

LEKKER LANTER FANTEN

Vroeger leken de zomers eindeloos te duren: je lummelde maar wat aan, zorgen leken niet te bestaan en je had altijd tijd genoeg. Hoe krijg je dat lichte gevoel van toen weer meer terug in je leven? Journaliste Caroline Buijs gaat op zoek naar het lanterfant-gevoel.



Voordat hij naar zijn werk fietste, zoende mijn vader ons vroeger altijd gedag met de woorden: "Geniet van je vrijheid." Toen zeiden die woorden me niet zo veel, maar terugkijkend begrijp ik ze beter: nog zonder verantwoordelijkheden konden we onbezorgd zwemmen in een zee van tijd, en dat gunde hij ons van harte.

Mijn lanterfant-hoogtepunt moet zo ongeveer aan het eind van de jaren tachtig/begin jaren negentig hebben gelegen, tijdens m'n studiejaren. Ook al was ik een hardwerkende studente, in mijn herinnering lag ik eindeloos in het gras van het Vondelpark, ouwehoerend met vriendinnen. We keilden middagen lang steentjes over een riviertje. Of we lagen dagenlang uitgestrekt op het strand met een boek. En altijd fietsten we in een loom tempo: een wonder eigenlijk dat we niet omvielen. De zomers leken eindeloos, de dagen regen zich vanzelf aaneen en tijd leek toen nog een fenomeen dat helemaal niet bestond. Je had er in ieder geval nooit tekort aan. Laat staan dat je je ergens druk om maakte – zorgeloos, dat waren we. Misschien dat er wel nergens zo veel gelanterfant wordt als in het werk van schrijver Nescio. Er bestaat een brief uit 1908 van Nescio aan zijn vrouw – te lezen in het boekje *Brieven uit Veere* van Lieneke Frerichs – waarin hij hartstochtelijk lummelt. Tijdens een verblijf van twee weken op het Zeeuwse Walcheren kan Nescio in eerste instantie zijn draai niet goed vinden, maar uiteindelijk wordt-ie gegrepen door Veere en het dagelijks leven daar. Hij geeft zich geheel over aan het ritme van de getijden en het uitvaren en binnenkomen van de boten, gaat mee met de

vissers, zit uren op de toren van de Grote Kerk en verliest ieder besef van tijd en plaats: 'Ik doe aldoor 't zelfde net als 't water en de Arnemuiders. De eene golf rolt over de andere en daarna zie je ze nooit weer om, zoo leef ik hier, de uren beteekenen hoogstens eten, overigens is 't water hoog of 't is laag en als 't een tijdje donker is ga je naar bed.'

KLEINER EN MINDER

Natuurlijk zaten we toen we jonger waren anders in elkaar dan nu: we rommelden maar wat aan en kenden nauwelijks verantwoordelijkheden. Lanterfanten paste bij die leeftijd en niemand vond dat raar: het viel binnen de norm. Nu we ouder zijn, is het volgens Patty van Ziel – toegepast psychologe, gespecialiseerd in organiseren en versimpelen – door de sociale druk lastiger om te lummelen: "We hebben met z'n allen heel veel ongeschreven regels: hoe het hoort, hoe het moet. Er zijn veel maatschappelijke normen die je jezelf oplegt en je bent zo druk om die te realiseren, dat er van lummelen weinig komt. Een carrière nastreven, een auto, een mooi huis en een paar keer per jaar op vakantie. Misschien moeten we ons wat vaker afvragen: is dat voor mij wel geschikt?" Misschien associëren we lummelen en lanterfanten ook wel te veel met luiheid, wat bij mij een ingebakken negatieve associatie heeft. Ga eens wat dóen, hoor ik mijn moeder nog verzuchten als we naar haar zin te lang op de bank hingen. Als het gaat om je leven wat lichter maken, gebruikt Patty van Ziel twee kernwoorden: 'kleiner' en 'minder'. "Onze wereld is zo groot geworden. We willen van alles weten en we wéten ook van alles. De kunst is denk ik om

'DE KUNST' IS OM
HET WAT KLEINER
TE MAKEN: WE
KUNNEN NIET ALLES
WETEN EN WE
KUNNEN OOK NIET
ALLES VOLGEN'

WEG MET STRESS

Wat je kunt doen voor meer rust in je hoofd, volgens arbeids- en gezondheidspsycholoog Karin Rekvelt.

- * Vertragen en niets hoeven, en dan luisteren wat er via de zintuigen binnenkomt. Als er spanning voelbaar is: ontspannen op een uitademing.
- * Lummelen, dat wil zeggen: beetje kuieren, doen waar je zin in hebt zolang je er zin in hebt. Belangeloos: gewoon om de bezigheid.
- * Samen zijn en genieten van het samenzijn.
- * 'Taking in the good': prettige gevoelens koesteren en je bewust zijn van wat die gevoelens met je doen.
- * Herinneren waar je je prettig en veilig bij voelt: die bezigheden en mensen opzoeken die je dat gevoel van veiligheid en zorgeloosheid geven.
- * Een vriendelijke houding naar jezelf en naar anderen ontwikkelen.
- * Bewust zijn van je stressgewoonten en ervoor kiezen om er anders mee om te gaan.
- * Regelmatig met een ontspannen houding sporten, niet op prestatie gericht.
- * Niet haasten: vertrek of begin eerder, probeer eens de deadline te vergeten.
- * Alle media een dag uitzetten: telefoon, computer, iPod, iPad et cetera. Richt je dan op wat via de zintuigen bij je binnenkomt.

het wat kleiner te maken: we kunnen niet alles weten en we kunnen ook niet alles volgen. Door minder te willen, in materiële zin, maar ook door minder sociale contacten te onderhouden, houd je tijd over om je zo nu en dan te vervelen: dat geeft ruimte voor nieuwe ideeën.” Misschien is juist de zomer wel het ideale moment om dat 'kleiner' en 'minder' te oefenen. Stel, je gaat op vakantie naar Normandië. Dan wordt er bij terugkomst op je werk vast gevraagd: heb je de Mont Saint-Michel gezien? Het tapijt van Bayeux? Die sociale druk is groot, en je wilt iets interessants kunnen vertellen. Van Ziel: "Ik denk dat het belangrijk is dat je jezelf iedere dag de vraag stelt: waarom doe ik vandaag wat ik doe? Je kunt je tijd maar één keer besteden. Dus als je 's morgens besluit naar Mont Saint-Michel te gaan, vraag je dan eerst af: waarom doe ik dit? Omdat ik er gelukkiger van word? Dan is het prima, natuurlijk. Of wil ik erover mee kunnen praten? En zo ja, hoe belangrijk is dat dan voor mij en zijn die mensen met wie ik erover praat zo belangrijk voor mij dat ik dit wil doen? Blijf kritisch: waarom doe je iets?"

INNERLIJKE PESTKOP

En zo komen we bij een ander aspect van lanterfant en ons leven wat minder serieus te nemen: we zijn zo streng voor onszelf! Altijd maar die irritante stem, die zegt: hoezo, lekker luieren in het gras? Er liggen nog drie wassen om opgevouwen te worden! Hoezo gaan liggen lezen op de bank? Je hebt net je kinderen weggestuurd omdat ze zich verveelden. Waarom geef je die geen aandacht? Hoezo op vakantie niets doen? Pardon, maar in die stad liggen wel drie topmusea, die

mág je niet overslaan! De boosdoener die ons vaak in de weg zit om te luiëren en te lanterfanten wordt ook wel je innerlijke pestkop genoemd, of wat voor naam je hem/haar ook wilt geven. Ik noem 'm inmiddels 'streng kreng'. Volgens arbeids- en gezondheidspsychologe Karin Rekvelt kun je jezelf aardig mentaal in de weg zitten als je altijd kritisch bent naar jezelf en je de overtuiging hebt dat het nog beter kan en goed niet goed genoeg is. "Je best doen en altijd maar weer het beste uit jezelf zien te halen wordt in onze westerse samenleving erg gewaardeerd." Strengheid en zelfopgelegde regels kunnen volgens Rekvelt voortkomen uit je leefgeschiedenis en opvoeding (veeleisende ouders, een competitieve sfeer) maar ook vanuit factoren als studie- en werklevens. "Ik kom veel jonge mensen tegen in mijn praktijk die ondanks een heerlijke jeugd, goede opleiding, fijne familie en goede baan totaal de weg aan het kwijtraken zijn. Voor hen is *the sky the limit*: ze denken zonder slaap te kunnen, doen alles op het werk wat gevraagd wordt en vinden dat ook prettig – ze doen er graag nog een schepje bovenop. Als prestaties zo worden gewaardeerd, zijn er veel mensen die daarnaar gaan leven en zichzelf hiermee uitputten." In dat licht is het goed om te kijken naar drie systemen waarmee we onze emoties reguleren en van waaruit we vaak (onbewust) handelen: het gevaar-, jaag- en zorgsysteem. Het gevaarsysteem is gericht op zelfbescherming en wordt geactiveerd door bedreiging en gevaar, het jaagsysteem is gericht op bevrediging en wordt geactiveerd door begeerte (honger naar voedsel, bezit, succes, status, macht) en het zorgsysteem ten

slotte krijgt de ruimte wanneer er 'niets hoeft' – het gevaar is geweken, de honger gestild. Dit systeem is gericht op sociale verbondenheid, veiligheid en welzijn. Als je telkens je gevaar- en jaagsysteem geactiveerd houdt, bewust dan wel onbewust, kan het zijn dat je zorgsysteem verwaarloosd wordt en er geen balans meer is tussen je systemen. Je blijft geprikkeld, je put jezelf uit: het gevaar- en jaagsysteem wordt een gewoonte. Rekvelt: "Inzicht in de werking van deze systemen helpt om er weer balans in te krijgen. Elk systeem heeft zo z'n waarde. Het wordt pas problematisch als er geen balans is en het zorgsysteem niet meer goed functioneert. Dan ontwikkelen mensen ook klachten en stressgewoonten en is er bijvoorbeeld geen ruimte meer voor gewoon samen zijn om het samenzijn, het spelenderwijs genieten of lummelen. Terwijl: ten tijde van rust en niets hoeven, wordt de energiereserve aangevuld, wat goed is je gezondheid. Mentaal én fysiek."

OUDERWETS EEN RONDJE KUIEREN

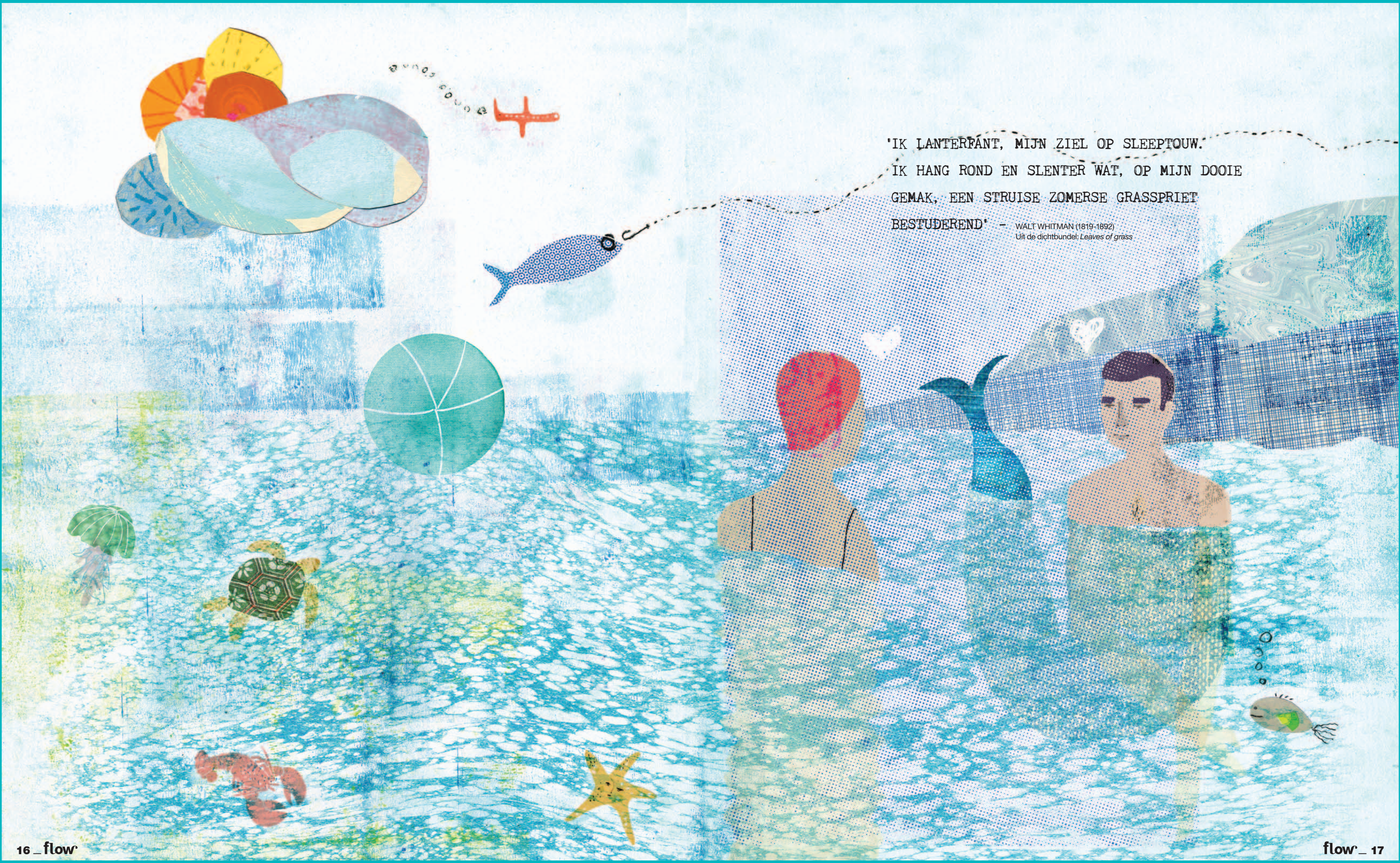
Mijmertijd is ook een mooie term. Acteur Jacob Derwig sprak daar ooit over in *Vrij Nederland*: "Ik heb vooral de laatste jaren het idee, met kinderen en werk, dat ik niet veel tijd verlummel. Misschien besteed ik juist heel veel tijd aan het indelen van tijd. Wat ik een mooie term vind – volgens mij is die van Maria Goos – is 'mijmertijd'. Op een gegeven moment is er geen tijd meer om na te denken over wat er nog meer is, of kan zijn of nog gedaan kan worden. Daar heb je mijmertijd voor nodig. Tijd om jezelf even uit te zetten en na te denken over 'maar misschien zou ik ook nog wel dit willen of moet



ik daar eens mijn aandacht op richten'. Dus als ik voor mezelf mijmertijd georganiseerd heb, ben ik heel trots.' Overigens is het vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Misschien ken je het wel, zo'n goedbedoelde opmerking in tijden van stress en paniek: "Waarom neem je niet een middag vrij en ga je lekker op het terras zitten? Je moet wel goed voor jezelf zorgen, hoor!" Doen die mensen die dat zeggen dat zelf ook, vraag ik me dan altijd af. Ik geloof het nooit echt. En als ik dan het advies opvolg, voelt het eigenlijk helemaal niet zo goed. Word ik onrustig, kan ik niet van het moment genieten en voel ik me nog schuldig ook. Hoe kan dat? Karin Rekvelt: "Als je altijd maar doorgaat met jagen, dan voelt dat goed. Want dat gevoel is vertrouwd en je fysiologie is daarop afgesteld. Als je als harde werker stil gaat staan, weet je vaak niet meer hoe dat prettig kan voelen. Je voelt je daar juist rot bij en dan maak je een interpretatiefout: laat ik maar weer doorgaan, want dan voel ik me wel goed. Je hebt je zorg- en kalmeringssysteem verwaarloosd: je kunt niet meer goed ontspannen en dus dender je maar door." Zelf krijg ik tegenwoordig tijdens een

WANDELEN GEEFT JE ENERGIE NIVEAU EEN OPPEPPER, EN ZO KOMT ER WEER RUIMTE VOOR OPTIMISTISCHE GEDACHTEN

ouderwets wandelingetje dat lanterfantgevoel een beetje terug. Want Toon Hermans schreef het niet voor niets: 'Kuieren is het verticale luieren.' Griekse filosofen wandelden ook met grote regelmaat. 'Wandelen is het beste medicijn,' zei Hippocrates al. Het geeft je energieniveau een oppepper en er ontstaat iets wat je een gevoel van ontspanning zou kunnen noemen. En zo komt er weer ruimte voor – nooit weg – optimistische gedachten. Trouwens: er is natuurlijk niets mis met hard werken. Maar wel met alléén maar hard werken. Het is de kunst om elke dag een uurtje lanterfant-tijd in te weven. Nee te leren zeggen als je agenda naar jouw smaak te vol zit, en ➡



'IK LANTERFANT, MIJN ZIEL OP SLEEPTOUW.
IK HANG ROND EN SLENTER WAT, OP MIJN DOOIE
GEMAK, EEN STRUISE ZOMERSE GRASSPRIET
BESTUDEREND' — WALT WHITMAN (1819-1892)
Uit de dichtbundel: *Leaves of grass*



ER IS NATUURLIJK
NIETS MIS MET
HARD WERKEN. MAAR
WEL MET ALLÉÉN
MAAR HARD WERKEN

MEER WETEN?

- * Keyworks.nl van Karin Rekvelt
- * Versimpelen.nl van Patty van Ziel
- * Centrumvoormindfulness.nl voor mindfulness en compassietraining
- * Twee boeken die helpen aardiger te worden voor jezelf: 'Zelfcompassie' van Kristin Neff (Cargo) en 'Compassievol leven' van Erik van den Brink en Frits Koster (Uitgeverij Boom)

niet naar de smaak van wat sociaal gangbaar is. Perfectionisme de deur uit te doen en op huishoudelijk gebied wat meer de lapzwanen toe te laten. En jezelf daar dan niet voor te veroordelen. 'Leg de lat lager. Doe kalm aan. Geef je over aan vrolijkheid. Accepteer wanorde,' schrijft Tom Hodgkinson dan ook in zijn boek *Leve de vrijheid*.

MILD OVER JEZELF

Maar om dat te kunnen bereiken, is het wel zaak eens wat aardiger te worden voor onszelf. Zelfcompassie zou een antwoord kunnen zijn. De Amerikaanse Kristin Neff deed veel onderzoek naar zelfcompassie en ontdekte dat het niet hetzelfde is als zelfmedelijden of zelfwaardering. Het biedt wel net als zelfwaardering bescherming tegen harde zelfkritiek, maar dan zonder de noodzaak om onszelf als volmaakt of beter dan anderen te beschouwen. Karin Rekvelt: "Compassie leert je om moeilijke situaties met mildheid tegemoet te treden. Als je heel gespannen of gestrest bent of je bent voortdurend aan het jagen, dan is er weinig ruimte voor zorgzame aandacht. Als je meer ontspannen bent, is er meer mededogen

mogelijk. Zowel naar de ander als naar jezelf." Gelukkig, zegt Karin Rekvelt, zijn mindfulnessstrainingen – waar zelfcompassie ook bij hoort – van hype naar trend aan het gaan. En dat is een mooie ontwikkeling, want zo leren we weer oog te hebben voor wat er met ons gebeurt, zowel lichamelijk als mentaal. "De kunst blijft om deze mentale vaardigheid te onderhouden en stressgewoonten tijdig op te merken, zodat er meer aandacht aan zorg en kalmering kan worden gegeven. Juist het versterken hiervan helpt om in balans te komen met het jaag- en gevaarsysteem." Als we lummeltijd nou eens beschouwen als doktersvoorschrift, als iets wat noodzakelijk is om je drie systemen in balans te houden? Wellicht dat het zo wel lukt om de tijd regelmatig liggend met een boek door te brengen. Of iets anders waarmee je jezelf voedt. Lanterfantjes als pure noodzaak dus.

En mocht het nou toch nog niet meteen lukken, ga dan eens ergens aan het water zitten: een haventje, een beekje, een vijver, desnoods een zwembad. Zet je koptelefoon op en luister naar de onvolprezen Otis Redding. Grote kans dat hij je bij het luisteren van zijn lied *The dock of the bay* op weg helpt:

*Sitting in the morning sun
I'll be sitting when the evening comes
Watching the ships roll in
Then I watch 'em roll away again, yeah*

I'm...

*Sitting on the dock of the bay
Watching the tide roll away
I'm just sitting on the dock of the bay
Wasting time ●*