

‘Je moet véél meer lummelen en niksen’

Bron: NRC.nl, auteur Wouter van Noort, juli 2018.

Elk kantoor moet een stilleruimte hebben voor contemplatie, we moeten vaker zinloze wandelingen maken en totaal offline gaan, vindt deze MIT-hoogleraar Alan Lightman.

„De grootste wetenschappelijke ontdekkingen worden juist gedaan als wetenschappers tussen hun drukke werk door aan het lummelen zijn”

Denk eens aan de tijd dat je op de basisschool zat. Toen kon je nog op weg naar huis ineens een andere weg nemen, struinen, op bankjes klimmen, wat besjes plukken. Beetje kattenkwaad uithalen. Alle gevoel voor tijd verliezen en pas uren later thuiskomen. En nu? Tijd is nu voor de meesten een strikte meeteenheid geworden die altijd geoptimaliseerd moet worden. Geen minuut te verliezen.

We moeten broodnodig terug naar die kinderlijke, losse, ongedwongen blik op tijd, zegt Alan Lightman, hoogleraar aan het Massachusetts Institute of Technology. „We moeten weer tijd verspillen, tijd doorbrengen zonder een doel, waarbij je niets probeert te bereiken. Een etentje met vrienden, een wandelingetje maken in het bos, gewoon een beetje rondhangen en staren. Lummelen, niksen”, zegt hij aan de telefoon vanuit de VS.

Zijn recent verschenen boek *In Praise of Wasting Time* is een vurig pleidooi voor veel meer nutteloos rondhangen. En een waarschuwing voor wat er gebeurt als we zo druk en in zijn ogen zo mechanisch blijven leven zoals we nu doen.

Schade aan vermogen te fantaseren

„We moeten ons eerst bewust zijn van het probleem. De drukke leefstijl die we nu hebben kost ons ontzettend veel. Te weinig niksen levert schade op aan ons vermogen om na te denken, te fantaseren. We moeten inzien welke schade het toebrengt aan onze mentale staat en ons geestelijk welzijn. Die schade is subtieler dan de schade van zoiets als roken, maar misschien uiteindelijk wel net zo erg.”

In het boek haalt Lightman diverse studies aan die allemaal dezelfde kant op wijzen. „We hebben door de grotere tijdsdruk de laatste jaren minder tijd voor creatieve gedachten. Minder psychologische ruimte. Er zijn zeer zorgwekkende studies in de VS dat creativiteit onder jongeren meetbaar is afgenomen sinds de jaren negentig, parallel aan de opkomst van internet. Er is meer onrust, er zijn meer angstgevoelens bij jongeren, meer depressie, meer burn-outs. Dat wordt ondersteund door wereldwijde studies. Veel sociologen en psychologen wijten dat aan de angst om iets te missen, de angst om niet bij te blijven. Elke tien minuten moeten inchecken op Facebook, Instagram, WhatsApp helpt zeker niet.”

Robotachtig gedrag

„Veel mensen, zelfs hele landen, vertonen bijna robotachtig gedrag. De gemiddelde loopsnelheid in een stad als Singapore is sinds midden jaren negentig met 30 procent toegenomen! We hebben amper nog tijd om te reflecteren, bijvoorbeeld op onze waarden. Wat vinden we belangrijk in het leven? We hebben geen tijd meer om daar rustig over na te denken. We hollen van de ene toets naar de volgende vergadering, proberen altijd online en verbonden te blijven. En het wordt erger.”

“De loopsnelheid in Singapore is sinds de jaren 90 met dertig procent toegenomen”

Het vergt veel discipline om deze trend te keren, zegt Lightman. „Zelfs als mensen zich bewust zijn van de constante gekte en drukte, kost het veel wilskracht om hun eigen gedrag te veranderen. Maar er zijn vrij eenvoudige ingrepen die je kunt doen. Zorg dat je smartphone gedurende een uur per dag helemaal uitstaat. Maak elke dag een wandeling van dertig minuten zonder dat je tussendoor e-mails aan het beantwoorden bent.”

„Elk kantoor zou een stillerimte moeten hebben. De werkgever zou iedereen moeten aansporen om elke dag ongeveer dertig minuten daarin door te brengen. Mediteren mag, maar het hoeft niet. Het gaat juist om rust, om niksen, om doelloos gedrag waar we behoefte aan hebben. Er zijn al wat bedrijven die dit soort ruimtes hebben. Google heeft een zogeheten *nap pod*, voor het doen van tukjes. Het gaat erom dat je middenin de drukte van het kantoor even rustig wordt, even naar jezelf luistert: hoe voel ik me, waar ben ik eigenlijk mee bezig. Even *unpluggen*.”

„Ik probeer zelf ongeveer eenderde van mijn dag aan lummelen te besteden. Ik gebruik daarom al twintig jaar vrijwel geen e-mail. Helemaal zonder e-mail lukt mij ook niet maar ik geef mijn e-mailadres alleen aan een zeer selecte groep mensen. Ik ga op vakanties om helemaal onbereikbaar te zijn, ik ga helemaal offline. Ik weet ook dat dat niet altijd voor iedereen is weggelegd. Maar als je van het idee al onrustig wordt, moet je je afvragen of je niet een heel serieuze verslaving hebt. In stilte kom ik toe aan nadenken over de échte vragen over mijn leven: wat zijn mijn waarden, wat is belangrijk voor me, waar wil ik dat mijn leven naartoe leidt. Niet over wat ik morgen of volgende week moet doen. Je kunt in de momenten waarop je niks doet ook tijd inbouwen waar je met vrienden en naasten bent. Niet alleen via Facetime maar ook in het echt: dat zorgt ervoor dat je geest in een heel andere staat terecht komt.”

Gevoel van identiteit

„De grootste wetenschappelijke ontdekkingen worden juist gedaan als wetenschappers tussen hun drukke werk door aan het lummelen zijn; in de tuin, onder de douche.” En als we niet ons realiseren dat niksen en lummelen een essentieel element is van goed en gezond functioneren, zal zelfs ons gevoel van identiteit minder worden, voorspelt Lightman. Dat is moeilijk te meten en kwantificeren, erkent hij. „Maar het gevoel dat je weet wie je bent en wat je wilt, is afhankelijk van stille reflectie. Hele landen verliezen dat gevoel van identiteit en hun gevoel van de waarden waarvoor ze staan. Ik denk dat dat komt omdat we veel te weinig tijd nemen om rustig te reflecteren.”

CVSCHRIJVER EN WETENSCHAPPER

Alan Lightman (1948) is hoogleraar in de menswetenschappen aan het Massachusetts Institute of Technology. Hij doceerde aan onder meer Harvard en studeerde *magna cum laude* af in de natuurkunde aan Princeton.

Naast zijn wetenschappelijke werk heeft hij diverse boeken geschreven, waaronder de romans *Einstein's Dreams* en *The Diagnosis*. Hij heeft ook artikelen gepubliceerd in media zoals *The New York Times* en *The Atlantic*.

Alan Lightman: In Praise of Wasting Time, TED Books, 128 blz. €10,99