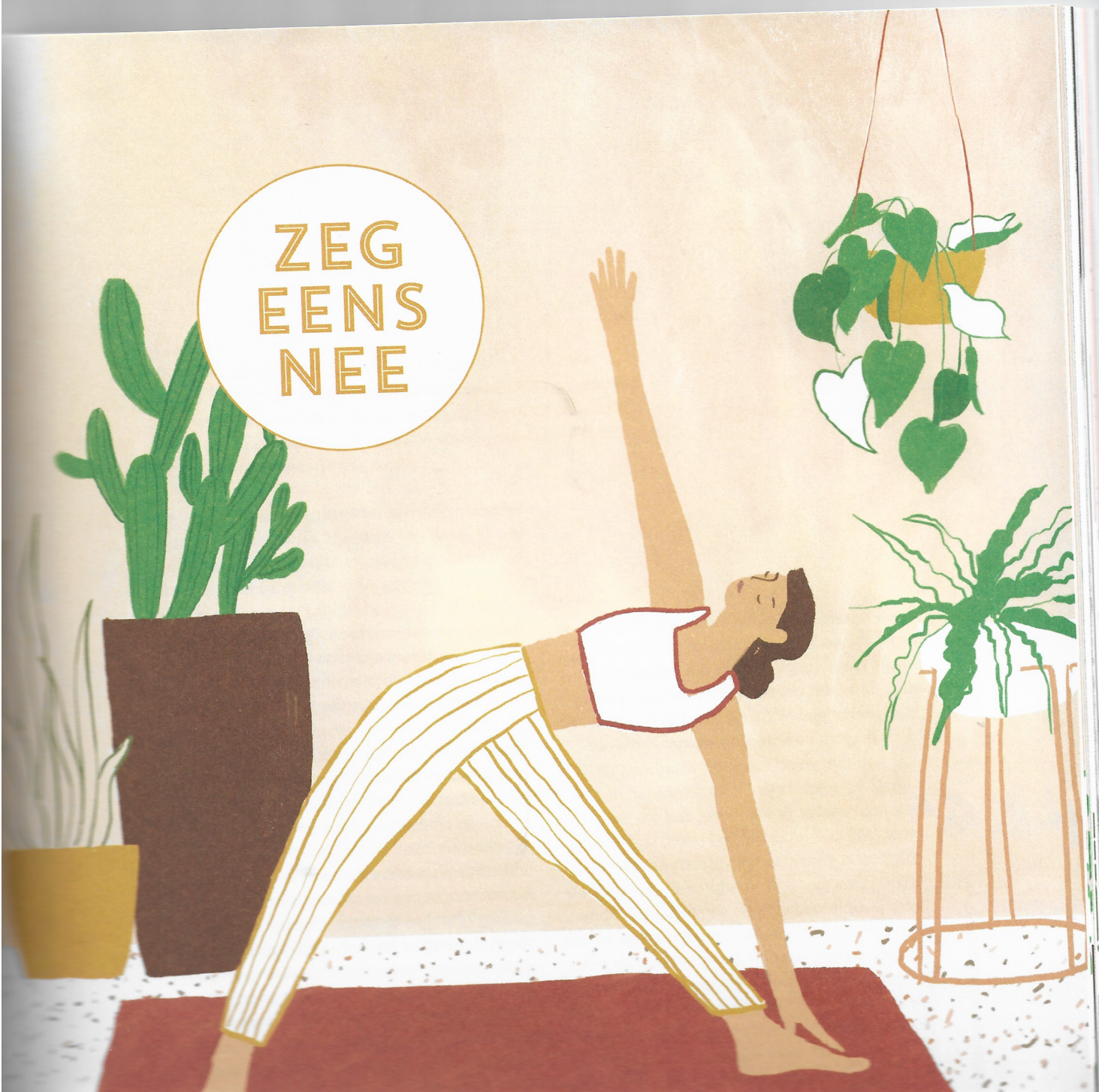


ZEG
EENS
NEE



**Volgens de Deense psycholoog Svend Brinkmann
voelt het leven stukken kalmer als je vaker nee zegt.
Journalist Inger Stokkink sprak hem in Kopenhagen.**

Door technologische ontwikkelingen kunnen we alles steeds sneller doen, maar toch zorgt de tijd die vrijkomt er niet voor dat de tijdsdruk omlaaggaat.

Hoe werkt dat? “We hebben het nog steeds zo druk omdat we de vrijgekomen tijd weer opvullen met werk. Werk dat voortkomt uit hogere verwachtingen: het kan sneller, dus het moet sneller. Er kan meer, dus we willen meer. Wat ook grote invloed heeft, is dat technologische veranderingen steeds sneller gaan. Na een paar jaar is je smartphone verouderd en word je bijna gedwongen een nieuwe te kopen. IT-systemen veranderen voordat je goed en wel aan ze gewend bent en dan moet je weer leren omgaan met een nieuw computerprogramma. Versnelling speelt niet alleen op gebieden die te maken hebben met technologie. Trends komen en gaan. Op het werk volgen de reorganisaties elkaar op en moet je je werk wéér anders doen,

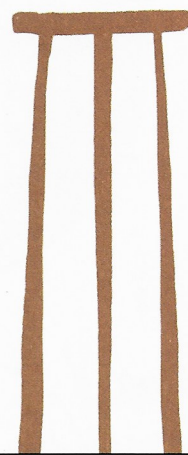
met wéér andere mensen. Dat geeft onzekerheid. Maar die onzekerheid kun je overwinnen door bij te leren en je te ontwikkelen. Daar zijn we ook enorm veel tijd aan gaan besteden.”

Maar levert werken aan jezelf dus ook meer tijdsdruk op? “Ja, dat beschrijf ik ook in mijn boek *Standvastigheid*. Volgens mij leven we in een ontwikkelingscultuur die grenzeloos is geworden. We zien de bereidheid om te veranderen en het nieuwe steeds weer te omhelzen als het hoogst haalbare. Maar wanneer is het genoeg? Het lijkt alsof de eisen steeds worden opgeschroefd, en het ontwikkelingsproces geen rustmomenten kent: ‘stilstand is achteruitgang’, ‘je moet bij kunnen blijven’. Het is niet de ontwikkeling waardoor je je opgejaagd voelt, maar de nooit ophoudende, niet altijd uitgesproken dwang daartoe, zowel op je werk als privé: je moet werken aan jezelf. Dáár hebben we het

druk mee. En daar zouden we wat vaker nee tegen mogen zeggen. Die gedachtegang heb ik een beetje op de spits gedreven in mijn boek. Ik heb het geschreven als een zelfhulpboek tégen zelfontwikkeling.”

Je noemt nee zeggen een krachtig middel om meer rust in je leven te creëren. Maar waarom is het dan toch zo lastig om te doen? “Allereerst omdat we enorm worden verleid. Reclames, aanbiedingen, advertenties zijn overal aanwezig en vragen om aandacht. Onze computers en smartphones verleiden ons tot klikken en kopen. De social media kennen ons door ons aanklikgedrag zó goed dat ze kunnen inspelen op onze wensen en verlangens. Nee zeggen is ook moeilijk omdat ja zeggen zo is ingebouwd in de manier waarop we in de maatschappij met elkaar omgaan. De Deense filosoof Anders Fogh Jensen heeft het over een ‘project-samenleving’, waarin allerlei activiteiten worden gezien als projecten – dus als tijdelijk en niet vast omschreven. In zo’n samenleving gaan mensen zichzelf ‘overboeken’ met afspraken en activiteiten. Niet alleen omdat ze zelf zo veel willen, maar ook omdat ze van elkaar verwachten dat je tegen elk aanbod in principe ja zegt. In het verlengde daarvan ligt de angst om iets te missen, oftewel de fear of missing out, FOMO. ‘You can’t have a place until you’ve seen them all’, was ooit een reclame van hotelketen >

‘DE DRUK VAN
BUITENAF, DAT JE
MOET WERKEN
AAN JEZELF,
DÁÁR HEBBEN WE
HET DRUK MEE’





‘JEZELF
BEPERKINGEN
OPLEGGEN, DAAR
KUN JE ENORM
VEEL PROFIJT
VAN HEBBEN’

InterContinental. Je moet alles geprobeerd hebben, je moet eruit halen wat erin zit. En als je dat niet doet, ben je een beetje raar. Daar ben ik het dus niet mee eens.”

Is het dan niet handig om eerst eens rond te kijken voordat je een belangrijke beslissing neemt?

“Door overal dat maximale uit te moeten halen, jagen we onszelf op. Je hóeft helemaal niet alle hotels uit te proberen als je blij bent met het hotel waar je verblijft. Met nee zeggen gaat het mij er ook om die ja-reflex te doorbreken, de groepsdwang om ‘met z’n allen’ ergens ‘voor te gaan’. Ja is niet altijd het enige juiste antwoord. Waarom maken we niet ruimte voor twijfel? Met nee maak je pas op de plaats, doorbreek je de vlucht naar voren. In plaats van met z’n allen achter de nieuwste mode aan te rennen, sta je stil bij de vraag: waar is dit goed voor?”

Dat is best een filosofische vraag. Iets praktischer: hoe kun je nu leren om nee te zeggen tegen overvloed en drukte in een wereld die vooral op ja is ingesteld?

“De stoïcijnen – we blijven toch nog even in de filosofie – hebben interessante inzichten over wat een goed leven is. Hun uitgangspunt is dat een goed leven een leven is dat in ethisch opzicht klopt. Waarin je het goede doet, en waarin de hoogste deugd is dat we ons verstand

gebruiken en ons niet zomaar laten leiden door waar we toevallig zin in hebben. Voor stoïcijnen is een van de centrale deugden maat kunnen houden. Zo is moed een deugd, maar overmoed is onverstandig, en lafheid ook. Ander voorbeeld: vrijgevigheid. Dat is ook een deugd, maar als je niets overhoudt om jezelf in leven te houden is dat ook niet goed. Terwijl gierigheid weer het andere, ongewenste uiterste is. Het goede ligt tussen twee uitersten in, en wat dat is kun je ontdekken door je verstand te gebruiken. Als je dat goed kunt, is dat levenskunst, volgens de stoïcijnen. Niet tot het uiterste gaan, maar maathouden.”

Of we draaien het om: waar zouden we meer ja tegen kunnen zeggen? “We kunnen enorm veel profijt hebben van ja zeggen tegen beperkingen, en dan vooral beperkingen die je jezelf oplegt. Daar komt veel zelfbeheersing bij kijken, en dat gaat eigenlijk in tegen de huidige tendens van maximaal genieten. Daarom zou ik zeggen: geniet, maar geniet met mate! Over gematigdheid wil ik nog iets anders zeggen: uit psychologisch en economisch onderzoek is gebleken dat mensen lang niet altijd uit zijn op hun eigen belang. Een in de psychologie bekend experiment is de *dictator game*. Daarbij krijgt een proefpersoon een bedrag dat hij zelf mag verdelen tussen hemzelf en een andere proefpersoon. De andere proefpersoon kan alleen

maar accepteren. Het experiment is met veel verschillende groepen uitgevoerd, en gemiddeld hield een derde van de proefpersonen alles zelf. Maar twee derde verdeelde het geld, en vijf procent daarvan gaf zelfs alles aan de andere proefpersoon. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat mensen in hun contact met anderen er niet altijd op uit zijn om er het maximaal mogelijke uit te slepen.”

Hoe kun je wat de stoïcijnen zeggen toepassen in het leven van alledag? “In mijn boek heb ik daarover een aantal dingen voor de grap gezegd, maar ik bedoel het eigenlijk heel serieus: doe ‘onnuttige’ dingen. Doe dingen die je niet kunt gebruiken om jezelf te verbeteren, maar voor de lol. Iets wat ik laatst ook als een belangrijke ‘onnuttige’ bezigheid >



ben gaan zien, is iets met je handen doen. Breien, timmeren, werken in de tuin, maar ook sporten en dansen – het zijn allemaal bezigheden waarvan je in een flow komt en je gedachten zich naar buiten verplaatsen. Daar kun je enorm blij van worden, en ze geven rust en inspiratie in je leven.”

Ga je dan juist niet nóg meer dingen doen? Zo komt er van kalm aan niet veel terecht... “Dan kom ik weer terug bij de stoïcijnen: wees matig, en zeg vaker nee. Neem matigheid als uitgangspunt in je leven – niet alleen wat eten betreft, of het kopen van kleding, gereedschap of andere leuke dingen, maar ook wat betreft de dingen die je doet – en geef plaats aan een ander. Haal niet alles eruit wat erin zit, maar gun een ander iets, doe zelf een stapje terug. Daarmee wil ik niet zeggen dat je nooit meer uit de band kunt springen en kunt genieten van overdaad. Of dat we nu een soort wedstrijdje moeten beginnen waarin de minst verbruikende ‘wint’: het gaat om de balans, zoals de stoïcijnen al zeiden. Houd maat, maar met mate. Ikzelf zeg nooit nee tegen een dessert of een gin-tonic.” ●

‘ONNUTTIGE
DINGEN DOEN
GEEFT RUST EN
INSPIRATIE IN
JE LEVEN’

De Deense Svend Brinkmann (1975) is psycholoog en hoogleraar aan de universiteit van Aalborg. Hij heeft een eigen radioprogramma over psychologie: 'Brinkmanns briks' (= sofa). Daarnaast schreef hij boeken als 'Standvastig', 'Standpunten - Wat we van de grote filosofen kunnen leren' (beide uitgeverij Lev.) en 'The joy of missing out'. Brinkmann won diverse prijzen voor de manier waarop hij zijn vakkenmis toegankelijk weet te maken voor een breed publiek.
