

Oliver Burkeman

DE 4 WEKEN RESET

**In (ongeveer) 28 dagen
meer innerlijke rust**

Vertaald door Pon Ruiter

MAVEN
PUBLISHING

Inhoud

INLEIDING 11

Het imperfecte leven

WEEK 1 **De eindigheid**

DAG 1 Het is erger dan je denkt 23

Over de bevrijding van de nederlaag

DAG 2 Kajaks en superjachten 27

Over echt iets aanpakken

DAG 3 Je hoeft alleen maar de gevolgen onder ogen te zien 31

Over het betalen van de prijs

DAG 4 Leven is meer dan alleen maar hard werken 36

Over de kracht van een 'done-lijst'

DAG 5 Te veel informatie 41

Over de kunst van het lezen en niet lezen

DAG 6 Je kunt je niet om alles bekommeren 45

Over opgeruimd blijven in een wereld vol rotzooi

DAG 7 De toekomst komt later wel 50

Over het nemen van hobbels als het zover is

WEEK 2

Kom in actie

- DAG 8 Op zoek naar beslissingen** 57
Over het kiezen van een pad tussen de bomen door
- DAG 9 Dingen afmaken** 62
Over de magie van het voltooien
- DAG 10 Je taak in het leven** 66
Over wat de realiteit van je vraagt
- DAG 11 Ga gewoon naar de schuur** 70
Over vriendschap sluiten met je angst
- DAG 12 Regels voor het leven** 74
Over het ongeveer elke dag dingen doen
- DAG 13 Drie uur** 78
Over het krijgen van focus in de chaos
- DAG 14 Krijg zin in problemen** 82
Over het nooit bereiken van de moeiteloze fase

WEEK 3

Loslaten

- DAG 15** Als dit nu eens makkelijk zou zijn? 87
Over de valse verlokking van je best doen
- DAG 16** De omgekeerde gouden regel 92
Over niet je ergste vijand zijn
- DAG 17** Sta edelmoedigheid niet in de weg 97
Over de zinloosheid van 'een beter mens willen worden'
- DAG 18** Gun andere mensen hun problemen 100
Over het bemoeien met je eigen zaken
- DAG 19** Een mooie tijd of een mooi verhaal 104
Over de voordelen van onvoorspelbaarheid
- DAG 20** Stel je een kwantitatief doel 109
Over het ontslaan van je innerlijke kwaliteitscontroleur
- DAG 21** Hoezo gestoord worden? 113
Over het belang van je laten afleiden

WEEK 4

Er zijn

DAG 22	Stop met aardig zijn voor je Toekomstige Ik	121
	<i>Over het in het hier en nu staan</i>	
DAG 23	Een zinvol bestaan als uitgangspunt	126
	<i>Over eerst jezelf uitbetalen</i>	
DAG 24	Slordige gastvrijheid	130
	<i>Over het verband zien tussen de foutjes</i>	
DAG 25	Klamp je niet aan het leven vast	134
	<i>Over de dingen voorbij laten gaan</i>	
DAG 26	Onvoorstelbaar	138
	<i>Over twijfel als bron van troost</i>	
DAG 27	C'est fait par du monde	142
	<i>Over het gewoon proberen</i>	
DAG 28	Wat er echt toe doet	146
	<i>Over het zoeken van je eigen weg</i>	
EPILOOG		151
	<i>Imperfect verder</i>	
Woord van dank		155
Verder lezen		157
Verantwoording citaten		161
Register van aandoeeningen		165

Inleiding

Het imperfecte leven

Dit boek gaat over de wereld die voor je opengaat als je eenmaal beseft dat je je leven nooit op orde zult krijgen. Het gaat over hoe fantastisch productief je wordt als je niet langer verbeteren probeert steeds productiever te worden. En over hoeveel makkelijker het is om ambitieuze en belangrijke dingen te doen als je accepteert dat je op zijn best maar aan een beperkt aantal van die dingen toekomt (en dat je die dingen eigenlijk ook heel goed kunt *laten*). Het gaat over hoe boeiend en zelfs magisch je leven wordt als je accepteert hoe vluchtig en onvoorspelbaar het is, over hoeveel minder eenzaam je je zult voelen als je stopt met het verbergen van je zwakke punten en mislukkingen, en over hoe bevrijdend het besef kan zijn dat de grootste problemen in je leven nooit helemaal zullen worden opgelost.

11

Heel in het kort: het gaat over wat er verandert als je eenmaal beseft dat je leven – met alle beperkingen die een mens nu eenmaal heeft – niet een probleem is dat je moet zien op te lossen. Je leeft immers in een wereld met oneindig veel taken en kansen, met een onvoorspelbare toekomst, samen met mensen die vooral bezig zijn met ‘zichzelf zijn’. De achtentwintig hoofdstukken in dit boek zijn bedoeld als gids voor een andere manier om dingen aan te pakken. Ik noem dat ‘imperfectionisme’. Het is een bevrijdend en energie gevend idee, dat ervan uitgaat dat je beperkingen geen *obstakel* hoeven te zijn voor een zinvol bestaan, en dat je niet permanent hoeft te proberen die beperkingen te overwinnen en een denkbeeldig punt te bereiken waarop eindelijk alles naar jouw idee perfect gaat.

DE 4 WEKEN RESET

Het is juist andersom: als je je beperkingen aanvaardt en ze onderdeel laat zijn van je persoonlijkheid, kun je des te beter een leven opbouwen dat zinniger, vrijer en vollediger is, met aandacht voor anderen en vol fantastische gebeurtenissen, en dat alles juist in deze onbestendige periode in de geschiedenis, met alle spanningen die zo'n periode met zich meebrengt.

Als je besluit dit boek te lezen in het tempo dat ik je aanraad, dus pakweg één hoofdstuk per dag, hoop ik dat het gaat functioneren als een vier weken durende 'geestelijke retraite', gewoon tijdens je dagelijkse bestaan. Daarmee breng je deze filosofie meteen in praktijk, en krijgt daarvoor meer dingen gedaan die belangrijk voor je zijn. Ik hoop ook dat je deze aanpak dus niet in je hoofd archiveert als het zoveelste systeem waar je ooit eens naar zou moeten kijken als je een ogenblik rust wordt gegund. Een van de belangrijkste principes van het imperfectionisme is namelijk dit: er komt nooit een dag waarin je verlost bent van alle klusjes die aandacht vragen en je je dus kunt gaan wijden aan het opbouwen van een zinvol, productief leven, dat bruikt van vitaliteit. We zijn mensen, onze tijd is beperkt, en dus moet het nu. Nu meteen.

Ik hoop oprecht dat je wat hebt aan dit boek. Al heb ik het, om heel eerlijk te zijn, vooral voor mezelf geschreven.

Toen ik achter in de twintig was, ben ik gaan werken voor *The Guardian*. Elke dag kreeg ik daar een onderwerp toegewezen dat die dag toevallig in het nieuws was – het lot van mensen die op de vlucht waren voor een geopolitieke crisis, om maar wat te noemen, of waarom groene smoothies opeens zo populair waren. Om vijf uur in de middag moest er een intelligent ogend artikel van tweeduizend woorden met een flinke foto erbij klaar zijn. Een uur of twee voor die deadline begon de hoofdredacteur rondjes te lopen om mijn bureau en zenuwachtig met zijn vingers te knippen, terwijl hij zich hardop afvroeg waarom het stuk nog niet af was. Het antwoord op die vraag – ik zal het hem zeker meer dan eens hebben gezegd – is dat het schrijven van een intelligent ogend artikel van tweeduizend woorden, binnen zeven uur, over een onderwerp waar je niks van weet, een volslagen idiote onderneming is. Maar het moest wel gebeuren,

en dus had ik in mijn tijd bij *The Guardian* voortdurend het gevoel dat ik altijd op achterstand stond, vocht tegen tijdgebrek en meteen aan de bak moest om die achterstand niet onoverbrugbaar te laten worden.

Het is niet dat ik mijn hoofdredacteur de schuld hiervan kan geven. In die fase van mijn leven was ik al heel vertrouwd met het gevoel dat ik steeds op achterstand stond. Ik had steeds een vaag gevoel dat ik minder ver was dan ik zou moeten zijn en die kloof moest dichten, dus dat ik toch wel een bepaalde productie moest zien te draaien omdat me anders een vaag gedefinieerde ramp zou overkomen. Soms was het net of ik alleen maar wat meer zelfdiscipline op hoefde te brengen. Op andere dagen dacht ik dat het zou lukken met een nieuw systeem voor het managen van mijn taken en doelen. Daar zou ik naar op zoek gaan als het artikel over smoothies af was. Ik verslond zelfhulpboeken, probeerde meditatie, probeerde stoïcisme, en werd elke keer dat iets niet de ultieme oplossing bleek weer wat gestrester. En ondertussen bleef net voorbij de horizon het waanidee bestaan dat ik op een dag toch echt ‘mijn zaken voor elkaar zou hebben’, waarbij dat ‘zaken’ van alles en nog wat kon betekenen, van het wegwerken van achterstallige mails tot en met uitvogelen hoe een romantische relatie werkte, waarna een waarachtig zinvolle fase in je leven, het Echte Bestaan, zeg maar, kon beginnen.

Ik weet nu iets wat ik toen nog niet wist: dat ik lang niet de enige ben die zich zo voelt. Sterker nog: massa's mensen voelen zich zo. Door honderden gesprekken en e-mailwisselingen die ik heb gevoerd sinds 2021, toen ik een boek had geschreven over het zinvol gebruiken van je tijd, ben ik tot de conclusie gekomen dat het gevoel dat je je leven nog niet echt op orde hebt en dat je nog harder moet lopen om niet nog verder achterop te raken, vandaag de dag bij vrijwel iedereen leeft. Jongere mensen vonden het een enorme opgave om hun leven op de rails te krijgen, terwijl de oudere het teleurstellend vonden dat dat op hun veertigste of vijftigste nog niet gelukt was en zich afvroegen of het er nog wel van zou komen. Het was hoe dan ook duidelijk dat welvaart of status niet de oplossing waren voor het probleem. Heel begrijpelijk, want in de moderne wereld is succes in de ogen van anderen maar al te vaak een gevolg van volledige overgave aan het tot mislukken gedoemde streven om nog harder te rennen

en zo bij te blijven. 'De meeste succesvolle mensen,' heeft ondernemer en investeerder Andrew Wilkinson gezegd, 'zijn wandelende angststoornissen, die alleen maar gericht zijn op productiviteit.'

De gebruikelijkste vorm van het benauwende gevoel waarop ik hier de vinger probeer te leggen is dat je je altijd drukdrukdruk voelt, dus dat je veel te veel moet doen in de tijd die daarvoor beschikbaar is. Maar er zijn ook andere vormen. Er zijn mensen die last hebben van het impostersyndroom. Dan denk je dat vrijwel alle mensen om je heen een bepaalde expertise bezitten, alleen jij niet. Daardoor ga je aan jezelf twijfelen tot jij hun niveau bereikt hebt. Velen onder ons hebben ook het gevoel dat ze niet weten hoe een intieme relatie met een ander werkt. Hoeveel je op het eerste gezicht ook bereikt of gepresteerd hebt, je loopt elke dag toch aan tegen de angstaanjagende onzekerheden van daten, getrouwd zijn of ouderschap. Voor weer een andere groep komt het gevoel van achterop raken voort uit de overtuiging dat ze meer moeten doen aan de crises die hun land en de wereld bedreigen, terwijl ze geen idee hebben wát ze als individu daaraan zouden kunnen doen en of dat enig verschil zou maken. Wat al deze opvattingen gemeen hebben, is de gedachte dat er een nog niet door jou ontdekt bestaan mogelijk is waarbij jij als mens in de eenentwintigste eeuw *volledig greep* hebt op je bestaan. En dat je geen ogenblik rust zult hebben tot je dat hebt bereikt.

14

Het ergste is nog wel dat onze pogingen om het probleem op te lossen het er alleen maar erger op maken. In mijn boek *Vierduizend weken, je tijd op aarde en hoe ermee om te gaan* heb ik al gezegd dat efficiency een doodlopende weg is: als je beter en sneller wordt in het verwerken van input krijg je het juist steeds drukker en raak je gestreter. E-mail is het klassieke voorbeeld: je neemt je voor de tsunami weg te werken door sneller te reageren, met als gevolg dat er meer reacties komen, die jij weer moet beantwoorden, met als 'bonus' dat je de naam krijgt dat je ongewoon snel reageert op mails, zodat meer mensen het de moeite waard vinden je te mailen. En omdat je moeite doet om alles af te handelen, lopen je dagen vol met relatief onbelangrijke dingen: je denkt dat er een manier moet zijn om alles te doen en daarom wil je geen lastige beslissingen nemen over hoe je je beperkte tijd *wel* zinnig kunt besteden.

Maar door al die gesprekken heb ik ook inzicht gekregen in een kwestie die een niveau dieper ligt: dat onze rusteloze pogingen greep te krijgen op ons leven dodelijk zijn voor het plezier dat het leven de moeite waard maakt. Dan verliezen de dagen wat de Duitse socioloog Hartmut Rosa met een fraaie term 'resonantie' heeft genoemd. De wereld voelt dood aan en ondanks al onze pogingen meer gedaan te krijgen lukt het om de een of andere reden niet ons doel te halen. Dat gebeurt zelfs als pogingen om iets op de rails te krijgen wel werken. Het lukt je elke dag te mediteren, en opeens voelt dat door en door saai. Of je organiseert eindelijk weer eens een etentje met je partner – dé manier om het vuurtje brandende te houden, zegt iedereen – maar dan worden jullie je zo zelfbewust van de situatie, dat er wel gekibbel van *moet* komen en het op een mislukking uitdraait. In de tijd dat ik helemaal doordraaide om maar productie te draaien bedacht ik keer op keer een nieuw systeem om mijn leven op orde te krijgen. Als ik dan de app downloadde of het juiste briefpapier kocht, voelde ik opwindning, een soort roes zelfs. Ik stond op de drempel van iets groots! Maar binnen een dag of wat verloor mijn nieuwe schema veel van zijn glans en potentie en werd het het zoveelste takenlijstje waar ik me doorheen moest slaan. Dan kreeg ik grondig de pest aan de eikel die me had gedwongen mijn tijd op deze manier te besteden, ook al was die eikel niemand anders dan ikzelf.

15

Toegegeven, dit zijn onbelangrijke voorbeelden. Maar dat kwijtraken van het gevoel dat je echt leeft, biedt ook een verklaring voor de talloze burn-outs om ons heen. Die komen niet alleen voort uit uitputting, maar ook uit de leegte die vanzelf ontstaat als je jezelf jaar in jaar uit dwingt om steeds meer te doen, zonder ooit het gevoel te hebben dat het genoeg is. Misschien zou je zelfs de moderne politiek, met al zijn polarisatie en complotdenken, kunnen zien als een desperate poging van mensen om toch nog iets te voelen, ook al is uit hun bestaan alle resonantie verdwenen.

De kern van het probleem, zegt Rosa, is dat de drijvende kracht in het moderne bestaan de noodlottige misvatting is dat we steeds meer greep kunnen en moeten krijgen op de werkelijkheid. Dat gemoedsrust en welvaart vanzelf volgen naarmate dat ons beter lukt. En dus ervaren we de wereld

als een eindeloze serie dingen die we moeten kunnen, leren of veroveren. We nemen ons voor gehakt te maken van onze inbox, de stapel te lezen boeken weg te werken en ons strak aan onze agenda te houden. We proberen optimaal fit te blijven of te worden, gefocust te werken, beter te worden in het opvoeden van onze kinderen, het regelen van geldzaken en het begrijpen van wat er in de wereld gaande is. (Ook al feliciteren we onszelf misschien omdat we vriendschap hoger aanslaan dan geld verdienen, toch is het best mogelijk dat we ook daarbij naar een optimaal resultaat streven, dus onszelf dwingen meer vriendschappen aan te gaan of vaker afspraken te maken met vrienden. Zo streven we, met andere woorden, uiteindelijk naar alleen maar meer grip op ons sociale leven.) Die doctrine van alles in de hand houden wordt op meer dan één manier versterkt door onze cultuur. Altijd is het net of de zoveelste technologische vernieuwing het ons eindelijk mogelijk gaat maken ons werk de baas te worden – op dit moment zijn virtuele assistenten, aangestuurd door kunstmatige intelligentie, de meest veelbelovende oplossing – terwijl je dankzij de hypercompetitieve economie ook nog eens vindt dat je daarin absoluut mee moet gaan, alleen maar om je hoofd boven water te houden.

16

Maar toch wijzen je ervaringen van elke dag, gesteund door eeuwen filosofische reflectie, uit dat het bij het verwezenlijken van een bevredigend, harmonieus leven juist *niet* gaat om de omstandigheden steeds meer naar je hand te zetten. Het gaat *niet* om het steeds voorspelbaarder en veiliger maken van dingen, tot je je eindelijk kunt ontspannen. Een voetbalwedstrijd is juist spannend omdat je *niet* weet wie er gaat winnen. Een intellectuele verhandeling is juist boeiend omdat je *niet* weet waar het betoog heen gaat. Bij de grootste prestaties zie je vaak dat mensen het toeval hebben toegelaten, daardoor een kans hebben aangegrepen die zich onverwacht voordeed, of hun voordeel hebben gedaan met een plotselinge vlag inspiratie. Je plezierig laten verrassen door een ander, ontroerd worden door een landschap of een kunstwerk – dat kan alleen als je *niet* alles strak in de hand houdt. Maar om een goed leven te leiden hoef je nu ook weer niet alle hoop dat je de realiteit kunt beïnvloeden te laten varen. Het gaat juist om doortastend in actie komen, dingen creëren, zorgen voor impact, maar wel zonder een achterliggend streven om volledig

greep te krijgen op je bestaan. Resonantie ontstaat bij de gratie van wederkerigheid: je neemt een initiatief – een zaak op poten zetten, een campagne organiseren, aan een tocht door de wildernis beginnen, de e-mail over het feest rondsturen – en dan afwachten hoe de wereld reageert.

Het is bepaald niet vreemd dat zoveel mensen een zo groot deel van hun leven besteden aan pogingen de baas te worden over een realiteit die op het eerste gezicht onbeheersbaar en overweldigend lijkt. Hoe moet je anders al die verplichtingen nakomen, een paar eigen wensen verwezenlijken, proberen een redelijke ouder of partner te zijn en je plicht doen als burger van een wereld die in crisis verkeert? Maar dat werkt niet. Het leven schuift dan steeds verder de kant op van een saai, eenzaam en vaak boosmakend corvee, iets wat je maar moet pikken om het beter te krijgen, terwijl dat nooit echt lijkt te lukken.

Dit boek is mijn poging om te beginnen op de plek waar de 'Breng-je-leven-op-orde-zit-overal-bovenop'-aanpak niet meer werkt en in plaats daarvan een zinvollere, productievere aanpak voor te stellen, die ook nog eens – belangrijk! – een stuk leuker is. In de volgende 28 hoofdstukken heb ik veel ontleend aan *The Imperfectionist*, mijn nieuwsbrief, en aan de vaak uitgebreide reacties van de lezers ervan. Ik heb niks met het waan-idee dat je ooit alles onder controle zult hebben en ga er dus juist vanuit dat dat nooit gaat lukken.

Mijn uitgangspunt is dat je nooit volledige zekerheid zult hebben over de toekomst of volledig zult begrijpen hoe andere mensen in elkaar zitten. En dat er altijd te veel te doen zal zijn.

Maar dat komt allemaal niet doordat jij een ongedisciplineerde loser bent of omdat je die laatste bestseller met alle 'nieuwe inzichten' over productiviteit, leiderschap, het ouderschap of wat dan ook nog niet gelezen hebt. Het komt doordat je een eindig mens bent en dus nooit de mate van controle of veiligheid zult bereiken die veel mensen nodig menen te hebben om niet gek te worden. Dat houdt in dat de lijst waardevolle dingen die je in principe kunt doen met je tijd altijd stukken langer zal zijn dan de lijst dingen waarvoor je daadwerkelijk tijd hebt. Dat houdt ook in dat je altijd kwetsbaar zult blijven voor onvoorziene rampen of pijnlijke emoties

en dat je maar tot bepaalde hoogte kunt beïnvloeden hoe je tijd zich ontvouwt, ongeacht wat YouTubers van begin twintig zonder kinderen je wijsmaken over de ideale ochtendroutine.

Imperfectionisme beschouwt dat als het goede nieuws. Niet dat de confrontatie met de eindigheid niet pijnlijk is. (Daarom is streven naar controle ook zo aanlokkelijk.) De confrontatie met je niet-onderhandelbare beperkingen betekent dat het leven nu eenmaal moeilijke keuzes en offers in zich bergt, dat spijt altijd op de loer ligt, net als anderen teleurstellen en dat niets wat je in deze wereld creëert in de buurt zal komen van de perfectie die je in je hoofd had. Maar juist die waarheden geven je ook de vrijheid om te handelen en resonantie te ervaren. Als je je niet te winnen strijd om alles te doen staakt, kun je daarna je eindige tijd en aandacht besteden aan een handvol zaken die echt tellen. Als je bij je creatieve werk, je relaties of wat dan ook niet meer verwacht dat alles volmaakt is, krijg je in ruil daarvoor de vrijheid om je daar energiek op te storten. En als je je geestelijke rust of je zelfrespect niet meer afhankelijk maakt van de onhaalbare drang om greep te krijgen op je leven, komt er een grote rust over je en kun je gaan genieten van dat leven, en wel nu meteen.

18

Dit boek richt zich ook op een probleem waar ik al jaren mee rondloop. Dat probleem heeft te maken met boeken die pretenderen hulp te bieden bij het zinvoller of productiever invullen van je leven. De ergste boeken in dit genre bieden alleen een stappenplan, en dat werkt bijna nooit, omdat zulke boeken niets zeggen over de innerlijke reis die de auteurs moesten afleggen om zo ver te komen. (Als zij veel moeite hadden om de emotionele weerstand tegen een georganiseerd bestaan te overwinnen, om maar iets te noemen, waarom zou jij dan resultaat verwachten van een lijstje met wat organisatorische tips?) Betere boeken bieden een nieuw perspectief, waaruit een andere aanpak kan voortkomen. Maar bij zulke veranderingen van perspectief is het nieuwe er teleurstellend snel af. Een paar dagen lijkt alles anders, maar daarna blijkt de kracht van de dagelijkse routine toch onweerstaanbaar.

Waar ik naar streef, is dus dat de dingen uit dit boek die je misschien nuttig vindt onder je huid en in je botten kruipen en daar blijven zitten. Hoe je dit boek leest, is uiteraard een van de vele dingen waar ik absoluut

geen invloed op heb, en het kan beslist gelezen worden als elk ander boek. Maar toch raad ik je aan per dag één hoofdstuk tot je te nemen, in de volgorde waarin ze in dit boek staan. De vier weken zijn zo ontworpen dat ze elkaar versterken: in week 1 ga je de confrontatie met de eindigheid van dingen aan, in week 2 kom je doortastend en imperfect in actie, in week 3 laat je je vaste aanpak los en laat je dingen gebeuren en in week 4 ben je klaar voor een leven dat meer bevrediging biedt, en wel nu meteen, niet later.

Ik heb het een geestelijke retraite genoemd, en dus lijkt het me het beste dat je kiest voor een aanpak waarbij je je elke dag even terugtrekt in een rustig hoekje van je geest. Daar kunnen dan nieuwe gedachten vorm krijgen. Je hoeft de rest van je leven niet in de pauzestand te zetten, maar op de achtergrond horen die gedachten wel actief te blijven. In de tekst gaat het om perspectiefverschuivingen en praktische technieken, en ik hoop dat er daardoor soms iets verandert in de manier waarop jij de volgende 24 uur beleeft. Juist *daardoor* zijn veranderingen blijvend, is mijn ervaring: echte feedback, omdat je in het echte leven dingen anders aanpakt.

19

Als mijn aanpak werkt, dan zal ook dat uiteraard imperfect zijn. Om die reden raad ik je aan niet al te veel moeite te doen om te onthouden wat je leest. Vertrouw er maar op dat als iets je aanspreekt het je de rest van de dag wel bijblijft. Er zijn boeken die beloven dat als je feilloos alles doet wat erin staat je het ideale systeem hebt om je leven in te richten. Zo'n boek is dit niet. Het feit dat onze tijd beperkt is, garandeert dat dit nooit zal gebeuren. En dat is meteen een heel goede reden om zonder aarzelen in dit leven te duiken, en wel nu meteen.