

Christine Carter

*Niets
meer
aan
doen*

Durf los te laten en vind je gelukspunt



ISBN 978-90-225-7367-9

ISBN 978-94-023-0409-1 (e-boek)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *The Sweet Spot*

Oorspronkelijke uitgever: Ballantine Books, New York

Vertaling: Merel Leene

Omslagontwerp: Sproud

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2015 by Christine Carter

Nederlandstalige uitgave © 2015 Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

This translation was published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor Amalia, Fiona, Macie en Tanner. In het leven gaat het erom je eigen, geweldige spoor te vinden, zodat je daarin kunt teruggliden als je de weg (onvermijdelijk) een keer kwijtraakt.

Inhoud

Inleiding: stap uit de tredmolen	9
Deel 1:	
Neem rust	
1 Van overwerk naar genieten van de seizoenen	25
2 Het omslagpunt tussen stress en succes	39
Deel 2:	
Schakel over op de automatische piloot	
3 Moeiteloos doen	65
4 Krijg je gewoontes onder de knie	77
Deel 3:	
Bevrijd jezelf	
5 De vloedgolf keren	III
Deel 4:	
Bouw aan je relaties	
6 Zo sterf je gelukkig, gul en geliefd	155
7 Scheuren repareren	185

Deel 5:

Verdraag enig ongemak

8	Moeilijke dingen makkelijk maken	223
9	Wees afwijkend	247
10	Een beknopte gids om het spoor terug te vinden	263
	 Besluit: De laatste stap zetten	 279
	 Dankwoord	 297
	Noten	299
	Bibliografie	321
	Register	339

Inleiding:

stap uit de tredmolen

Allemaal hebben we een 'geluक्सpunt', een perfecte toestand waarin alles vanzelf lijkt te gaan en we ons gelukkig en capabel voelen, in harmonie met alles om ons heen, uniek getalenteerd en vanzelfsprekend succesvol. Het voelt magisch, maar dat is het niet.¹

– Peter Bregman

Dit boek rees op als een feniks uit de as, toen ik uitprobeerde of ik alles tegelijk kon hebben. Kon ik voluit carrière maken en daarnaast een gelukkig gezinsleven leiden? Kon ik een geweldige moeder zijn en tegelijkertijd naar mijn eigen behoeften luisteren? Kon ik succesvol en gelukkig zijn zonder me gestrest en gespannen te voelen?

Omdat ik me al tien jaar verdiep in welbevinden en topprestaties weet ik allang wat je moet doen om tegelijkertijd gelukkig en succesvol te zijn. Niet voor niets coach ik mensen van over de hele wereld op juist die twee terreinen. Toch had ik, als ik heel eerlijk ben, in mijn dagelijks leven grote moeite om zelf in praktijk te brengen wat ik anderen bijbracht. Vijf jaar geleden was ik een alleenstaande moeder met drie veeleisende parttimebanen, en mijn leven voltrok zich in een waas. Ja, het lukte ons als gezin om de meeste avonden samen te eten, en we spraken over de dingen waarvoor we dankbaar waren.

In zekere zin deed ik wat ik anderen voorhield. Tegelijkertijd was ik echter verstrikt geraakt in het drukke moderne leven; uitgeput rende ik als een hamster in mijn tredmolen, zonder het rustiger aan te durven doen. Ik was het spoor bijster.

Het leven van tegenwoordig is een soort snelkookpan. Zelfs de meest getalenteerde – en bevoorrechte – mensen hebben moeite een goede balans te vinden tussen hun nooit eindigende werk en hun gezinsverplichtingen, grip te houden op de constante stroom informatie en mails, en om te gaan met voortdurend hoge stress. Slechts 17 procent van de volwassen bevolking floreert en weet het uiterste uit zichzelf te halen wat betreft geluk, succes en productiviteit.²

Kijk eens naar onderstaande beschrijving van het leven van een werkende Amerikaan, uit een essay van de hand van futuroloog en filosoof Sara Robinson, over de verdwenen veertigurige werkweek.

Als je het geluk hebt momenteel een baan te hebben, ga je waarschijnlijk tot het uiterste om die te behouden. Als de baas je vraagt om 50 uur te werken, werk je er 55. Als ze om 60 uur vraagt, offer je je avonden en zaterdagen op en maak je er 65 van.

De kans is groot dat dit nu al maanden, of zelfs jaren zo gaat, waarschijnlijk ten koste van je gezinsleven, sportbeoefening, dieet, stressniveau en geestelijke gezondheid. Je bent afgebrand en uitgeput, hebt overal pijntjes en bent volkomen uit beeld geraakt bij je partner, kinderen en hond. Toch buffel je door, omdat iedereen weet dat je nu eenmaal idioot lange werkweken moet maken om te bewijzen dat je ‘er vol voor gaat’, ‘productief’ bent en bovendien een echte ‘teamspeler’; kortom, het soort werknemer dat misschien een kans maakt er bij de volgende ontslagronde níét uit te vliegen.³

En laat deze cijfers eens op je inwerken: 66 procent van de werkende ouders in Amerika zegt niet alles te kunnen doen wat ze willen, 57 procent heeft het gevoel niet genoeg tijd met het gezin door te brengen, en 46 procent meent niet genoeg tijd voor ontspanning te

hebben.⁴ De meeste mensen hebben feitelijk minder vrije tijd dan onze voorouders een eeuw geleden, terwijl zij in die goeie ouwe tijd nota bene alle was met de hand moesten doen...

En dit is het gekke: gedurende het overgrote deel van de twintigste eeuw was men het er vrij algemeen over eens dat ‘meer dan veertig uur per week werken dom, verspillend, gevaarlijk en duur [was], en daarnaast ook nog eens een overduidelijk teken van incompetent management’, schrijft Robinson.⁵ Uit meer dan honderd jaar onderzoek blijkt bovendien dat ‘elk uur dat je méér werkt dan veertig uur per week, je minder effectief en productief maakt, zowel op de korte als langere termijn.’ Echt! Hoewel de meeste mensen de logica daarvan wel aanvoelen verbaast het ze toch om te horen dat het ook werkelijk waar is.

Dit evidente gegeven wordt echter zo breed genegeerd dat overwerk – en alle problemen met gezondheid, geluk en productiviteit die het met zich meebrengt – een epidemie is geworden. Ons leven is op allerlei manieren makkelijker geworden – met apparaten om de afwas te doen, zo ongeveer alles wat je maar wilt op te zoeken én de boodschappen te bestellen en thuis te laten bezorgen –, maar het is óók eenvoudiger geworden om meer te werken. We communiceren op elk moment van de dag en de avond met onze collega’s, in levenden lijve of via telefoon, sms of e-mail. In plaats van om acht uur ’s ochtends aan de slag te gaan, beginnen we al om zes uur, zodra we de wekker op onze smartphone uitzetten en checken welke berichten er sinds gisteravond zijn binnengekomen.

Hoewel nieuwe technologieën ons veel tijd kunnen besparen, gebeurt dat vaak niet omdat we de ‘gewonnen’ tijd gebruiken op manieren die niet tot productiviteit of geluk leiden. Dit is een paradox die ik persoonlijk maar al te goed ken, zowel op intellectueel als persoonlijk vlak, vooral als ik een paar jaar in mijn leven terugga.

Ik had werk waar ik van hield – als levens- en ouderschapscoach, als socioloog aan het Greater Good Science Center van de universiteit van Berkeley, en als openbaar spreker, auteur en blogger –, maar alleen al de logistiek van mijn leven als alleenstaande ouder met drie banen putte me volkomen uit en ik was, als ik heel eerlijk ben, vaak

kortaf tegen de mensen die me het dierbaarst waren. Het leek wel alsof ik nooit meer echt uitrustte, alsof ik nooit meer op de bank plofte om naar een film te kijken of voor mijn plezier iets te lezen, en doordeeweeks zag ik mijn vrienden nooit. Elke minuut van elke dag had ik wel iets te doen: mails beantwoorden, lijstjes afvinken, de kinderen ergens naartoe brengen of iets nieuws noteren op een van mijn vele takenlijsten of digitale agenda's.

Het dieptepunt kwam voor mij op het moment dat het in mijn carrière juist lekker begon te lopen en mijn bestaan als alleenstaande moeder langzamerhand veranderde. Ik had een online leerplatform opgezet, was net naar een nieuwe stad verhuisd en reisde veel voor spreekbeurten. Doordat ik voortdurend tussen verschillende tijdzones pendelde (en voor tijdens mijn afwezigheid oppas voor de kinderen moest regelen) was ik gewoon afgepeigerd.

Elk virus in elk vliegtuig kreeg me te pakken en op een ochtend belandde ik bij de spoedeisende hulp, uitgedroogd, met ondraaglijke pijn, negenendertig graden koorts en een nierinfectie. Tot overmaat van ramp moest ik aan het eind van de week daarop als belangrijke gast spreken op een grote conferentie in Atlanta. Ik wist dat ik dat niet zou redden. Op dat moment betrapte ik mezelf erop dat ik stiekem hoopte dat de arts me een nachtje in het ziekenhuis zou houden. Kortom: ik had mijn eerste 'ziekenhuisfantasie', iets waarvan ik wel had gehoord dat andere vrouwen die hadden.

(Nooit gehoord van het concept van de ziekenhuisfantasie?⁶ Ik was bijna net zo uitgeput als de vrouw die erover schreef op Katrina Alcorns blog voor werkende moeders: 'Toen mijn zoontje zes weken oud was begaf ik me strompelend weer naar mijn werk. Hij had last van darmkrampjes en chronische oorinfecties, dus sliep ik een jaar lang niet. Ik overdrijf niet. Vaak fantaseerde ik dat ik op weg naar mijn werk een licht verkeersongeluk kreeg. Niks ernstigs; net genoeg om ervoor te zorgen dat ik een paar dagen in het ziekenhuis zou moeten blijven en eindelijk zou kunnen slapen!')

Hoewel ik wist dat ik er gauw weer bovenop zou zijn, was ik gewoon al te lang te moe. Zodra de uit het infuus druppelende antibiotica begonnen te werken mailde ik de organisatoren van de confe-

rentie. Ze waren woest. Omdat ik had gemaaid in plaats van gebeld, omdat ik ze niet langer van tevoren had gewaarschuwd, omdat ik niet aan de bel had getrokken vóórdat ik zo ziek was dat ik in het ziekenhuis moest worden opgenomen. Ze waren niet van plan me ooit nog eens te vragen.

Ik was er kapot van. Als rechtgeaarde perfectionist en overpressteerder kwam ik erachter dat de organisatoren van de conferentie teleurstellen voor mij bijna net zo pijnlijk was als de infectie zelf.

Dat korte verblijf in het ziekenhuis (uiteindelijk hoefde ik niet eens een nachtje te blijven) was voor mij aanleiding om met de levensexperimenten aan de slag te gaan die uiteindelijk tot dit boek hebben geleid. Kon ik plezier en rust in mijn leven terugbrengen? Het voelde riskant, alsof ik financiële beloning en professioneel succes moest opgeven in ruil voor tijd om uit te rusten en plezier te maken. Aan de andere kant snakte ik naar een leven waarin mijn dagen genoeg ruimte boden om een praatje met mijn buurman te maken, een balletje te gooien voor mijn hond en van zijn enthousiasme te genieten (en niet tegelijkertijd wat zakelijke telefoontjes af te handelen), hele weekenden lang te tekenen en schilderen, voor mijn plezier te lezen en tijd met mijn kinderen door te brengen. Ik wilde dat koken weer een hobby werd en dat ik écht eten voor mijn gezin kon klaarmaken in plaats van diepvriesmaaltijden opwarmen.

Ik moest het juiste spoor zien terug te vinden en voortaan weer vanuit mijn ‘gelukspunt’ leven, in plaats van in mijn stressvolle hamstertredmolen. In de sport bestaat de term *‘sweet spot’*: de optimale plek op een honkbalknuppel, racket of golfclub om de bal mee te raken. Als je dat punt vindt lever je de grootste kracht, maar tegelijkertijd ook met het grootste gemak. Tijdens een potje tennis voel ik precies wanneer ik de bal met die perfecte plek op het racket raak: de bal vliegt krachtig en makkelijk over het net. Als de bal op een ander punt van het racket terecht komt, heeft mijn slag lang niet zo veel power en moet ik me veel meer inspannen. Ik voel de weerstand in mijn lichaam – een soort hobbel of wrijving die ontstaat doordat ik er net naast zit. Als ik er te lang achter elkaar naast zit is de kans groot dat ik na afloop meer spierpijn heb dan normaal.

Ditzelfde gebeurt ook in de rest van het leven. Zelfs als je vrij succesvolle ‘slagen’ maakt kun je spanning, stress en weerstand voelen doordat je er voortdurend net naast zit. Als jonge marketingmanager deed ik mijn werk goed, en ik werd beloond met ‘leuke’ projecten en talloze promoties. Als marketeer voor een grote organisatie werken paste echter niet goed bij me, en dus lukte het me niet mijn sweet spot of gelukspunt te vinden en van daaruit te werken. Ik raakte de bal wel, maar zonder werkelijk gemak; altijd voelde ik wel ergens spanning, stress of weerstand doordat ik een baan had die niet echt bij me paste.

Tien jaar later zat ik er weer voortdurend net naast met mijn slagen, maar deze keer niet per se omdat ik op het verkeerde terrein werkte. Ik had werk dat me lag, maar de structuur ervan was verkeerd. Weer produceerde ik weliswaar succesvolle slagen – een goed verkopend boek, een prestigieuze baan als directeur van een gerespecteerd onderzoekscentrum aan de universiteit van Berkeley – maar doordat ik steeds net mijn sweet spot miste, matte het me af, waarvoor ik uiteindelijk met mijn gezondheid betaalde.

Van vrienden die als arts werken hoor ik vergelijkbare verhalen: ze vinden het geweldig om mensen te kunnen genezen, maar hebben vanwege alle beperkingen die verzekeringsmaatschappijen hun opleggen moeite vanuit hun gelukspunt te werken.

En ook als moeder heb ik wel eens dagen waarop ik er niet echt inkom. O, ik red me heus wel door avondmaaltijd en bedritueel heen; de kinderen liggen uiteindelijk met gevulde maag in bed. Alleen putten etens- en bedtijd me volkomen uit als ik als moeder mijn gelukspunt kwijt ben. Het is alsof ik een eind over een hobbelig landweggetje heb gereden in plaats van over een rechte snelweg.

Voortdurend je gelukspunt kwijt zijn in je werk of thuis leidt er niet alleen toe dat je je moe en overbelast voelt, maar ook dat je niet al je mogelijkheden benut. Wat je mist is het gevoel van ‘flow’: wanneer de tijd lijkt stil te staan, je je niet langer gestrest of gehaast voelt en het leven opeens lang niet meer zo moeilijk lijkt. Sporters vergroten de kans om hun sweet spot te vinden door hun slag erin te ‘slijpen’. Golfers bijvoorbeeld die dat spoor erin hebben geslepen

raken de bal telkens precies op de goede plek zodat het balletje perfect wordt gelanceerd. Door het juiste spoor erin te slijpen lukt het je om steeds vaker vanuit de kracht en het gemak van je gelukspunt te handelen. En dat goede spoor vinden is iets wat je aan alles voelt; intuïtief weet je dat de dingen op hun plek vallen.

Om je gelukspunt te vinden hoef je niet bewust na te denken; je onderbewuste vertelt je via je lichaam dat je er bent. Je onbewuste kennis is ongelooflijk krachtig, en bovendien veel omvangrijker dan je bewuste kennis. Ga maar na: je bewuste brein verwerkt informatie met een snelheid van ongeveer vijftig bits per seconde, terwijl je onbewuste, intuïtieve zenuwstelsel ongeveer elf miljoen bits per seconde weet te behappen.⁷ Vijftig tegenover elf miljoen. Dat is geen gering verschil, en het betekent dat je onderbewuste je voortdurend feedback geeft over je gedrag, zowel intern als extern, via je lichaam. Alleen moet je daar wél aandacht aan besteden.

Probeer eens te luisteren naar wat je lichaam je op dit moment vertelt. Zeg iets wat niet waar is, flink hard en het liefst tegen een ander. Probeer bijvoorbeeld een zin als ‘ik vind het heerlijk als mijn baas me vernedert waar mijn hele team bij is’ of ‘buikgriep krijgen vind ik fantastisch’. Let goed op hoe je lichaam reageert. Waarschijnlijk is de reactie maar klein: je deinst een stukje naar achteren, je klemt je kaken iets op elkaar, je schouders bewegen een fractie omhoog. Als ik iets zeg wat mijn onderbewuste helemaal niks vindt, probeert mijn lichaam me dat te vertellen door een zwaar gevoel in mijn maag. Als ik te lang van mijn gelukspunt ben afgedwaald en iets doe wat verkeerd voelt, krijg ik uiteindelijk buikpijn.

Zeg nu eens hardop iets wat wél waar is voor jou, en merk op hoe je lichaam daarop reageert. Probeer een bewering als ‘ik hou van de zee’ of ‘ik vind het heerlijk om het hoofdje van mijn baby tegen mijn wang te voelen’. Hoe reageert je lichaam? Als ik iets zeg wat voor mij 100 procent waar is – of als iemand anders zoiets tegen mij zegt – krijg ik ‘waarheidsrillingen’; de haartjes op mijn armen gaan letterlijk overeind staan. En als ik met iets moeilijks worstel maar plotseling weet hoe ik het moet oplossen, verschijnen er ‘waarheidstranen’. Tranen die me vertellen dat iets werkelijk

waar is voelen heel anders dan tranen die opkomen vanwege verdriet of pijn.

Boeddha zei ooit het volgende: ‘Net zoals je de oceaan kunt kennen doordat hij altijd zout smaakt, kun je verlichting herkennen doordat ze altijd naar vrijheid smaakt.’ Je gelukspunt smaakt altijd naar vrijheid en kracht. En als je er in je leven voortdurend net naast zit, smaakt dat naar dwang en beklemming. Net als in de sport voel je in je leven de spanning daarvan in je lichaam: je schouders zijn stijf, je rug doet pijn of je maag is verkrampd. Je voelt net zo’n wrijving en weerstand als wanneer de tennisbal tegen het frame van je racket aankomt, of de golfbal tegen de plek waar de kop van je club aan de steel vastzit. Je maakt je slag wel – je haalt die nieuwe klant binnen of krijgt promotie – maar voelt de spanning.

En net zoals je je golfswing niet kunt perfectioneren door harder te werken met de verkeerde techniek, zul je de juiste plek thuis of op je werk niet vinden door alsmaar door te buffelen. De tactieken die de meeste mensen gebruiken om zich door drukke tijden heen te slaan – multitasken en gebruikmaken van technologie om nog meer in een dag te proppen – werken vaak averechts. Bij mij bijvoorbeeld doordat ik ziek en uitgeput werd, en een stuk minder productief, gelukkig en intelligent dan ik nu ben. Je vindt je gelukspunt door te begrijpen hoe je geest in elkaar zit en hoe de biologie van gemak werkt. Je verandert je leven ten goede door tactieken te gebruiken die mét je hersenen en fysiologie werken in plaats van er tegenin.

Het juiste spoor vinden betekent voor veel mensen: gemak terugbrengen in hun leven. Gemak – of een makkelijker leven hebben – houdt voor verschillende mensen iets anders in. Sommige mensen grijpen naar dit boek omdat ze behoefte hebben aan rustiger vaarwater. Ze zitten wel op koers, maar het water is zo ruw dat ze zeeziek worden. Anderen hebben dit boek nodig om hun creativiteit op te krikken en optimaal te blijven presteren in een zeer competitieve economie. Weer anderen willen gewoon een leven met meer vreugde en voldoening. En velen voelen zich zoals ik destijds: over het geheel genomen gelukkig, maar ook uitgeput en overwerkt.