

LEON SCHAEPKENS

# DE **F1** MAATSCHAPPIJ



**SLOW** down voor een  
gezond en leuk leven

# **De F1-maatschappij**

*Met dank aan mijn vriend Rob  
die mij de titel influisterde.*

**'Kopen, kopen, kopen.  
Het wordt de mensen  
wijsgemaakt dat ze  
dat willen.'**

**(Huub van der Lubbe, zanger en oprichter  
van de band De Dijk, in *de Volkskrant*,  
18 september 2021)**

**'De fantasie is dat als we  
nadenken alles goed komt.'**

**(Bram Bakker)**

**'We hebben alles,  
maar missen veel.'**

**(Jef Vermassen)**

**'Niet alles is maakbaar.  
Je moet ook wat geluk  
hebben.'**

**(Ben Tiggelaar)**

**'Het lijkt wel of ons leven  
enkel uit hoogtepunten  
mag bestaan.'**

**(Frans Lustermans)**

LEON SCHAEPKENS

**DE F1  
MAATSCHAPPIJ**

**SLOW down voor een  
gezond en leuk leven**



Uitgever: S2uitgevers, Baarn

Redactie: Rinus Vermeulen Tekst & Advies, Haarlem

Correctie: Marcella Rijntjes, Zeist

Vormgeving: Douwe Hoendervanger grafisch ontwerp <sup>lid bno</sup>

Illustratie cover: Olivier Heiligers

Druk en afwerking: Tipoprint BV, Lisse

ISBN 978 94 932 8299 5

NUR 770

Eerste druk, september 2022

Copyright © Leon Schaepkens, 2022

Als je dit boek onder de scanner of op het kopieerapparaat legt, vraag je dan even af of dat recht doet aan alle uren werk die eraan zijn besteed. Het overnemen van kleine stukjes tekst voor gebruik in kleine kring is geen probleem. Bedrijven, overheids- en onderwijsinstellingen die een deel van de tekst willen kopiëren, kunnen een bijdrage overmaken aan de Stichting Reprorecht. Twijfel je hierover, of wil je (delen van) dit boek gebruiken voor commerciële doeleinden, neem dan contact op met de uitgever.

[www.S2uitgevers.nl](http://www.S2uitgevers.nl)

#### **Profiteer van extra voordelen!**

**Meld je aan om de nieuwsbrief van Leon Schaepkens te ontvangen. Ook kun je hem als lezer van dit boek tegen een gereduceerd tarief inhuren als spreker of dagvoorzitter. Verder is het mogelijk om abonnee te worden om zo dagelijks interessante informatie over organisatie & gezondheid te kunnen raadplegen. Kijk voor meer informatie op [www.schaepkens.com](http://www.schaepkens.com).**

Volg Leon Schaepkens ook op LinkedIn en Instagram:



<https://www.linkedin.com/in/leonschaepkens>



<https://www.instagram.com/bureauschaepkens>

# Inhoud

## **Proloog Wat is er aan de hand?**

Leven in de formule 1- maatschappij 7

## **DEEL I STRESS, ANGST, LEEGTE EN ONGELIJKHEID ALS BELONING 13**

### **1 Autonomie wint het van verbondenheid**

We draaien psychologisch en biologisch door 15

### **2 Lekker doorwerken**

Allemaal aan de antidepressiva 29

### **3 Ongelijkheid loont**

Niet iedereen kan zichzelf redden 43

### **4 Mijn kind is een Max Verstappen**

De F1-maatschappij begint al op school 53

### **5 Mijn perfecte sociale leven**

Ik moet 24/7 gelukkig zijn 61

### **6 We hebben de dood afgeschaft**

Iedereen 120 jaar 71

**DEEL II HET SLOW-MODEL 81**

**7 Langzamer leven**

**Organiseer je situatie, je lichaam en je wij-gevoel 83**

**8 Organiseer je situatie**

**Steeds meer maak ik mijn eigen leven 99**

**9 Organiseer je lichaam**

**Het lichaam is de poort naar langzamer leven 139**

**10 Organiseer je wij-gevoel**

**Ik ben op een praktische manier 2,5 keer verlicht 157**

**Epiloog Gebrek aan verbondenheid bedreigt  
onze democratie**

**Een politiek van verbinding is zo slecht nog niet 167**

**Jouw leven scoren 181**

**Dankwoord 183**

**Bronnen 185**

## ≡ Proloog

# Wat is er aan de hand? Leven in de F1-maatschappij'

Een Amerikaan zag een Mexicaanse visser. De visser had een prachtige vis gevangen. De Amerikaan gaf de visser een compliment. Hij vroeg hem hoelang het duurde om zo'n vis te vangen. 'Een tijdje,' antwoordde de visser. 'Wat doe je dan met de rest van je tijd?' vroeg de Amerikaan. 'Die besteed ik aan mijn gezin en andere zaken die ik fijn vind. Ik slaap uit, ik maak muziek met mijn vrienden en ik speel met mijn kinderen,' gaf de visser aan. De Amerikaan vond het maar niks en zei: 'Je zou meer tijd moeten besteden aan het vissen. Je vangt dan meer. Van die winst koop je meer boten en een eigen visverwerkingsbedrijf. Na vijftien jaar heb je een bloeiend bedrijf. Dat verkoop je vervolgens en je bent rijk.' 'En dan?' vroeg de visser. 'Dan kun je rustig aan doen en je tijd besteden aan de dingen die je leuk vindt.' De visser keek de Amerikaan meewarig aan en zei: 'Dat doe ik nu toch ook?'



## Een donkere periode

Ik begin me steeds meer zorgen te maken:

- Mijn praktijk zit vol met cliënten die zich leeg en opgebrand voelen. Gemiddeld 20 procent van alle werknemers kampt met burn-outklachten. In het onderwijs ligt dat percentage zelfs rond de 30 procent.
- De helft van alle volwassen Nederlanders en Vlamingen is te zwaar, 14 procent heeft zelfs obesitas. Dat is zorgelijk als je weet dat overgewicht de kans op zo'n tweehonderd andere ziekten vergroot.
- De ongelijkheid in de samenleving neemt steeds verder toe. We blijven evenwel gefixeerd op economische groei; een obsessie die ook nog eens ons klimaat om zeep helpt.
- Hulpverleners, journalisten, schrijvers, advocaten en rechters worden steeds vaker met de dood bedreigd; of nog erger...

Wat is er aan de hand? Het lijkt erop dat we psychologisch en biologisch ontregeld zijn. We zijn elkaar kwijtgeraakt. Maar we leven toch in een van de rijkste en gelukkigste landen van de wereld? Interpreter ik de statistieken te eenzijdig en laat ik me door de koppen in de media meeslepen? Ben ik te somber? Ik hoop van wel, maar ik ben bang van niet.

Terwijl ik dit schrijf, moet ik denken aan de beroemde psycholoog Carl Gustav Jung. Ik las ergens dat hij door de verhalen (dromen) van zijn cliënten de Tweede Wereldoorlog min of meer kon voorzien. Nu ben ik geen doemdenker, maar volgens mij staan we opnieuw aan de vooravond van een donkere periode. De mentale uitputting en de maatschappelijke verharding vormen een soort van tikkende tijdbom.

## Rust gedurende de eerste lockdown

Tijdens de eerste lockdown van de coronapandemie in maart 2020 werd ik mij bewust van de oorzaak van het probleem. Op 15 februari 2020 vierde ik mijn vijftigste verjaardag nog gewoon met mijn familie, mijn vrienden en mijn band Roots. Een leuk feest, zonder mondkapjes, zonder anderhalve meter afstand en met een kus bij elke begroeting. Alles was nog normaal.

Een maand later veroverde het virus de wereld. Opeens stond alles bijna letterlijk stil. Dat was een rare gewaarwording: nauwelijks sociale contacten, niet meer spelen met de band en helemaal geen tennis meer. Thuisonderwijs voor de kinderen en digitaal werken werden het nieuwe normaal. Angst, bezorgdheid en onzekerheid maakten zich in die eerste weken van mij meester.

Maar, na een tijdje sloeg dat om. Ik vond de nieuwe situatie met minder hectiek en meer rust eigenlijk wel lekker. Natuurlijk miste ik de leuke dingen en de sociale contacten, maar toch... Mijn vrouw en ik wandelden veel. Ik ontdekte padel als nieuwe buitensport en bijna elke dag speelde ik met veel plezier rummikub met de kinderen. Af en toe liepen er herten door de straat. Kennelijk voelden ook zij de rust.

Soms schaamde ik me een beetje voor dat prettige gevoel. Het stond in schril contrast met de gevoelens van de overbelaste zorgmedewerkers, van de zzp'ers in nood en van mijn kinderen die het contact met hun leeftijdgenootjes misten. Maar gek genoeg bleek ik niet de enige te zijn die de rust wel fijn vond. Ik sprak vrienden, mensen in de wijk, cliënten en collega's die hetzelfde ervoeren.

## Presteren en groeien

Tijdens de eerste lockdown besepte ik hoe druk de meesten van ons het hebben; en ik dus ook. Het drong tot mij door dat het voor het leiden van een leuk en gezond leven noodzakelijk is om meer te investeren in de basisbehoefte aan verbondenheid, in plaats van steeds harder en langer te werken. Bovendien realiseerde ik me dat zo'n druk bestaan eigenlijk niet normaal is. Evolutionair gezien zijn we gemaakt om zo'n 20 uur per week te werken. Dat was echter al lang geen realiteit meer in mijn leven. Ik werkte of studeerde vaak meer dan 40 uur per week en ik had daarnaast een druk sociaal leven. Daarbij legde ik de lat hoog. Ik wilde veel en ik wilde dat graag. Op zich is dat niet verwonderlijk. Van jongs af aan is mij geleerd dat presteren en groeien normaal zijn. Ondanks alle welvaart die het me opleverde, leidde dit drukke bestaan niet automatisch tot meer welzijn of geluk. Sterker nog, het putte mij uit en ook de maatschappij en de natuur betaalden er een prijs voor. Ik vroeg me hardop af: 'Waarom doe ik dit mezelf eigenlijk aan?'

Het antwoord op die vraag is in essentie niet zo moeilijk. Ik wil me gewoon goed voelen en geen angst of pijn ervaren. Dat vele en harde werken lijken daar de sleutel toe. Mijn miljoenen jaren oude brein streeft naar veiligheid, verbondenheid, waardering, autonomie, zelfexpressie en duidelijke begrenzing om dit te bereiken. Deze psychologische basisbehoeften zijn ontstaan en gegroeid in een tijd dat de mensen in kleine groepjes leefden. Ze waren toen erg afhankelijk van elkaar en stonden daardoor meer op gelijke voet. Voorzien in deze basisbehoeften is nog steeds een essentieel onderdeel van ons psychologisch softwarepakket. Het is een sterk aansturende kracht in wat we voelen, denken en doen. Dat is zeker niet alleen bij mij zo.

## Je moet gelukkig zijn

Het probleem is dat we inmiddels leven in wat ik de ‘formule 1-maatschappij’ ben gaan noemen: een individualistische prestatie maatschappij die minder gericht is op het voordeel van de groep als geheel. De basisbehoefte aan verbondenheid lijkt daarin een verloren wedstrijd te spelen. Het ‘ik’ is belangrijker geworden dan het ‘wij’. Je móét gelukkig zijn en het idee is dat autonomie en zelfexpressie de belangrijkste ingrediënten zijn om dat te bereiken. Deels is dat natuurlijk waar, maar we zijn daar mijns inziens in doorgeschooten. We zijn de verbinding met onszelf en met anderen kwijtgeraakt. Stress, angst, leegte, uitputting en ongelijkheid zijn het gevolg. We luisteren te weinig naar ons lichaam en onze gevoelens. We identificeren ons met wat we zijn, of met wat anderen van ons vinden. Onze stress- en gelukshormonen draaien overuren om aan alle verwachtingen te voldoen.

De huidige formule 1-achtige manier van leven past gewoonweg psychologisch en biologisch niet bij ons. Misschien moeten we meer gaan accepteren dat ongeluk ook bij het leven hoort en dat niet alles maakbaar is. Soms hebben we simpelweg wat geluk nodig. Bovendien is voor sommigen van ons ‘alles uit jezelf halen’, door factoren die buiten hun invloed liggen, simpelweg niet haalbaar. En de ‘gelukkigen’ die er wel in lijken te slagen, raken uitgeput door prestatiedruk en consumentisme.

## Over dit boek

Ik besloot daarom om wakker te worden en afscheid te nemen van de F1-maatschappij. Hoe ik dit heb gedaan, heb ik voor je opgeschreven in dit boek. Wellicht kan mijn zoektocht jou inspireren om het ook te doen. Voor dat doel heb ik het SLOW-model bedacht. Je vindt het in deel II van dit boek. Met dit simpele en effectieve model kun jij net als ik langzamer en dus leuker en gezonder leren leven. Het genoeg ervaar ervaar, dat noem ik geluk.

Dit boek gaat dus niet over een alternatief voor de F1-maatschappij. In de epiloog raak ik dit onderwerp nog even aan, maar ook niet meer dan dat.

Dit boek is verrijkt met inzichten van Bram Bakker, Frans Lustermans, Ben Tiggelaar en Jef Vermassen. Ik ben erg dankbaar dat ik hen heb mogen interviewen.

**≡ DEEL I**

**STRESS, ANGST,  
LEEGTE EN  
ONGELIJKHEID  
ALS BELONING**

# Autonomie wint het van verbondenheid

## We draaien psychologisch en biologisch door

Een cliënt meldde zich in het voorjaar van 2020 bij me. Hij gaf aan opgebrand te zijn. Sinds kort woonde hij weer met zijn gezin in België. Daarvoor had hij tien jaar in Amerika gewoond en gewerkt. Anderhalf jaar geleden was darmkanker bij hem geconstateerd. Daarvan was hij sinds kort gelukkig hersteld. Gedurende het ziekteproces had hij zo veel mogelijk doorgewerkt. Hij had in die tijd zelfs promotie gemaakt. Het zag er nu naar uit dat hij nog meer zou moeten gaan reizen. Hij wilde dat heel graag, maar diep vanbinnen riep een stem dat het genoeg was. Hij vond het moeilijk om hier een besluit over te nemen. Ook zijn vrouw had het zwaar door de zorg voor de kinderen en door zijn ziekteproces. Zij bezocht sinds kort een psycholoog.

Ik vroeg me af: hoeveel kan iemand verdragen voordat hij het rustiger aan gaat doen? Tegelijkertijd kon ik die vraag ook aan mezelf stellen. Ook ik werkte maar door. Eerst als (verander)manager en ondernemer. Na vier studies met diverse specialisaties ben ik nu adviseur, toezichthouder, schrijver en spreker. Daarnaast heb ik een gezin met twee kinderen en heb ik de nodige hobby's. Ik ben voortdurend druk bezig. Doe ik dat allemaal omdat ik het leuk vind, of speelt er iets anders? Ja, waarom kies ik eigenlijk voor die hectiek en die stress? En wat mis ik daardoor allemaal?

## Ons psychologisch DNA

Onze voorouders hebben miljoenen jaren geleefd als nomadische jagers-verzamelaars. Pas zo'n 60.000 jaar geleden vertrokken ze uit Afrika en zwermden ze uit over de rest van de wereld. Ongeveer 10.000 jaar geleden zijn ze in dorpen en steden gaan wonen. Ons brein is grotendeels nog steeds het product van die oertijd op de Afrikaanse savanne. We willen voorzien worden in onze psychologische basisbehoeften. Dat zijn de behoeften aan:

- veiligheid;
- verbondenheid;
- waardering;
- autonomie;
- zelfexpressie;
- begrenzing.



Om als jagers-verzamelaars te kunnen overleven was teamwork cruciaal. Mensen hadden elkaar hard nodig en ze leefden zodoende in groepen. Zo'n groep was overigens nooit groter dan 150 personen. Het is dus niet gek dat het functioneren van ons brein nog steeds wordt bepaald door onze ervaringen uit de tijd daarvoor. Onze zes basisbehoeften zijn geprogrammeerd in ons oude reptielenbrein en ons limbisch brein. Wat we ook denken, ze zijn vele malen sterker dan ons verstand.

## **Onze geest en ons lichaam zijn oververhit**

Inmiddels leven we in een complexe, individualistische samenleving. Het gezonde verbondenheidsgevoel van lang geleden is vervangen door een ongezonde drang naar autonomie. Deze *big two* (verbondenheid en autonomie) van onze zes basisbehoeften botsen met elkaar; de balans is zoek. De belangrijkste oorzaak daarvoor is dat het liberale idee van zelfexpressie is doorgeschoten. Je zult en je moet gelukkig zijn. Dat streven heeft zo zijn beperkingen.

Feit is dat niet iedereen krachtig genoeg is om kansen voor zichzelf te creëren en persoonlijk te groeien. Het afschaffen in 2015 van de sociale werkvoorziening in Nederland vind ik daar een goed voorbeeld van. Dat had zeer negatieve sociale en financiële effecten. Ook het privatiseren van collectieve diensten, zoals de zorg, de energievoorziening en het openbaar vervoer, ondermijnden het gevoel van verbondenheid. De bus rijdt tegenwoordig zowat alle dorpjes voorbij. Daar stoppen levert te weinig op. En het vervoersbedrijf wil natuurlijk geen verlies draaien. Het idee dat iedereen maar voor zichzelf moet zorgen, vind ik zorgelijk. Een samenleving organiseren zonder verbondenheid is vragen om problemen. Het leidt tot een

niet te motiveren ongelijkheid. En ons psychologisch DNA accepteert alleen ongelijkheid als er sprake is van toegevoegde waarde.

De haves zijn pijnlijk gevangen in een web van prestatiedruk, consumptisme en irreële verwachtingen. Hun zijn draait om wat ze doen, of om wat anderen van hen vinden. Tot zo'n 10.000 jaar geleden leefden de mensen samen op basis van gelijkheid en gedeeld leiderschap. Als je ergens goed in was, kreeg je de leiding. Voedsel werd gedeeld en kinderen werden gemeenschappelijk opgevoed. Nu zijn onze maatschappij en onze organisaties hiërarchisch ingericht, daarbinnen bepalen weinigen wat velen moeten doen.

### Jef Vermassen



*'We staan te weinig op de rem. We worden meegenomen in de stroom. Af en toe kom ik iemand tegen die nadrukkelijk afstand neemt van de gehaaste samenleving. Maar dat zijn er niet veel. De meesten lopen mee, hoewel ze tegelijk beseffen dat dit ten koste gaat van hun kwaliteit van leven. We worden geleefd en we krijgen nauwelijks de kans zelf invulling te geven aan ons bestaan. Afremmen is nodig, maar de dwangmaatschappij neemt ons mee. We zijn toe aan een snelheidsbeperking in ons leven. Meestal merken we dat bij terugkeer na een vakantie. De eerste paar dagen zijn we het tempo niet meer gewend. Maar na een paar dagen gaan we weer mee in de flow. We voelen misschien nog wel dat het zo echt niet langer kan, maar ons verzet is weg. We leven gewoon voort, zoals we voor de vakantie bezig waren. Dat gebeurt onbewust.'*



De botsing tussen autonomie en verbondenheid doet biologisch iets met ons. Door een samenspel van ons zenuwstelsel, ons hormoonstelsel en ons immuunsysteem ontstaat een vitaal gevoel. De hypothalamus zorgt voor de verbinding tussen deze drie. Het autonome deel van ons zenuwstelsel regelt onbewust vele processen zoals bloedsomloop, ademhaling, spijsvertering, slaap en ontwaken. Hormonen zijn nodig om diverse lichaamsfuncties te regelen. En ons immuunsysteem beschermt ons tegen virussen en bacteriën. Maar onze gejaagde samenleving zorgt voor te veel stresshormonen in ons lichaam. Daardoor vindt het autonome zenuwstelsel 'de rem' niet meer. Dit kan onder meer leiden tot verzwakking van het immuunsysteem, depressie, vermoeidheid en burn-out.

### **Bram Bakker**



*'We leefden vroeger meer vanuit onze buik en ons hart. Nu leven we te veel vanuit ons hoofd. We hebben het idee dat alles wel goed komt als we maar nadenken. Dan worden we gelukkig. We hebben van geluk een product gemaakt. Dat is totale onzin. Als geluk al bestaat dan kun je het niet bedenken, alleen maar voelen in je lichaam. Zoals we ons nu gedragen, gaat helemaal tegen de evolutie in. We willen met ons verstand ons gevoel controleren, terwijl het gevoel voorafgaat aan het verstand. Het verstand kan daarbij natuurlijk wel helpen om bepaalde impulsen te voorkomen. Door ons verstand kunnen we een samenleving inrichten met regels waar we ons meestal aan houden. Ons verstand heeft zeker grote waarde. Maar het gevoel is primair, dat drijft ons.'*



## Meer, beter en sneller

Ons nomadenbestaan stopte zo'n 10.000 jaar geleden, toen we in dorpen en steden gingen wonen. Daarmee werden eigendom, contracten, geld, instituties en legers ineens belangrijk. De basis voor de samenleving zoals wij die nu kennen, is daar gelegd. De Verlichting uit de achttiende eeuw heeft vervolgens de individualisering van onze samenleving ingezet; het rationele 'ik' kwam voorop te staan. De industriële en de technologische revolutie werkten daarna als versnellers. Zeker de laatste vijftig jaar heeft dit tot veel welvaart geleid. Daarover kan geen misverstand bestaan. Maar we zijn doorgeschoten. 'Meer', 'beter' en 'sneller' zijn nu de magische woorden. De macht is in handen gekomen van weinigen. Volgens schattingen bezit 1 procent van de wereldbevolking 50 procent van al het vermogen op onze planeet. De andere 99 procent van de mensheid is verantwoordelijk voor de productie ervan.

### Frans Lustermans



*'We leven te gejaagd en we verwachten te veel van onszelf. Het lijkt wel of het leven enkel en alleen uit hoogtepunten mag bestaan, anders tel je niet mee. De sociale media dragen daaraan in negatieve zin bij. We spenderen steeds meer tijd aan Facebook, LinkedIn, TikTok, Instagram en andere sociale media. Dat leidt tot eenzaamheid en een verwrongen (zelf)beeld. Wat we missen, is het echt in contact staan met anderen. Binnen ons bedrijf Haute Equipe proberen we daar bewust aandacht aan te besteden. Maar dat blijft lastig.'*



Een vijfde van alle werknemers in Nederland kampt met burn-outklachten. En de helft van alle volwassenen is te zwaar. Tegelijkertijd nemen de gevoelens van ongelijkheid en onveiligheid in de samenleving steeds verder toe. Hulpverleners, journalisten, rechters en advocaten worden steeds vaker bedreigd. Of erger nog... Wat is er toch aan de hand?

We staan allemaal voortdurend stijf van de stresshormonen. In de F1-maatschappij moet alles steeds sneller, beter, harder en geweldiger. Maar die manier van leven past psychologisch en fysiologisch niet bij ons. Onze oeroude basisbehoeften aan autonomie en verbondenheid botsen met elkaar in ons 10 miljoen jaar oude brein. Stress, angst, leegte, uitputting en ongelijkheid zijn het gevolg.

Voor een leuk leven is een gezonde balans tussen autonomie en verbondenheid nodig. Neem daarom afscheid van de F1-race en leef volgens het SLOW-model voor meer gezondheid en geluk.

Dit boek leert je:

- Waarom de F1-maatschappij ons uitput.
- Waarom SLOW leven vaker leidt tot geluksmomenten.
- Hoe je de door jou gewenste gebeurtenissen realiseert.
- Waarom jouw lichaam de sleutel is tot een gezond en leuk leven.
- Hoe je je niet-functionele gedragspatronen kunt doorbreken.
- Waarom sociaal contact je gelukkig maakt.
- Dat spirituele verlichting makkelijker is dan je denkt.
- Waarom en hoe de politiek moet investeren in onze basisbehoefte aan verbondenheid.



9 789493 282995 >



www.szuitgevers.nl

**Inclusief interviews met Nederlands bekendste voormalig psychiater Bram Bakker, Belgisch bekendste strafpleiter Jef Vermassen, managementgoeroe Ben Tiggelaar en de succesvolle ondernemer Frans Lustermans.**



**Leon Schaepekens studeerde economie, bestuurskunde, rechten & psychologie. Hij is expert in gedrag, teams, leiderschap, verandering en gezondheid. Daarnaast is hij therapeut en toezicht houder. Hij adviseert en begeleidt organisaties, teams, bestuurders en managers in Nederland en België zodat zij gezond en met veel werkplezier hun doelen realiseren.**