

De kunst van het waarnemen

**131 MANIEREN VOOR MEER CREATIVITEIT,
INSPIRATIE EN VERWONDERING
IN HET DAGELIJKS LEVEN**

Rob Walker





Voor iedereen die probeert uit te vogelen wat-ie met z'n leven wil:

LET GOED OP

WAAR JE

OP LET.

Dat is eigenlijk wel zo'n beetje alle info die je nodig hebt.

—AMY KROUSE ROSENTHAL

DE KUNST VAN HET WAARNEMEN: INLEIDING

‘Wees aandachtig,’ raadde Susan Sontag haar jonge toehoorders in de zaal aan, waarbij ze het niet alleen over het creatieve proces had, maar over het leven in het algemeen. ‘Aandacht, daar gaat het om. Het gaat erom dat je zo veel mogelijk van de buitenwereld in je opneemt en dat je je niet laat weerhouden door allerlei smoesjes en de soms akeelige verplichtingen waarmee jullie binnen afzienbare tijd te maken krijgen. Aandacht is vitaliteit. Aandacht verbindt. Aandacht houdt je gretig. Blijf gretig.’

Gretig blijven, contact maken, geboeid zijn door het alledaagse, opmerken wat andere mensen over het hoofd zien – dat zijn stuk voor stuk belangrijke vaardigheden en nobele doelen. Ze hebben betrekking op het onderscheid tussen kijken en zien, tussen luisteren en horen, tussen accepteren wat de wereld je voorschotelt en oog hebben voor de zaken die er voor jou toe doen.

Dat is niet alleen belangrijk, het is ook leuk. En daar is dit boek dus voor bedoeld.

Leren opletten is het aller-allerbelangrijkste.

—ROBERT IRWIN

AANDACHTSKANSEN

Filmmaker James Benning beschreef de volgende oefening uit zijn collegereeks ‘Kijken en luisteren’ aan het California Institute of the Arts: ‘Ik ging met een stuk of tien studenten ergens naartoe (naar een olieveld in de Central Valley, het daklozengebied vlak bij het centrum van Los Angeles of naar een kilometerslange, met de hand gegraven tunnel in de uitlopers van de Mojavewoestijn) en stuurde ze daar in hun eentje op pad om te oefenen met opmerkzaamheid.’

Dat ‘oefenen met opmerkzaamheid’ viel me op toen ik Bennings verhaal las in het boek *Draw It with Your Eyes Closed* met creatieve opdrachten voor kunststudenten. En die zinsnede bleef ook hangen.

Ik was op dat moment bezig met het voorbereiden van de vijf lessen die ik nog steeds elk jaar in New York geef voor studenten die de master Products of Design aan de School of Visual Arts doen. En elk jaar draag ik hun op een zeker moment op om te oefenen met opmerkzaamheid. Dat zijn de enige instructies die ze krijgen, en iedere student lost deze opzettelijk vaag geformuleerde opdracht op geheel eigen wijze op.

Mijn doel is om ze te laten nadenken over wat ze zoal waarnemen, wat ze over het hoofd zien, waarom dat ertoe doet en hoe je een betere, scherpere en originelere observator van de buitenwereld en jezelf kunt worden. Opmerkzaam zijn is voor een ontwerper immers een behoor-

lijk essentiële vaardigheid. En dat vormde op zijn beurt de inspiratie voor dit boek.

Wat Saul Bellow ooit een ‘uitstekend waarnemer’ noemde is uiteraard van groot belang voor élk creatief proces. Oftewel: dat je de vaardigheid ontwikkelt om aandacht te schenken aan wat anderen ontgaat en ‘de betoverende werkelijkheid’ als een cadeau dat je zomaar in de schoot geworpen krijgt. Als ik het overigens over een ‘creatief proces’ heb, slaat dat voor mij op een breed scala aan beroepen en bezigheden. Of het nu om wetenschappers, ondernemers, fotografen of coaches gaat, ieder van hen merkt zaken op die andere mensen tot dan toe zijn ontgaan.

Honkbalmanager Billy Beane werd succesvol omdat hij aandacht had voor informatie die andere mensen negeerden.

Zeebioloog Rachel Carson had het lef om aandacht te besteden aan de zeer schadelijke (en dodelijke) bijwerkingen van pesticide die werden verzwegen, waarmee ze aan de wieg stond van de hedendaagse milieubeweging.

Warren Buffett keek aandachtig naar ondergewaardeerde bedrijven en werd daardoor de misschien wel succesvolste belegger aller tijden.

Jerry Seinfeld beschikte over een vlijmscherp oog voor het absurde van allerlei doodgewone situaties en problemen, en boekte enorm veel succes met iets wat in Amerika *observational comedy* wordt genoemd.

Kunstenares en performer Laurie Anderson is door haar opmerkelijke oog voor de verborgen betekenissen in onze dagelijkse taal en cultuur een verre van voor de hand liggende avant-gardesuperster geworden (en voor mij trouwens ook echt nogal een heldin).

Iedereen die geïnteresseerd is in creatief denken zoekt naar zaken (en móét dat ook) die anderen over het hoofd zien of negeren, om zich ondanks alle afleiding op de buitenwereld te kunnen richten. Zo pikken succesvolle leraren, artsen, advocaten, eigenaren van kleine bedrijfjes

en middenmanagers elke dag talloze subtiele aanwijzingen en details op die anderen ontgaan.

Dat is trouwens de reden dat bedrijven als Google en Goldman Sachs programma's hebben geïntroduceerd die erop gericht zijn om werknemers in de huidige cultuur van afleiding te helpen met het hervinden van focus en creativiteit. Meditatie- en/of mindfulnessstrainingen maken daar vaak deel van uit. Het is ook de reden dat legerleiders als Dwight Eisenhower en James Mattis hoog opgaven over het nut van ervoor zorgen dat je bij het maken van weloverwogen en goed door-dachte besluiten niet wordt onderbroken of gestoord.

Aandachtig zijn, er een gewoonte van maken om opmerkzaam in het leven te staan, helpt bij het ontwikkelen van een originele invalshoek, van een opvallend standpunt. Dat is deels wat ik mijn studenten probeer bij te brengen, en dat is deels wat ik zelf probeer te doen.

Toch is goed opletten niet eenvoudig.

AANDACHTSPANIEK

Filosoof Georg Simmel beklagde zich al in 1903 erover dat alle prikkels van het moderne leven onze zintuigen uitputten en ons verdoofd en onverschillig maken, zodat we niet meer in staat zijn ons te concentreren op wat er werkelijk toe doet.

In de jaren vijftig zei auteur William Whyte in een artikel in het tijdschrift *Life* het te betreuren dat het Amerikaanse straatlandschap door 'billboards, neonverlichting' en andere opdringerige reclameborden veranderde in een ellenlange route vol afleiding.

'Een schat aan informatie scheidt aandachtsarmoe,' waarschuwde econoom Herb Simon in 1971.

Het gevoel dat externe krachten onze aandacht proberen te vangen

is kortom verre van nieuw, maar vandaag de dag wel bijzonder prangend. Denk aan de billboards, etalages, verslavende games, de 24 uren-nieuwscyclus en alle commerciële boodschappen die ons voortdurend en overal proberen te verleiden. We worstelen met de altijd beschikbare afleiding van schermen op zakformaat die we ook nog eens overal bij ons dragen. Volgens schattingen kijkt de gemiddelde gebruiker 150 keer per dag op zijn smartphone, oftewel elke zes minuten, en raakt, swipet of tikt hij er ruim 2.500 keer per dag op.

Het lijkt wel alsof iedereen die we ooit hebben gekend en werkelijk elk bedrijf of goed doel onze aandacht wil trekken en soms zelfs opeist. Een onderzoeker bedacht voor de gemoedstoestand die daaruit voortvloeit de term ‘polybewustzijn’. Oftewel: dat we onze aandacht moeten zien te verdelen tussen de fysieke wereld en die waar we via onze apparaten mee verbonden zijn, wat onze interactie in het hier en nu met echte mensen en met echte dingen om ons heen ondermijnt.

Misschien bevinden we ons tegenwoordig op een hoogtepunt qua afleiding. Zeker is in elk geval dat veel welbespraakte critici het daarbij hebben over iets wat neerkomt op 21e-eeuwse aandachtspaniek. Over de invloed van al die apparaten wordt trouwens ook veelvuldig geklaagd via diezelfde apparaten. #FOMO is keer op keer trending topic als het gaat over onze ongezonde obsessie met... al die trending topics waar de socialemediakanalen vol mee staan.

Maar dat weet je allemaal al en dit boek is niet bedoeld om nog een schepje aan die aandachtspaniek toe te voegen. Integendeel, het is bedoeld om je nuttige suggesties aan de hand te doen. Mochten we inderdaad te maken hebben met een piek qua afleiding, dan is het belangrijker dan ooit om tijd uit te trekken om pas op de plaats te maken en aandacht te hebben voor onze omgeving.

En het goede nieuws is dat dat ook kan.

Je hoort vaak dat onze neiging tot afleiding – de manier waarop we

De komende eeuw is ons eigen bewustzijn,
onze mentale ruimte, waarschijnlijk de
belangrijkste menselijke grondstof die we
moeten zien te beschermen en behouden.

—TIM WU

instinctief worden aangetrokken door de spreekwoordelijke felst glanzende kralen – in onze hersenen zit ingebakken en het gevolg is van de evolutie. En dat is inderdaad zo.

Maar het is daarnaast ook zo dat de mens beter dan welk ander schepsel in staat is zijn eigen basisinstincten te slim af te zijn. Het lijkt me dan ook geen toeval dat juist met al deze afleiding mediteren en mindfulness tegenwoordig populair zijn. We beseffen maar al te goed dat we snel zijn afgeleid en verlangen naar een helderder blik op de wereld. Bovendien weten we dat we kunnen leren om onze aandacht te sturen.

Wat we met onze aandacht doen, vormt kortom de kern van wat ons mens maakt.

WAT ER ZO FIJN IS AAN OPMERKZAAMHEID

Diepe aandacht is goed voor de ziel.

Helaas zetten we dit niet altijd even hoog op ons prioriteitenlijstje als zou moeten. Met almaar meer verwachtingen van andere mensen en ellenlange takenlijsten is het best begrijpelijk dat we ervoor terugschrieken om iets nieuws te proberen, om te experimenteren en ons door onze nieuwsgierigheid te laten meevoeren naar iets wat we niet gewend zijn.

In plaats daarvan kiezen we ervoor het druk te hebben.

Alleen wordt druk zijn schromelijk overschat. Iemand als Darwin werkte bijvoorbeeld maar een paar uur per dag; hij maakte vooral veel lange wandelingen. Ongeacht je vakgebied of het soort leven dat je leidt, iedereen weet denk ik wel hoe gemakkelijk het is om de hele dag heel druk bezig te zijn met van alles en nog wat, zonder uiteindelijk nu echt iets heel zinvols te hebben gedaan. Een ultra-efficiënte agenda-indeling gericht op maximale productiviteit leidt uiteindelijk meer af van wat er belangrijk is dan dat die je helpt dat te ontdekken.

Stel je voor dat je in plaats daarvan één uurtje per week heel bewust je aandacht zou sturen. Hoe zou dat van invloed zijn op de manier waarop je kijkt, waarneemt en denkt? Hoe zou dat de manier veranderen waarop je je tot de wereld verhoudt? Hoezeer zou dat je werk en de rest van je leven niet alleen kunnen veranderen, maar zelfs verbeteren?

Zou dat niet ook hartstikke leuk zijn?

Dat is precies waarmee dit boek je wil helpen. Er staan oefeningen en uitdagingen in die bedoeld zijn om onnodige afleiding zo goed mogelijk tegen te gaan, en die je inspireren om de minimale maar aangename inspanning te plegen waardoor je je eigen creativiteit en gevoel van verwondering kunt herontdekken. Deze ideeën zijn bedoeld om de manier waarop je de wereld ziet, hoort, opmerkt en anderszins ervaart op de schop te nemen.

Als je actief nieuwe dingen opmerkt, ben je meteen in het nu en voel je de context beter aan. Nieuwe dingen opmerken kan uitermate boeiend zijn, en uit legio onderzoeken blijkt dat we er zowel letterlijk als figuurlijk energie van krijgen.

—ELLEN J. LANGER

Ik kwam op al deze ideeën door mijn studenten, via gesprekken met allerlei slimme en aardige vrienden, met verstandige onbekenden, door mijn eigen gewoontes, via gedragspsychologen, kunstenaars, schrijvers, makers, ondernemers en nog zo wat andere mensen.

Misschien dat een van de oefeningen in dit boek je aanzet tot het schrijven van een baanbrekende roman, of misschien begin je een Instagram-account met miljoenen volgers of krijg je een geweldige carrière-kans. Ik hoop ook echt dat zoiets je overkomt!

Maar de kunst van het waarnemen wordt in dit boek beschouwd als iets diepgravenders dan gewoon een stapje in een creatief proces. Opmerkzaamheid biedt je de kans om te ontsnappen aan de heersende cultuur van productiviteit en efficiency – die impulsen die om te beginnen ten grondslag liggen aan onze huidige aandachtspaniek.

Laten we eens ophouden met proberen altijd en eeuwig productief bezig te zijn en ons best doen om iets nieuwsgieriger in het leven te staan. Wil je later terugkijken op een leven waarin je allemaal taken van

een lijstje hebt kunnen afvinken, een lijstje dat je sowieso opstelde omdat de buitenwereld van alles van je verwacht? Of wil je de opwindende dingen die je op eigen houtje hebt ontdekt zien vast te houden, herhalen en herinneren?

Todd B. Kashdan, hoogleraar psychologie aan George Mason University, verwijst naar nieuwsgierigheid als **'een vrolijke verkenning'** en definieert die als 'de erkenning en wens om op zoek te gaan naar nieuwe kennis en informatie, en het daaruit voortvloeiende plezier van leren en groeien'.

Dit boek staat in het teken van dat elan van nieuwsgierigheid en blijdschap, of het nu gaat om carrièredoelstellingen of je vrije tijd.

Je kunt het boek op verschillende manieren gebruiken.

HANDLEIDING BIJ HET LEZEN

Je kunt natuurlijk gewoon beginnen bij de eerste bladzijde van *De kunst van het waarnemen* en doorlezen tot je het uit hebt. Maar je kunt het boek, als je daar zin in hebt of de aanvechting voelt, ook gewoon lukraak open slaan en er iets uit pikken wat je op dat moment aanspreekt.

Kies de aspecten uit die je wilt uitdiepen of waarvan het je leuk of interessant lijkt om daar eens extra op te letten. Zie het als een leermoment, zie het als een spel. Die keus is sowieso aan jou.

De 131 oefeningen in dit boek zijn 131 gelegenheden om zeer diverse en vrolijke ontdekkingstochten te ondernemen. Je kunt ze daadwerkelijk uitvoeren, of als gedachte-experiment zien. Maar het zijn hoe dan ook 131 mogelijkheden voor iets nieuws en anders wat je kunt doen of waarover je kunt nadenken.

Soms houdt dat in dat je je gedachten moet laten afdwalen, andere keren zul je dat juist moeten zien te voorkomen.

Soms gaat het om het vinden van een heel stil plekje, andere keren om doelbewust handelen in zeer onverwachte omstandigheden.

Soms zul je alle afleiding moeten zien te weerstaan, andere keren gaat het juist om kiezen voor een vorm van afleiding waar je heel blij van wordt. Het gaat om in het moment zijn óf om het ontsnappen daarvan.

Elke dag biedt allerlei gelegenheden om verstoeld te staan, te worden verrast en geboeid te zijn. Om de magie van het alledaagse te ervaren. Om nieuwsgierig te blijven. Kortom, om echt te leven.