

De kunst van het genieten

Vakantie is voor veel mensen synoniem met genieten. Iets waar we in het dagelijks leven te weinig aan toe komen. Omdat we het druk hebben maar dikwijls ook omdat het geen prioriteit is of omdat het ons al snel een schuldgevoel bezorgt. Een gids naar intenser en vaker ongegeneerd genieten.

TEKST **WILFRIED VAN CRAEN**

Laatst trok ik met mijn gezin naar het kuststadje waar ik als kind mijn vakanties doorbracht. Toen we langs een viskraam slenterden liet ik me verleiden om een zakje ongepelde garnalen te kopen, net als toen. Dat was een eeuwigheid geleden want zoals de meeste mensen koop ik doorgaans hapklare garnalen, vanuit de redenering dat het tijdverlies is om ze zelf te pellen. Dat ik daardoor vijftien keer zo veel betaal en dat ze heel wat van hun smaak verliezen neem ik er dan maar bij. Maar daar aan zee gaf ik toe aan mijn nostalgische bui en kwam ik thuis met een zakje ongepelde garna-

len. Zodra ik ermee aan tafel ging zitten be kroop me een onwennig gevoel: 'wat zal ik doen terwijl ik ze aan het pellen ben?'. Ik betrapt mezelf erop dat ik het als een tijdrovende, nutteloze bezigheid zag. Maar plots herinnerde ik me hoe ik als kind samen met de rest van het gezin aan tafel zat en we alleen maar garnalen pelden. Het zou zelfs niet in ons opgekomen zijn om ons af te vragen met wat we dat zouden combineren. Er werd gekeuveld, stout gedronken en er was vooral aandacht voor de activiteit zelf. Mindfulness avant la lettre: naar de garnaal kijken, eraan prutsen met het fijnere vingerwerk, je volledig bewust van de geur die vrijkwam tijdens het pellen, kortom,

met alle zintuigen 'onderweg' en genietend van elke hap die uiteindelijk in je mond belandde. Nu deed ik met mijn gezin net hetzelfde. We kregen er een onverwacht wij-gevoel van en een zorgeloze betrokkenheid erbovenop. Dat simpele maar oprechte plezier zouden we nooit beleefd hebben aan een doosje kant-en-klaar garnalen uit de supermarkt. Iets traag en bewust doen lijkt soms een anachronisme, maar ervoor kiezen om te vertragen en te genieten kan een echte weldaad zijn. Nochtans komen we daar maar zelden aan toe, omdat het al snel een schuldgevoel oproept: je hoort nuttig bezig te zijn, niet te lanterfant. In plaats van te streven naar genot streven we in onze prestatiecultuur naar succes, want dát levert erkenning op. Maar er is meer in het leven dan constant hard werken en presteren - of dat zou toch moeten. Veel mensen die jarenlang met succes de carrièreladder beklimmen beseffen wanneer ze eenmaal boven staan dat ze hun ladder tegen de verkeerde muur gezet hebben. Om het met de woorden van Voltaire te zeggen: 'de

Iemand met een zagezegd gebrek aan tijd om te genieten is eerder iemand voor wie genieten geen prioriteit is

Historisch genot

Hedonisten zijn er altijd geweest. Van Epicurus, die genot als het hoogste goed beschouwde, tot Michel Onfray, hedendaags auteur van *De kunst van het genieten*. Maar hun accenten verschillen. Bij Onfray gaan we terug naar het lichamelijke en het seksuele als bron van genot. Volgens Epicurus was genieten afhankelijk van het vermijden van pijn en van het verstandig kiezen van genot. Met dat laatste bedoelt hij dat de mens tevreden moet leren zijn met weinig en sobere bronnen van genot moet leren appreciëren, waarbij hij zich niet afhankelijk maakt van anderen. Ook verlangens waarvan de bevrediging ons slechts schijnbaar gelukkig maakt (lust naar roem, materiële rijkdom, statussymbolen ...) moesten volgens Epicurus vermeden worden. Voor hem ging de ware kunst van genieten niet alleen over het opzoeken van genot maar evenzeer over het afhouden van ongeluk. Een evenwichtsoefening die ook vandaag een uitdaging blijft.

ene helft van ons leven offeren we op om geld te verdienen, de andere helft offeren we ons geld op om weer gezond te worden'. Logisch dat er met zo'n ingesteldheid weinig tijd en ruimte overblijft om te genieten.

TIJD OF PRIORITEIT?

De dingen waar we dagelijks zonder veel budget of moeite van zouden kunnen genieten zijn niet op een hand te tellen: de natuur, boeken, muziek, je vrienden, je partner, je kinderen ... Als je die stelling verdedigt krijg je vaak een schamper 'daar heb ik geen tijd voor hoor' als reactie. Terwijl anderen daar wél tijd voor hebben. Zou het kunnen dat net toen de tijd werd uitgestrooid een plotse windstoot ervoor zorgde dat de ene brute pech had en schamel bedeed werd, terwijl de ander het in bakken over zich heen gestort kreeg? Is de tijd om te genieten oneerlijk >>>



>>> verdeeld? Niet dus. Er is niks zo democratisch verdeeld als tijd. Wat wel verschilt is de prioriteit, de keuzes die we maken om binnen de tijd die we hebben het ene op de voorgrond en het

andere op de achtergrond te plaatsen. Voor de kwaliteit van die keuzes zijn we zelf verantwoordelijk. De ene werkt elke dag twaalf uur om geld te verdienen voor een dure wagen, de ander werkt zes uur en koopt een tweedehandsauto. Elk zijn keuze. Misschien geniet de eerste wel evenveel van zijn auto als de tweede van de persoonlijke prioriteiten die hij in de overblijvende zes uur kan realiseren. Iemand met een zogezegd gebrek aan tijd om te genieten is dus eerder iemand voor wie genieten geen prioriteit is.

KOESTER HET VERLANGEN

Wat sterk bijdraagt tot genieten van iets is het verlangen ernaar. Daarom is het goed om niet alles te hebben of te bereiken waar je naar streeft, zodat je het verlangen kan blijven koesteren. We denken dikwijls dat we pas kunnen genieten als we ons verlangen hebben ingevuld maar dat is meestal maar heel even zo. De echte kunst bestaat er dan ook in om te leren verlangen naar wat je hebt. 'Minder moet zorgen voor betekenis. Meer moet ervan genezen', schreef Herman De Coninck zo mooi. En terecht, want als we te veel hebben en alles in overvloed aanwezig is zie je niet meer waar je nog van kan genieten. Een

De genotsbrug

Genieten gaat niet altijd vanzelf, soms moet je jezelf een duwtje in de rug geven. De volgende oefening helpt je alvast op weg. Ga ergens gemakkelijk zitten of liggen en keer in je herinnering terug naar een moment in het recente verleden waarop je echt genoten hebt. Leef je opnieuw in de situatie in, tot het gevoel van genieten weer duidelijk op de voorgrond komt. Stel je dan voor dat je je via dat gevoel - als ware het een glijbaan of een rollercoaster - laat afglijden in de tijd, naar een eerdere keer dat je een gelijkaardig gevoel had. Meestal kom je dan terecht in een minder recente situatie die op een of andere manier geassocieerd wordt met genieten. Na inleving in die situatie is het gevoel nóg sterker geworden en kan je je via je 'genotsbrug' verder laten glijden in het verleden naar een nog eerdere situatie die vanuit je onderbewustzijn geassocieerd wordt met een gevoel van genieten. Je kan net zo lang en zo ver doorgaan als je zelf prettig vindt.

mooie illustratie daarvan is het onderzoek van de Nederlandse socioloog Johan Goudsblom. Hij stelde vast dat kinderen zich tijdens de sinterklaas- en kerstperiode door de overvloed aan cadeautjes net gingen vervelen - niet wetend waar eerst mee te spelen. Hij noemde dat verschijnsel laconiek 'verteveling'. Door de overconsumptie zijn we, zoals wetenschapper en filosoof Mansukh Patel het raak uitdrukt, te veel gericht op vulling en te weinig op vervulling. We gaan vaak niet meer bewust om met de dingen waar we van zouden kunnen genieten. Door hun constante en overvloedige aanwezigheid merken we ze nog amper op. Afstand nemen kan dan helpen. Letterlijk, door te reizen naar plekken waar al die overvloed niet evident is en te ervaren dat kiezen (wat je eet, waar je eet, hoeveel je eet, of je

koffie of thee drinkt en welke soort ...) een grote luxe is.

GENOT BOVEN GELUK

Kinderen zijn perfecte leermeesters als het om genieten aankomt. Op een haast vanzelfsprekende manier bezitten ze die vaardigheden, attitudes en talenten die genieten tot een dagelijkse levenshouding kunnen maken. In het hier en nu en met zintuigen wijd open opgaan in de beleving. Traagheid en ogenschijnlijke nuttelosheid toelaten en meer onderweg zijn dan aankomen. Kunnen loslaten en ontspannen maar ook voldoende assertief zijn om niet automatisch het leven te leiden dat anderen je willen voorschrijven. En vooral: ontvankelijk blijven voor wat zich vaak zo achteloos aandient. In onze huidige samenleving staan we door de tirannie van de gelukscultuur onder enorme druk: je móet gelukkig zijn of je bent een loser. Op tv zien we voortdurend lachende mensen die zo hard stralen van ogenschijnlijk geluk dat het pijn doet aan je ogen en je jezelf wanhopig afvraagt: wat is er mis met mij? Geluk is een misleidend statussymbool geworden, een luchtbel om te doorpikken. Ongelukkig zijn mag! Misschien kunnen we, zoals de Franse geluksfilosoof Pascal Bruckner betoogt, in plaats van voor geluk beter voor genot kiezen: korte momenten van extase die we aan de alledaagse *train de vie* ontfutselen.

MEER LEZEN
De praktijk van het genieten, Wilfried Van Craen (Acco, 1999).

Wat kan je, heel concreet, doen om meer en beter te genieten? Om de lezer op weg te zetten heeft de auteur de vele verhalen van zijn cursisten over hun genieten in dit boek verwerkt. Samen met een reeks praktische tips vormen hun ervaringen een bron van inspiratie om zelf aan de slag te gaan. *De praktijk van het genieten* is een doe-boek, met 21 concrete oefeningen, voor al wie in deze stresserende tijd 'genieten' een plaats wil geven in zijn leven.

Het is goed om niet alles te hebben of te bereiken waar je naar streeft, zodat je het verlangen kan blijven koesteren

FOTO: EMMANUEL PIERROT VOOR PSYCHOLOGIES FRANCE