

We moeten vaak van alles van onszelf. En daardoor schiet het mógen, het genieten er soms bij in. Dat kan anders. Maar hóe?

Laat maar waaien op z'n Frans



De deskundigen

Drs. Mariëlle Beckers is pedagoog en moeder van zeven kinderen.

Dr. Niek Pas is historicus en Frankrijkdeskundige. **Gijs Jansen** is psycholoog en auteur van het boek *Laat los*. **Drs. Marleen Moors** is filosoof en gespecialiseerd in existentiële fenomenologie. ►

Laisser faire is niet voor niets een Franse term. Het idee van *laisser faire*, de lossere levensstijl, is duidelijk te verhalen op de Franse cultuur, zegt historicus en Frankrijkdeskundige **dr. Niek Pas. Maar tot op zekere hoogte. “In het geïnstitutionaliseerde Frankrijk, in de bedrijven, de overheid, op de scholen en de universiteiten, heerst juist een strikte hiërarchie. Macht, zowel van de politiek als van het bedrijfsleven, is van grote invloed op het leven van de Fransen. Misschien nemen ze hun privéleven daarom juist wel wat meer met een korrel zout (behalve waar het de opvoeding van de kinderen betreft. Want Franse kinderen dienen over het algemeen gewoon te gehoorzamen. Punt uit). Fransen zijn goed in genieten, met name van eten en drinken. Daar besteden Fransen echt aandacht aan. Je zult de gemiddelde Fransman nooit op straat zien eten. Nee, dat gebeurt aan tafel, op een moment dat daarvoor bedoeld is, met iets lekkers. En een goed glas wijn erbij. Het gezegde ‘Leven als een God in Frankrijk’ komt dan ook niet uit de lucht vallen. Misschien is het de invloed van het katholicisme, van ‘vergeven en vergeten’ dat speelruimte schept. Ook op het gebied van seksualiteit. Monogamie is weliswaar de norm, maar slippertjes kunnen gebeuren, het is geen doodzonde. Die libertijnse cultuur**

vind je ook terug op het hoogste machts-politieke niveau: voormalig president Chirac (bijnaam ‘Meneer 3 minuten mét douche’), de affaires van wijlen president Mitterrand (buitenechtelijke dochter Mazarine), van president Hollande (die zijn ega Valérie Trierweiler bedriegt en ‘inruilt’ voor een actrice). Hoe dan ook, van dat samengeknepen calvinistische, daar hebben de Fransen geen last van. Ze nemen het ervan en daar zijn ze trots op.”

Hoezo, ouderlijk toezicht?!

Laisser faire is een officiële opvoedstijl, zegt **drs. Mariëlle Beckers**, pedagoog en moeder van zeven kinderen. Je laat daarbij je kind zo veel mogelijk los. Wil je dochter haar tanden niet poetsen? Oké, dan niet. En heeft je zoon geen zin om naar bed te gaan? Goed, dan maar later. Inmiddels weten we dat dit niet werkt; kinderen hebben grenzen nodig, dat biedt veiligheid. Maar je kunt wel elementen uit deze opvoedstijl gebruiken. Door bijvoorbeeld wat minder bovenop je kinderen te zitten en ervoor te zorgen dat er momenten zijn zonder ouderlijke invloed. Als ze niet thuis zijn, gaan kinderen naar hockey of pianoles - ook die momenten worden gecontroleerd door volwassenen. Het is voor zowel ouders als kinderen ontspanning als een kind gewoon even alleen in z’n kamer

rommelt, zonder dat z’n moeder zich er steeds mee bemoeit. Of buiten in de speeltuin; lekker spelen zonder dat steeds iemand roept: ‘Pas op! Kijk uit!’. Tja, en dan valt je kind een keer. Nou, dan weet het voor eens en voor altijd dat rennen met losse veters niet slim is.

Voor ouders is het prettig om te leren accepteren dat gewoon goed ook prima is. Niet iedereen hoeft steeds het hoogst haalbare te scoren. Zo wordt ‘leuke dingen doen’ nooit echt leuk, omdat er altijd stress omheen hangt als het niet helemaal volgens plan verloopt. Veel leuker is het als je de tijd kunt nemen voor dingen. Dat betekent dat én hockey én pianoles én acteerlessen veel is. Kinderen hebben ook momenten nodig om te lummelen. Las bijvoorbeeld een dag per week rust in. Zondagsrust of *lazy saturday*: een dag waarop niets moet. En verder: *choose your battles*. Stel je kind eet geen korstjes. Dan kun je elke ochtend je poot stijf houden in het kader van consequent opvoeden. Daar valt veel voor te zeggen. Maar er is ook een andere kant: lekker begin van de dag steeds, met geruzie... Je kunt het ook loslaten en je afvragen hoe belangrijk het nou echt is. Tegen de tijd dat -ie achttien is, eet hij heus die korstjes wel op. En het wordt een stuk gezelliger aan het ontbijt.

www.buro-bloeit.nl



5 TIPS voor meer *laisser faire* in je leven

- 1** Besef dat je over heel veel dingen in je leven geen controle hebt. En oefen met dat idee. Ervaar dat dingen niet perse fout gaan als ze niet volgens het boekje gaan.
- 2** Laat dingen bewust gebeuren. Geef de controle uit handen door beslissingen aan anderen over te laten of door spontaan iets anders te doen dan je gewend bent.

- 3** Onderzoek je gedachten en hoe je met jezelf omgaat. Kan dat milder? Zit hier ruimte voor meer zelfcompassie?

- 4** Onderzoek je doelen en dromen. Wat zou je doen als alles mogelijk was?

- 5** Wat ga je vandaag doen om je doelen en dromen in te vullen? En hoe ga je op weg daarnaartoe met jezelf om? Als strenge baas of als beste vriend?

Word beste vrienden met jezelf

“Als ik cliënten vraag wat ze liever doen, leven of to-do-lijstjes afwerken, antwoorden ze allemaal ‘leven’”, zegt psycholoog **Gijs Jansen**. Jansen is gespecialiseerd in loslaten, hij schreef er ook een boek over: *Laat los*. “Toch hebben mensen er moeite mee om dat idee van moeten - op to-do-lijstjes staan dingen die ‘moeten’ - los te laten. Terwijl moeten eigenlijk nooit fijn is. Zo veel mensen leven met de zweep erover. Maar zou het niet fijner zijn als je beste vrienden wordt met jezelf en jezelf gunt wat je je beste vriend ook zou gunnen? Dat je wat meer mag in plaats van moet? Schrijf voor de grap eens een week op wat je allemaal moet van jezelf, welke regels je jezelf oplegt. Het resultaat van zo’n lijst is soms ronduit lachwekkend. En stel jezelf eens de vraag: als ik straks op mijn sterfbed lig en ik denk terug, van welke gedachte word ik dan blij? Die van ‘wat heb ik toch lekker veel to-do-lijstjes weg gewerkt en wat heb ik altijd de bonnetjes netjes bewaard!’? Of die van: ‘Wauw, ik heb echt gelééfd! Ik heb eruit gehaald wat erin zat’.

Natuurlijk, iedereen heeft nu eenmaal bepaalde dingen te doen. Die moet je accepteren, ook al zijn ze niet leuk. Het leven is niet maakbaar. Controle willen hebben is zoiets als vinden dat het altijd mooi weer moet zijn: dat gaat niet. En je hoeft niet bang te zijn controle te verliezen, want die had je toch al niet.” ▶

LAISSER FAIRE? NEE, VERRE VAN!

Lonneke van Deutekom (44) heeft drie kinderen en een eigen bedrijf, ze werkt zo’n veertig uur per week. Ze sport en ze heeft óók nog een sociaal leven. “Inderdaad: niks willen missen in het leven geeft wat druk. Maar die kan ik aan doordat ik supergestructureerd ben. Ik heb elke dag een verse to-do-lijst. En elke avond en ochtend verloopt strikt volgens de vaste routine. Elke maandag maak ik een planning voor de rest van de week, zowel zakelijk als privé, en voor het hele gezin. Dat geeft me overzicht en rust, dat maakt me simpelweg tot een leuker mens. Nee, het gebeurt me eigenlijk nooit dat ik even niks doe. Ja, hardlopen, maar ja, dat is ook niet niks. Klinkt eigenlijk best calvinistisch hè? Maar daarom vind ik met de auto op vakantie gaan ook zo fijn; lekker tien uur lang verplicht niks doen. Terwijl je ondertussen van A naar B gaat, het dient dus wel een doel!”

LAISSER FAIRE? OUI!

Anniek Stubé (41, dochter van 2), is niet voor niets freelancer (tv-redacteur) geworden. Dat geeft haar alle vrijheid en maakt dat ze haar leven optimaal flexibel kan inrichten. “Ik kan me makkelijk aanpassen. Gaat het niet zoals het moet? Dan moet het maar zoals het gaat. Misschien is het uit nood geboren, mijn flexibiliteit. Ik ben namelijk ook nogal laks, waardoor een hoop zaken in mijn leven niet helemaal op orde zijn. Daar kun je vervolgens heel moeilijk over doen en last van hebben, maar daar word je niet vrolijk van. Maar misschien is het ook andersom: ben ik laks doordat ik zo flexibel ben en doordat het me gewoon niet zo veel uitmaakt. Ach, dan maar niet, denk ik dan. Het heeft te maken met iets anarchistisch in mij. Ik kan niet tegen dingen die vaststaan. Dingen die op een bepaalde manier moeten omdat het nu eenmaal zo hoort. Ik leg me liever niet vast, dus ook liever niet in een agenda, dat belemmert me in mijn vrijheid. Natuurlijk heb ik wel een agenda en ik doe mijn best er ook geregeld in te kijken, maar ik plan liever niet te ver vooruit. To-do-lijstjes? Ik onderneem weleens een poging, maar meestal zijn ze kwijt voordat ik iets kan afvinken. Ik doe wat in mijn leven komt en past, niet wat volgens anderen ideaal is. Ik moet wel zeggen dat mijn laksheid minder is geworden sinds ik een dochter heb. Sommige dingen moeten nu eenmaal, in haar belang. Daar mag ik niet laks mee zijn.”



Mindfulness helpt

De beroemde Duitse filosoof **Martin Heidegger (1889-1976)** spreekt van de term ‘*Gelassenheit*’, wat staat voor meditatief, gelaten denken, waarbij we de wens loslaten om controle te hebben door dingen te begrijpen. Dit staat in contrast met onze gangbare notie van denken: de wereld willen snappen en verklaren. Maar door dat te doen, zet je je ideeën erover vast. En laat je geen ruimte meer voor spontane interpretatie van hoe het leven zich aandient. Gelassenheit betekent dan ook een houding aannemen van ‘dingen tot je laten komen’ en ‘laten zijn’, een openheid naar wat er gebeurt zonder innerlijk verzet. In zekere zin een soort mindfulness dus.

Mindfulness als training is in 1979 bij wijze van experiment opgezet door de Amerikaanse microbioloog Jon Kabat-Zinn. Hij wilde iets doen voor patiënten die te horen kregen dat er niets anders opzat dan te leren leven met hun klachten. Maar hoe dat dan moest, wist niemand. Kabat-Zinn vermoedde dat aandachtgerichte meditatie hen zou helpen grip te krijgen op hun pijn, het verdriet en zorgen daarover. Het werkte. Inmiddels is uit allerlei wetenschappelijke onderzoeken gebleken dat mindfulness ook werkt als je wel gezond bent, maar toch wat meer wilt ontspannen. Een meta-analyse uit 2009 laat zien dat mindfulness bij gezonde personen leidt tot vermindering van stress, piekeren en angst. Het blijkt effectief tegen burn-out en het vergoot de flexibiliteit, het aanpassingsvermogen, welzijn, compassie en de emotionele stabiliteit. Mindfulness verlaagt de bloeddruk en verbetert het geheugen, zo blijkt ook uit de meta-analyse.

Imperfect leven

Over het algemeen hebben mensen een vooropgezet idee van wat geluk is. Ze hebben een lijstje van zaken die ze denken nodig te hebben om gelukkig te zijn. Maar het leven is fundamenteel imperfect - je hebt niets aan zo'n lijstje, zegt **drs. Marleen Moors**, filosoof en gespecialiseerd in existentiële fenomenologie. “Dat mensen voortdurend op zoek zijn naar veiligheid komt voort uit een oerangst die weer voortkomt uit de allersterkste drijfveer: overlevingsdrang. Wie grip denkt te hebben, voelt zich veilig. Dus houden veel mensen zich nogal krampachtig vast aan dat idee van grip. Met behulp van plannings-, to-do-lijstjes, verzekeringen en een ijzeren discipline creëren ze een illusie dat ze controle hebben. Terwijl juist leven in het besef dat je nu eenmaal niet alles onder controle hebt, dat het leven onvoorspelbaar is, rust geeft. Je hoeft je niet meer zo krampachtig in allerlei bochten te wringen en kunt meteen iets van die ijzeren discipline loslaten. Het taoïstische concept ‘Wu Wei’ zegt: geef je over aan de stroom van het leven. Vertrouw erop dat het leven je

geeft wat je nodig hebt. Soms niet op de manier die je zou verwachten, maar als je leert om daar de schoonheid van in te zien, ben je een rijk mens. Maar dat is makkelijk gezegd. We leven in een controlecultuur, rationalisme is de dominante denkwijze. We willen alles verklaren en overal antwoorden op. De druk om te presteren, is gigantisch, vooral in de grote steden. Zelfontplooiing staat centraal, het talent dat je hebt moet je benutten en je bent zelf verantwoordelijk voor wat je bereikt en dus voor wie je bent. Als dat niet goed uitpakt, is het je eigen schuld. Deze levenswijze is voor veel mensen een enorme druk op hun schouders. Maar als je weet dat er altijd periodes zullen zijn van verdriet, maar ook van troost, ben je beter voorbereid. Maar zelfs dat is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan. Laissez faire gaat moeilijk als je een kind verliest of iets anders heel heftigs meemaakt. Dan is acceptatie heel moeilijk, vooral als er geen antwoord is op de waarom-vraag. Maar geen antwoord hebben en accepteren dat je niets kunt veranderen aan die situatie is ook een vorm van loslaten.” www.marleenmoors.com



OEFENING: EVEN NIKS DOEN

Mensen hebben de neiging altijd nuttig bezig te willen zijn. Wat we doen, hangt samen met onze identiteit. Niks doen is geen optie, want als je niks doet, ben je ook niks. We weten niet eens meer hoe het moet, niks doen. Het dichtstbij komt mediteren. Maar dan doe je toch weer iets; namelijk mediteren en dat heeft een bepaald doel. In de volgende oefening doe je echt helemaal niks, heb je dus geen doel. Gijs Jansen geeft deze oefening al jaren tijdens trainingen en niet zelden besluit iemand tijdens of na de oefening om zijn of haar leven compleet om te gooien.

Hij gaat als volgt: Pak een stoel en zet deze op een plek waar niks te zien valt, bij een witte muur bijvoorbeeld. Drink een uur van tevoren niks meer en ga vlak van tevoren naar het toilet. Zet een timer op twee uur of meer. Zet al je communicatieapparatuur uit en leg ver weg. Doe vervolgens niks. Niet slapen, niet praten, niet eten of drinken, niet stiekem een plan uitdenken voor je werk: niks. ■



DOSSIER

Minder kans op een burn-out

De potentiële burn-outpatiënt is een typische ‘pleaser’ en een ‘diehard’ die de lat extreem hoog legt voor zichzelf, valt te lezen op de site www.burnin.nl. Perfectionisme en plichtsbesef spelen een belangrijke rol. Gaan dingen mis, dan legt men in eerste instantie de schuld bij zichzelf en gaat de potentiële burn-outpatiënt nóg harder werken en nog strenger optreden voor zichzelf. Met als uiteindelijk resultaat de totale uitputting: een burn-out. Uit cijfers van het CBS blijkt dat **2,1 miljoen werknemers in 2012 aangaven geregeld onder hoge tijdsdruk te moeten werken. 13% van de werknemers (voornamelijk in de leeftijd tussen de dertig en vijftig jaar) zegt burn-outgerelateerde klachten te hebben. Eén op de negen werknemers met een partner en kinderen ervaart burn-outklachten. Terwijl één op de zes alleenstaande werknemers er last van heeft.**