

*Katrien Ruytjens*  
*Ellen Van Stichel*

# Ruimte voor het onverwachte

D/2016/45/389 | ISBN 978 94 014 3805 6 | NUR 752, 890

ILLUSTRATIES Charlotte Peys

VORMGEVING OMSLAG Paul Verrept

VORMGEVING BINNENWERK Stefaan Verboven | LetterLust

© Katrien Ruytjens, Ellen Van Stichel & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,  
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden  
en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie,  
microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus  
Erasme Ruelensvest 179 bus 101  
3001 Leuven  
België

[www.lannoocampus.be](http://www.lannoocampus.be)

# Inhoud

Voorwoord 6

1. Wachten en verwachten 8
2. Het lichaam: vriend en vijand 30
3. Een kind is altijd anders 52
4. Wanneer het leven kwetst 80
5. Over controlitis, kwetsbaarheid en klimaatverandering 100

Epiloog 119

Noten 123

Leeslijst 130

# Voorwoord

Het onverwachte komt op ieders pad. Onvermijdelijk.

Het doet ons verstommen, verstoort de agenda, verandert het ritme van ons leven.

Ik hoor en zie mensen met dat onverwachte worstelen, eraan lijden en er soms aan ten onder gaan. Ze zoeken een houvast in de dagelijkse worsteling met de tragiek van het leven – datgene wat we niet in de hand hebben. Ook de psychiater kan die houvast niet altijd bieden, dat is evident.

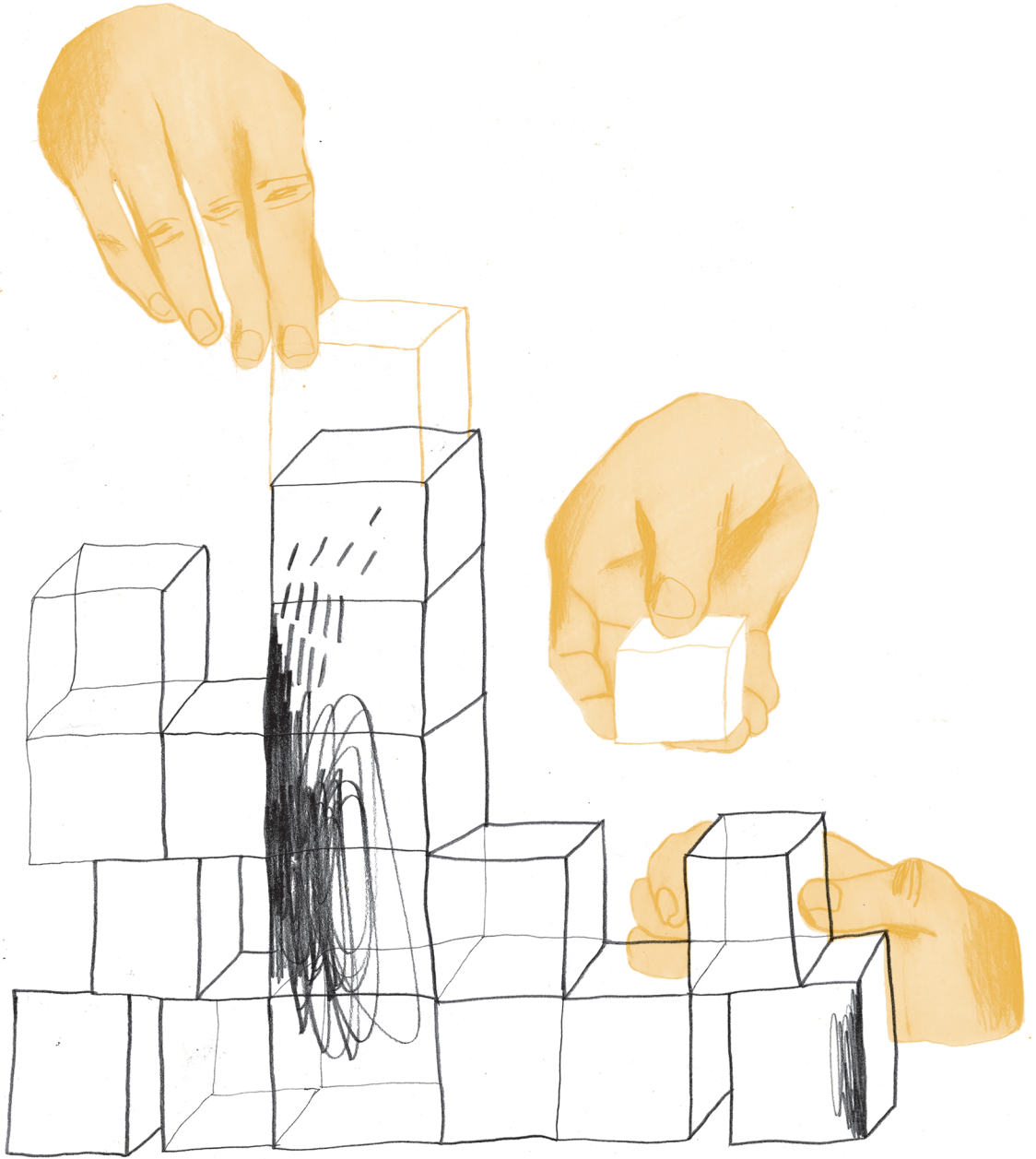
Dit boek legt uit hoe we persoonlijk en als samenleving in de constante illusie van de totale controle en maakbaarheid leven. En hoe we daardoor diep vallen als het anders loopt dan gedacht. Maar ook hoe we daardoor mogelijks heel wat onverwachte schoonheid mislopen.

*Ruimte voor het onverwachte* is geen stappenplan, geen papieren houvast, geen nieuw punt op de to-do list. 'Als je maar anders leert kijken naar het onverwachte, dan word je gelukkig': dat is natuurlijk onzin. Het boek onderzoekt hoe de (ouderwetste) deugd van ontvankelijkheid opnieuw een plaats kan krijgen in onze soms harde wereld.

*Ruimte voor het onverwachte* is zo'n titel die deuren kan openen in het hoofd van mensen. De titel zindert na. Misschien omdat we allen verlangen naar meer ruimte in ons hoofd? Naar meer onbevangenheid en openheid voor wat ons gegeven is?

Misschien is de wachttijd wel de ware Tijd.

– Dirk De Wachter



# Hoofdstuk 1

## **Wachten en verwachten**







## Grijpen en ontvangen

Vanuit de ontwikkelingspsychologie weten we dat een grijpende houding noodzakelijk is om ons in het leven te handhaven. Het kind dat niet opkomt voor zijn behoeften, zal niet lang overleven. Kinderen leren dit al heel snel: ze leren letterlijk te ‘grijpen’ en nadien grip te krijgen op de wereld om hen heen. Dat die wereld te manipuleren valt, is de typische ontdekking van de peuter: oorzaak en gevolg onderscheiden, torens bouwen, ‘wat gebeurt er als je op dat knopje duwt’ ... Kinderen leren dit spelenderwijs. De natuur is bijzonder pienter: van bij de geboorte zijn kinderen in staat om hun behoeften kenbaar te maken. Door de reacties hierop ontdekken kinderen dat ze er mogen zijn en dat ze actief invloed hebben op hun leven; ze krijgen een zekere mate van controle in het leven en leren dat ‘als’ ze dit doen er ‘dan’ gevolg aan gegeven wordt. Op die manier ontwikkelen kinderen een basisvertrouwen dat hen in staat stelt om zelf de wereld verder te ontdekken.

Later, in de puberteit, blijft het een belangrijke ontwikkelingstaak om de wereld naar hun hand te zetten: plannen maken zonder de ouders, eigen keuzes bepalen, dromen waarmaken. Ook in het volwassen leven creëren we kansen om het leven in handen te nemen. Plannen, contacten leggen, ondernemen en opkomen voor eigen ideeën zijn nodig om in de wereld overeind te blijven, zich te ontplooiën en een unieke bijdrage te leveren aan de samenleving.

Toch weten we dat niet alles wat we willen zomaar kan. Gaandeweg hebben we als kind geleerd om rekening te houden met de realiteit. Door hun eisende houding plaatsen kinderen aanvankelijk alleen zichzelf in het middelpunt. Maar anderen hebben ook behoeften. Zo moeten ze wel eens kunnen wachten op hun eten, of een ander

Leven in  
handen nemen

Niet alles kan

voor laten gaan. Geleidelijk trachten ouders en opvoeders hen bij te brengen dat hun wensen niet zomaar onmiddellijk vervuld kunnen worden. Ze moeten rekening leren houden met anderen. Ze moeten leren wachten.

Ook de werkelijkheid zelf is weerbarstig. Kinderen tonen voluit de frustraties wanneer iets niet meteen kan zoals ze het bedacht hebben. Wie kent niet het beeld van een peuter of kleuter die zich schreeuwend op de grond gooit in de supermarkt? De protesten vertolken de irritatie die gepaard gaat met het moeten opgeven van de eigen wil of de eigen plannen. Ook volwassenen voelen (en tonen) die irritatie of ontgoocheling wanneer iets onverwacht in het leven opduikt. Het leven plooit zich niet steeds naar onze plannen.

### Wachten en verwachten

In een muisklik

In een samenleving met ontzettend veel prikkels en impulsen is er veel dat 'moet'. Er worden ons beelden opgedrongen van wat we nodig hebben om gelukkig en gezond te zijn, welke reizen en trips we niet mogen missen en welke laatste snufjes ervoor zullen zorgen dat we erbij horen. Onze behoeften worden handig vergroot en ons wordt verleidelijk duidelijk gemaakt wat we nog meer nodig hebben, gezien moeten hebben of moeten meemaken. We 'moeten' veel en we willen dat liefst zo snel mogelijk. In onze instant-maatschappij, waar alles onmiddellijk voorhanden is of zou moeten zijn, bestellen we wat we verlangen en zoeken. We zijn maar een muisklik verwijderd van het laatste boek, de laatste cd, het nieuwste spelletje ... Als we het al niet meteen ter beschikking hebben omdat het een e-versie is, wordt ons wachten gereduceerd tot het absolute minimum: 'Vanavond besteld, morgenochtend geleverd' beloven veel onlinewinkels.

Lange wachttijden  
en verveling

Vreemd genoeg hebben we een eigenaardige, paradoxale relatie ontwikkeld met het wachten. Want het zijn juist ook de laatste technologische snufjes, de exotische vliegvlagen en de verre pretparken die eindeloos lange rijen wachtenden veroorzaken. Belangrijke tentoonstellingen, goede scholen en de beste dokters kunnen (en mogen) ons

## In onze samenleving zijn we hoe dan ook geneigd het wachten te zien als een zinloos nevenverschijnsel van andere activiteiten.

urenlang laten wachten. Zelfs files lijken we te hebben aanvaard als *part of the deal* van het nieuwe werken. De een aanvaardt dat wachten gelaten, een ander raakt erdoor geïrriteerd. In onze samenleving zijn we hoe dan ook geneigd het wachten te zien als een zinloos nevenverschijnsel van andere activiteiten. Het brengt ons niets bij, integendeel: wie moet wachten, moet 'de tijd doden'. Wachtijd moet dus ongedaan gemaakt worden, liefst door online te ontsnappen. Maar als ontsnappen niet kan, zorgt het wachten voor irritatie en boosheid. Vertraging en uit- of afstel zijn vervelend. We hebben het 'wachten' verleerd.

Toch zijn er situaties waarvan we maar al te goed weten dat ze rijker zijn (geworden) door te wachten. De afstand tussen de behoefte en de bevrediging ervan kan een kans inhouden om datgene waarnaar we uitkijken rijker te maken. Wachten krijgt dan een andere betekenis: het genot dat erop volgt, wordt verfijnder, subtieler. Dat geldt voor kleine zaken, zoals het wachten met de taart aansnijden totdat iedereen thuis is, maar ook voor grote zaken zoals nu niet op vakantie gaan om volgend jaar een verre reis te kunnen maken. Of Lucas die al in augustus aan zijn brief voor de Sint begint, maar moet wachten en intussen in zijn fantasie ermee bezig kan zijn waardoor de betekenis uitgebreid wordt.

Sinterklaas

## De kunst van nietsdoen en de verveling

In *Stil de tijd* beschrijft Joke Hermsen de eigenaardige paradox van vandaag: “Hoe meer tijdsbesparende machines er ook bij zijn gekomen, we hebben steeds minder tijd voor rust en ontspanning over. Hoe sneller we ons kunnen verplaatsen, hoe minder tijd er is om ergens te verblijven. Hoe groter onze beschikbaarheid via mobiele telefoons, e-mail en internet, hoe minder tijd we voor elkaar hebben.” Een drukke agenda en vermoeide aanblik (‘druk en moe’) is vandaag voor velen een statussymbool. Want zijn we wel goed bezig en succesvol als we even nietsdoen, of nog erger: ons even durven vervelen? We zijn bang voor de verveling en voor rust die onrustig maakt. Zelfs onze zogenoemde ‘vrije tijd’ overladen we met tal van activiteiten, ‘to do’s’ en consumeren. Dit versterkt ons gevoel dat het ons voortdurend aan tijd ontbreekt.

Toch zijn er momenten dat ons plots tijd gegeven wordt. Wachten op openbaar vervoer, of het reizen zelf, komt ons voor als een noodzakelijke hindernis om ons doel te bereiken. We hebben het nodig, maar zouden het liever anders zien. Wie al eens in India geweest is, weet dat een trein daar makkelijk meer dan vijf uur rijdt voor amper honderd kilometer. Tergend traag in onze ogen. Je kunt niets doen, want je zit in die trein. Even is dat nietsdoen gerechtvaardigd, want eigenlijk ben je wel iets aan het doen: je bent onderweg. Vaak maakt het ons onrustig en vinden we het vervelend. Af en toe kan het ons overkomen dat we zulke momenten juist gaan koesteren. De reactie van een collega op het moeten wachten op de lift was voor filosoof Paul van Tongeren zo’n moment:

Toen ik eens met een bezoekende collega op de lift stond te wachten, was ik geërgerd omdat het (alweer) zo lang duurde. Ik wilde op tijd met mijn gast op de volgende bestemming zijn; ik stoorde me aan al die mensen die de lift gebruikten voor de kleine verplaatsing op een paar etages van het gebouw, terwijl wij zestien verdiepingen hoog stonden te wachten. Toen ik me verontschuldigde bij mijn gast, niet voor mijn irritatie, maar voor de wachttijd, bleek hij verbaasd. Hij was helemaal niet geërgerd. Integendeel: voor hem waren dit soort momenten van wachten de mooiste ogenblikken op een dag: “De hele dag moeten we van alles, maar nu hoeven we niets, want kunnen we niets; dit is nu werkelijk ‘gratis’ tijd.”

Wanneer we openstaan voor het onverwachte kunnen we zien dat we door het wachten op de lift of in de trein tijd krijgen. Wanneer we niet bij elk moment dat we moeten wachten – in het café wanneer een vriend naar het toilet is, in de tram of in de winkel – naar onze smartphone grijpen, krijgen we even tijd en kunnen we weer ‘het genoeg van de verveling’ proeven. Er moet even niets en er ontstaat ruimte voor veel.

Meestal is het juist tijdens rustmomenten, nietsdoen, verveling en werkelijk vrije tijd dat we creatief worden. Pas dan nemen nieuwe en inspirerende ideeën de vrije loop. Zelf beschrijft Hermsen hoe ze blijkbaar beter en meer schrijft op vakantie, ook al heeft ze het gevoel te lanterfant, te lui, te slapen, te mijmeren. Ze wint aan subjectieve tijd en is productiever. Omdat ze gefocust kan werken, ‘ontketend’ van de wereld en dus van biepjes die haar uit haar concentratie halen, afspraken, lezingen en vergaderingen. Ook de eentonigheid helpt: bijna alle dagen zijn hetzelfde, wat een bepaald ritme geeft – hoewel het ook voor

verveling zorgt. “Maar ook dan ga ik mijn werkkamer in, met de luiken gesloten tegen de zon, neem voor de vorm nog even plaats achter mijn bureau, maar al spoedig lonkt de bank. En daar lig ik dan, eindeloos te mijmeren, half te suffen en te slapen. Na een uur of twee luiere spring ik overeind, omdat ik ineens weet hoe het met een bepaalde passage verder moet. Terwijl ik dacht niets te doen, heeft het lanterfant me juist verder gebracht.”

Misschien bestaat de kunst van de verveling en het nietsdoen juist in: tijd winnen door tijd te verliezen.

## We zijn bang voor de verveling en voor rust die onrustig maakt.

In zoverre we weten dat iets zich zal voordoen, kan het wachten ook de betekenis krijgen van ‘ver’wachten. Het wordt dan een ‘uitzien naar’ of een ‘op zijn hoede zijn voor’. We kunnen ons in zo’n geval voorbereiden op het gebeuren of de nieuwe situatie. Het verwachten maakt de komende gebeurtenis tot een ‘belevenis’: een gebeuren dat deel uitmaakt van het eigen leven en erin geïntegreerd wordt. In positieve situaties brengt het wachten de kans om een behoefte om te buigen tot een verlangen waarin meer vervat zit. Wachten op een zwangerschap geeft bijvoorbeeld ook de partnerrelatie een andere kleur. Uitkijken naar en sparen voor de verbouwing van je eigen huis geeft je tijd om andere dromen in je gezin te beleven en te bespreken. Wachten op het opstarten van je eigen zaak doet je dromen van de nieuwe wending die het leven neemt. Het verlangen krijgt door zijn uitstel een bijzondere gelaagdheid. Dat proces krijgt geen kans als behoeften steeds onmiddellijk bevredigd worden. Elke droom die meteen verwezenlijkt wordt, leidt dan alleen maar tot telkens weer nieuwe dromen die onrustiger nagejaagd worden en steeds minder tevredenheid schenken.

Het wachten kan echter ook angstig zijn, zoals bij een doktersbezoek of een examen. Het verwachten wordt dan een bang afwachten en is dan eigenlijk een voorbereiding op mogelijke pijn, tegenslag of verdriet. We kennen allemaal de ervaring van wachten op het resultaat van examens, van in de wachtzaal of thuis wachten op nieuws van een operatie van een dierbare, de uren van onzekerheid aan een ziekbed ... Dit verwachten is een actief proces. Het sluit aan bij de psychologische arbeid van de mens die we *anticiperende coping* noemen: in het verwachten zijn we bewust in gedachten bezig met wat op ons afkomt en geven we er betekenis aan.

Wachten als  
verwachten

Wachten als  
bang afwachten

Als wat vanzelfsprekend is  
Opeens niet meer is dan is er een kans.  
Als het je plots overkomt  
Dat de stroom uitvalt  
En dat het tot je doordringt  
Hoezeer je elektriciteit beschouwt  
Als een recht en je leven er afhankelijk van is  
Dan krijg je een kans.

Als het je op een dag overkomt  
Dat het eten niet klaar is  
Als je aan tafel wil gaan  
En het dan tot je doordringt  
Dat je het vanzelfsprekend vindt  
Dat er elke dag voor je gekookt wordt  
Dan krijg je een kans.

Als er in je leven een moment komt  
Dat je ziek wordt en  
Afhankelijk van de zorg van anderen  
En het dan tot je doordringt  
Dat je gezondheid zonder meer  
Normaal hebt gevonden  
Dan krijg je een kans.

Als het je na jaren van geluk gebeurt  
Dat je opeens moet leven  
Met een groot verlies  
Mag het dan tot je doordringen  
Dat de zin van je leven  
Dieper ligt dan de pijn  
En het grote gemis?  
Ook daarin ligt een kans.

- Maura



## Serendipiteit: het vermogen of de gave om onverwacht iets goeds te ontdekken.

Wachten kan ook passief zijn, waarbij we loslaten en laten gebeuren in plaats van grijpen of in handen nemen. Het wachten krijgt dan de betekenis van ruimte maken voor wat zich aandient, en voor wat niet meteen in onze plannen of verwachtingen past. Bekend is de tekening met de cirkel van *'the comfort zone'* en de veel grotere cirkel ernaast *'where the magic happens'*. Het klopt dat we bij nieuwe uitdagingen kunnen beslissen wanneer en hoe we uit onze comfortzone stappen en de magie opzoeken. Op professioneel vlak staan we open voor nieuwe uitdagingen; in onze vrije tijd zoeken we het avontuur op. Openheid voor wat er is, betekent ook dat we tegen wil en dank onverwacht uit onze comfortzone getrokken worden om vervolgens te ontdekken waar het magische zich ontvouwt. Zo'n wachten heeft alleen zintuigen en een ontvankelijke houding nodig. Ze getuigt van een bescheidenheid en van vertrouwen in het leven. Een eenzijdig grijpende houding, waarbij we zo veel mogelijk willen meemaken, bemoeilijkt de ontvankelijkheid voor wat er 'zomaar is'. Of zoals de bekende uitdrukking mooi samenvat: "Life happens while you are busy making other plans."

Het vermogen of de gave om onverwacht iets goeds te ontdekken, heet *serendipiteit*. Oorspronkelijk is het woord gebaseerd op een oosterse legende van de drie prinses van Serendip (het huidige Sri Lanka) die op reis ontdekten dat het pad waarop ze liepen kort voordien begaan was door een kameel die half blind was. De legende over de prinses leert ons vooral iets over de schrandtheid van de prinses en het feit dat je op basis van toevallige observaties (het gras was slechts aan één kant opgegeten) 'iets' kunt ontdekken (inductie). Het woord *serendipiteit* was echter geboren en heeft nadien vooral de bijklank gekregen van 'het vinden van iets waarnaar je niet op zoek was en dat je ook niet verwacht had'. In de wetenschap wordt het woord gebruikt

Openheid voor  
wat er is

Serendipiteit

om aan te geven dat een belangrijke ontdekking vaak toevallig plaatsvindt. Veel medicijnen zijn ontdekt terwijl wetenschappers eigenlijk op zoek waren naar iets anders, zoals bijvoorbeeld de penicilline. De parallel tussen serendipiteit in de wetenschap en het ‘wachten op wat het leven aandient’, toont wel aan dat er meer aan de hand is dan ‘toeval’: je moet al een intelligente en alerte wetenschapper zijn om in het toevallige en onverwachte ook een grote sprong voorwaarts van de wetenschap te zien. Zo vraagt het ook een zekere ‘kunst’ om in het onverwachte van het leven iets betekenisvol te zien. Zeker in een tijd waarin vooral de ‘grijpende’ houding van de mens wordt gestimuleerd, is deze openheid om te laten gebeuren wat gebeurt, niet eenvoudig. Het vraagt oefening in alert of verwonderd leven.

Verwondering kan functioneren als motor van een open levenshouding. Hoe kan dat? Pal in het midden van het woord zit ‘wonder’. Een wonder wijst op iets dat we niet helemaal kunnen begrijpen, bevatten, laat staan bemeesteren. Het wonder is iets dat constant ontsnapt aan onze wil om te maken, te beheersen en te controleren. Er gebeuren dingen die we helemaal niet verwachten en die de logica van het alledaagse grondig doorbreken. Verwondering schept de ruimte voor het onverwachte. Staan we niet verwonderd te kijken hoe iemand als Gandhi eeuwenlange onderdrukking beantwoordt met geweldloos verzet? Hoe iemand als Nelson Mandela na zeventwintig jaar de gevangenis verlaat met uitgestoken hand naar degenen die hem opgesloten hebben? Hoe sommigen nog liever hun leven dan hun idealen verliezen? In ons eigen leven ervaren we plezierige verwondering wanneer de uitbrander die we verwachten een vriendelijke aanmoediging blijkt te zijn. Wie met verwondering in het leven staat, ziet de kleine dingen waar anderen achteloos aan voorbijgaan, op weg naar hun uitgestippeld doel. Een kind dat paaseieren raapt en een narcis ontdekt, roept verrukt: “Mama, mama, er is een bloemetje geboren.” Kan mama dan bij dat bloemetje stilstaan? Zelf verwonderd zijn over de uitdrukking die het kind gebruikte? Of is haar boodschap: “We zoeken nu geen bloemetjes, we zoeken eitjes.”

## Bestemming Spanje

Ik ben vader van een modern gezin. We hebben het goed en we kunnen het ons permitteren om jaarlijks op reis te gaan. We hebben dat nodig om de batterijen op te laden en we plannen dat zorgvuldig vooraf. Vorig jaar hadden we gepland om met het hele gezin naar Spanje te trekken. We boekten een camping met luxe tenten, Vlaamse animatie voor de kinderen en een groot waterpretpark. Onderweg hadden we autopech en het zou meerdere weken duren voor de auto kon gerepareerd worden. Omdat we goed verzekerd zijn, dachten we onmiddellijk plaatsen te krijgen op een vliegtuig richting Spanje. Omdat het echter hoogseizoen was, moesten we drie dagen ter plaatse blijven voordat we verder konden reizen. We kregen wel een hotelverblijf, maar veel keuze was er niet: het werd een eenvoudig hotel in de buurt. De eerste reactie was er een van ontgoocheling; drie dagen in een Spaanse luxe camping verruilen voor een verblijf in een muffig hotel met een piepklein zwembad. Bovendien was er geen restaurant en moesten we de bus nemen naar het dorp om eten te vinden. Maar wat begon als pech werd grote vreugde. Niets van het gekunstelde vertoon waaraan we stilaan gewend waren. De kinderen vroegen voor het eerst niet steeds weer een ijsje of een cadeautje. Ze genoten van het spel met de andere kinderen, de uitgebreide aperitief-tijd op een klein terrasje, een wandeling met verrassingspicknick, een babbel bij valavond ... We stopten met verontwaardigd bellen naar de verzekeraar, maar genoten gewoon van de 'gestolen tijd'. Deze ervaring heeft onze ervaring met 'pech' ingrijpend veranderd.

Leven vanuit verwondering vertoont in die zin gelijkenissen met mindfulness: oefening om te zien wat in het hier-en-nu is. Toch bedoelen we hier iets meer fundamenteel. Mindfulness wil mensen bewust maken van het 'nu', terwijl ruimte voor het onverwachte ook de openheid op wat komen gaat, uitdrukt. Het wachten heeft dan niet te maken met wat we verwachten, maar met het niet-weten. Je kunt het een afwachterende openheid noemen: een houding van eenvoud waardoor we zonder al te grote angst voor ontgoocheling of verwarring kunnen openstaan voor wat op ons afkomt.

#### Toe-komst

We zijn gewend om naar de toekomst te kijken vanuit een lineair tijdsperspectief: we evolueren vanuit het verleden in het heden naar de toekomst. Die toekomst kunnen we bovendien in belangrijke en aanzienlijke mate vatten, bevatten, richting geven, vorm geven en controleren. We 'grijpen' de kansen en mogelijkheden die ze biedt; we willen die toekomst vooral zelf in de hand houden, bemeesteren en beheersen. Het is een leeg vak in de agenda dat we moeten volplannen en vormgeven. We kunnen het voorzien en we leven ernaartoe.

Zou het kunnen dat er ook iets van de toekomst, op ons toe-komt? Tegenover de uitgestippelde mogelijkheid verschijnt de werkelijkheid. Dingen, gebeurtenissen en personen kunnen ons 'toe-vallen'. Het kan ons treffen, het kan ons tegemoetkomen, het kan ons kwetsen, het kan verrassen, het kan weerstand, afkeer, dankbaarheid of verwondering oproepen. Het kan verschijnen als een indringer, een streep door onze rekening. Of we kunnen het ervaren als een kans die we zelf niet hadden kunnen bedenken. Mogelijk ervaren we dan iets van een vertrouwvolle openheid voor wat we niet in handen hebben, maar dat ons zomaar gegeven wordt. Op zulke momenten kunnen we ons intens gelukkig voelen. Gelovigen spreken over 'genade', iets wat we niet zelf dwangmatig kunnen najagen, maar ons per definitie gratis overkomt. God als een zacht briesje dat onze wangen streeft.

#### Leven met open einde

Hier stelt zich de vraag naar de mogelijkheid om te leven met een open einde. Als je beseft dat er een open einde is en dat zich morgen weer iets nieuws kan aandienen, wat heb je dan nodig om in het leven