

Rust in je hoofd

Onze voorouders hadden het makkelijk: die
hoefden niet te plannen en hadden amper stress.
Ons moderne bestaan vergt veel te veel vooruit-
denken, weet hoogleraar sociale psychologie
Roos Vonk. Hoe een vuurtje stoken of de
heg knippen ons terugbrengt in het nu.

TEKST: ROOS VONK BEELD: ERIC VAN DEN ELSEN

STYLING: NICOLE DE WERK VISAGIE: MANOUS NELEMANS

MODEL: SONJA (MAX MODELS)





Wat heeft een mens toch veel aan het hoofd. Volgende week moet ik een lezing geven, daar moet ik nog eens goed voor gaan zitten. Eigenlijk moet ik dan ook nog even snel naar de kapper. Kan ik gelijk extra stro kopen voor de konijnen, want het wordt koud morgen. En daarna gauw aan dat artikel voor *Psychologie Magazine* beginnen, dat moet eind deze week bij de redactie zijn.

Bij veel dagelijkse bezigheden kijken we vooruit. We doen boodschappen voor een paar dagen. We doen werk dat pas later wordt beoordeeld of gebruikt, bij een langetermijnproject soms zelfs na jaren. Terugkijken doen we ook voortdurend, naar wat we eerder deden en of dat succesvol was of mislukte. Door al die gedachten over de toekomst of het verleden zijn we niet echt ‘wakker’ – niet aanwezig in het moment. En dat terwijl we eigenlijk in het hier-en-nu willen leven. Volgens boeddhisten is dat onze natuurlijke staat. Maar als dat zo natuurlijk is, waarom is het dan zo moeilijk? Waarom is mijn hoofd dan steeds aan het babbelen, plannen en mijmeren?

Een tijdlang heb ik gedacht dat het aan mij lag. Maar in de rubriek *Breinbrekers* van Reinoud de Jongh las ik dat onze hersenen automatisch gaan kwekken als we even niets te doen hebben. Ik las ook wetenschappelijke artikelen over ‘mentaal tijdreizen’, waaruit bleek dat dwalende gedachten nut hebben. Gedachten aan toekomst en verleden blijken

zich juist op te dringen op momenten dat ze zinvol zijn ter voorbereiding op een toekomstige taak. Als dat allemaal vanzelf zo gaat, en als het nog nut heeft ook, is dat toch een heel natuurlijk deel van ons ‘zijn’? Zitten die boeddhisten er dan helemaal naast?

Nomadenleven

Ik ging het begrijpen toen ik een artikel las van de Amerikaanse psycholoog Leonard Martin. Het leven in onze huidige samenleving vraagt vooruitdenken, zegt hij. Naar school gaan, werken, geld beheren, je huis en tuin onderhouden, relaties in stand houden: wie van dag tot dag leeft en zich verder nergens om bekommert, kan niet probleemloos functioneren.

Maar in onze evolutionaire geschiedenis is dat niet altijd zo geweest. Meer dan 90 procent van ons bestaan leefden mensen in groepjes van tien tot dertig als jagers-verzamelaars: ze aten de groenten, vruchten en noten die ze vonden en de dieren die ze vingen. Wat ze vonden, aten ze dezelfde dag nog op. Er was nauwelijks sprake van landbouw, veehouderij of voedselvoorraden: ze aten gewoon wat ze vonden. Had iemand veel te eten na het vangen van een zwijn, dan werd dat gedeeld met de rest. De volgende dag gingen ze weer opnieuw eten zoeken. Als er niets meer te vinden was in de omgeving, meestal na een paar weken, verhuisde de groep naar een andere plek.

Deze nomaden bouwden geen huizen, legden geen voorraden aan, hielden nauwelijks dieren, verbouwden niets. Ze konden ieder moment naar de volgende plek trekken. Aan de toekomst hoefden ze niet te denken. Nooit hoefden ze te kijken of de voorraden op waren. Ze leefden van dag tot dag: voedsel verzamelen, brood bakken, wol spinnen, hout sprokkelen.

Zijn de bessen onrijp? Zoek verder

Veel psychologische kronkels van de moderne mens, meent Leonard Martin, zijn het gevolg van verschillen tussen onze huidige leefwijze en die van onze voorouders de nomaden. Dit is de kern van zijn *immediate/delayed-compensation* theorie, die hij ontwikkelde door het werk van antropologen te bestuderen en hun inzichten aan psychologische kennis te koppelen. Het belangrijkste verschil in de leefwijze van de nomaden en van ons is volgens Martin hoe snel we feedback krijgen over het effect van wat we doen. Bessen verzamelen, hout hakken, een vuurtje maken, een hut bouwen: het zijn allemaal activiteiten waarbij je meteen ziet of het goed gaat. Gaat het fout – de bessen zijn niet rijp, het hout is vochtig – dan kun je direct je gedrag bijstellen, bijvoorbeeld ander voedsel verzamelen of een andere



plek verkennen. De leefwijze van de nomaden wordt dus gekenmerkt door *immediate returns*: een directe terugkoppeling op bijna alles wat ze doen.

De moderne samenleving wordt juist gekenmerkt door *delayed returns*. Het begint al met school, waar je elke dag naartoe moet om pas maanden later op je kennis te worden getoetst. Na jaren behaal je een diploma dat je toegang verschaft... tot nog veel meer activiteiten met uitgestelde feedback: een vervolgopleiding, een baan met taken die vaak pas later resultaat opleveren en waarvan je lang niet altijd weet of je het wel goed aanpakt. De beloning in de vorm van geld komt pas aan het eind van de maand. Daarvan koop je een huis met een hypotheek die je



We gedijen het beste als we meteen resultaat zien van ons werk

pas na vele jaren aflost, je betaalt premie voor een pensioen dat oneindig ver weg ligt, je verzekert jezelf tegen ziekte, brand en andere onzekerheden.

Zelfs de boer moet wachten

Ons hele leven is vol van het ongewisse, doordat het doel ver weg in de toekomst ligt. Bovendien is het succes van onze inspanningen vaak alleen indirect vast te stellen, via evaluaties van anderen: een rapport of een testresultaat, ons jaarlijkse beoordelingsgesprek. Zelfs op alledaagse, aardse bezigheden krijgen we uitgestelde feedback. De boer moet de akker ploegen, het zaad planten, water geven, ongedierte bestrijden, en al die tijd heeft hij nog niets. En dit is dan nog degene die in onze samenleving het dichtst bij de natuur staat. De consument moet de groente uiteindelijk kopen via de groothandel en de winkelier die daar weer tussen zitten, met behulp van geld dat op een ander moment is verdiend met heel ander werk.

In de directe-feedbacksituatie hebben mensen een directe wisselwerking met hun omgeving, zegt Martin. Bij een activiteit als houthakken zie je meteen het effect van elke beweging. Daar pas je de volgende handeling weer op aan, wat ook meteen weer effect heeft, enzovoort. Al doende zie je de berg houtblokken ontstaan die je wilt hebben. Zo’n voortdurende wisselwerking met de omgeving is volgens Martin optimaal. Zijn centrale stelling is: mensen functioneren het best wanneer ze vaak en met regelmaat de terugkoppeling krijgen dat ze dichterbij hun doel komen. De nomaden leefden in zo’n dynamische relatie met de omgeving, zonder voorraden, zonder plannen, zonder doelen op de lange termijn. Dat is het bestaan waar wij als soort vandaan komen, zegt Martin, en waarin we optimaal functioneren.

Psychologische foefjes

Onze huidige leefwijze vraagt van ons veel gedrag dat hiermee niet overeenstemt. Alle lijnen zijn lang, traag en indirect. Dat creëert onzekerheid, betoogt Martin: we weten niet of we dingen op de goede manier aanpakken. Als reactie daarop hebben we psychologische strategieën ontwikkeld, om de uitgestelde terugkoppeling te compenseren. We proberen ons zelfvertrouwen op te peppen via foefjes. Als we bijvoorbeeld de illusie scheppen dat we bovengemiddelde kwaliteiten hebben, geeft dat enige geruststelling. Zo ontstaan onrealistisch optimisme en opgeblazen ego’s.

‘Mentaal tijdreizen’ is een andere vorm van compensatie voor de afwezigheid van directe feedback.

Onze gedachten gaan over het verleden, omdat we op basis van herinneringen aan eerdere activiteiten het effect van onze inspanningen kunnen inschatten en ons gedrag eventueel bijstellen. En door over de toekomst te denken, kunnen we latere gebeurtenissen mentaal simuleren zodat we ons alvast kunnen inleven.

Mijn babbelzieke brein lijkt ook een goed voorbeeld van een manier waarop we het gebrek aan feedback mentaal compenseren. Boeddhisten noemen dit de *aap*: het bewustzijn is een aap die in je huis door alle kamers heen springt en overal in klimt. Sla een pagina om voor nog meer voorbeelden.

Alles samen delen

Niet alleen als individu, ook als samenleving hebben we oplossingen gevonden om het gebrek aan directe feedback te compenseren. We hebben regels, normen, contracten en ideologieën gecreëerd die enige zekerheid scheppen dat onze inspanningen niet voor niets zijn. Een ervan is de protestantse arbeidsmoraal – in Amerika de droom dat iedereen alles kan bereiken met hard werk. Andere zijn het huwelijk en de arbeidsovereenkomst, of de overtuiging dat de wereld rechtvaardig is en dat nariigheid alleen mensen overkomt die iets verkeerd doen.

Zulke contracten en opvattingen geven een illusie van controle over uitkomsten die in werkelijkheid uiterst onzeker en grillig zijn. We hebben wetten en instituties om alles te controleren, en we hechten sterk aan rechtvaardigheid en aan de ‘voor wat hoort wat’-norm, omdat we onszelf daarmee zekerheid geven over het effect van onze inzet. Als je vandaag voor een baas werkt en pas over een maand je vergoeding ontvangt, zijn zulke regels en overtuigingen onmisbaar.

In de nomadensamenleving gaat dat allemaal vanzelf. Doordat mensen directe terugkoppeling krijgen op hun werk, kunnen ze volledig in het hier en nu leven. Ze bouwen geen bezit op. Wat ze hebben, delen ze met elkaar. Ze zien het als onderdeel van hoe de natuur werkt: het bos deelt wat het heeft met de mensen en dieren die er wonen.

Zo zien de M’buti in Midden-Afrika zichzelf als kinderen van het bos, en de natuur als een liefhebberende ouder. De natuur deelt wat ze heeft en mensen doen dat op precies dezelfde manier. Een antropoloog die af en toe deze stammen bezoekt, vertelde aan Leonard Martin dat hij altijd aankomt met drie T-shirts en vertrekt met alleen het shirt dat hij aanheeft. Omgekeerd geeft men bezoekers alles wat ze nodig hebben, ook als het volslagen vreemden zijn. In *de Volkskrant* las ik een verhaal van journalisten die de Bakhtiari in Iran bezochten: ze werden gevraagd door een van de zoons bediend met brood, schapenboter, een pannetje met een tomatenprutje, dekens en een lantaarn.

Dicht bij de evenaar

De Amerikaanse sociaal psycholoog Philip Zimbardo heeft onderzocht hoe uiteenlopende mensen en culturen omgaan met ‘tijd’ (bekijk een filmpje daarover via psychologiemagazine.nl/extra). De gerichtheid op verleden en toekomst, stelt Zimbardo, is sterker bij volken die relatief ver van de evenaar wonen. Dichter bij de evenaar leven mensen meer in het nu: doordat daar geen seizoenen zijn en de zon elke dag op dezelfde tijd opkomt en ondergaat, hoeft je minder te plannen en kun je erop vertrouwen dat elke dag hetzelfde is als de vorige. In onze contreien leven alleen kinderen in het nu: pas aan het eind van de puberteit komen de hersendelen tot ontwikkeling die we gebruiken voor plannen en vooruitkijken.

Maar wat moeten we dan als volwassenen in het noordelijke Nederland, met een samenleving die in niets meer lijkt op het nomadenbestaan? Is er voor ons geen hoop? Gelukkig biedt de analyse van Leonard Martin aanknopingspunten om de babbelkous en andere neuroten in ons hoofd tot rust te brengen:

Eten maken heeft een heilzaam effect op onze gemoedsrust



Zo breng je de oermens terug in jezelf

Manieren om vaker directe feedback te krijgen:

- Ga op reis of vakantie zonder vooraf te plannen, **op de bonnet** – dus geen boodschappen mee.
- Ga **klussen** in huis en tuin. Twee linkerhanden? Zoek alle kranten bij elkaar die ouder zijn dan drie dagen en gooi ze weg.
- Doe **geen boodschappen** voor de hele week, maar kijk elke dag wat er voorhanden is en waar u zin in hebt. Pluk in de zomer eens brandnetels voor in de soep, zoek in de herfst kastanjes in het bos.
- Ga veel om met **kinderen en dieren**; zij leven in het hier en nu, ze doen niet aan plannen en vooruitdenken.
- Vraag uw baas niet om salarisverhoging, maar om **frequente feedback**, dat heeft veel meer waarde.
- Stel uzelf doelen die **concreet** zijn: dan hebt u een duidelijke indicatie of u vooruitgang boekt. Dus niet: ‘Ik wil meer voor anderen betekenen’ maar: ‘Ik ga een avond per week vrijwilligerswerk doen’.
- Deel langetermijndoelen op in **tussenstapjes** zodat u tussentijds momenten van feedback hebt. Als u telkens kunt zien hoe ver u al bent, is het makkelijker om kortetermijnpleziertjes op te geven ten behoeve van het grotere doel.



Wat er gebeurt als we te weinig feedback krijgen

De mens heeft een ingebakken behoefte aan zichtbaar resultaat. Omdat we niet altijd feedback krijgen, doen we allerlei dingen om onszelf gerust te stellen:

We peppen ons ego op. We verdraaien informatie om er goed uit te springen, en we tobben wat af om ons gevoel van eigenwaarde te beschermen. We denken na over wie we zijn en wat we waard zijn, en we vertalen onze prestaties en resultaten naar onze waarde als mens. Zo stellen we onszelf gerust over de onzekere effecten van onze inspanningen. Dit zelf-bewustzijn is compleet tegengesteld aan ten volle aanwezig zijn in het nu. Het kenmerk van *flow*, en andere ervaringen waarbij je opgaat in je interactie met de omgeving, is juist dat je jezelf vergeet.

We ontwikkelen ideologieën, zoals de gedachte dat de wereld rechtvaardig is, dat je krijgt wat je waard bent, dat je meer verdient als je harder werkt. Ook hiermee creëren we zekerheid over de effecten van onze inzet.

We hebben behoefte aan beloning voor ons werk, in de vorm van een aal over de bol of een bonus. Ook managers denken dat werknemers worden gemotiveerd door beloning en erkenning. In werkelijkheid heeft dat juist een averechts effect. Financiële en egoprakkels ondermijnen de intrinsieke motivatie en werken het najagen van snel (en dubieus) succes in de hand. Onderzoek door Harvard-psychologe Teresa Amabile laat zien dat werknemers vooral gemotiveerd raken (en blijven) als ze geregeld ervaren dat ze vooruitgang boeken en op de goede weg zijn.

We piekeren en zijn met onze gedachten vooral in het verleden en de toekomst. Ook zijn we geneigd om overal theorie'tjes, verklaringen en alternatieve scenario's voor te bedenken. Daarmee komen we nog meer 'in ons hoofd' en raken we verder verwijderd van een directe wisselwerking met de omgeving.

We proberen te ontsnappen. We gebruiken bijvoorbeeld drank of drugs omdat we ernaar verlangen aan onszelf te ontsnappen en ons hoofd tot rust te brengen.

We komen weg met slecht gedrag. We doen dingen waarmee we het collectief – en daarmee uiteindelijk ook onszelf en onze kinderen – benadelen, zoals keuzes waarmee we onze leefomgeving bedreigen. Doordat onze groepen te groot en anoniem zijn, is onze individuele rol als 'aso' niet zichtbaar. In een kleine groep waar iedereen elkaar kent, zou niemand zich zo gedragen.



we moeten ervoor zorgen dat we vaker onmiddellijke terugkoppeling krijgen op wat we doen.

Dat is zelfs mogelijk in ons huidige werk, vervreemd als het is van de natuur. Je kunt bijvoorbeeld je doelen zodanig stellen dat je snel een terugkoppeling krijgt. Terwijl ik dit artikel schrijf, is er de verleiding om te denken: 'Ik wil dat de lezers hier straks heel blij mee zijn', maar dan is mijn doel gekoppeld aan feedback die ik pas veel later krijg en alleen via anderen. Ik kan ook denken: 'Ik wil mijn gedachten over dit onderwerp al schrijvend verkennen en op een rij zetten.' Dat is leuk, en als ik dat doe merk ik direct of ik lekker bezig ben.

Uit onderzoek is al vaak gebleken dat het stellen van intrinsieke doelen, waarbij je iets doet voor jezelf, goed is voor de inzet en tevredenheid. Het stellen van extrinsieke doelen, ten behoeve van een ander, is dat niet. De verklaring zou kunnen zijn dat je bij intrinsieke doelen veel sneller en duidelijker signalen krijgt of je goed bezig bent, want je hoeft niet te wachten op de reactie van iemand anders.

Ook buiten ons werk kunnen we meer momenten van directe terugkoppeling creëren, door meer tijd te besteden aan activiteiten die een dynamische wisselwerking met de omgeving opleveren, zoals de tuin onderhouden, eten maken, breien, knutselen, klussen, desnoods de keukenkastjes uitsoppen. Dat

zijn ook precies de activiteiten waarbij we vaak een heilzaam effect ervaren op onze gemoedsrust. Een vriend van mij, die werkt op een chic advocatenkantoor en woont in een villa, zei laatst: 'Ik verlang er zo naar om de hele dag de heg te staan knippen met een klein keukenschaartje, want dan duurt het lekker lang.' De heg knippen is een perfect voorbeeld van een *immediate-return*-bezigheid. Door onze drukke levens zijn we geneigd om werk in en rond het huis uit te besteden, maar er valt veel voor te zeggen om het zelf te doen: schoonmaken en tuinieren zijn werkzaamheden met een relatief snelle terugkoppeling.

Het konijnenhok uitmesten

Door de theorie van Martin begreep ik ook de volgende ervaring. Ik kwam terug van een studiereis en baalde ervan dat ik meteen aan de slag moest om het konijnenhok schoon te maken. Maar toen ik daar eenmaal mee bezig was, kwam ik tot rust en voelde me prettig. Het opruimen van de keutels, de geur van vers stro en hooi, en een paar nieuwsgierige konijntjes die er omheen sprongen. 'Dit is wat ik ben, ten diepste,' dacht ik. Ben ik dan in mijn hart een simpel boerinnetje? vroeg ik me bezorgd af.

Welnee, denk ik nu: onze verre voorouders, onze oerstaat, dat zit allemaal nog in ons. En als we geregeld dingen doen die daarmee stroken, dan klopt het. Dan hoeven we niet te piekeren of we het wel goed doen. Dan kan ons hoofd eindelijk stil zijn. Rusten in oerdegelijke ijver en vlijt. Tussen de konijnenkeutels. ■