therapie (RET) en cognitieve gedragstherapie opleverde. De kern daarvan is dat niet de gebeurtenissen bepalen hoe we ons voelen, maar de manier waarop we over die gebeurtenissen denken. Het is prima als je een lastig probleem ziet als een interessante uitdaging die om een oplossing vraagt, het is vervelend als kleine dingen je leven lastiger maken dan nodig is. Dan loont het de moeite om te onderzoeken of je negatieve gedachten kan vervangen door een positievere en constructievere visie.

In mijn blogs probeer ik de lezer daartoe aan te zetten, door telkens net even anders dan anders naar de dagelijkse dingen te kijken. Dat kan, want de geest – zowel die van de schrijver als van de lezer - is vrij om te gaan waar hij wil. Maak daar gebruik van.



# Aandacht voor een vrije geest

Alles begint met aandacht. En soms eindigt alles door een gebrek aan aandacht. Het leven van zeven mensen eindigde toen een man ‘wraak nam op de mensheid’, die hem nooit de aandacht had gegeven waar hij zo naar had verlangd.<sup>1</sup> Was dat een incident? Of een symptoom van een sluipend gevaar? Feit is dat er de hele dag een strijd woedt om dat kostbare goed. Niet alleen door onze medemensen, ook door alle technologie die we gebruiken. We kijken doorlopend op onze smartphones met hun ook meldingen, reageren direct op verzoeken om *likes* en krijgen de hele dag reclames voorgeschoteld. Aandacht is *big business*.

Alles waar je aandacht aan schenkt groeit, dus heeft, met de nadrukkelijk aanwezige mobieltjes en andere beeldschermen, ook de technologie invloed op ons leven. Apparaten sloppen niet alleen je aandacht op, ze penetreren diep in je hersenstam om je reflexen te beïnvloeden en je afhankelijk te maken.<sup>2</sup> Dat veroorzaakt een ‘aandachtscrisis’. Wanneer je telkens wordt afgeleid door iets vluchtigs, heb je niet de mogelijkheid om je serieus bezig te houden met belangrijker zaken: de doelen die je je had gesteld, de acties die je had willen ondernemen. Dat strookt niet met het ideaal van een autonoom zelf, een zelf dat volledig zicht wil hebben op alle relevante zaken om de juiste keuzes te kunnen maken. Overigens is dat niet nieuw, al meer dan een eeuw proberen agressieve ‘aandachtskoopmannen’ onze hersenen te spoelen met hun geraffineerde reclamecampagnes. De sociale media en de grote online dataverzamelaars zijn daar een intensieve eigentijdse voortzetting van.

De kritiek op Google, Facebook en consorten richtte zich tot nu toe vooral op het privacy-aspect: wat weten ze allemaal van je en hoe gebruiken ze dat? Maar éérst moeten ze je aandacht trekken. Dat doen ze door te smeken (*like me!*), appellerend aan je diepe angst om niet aardig gevonden te worden, waardoor het aantal *likes* en *views* dat je krijgt permanent van levensbelang wordt. Of door je een tijdlijn vol heftige berichten voor te schotelen, want kalme en positieve *feed* zuigt je minder effectief naar binnen.

Wie daaraan wil ontsnappen riskeert uitsluiting, want wanneer we de digitale ruimte de rug toekeren, keren we een deel van het openbare sociale leven de rug toe. Stiltereprises, digitale onthoudingsweken en mindfulness apps zijn slechts individuele kortetermijnoplossingen, terwijl het een collectief probleem betreft. Juist die openbare ruimte zou een plek moeten zijn waar, naast vluchtige bevrediging, ook echte aandacht kan bestaan. We moeten daarom niet alleen het milieu, de wereld om ons heen, maar ook ons eigen bewustzijn, onze vrije mentale binnenruimte conserveren en beschermen.

Moeilijk? Nee, hoor, nog nooit was ‘verbeter de wereld, begin bij jezelf’ zo gemakkelijk. Doe gewoon wat je *eigenlijk* al vaker van plan was: je telefoon en je tablet uitzetten als je aandacht wil geven aan mensen en dingen die je echt belangrijk vindt.

# Alles kwijt, niets verloren

Het beloofde een mooie dag te worden. Na een miezerige ochtend en een mistige rit over een steile weg met 36 haarspeldbochten, brak de bewolking en lag daar herberg 'Las Montañas de Agana', met een duizelingwekkend uitzicht over het heuvelland en de zee. De voetpaden lagen op mij te wachten. Totdat... ik me bij de receptie had ingeschreven, terugliep terug naar de auto, en de kofferbak opende. Die was leeg. Rugzak weg. Alles kwijt. Kleding, wandelschoenen, toiletartikelen, etc. etc. Daar stond ik, in een zomershirt en spijkerbroek op m'n oude hardloopschoenen. Op zo'n moment, is *het kan altijd nog erger* een doodoener. Gelukkig werkt de positieve variant beter: *tel je zegeningen*. Door me te realiseren dat het leven me misschien niet alles geeft wat ik graag zou willen, maar wel alles wat ik echt nodig heb, was ik nog maar één stap verwijderd van het *gebruiken* van die zegeningen.

Want wat nou '*alles kwijt*'? Ik droeg m'n paspoort in een belt onder m'n kleding, had m'n mobiel en portemonnee met pinpas in m'n zak, en in m'n dagrugzakje zat nog wat nuttig klein spul. Bovendien had ik net een bed gereserveerd en een maaltijd besteld, op die prachtplek. De waardin leende me een oude handdoek en de douche bleek later een heerlijke harde hete straal te geven. Dus stelde ik mezelf de klassieke vraag: *Wat is het probleem?*

Oké, het glibberige bergpad die middag was een beetje lastig op m'n oude gympen in plaats van m'n stevige boots, en na die lekkere douche m'n vieze kleren weer aan, mwah. Maar het uitzicht van de top was er niet minder om geweest en de maaltijd had me juist extra

gesmaakt. De volgende dag deed ik aangifte op het politiebureau in de stad beneden, een tijdrovend ‘stukje interculturele communicatie’ op zich, en sloop ik als een smoezelige zwerver door warenhuis *El Corte Inglés* voor een schoon setje kleren en een tandenborstel, om daags daarna fris in het vliegtuig te stappen. Terug naar huis, waar mijn lief mij verwelkomde.

Ik was bijna al m’n spullen kwijtgeraakt en had niets wezenlijks verloren. Ik had alles wat ik nodig had: *salud, dinero y amor, y el tiempo para gstarlo* (gezondheid, geld en liefde, en de tijd om ervan te genieten).

# Willen we wel alles weten?

Ken je kabouter Wetewijs? Dat was een creatie van Phiny Dick, de vrouw van stripschrijver/tekenaar Marten Toonder. Al in 1941, ruim een halve eeuw vóór Page en Brin hun Google-missie formuleerden om *'alle informatie wereldwijd toegankelijk te maken'*, schiep zij deze bijzondere bosbewoner. Die bezat *'Het boekje waar alles in staat'*, met daarin alle kennis die hij nodig had om zieke dieren beter te maken. Toen dat boekje werd gestolen, had dat voor hem en de dieren in het bos een vergelijkbare impact als een wereldwijde DDoS-aanval anno 2020: alle informatie onbereikbaar...

Heel veel kennis is nu voor iedereen bereikbaar en toch is er nog veel dat we niet weten. Er zijn zelfs zaken die we nooit zullen weten, vermoeden wetenschappers als Emil du Bois-Reymond en Marcus du Sautoy. Aan deze 'randen van onze kennis' liggen de oorsprong van het leven, de oneindigheid van ons heelal, de fundamentele aard van materie en kracht en het probleem van de vrije wil. En er zijn ongetwijfeld dingen die we niet eens kunnen weten, de echt 'onkenbare' dingen. Daar kan je dus ook geen onderzoek naar doen, tot frustratie van sommige wetenschappers.

De mens heeft altijd moeten omgaan met het Grote Onbekende. Voor alles wat we niet wisten verzonnen we verklaringen. Goden en geesten, tarots en sterrenbeelden, ze hebben veel mensen de illusie van zekerheid gegeven. Wetenschappelijke ontdekkingen brachten antwoorden op veel vragen – zo bleek dat de bliksem niet werd veroorzaakt door dondergod Donar - maar zelfs in de wetenschap hebben chaostheorie, relativiteitstheorie, en kwantumfysica zekerheid