

LISETTE THOOFT

*Tien geboden voor
innerlijke rust*

*Onthaasten en ontspannen in
een samenleving met te weinig tijd*



1

Gij zult niet kiezen



Iedereen beweert tegenwoordig dat je moet kiezen. Bewust kiezen, noemen ze het zelfs.

Geloof het niet. Kiezen is negen van de tien keer overbodig, en die tiende keer is meestal onbelangrijk. Echt kiezen kun je alleen als de mogelijkheden waaruit je kunt kiezen, gelijkwaardig zijn. Allebei even goed. En dat is zeer zelden het geval. Het idee dat je de hele dag door bewuste keuzes moet maken, is ontzettend vermoeiend en onrustig. Gelukkig is het een waanidee. Je hoeft niet te kiezen, je hoeft alleen maar te ontdekken wat bij je hoort.

Zelf heb ik het altijd ontzettend moeilijk gevonden om te kiezen. Hoe weet je wat het beste is?

**Je hoeft
niet te kiezen, je
hoeft alleen maar
te ontdekken wat
bij je hoort.**

In mijn jonge jaren had ik een soort strenge wet voor mezelf opgesteld: als ik niet wist wat ik moest doen, dan kon ik beter dat doen waar ik het minste zin in had, het lastigste, want dat was waarschijnlijk het beste. Het leukste zou wel de weg van de minste weerstand zijn.

Soms klopte het (bijvoorbeeld bij vragen als: zal ik nu mijn kamer opruimen of wachten tot het weekend?) maar er waren natuurlijk ook heel wat situaties waarin alle mogelijkheden eigenlijk even onaantrekkelijk waren, en het niet zo duidelijk was met welke daad ik het best mijn karakter kon stalen.

Toen ik het Chinese orakelboek *I Tjing* ontdekte, stortte ik me er dan ook dankbaar op. Vanaf dat moment vroeg ik strijk en zet aan de *I Tjing* wat ik moest doen. Het leverde soms verrassend heldere antwoorden op. Ik vroeg bijvoorbeeld aan mijn orakel: 'Moet ik deze belediging slikken, of proberen mijn belager terug te pakken?' Het antwoord was: 'De Terugtocht. Zo houdt de edele de gemenen op een afstand, niet toornig, maar beheerst.' Ha, fijn. Ik hoefde niets te doen, met behoud van zelfrespect. Het mocht van de *I Tjing*. Maar vaak ook had ik geen flauw benul wat de wijze oude Chinese filosoof bedoelde. Zal ik die afspraak afzeggen of nakomen? 'Het struikgewas is van zulk een volheid, dat men op het middaguur de

kleine sterren ziet. Hij breekt zijn rechterarm. Geen blaam.'

Huh?

Daarna kwam het tarot in mijn leven. Heerlijk, je trekt gewoon een kaart uit het pak en krijgt advies. De tarotdeskundige Hajo Banzhaf heeft een fijne methode om echte keuzemomenten te helpen oplossen, het Beslissingsspel. Je legt in een waaiertje drie kaarten boven en drie beneden en dan krijg je te zien wat er gebeurt als je dit of dat wel doet, en wat er gebeurt als je dit of dat niet doet. 'Het Beslissingsspel neemt geen besluiten voor ons,' schrijft Banzhaf, 'het kan natuurlijk niet met ja of nee antwoorden.' Toch is dat soms wel het geval, want er zijn vijf kaarten die een sleutelbetekenis hebben en je heel duidelijk een bepaalde kant op wijzen. Ik was gered. Voortaan kon ik in moeilijke keuzemomenten aan de kaarten vragen wat ik moest doen, desnoods net zolang tot er een van de beslissende kaarten boven water kwam.

Het is wat onhandig om rond te lopen met een pak kaarten in je tas, maar een muntstuk heb je meestal wel bij je. Lange tijd heb ik voorkomende beslissingsmomenten beslecht door snel even een munt op te werpen. In pashokjes bijvoorbeeld: zal ik dit jasje kopen of niet? De muntkant was op de oude guldens een beetje feestelijk, dat betekende dus 'ja', en kop vertegenwoordigde het verstand, dat stond voor 'nee'. Het werkte goed. Als het munt was en ik kreeg

TIEN GEBODEN VOOR INNERLIJKE RUST

een blij gevoel, omdat ik het jasje mocht kopen, was het vraagstuk opgelost. Was het munt en kreeg ik toch een onbehagelijk gevoel, dan begreep ik dat ik het eigenlijk niet echt wilde hebben en kocht ik het niet. Andersom gold hetzelfde: bij kop gecombineerd met een tevreden gevoel hing ik het kledingstuk weg, kop met een sterk gevoel van spijt bewees dat ik het dolgraag wilde hebben.

Op buitenlandse euro's staan niet altijd koppen. Gelukkig heb ik de muntmethode inmiddels niet meer nodig. Ik hoef namelijk niet meer te kiezen van mezelf. Ik koop kleren alleen als ze overduidelijk bij me horen. Dat wil zeggen: als ze bij het aantrekken als gegoten zitten, als mijn lijf reageert met een gevoel van 'Hè ja, lekker' en als ik een zacht fluisterstemmetje meen te horen dat uit het kledingstuk komt en me toeroept: 'Neem mij! Ik hoor bij jou, ik hoor aan jouw lijf, mijn thuis is in jouw kledingkast!' Bij de minste twijfel hang ik de kleren weer weg. Het scheelt handenvol geld, want ik koop veel minder kleren op die manier. En alles wat ik koop, draag ik met plezier.

Het is geen wonder dat orakelspellen en boeken zo goed verkocht worden de laatste jaren. Het moderne bestaan is vol keuzemomenten, kleine en grote. Met de fiets of met de auto naar je werk? Filosofie studeren of boer worden, of allebei? Waspoeder kopen van merk X, Y of Z? Het uitmaken of hem nog een kans

geven? Thuis voor de kinderen zorgen of uit werken gaan? Je mag het helemaal zelf weten, nee: je móet het allemaal zelf weten. Keuzevrijheid heet dat, een verworvenheid van allerlei ontwikkelingen zoals specialisatie, democratie, emancipatie en welvaart. Eigenlijk is het meer keuzedwang. We zijn vrije individuen; we hebben ons leven in te richten zoals we dat zelf bedenken.

Wetenschappers geloven dat mensen gelukkig worden van kiezen. In landen waar minder vrijheid is – waar een man bijvoorbeeld boer wordt omdat zijn vader boer was, en echtparen getrouwd blijven omdat scheiden niet mag – zijn mensen gemiddeld somberder over hun leven dan in landen met minder tradities en meer mogelijkheden voor iedereen om van het gebaande pad af te wijken.

Kiezen moet je leren, zeggen deskundigen. Als je ineens veel vrijheid krijgt, raak je in de war. Maar naarmate je steeds beter leert kiezen, kun je meer vrijheid aan. Elke nieuwe generatie kan het weer een beetje beter. Zeggen ze. Vandaar dat je tegenwoordig om de haverklap mensen hoort beweren dat ze ‘bewust gekozen’ hebben. ‘Mijn man werkt en ik zorg voor de kinderen, dat is een bewuste keuze,’ vertelt de moeder die haar baan heeft opgezegd. ‘Ik heb er bewust voor gekozen om mijn kinderen alleen op te voeden,’ zegt de alleenstaande moeder. ‘Wij hebben geen auto, dat is een bewuste keuze,’ zeggen milieuvrienden. En anderen: ‘Wij kiezen bewust voor een

grote benzineverslindende four-wheel drive.' Hoewel, dat laatste heb ik nog niemand horen zeggen. Sommige keuzes zijn kennelijk minder bewust.

Ondertussen zijn er ook heel wat mensen die langdurig twijfelen voordat ze een bewuste keuze kunnen maken. Kan ik beter de bruine of de witte basmatirijst nemen? Zullen we vanavond uitgaan of toch maar thuisblijven? Wil ik in dit bedrijf blijven of word ik gelukkiger als ik ander werk zoek? Zal ik nu al stoppen met de pil of wachten tot na mijn volgende promotie?

Een beetje twijfelen is niet erg, maar als het ont-aardt in piekeren, of als de twijfel blijft nadat de keuze gemaakt is, of zelfs transformeert tot schuldgevoel, dan hebben we een probleem. In Amerika is er al een term voor bedacht, *choice paralysis*: keuzeverlamming. De keuzevrijheid is zo groot geworden dat mensen er soms verlamd van raken. Ze zitten bijvoorbeeld in een lunchroom en hebben zojuist bedacht dat ze wel trek hebben in ei. De serveerster vraagt hoe ze dat willen hebben, gekookt, zacht of hard, of gebakken, met hele dooier of kapotte, in een uitsmijter, met ham of kaas of ananas, in roerei, gepocheerd, op toast of witbrood of een pistolet, in een omelet met kaas of champignons of omelet grandmère of omelet à la maison of omelet naturel? Sommige klanten slaan dan dicht en kunnen alleen nog maar met een piepstemmetje uitbrengen: 'Doe maar wat'.

De overdaad is verlamvend.

We zijn allemaal wel eens overdonderd en bang om de verkeerde keuze te maken. Geen wonder, met al die heksen om ons heen die ons voortdurend toesissen wat we zouden moeten kiezen om echt gelukkig te worden. Vaak is de simpelste oplossing: alle mogelijkheden pakken. Niet of-of, maar en-en. Dus niet die zwarte schoenen of die blauwe, maar het zwarte paar en het blauwe ook. Niet werken of kinderen opvoeden, maar allebei. Met eieren in een restaurant kan dat niet – vandaar de verlamming – maar in veel gevallen lijkt het wel te kunnen. Adder onder het gras: door al dat omzeilen van keuzes en maar alles nemen, raakt ons leven behoorlijk vol. We willen werken en geld verdienen en carrière maken en plezier hebben en kinderen opvoeden en alle belangrijke films zien en alle boeken lezen die je gelezen moet hebben (of tenminste de recensies) en de televisieprogramma's volgen die er toe doen en de opiniebladen en de kranten met hun bijlagen en we willen op vakantie en sporten en fit blijven en lekker koken en dikwijls nieuwe kleren aan en ook nog 's avonds met een lekker glaasje bij de open haard een goed gesprek voeren met elkaar om weer helemaal tot rust te komen. Hijg, hijg. Je zit nog niet bij die open haard of de twijfels komen al op: had ik niet meer moeten doen vandaag, harder werken, meer mensen bellen, boeken lezen, overhemden strijken, mijn fitnessoefeningen bijhouden? Heb ik wel de juiste partner gekozen,

had ik niet verder moeten zoeken? Mis ik niets, kom ik niets tekort, heb ik mezelf niet beperkt door mijn keuzes?

In de loop der jaren ontdekte ik iets merkwaardigs. Bij alle echt belangrijke beslissingen kwam het geen moment bij me op om de *I Tjing* of het tarot te raadplegen, laat staan een munt op te werpen. Die beslissing nam ik gewoon. Ander werk zoeken, zwanger worden, mijn relatie verbreken, een huis kopen, samen wonen met mijn geliefde... ik kon jaren dubben over van alles en nog wat, maar die heel grote mijlpalen deden zich eenvoudig aan mij voor. Er was eigenlijk niet echt een keuze in het spel. Toen ik geld genoeg bleek te hebben om een huis te kopen, bijvoorbeeld, was ik een tijdje aan het twijfelen waar dat huis moest staan. Deze wijk, of die? Ik bekeek allerlei huizen en piekerde naar hartelust. Tot ik op een dag in een folder van een makelaar een fotootje zag van een huis en iets diep binnen in me zei: dit is het. Ik fietste erheen en toen ik voor het huis stond, wist ik het zeker. Dit werd mijn huis. Dit wás eigenlijk al mijn huis, al wist de huidige bewoner het nog niet. Er was geen sprake van twijfel, het tarot kwam niet uit zijn doosje, de *I Tjing* bleef dichtgeslagen, ik aarzelde geen seconde. Sterker nog: het voelde niet als een keuze. Dit huis had op mij staan wachten en het was blij dat ik er eindelijk was. Dit huis en ik hoorden bij elkaar. Ik had het niet gekozen, we waren voorbe-

stemd om samen te komen en toen dat gebeurde, was het goed. Alles wat ik over het huis te weten kwam, bevestigde dat gevoel alleen maar.

Zo is het eigenlijk met alle belangrijke keuzes in mijn leven altijd gegaan: relaties, werk, woonplaats – zelfs dat ik een hond zou nemen, was geen bewuste keuze. Het besluit was er gewoon ineens en ik wist ook meteen dat ik een hond uit het asiel zou halen. In het asiel deed ik nog een futiele poging om een bewuste keuze te doen en de leukste hond te nemen. Maar de hond die ik het leukst vond omdat hij er zo grappig uitzag, mocht alleen maar samen met zijn broertje geplaatst worden. Twee honden pasten niet in mijn leven. Gelukkig maar, want een paar hokken verder zat Bella op mij te wachten. Voor mij bestemd. Als uitdaging, zou later blijken. Als softe spirito, gewend aan poezen, moest ik een behoorlijke sprong maken in mijn geestelijke en emotionele ontwikkeling om een assertieve baas te worden voor dit eigenwijze beest met al haar praatjes. Bella hoort echt bij mij, daar is geen twijfel over mogelijk.

Niet dat ik geloof dat alles voorbestemd is in het leven. Daar gaat het niet om. Wat ik wil zeggen, is dat niet alles bij iedereen past. Er zijn heel bepaalde mensen, huizen, dieren en banen die bij jou passen en bij niemand anders. Keuzes maken slaat eigenlijk nergens op. Waar het om gaat, is dat je erachter komt wat bij jou hoort.