

Inhoud

Illustratieverantwoording 7

Voorwoord 9

1 Verveling een plek geven 17

2 Chronische verveling en haar kompanen 57

3 Mensen, dieren en gevangenschap 91

4 De plaag die toeslaat midden op de dag 117

5 Heeft verveling een geschiedenis? 153

6 De lange mars terug naar de verveling 180

Bronnen en literatuur 201

Dankwoord 216

Register 217

Voorwoord

Wie interesseert zich nou voor verveling? Dat is toch iets heel gewoons, iets waar alleen kinderen last van hebben? Merkwaardig genoeg is verveling juist een van de meest voorkomende menselijke emoties, die we dus beter niet kunnen negeren of bagatelliseren. Verveling is een wezenlijk onderdeel van het dagelijks leven, zoals Hanif Kureishi schitterend aangeeft in zijn roman over het Londen van de jaren zeventig. De half Indiase, half Engelse held van het boek, Karin Amir, wordt hier verwijtend toegesproken door zijn activistische vriendin Jamila:

‘Ik ben bang... dat je van de echte wereld aan het vervreemden bent.’

‘Welke echte wereld? Die bestaat toch helemaal niet?’

Ze zei geduldig: ‘Jawel, de wereld van de gewone mensen en alle rottiheid die ze te slikken krijgen – werkloosheid, woningnood, verveling. Straks sta je volkomen buiten de dingen die echt belangrijk zijn.’

Verveling mag dan iets simpels zijn en net zo elementair als werkloosheid en woningnood, maar het is een echte emotie, die mensen door de eeuwen heen hebben ondergaan. Zoals Jamila zegt, is het een van de dingen die echt belangrijk zijn.

De laatste jaren is verveling het onderwerp van sociaalpsychologisch en natuurwetenschappelijk onderzoek geworden. Een wat merkwaardig aandoende poging tot kwantificering van het verschijnsel verveling vond plaats in september 2009. Volgens een onlineonderzoek, uitgevoerd door een commerciële

organisatie met de curieuze naam www.triviala.com, heeft de gemiddelde Brit circa zes uur per week last van verveling. Bij een gemiddelde levensduur van 60,5 jaar komt dat erop neer dat de Brit zich meer dan twee jaar verveelt – anders gezegd, dat meer dan een twintigste van het wakende leven van een gemiddelde Brit wordt doorgebracht in een toestand van verveling. We kunnen niet vaststellen hoe betrouwbaar deze cijfers zijn, maar ook in een begin 2009 verschenen rapport van de Londense denktank New Economics Foundation staan enkele verrassende uitspraken over verveling onder Britten. Het rapport meldde dat de bewoners van het Verenigd Koninkrijk een hoge mate van verveling scoorden: te midden van tweeëntwintig andere Europese landen kwamen ze op de vierde plaats. Van de Britten werd ook gezegd dat ze het op twee na laagste persoonlijke energieniveau in Europa hadden, wat wellicht hun verveling verklaart: het ontbreekt hun eenvoudig aan de energie om zichzelf te amuseren. Nic Marks van de New Economic Foundation schreef – op dat moment nog zonder de ‘kennis van nu’ over omgevalen banken – dat Groot-Brittannië zo verveeld en vermoeid was omdat ‘door de Britse cultuur van lange uren en recordniveaus van persoonlijke schuld de mogelijkheden voor individuen om activiteiten na te streven die het persoonlijk en maatschappelijk welzijn bevorderen sterk zijn beperkt’. In de Verenigde Staten is het niet veel anders. In een recent onderzoek onder circa vierhonderd leerlingen van een middelbare school in New England zegt 9 procent van deze jonge mensen dat ‘verveling een reëel of serieus probleem is in hun leven, terwijl 17 procent te kennen geeft dat ze enigszins of volkomen ontevreden zijn over hun leven’.

Andere wetenschappelijke onderzoekers zijn niet afgegaan op wat onderzoeksdeelnemers over hun gemoedstoestand prijsgeven, maar hebben geprobeerd een objectieve natuurwetenschappelijke basis te vinden waarmee verveling kan worden gemeten.

In 2009 bestudeerden neurologen aan de University of Michigan, Anne Arbor, onder leiding van Daniel Weissman de interacties tussen verschillende hersengebieden wanneer dat een individu ten prooi valt aan verveling. Meerdere vrijwilligers werden in een MRI-ruimte geplaatst en langdurig onderworpen aan eentonige klusjes. Bij een van die saaie klusjes werd hun gevraagd letters te identificeren die op een scherm verschenen. Dat moesten ze een uur lang volhouden. Daniel Weissman en zijn medewerkers besloten hun aandacht te richten op de momenten waarop de concentratie van de vrijwilligers verslaptte. Ze hoopten de MRI-gegevens te kunnen gebruiken om te zien wat er gebeurt in het brein als de gerichte aandacht afneemt en de verveling toeslaat.

Weissman en zijn team stelden vast dat hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor zelfbesef, zicht en taalverwerking, kennelijk niet langer met elkaar communiceerden als de oplettendheid van de vrijwilligers begon af te nemen. Ze ontdekten dat met het wegebben van de concentratie ook de samenwerking tussen cerebrale zenuwcentra sterk afneemt. ‘Dat komt in feite neer op de ont koppeling van die hersengebieden,’ stelde Weissman, wat gerelateerd lijkt te zijn aan het gevoel van verveling. Bij dit experiment was het vooral interessant dat met het wegsterven van de onderlinge contacten binnen het brein, specifieke gebieden van de hersenschors ‘oplichtten’.

Daniel Weissmans experiment heeft misschien aangetoond waar het ‘hoofdkwartier’ van de verveling ligt en ons een fascinerende methode aan de hand gedaan om het optreden van verveling te detecteren, maar het verklaart niet wat verveling is. Goed, wat is verveling? Mijn vriend de filosoof David Londey opperde een keer dat er misschien geen antwoord is op deze vraag. Hij suggereerde dat verveling misschien helemaal niet bestaat. David meende dat je verveling beter kon zien als een soort grabbeltonterm die emoties omvat als teleurstelling, oververzadiging, depressiviteit, weersin, onverschilligheid, lusteloosheid

en het gevoel opgesloten, gevangen of klem te zitten. Als al deze omstandigheden door elkaar worden geklutst, zo stelde hij, dan zitten mensen ten slotte met een vals gevoel van verveling. Misschien is ‘verveling’ wel een van die verouderde termen als ‘tering’. Het is een term die een constellatie van opzichzelfstaande stoornissen verhult. Daarmee had David beslist een punt.

Voordat ik inga op de problemen die David opwerpt, wil ik eerst kijken naar wat er normaal wordt bedoeld met ‘verveling’. Het woord wordt op velerlei manieren gebruikt, maar in ieder geval zijn er twee in het oog springende gevallen waar het naar verwijst. De *eerste vorm van verveling* is het gevolg van voorspelbare omstandigheden waar je heel moeilijk onderuit kunt komen. Lange toespraken, lange kerkdiensten of lange kerstdiners zijn typische voorbeelden. Dit soort verveling wordt gekenmerkt door de lange duur, de voorspelbaarheid en de onontkoombaarheid ervan: de beperkingen die het dwingend oplegt. Verkeer je in zulke omstandigheden, dan lijkt het ook of de tijd langzamer gaat, zelfs zo langzaam dat je het gevoel krijgt dat je buiten deze ervaringen staat.

Er zijn nog andere kenmerken. Als een ervaring keer op keer wordt herhaald, zullen de betrokkenen dit ‘spuugzat’ worden en verzuchten dat het hun verveelt. Te veel baklava kan dat effect hebben. Gewoonlijk is er een vlaag van tegenzin, of zelfs van walging, die zich aandient als iemand verzadigd is, ofwel ‘de buik vol heeft’ van een bepaalde situatie. Vandaar dat termen als walging en melancholie, ofwel (zwart)galligheid, vaak worden gebruikt in plaats van ‘verveling’. Verveling is een emotie die gewoonlijk wordt geassocieerd met een goed gevoed lichaam, wat wil zeggen dat ze net als verzadiging niet van toepassing is op mensen die vergaan van de honger.

Verveling verergert als een situatie geen enkel nut lijkt te hebben. Omgekeerd kan een vervelend klusje een stuk draaglijker worden als het gericht is op iets wat je als een prima doel kunt

zien. Strijken en koken bijvoorbeeld kunnen behoorlijk saai zijn, maar veel minder als je dat doet voor je kinderen, en niet alleen voor jouw solitaire persoonsje. Hier komen keuze en de context van je eigen kleine gemeenschap om de hoek kijken. Een vervelende klus is altijd een vervelende klus, maar als je ervoor kiest (vanwege een bepaald redelijk, op een gemeenschap gericht doel), kan het vervelende karakter ervan verzacht worden.

Het lijkt of er een stigma kleeft aan het ondergaan van dit soort ‘alledaagse’ verveling. Misschien komt dat doordat deze vorm van verveling zo vaak met kinderen wordt geassocieerd. Vaak heb ik me afgevraagd of dit stigma van kinderlijkheid heeft geleid tot de *tweede vorm van verveling*, die soms ‘complexe’ of ‘existentiële’ verveling wordt genoemd (de uitdrukking ‘existentiële verveling’ werd blijkbaar voor het eerst gebruikt door de Duitse socioloog Martin Doehlemann). Van deze vorm van verveling wordt gezegd dat hij iemands totale bestaan kan infecteren en dat je hem zelfs kunt zien als een filosofische ziekte. Hij is niet gemakkelijk te karakteriseren. Met zijn complexiteit kan hij een heleboel welbekende gedaantes aannemen. Die hebben vaak evocatieve namen als melancholie, depressie, *ennui*, vertwijfeling, levensmoeheid, weltschmerz, *taedium vitae*, de christelijke ‘demon van het middaguur’ (spirituele matheid, de zogeheten *akèdeia*, ofwel *acedia*), de Franse ‘existentialistische’ walging en vertwijfeling, en nog vele andere vergelijkbare begrippen en toestanden. Het is het onderwerp van de meeste boeken die over verveling worden geschreven. Terwijl deze tweede vorm van verveling grote hoeveelheden drukinkt heeft gekost, is er bijzonder weinig besteed aan de eerste vorm, die namelijk afgedaan wordt als ‘triviaal’. Maar voor zover ik weet is existentiële verveling een wazige categorie, voornamelijk gebaseerd op het intellect en niet op ervaring – het is een toestand waarover volgens mij meer gelezen en gesproken wordt dan dat hij echt als zodanig wordt ervaren. In dit

boek zal ik alledaagse verveling onbekommerd behandelen als een gelijkwaardig verschijnsel.

Mijn voormalige collega David Londey had zowel gelijk als ongelijk toen hij suggereerde dat verveling niet bestaat. Gezegd moet worden dat David niet louter op zijn intuïtie afging, maar dat hij zoals altijd een bijzonder overtuigend en spitsvondig punt maakte. Verveling bestaat inderdaad, maar ze bestaat als een veel simpelere, veel alledaagse en nuttigere emotie dan de meeste critici zullen willen toegeven. Existentiële verveling lijkt vaak meer een indrukwekkende intellectuele constructie dan een concrete emotie. Alledaagse verveling heeft direct betrekking op ons emotionele leven van alledag, zodat ze (zoals ik hoop aan te tonen) in het gezelschap verkeert van depressie en woede, waarbij ze ons beschermt tegen de verwoestingen die deze kunnen aanrichten.

Maar de vraag wat verveling is en wat het niet is, vormt nog maar het topje van de ijsberg. Er gaat verveling schuil in een verrassend scala aan kunstwerken, literatuur en films, evenals in sociologie, biologie, psychologie en filosofie. Als je nalaat om deze diverse manifestaties van verveling naast elkaar te zetten of één manifestatie voorrang geeft boven alle andere, loop je het gevaar dat je enkele subtielere nuances van verveling en haar opmerkelijke geschiedenis uit het oog verliest. Schilders en romanschrijvers hebben een griezelig vermogen om emotionele toestanden te vangen in woorden en beelden die ons voor raadselen stellen of alle logica of rationaliteit links laten liggen. Door middel van symbolen en beeldspraak kan de kunst reiken tot over de grenzen van de helderheid en niet-associatieve taal (waardoor de wetenschap zich terecht laat beteugelen) en ons zo iets over verveling vertellen, zonder een transparante taal nodig te hebben. Maar het werkt ook omgekeerd: de wetenschap en de theorie achter verveling kunnen een nieuw licht werpen op welbekende meesterwerken van beeldende kunst en literatuur.

Een bekentenis. Ik heb me in mijn leven vaak langdurig verveeld. Gewoontegetrouw. Ik vermoed en hoop, maar kan het niet bewijzen, dat die verveling mij geen kwaad heeft gedaan, afgezien van een vaag, maar volstrekt draaglijk gevoel van ongemak. Maar één ding zal dit boek naar ik hoop illustreren, namelijk dat verveling een adaptieve emotie is. Dat is darwinistisch bedoeld, wat wil zeggen dat verveling er waarschijnlijk voor zorgt dat iemand goed blijft gedijen. Vandaar dat ik geneigd ben te denken dat verveling in zekere zin een zegen is. Ik hoop het echt. En ik hoop het te kunnen laten zien op de volgende pagina's.

University of Calgary
14 augustus 2010

1 *Verveling een plek geven*

Wat maakt iets vervelend? Voorspelbaarheid, eentonigheid en het gevoel vast te zitten zijn onmisbare ingrediënten. Elke situatie die te lang hetzelfde blijft kan vervelend worden. Uitstapjes, de tuin van je ouders en – mijn eigen speciale zwarte schaap – kerkdiensten met Pasen zijn allemaal vruchtbare bronnen van verveling. Alle drie vergalden ze mijn jeugd: de eerste en de der-



1 William Orpen, *Familielevens in Bloomsbury*, 1907

de moest ik klemgezet en wriemelend uitzitten en de tweede onophoudelijk begieten. Ook een saai persoon zal gewoonlijk voorspelbaar en repetitief zijn, vooral als hij of zij het woord voert. Net als bij langdradige leraren of ooms en tantes gaan de monotone, lijzige dreunen van de droogstoppel niet naar een duidelijk eindpunt, of in ieder geval niet snel genoeg. Hun ellenlange uiteenzettingen sluiten je op in een wereld van volstrekt oninteressante woorden. En de tijd komt knarsend tot stilstand.

William Orpens schilderij *Familieleven in Bloomsbury* (1907) geeft het martelende gevoel van door benauwenis veroorzaakte verveling weer. Het afgebeelde gezin is een bekende familie: daar heb je de vader, de schilder William Nicholson, met zijn vrouw, de schilderes Mabel Pryde en (van links naar rechts) hun kinderen: Nancy, die de echtgenote werd van de dichter Robert Graves, dan Tony, die in 1918 tijdens de Eerste Wereldoorlog sneuvelde, en Ben, de bekende Engelse abstracte schilder, en ten slotte Christopher, de architect. Maar in weerwil van al die connecties kun je de verveling bijna ruiken. William Nicholson zit het gezin voor, met de apathische ongeïnteresseerdheid van een schoolhoofd. Het gezin staart ofwel naar een ver punt, ergens in het midden, of tuurt, zoals de kleine Christopher, met wijd open ogen naar de kijker, smekend om hulp. Tony ondersteunt zijn hangende hoofd met beide ellebogen op de tafel (een uitgesproken teken van verveling), aan weerszijden ingekaderd door de gebogen armen van Ben en zijn vader. Eigenlijk is er een heleboel inkadering waarneembaar op dit schilderij: de dominerende prenten op de muren, de strakke lijnen en hoeken die overal in het schilderij worden gebruikt, en ook Orpen zelf wordt bij het schilderen van het gezin weerkaatst in de bolle spiegel boven de haard – dit is de vierde muur, die het gevoel van benauwenis alleen maar versterkt. Net als Orpen worden wij in dit saaie, bijna hypnotiserend doodse tafereel gezogen. Maar voor geen goud

zou je écht aan die tafel in het deftige Bloomsbury willen zitten.

Verveling bloeit op in verstikkende milieus. Anton Tsjechov, de grote negentiende-eeuwse Russische schrijver van toneelstukken en korte verhalen, heeft het vaker over verveling dan enige andere schrijver die ik ben tegengekomen (misschien was hij als arts meer dan anderen geïnteresseerd in wat er omgaat in het menselijk lichaam), en zijn toneelstukken zitten vol met benauwende landhuizen. *Oom Wanja* (1900), dat kort voordat William Orpen zijn schilderij maakte, was verschenen, is net als veel andere toneelstukken en verhalen van Tsjechov opgebouwd rond het thema van de verveling. De jeugdige, futloze Jelena verklaart: ‘Ik verveel me dood... Ik weet niet wat ik moet doen.’ Dat geeft het gevoel van de meeste personages in het toneelstuk weer: voor de bevoorrechte klassen op de Russische landgoederen van de negentiende eeuw moeten de lange winteravonden rond de eettafel, met steeds dezelfde oude gezichten, een zware last zijn geweest. Opsluiting en eentonigheid zijn de oorzaken van dit soort verveling. Situaties als deze zijn triviaal en duren gewoonlijk niet eindeloos voort, en uiteindelijk kun je je er voorgoed aan onttrekken. Jelena en haar bejaarde echtgenoot, professor Serebriakov, nemen de benen en vertrekken van het landgoed naar de stad.

Deze ongecompliceerde vorm van verveling wordt in het bijzonder geassocieerd met kinderen: de jonge Tony Nicholson was op William Orpens schilderij van een zich vervelend gezin degene die zich het meest verveelde, en Jelena is niet alleen het jongste personage in *Oom Wanja*, maar kinderlijk op de koop toe. Kinderen kennen geen gêne als het gaat om klagen dat ze zich vervelen. Volwassenen zijn niet immuun voor verveling, maar zullen snel ontkennen dat ze er last van hebben – daar zijn ze te volwassen voor. Misschien klagen volwassenen minder omdat ze het idee hebben dat ze zichzelf voldoende moeten kunnen stimuleren om zich nooit te vervelen – en velen zullen



2 De 'Bore Track', Strzeleckiwoestijn, Zuid-Australië

dan ook pochen dat ze zich nooit vervelen. Bijna altijd liegen ze.

Ik zou iedere volwassene willen uitdagen om over de supersaai Australische ‘Bore Track’ te rijden zonder een ernstige aanval van verveling te ondergaan. (De weg draagt die naam jammer genoeg niet omdat hij zo *boring*, zo saai is, maar vanwege de nabije olievelden, de pijpleidingen en de diep in de grond uitgegraven gaten – de *boorgaten* – waar de weg je naartoe brengt.) Het landschap van de eromheen liggende Strzeleckiwoestijn is eenvormig en saai, en het duurt vele uren voordat je de begrenzingen van de weg achter je kunt laten. Stel je voor hoe de kinderen zouden reageren als dit deel uitmaakte van je vakantietrip.

Misschien moet je kijkend naar deze foto al bijna gapen. Je zou je makkelijk kunnen voorstellen dat een onfortuinlijke automobilist in slaap sukkelt, zoals dat soms gebeurt op saai wegen overal ter wereld, en op een weg als deze bij klaarlichte dag verongelukt. Gapen heeft evenveel te maken met verveling als met vermoeidheid. Andrew en Gordon Gallup, vader en zoon en allebei psycholoog aan de University of New York te Albany, schreven dat iemand gaapt om de bloedstroom te stimuleren en het brein af te koelen, omdat het brein efficiënter werkt als het koel is. ‘Volgens onze hypothese,’ lichten ze toe, ‘zal geeuwen de slaap niet bevorderen maar juist tegengaan.’ Op de Bore Track moet je echt alle zeilen bijzetten.

Het soort verveling dat de Bore Track en de eetkamer van de familie Nicholson oproept, wordt soms ‘situatiegebonden’ genoemd – een term die voor het eerst door de Duitse socioloog Martin Doehlemann werd gebruikt. Een andere vorm van verveling ontleent zijn grote impact aan overdaad en herhaling. Elke ervaring die steeds opnieuw wordt herhaald, totdat je het beu bent, totdat je het volkomen zat bent en er de buik vol van hebt, wordt door Doehlemann ‘afkeerwekkende verveling’ genoemd. Lars Svendsen, de scherpzinnige filosofische beschrijver van verveling,

spreekt in navelgong van Doehlemann van ‘verveling door oververzadiging’. Het verschil met de situatiegebonden variant is dat er bij oververzadiging minder sprake is van opgesloten zitten.

Wanneer Christus op de avond voor zijn ultieme beproeving en kruisiging aan het bidden is in de hof van Gethsemane, hebben de apostelen Petrus, Jakobus en Johannes dan wellicht te kampen met een Bijbelse aanval van verveling door oververzadiging? Het Boek der boeken (Marcus 14, 32-42) geeft geen uitsluitel over deze diagnose, maar dat geldt in elk geval niet voor een van de vele andere versies van dit tafereel. De schitterende manier waarop de Renaissancekunstenaar Lo Spagna (gestorven in 1528; zijn werkelijke naam was Giovanni di Pietro) dit als *Het smeekgebed in de hof van Gethsemane* (1500-1505) heeft uitgebeeld, geeft duidelijk voer aan deze interpretatie. Lo Spagna beeldt de drie apostelen uit met hangend hoofd en in slaap sukkelend. Hun hoofd rust op hun onderarm (één met het hoofd op zijn hand, maar de twee apostelen aan weerszijden met het hoofd rustend op hun pols). Deze houding – die later in dit hoofdstuk nog ter sprake zal komen – is een teken van verveling. De drie apostelen horen eigenlijk niet verveeld en slaperig te zijn. Ze horen vol aandacht te zijn, en verzonken in gebed. Maar ze hebben de buik vol van hun paaswake en deze vreselijke tuin. Hun nalatigheid is zondig en dat wordt hier uitgedrukt als verveling, als gebrek aan interesse voor de beproevingen van hun Verlosser. Het briljante inzicht van Lo Spagna was dat hij de gebruikelijke weergave van de slaperige apostelen in de hof van Gethsemane uitbreidde met deze zichtbare verveling.

Voorbeelden van dit type verveling in het dagelijks leven zijn echter gewoonlijk een stuk prozaïscher. Een vriendin van me besloot om bijna twee maanden lang elke avond naar Beethovens *Hammerklaviersonate* te luisteren – wat, zoals te verwachten was, heel erg saai werd. Ze zat niet vast aan deze ervaring, in ieder geval



3 Lo Spagna, *Het smeekebed in de hof van Gethsemane*, ca. 1500-1505

niet op een duidelijke manier, want ze had elk moment kunnen besluiten om te stoppen met luisteren (hoewel er misschien wel een element van lichte verslaving in het spel was). Maar hoe dan ook wekte haar sonateverzadiging een krachtig gevoel van afkeer in haar op. Ze beweerde dat ze op het laatst moest kotsen van de sonate. Hoewel dat misschien lichtelijk overdreven is, is intense tegenzin, ofwel afkeer, een inherent onderdeel van de verveling die veroorzaakt wordt door voorspelbaarheid en herhaling. William Miller zegt in een boek met de veelzeggende titel *The Anatomy of Disgust* ('De anatomie van de afkeer') met enige aar-

zeling dat ‘verveling [...] de naam is die we geven aan een minder intense vorm van afkeer. [...] Verveling verhoudt zich tot afkeer als ergernis tot woede.’

Ik wil even stil blijven staan bij het verband tussen verveling en afkeer, omdat dat een bijzonder belangrijk verband is voor dit boek. De keten van oorzaak en gevolg lijkt voor de hand liggend. Verveling hangt samen met verzadiging; het ervaren van verzadiging – met name door eten of drinken – kan leiden tot walging en zelfs tot braken, en dat leidt tot de afkeer die we ondergaan als we misselijk zijn. Als iemand zegt dat hij ‘het zat is’, betekent dat kennelijk dat de spreker verzadigd is, zó verzadigd dat er sprake is van soms zelfs letterlijk misselijkmakende afkeer, of walging. Interessant is dat ‘het zat zijn’ en soortgelijke uitdrukkingen, zoals ‘er de buik vol van hebben’, ‘er geen trek meer in hebben’ of ‘tot de keel toe vol van iets zijn’, niet alleen worden gebruikt voor lichamelijke verzadiging, maar minstens zo vaak naar mentale verzadiging, dat wil zeggen naar verveling verwijzen.

Een ander interessant verband komt aan het licht bij enig etymologisch spitwerk in een hedendaags Engels woord voor verveling, namelijk *tedium*, van het Latijnse *taedium*. Deze Latijnse term omvat volgens de aan Princeton verbonden latinist Robert Kaster tegenzin, verveling en zelfs afschuw. Sporen van dit eeuwenoude betekenissencomplex vinden we terug in de bekende uitdrukking *taedium vitae*: afkeer van of weerzin tegen het leven. Het gaat hierbij om de ‘weltschmerz’ die Jean-Paul Sartre als onderwerp koos voor zijn roman *La Nausée*, in het Nederlands verschenen onder de titel *Walging*.

Maar het verband tussen verveling en weerzin omvat meer dan alleen maar spitsvondige woordafleidingen. In Guy de Maupassants laatste novelle, *Ons hart* (1890), wordt dit intuïtieve verband tussen verveling en weerzin prachtig uitgewerkt. Over zijn heldin mevrouw de Burne, een verveelde coquette wier leven om

salonbezoek draait, zegt De Maupassant: ‘En toch had ze vaak het land. Ze hield niet erg van visites en ze ging er alleen maar heen, omdat het er zo bij hoorde. Ze bracht eindeloze visiteavonden door met ingehouden geeuwen en ogen die prikten van de slaap [...] [en aan] sommige dingen of mensen [...] hechtte ze zich net voldoende om niet al te gauw genoeg te krijgen van dat wat ze had gewaardeerd of bewonderd. [...] Ze leefde in een vrolijke verveling. [...] En hoewel ze vond dat ze tevreden was ging ze al gebukt onder een gevoel van verzadigdheid.’

De psycholoog Robert Plutchik biedt een wetenschappelijk psychologisch fundament voor het verband tussen verveling en weerzin. Hij stelt dat emoties een adaptieve functie hebben doordat ze levende wezens helpen omgaan met overlevingsproblemen waarvoor de omgeving hen stelt: weerzin zou dieren en mensen bijvoorbeeld kunnen behoeden voor giftige stoffen. Onderzoekers van de London School of Hygiene and Tropical Medicine bevestigden dit idee in 2004. Met behulp van een via internet verspreide vragenlijst analyseerden ze de reacties van meer dan veertigduizend onderzoeksdeelnemers aan wie gevraagd werd welke van steeds in tweetallen gepresenteerde foto’s ze het weerzinwekkendst vonden: de ene foto vertoonde een verband met ziekte, de andere niet. De meerderheid van de ondervraagden vond het aan ziekte gerelateerde beeld – bijvoorbeeld een handdoek met een bruine vlek erop – weerzinwekkender dan, bijvoorbeeld, een handdoek met een blauwe vlek erop. De onderzoekers kwamen tot de conclusie dat alle levende wezens dingen die ziekte meebrengen mijden en zelfs vrezen, en dat weerzin een vorm van vermijdingsgedrag is, bedoeld om ‘ons te beschermen tegen aanwijzingen van ziekte’ (*New Scientist*, 14 januari 2004). Zodoende wordt weerzin een evolutionaire reactie op ‘gevaarlijke zaken’.

Al eerder had Robert Plutchik gesteld dat een emotie als verveling ontstaat als een afgeleide, of als aanpassing, van deze primaire

emotie van weerzin. In zijn ogen heeft verveling dezelfde adaptieve functie, zij het op een mildere of meer naar binnen gerichte manier dan bij weerzin. Beschermt weerzin mensen tegen besmetting, verveling beschermt hen tegen ‘besmettelijke’ sociale situaties: omstandigheden die restrictiever, voorspelbaarder en saaiër zijn dan goed is voor hun (geestelijke) gezondheid. Als dit allemaal klopt, dan volgt daaruit dat verveling, net als weerzin, goed voor je is – ik bedoel goed voor je welzijn. Beide emoties zijn evolutionaire reacties, die ons behoeden voor ‘ziekte of letsel’.

Blijven piekeren over het verschil tussen situatiegebonden verveling en verveling door verzadiging loont waarschijnlijk niet de moeite. Voor beide soorten geldt dat we er niet speciaal voor kiezen. Verzadiging kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van een milde verslaving – laten we zeggen aan chocola of koffie. Verslaving, of ze nu mild is of niet, is een vorm van gevangenschap. In dit boek zal ik deze twee vormen van verveling daarom min of meer als een geheel behandelen en ze aanduiden met de term ‘alledaagse verveling’.

Alledaagse verveling haalt niet vaak het nieuws. Een van de meest recente en ongebruikelijke manifestaties ervan zagen we in 2008, toen de Britse krant *The Independent* op basis van een opiniepeiling over publieke figuren een lijst publiceerde met de saaieste bekende persoonlijkheden, getiteld ‘The Boring List’. De lijst werd aangevoerd door Victoria Beckham. Nu heb ik geen degelijk onderbouwde mening over Victoria Beckham, maar dit lijkt me geen oordeel over haar persoonlijkheid: als succesvolle modeontwerpster en echtgenote van een van de befaamdste voetballers van deze planeet, is saaiheid niet iets wat ik met haar in verband zou hebben gebracht. Mijn incidentele medewerkster voor dit soort onderwerpen vraagt zich af of Victoria de lijst misschien aanvoerde omdat ze op foto’s altijd dezelfde wezenloze gezichtsuitdrukking heeft. De Bore Track van alle gezichten?