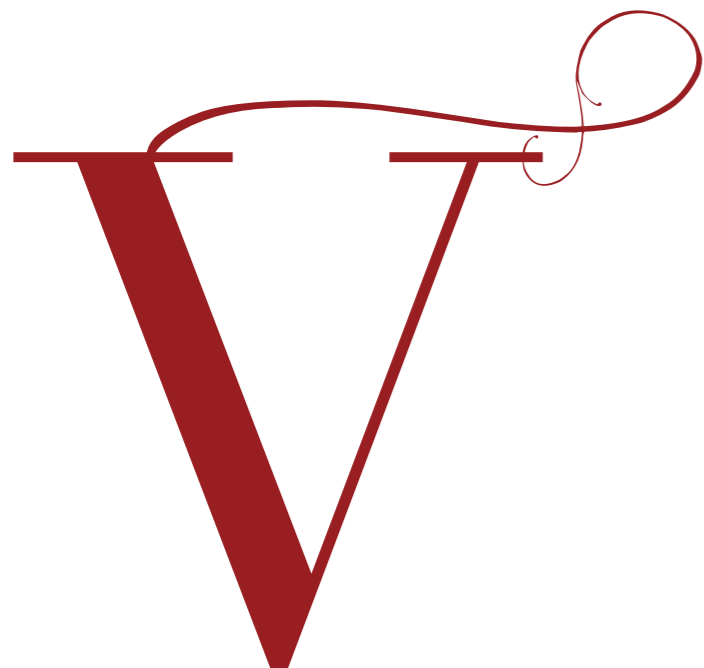


Minder doen,



meer bereiken

Altijd maar doorjakkeren en dingen doen die 'moeten': geen wonder dat je het gevoel hebt dat je wordt geleefd. En echt effectief is het ook al niet. Verslag van een poging tot lichter leven. TEKST: ANNE PEK BEELD: DANIEL KOEBE



Verdorie, daar doe ik het weer. Met iemand praten, maar in gedachten heel ergens anders vertoeven. 'Inderdaad,' knik ik tegen een mede-moeder, 'laten we dat met de juf bespreken.' Terwijl ik denk: zo meteen vergaderen, mail nog checken, voorstel lezen! En al pratend stiekem richting schooldeur schuif.

Enmaal op de fiets schaam ik me voor mijn botte vlucht. Hoe erg was het nou helemaal geweest als ik vijf minuten later op mijn werk kwam? Hadden we die schoolkwestie tenminste afgehandeld.

En plop, daar komt weer een flard van de training van laatst boven. We werden erop gewezen hoe vaak we de dingen doen met een afwezige geest. Mijn gedrag van daarnet was typerend voor 'Harde Tijd', zoals de trainsters dat noemden. Opgefokt en doelgericht – maar ondertussen helemaal niet zo effectief als ik wel zou willen. Ik weet nu al dat ik straks op mijn werk over school zal piekeren. Zoals ik thuis op de bank vaak aan mijn werk denk, in plaats van lekker een boek te lezen.

Permanente adrenalineroes

'Harde Tijd' en 'Zachte Tijd', daar draait het om bij de tweedaagse training *In je eigen tempo naar de 'top'*. Het idee achter de training: om echt effectief te kunnen zijn, moet je geregeld uit die adrenaline-

roes stappen waarin veel mensen tegenwoordig bijna permanent vertoeven.

Niet dat het erg is om een deel van je tijd door afvinklijstjes geleefd te worden – soms is het de enige manier om de dingen gedaan te krijgen. Maar als je nooit eens een tandje terugschakelt, beland je in zielloos actionisme. Dan word je een *monkey mind*: een geest die rusteloos van tak naar tak springt, een spoor van gedachteflarden achterlatend. Zo mis je de gelegenheid om opgedane ervaringen te verwerken en nieuwe ideeën op te doen. Plus de momenten dat je werkelijk openstaat voor je omgeving – en voor jezelf.

Zachte Tijd noemen de trainsters, de coaches Caroline Serré en Odette Meyer, dat. En volgens hen hoeft die echt niet alleen te bestaan uit gelummel; ook werken kan voelen als Zachte Tijd, zolang het gebeurt vanuit 'willen', niet vanuit 'moeten'. Met een beetje geluk beland je dan zelfs in *flow*.

Hoe dan ook, volgens de coaches is het vermogen bewust tussen Harde Tijd en Zachte Tijd te schakelen de sleutel voor echt succes. *Vaart maken door snelheid te minderen* luidt daarom de ondertitel van hun training. Oftewel: alleen door geregeld bewust te 'sudder', kun je echt mooie prestaties neerzetten.

Dagdromen is zinvol

Dat is niet iets wat Serré en Meyer zomaar op een mooie zomeravond uit de lucht hebben geplukt. Het nut van tempowisselingen is de afgelopen jaren uit allerlei onderzoeken gebleken. Zo weten we tegenwoordig dat je 's nachts beter slaapt als je overdag geregeld pauzeert. En dat middagdutjes ons niet alleen alerter, maar ook stukken creatiever maken.

Zelfs dagdromen, ogenschijnlijk de ultieme vorm van tijdverlies, kan zin hebben. Dat ontdekte de

Bewust schakelen tussen 'harde' en 'zachte' tijd is de sleutel tot succes

Harde tijd,
Zachte tijd,
Flow...

Er bestaan drie soorten tijd in de filosofie van coaches Odette Meyer en Caroline Serré. Het verschil zit volgens hen niet zozeer in wat je in die tijd doet, maar in de *instelling waarmee je het doet*.

Harde Tijd is de tijd van het moeten, de wilskracht. Je bent je continu bewust van de klok en hebt je aandacht nooit volledig bij wat je doet. Je bent gefixeerd op details en snel geïrriteerd. Hobby's kunnen ook 'hard' worden: bijvoorbeeld als je vindt dat je wekelijks een boek moet lezen of 20 kilometer rennen. Zelfs nietsdoen kan 'hard' zijn; je geeft je dan over aan instant ontspanning als funshoppen, surfen op internet of te veel drinken – dingen die afleiding bieden, maar geen echte voldoening. 'Verloren Tijd' noemen de coaches dat.

Zachte tijd is de tijd waarin je wordt gedreven door willen, door geestkracht. Het is de tijd dat je eerder opgedane indrukken verwerkt en openstaat voor nieuwe. Alles wat je met plezier en zonder grote druk doet, kan Zachte Tijd zijn. Het staat dus níét gelijk aan nietsdoen. Langdurig luiëren maakt doorgaans ook niet gelukkig. Een bijzondere vorm van Zachte Tijd is 'Time In'; de tijd dat je in alle rust alleen bent. Vaak schrappen we die als eerste als onze agenda overloopt. Dom: het is de beste accu-oplader.

Flow is de staat die je kunt bereiken als je een tijdje in Zachte Tijd hebt verkeerd. Je bent zodanig geïnspireerd dat je helemaal opgaat in je bezigheden en moeiteloos topprestaties neerzet. Maar pas op. Kun je geen afscheid nemen van de *flow*, dan dreigt euforie – je denkt: 'Dat doe ik óók wel even.' Waarmee je al snel in Harde Tijd belandt. Het is dus zaak tijdig te leren terugschakelen naar Zachte Tijd.

Iedereen heeft zijn eigen manier om te schakelen van Harde naar Zachte Tijd; bij de een werkt (rustig) sporten bijvoorbeeld goed, bij de ander meditatie.



Alleen door geregeld te 'suddereren'

Canadese neuropsychologe Kalina Christoff in 2009. Juist op het moment dat we aan het dagdromen zijn, blijken in ons brein verschillende gebieden actief te worden die betrokken zijn bij het oplossen van complexe problemen.

Mooie onderzoeken, die me er allang van hebben overtuigd dat ik er goed aan doe iets meer vertraging in mijn leven in te bouwen. Het zou zo fijn zijn als mijn innerlijke aap eens rustig op één tak bleef zitten! Maar weten is een, doen twee.

Vandaar dat ik opspring als het persbericht over de training van Serré en Meyer in mijn mailbox ploft. En me in november 2010 daadwerkelijk twee vrijdagen achtereen met zeven gelijkgestemden, stuk voor stuk harde werkers met stevige banen, over ons tempo en onze tijdbeleving buig.

Levenskwaliteit?

Dat pakt meteen al confronterend uit. Aan het begin van dag 1 moeten we uit een serie kaarten de afbeelding kiezen die ons het meest aanspreekt, en ik duik zonder nadenken op een grote oranje zon. Als ik vervolgens moet toelichten waarom, schrik ik van wat er uit mijn mond rolt: dat mijn leven zo grijs is. 'Ik doe te veel dingen waarvan ik alleen nog wéét dat ik ze leuk vind,' zeg ik.

Dat geldt zelfs voor koken, besef ik als Odette Meyer daar later nog even op doorvraagt. Ik zie mezelf als iemand die niets liever doet dan nieuwe recepten uitproberen en sta dus ieder weekend uren in de keuken – maar diep van binnen dramt bij mij al een tijdje een ranzig stemmetje om pizza. Gewoon eens 's avonds een *quattro formaggio* in de oven knallen en met de voeten op de poef naar oude afleveringen van *Mad Men* kijken...

'Waarom dóé je dat dan niet?', vraagt Meyer. Ik antwoord bijna verontwaardigd dat we het hier toch over levenskwaliteit hadden? En die zit voor mij in vers, verantwoord eten, niet in kant-en-klaarmaaltijden. Dat uitgerekend zij dat niet ziet! Maar Meyer antwoordt heel rustig dat de manier waarop ik met eten omga, weinig meer met levenskwaliteit

te maken lijkt te hebben. En inderdaad, besef ik: de grimmigheid waarmee ik mijn varkensfilet in tijm-marinade verdedig, doet erg denken aan Harde Tijd.

Ongewenst gedrag

Wat maakt dat zelfs Zachte dingen bij mij Hard worden? Halverwege de dag valt er een woord dat een begin van inzicht biedt. *Sloerie*.

Het floept eruit als ik tijdens een kringgesprek probeer uit te leggen waarom ik na een drukke werkdag niet eerst even rustig ga zitten voor ik het eten opzet en de was wegwerk. 'Als je het niet meteen doet, komt het er niet meer van,' beweert ik. Wie zegt dat?, vragen de anderen. 'Als ik eenmaal zit, kom ik niet meer overeind,' verduidelijk ik. Heb ik dat weleens uitprobeerde dan?, vragen de anderen weer. Nee, zeg ik – 'ik zou me een sloerie voelen.'

'Kom maar op met die sloerie,' zegt Odette Meyer als ze me daarna even apart heeft. 'Ze zit al zo lang in de kofferbak van jouw bus opgesloten, het wordt tijd dat je haar weer aan boord laat!' En voor ik weet wat er gebeurt, zit ik in een *voice dialogue*-sessie.

Het concept van deze methode is weliswaar niet nieuw voor me, maar de impact wel. *Voice dialogue* is een soort gesprekstherapie, ontwikkeld door de Amerikaanse psychologen Hal en Sidra Stone. Daarin wordt je persoonlijkheid benaderd als 'een bus vol ikken' – een reeks deelpersoonlijkheden die in de loop van je leven zouden zijn ontstaan. Sommige daarvan staan voor gewenst gedrag, dingen waar je als kind voor geprezen bent; die zitten vooraan in de bus. Andere staan juist voor de trekjes waar je als kind minder mee scoorde. Als ze pech hebben, mogen ze alleen nog in de kofferbak mee.

Zoals mijn Sloerie dus. Een slonzig wicht dat was-

kun je werkelijk goed presteren

goed aan de lijn laat tot het weer nodig is en bankpost ongeopend in een doos gooit. Zij heeft geen inbreng meer in mijn dagelijks leven, en dat maakt me minder evenwichtig dan ik zou kunnen zijn.

Aldus het echtpaar Stone. Want ik geloof niet zomaar dat ik lekkerder zou rijden als de Sloerie in mij soms aan het stuur zat. Dat is de 'Ja Maar' in mij die zo bokt, verzin ik op navraag van Meyer. De Ja Maar neemt nooit zomaar iets van iemand aan en vindt dat op alles wat valt af te dingen – ook op mezelf. Onmiskenbaar de subpersoonlijkheid die in mijn bus de baas is. En ja, onmiskenbaar een Harde tante.

Heeft de Ja Maar nog een tegenpool?, vraagt Meyer. O ja, zeg ik, en ik steek mijn handen wapperend in de lucht: het Blij E! Die zit ook ergens achter in de bus, want de Ja Maar vindt haar... nou ja, een blij ei dus, zo'n suf allemansvriendje. Ik probeer er vies bij te kijken, maar gek: met je handen in de jubelstand is dat best lastig.

En dan nu: de praktijk

De sessie duurt maar kort, het programma moet door. Ik kom er lacherig uit. Ja Maar, Sloerie en Blij Ei – wat een bizar trio. Maar in de weken volgend op de training krijgen ze toch betekenis voor me.

Tijdens een zondags museumbezoek bijvoorbeeld protesteert de Sloerie luid tegen mijn neiging alle zalen langs te gaan. Rot toch op, een uurtje kunst is echt genoeg. En anders dan anders weiger ik de Ja Maar ditmaal het laatste woord. Even later zit ik ongegeneerd Blij Ei te wezen in het museumcafé. Ik weet nog precies welke werken ik heb gezien, dat overkomt me niet vaak. En vooral: ik weet nog precies wat er móóí aan was. Misschien, besef ik, heeft mijn Sloerie wel meer gevoel voor kwaliteit dan die Ja Maar met haar verheven praatjes.

Toch blijft het me moeite kosten de inzichten die ik tijdens de training opdeed, in praktijk te brengen. Het incident met de schoolmoeder maakt me daarvan weer eens pijnlijk bewust. En van het voor-nemen om na een lange vergadering altijd even naar buiten te gaan, is tot nu toe ook weinig gekomen.

Gelukkig hadden Serré en Meyer daar al voor gewaarschuwd. Dat het best even kan duren voor de nieuwe gewoontes die we besproken en geoefend hebben, 'ingesleten' raken. Onze hele cultuur is immers ingesteld op Harde Tijd. Alle onderzoek ten spijt zien de meeste werkgevers nog altijd meer in tempomakers dan in terugschakelaars. Daardoor kan gehoor geven aan je tegenpolen en bewust rustmomenten inbouwen in het begin zelfs 'ijzeren discipline' vergen.

Even nagenieten

Grappig, *ijzeren discipline*. Zo'n term verbind je niet met Zachte Tijd. Toch begreep ik afgelopen maandag – bijna een maand na de training – ineens waar hij op sloeg.

Het was aan het eind van een intensieve yogales. Ik lag op mijn matje, hoorde de yogajuf als altijd zeggen: 'Blijf nog even lekker nagenieten' en dacht als altijd: 'Pleur op, ik moet de krant nog lezen.'

Maar dit keer bleef ik gedisciplineerd liggen. En het was eigenlijk helemaal niet zo erg. Sterker nog: ik lag lekker. Ik dagdroomde wat. En toen ik eindelijk thuis was, gooide ik de krant weg. Hard, misschien – maar het voelde lekker Zacht. ■

Wilt u ook een tandje terugschakelen?

Maar vindt u het lastig om dat te doen? Als plusabonnee kunt u advies vragen aan de coaches Odette Meyer en Caroline Serré op psychologiemagazine.nl/vraagadvies. Meer informatie over de training *In je eigen tempo naar de 'top'* en andere trainingen van Meyer en Serré: www.ciccompany.nl