



Ode aan de voorspelbaarheid

Van bucketlist tot wereldreis: spectaculaire nieuwe ervaringen zijn tegenwoordig zo'n beetje de nieuwe heilige graal. Maar wat is er eigenlijk mis met een beetje voorspelbaarheid?

Breek eens uit je comfort zone! Omarm het onbekende! Probeer iedere dag iets nieuws! Het leven is een avontuur! Open een willekeurig tijdschrift of social media-pagina en de inspirerende spreuken schreeuwen je aanmoedigend tegemoet. Ook Weekend Magazine, moeten we bekennen. Want, zo luidt de boodschap, buiten die comfortzone, that's where the magic happens. Niet voor niets zijn FOMO (fear of missing out) en try before you die tegenwoordig populaire uitspraken. Op sociale media troeft men elkaar af met de laatste belevenissen, de één nog spectaculairder en avontuurlijker dan de ander. Op feestjes en in de kroeg vertellen we elkaar graag de meest bijzondere nieuwtjes uit ons oh zo avontuurlijke bestaan. Groots en meeslepend leven is het ideaal, sleur en voorspelbaarheid een schrikbeeld. Maar is dat wel terecht? Wat is eigenlijk mis met een leven binnen je comfortzone?

Lekker voorspelbaar

'Helemaal niets,' zegt de socioloog Theun Pieter van Tienoven van de Vrije Universiteit Brussel. Van Tienoven deed onderzoek naar de dagindeling van 2700 Vlamingen en ontdekte dat sleur helemaal zo slecht nog niet is en dat we onze eigen avontuurlijkheid sterk overschatten. 'We vertellen elkaar graag over de bijzondere dingen die we hebben meegemaakt, terwijl die maar een klein deel van onze tijd beslaan.' Een groot deel van de werkweek blijkt vrij voorspelbaar. Zo ontbijt 48 procent van de mensen elke dag op hetzelfde moment en schuift 52 procent 's avonds altijd op hetzelfde tijdstip aan tafel. Sterker nog: uit de dagboekjes bleek dat de gemiddelde dagindeling gedurende de

werkweek er voor veertig procent precies hetzelfde uitziet. Tja, kun je je afvragen: is dat dan erg?

"Routine maakt dus juist dat we van avontuur kunnen genieten"

'Helemaal niet,' zegt Van Tienoven. 'Regelmaat, routine en voorspelbaarheid hebben misschien een saai imago, maar doen ons ook veel goed. Onvoorspelbaarheid zorgt voor stress. Routine en regelmaat verminderen stress. En zonder stress voelen we ons gelukkiger. Zonder routine zouden we elke dag ontelbaar veel beslissingen moeten nemen. Dat kost ontzettend veel energie. Ga maar na: als je elke dag opnieuw moet verzinnen hoe je van huis naar je werk komt of waar je je boodschappen doet en hoe je het handigst de kinderen van school kan halen, dan houd je nauwelijks tijd over voor leuke dingen. Routine spaart energie, die je weer kunt gebruiken voor die nieuwe belevenissen. Routine maakt dus juist dat we van avontuur kunnen genieten.'

Thuis op vakantie

Regina Amson (life, work- en business coach) herkent zich hier helemaal in. 'Juist omdat mijn werk als ondernemer zo onvoorspelbaar is, heb ik daarbuiten rust, regelmaat en voorspelbaarheid nodig. Zo kies ik er al jaren voor om van midden december tot de eerste week van januari mijn vakantie in mijn eigen huis door te brengen. Als een beer die 's winters lekker in haar hol kruipt. Ik wandel veel en kijk terug op het jaar dat achter me ligt en vooruit naar wat nog gaat komen. Veel mensen vinden dat raar: waarom ga je niet lekker naar het buitenland? Maar ik omarm de rust en geniet er juist van. Ook in het dagelijks leven hecht ik veel waarde aan mijn routine. Al elf jaar word ik om halfvijf 's ochtends wakker en begin ik de dag met een vast ochtendritueel. Juist die rust en regelmaat, maakt dat ik mijn energie en inspiratie aan mijn cliënten kan geven.'

"Ik volg elke werkdag dezelfde dagindeling, bezoek vaak dezelfde plekken, zie dezelfde goede vrienden"

Routine als noodzaak

Een beetje routine in het leven is voor veel mensen prettig, maar voor sommige mensen, zoals Isabel Buhre (classicus, politicoloog en publicist), is het zelfs noodzakelijk om te kunnen functioneren. Ze heeft het syndroom van Asperger – een vorm van autisme – en heeft structuur en regelmaat nodig om zich rustig en gelukkig te kunnen voelen. 'Zo volg ik elke werkdag ongeveer dezelfde dagindeling, bezoek ik vaak dezelfde plekken, zie dezelfde goede vrienden, fiets graag dezelfde route en ging twintig jaar lang met mijn ouders naar dezelfde plek op vakantie. Maar hoe gestructureerd mijn planning ook is,

mijn leven is nooit saai. Ik ben altijd aan het leren en bezig nieuwe kennis tot me te nemen. De regelmaat geeft rust en werkt voor mij als een kader, waar vanuit ik juist weer van alles kan verkennen en ontdekken.'

Elke zaterdag ijs

Regelmaat en voorspelbaarheid bieden niet alleen ruimte voor creativiteit, vaste gewoontes en rituelen hebben ook een verbindende functie en kunnen alledaagse handelingen en activiteiten boven het alledaagse uittillen, zo schrijft journalist en traditie-expert Meg Cox in het boek *The book of new family traditions*. Voor Ingrid Bennink (zelfstandig bedrijfsadviseur) is dat bijvoorbeeld het uitstapje naar de stad samen met haar moeder. 'Dat begon toen ik een meisje van tien was. Dan deden we boodschappen, keken rond in winkeltjes en aten en ijsje. Nu ben ik 52 en mijn moeder 84, maar we doen het nog steeds, al heeft het ijsje plaatsgemaakt voor een kopje koVie.' En ook in haar eigen gezin hecht Ingrid veel waarde aan rituelen. 'Elke avond komt iedereen die thuis is om acht uur naar de huiskamer om samen koVie te drinken. Een ritueel vanuit mijn ouderlijk huis en ik hecht er nu zelf ook waarde aan.'

"Het zijn vaak simpele, terugkerende dingen die voor de meest dierbare herinneringen zorgen"

Dit soort rituelen die je deelt met dierbaren geven een gevoel van veiligheid en saamhorigheid en zijn een manier om te zeggen: wij horen bij elkaar. De Amerikaanse onderzoeker Ellen Galinsky vroeg voor haar boek *Ask the children* duizend kinderen onder andere wat hen het meest zou bijblijven uit hun jeugd. Opvallend genoeg noemden de meeste kinderen geen spectaculaire gebeurtenissen, maar de kleine dagelijkse gewoontes die kenmerkend waren voor hun gezin. Zo kan die ene bungeejump, avontuurlijke vakantie of dat andere bucketlist-puntje in je dagelijks leven zekereen spannende uitschieter zijn, maar zijn het vaak simpele, terugkerende dingen – de liedjes in de auto tijdens de vakantie, een vaste kroegavond met vrienden of de wekelijkse wandeling met je oma, die voor de meest dierbare herinneringen zorgen.

Groots en meeslepend

Dat is dan ook precies de reden dat Lou Niestadt, creatief ondernemer, illustrator en auteur van de geïllustreerde boekjes *Groots en meeslepend leven: een ode aan dagelijkse sleur* en *Less is luxe*, vindt dat we de dagelijkse sleur wel wat meer mogen omarmen. 'Je kunt wel allemaal spectaculaire ervaringen najagen en overal op zoek zijn naar avontuur, maar je neemt jezelf en je eigen sleur altijd met je mee. Groots en meeslepend leven zit vooral in je hoofd. Voor mij is het: niet continu verlangen naar een leven dat ik nog niet heb, maar het leven dat ik wél heb elke dag ten volle te beleven. Waarom dromen van een kampvuur in de tuin van een luxe vakantiehuis dat je misschien nooit zult hebben, als je op je eigen balkon ook een vuurkorf in de fik kunt

steken? Ik zeg altijd: je dagelijkse sleur, dat ís je leven. Dus kun je die maar beter zo groots en meeslepend mogelijk maken.'

Door Floor Bakhuys Roozeboom

Bron: <https://www.rtlnieuws.nl/weekend-magazine/2017/weekend-magazine-editie-34-2017#2529311>