

Waarom verveling goed is

Auteur: Daphne van Paassen

Als we niet werken, amuseren we ons te pletter: biken in de mergelgrotten van de Pietersberg, dansen met zijn tienduizenden in een recreatiegebied, met de pasgeboren baby op fietsvakantie door Thailand. Zolang we ons maar niet vervelen. Maar af en toe zouden we gewoon niets moeten doen, want lanterfantent loont.

- [Vrijwillig opsluiten](#)
- [Bewust vervelen](#)
- [Tijdbestedingsonderzoek](#)
- [Vrije tijd bepaalt identiteit](#)
- [Attracties en evenementen](#)
- [Natuur in](#)
- [Zingeving](#)
- [Geluksonderzoek](#)
- [Creativiteit](#)
- [Ontfocussing-fase](#)
- [Hersengolven](#)
- [Blootstaan aan prikkels](#)
- [Verveling komt niet](#)
- [Floaten](#)
- ['Mam ik verveel me'](#)

'Ik dacht dat u aan het inbreken was'. Ik draai me geschrokken om. Achter mij staat een soort kabouter met een lange, grijze baard. 'Ik ben van hiernaast...' Hij wijst naar een pipowagentje dat door het groen van de struiken en bomen schemert (het lijkt hier wel de Efteling). Ik begrijp dat hij, voor de tijd dat ik op dit natuurterrein verblijf, mijn buurman is en 'gewoon' zijn burgerplicht vervult. 'Ik heb dit huisje geleend van een collega', zeg ik geruststellend en voeg er onnodig en een beetje pesterig aan toe: 'Ik kom hier om me dood te vervelen.' Hij kijkt me argwanend aan.

Vrijwillig opsluiten

En zo vreemd is dat natuurlijk niet: welke gek sluit zichzelf vrijwillig drie dagen op in een boshuisje, zonder tv, radio, mobieltje, laptop, boeken of gezelschap, om weer net als vroeger als de zomervakantie zich als een langgerekte leegheid voor je uitstreckte te voelen hoe het is om je hartgrondig te vervelen?

Die gek is iemand die na een jaar van volgeplempte agenda's en na vijf avonden surfen naar de allerindividueelste en geweldigste vakantiebestemming, dacht: eigenlijk wil ik helemaal geen trektocht door het Reuzengebergte van Tsjechië of een fietsvakantie door Thailand. Eigenlijk wil ik helemaal niets. Een boek, een riviertje, een gedachte die eens wat verder gaat dan 'niet vergeten dat het wc-papier op is' en wie weet zelfs een briljant idee. Want was het niet Goethe die de verveling de moeder der muzen noemde?

Bewust vervelen

Maar nu vraag ik me af of het kan, je bewust gaan vervelen. En of drie dagen nietsdoen dezelfde

uitwerking heeft. Ik zet een stoel onder een boom. Heb zin in koffie. Nee, eerst moet ik me maar eens een uurtje vervelen. Ik ben benieuwd, heb er bijna zin in, en voel tegelijk dat dit helemaal de verkeerde gemoedstoestand is.

Logboek Verveling: Donderdag 11.04 uur. Ik zit te wachten op de leegheid van de verveling als weer een Grote Unieke Ervaring precies datgene dus waaraan ik wilde ontsnappen schrijf ik na twee uurtjes zitten op een rieten tuinstoel.

Tijdbestedingsonderzoek

Juist die jacht op 'unieke' ervaringen doet ons namelijk de das om. Volgens het Tijdbestedingsonderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) hebben we permanent het gevoel dat we het druk hebben. Zelfs in zijn vrije tijd voelt veertig procent van de mensen zich gejaagd (en hoe hoger opgeleid, hoe gejaagder ze zich voelen). En volgens SCP-onderzoeker Koen Breedveld is het niet alleen een gevoel: we hebben het ook steeds drukker.

Allereerst werken we meer dan vroeger. 'Ook al hebben we ieder voor zich meer vrije dagen dan in de jaren zestig: per huishouden zijn we meer gaan werken, doordat vrouwen massaal tot de arbeidsmarkt zijn toegetreden. Dat betekent dat allerlei zaken, die de huisvrouw voorheen doordeweeks regelde waardoor het gezin in het weekend vrij was, nu in het weekend gedaan moeten worden.' Het gaat daarbij niet alleen om huishoudelijke klussen, maar ook om de talloze keuzes die in de 'meerkeuzemaatschappij' moeten worden gemaakt: welke ziektekostenverzekering moet ik nemen, welke telecomaanbieder, welke energieleverancier, welke levensloop- of spaarloonregeling?

Vrije tijd bepaalt identiteit

De tijd die we dan nog over hebben, brengen we niet lekker in een hangmat door, maar plannen we vol met 'nieuwe ervaringen'. We leven in een 'vrijetijdssamenleving' waarin we volgens Ad Vingerhoets, hoogleraar gezondheidspsychologie en gespecialiseerd in vrije tijd, voortdurend zoeken naar nieuwe prikkels en sensaties. 'Veel meer dan vroeger zijn we onze identiteit gaan ontleen aan wat we in onze vrije tijd doen, aan het vrijetijdsrepertoire.' Zeg me welke sport je doet, wat je in het weekend hebt gedaan, in welk restaurant je hebt gegeten en wat je vakantiebestemming is, en ik zeg je wie je bent.

Attracties en evenementen

Het aanbod van vertier is om die reden enorm toegenomen. Het aantal attracties en evenementen is sinds 1986 ruim verachtvoudigd. In 2005 telde Nederland ruim tweeduizend evenementen die meer dan vijfduizend bezoekers trokken, zo becijferde onderzoeksbureau ReSpons. Het Prinsengrachtconcert begon ooit met een pianist op een platbodem, maar is inmiddels uitgegroeid tot een vierdaags evenement waar 45 duizend mensen op afkomen.

Doordat er zoveel te doen is, verbrokkelt onze aandacht. Volgens het SCP zijn steeds minder mensen lid van een vereniging en houden steeds minder mensen het bij een vaste activiteit. We zitten niet in een volleybalteam of zingen in een koor, maar gaan de ene keer klimmen in de klimhal van Haarlem, dan weer skiën in Snowworld Zoetermeer of skeeleren in het Vondelpark (we rijden meer kilometers naar onze vrijetijdsactiviteiten dan naar ons werk). En wie graag zingt, gaat zich niet iedere dinsdagavond vastleggen voor een koorrepetitie, maar doet gewoon lekker mee met een Matheusscratch (één avond oefenen, één avond uitvoeren). We zijn vrijetijdspassanten geworden die links en rechts grazen uit de ruif van het aanbod.

En omdat we maar weinig vrije tijd hebben, mag die enerverende ervaring ook best wat kosten. In één jaar tijd geven we 4,6 miljard euro uit aan vrijetijdsactiviteiten (vakanties niet meegerekend),

blijkt uit het Continu Vrije Tijds Onderzoek van het Nederlands Bureau voor Toerisme. Dat komt per Nederlander neer op bijna driehonderd activiteiten per jaar oftewel vijf tot zes dingen per week. Daarnaast geven we aan vakanties volgens het CBS 12,7 miljard euro uit (bijna een verdubbeling ten opzichte van 1990).

Natuur in

De opkomst van de vrijetijdsindustrie heeft ook het landschap veranderd. Zelfs Staatsbosbeheer legt zich niet meer primair toe op natuurbescherming zoals vroeger, maar steeds meer op recreatie. Om mensen de natuur in te lokken, plaatst ze stiltebankjes, legt een boomkruinpad aan (een soort lange brug door boomtoppen), zet gps-wandelingen uit, en verstopt schatten in de grond waarnaar je als geocasher kunt zoeken. 'Probeer maar eens een stil plekje te vinden om jouw experiment van het nietsdoen uit te voeren', zegt SCP-onderzoeker Breedveld uitdagend. 'Nederland is verpretpark.'

Logboek Verveling: Donderdag 10.00 uur. Aantal berken om mijn huisje: zes. Aantal eiken: vijf. Overvliegende vogel die geluid van badeend maakt: twee. Passerende mieren: elf. Overvliegende vliegtuigen: iedere twee minuten een.

Zingeving

Als er iets blijkt uit dat enorme vrijetijdsaanbod, is het wel dat we ons in de grond kapot vervelen, denkt Lars Svendsen, filosoof en schrijver van boek *Filosofie van de verveling*. 'Bij gebrek aan het vinden van persoonlijke betekenis moet alle mogelijke amusement vervanging bieden.' In deze tijd, waarin we volgens Svendsen dikwijls geen god of ideologie meer hebben om ons leven betekenis te geven, zijn we zelf verantwoordelijk geworden voor onze zingeving. En dat valt ons zwaar. We plannen ons leven vol activiteiten om maar het gevoel te hebben dat we enerverende dingen doen en er daardoor zelf dus toe doen. En tegelijkertijd hoeven we door al die activiteiten ook niet meer na te denken over die zingeving.

Met de komst van de gsm is dat niet-nadenken nog makkelijker geworden: zodra de NS maar even hapert of er een file opdoemt, kunnen we met onze mobiele stichting correlatie ieder leed of iedere blijheid onmiddellijk met een ander delen, voordat de verveling ons dwingt erover na te denken. En dat is jammer, meent Hans Dijkhuis, ook een filosoof die over verveling schreef, omdat een aantal moderne filosofen, zoals Heidegger en Nietzsche, aan de verveling een creatieve potentie toekent. 'Nietzsche heeft het over de "onaangename windstilte van de ziel" die voorafgaat aan het creatieve proces', zegt Dijkhuis. 'Die moet je dus niet verdrijven maar juist ondergaan. En volgens Goethe kunnen dan gedachten die al in de geest aanwezig waren, worden verteerd en uitmonden in iets nieuws.'

Geluksonderzoek

Dat klinkt best aardig, plausibel zelfs, maar is er enige wetenschappelijke grond voor te vinden? Op het eerste gezicht wijst het onderzoek dat ik over verveling vind vooral op het tegendeel. Zo heeft de afdeling geluksonderzoek van de Erasmus Universiteit ontdekt dat mensen graag bezig zijn en vooral gelukkig worden als ze dingen doen. We hebben het door jaren heen drukker gekregen, blijkt uit het onderzoek, maar zijn per saldo ook een ietsepietsie gelukkiger geworden. Onderzoek naar verveling onder werkloze en kansloze jongeren en in gevangenen en onderzeeboten levert eveneens weinig steun voor de ideeën van Nietzsche en Goethe: er zijn statistische verbanden met criminaliteit, drugs- en alcoholgebruik, hallucineren en het uitvallen van hersenfuncties (is dat boshuisje wel zo'n goed idee?).

Creativiteit

Maar het gaat in al die gevallen wel om nogal extreme omstandigheden waarin men zich verveelt. Misschien is er meer te verwachten van een benadering van de andere kant: die van de creativiteit. Marcus Geers is een Vlaamse creativiteitstrainer die mensen leert om buiten gevestigde patronen te denken. Heeft nietsdoen volgens hem een functie?

Zeker, al geldt dat niet voor alle fases in het proces. Geers: 'Als je een probleem wilt oplossen of een idee wilt ontwikkelen, begin je met je te focussen op je onderwerp: je inventariseert wat anderen al voor oplossingen hebben bedacht en probeert zelf een oplossing te vinden. Als dat niet lukt, voel je frustratie. En dat is de eerste fase van het echte creatieve proces. Je hebt het gevoel: ik kom er niet uit. Het beste is dan om niet door te duwen, maar afstand te nemen; het moment van ontfofocussing. Je doet een tijdje niets of je gaat iets heel anders doen: mediteren of zo. Wat er dan gebeurt, is dat het onderbewuste met het idee doorgaat en dat er op een onverwacht moment ineens dat nieuwe inzicht is: de illuminatie. Niet in de vorm van een kant-en-klaar idee, maar in de vorm van een zienswijze: als ik het nu eens van die kant benader...'

Ontfofocussing-fase

Zijn ideeën worden ondersteund door onderzoek van Ap Dijksterhuis aan de Universiteit van Amsterdam naar de rol van het onbewuste bij het nemen van beslissingen. De capaciteit van het bewuste is veel kleiner dan die van het onderbewuste; bij het verwerken van grote hoeveelheden informatie kun je je dus beter op het onderbewuste verlaten, is het idee.

Dijksterhuis vroeg proefpersonen om op basis van verschillende persoonsbeschrijvingen de juiste kandidaat te kiezen voor een studentenhuus. De eerste groep moest na lezing meteen een beslissing nemen, de tweede groep mocht na lezing nadenken, en de derde moest na lezing juist niet nadenken, maar iets anders doen. De vooronderstelling was dat bij deze groep het denkproces onbewust doorging en dat bleek inderdaad het geval: zij maakten de beste keuze. Dit zou volgens Dijksterhuis ook kunnen verklaren waarom mensen onder de douche of als ze midden in de nacht wakker worden opeens een geweldig idee krijgen.

Op zulke momenten bevinden de hersenen zich in de ontfofocussing-fase, zegt Sophie Schweizer, neuropsycholoog aan de Vrije Universiteit, die hersenonderzoek doet bij creatieve processen. 'Uit EEG-onderzoek en MRI-scanonderzoek blijkt dat mensen in die fase ontspannen zijn, en beter creatieve opdrachten maken.' Zijn mensen gestresst, dan is de frontale cortex geactiveerd en presteren ze slechter bij het uitvoeren van creatieve taken. 'Ik laat mensen in een MRI-scan drie ver van elkaar verwijderde woorden met een vierde verbinden oké, het is een beetje behelpen, maar proefpersonen moeten doodstil liggen, dus je kunt ze niet laten knutselen, of zoiets.' Het onderzoek is nog niet zo ver gevorderd dat Schweizer kan zeggen: doe dit of dat om creatief te zijn, maar angst lijkt in elk geval niet te helpen. 'Angst en stress verlammen creativiteit. Daarom zijn bedrijfsculturen waarin mensen geen fouten mogen maken ook zo slecht.'

Hersengolven

De hersenen produceren dan namelijk vooral bètagolven (golven van 14 tot 38 trillingen per seconde ofwel hertz) en bijna geen andere golven. 'Je bent dan actief en op de buitenwereld gericht', zegt Margriet Sitskoorn, hoofd neuropsychologie aan het Universitair Medisch Centrum Utrecht. Thetagolven 4 tot 8 herz worden wel geassocieerd met creativiteit; ze nemen toe als iemand in dromerige toestand is maar niet slaapt, of als iemand mediteert. 'Al is het ook weer niet z- simpel: kinderen met adhd bijvoorbeeld, blijken vreemd genoeg ook meer thetagolven te hebben.'

Logboek Verveling: Zaterdag 11.00 uur: 'Oblomov-stadium bereikt.' Het staat er in een sloom, lijzig handschrift. En daarachter: 'IJsbeer, Griekenland, dansend boerinnetje, verdrietig paard.'

Bij nader inzien, ziet dat er een beetje uit als de aantekening van Carmiggelt, die zich ooit eens midden in de nacht dwong op te staan om zijn briljante ingeving op te schrijven. 's Ochtends bleek die te bestaan uit de raadselachtige woorden: 'eekhoorntje midden op de weg.' Maar mijn boerinnetje en verdrietige paard, wolkenbeelden, waren zeker zonder betekenis: ik lag naar de wolken te kijken, zonder veel te denken.

Zou dat ontfoecussing zijn? Want hoewel ik in de eerste uren van mijn eerste verveeldag nog als een bezetene niets deed dingen tellen, dingen denken, me afvragen of dingen tellen iets is wat je doet als je je verveelt of alleen als je weet dat je iets moet schrijven over wat verveling is ging dat na een paar uur over in gemijmer. Alsof mijn gedachten meedeinden met het loof van de berken en ik had eigenlijk niet eens zin op te staan om dat op te schrijven. Het Oblomov-stadium vernoemd naar de grootste verveler uit de Russische literatuur. Logboek Verveling: 'Jammer dat ik geen elektroden op mijn hoofd heb. Dit voelt heel theta.'

Blootstaan aan prikkels

Dit is het stadium waartoe bedrijven hun medewerkers zo nu en dan zouden moeten verplichten, vindt Schweizer. Het continu blootstaan aan prikkels of het prikkels najagen is 'absoluut' niet bevorderlijk voor de creativiteit. 'Ik heb hiervoor in de bedrijfskunde gezeten. Organisaties zouden hun werknemers bij tijd en wijle moeten dwingen tot nietsdoen.' Al was het alleen maar omdat we anders opgebrand raken, aldus neuropsychologe Sitskoorn: 'Ons lichaam en onze hersenen hebben hersteltijd nodig.' (Zie kader Online Compulsive Disorder.)

Maar de kans dat bedrijven (maar ook wijzelf) daar tijd voor zullen inruimen, acht Breedveld van het SCP bijzonder klein. Tot nu toe hebben mogelijkheden die zich voordeden om meer tijd over te houden er juist voor gezorgd dat er minder tijd overbleef: sneller vervoer leidt tot grotere reisafstanden, hogere productiviteit tot meer productie, meer vrijetijdsaanbod tot minder vrije tijd (om die activiteiten te kunnen betalen, moeten we immers meer werken). 'Er zijn geluiden dat waar iedereen hard werkt, onthaasting een nieuw statussymbool zou kunnen worden, maar heel eerlijk gezegd geloof ik dat die slowbeweging geen tegenbeweging is, maar onderdeel van de ratrace', zegt Breedveld. Nee, wie echt wil bijtanken heeft niets aan weer een unieke activiteit, ook al gaat die slow, maar moet echt af en toe een weekend in retraite gaan.

Verveling komt niet

Drie dagen in een boshuis gaan zitten, kan natuurlijk ook. Logboek Verveling: Zaterdag 15.00 uur. Ik houd het voor gezien. De verveling is niet op komen dagen. Hoe kan het ook als je hier met een doel zit, waarvoor je ook nog bevlogenheid voelt. Want dat is toch wat verveling is: niet alleen nietsdoen, maar ook het gevoel dat je nergens meer passie voor op kunt brengen.

En als je hier als proefpersoon én observant zit, is dat onmogelijk. Maar drie dagen nietsdoen is wel prettig en veel makkelijker dan gedacht. De eerste dag dacht ik rond een uur of acht 's avonds: ik doe al acht uur niets, hoe is het mogelijk? Wel voelde ik me naarmate de uren verstreken belachelijker (ga ik wéér op die stoel zitten, wat een stompzinnig experiment is dit). En de vraag is of ik het drie dagen had volgehouden als ik er niet over had hoeven schrijven... Ik weet bijna zeker van niet.

Maar gelukkig speelt de vrijetijdsindustrie ook daarop in; ze bedenkt manieren om in zeer korte

tijd bij te komen van al die andere vrijetijdsactiviteiten.

Floaten

Ik trek het deksel dicht en laat me in het warme water glijden van de geluidsgeïsoleerde glasfiber capsule. 'Floaten is een snelle en doeltreffende manier om volledig te ontspannen', staat er in een informatiemap van het Amsterdamse bedrijf Koan Float. En verderop: 'Onderzoek laat zien dat bij floaten de hersenen al snel thetagolven produceren.' De eerste drie minuten denk ik nog dingen als: 'heb ik de redactie eigenlijk gebeld dat ik tot de lunch niet kom? Blijf ik echt wel drijven op dit zoute water? Als ik maar geen last krijg van claustrofobie...' Maar daarna wordt het toch stil in mijn hoofd.

'Mam ik verveel me'

Veel mensen kennen verveling alleen uit hun jeugd die eindeloze, lege zondagen of van de gekmakende aanblik van hun kinderen (op hun kop in de bank). Volgens opvoeders heeft verveling echter een functie: Sandra Veenstra, ontwikkelingspedagoge zei onlangs in Trouw dat ouders slecht kunnen omgaan met de verveling van hun kinderen en onmiddellijk aan de slag gaan om het probleem op te lossen. 'Ik vind het heel belangrijk dat een kind de ruimte krijgt voor zijn eigen gevoel van verveling. Een kind moet leren zelf zijn oplossingen te zoeken. Zo leert hij dat dat normaal is, dat het een tijdelijk gevoel is en dat het verdwijnt zodra de geest weer door iets gegrepen wordt. En vooral dat je daar zelf ook invloed op kunt uitoefenen. Die ontdekking voorkomt hersenluiheid.'

Volgens ontwikkelingspsycholoog Gerrit Breeuwsma zie je dat al bij baby's. Die onderzoeken nieuwe dingen uitvoerig en gaan huilen als ze erop uitgekeken zijn. 'Maar zou je het kind steeds iets nieuws geven dan raakt het overprikkelt en leert het alleen nog maar snel en oppervlakkig ergens notie van te nemen.'

Online Compulsive Disorder

In Amerika circuleert al enige tijd de term Online Compulsive Disorder voor mensen die onrustig worden als ze even niet online zijn. Ze hebben een zucht naar informatie die volgens Amerikaanse onderzoekers te vergelijken is met de zucht van rokers naar nicotine. Uit de ict-barometer van juli van Ernst & Young bleek dat tweederde van de hogeropgeleiden (volgens zeshonderd ondervraagde managers en directeurs) bereikbaar blijft tijdens de vakantie voor collega's. Zeven op de tien checkt zijn e-mail en een kwart wordt onrustig als hij niet bereikbaar is tijdens de vakantie. Volgens Irene Houtman, stressonderzoeker bij TNO, betekent dat dat het lichaam zich niet kan herstellen, en daar is de vakantie wel voor bedoeld. 'Onder stress werken is helemaal niet erg, als het lichaam daarna maar kan herstellen. Gebeurt dat niet, dan blijven stresshormonen als adrenaline in het bloed. Als die grote hoeveelheden adrenaline niet gepaard gaan met een verhoogde productie, raakt het lichaam opgebrand.' Ook hersenen hebben volgens neuropsychologe Margriet Sitskoorn af en toe rust nodig. Bij veel stress worden er veel stresshormonen aangemaakt. Als dat langdurig gebeurt, lijdt met name de hippocampus, belangrijk voor het geheugen, schade. Houtman: 'De hippocampus lijkt door stress kleiner te worden. Mensen worden dan vergeetachtig en leren minder goed.' Zelf brengt ze haar hersenen in een rustmodus door te mediteren. 'Maar dat is niet voor iedereen weggelegd. Een beetje wegdromen bij een ruisende boom of floaten kan net zo effectief zijn. www.lanterfant.nl

