

DE PRAKTIJK VAN HET GENIETEN

Wilfried Van Craen

De praktijk van het genieten

Acco Leuven / Den Haag

Eerste druk: juni 1999
Tweede druk: november 1999
Derde druk: 2004
Vierde druk: 2007
Vijfde druk: 2009

Gepubliceerd door

Uitgeverij Acco, Blijde Inkomststraat 22, 3000 Leuven (België)
E-mail: uitgeverij@acco.be – Website: www.uitgeverijacco.be

Voor Nederland:

- *Uitlevering*: Centraal Boekhuis bv, Culemborg
- *Correspondentie*: Acco Nederland, De Star 17, 2266 NA Leidschendam

Omslagontwerp: Danny Juchtmans

© 1999 by Wilfried Van Craen and Acco (Academische Coöperatieve Vennootschap cvba), Leuven (België)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by mimeograph, film or any other means without permission in writing from the publisher.

Inhoud

<i>Inleiding</i>	9
1. <i>Genieten en geluk</i>	11
2. <i>Remmers op het genieten</i>	15
2.1. De obsessie met de tijd en de prestatiecultuur	16
2.2. Minder wegens teveel	31
2.3. Remmende opvattingen	36
3. <i>Voorwaarden om genietend te kunnen leven</i>	55
3.1. Bewust leren omgaan met de dingen	55
3.2. Bewuster inschakelen van je zintuigen	69
3.3. In het ‘hier en nu’ zijn	85
3.4. De kunst van de traagheid	92
3.5. De kunst van het onderweg zijn	101
3.6. Faciliterende factoren	109
3.6.1. Het kunnen ontspannen	110
3.6.2. Loslaten van de reflectie en ingaan op de beleving	111
3.6.3. Jezelf positief programmeren	117
3.6.4. De vluchtheuvel	121

3.6.5. Assertiviteit	122
3.6.6. Goed opschieten met jezelf	130
3.6.7. De dood aanvaarden om te kunnen genieten van het leven	134
4. <i>Verruim je mogelijkheden om te genieten</i>	145
4.1. Het aanboren van nieuwe bronnen	145
4.1.1. De natuur	145
4.1.2. De tuin	151
4.1.3. Het reizen	157
4.1.4. De verbeelding	163
4.1.5. De kunst	167
4.1.6. De liefde	170
4.1.7. De herinnering	177
4.1.8. De dingen	192
4.1.9. De modellen	196
4.2. Praktische tips om meer te genieten in het dagdagelijks leven	204
<i>Referenties</i>	221
<i>Oefeningen</i>	
1. Hoe bevredigend is jouw leven?	13
2. Onderkennen van schijnwaarden	24
3. Hoe groot is jouw arbeidsethos?	27
4. Prioriteiten plannen	29
5. De tirannie van het nuttigheidsprincipe	39
6. De engel en het godsgeschenk	65
7. Bewust je zintuigen gebruiken	84
8. Leren te zijn waar je bent als je er bent	90
9. Loslaten van spanning	110
10. Afspraken maken met jezelf	115

11. Programmeer je genieten	118
12. Fantasieoefening	119
13. Gericht omgaan met anderen	126
14. Durven weigeren	128
15. Iets durven vragen voor jezelf	129
16. Niet later, maar nu	141
17. Een minuut dagdromen	166
18. De genotsbrug	187
19. De gebalde-vuist-techniek	188
20. Leer van je modellen	196
21. Je eigen ‘genieten-planning’	213

Inleiding

Het stramien voor dit boek was het staartje van de eerste versie van mijn boek *Lessen in levenskunst*. Maar het is een eigen leven gaan leiden en gaan groeien en groeien en van een staartje is het een heel beestje geworden. Een knuffeldiertje, een koesterboekje, dat je stukje bij beetje leest, want het gaat over genieten, en dat doe je liefst met mate.

Dit boek is het resultaat van een kruisbestuiving en ik heb dan ook gepoogd zoveel mogelijk mensen aan het woord te laten: cursisten van de cursussen die ik over dit thema verzorg, auteurs via hun boeken, regisseurs via hun films en talloze mensen via interviews die ik las.

Dit boek is een praktijkboek: hopelijk leest u het zo dat de inzichten die u opdoet u aanzetten om ze te vertalen naar de eigen dagdagelijkse praktijk.

Waar gaat het eigenlijk over?

Wat mij vaak frappeert is dat mensen zo weinig genieten in hun leven en op het eind ervan vaak de verzuchting slaken: 'Had ik maar...!'

Poezen kunnen heel goed genieten en Alexandre le Bienheureux kon het (in de film) een poosje ook wel behoorlijk goed, maar voor de meesten onder ons is het iets wat we wel zouden willen, een heel leven lang als het even kan, maar waar we toch zo moeilijk in slagen.

Hoe komt dat nu? We hebben toch alles om het elk moment te kunnen doen? Inderdaad, nog nooit in zijn geschiedenis heeft

de mens zoveel vrijheid en zoveel mogelijkheden gehad: we hebben veel meer (vrije) tijd (het dubbele van iemand die in 1900 leefde want we leven heel wat langer en hebben tweemaal zoveel vrije tijd ter beschikking). Bovendien hebben we het breedste gamma van keuzemogelijkheden dat een mens ooit heeft gekend, op alle terreinen van ons functioneren: eten, vrijetijdsactiviteiten, reizen, cultuur, kunst, natuurbeleving, persoonlijke vorming, vakantie en noem maar op.

En toch... Al kan het in principe elk moment, toch kunnen de meesten onder ons niet zeggen dat ze genietend door het leven gaan. Hoe komt dat, wat remt ons af?

In de eerste plaats gaan we nader in op de relatie genieten-geluk. Daarna bespreken we in het tweede hoofdstuk enkele van de meest invloedrijke 'remmers'. Het blijkt echter niet voldoende deze remmers te neutraliseren opdat het genieten automatisch zou plaatsgrijpen. Er dienen bepaalde voorwaarden vervuld te worden opdat het genieten zich vaker en intenser zou kunnen voordoen. Wat deze voorwaarden zijn, leest u in het derde hoofdstuk. Ook al zijn de remmers weggevallen en de voorwaarden gerealiseerd om optimaal te kunnen genieten, dan nog moet je weten waarvan je zou kunnen genieten en hoe je dat genieten praktisch gezien in het dagelijkse leven een plaats geeft. Deze rijke bron van concrete ideeën en toetsing aan de praktijk kunt u vinden in het vierde en laatste hoofdstuk.

Ik wens u veel leesgenot.

Genieten en geluk

“Pluk vanaf vandaag de rozen van het leven.”
(Horatius)

Wie niet kan genieten, kan ook niet gelukkig zijn. Maar omgekeerd is iemand die wel geniet niet noodzakelijkerwijs gelukkig. Genot is een noodzakelijke, maar vaak onvoldoende voorwaarde tot geluk. Filosofen van de meest uiteenlopende strekkingen hebben zich hierover gebogen. Voor de ‘praktijk’, die ons in dit boek interesseert, is het niet belangrijk hier dieper op in te gaan, en beperk ik me tot het aanhalen van enkele markante visies.

De eerste uitgewerkte vorm die het hedonisme krijgt (van het Griekse ‘*hédonè*’, genot; de leer die het genot als hoogste goed stelt), is het epicurisme, waarbij gezocht wordt naar de verwezenlijking van het reële geluk. Volgens Epicurus is geluk afhankelijk van het vermijden van pijn en het verstandig kiezen van het genot. Met dat laatste bedoelt hij dat de mens tevreden moet leren zijn met weinig en het geluk moet leren zoeken in sobere bronnen van genot, waarbij hij zich niet afhankelijk maakt van anderen of van producten. Ook verlangens waarvan de bevrediging ons slechts schijnbaar gelukkig maakt (lust naar roem, materiële rijkdom, statussymbolen enzoverder), moeten vermeden worden. Kundera (1995) zegt hierover:

“De epicurische wijsheid heeft een melancholische achtergrond: de mens, geworpen in de ellende van de wereld, constateert dat de enige, vanzelfsprekende en zekere waarde het genot is dat, hoe

nietig ook, hij zelf kan ondergaan: een slok vers water, een blik op de hemel, een liefkozing.”

Komrij (1989) is een auteur wiens omschrijving van het geluk sterk aansluit bij het ideaal van de epicuristen: het ongeluk vermijden, en ook al klinkt het weinig heldhaftig, ik kan er mezelf erg goed in terugvinden:

“Ik zou zeggen: geluk is het vermijden van ongeluk. Dat vereist een aanhoudend vluchtgedrag en betekent dat je rusteloos in de weer moet zijn met het vermijden van hobbels, het omzeilen van klippen. Met schipperen, je aanpassen en marchanderen. Zo nader je tot het geluk, omdat je moeilijkheden uit de weg gaat. Je hebt je erbij neergelegd dat je het nooit zult bereiken, en dat maakt je alweer een stuk gelukkiger. Geluk is een kwestie van geven en inbinden. Dat *is* een talent, al staat het niet hoog in aanzien.”

Bij Julien Onfray de la Mettrie, een verlicht arts uit de 18de eeuw, treffen we een boeiend zoeken aan naar een evenwicht tussen rede en (tomeloos) genot:

“Hij onderscheidt de wellust van het genot als de geur van de bloemen die haar verspreiden, of de klank van het instrument dat die voortbrengt. Hij definieert de losbandigheid als een excès van slecht genoten genot, en de wellust als de spirituele dimensie, de quintessens als het ware van het genot, de kunst om er wijs gebruik van te maken, haar verstandig te doseren en met gevoel te ondergaan. Het genieten is dus een kunst die onderscheidingsvermogen, verfijning en raffinement vereist: dat is niet te bereiken op een simpele, grove, botte manier. De maat is essentieel, het gaat erom die te vinden door berekening, door een hedonistische rekenkunde.”

(Onfray, 1993)

Interessant is ook de visie van de boeddhisten. Zij menen dat, als je het geluk te krampachtig nastreeft, het je niet lukt. Je moet het in je schoot laten vallen, maar je moet er wel voor zorgen dat je schoot in de juiste richting staat.

De taoïsten ten slotte leggen de link naar de kinderwereld. Hun advies is: word als kinderen, met ander woorden leer opnieuw spontaan te zijn, onbevangen, verwonderd. Niet de hele tijd,

want in de wereld van de volwassenen kom je daar nu eenmaal niet ver mee, maar op de momenten dat je wilt genieten, alsof je een knop omdraait die je toelaat op een eenvoudige manier van eenvoudige dingen te genieten.

Een westers auteur die daarop aansluit is Alexander Lowen in zijn boek *Genieten* (een wat misleidende titel omdat het in dat boek uitsluitend gaat over het lichaam als bron van genot). Daarin gaat Lowen (1974) van de vaststelling uit dat kinderen vaker genieten dan volwassenen. Dat komt, zegt hij, omdat ze in hun spel de vaardigheid bezitten van het doen alsof: de zandgebakjes zijn echt, je bent een echte dokter, als je winkeltje speelt, ben je een echte klant of verkoper die echte waar verkoopt. Daardoor gaan ze helemaal op in de ‘werkelijkheid’ van hun spel en staat de beleving sterk op de voorgrond.

Maar wanneer volwassenen proberen ook te ‘doen alsof’, gaat het fout. Je kunt nu eenmaal ernstige levenszaken niet omdraaien en ‘doen alsof’ je er plezier in hebt. Dat lukt nooit, want het zijn zaken waarin een té grote verantwoordelijkheid speelt (werk, gezin, opvoeding van de kinderen) en er is vaak ook geen echte overgave (behalve bij hen die hun werk of de opvoeding van de kinderen als een roeping beschouwen). Het is dan ook zinloos, zegt Lowen, om krampachtig te pogen te ‘doen alsof we plezier hebben’ met complexe zaken. Beter is het om eenvoudige ervaringen toe te laten in het dagelijkse leven en daarin op te gaan, en zo de beleving en dus ook het genot centraal te stellen.

Mooi om mee af te sluiten is de filosofische stelling van Nietzsche, die beweerde dat het onze opdracht is om zo te leven dat je je leven opnieuw zou willen leven. Wat zou jij kunnen doen om niet, zoals Marguerite Duras, te moeten verzuchten: ‘Al heel vroeg in mijn leven was het te laat.’ Daar gaat onze eerste oefening over.

Oefening 1: *Hoe bevredigend is jouw leven?*

Stel je het volgende voor. Er verschijnt aan jou een engel die zegt: “Ik heb een grote gunst voor je. Je mag, als je dat zou willen, je leven helemaal

herbeginnen, maar je mag er niets aan wijzigen.” Zou je het doen? Wat doet jou twifelen of volmondig ja of neen zeggen? Schrijf dit voor jezelf even neer.

Laten we ons vervolgens focussen op één voorwaarde tot geluk: genieten. Overloop dan eens voor jezelf je dag zowel als de voorbije week. Heb jij vandaag al zo genoten van je dag dat je hem zou willen herbeleven? Zo ja, waarvan? Zo neen, waardoor komt dat, wat heeft jou afgeremd? Doe hetzelfde voor de voorbije week.

2.

Remmers op het genieten

Reporter: “Mr. Gandhi, what do you think of
Western civilisation?”

Mr. Gandhi: “I think it would be a good idea.”

“Ik hou van een brede marge aan mijn leven.”
(Henry David Thoreau)

Als ik mensen spreek over al de leuke dingen waarvan je kunt genieten, hoor ik bijna steeds hetzelfde antwoord: “Daar heb ik geen tijd voor, hoor!”

Hoe komt het dan dat ik (en nog enkele anderen) die tijd wel heb en zij niet? Hebben zij dan minder tijd gekregen en ik meer? Nee, integendeel. Tijd is nu net het meest democratische dat er is: we hebben er allemaal evenveel van. De tijd waar we in dit leven over beschikken, is voor elkeen gelijk: het is de tijd die ons rest van het moment dat we geboren worden tot het moment dat we doodgaan. Wat verschilt, is de prioriteit (eigenlijk zou je het juister kunnen spellen als priori-tijd), de keuzes die we maken om binnen die beperkte levenstijd het ene op de voorgrond en het andere noodgedwongen op de achtergrond te plaatsen. Maar voor de kwaliteit van die keuze is elk van ons zelf verantwoordelijk. Die kwaliteit kan er meer dan ooit zijn, want zoals we al beschreven, hebben we meer dan ooit mogelijkheden om te kiezen hoe we ons leven organiseren. Ik kan me geen periode in de menselijke geschiedenis inbeelden waar er meer keuzemogelijkheden voorhanden waren, evenmin als er een plek op aarde is waar mensen meer mogelijkheden

hebben om hun leven naar eigen wens te organiseren, dan onze westerse samenleving.

Hoe komt het dan toch dat we allemaal zo klagen dat we geen tijd hebben? Welke verkeerde priori-tijd maken we dan? Het antwoord is heel eenvoudig: we werken te veel en hebben te weinig tijd voor persoonlijke prioriteiten. Omdat dit zo'n dominante domper is op het genieten, behandelen we het als een apart hoofdstuk.

2.1. De obsessie met de tijd en de prestatiecultuur

“Une étrange folie possède les classes ouvrières
des nations où règne la civilisation capitaliste,
cette folie c'est l'amour du travail,
la passion moribonde du travail poussé jusqu'à
l'épuisement des forces vitales de l'individu
et de sa progéniture.”
(Paul Lafargue, *Le droit à la paresse*, 1880)

“Snelheid is de vorm van extase die de technologische
ontwikkeling de mens heeft geschonken.”
(Kundera, *De traagheid*)

Als je om je heen kijkt, dan zie je het overal: mensen werken zich te pletter en komen niet meer aan batterijopladers toe. Het lijkt zo gewoon, zo evident, dat je je nog amper kunt voorstellen dat het ook anders mogelijk is. Nochtans is het niet altijd zo geweest. Arbeid is zelfs een heel recent concept, minder dan 200 jaar oud. In de periode vóór de industriële revolutie werkten alleen zij die geen andere keuze hadden, en hoe langer ze werkten, hoe lager hun sociale status. Het omgekeerde van nu dus. Toen was de sociale orde gebaseerd op een hiërarchie die omgekeerd evenredig was met de arbeidsinspanningen. Aan de top van de hiërarchie was het zelfs helemaal niet toegelaten om te werken. Voor een verdere uitwerking van de plaats van het werk in ons leven verwijs ik de geïnteresseerde lezer graag naar het werk van Alain Cotta (*L'Homme au travail*).

Ook vandaag is deze obsessie met het werkethos slechts eigen aan onze westerse cultuur en vind je haar (nog) niet vaak terug in andere continenten en culturen.

Een mooie illustratie van de manier waarop in een andere cultuur de tijd anders beleefd wordt, valt te lezen in het reisverslag van Eric Hansen (1988) over de woudmensen in Borneo:

“Ik kreeg er eerst wat van als zij mij niet konden vertellen hoe lang het zou duren om een bepaalde plaats te bereiken die zij heel goed kenden. De verwarring kwam voort uit het feit dat ik dacht in kilometers en uren, en zij in de zin van de jacht. Als er veel wild was, kon een korte afstand een lange tijd duren, omdat zij dan op jacht gingen. Anderzijds konden zij snel lange afstanden afleggen als er geen dieren waren of als zij een plaats wilden bereiken die zij een beter jachtterrein achtten. Hun opvatting van afstand hing bovendien af van hun stemming of behoeften. Een reisdoel dat ‘niet al te ver’ was, kon een voettocht van vijf dagen door moeilijk terrein betekenen als die naar een vriendelijk dorp leidde waar ze tabak konden krijgen. Een ‘lange reis’ bleek soms een wandeling van vier uur in het gehate zonlicht door vlak akkerland.

Zij hadden evenveel moeite met mijn opvatting van tijd als ik met de hunne. Zij hadden geen idee van dagen en minuten en seconden. Zij lieten zich leiden door hun stemmingen en de omstandigheden, terwijl ik nog steeds beheerst werd door mijn verwachtingen.”

In onze maatschappij is de tijdsbeleving sterk bepaald door een productiecultuur die alsmaar meer heeft moeten produceren, veel meer dan nodig was en nu haar grens bereikt heeft. Niettemin blijven we voortrazen alsof we nog allemaal keihard moeten werken, presteren, produceren.

Meer zelfs, de obsessie met het tijdgebrek wordt een levensstijl die niet meer in vraag gesteld wordt maar als evident wordt ervaren en afwijkingen worden met moeite getolereerd of begrepen. Er is niets zo ontwrichtend in deze maatschappij als traagheid en tijd hebben. Als ik waardevolle dingen traag doe, om ze bewuster te ervaren, worden mensen al gauw heel zenuwachtig. Als ik bij een begroeting vertel dat ik veel vrije tijd heb, zie ik hen met hun fronsend voorhoofd meewarig

denken: “Ofwel gaat die sukkel zijn carrière drastisch achteruit ofwel is hij ernstig ziek.” Tijd hebben hoort niet, is verdacht. We moeten met zijn allen het tempo volgen van het liedje van Herman van Veen, ‘Opzij, opzij, opzij’: “Rennen, vliegen, haasten, vallen, opstaan en weer doorgaan...”

Er is geen tijd meer voor stilte, rust, meditatie en oprechte betrokkenheid, terwijl het juist die momenten zijn die de batterijen essentieel opladen.

De Indiase mysticus Mansukh Patel, opgegroeid bij de Masai in Kenya, kwam als puber naar Londen en studeerde er later biochemie, fysiologie en geneeskunde, maar behield de ‘wijsheid’ die hij als kind had opgedaan. Als hij nu, in de westerse wereld, om zich heen kijkt, valt hem het volgende op:

“Het lijkt er soms op dat iedereen moedwillig de verkeerde kant opkijkt. In plaats van tot rust te komen, maken we van ons leven een ‘gestreste’ race naar het graf. We kunnen ook niet meer luisteren naar wat anderen te zeggen hebben. Waarom denk je dat God ons twee oren en slechts één mond heeft gegeven? Toch om twee keer zoveel te luisteren als te spreken...”

Dicht bij ons huis in Kenya was een berg, waar mijn vader me vaak mee naartoe nam. Daar zaten we uren naar de stilte te luisteren. Ik herinner me nog hoe ik naar de kudden zebra’s keek, die in het hoge gras graasden. Waar vind je hier, in het Westen, nog mensen die de tijd nemen om stil te zijn. Nochtans kun je in de stilte energie opdoen en je gedachten tot rust laten komen.”

(De Standaard, 26 juni 1998)

Bovendien worden we meegesleurd in een steeds absurder wordende versnelling van de informatie en communicatie: fax, GSM, communicatie via computers, internet... doen ons geloven dat we ‘tijd winnen’ (want het gaat allemaal o zoveel sneller), maar helaas hoor ik van de mensen die deze nieuwste ontwikkelingen en toepassingen volgen alleen maar klagen dat ze... geen tijd hebben. Om maar te zwijgen van de absurditeit van elektronische agenda’s: een gewone agenda doet het toch prima? Ikzelf herken mij het best in de uitlating van Peter Høeg (1993): “Met milde onverschilligheid kijk ik aan tegen het feit

dat ik leef in een wereld die zo snel praat dat zij genoodzaakt is adem te halen met het achterwerk.”

Degenen die niet geleerd hebben creatief met hun tijd om te gaan, vallen in een donker gat als plots voor hen de prestatiecultuur eindigt. Door de toenemende automatisering zullen in de nabije toekomst drastische veranderingen in het productieproces en dus ook in de werkomstandigheden plaatsgrijpen: steeds meer mensen zullen steeds minder werk hebben doordat ze geen job vinden als onervaren afgestudeerde, door de massale ontslagen en vervroegde pensioenen en door de deeltijdse arbeid. Al die mensen dreigen dus in dat ‘donkere gat’ te vallen, terwijl het eigenlijk een fantastisch godsgeschenk is om eindelijk eens de tijd te nemen om... te genieten van het leven.

Intussen blijven de meesten klagen dat ze het zo druk hebben en tegelijk zijn ze er heel trots op. Ga maar eens na hoe het begroetingsritueel tegenwoordig plaatsgrijpt. A ontmoet B en vraagt: “En, hoe is het, druk zeker?”, waarop B steevast antwoordt met een semi-klagend “Och man, verschrikkelijk druk!”, maar tegelijk zwelt zijn borst van trots. Hoe komt dat? Het probleem is dat we onze ‘zelfwaarde’ te veel laten afhangen van wat we doen, presteren. Hoe meer we presteren, hoe belangrijker we ons voelen, want hoe meer aanzien we hebben. Yuppies lopen te pronken met de dikste filofax, want hoe dikker hoe drukker en hoe drukker hoe belangrijker. Volgens een onderzoek uit 1986 blijkt voor Nederlandse yuppies zestig uur per week werken een minimum, en tachtig bleek helemaal geen uitzondering. Dus gaan we leven om te werken. Het middel (werken om goed te leven) wordt doel, met als gevolg dat het eigenlijke en oorspronkelijke doel (goed leven) volstrekt onmogelijk is geworden (wegens geen tijd). Dat deze instelling van een beschamende domheid getuigt, kunnen we het best illustreren met de volgende mop:

Wie dagelijks vlijtig is als een bij
werkt als een paard

en 's avonds moe is als een hond
die moet eens naar de dierenarts gaan
het zou kunnen dat hij een ezel is.

Bovendien nemen we onszelf in onze westerse maatschappij zo ongelooflijk au sérieux (als ik het vergelijk met het billenkletsen dat ik in Afrika zo vaak kon meemaken), dat we het lachen erbij verleerd zijn. Dit is niet eens een subjectieve bemerking, maar ze werd bevestigd door recent wetenschappelijk onderzoek:

“Welstand, materiële verzuchtingen en een prestatiegerichte maatschappij waarin we ons voortdurend met anderen vergelijken. Dat zijn in een notendop de belangrijkste oorzaken dat de moderne mens het lachen verleerd heeft. In de jaren vijftig lachten we gemiddeld 18 minuten per dag, vandaag nog amper 6 minuten. Tot die conclusie kwamen een vierhonderdtal wetenschappers tijdens het Internationaal Humorcongres in Genève. Psychotherapeuten uit verschillende landen zochten er samen naar de oorzaak van het probleem waarmee ze voortdurend geconfronteerd worden. ‘In tegenstelling tot veertig jaar geleden, toen de consumptie-maatschappij nog niet was uitgevonden, vergelijken mensen zichzelf vaker met anderen. Bittere ontgoocheling leidt er onder meer toe dat ze zich gewelddadig gaan gedragen’, zegt Oliver James. De Britse psycholoog stelde in zijn boek ‘Britain on the couch’ vast dat onze hersenen in tegenstelling tot vroeger in veel mindere mate serotonine, het hormoon dat een gelukkig gevoel bewerkstelligt, produceert.”

(*De Morgen*, 19 oktober 1998)

Het arbeidsethos is zo dominant geworden, dat we er als zombies bijlopen. Of om het met een boutade van Voltaire te schetsen: in de ene helft van ons leven offeren we ons leven op om geld te verdienen. In de andere helft offeren we ons geld op om weer gezond te worden.

Uit een enquête van *Vacature* (*De Morgen*, 28 november 1998) met de toepasselijke titel ‘Ik ren dus ik ben’, blijkt dat 45% van de mensen meteen bij het wakker worden al denkt aan het werk van die dag. 38% spreekt over beginnen met een achterstand. Een derde voelt zich opgejaagd.

Gelukkig begint bij meer en meer mensen het besef te groeien dat alleen maar hard werken en carrière maken een te enge basis is (en zeker geen garantie) voor een voldoening schenkend en gelukkig leven. Eén op vijf jonge Britten staat op het werk dermate onder druk dat hij of zij bereid is om minder te verdienen in ruil voor meer tijd voor gezin, vrienden of hobby's, zo blijkt uit een onderzoek. De duidelijkste conclusie die uit het onderzoek kon worden getrokken is dat veel jonge mensen zich zorgen maken om de wanverhouding tussen werk en vrije tijd. Een kwart van de mannelijke bedienden onder de vijfenveertig zei het gevoel te hebben dat gezinsleven en een carrière niet te verzoenen zijn. Vooral de grote verdiemers voelen zich bij de kwestie betrokken, zo bleek uit een enquête onder 2000 volwassenen. Van de 50 procent die zegde te weinig tijd te hebben voor thuis, bleek het merendeel te bestaan uit managers en mensen die in grote bedrijven werken. Het onderzoek werd uitgevoerd door WFD, een Amerikaans adviesbureau dat in opdracht van het zakenleven probeert uit te zoeken welke impact het evenwicht tussen werk en vrije tijd heeft op hun bedrijf (*De Morgen*, 15 juli 1997). En dat allemaal louter voor carrière, de roem. Het doet me denken aan wat Lord Byron er in zijn tijd al in *Don Juan* over zei:

“Wat is het doel van roem? Niet meer dan 't vullen van zoveel riem papier dat pulvert in de hand. Het lijkt op het beklimmen van een berg (wie diep benee opkijkt ziet op de top een dwerg).”

Gelukkig blijkt het fenomeen van de ‘onthaasting’ steeds meer ingang te vinden. Bij ons heet zeker een van de aanhangers Herman van Molle:

“Ik wil niet kapot gaan aan mijn werk. Heb je de krant vandaag gelezen? Uit een recent onderzoek blijkt dat België in Europa op de tweede plaats komt als het op stress aankomt. De manier waarop wij werken, is totale waanzin. We leven tegen een snelheid waar niemand om vraagt. Vraag aan de eerste de beste mens of hij zo hard wil werken en hij zal zeggen: ‘Nee!’ Niemand wil zich kapot werken. En toch gebeurt het, want iedereen moet mee. Welnu, ik weiger nog langer mee te doen.”

Op de vraag hoe hij dat praktisch gaat aanpakken, antwoordt Van Molle, die een deel van het jaar in Zweden woont:

“In Zweden hechten ze veel belang aan ‘levenskwaliteit’. De Zweden staan op dat gebied twintig jaar voor op ons. En ik volg hen daarin. Waarom meer geld verdienen dan je nodig hebt? De bedoeling is toch *goed* te leven? We leven niet om te werken, we werken om te leven.”

(*Humo*, 24 oktober 1997)

Maar veel mensen werken al lang niet meer zo hard voor dat geld op zich, maar voor de statussymbolen die we er ons mee kunnen aanschaffen en zeker ook omwille van de erkenning die die werkstatus met zich brengt.

We moeten dus dringend leren andere waarden centraal te stellen om ons zelfrespect mee te bepalen. Evenzeer als we andere, nieuwe waarden dan de geldelijke en de materiële (die het absurde productieproces alsmaar nutteloos in stand blijven houden) op de voorgrond zullen moeten leren plaatsen in de samenleving: de natuur bijvoorbeeld. In plaats van te streven naar genot, streven we dus in onze prestatiecultuur naar succes, omdat dat erkenning oplevert. Men zegt: “Hij heeft het gemaakt!”, of ook nog wel eens: “Hij is gearriveerd!” Maar wat heeft hij gemaakt? Waar is hij aangekomen? In het land van genot en geluk?

Laat ons deze vraag eens beantwoorden met de concrete realiteit die jou omgeeft. Kijk eens om je heen en pik er enkele mensen uit die het zogezegd ‘gemaakt hebben’. Zijn dat gelukzalige genieters in het leven? Degenen die ik kan observeren hoegenaamd niet, wel integendeel, want ze werken steeds harder en als ze durven stoppen, vallen ze in dat duister gat en daar zijn ze zo bang van dat ze maar liever keihard blijven doorwerken. Het is dus een fabeltje dat hard werken en presteren leiden naar honingland. Maar waarom doen we het dan? Om de erkenning, die we proberen af te dwingen door het etaleren van statussymbolen die veel geld kosten en waar we dan weer hard voor moeten werken. Niet het genieten is belangrijk, maar het prestige.

Helaas beklimmen we vaak jarenlang (levenslang?) de ladder van het succes om, eenmaal als we boven staan, te beseffen dat we ze tegen de verkeerde muur hebben geplaatst.

Succes is overigens zodanig het belangrijkste na te streven doel geworden, dat je tegenwoordig al voor eender wat ‘succes’ toegewent krijgt. Toen ik door een sinusitis geplaagd werd zei me iemand op het eind van het gesprek: succes met je sinusitis! Wat ik me daarbij moet voorstellen is me een raadsel. Ik verwacht elk moment dat als ik bij de kruidenier bijvoorbeeld om een kilo aardappelen ga, ik na het afrekenen een welgemeend ‘succes’ toegewent krijg.

Als je dat allemaal leest, ben je al snel geneigd te denken dat we hier het portret maken van de anderen, niet van onszelf. Nochtans schuilt in elk van ons een deel dat hunkert naar erkenning, een statuszoeker die uit is op succes en macht. Dat de behoefte aan erkenning en het ‘waarmaken’ zich vooral in de beroeps carrière afspeelt, behoeft verder geen illustratie. Maar ook op andere terreinen zijn mensen voortdurend uit op erkenning en ‘gezien worden’, en wel in zo’n mate dat dat laatste verkozen wordt boven het (ongezien) genieten. Een leuke illustratie daarvan vinden we terug in Kundera’s *Onsterfelijkheid*. Daarin stelt hij de volgende pregnante vraag (waarbij je, ter actualisering, Hayworth gerust mag vervangen door een Claudia Schiffer):

“Wie zou in het geheim met Rita Hayworth willen slapen of wie zou zich daarentegen liever in het openbaar met haar vertonen? De uitslag staat natuurlijk al bij voorbaat vast: iedereen, tot de zieligste stumper toe, zal beweren dat hij met haar zou willen slapen. Want iedereen wil zich voor zichzelf, voor de anderen, presenteren als een hedonist. Maar dat is hun zelfbedrog. Hun komedie. Er zijn geen hedonisten meer. Want iedereen hecht meer waarde aan bewondering dan aan genot.”

En daarom zal iedereen, volgens Kundera, met Hayworth in het openbaar verschijnen en dus verzaken aan het ‘genieten’.

Dat is dan het werk geweest van de ‘statuszoeker’ in ons, die

zich in het dagdagelijkse leven op vele terreinen durft te manifesteren.

De vorige anekdote brengt op een weinig flatterende manier dat deeltje bij me in herinnering: ik had ooit, tegen een gunstprijsje, een erg degelijke autoradio op de kop kunnen tikken en was heel fier op de prestaties van het ding. Maar ik stond voor een dilemma: hoe zou ik nu de balans afstellen? Als ik ze op mijn chauffeurspositie zou afstellen, dan zou de eventuele passagier weinig of minder de gave stereouitzending kunnen opmerken (en zou ik dus ook minder indruk maken). Stelde ik ze op de passagierspositie af, dan zou dat als nadeel hebben dat ikzelf minder zou genieten. Het dilemma was dus: kies ik voor de erkenning of voor het genot? Wel, met schaamrood achter de oren moet ik bekennen dat ik zo fier was op mijn installatie dat ik de eerste weken voor de eerste had gekozen. Maar het zat me wel niet goed, want uiteindelijk reed ik de meeste tijd toch alleen in de wagen. Op een keer legde ik mijn dilemma uit aan mijn vrouw en die reageerde meteen erg kordaat: 'Maar dat ding heb je toch voor jezelf, voor je eigen plezier!' Helemaal waar natuurlijk, en dat wist ik eigenlijk ook wel, maar blijkbaar had ik dat aanzetje nodig om mij te kunnen losmaken van die (valse) behoefte aan erkenning en de balansknop definitief mijn richting uit te draaien.

In plaats van je erkennings- of statuszoeker te negeren en te doen of je neus bloedt, is het moedig om dat allicht weinig sympathieke maar niettemin reële deel van jezelf te (h)erkennen en te ontwapenen, want het zet je op een dwaalspoor dat je ver weg leidt van het genietend leven. Vandaar het nut van de volgende oefening. Daarna volgen nog twee oefeningen in verband met prioriteiten.

Oefening 2: *Onderkennen van schijnwaarden*

Stel je een imaginair continuüm voor dat gaat van 0 tot 100.

0  100

Ook jij zult wel af en toe activiteiten verrichten die heel wat tijd, geld en/of energie opsorpen en die je op zich, als je er goed over nadenkt, niet

echt belangrijk of essentieel vindt, maar die je doet omdat ze erkenning meebrengen (of afwijzing als je ze niet doet). Dat je deze dingen doet, is op zich uiteraard niet ‘verkeerd’, voorzover de investering (tijd en energie) en de belangrijkheid (bepaald door onder meer de zinvolheid, de noodzakelijkheid of het genot, geluk en voldoening die ze meebrengen) mekaar in evenwicht houden. Maar helaas is er vaak een wanverhouding tussen beide en kan elk van ons wel een lijstje maken van activiteiten waarbij die wanverhouding merkbaar is. We geven dat niet graag toe aan onszelf, maar wees eerlijk met jezelf. Neem pen en papier en stel eens een lijstje op van activiteiten waarbij je (qua geïnvesteerde tijd, geld of energie) een discrepantie kunt ontdekken tussen de mate van essentiële belangrijkheid (geef hier een score tussen 0 en 100) en de hoeveelheid investering (geef opnieuw een score tussen 0 en 100). Hoe meer deze scores uit mekaar liggen, hoe zinvoller het is om je af te vragen hoe je deze activiteit kunt dumpen en vervangen door activiteiten waarbij het bewust genieten op de voorgrond staat.

Laat ons even kijken hoe Jaklien en Thibaut dit hebben gedaan. De eerste score heeft betrekking op de mate waarin Jaklien en Thibaut die activiteit wezenlijk belangrijk vinden en de tweede score geeft, telkens in procenten uitgedrukt, de energie, tijd en geldinvestering weer die ze eraan besteden. Als de discrepantie groot is, volgt een korte afspraak die Jaklien en Thibaut met zichzelf maken om de activiteit te dumpen.

Het lijstje van Jaklien:

- Grasperk om de twee weken afrijden in de zomer. Score: 0 versus 80. Ik zal het gras in het vervolg net zo lang laten worden tot het voor de gezondheid van het gras echt noodzakelijk wordt om het af te rijden.
- Ik poets me de armen van het lijf telkens als er bezoek komt opdat alles er toch maar uitermate netjes zou bijliggen. Score: 20 versus 90. Ik zal leren de afwijzing die ik zo vrees, te riskeren door af en toe als ik er geen zin in heb, slechts heel beperkt op te ruimen en een minimum te poetsen.
- Dure en vaak nieuwe kleren hebben die aangepast zijn aan het ‘milieu’ waarin ik uitga; idem voor de sieraden. Score: 30 versus 90 (vooral omwille van het financiële aspect). Ik kan met dat geld zoveel echt leuke dingen doen, dat ik bereid ben de gevreesde ‘afwijzing’ te riskeren als ik de volgende keren met dezelfde pakjes opduik. Sieraden koop ik eenvoudigweg niet meer, omdat ik er meer dan genoeg heb.
- Ik volg een uitgebreid fitnessprogramma en doe dat eigenlijk uit

bezorgdheid voor mijn lijn en omdat het 'in' is. Eigenlijk neemt dat veel tijd en geld in beslag en doe ik wat sport betreft liever iets als wandelen en zwemmen. Score: 30 versus 70. Ik neem geen nieuw abonnement meer, maar schrijf me in bij een natuurvereniging voor wekelijkse wandeltochten.

Dit is het lijstje met de scores van Thibaut:

- Ik heb onlangs weer een schilderij gekocht en een kelim. De kelim kunnen we niet meer leggen, want er liggen er al zoveel, en voor het schilderij moeten we een ander van de muur halen. Telkens als ik de Lineart-beurs bezoek, koop ik een schilderij, alsof het een 'must' is. Ik vermoed dat mijn 'statuszoekend' deel graag met nieuwe 'kunstzinnige' dingen uitpakt omdat dat indruk maakt. Helaas zijn die dingen zo duur dat ik er heel veel voor moet laten. Score: 40 versus 90. Ik ga met mezelf afspreken alleen nog iets te kopen als ik er echt verliefd op ben en het gevoel heb het heel erg te missen als ik het niet zou aankopen.
- Ik heb recentelijk overwogen om ook een grote visvijver in de tuin te laten aanleggen. Maar als ik eerlijk ben, moet ik toegeven dat ik amper van dieren of natuur houd. Om de heel hoge kostprijs te drukken was ik wel van plan deze zomer al mijn vrije tijd in de aanleg van de vijver te stoppen en dit ten koste van heel wat andere dingen waarvan ik zou kunnen genieten. Ik geef toe dat dat komt omdat mijn vrienden ook een visvijver hebben aangelegd met dure, exotische vissen en ik wil 'niet onderdoen'. Mijn score is 20 versus 80. Ik ga dat uiteindelijk niet doen, want het is niet echt belangrijk voor me. Maar ik ga wel met mezelf afspreken welke leuke dingen ik in die daardoor vrijgekomen tijd wél kan doen.
- Sinds een paar jaar, lang nadat ik ben afgestudeerd en werk heb gevonden, werk ik me te pletter aan een doctoraat. Ik wist dat mijn familie dat zou appreciëren. Bijna iedereen heeft daar een doctoraat op zak. Eigenlijk interesseerde het mij niet echt en wist ik wel op voorhand dat ik er niet echt gelukkiger van zou worden. Daardoor duurt het zo lang en ben ik er nog steeds aan bezig, maar omdat ik er al zoveel in heb geïnvesteerd, durf ik er ook niet mee stoppen. Maar het neemt al mijn vrije tijd in beslag. Score: 30 versus 90. Ik ga onderhandelen met mijn promotor om het werk dat ik al verricht heb, om te vormen tot een publicatie en verder van het doctoraat af te zien.

Oefening 3: *Hoe groot is jouw arbeidsethos?*

“Ik heb van de week veel gelezen en weinig gewerkt.
Zo moet men het doen in de wereld en
zo zal men ook zeker verder komen.”
(Anne Frank, *Het achterhuis*)

Uitgaande van de vaststelling dat voor de meeste mensen het tijdsprobleem terug te brengen valt op een wanverhouding tussen werktijd (te veel) en vrije tijd (te weinig), zou je eens voor jezelf in je agenda het aantal uren kunnen tellen dat je de afgelopen week besteed hebt aan je werk (in de brede zin, dat wil zeggen, niet alleen je effectieve werkuren, maar ook de verplaatsingstijd, eventueel ‘huiswerk’, doornemen van professionele literatuur en volgen van beroepscursussen enzoverder) en hoeveel vrije tijd je had. Je kan dat eventueel uitrekenen aan de hand van je agenda. Vind je dat een goede verhouding? Wat zou voor jou een bevredigender verhouding zijn? Wellicht kan je dat ideaal niet meteen realiseren, maar let op dat je om die reden ook niet meteen elke verandering in de kiem smoort met een ‘het is toch niet realistisch, dus vergeet ik het maar’. Je kan, over jaren heen, een geleidelijke verandering plannen, maar het belangrijkste blijft toch dat kleine stukje dat je nu al kan veranderen.

Voor mezelf heb ik die veranderingen op een leuke manier weten te koppelen aan mijn affiniteit met het cijfer 7, m’n ‘geluksgetal’. Geboren op de 7de, blij met mijn huis dat het nummer 7 draagt en in het verleden verrijkt met zeer aangename ervaringen met allerlei ‘zevens’, heb ik me voorgenomen het werken in mijn leven te reduceren volgens volgende formule: 7 uur per dag, 7 dagdelen (dus 3,5 dagen) in de week, 7 maanden per jaar. En ik ben al heel aardig op weg: met de maanden schommel ik nog tussen 8 en 9, maar wat de uren en dagdelen betreft ben ik al dichtbij mijn ideaal en ik voel er me zeer goed bij!

Hoe belangrijk is jouw job voor jou? Is het een doel of een middel? Als het een middel is, waartoe? Wat zijn voor jou belangrijke zaken om te realiseren in je leven, wat maakt jouw leven waardevol? Heb je voldoende tijd om deze zaken te realiseren en ervan te genieten? Schrijf voor jezelf enkele bedenkingen hierover op. Eventueel kan je dat doen onder de vorm van een (al dan niet reëel te versturen) brief naar een vriend(in).

Als je wat inspiratie wil opdoen over hoe het anders kan, blijft een van de klassiekers Henry David Thoreaus in 1854 uitgebrachte *Walden*. Dit boek is het verslag van Thoreaus experiment om neen te zeggen tegen de prestatiecultuur, een experi-

ment in levenskunst. Hij koos een plek uit bij Walden vijver, een meertje in de bossen van Concord, bouwde er voor zichzelf een houten huis (met behulp van een geleende bijl) en leefde er gedurende twee jaar van de opbrengst van lichte handarbeid, a rato van zes weken werk voor zesenvertig weken rust en tijd om na te denken en te schrijven. Een verhouding om u tegen te zeggen, vind je niet?

Maar Thoreau was dan ook geen naïeve idealist, maar een vlijmscherpe economist, vooral omdat hij uitgaven zeer goed wist te berekenen in menselijke tijd, menselijk leven, menselijke vrijheid en ontwikkeling.

Thoreau kon hele dagen in het deurgat zitten, dromend en luis-terend naar de wereld: “Ik groeide in die seizoenen als koren in de nacht, en zij waren veel beter dan handenarbeid geweest zou zijn. Zij waren geen tijd die afgetrokken werd van mijn leven, maar een verhoging van mijn gewone toelage.”

Thoreau had drie stoelen in zijn huis, “een voor eenzaamheid, twee voor vriendschap, drie voor gezelschap”.

En voor het geval je te sterke ambities het genieten in de weg staan, kan je jezelf bij het slapen gaan elke avond het volgende kinderverhaaltje laten voorlezen. Misschien dat je onbewuste de suggesties in zich opneemt en tijdens je slaap opslaat.

“Op een dag kwam de eekhoorn erachter dat het onverstandig was om niet verder te kunnen tellen dan vijf. Hij ging naar de school aan de voet van de eik in het midden van het bos en vroeg aan de mus die daar onderwijzer was of hij hem tot tien wilde leren tellen. ‘Ik zal mijn best doen,’ zei de mus. ‘Maar wat je vraagt is niet eenvoudig. Ik kan zelf tot zeventien tellen, maar vraag mij niet hoe lang ik daarvoor heb gestudeerd, want dat weet ik al niet meer.’

‘Ik heb er alles voor over,’ zei de eekhoorn.

‘De meeste dieren komen nooit verder dan tot twee.’

‘Laten we maar beginnen,’ zei de eekhoorn.

‘Goed,’ zei de mus.

En zo gebeurde het dat de eekhoorn dag in dag uit, van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat, in de klas van de mus zat. Naast hem zat de lepelaar die tot twee kon tellen, en voor hem de bij, die al bij vier was, en de goudvis in een kom, die tot zeven kwam.

Na een week kon de eekhoorn tot zes tellen. Vol trots vertelde hij dat aan de mier. Maar de mier was niet onder de indruk.

‘Wat is zeven?’ vroeg hij. De eekhoorn wist het niet.

‘Als je niet eens weet wat zeven is, wat heb je er dan aan om daarheen te tellen? Als ik niet weet wat een suikerpluim is dan ga ik er toch ook niet op af, en zeker niet een maand lang?’

De eekhoorn moest lang nadenken over de suikerpluim. Hij meende dat de mier geen gelijk had, maar aan de andere kant was hij ook zo moe geworden van het leren dat hij de volgende dag aan de mus zei dat hij niet meer naar school kwam.

‘Jammer,’ zei de mus, ‘want acht is een prachtig getal. Vooral als je er langzaam naar toe telt.’

‘Maar wat is acht dan?’ vroeg de eekhoorn.

‘Tja,’ zei de mus en trok een geheimzinnig en geleerd gezicht, alsof hij zeggen wilde: daar kom je pas achter als je acht echt helemaal kent. Maar hij zei niets meer.

De eekhoorn ging naar huis. Hij dacht die dag grondig na, maar hij kwam geen stap verder, laat staan dat hij begreep waarover hij nadacht. De volgende dagen vergat hij zeven en zes weer, zodat hij al spoedig weer even ver was als de mier die al jaren tot vijf kon tellen.”

(Tellegen, 1995)

Oefening 4: *Prioriteiten plannen*

Herinner je de wijze woorden van Nietzsche en wees je ervan bewust dat je dit leven wilt leven op zo’n manier dat je er meteen voor zou tekenen om het opnieuw mee te maken. En herinner je ook wat we gezegd hebben over de capaciteit van kinderen om te genieten en dat dat te maken had met hun mogelijkheid om helemaal ‘op te gaan’ in hun spel. De echte vrije tijd is die tijd die niet gebonden is aan de tijd, waarvoor je niet op je horloge hoeft te kijken. Het zijn vaak de activiteiten waarin de beleving centraal staat, niet de reflectie, waar je in kunt opgaan net zolang het je goed doet. Voor mij zijn het dingen als: met kunst bezig zijn, met dieren omgaan, ‘bricoleren’, relaxen, in de natuur vertoeven, sporten, reizen, vrienden opzoeken, lezen, muziek beluisteren of films bekijken, niets doen, met de kinderen spelen, mediteren, een bad of sauna nemen, vrijen enzoverder. Welke activiteiten zijn dat voor jou en krijgen ze de plaats die ze voor jou waard zijn? Zijn ze belangrijker dan je werk of is het omgekeerd? Indien het eigenlijk wel prioriteiten voor je zijn, maar je er in het verleden onvoldoende aan toe kwam om ze op de voorgrond te plaatsen,

voorzie dan in je agenda voldoende ‘tijd’ opdat deze activiteiten zich zouden kunnen ontwikkelen. Plan zoveel mogelijk je vrijetijdsactiviteiten in je agenda, schrijf ze in, net zoals je dat ook voor je werk zou doen. Om deze oefening af te sluiten vermelden we nog een zen-wijsheid om, als uitdaging met jezelf, in de praktijk te brengen: “Als je gehaast bent, maak dan een omweg.”

Omdat we, ook als levenskunstenaar, niet perfect zijn, kan je maar het best incalculeren dat je tijdens je vakantie wellicht de fout zal maken dat je niet optimaal genoten zult hebben van deze periode. Ofwel heb je tijd ongezien laten voorbijsluipen en zeg je op het einde: o jeetje, en ik wou nog zoveel doen! Ofwel zijn er stoorzenders van buitenaf tussengekomen waardoor de vakantie toch weer niet geworden is wat je ervan verwacht had.

Zelf los ik dat euvel op een voor mij heel plezierige manier als volgt op. Ik neem een lange vakantie in de zomer (afgezien van enkele cursussen een volle twee maanden). Vervolgens vang ik voor een korte periode (14 dagen) opnieuw mijn normale werkzaamheden aan. Dat is meestal een hele acclimatisering, die gepaard gaat met wat spijt en enkele ‘had-ik-maar’s’. Want pas door het plotselinge verlies van die ‘vrije tijd’ beseft je dat je niet optimaal hebt genoten van dit of van dat: je hebt er spijt van dat je niet méér gelezen hebt, of dat je niet vaker leuke dingen met je gezin hebt gedaan, vrienden opgezocht, lekker en uitgebreid gekookt, wandelingen gemaakt, gefietst, geluierd, heel bewust genoten van een zonsop- of ondergang, brieven geschreven, noem maar op. Heel even slaat de paniek toe: het is te laat! Maar dan komt de verrassing: na die twee weken heropstarten staat er in mijn agenda een dwarse streep door de volgende twee weken. Een inhaalperiode om het allemaal goed te maken. Zalig is zoiets. Ik geniet dan elke dag van die twee weken met volle teugen: uur na uur beleef ik heel bewust, beseffend hoe snel het voorbij kan zijn en met het volste voornemen dit keer niet meer dezelfde fout te maken. Eigenlijk geniet ik elk jaar tijdens dat vakantiestaartje méér dan die twee volle maanden vakantie ervoor.