En nu doe ik eens lekker niéts

Computer uit, gsm buiten bereik en verstand op nul. Klinkt eenvoudig, maar niets is zo moeilijk als helemaal niets doen. Tijd om wat meer te oefenen.

'Laat ons in alles lui zijn, behalve in de liefde en in het drinken, behalve in het lui zijn'

Gotthold Ephraim Lessing, Duitse schrijver 1729-1781

door Lien Lammar

Op een werkdag uitslapen tot elf uur? Een dutje doen na het middageten of zonder doel (en met een hoop achtergelaten werk op je bureau) door de straten flaneren? Graag, roept de Britse journalist Tom Hodgkinson. In zijn boek *Lof der luiheid* houdt hij een hartstochtelijk pleidooi voor de kunst van het nietsdoen. Zijn boodschap is duidelijk: eis het recht op om lui te zijn! Er is niets verkeerds aan nietsdoen en lekker lanterfanten. Nietsdoen betekent vrij zijn, vreugde en plezier beleven.

Waarom doen we het dan niet vaker? Simpel: omdat het moeilijk is. Ik kan er zelf van meespreken. Als ik thuis aan het schrijven ben, durf ik wel eens toe te geven aan de verleiding om te luieren. Ik leg me 's middags heel eventjes in de zetel voor ik opnieuw achter mijn computer kruip of ik ga een halfuurtje buiten zitten, omdat de zon schijnt. Heerlijk, maar tegelijkertijd voel ik me schuldig. Alsof ik iets stouts doe door een beetje tijd te 'stelen' – wat me de volgende keer doet twijfelen om opnieuw die zetel in te duiken. Grote kans dat ik niet de enige ben die schippert tussen schaamteloos en vol schuldgevoel genieten. Hoe komt dat toch?

Wat houdt je tegen?

✘ 'Ik kan niet luieren'

Afkicken van prestatiegericht en nuttig bezig zijn doe je niet van de ene dag op de andere. Luieren moet je léren. Met deze tips lukt het misschien beter:

- **Koppel het luieren aan iets wat je graag doet.** Hou je van reizen? Dwaal eens doelloos door een stad. Werk je graag in de tuin? Koop jezelf een hangmat en installeer je buiten. Aardappelen schillen, de krant lezen of iets anders nuttigs doen, vergeet het: in een hangmat ben je verplicht om helemaal *niets* te doen.
- **Begin met kleine dosissen.** Neem een siësta na de lunch of ga af en toe gewoon in de zetel zitten. Bouw zo geleidelijk aan op.
- **Zoek een bondgenoot in het luieren.** Met twee luieren lukt vaak beter dan alleen – en je krijgt minder snel last van dat schuldgevoel.

✘ 'Ik word onrustig als ik luier'

Dat kan. Net zoals mediteren is luieren een goede manier om verdrongen emoties naar boven te laten komen. Zolang je bezig en dus afgeleid bent, blijven die emoties veilig verborgen. Pas als je helemaal stilvalt, borrelen ze op, wat een onwennig en onrustig gevoel kan geven. Toch is het goed om die emoties toe te laten: zo geef je ze de kans om je lichaam te verlaten, wat dan weer voor een gevoel van rust zorgt.

'Er wordt meer tijd verknoeid met werken dan met niets doen.'

C. Buddingh, Nederlands dichter

'Het mag niet'

'Luieren is iets heel dubbelzinnigs', zegt psychotherapeut Wilfried van Craen. 'Aan de ene kant willen we het, aan de andere kant voelen we ons haast meteen geremd om het te doen.' Een eerste hindernis op de weg naar onbeschaamd luieren, is de gedachte dat we altijd nuttig bezig moeten zijn. Die gedachte is cultureel bepaald, want in heel wat culturen maakt op een bankje zitten en voorbijgangers zien passeren gewoon deel uit van het leven. Bovendien luieren zelfs in Europa zuiderlingen al heel wat makkelijker dan wij, drukke noorderlingen. 'We leven in een maatschappij waarin productie en prestatie centraal staan. We moeten voortdurend nuttig bezig zijn. Luieren staat daar volledig tegenover', zegt Wilfried Van Craen. 'Willen we even lekker niets doen, dan horen we meteen een stemmetje in ons hoofd dat zegt: *dat hoort niet*. We hebben het gevoel ▶

Beroemde luiaards

Als zij het mogen, mogen wij het ook:

✘ **John Lennon** is dé belichaming van de productieve nietsnut: hij leefde volgens zijn eigen regels en gaf zich volledig over aan de luiheid. In 1969 pleegde hij met zijn vrouw Yoko Ono een aanval van heldhaftige luiheid door een week in bed te liggen.

✘ Ook filosoof **René Descartes** was verslaafd aan nietsdoen. Zelfs met emmers koud water kregen de jezuïeten waar hij als jonge knaap les van kreeg, hem niet uit zijn bed. Voor hem waren in bed liggen en denken de essentie van het menselijk bestaan.

✘ Zanger **Jim Morisson** hield ervan om voor zijn raam in Los Angeles te zitten en naar het geluid van voorbijrijdende auto's te luisteren.

Bron: *Lof der luiheid* van Tom Hodgkinson.

dat we pas goed bezig zijn, als we productief bezig zijn. Niets doen is iets wat niet kan, niet mag.'
Ook de angst om afgewezen te worden speelt een grote rol. 'Stel: je hebt een dagje verlof en ligt 's namiddags in je tuin van de zon te genieten, goed beschut tegen de blikken van de buren. Wanneer je merkt dat de buren je toch kunnen zien, steekt al snel een schuldgevoel de kop op. *Wat zullen zij nu wel niet denken?* We durven niet luieren, omdat we bang zijn om door anderen gezien te worden als iemand die maar wat lanterfant en het leven niet serieus neemt. Die angst is een grote remmer.'

'Het is helemaal oké'

Toch zouden we best meer mogen luieren. Want luieren is gezond! Van Craen: 'Bijna elke dag zijn we productief en doelgericht bezig. Luieren is een mooie vorm van genieten in het hier en nu zonder te denken aan waar je naartoe gaat. Een eenvoudige vorm van *mindfulness,* zeg maar. Je geest komt helemaal tot rust als je met niets bezig bent.'
Hoe gek het ook klinkt, niets doen is soms nodig om méér te kunnen doen. Geen energie meer om die deadline te halen? Dan kan je beter één uur nietsdoen en daarna drie uur productief zijn, dan wanhopig vier uur non-stop te zitten suffen achter je computerscherm.

Meer lezen?
- *Lof der luiheid. Wenken voor de beoefenaar* van Tom Hodgkinson, De Bezige Bij (2004)
- *De praktijk van het genieten* van Wilfried van Craen, uitgeverij Acco (1999). Meer informatie vind je op www.wilfriedvancraen.tk.

3 luilekkertips

van journalist Tom Hodgkinson

1. **Gooi je wekker de deur uit.** Train jezelf om zonder wekker wakker te worden. Zo ontwaak je langzamer en op een meer natuurlijke, aangename manier. Een eerste stap op weg naar de kunst van het nietsdoen!
2. **Doe een hazenslaapje 's middags.** In China is de *hsiuhsi* of het middagdutje niet meer dan normaal. Werknemers in piekfijn kostuum leggen zich schaamteloos onder hun bureau om even lekker de ogen te sluiten.
3. **Stop de strijd tegen je ochtendfutloosheid.** 'Uitslapen is geen egoïstische uitspatting, maar een wezenlijk werktuig van elke student in de kunst van het nietsdoen.' Volgens de Chinees-Amerikaanse filosoof Lin Yu-tang komt halfwakker in bed liggen zelfs je gezondheid en geluk ten goede. 's Ochtends een halfuurtje of langer dommelen helpt je bijvoorbeeld je mentaal voor te bereiden op de problemen en taken die je die dag moet aanpakken.

TIP **Oordopjes en verduisterende luiken zijn eenvoudige middeltjes om optimaal van je ochtendsluimer te genieten (vooral wanneer er drukke huisgenoten of roepende bouwvakkers in de buurt zijn).**

'To do nothing at all is the most difficult thing in the world, the most difficult and the most intellectual.'
Oscar Wilde, Iers schrijver

En wat is JOUW ultieme luilekker-moment?

Lanterfanten tijdens het weekend of op vakantie is leuk, maar lanterfanten wanneer iedereen rondom je aan het zwoegen is, is ontelbare keren leuker! 'Het is niet leuk om niets te doen, als je niets te doen hebt', zo verwoordde de Engelse schrijver Jerome K. het ooit. 'Nietsdoen moet, net als een kusje, gestolen zijn om zoet te zijn.' Anders gezegd: niets doen is pas écht genieten als je eigenlijk wél iets te doen hebt. Wat is jouw ultieme luie moment?

- ✘ Als student op café hangen, terwijl je in de aula moet zitten.
- ✘ Je computer uitzetten, je papieren laten liggen voor wat ze zijn en genieten van de zon op je terras.
- ✘ Niet op zaterdagochtend gaan joggen in het park, maar op dinsdagnamiddag.
- ✘ Kuieren door de straten van de stad zonder te weten waarheen (en dat helemaal niet erg vinden).
- ✘ Naast je vijver gaan zitten, kijken naar de vissen, in plaats van de algen weg te werken.
- ✘ Nergens naartoe gaan met de kinderen, ze laten spelen in de tuin, terwijl jij in de ligstoel zit te niksen.
- ✘ .....