



IK BEN ER EVEN NIET



Een uurtje of wat van de radar
verdwijnen, gewoon even niet bereikbaar zijn:
zo nu en dan heb je dat nodig. Caroline Buijs
ontdekte waarom dat belangrijk is. Maar ook:
hoe moeilijk het eigenlijk is.





Het is dit jaar 25 jaar geleden dat mijn grote zus trouwde, en uit de toespraak van de trouwambtenaar ben ik me altijd iets blijven herinneren: ze gaf mijn zus en haar kersverse man het advies om zo nu en dan de stekker uit de telefoon te trekken – mobieltjes bestonden toen nog niet – en de avond samen door te brengen, met een glas wijn. Dat idee van even onbereikbaar zijn, verdwijnen op een moment dat het jou uitkomt, heb ik altijd mooi gevonden. Soms alleen. Soms met je lief, of je gezin. Al paste ik het destijds als twintiger nog niet toe, integendeel: ik had net een heus antwoordapparaat aangeschaft om maar nooit onbereikbaar te hoeven zijn. Want stel dat ik een telefoontje zou missen met de vraag of ik mee wilde naar het café of de film? Nu konden vrienden een boodschap inspreken en kon ik me alsnog bij hen aansluiten. Maar langzaam veranderden mijn behoeften en ik vond het steeds fijner om ook eens een avond thuis te zijn. Mijn antwoordapparaat kreeg meer en meer een nieuwe functie: als buffer tussen de buitenwereld en mij, wanneer ik een avond thuis was en niemand wilde spreken.

BESTOOKT DOOR E-MAILS

Inmiddels is het geen 1989 meer, maar 2014 en moet ik net even iets meer moeite doen om af en toe te verdwijnen. De reden is me wel duidelijk: ik heb er een hele rits (mobiele) apparaten bij gekregen, waarbij de smartphone (bij mij in ieder geval) het dominantst aanwezig is. Thuis of onderweg, ver weg op vakantie of bij de supermarkt om de hoek: ik ben altijd bereikbaar. Het lijkt vooral iets van nu: je best moeten doen om onbereikbaar te zijn, maar ook vroeger kon dat lastig zijn.

Zo is er het verhaal van de pilaarheilige Simeon (vierde eeuw na Christus), die op zijn zestiende het klooster in trok. Het leven in een commune, wat een klooster toch is, beviel hem niet en hij trok zich terug in een hut – later zelfs in een grot in de woestijn om daar te mediteren. Zijn manier van leven zorgde voor vele bewonderaars die hem kwamen opzoeken en hem om raad vroegen. Gevolg: Simeon kwam niet meer aan mediteren toe. Daarom liet hij een pilaar maken met een klein platform erop, om in alle rust verder te kunnen mediteren. Maar zelfs dat was niet genoeg om onbereikbaar te kunnen zijn: hij werd alleen maar populairder, de pelgrims bleven toestromen. De pilaar werd meerdere keren vervangen door een steeds hoger exemplaar – uiteindelijk twaalf tot achttien meter hoog. Zou hij, toen hij naar beneden keek en al die mensen zag die iets van hem wilden, hetzelfde hebben gedacht als ik weleens denk wanneer ik word bestookt door e-mails, telefoontjes en appjes? Laat me met rust?

WATER UIT DE POMP

Waar komt die behoefte vandaan om zo nu en dan niet verbonden te zijn met de wereld om je heen, om je terug te trekken? Filosofen doen het al heel lang, en dat is in wezen ook wat filosofie is: afstand nemen van de dagelijkse dingen en van de drukte om je heen. Zo kreeg de Duitse filosoof Martin Heidegger (1889-1976) een hut in het Zwarte Woud van zijn vrouw cadeau bij hun huwelijk: om in te schrijven, na te denken en te mediteren. Die hut was heel sober ingericht; water haalde Heidegger uit de pomp en het enige wat aan moderne technologie de hut binnendrong, was een radiootje om naar het WK voetbal ➡

DE OFF-STAND
IS PRECIES DE
TOESTAND WAARIN
JE DE MEESTE
KANS HEBT OP
GOEDE INGEVINGEN
OF CREATIEVE
OPLOSSINGEN



BLIJF JE IN DE BUURT?
In 2007 publiceerde *Natural England* een onderzoek waarin werd getoond hoe kinderen in vier generaties 'het recht op zwerven' zijn kwijtgeraakt. De achtjarige George Thomas mocht in 1926 in z'n eentje overal heen lopen, ook naar het vismeertje negen kilometer verderop. Zijn schoonzoon Jack mocht in 1950 op zijn achtste drie kilometer naar school lopen, en naar het bos. Kleindochter Jacky liep op haar achtste alleen naar school en het zwembad – drie kilometer verderop. En haar zoon Edward scharrelde in 2007 niet verder dan een paar honderd meter van huis. (bron: Trouw)

OFF THE GRID
De mooiste plekken zonder wifi of tv:
* Travel.usnews.com/gallery/Best_Hotels_without_Internet
* Theguardian.com, zoek op 'holidays without wifi'
* Wifivrij.nl

te kunnen luisteren. Behalve dat het goed is voor je huwelijk om zo nu en dan te verdwijnen (mijn zus is inmiddels dus 25 jaar getrouwd), doe je er ook je brein een plezier mee. Ons brein heeft namelijk twee aandachts-systemen, zo legt psycholoog Carien Karsten uit. Het ene deel is actief op momenten dat je je bezighoudt met informatie verzamelen, maar ook mailtjes beantwoorden, dingen organiseren en je sociale media checken vallen daaronder. Het andere deel van je brein wordt actief wanneer je in de 'off-stand' staat. En dat is de toestand waarin je de meeste kans hebt op goede ingevingen of creatieve oplossingen. Wanneer je even van de radar bent, sta je in feite in die off-stand. Carien vertelt dat het per persoon verschilt hoe lang het nodig is om daar te verblijven, wil je weer het gevoel hebben opgeladen te zijn. "De ene switcht heel makkelijk tussen die twee systemen, de ander is gevoeliger en houdt gebeurtenissen langer vast. Stel nou dat je iemand bent die tot het laatste type behoort, dan is het verstandiger om wat langer in de off-stand te blijven. Ga je bijvoorbeeld 's avonds of op vakantie je werkmail checken en je ziet een mail waaruit blijkt dat iets niet helemaal lekker loopt, dan gaat je brein weer keihard aan het werk en kom je niet meer in de off-stand." Die off-stand: dat klinkt best goed.

Ook Arianna Huffington, hoofd-redacteur van *The Huffington Post*, houdt in haar boek *Het nieuwe succes* een warm pleidooi voor het met enige regelmaat 'afkoppelen'. Dat doet ze niet voor niets: in 2007 was ze van pure uitputting en slaapttekort van haar stoel geduikeld (gevolg: gebroken jukbeen en beschadigd oog). Ze had twee jaar daarvoor de nieuwswebsite Huffingtonpost.com opgericht en werkte achttien uur per dag, zeven dagen per week. En ook al werk ik zelf geen zeven dagen per week, gelukkig niet, toch is haar boodschap er een om over na te denken: "Ik probeer iedereen ervan te overtuigen dat we ons af en toe moeten terugtrekken uit ons met iedereen verbonden leven, en dat we contact met onszelf moeten maken."

ALS VERDWIJNEN GEEN OPTIE IS
In de bestseller *The Circle* schetst schrijver Dave Eggers een nogal beangstigend toekomstbeeld, totaal tegengesteld aan wat Arianna aanraadt. Hoofdpersoon Mae Holland krijgt van haar werkgever The Circle (een fictief internetbedrijf – soort combi van Google, Facebook en Twitter) geen ruimte om zich zo nu en dan even terug te trekken, laat staan zichzelf te vernieuwen. Integendeel: het doel van het bedrijf is om alles openbaar te maken en je hele leven te delen onder het mom van gemeenschapszin: 'Alles wat gebeurt moet openbaar zijn' en 'Privacy is diefstal'. Onbereikbaar zijn? Als Mae niet meteen een berichtje terugstuurt, ontvangt ze onmiddellijk een bombardement aan sms'jes: 'Gaaf het wel goed met je?' 'Waar ben je?' 'Hallooo!?' Enige vorm van privacy is in het verhaal van *The Circle* onmogelijk geworden. Wanneer Mae haar ouders bezoekt en dat niet aan haar vele volgers laat weten, wordt ze onmiddellijk op het

matje geroepen. En als ze op de terugweg gaat kajakken, reageren haar bazen verbolgen over het feit dat ze die mooie ervaring niet heeft gedeeld, maar voor zichzelf heeft gehouden, wat egoïstisch. En waarom is ze geen lid van de tientallen groepen over kajakken? In *The Circle* voert Eggers een interessant gedachte-experiment: wat gebeurt er als voortdurende communicatie en openheid zo normaal is geworden, dat je asociaal bent als je iets voor jezelf houdt? Als verdwijnen geen optie meer is? Natuurlijk, het is fictie, maar wel iets om over na te denken. En trouwens, zo ver weg is het misschien niet eens: een collega vertelde laatst dat haar vijftienjarige dochter voortdurend op WhatsApp zit. "Kunnen je vriendinnen niet even wachten?" vroeg ze haar dochter. Waarop zij uitlegde: "Nee, mam, ik moet reageren. Als ik niet meteen reageer, betekent het dat ik boos ben."

THUISVAKANTIE
Dan toch liever af en toe een Grieks klooster in duiken, zoals Arianna Huffington doet. Of een zogenaamde thuisvakantie houden: dan gaan in huize Huffington alle apparaten uit, maakt Arianna lange wandelingen, mediteert ze uitgebreid en slaapt ze zonder wekker. Arianna haalt in haar boek Marcus Aurelius aan, die zegt: "Mensen zoeken een plek om zichzelf terug te trekken, op het platteland, aan de kust, in de bergen... Maar er is geen vrediger en probleemlozer toevluchtsoord dan je eigen geest... Dus zoek jezelf en hernieuw jezelf." Op die verdwijnmomenten probeert Arianna ook een gevoel van verwondering te vinden. Als je altijd maar achter jezelf aan blijft hollen, gun je jezelf niet de tijd om je over dingen te blijven verwonderen.

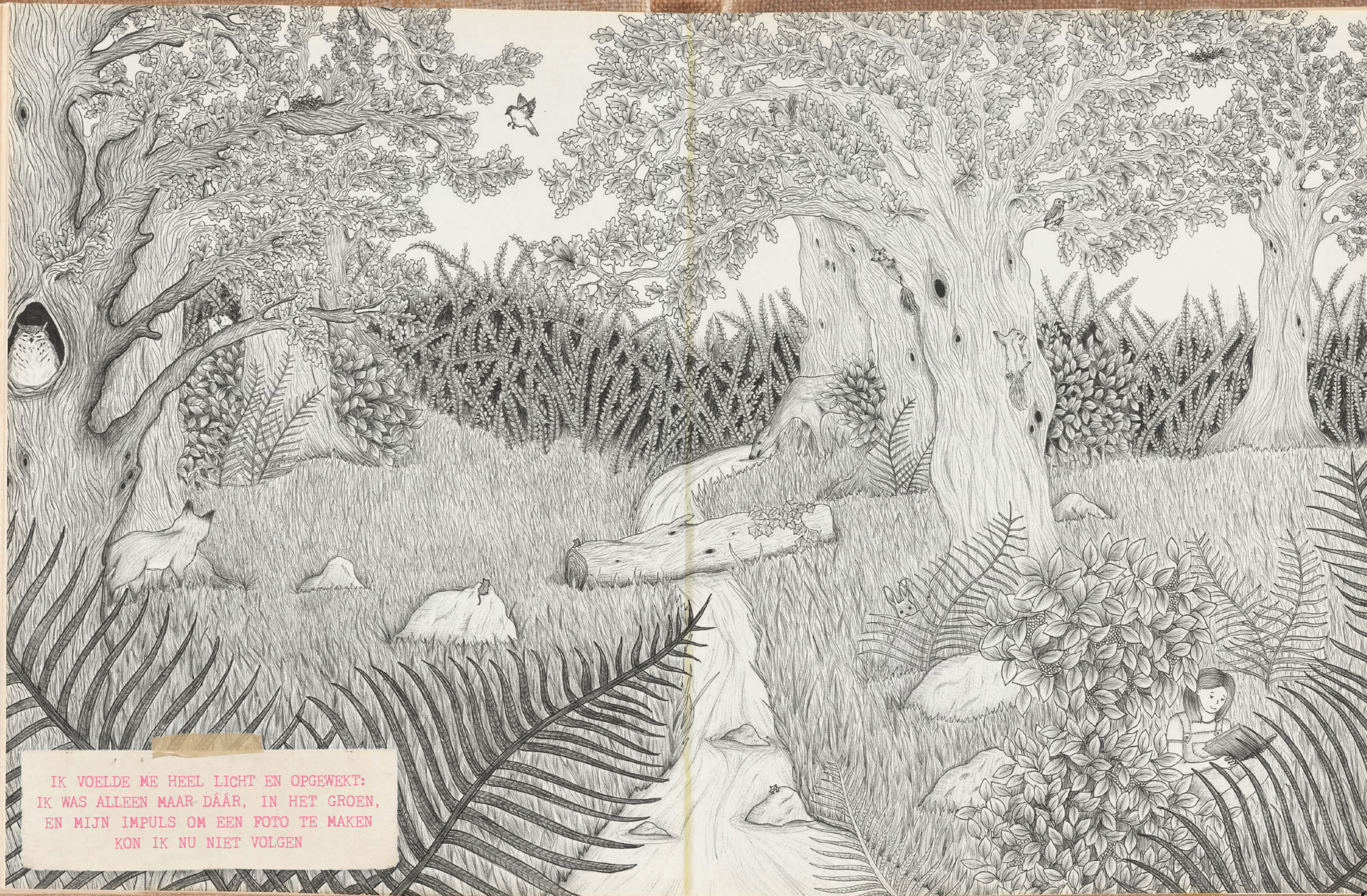
Volgens Aristoteles is de mens steeds door verwondering tot filosofie gekomen. En Albert Einstein beschouwde het zelfs als basisvoorwaarde om te kunnen leven.

EEN POTJE SCHAKEN
Je kunt ook verdwijnen in oefening. Bijvoorbeeld door een instrument te bespelen. Of te tekenen, een potje te schaken of een rondje te gaan hardlopen. En natuurlijk is ook mediteren een doeltreffende manier om even onbereikbaar te zijn. Alan Rusbridger, hoofdredacteur van de Britse krant *The Guardian*, schreef een fraai boek over het leren spelen van een moeilijke ballade van Chopin op de piano: *Play it again. An amateur against the impossible*. Het jaar dat Rusbridger Chopin leerde spelen, 2011, viel samen met een jaar vol hevig nieuws: de Arabische Lente, een aardbeving in Japan en zijn krant bracht ook nog de primeurs van WikiLeaks en het af luisterschandaal van *News of the World*. De enige reden dat Rusbridger niet aan de druk bezweek, was de muziek. Hij stond er twintig minuten eerder voor op en liet alles vallen om piano te spelen. Want, zo zei hij in NRC Handelsblad: "Als ik speel, is er geen ruimte om aan iets anders te denken. Alleen wanneer ik speel, kan ik de rest van de wereld buitensluiten." Eigenlijk moet je het zo organiseren, dat je er niet meer over hoeft na te denken en je jezelf met een bepaalde regelmaat terugtrekt uit de wereld van alledag. Rusbridger verdween dagelijks even omdat hij de discipline had om vroeg op te staan en elke dag piano te oefenen. Mijn grootste obstakel om te kunnen verdwijnen, is mijn smartphone: die maakt dat ik steeds maar verbonden blijf met de mensen om me heen.

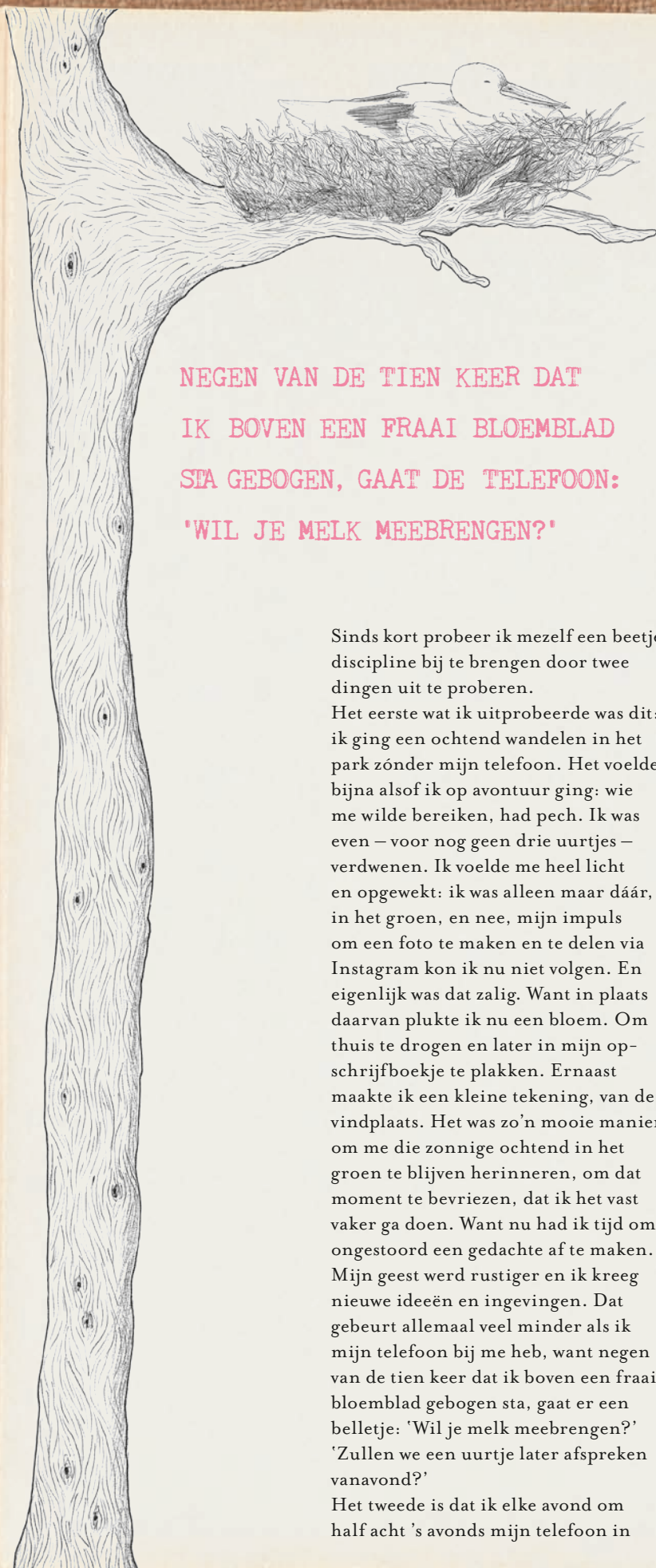
'IK PROBEER
IEDEREEN ERVAN
TE OVERTUIGEN
DAT WE ONS AF
EN TOE MOETEN
TERUGREKKEN UIT
ONS MET IEDEREEN
VERBONDEN LEVEN,
EN DAT WE CONTACT
MET ONSZELF
MOETEN MAKEN'

Arianna Huffington





IK VOELDE ME HEEL LICHT EN OPGEWEKT:
IK WAS ALLEEN MAAR DÁÁR, IN HET GROEN,
EN MIJN IMPULS OM EEN FOTO TE MAKEN
KON IK NU NIET VOLGEN



NEGEN VAN DE TIEN KEER DAT
IK BOVEN EEN FRAAI BLOEMBLAD
STA GEBOGEN, GAAT DE TELEFOON:
'WIL JE MELK MEEBRENGEN?'

Sinds kort probeer ik mezelf een beetje discipline bij te brengen door twee dingen uit te proberen.

Het eerste wat ik uitprobeerde was dit: ik ging een ochtend wandelen in het park zonder mijn telefoon. Het voelde bijna alsof ik op avontuur ging: wie me wilde bereiken, had pech. Ik was even – voor nog geen drie uurtjes – verdwenen. Ik voelde me heel licht en opgewekt: ik was alleen maar dáár, in het groen, en nee, mijn impuls om een foto te maken en te delen via Instagram kon ik nu niet volgen. En eigenlijk was dat zalig. Want in plaats daarvan plukte ik nu een bloem. Om thuis te drogen en later in mijn opschrijfboekje te plakken. Ernaast maakte ik een kleine tekening, van de vindplaats. Het was zo'n mooie manier om me die zonnige ochtend in het groen te blijven herinneren, om dat moment te bevriezen, dat ik het vast vaker ga doen. Want nu had ik tijd om ongestoord een gedachte af te maken. Mijn geest werd rustiger en ik kreeg nieuwe ideeën en ingevingen. Dat gebeurt allemaal veel minder als ik mijn telefoon bij me heb, want negen van de tien keer dat ik boven een fraai bloemblad gebogen sta, gaat er een belletje: 'Wil je melk meebrengen?' 'Zullen we een uurtje later afspreken vanavond?'

Het tweede is dat ik elke avond om half acht 's avonds mijn telefoon in

een mandje op de gang leg (man en kinderen doen mee). Daarna is er tijd om ongestoord met elkaar te kletsen, of iets in je eentje te doen waarin je kunt opgaan. Soms staar ik voor me uit, teken ik of lees ik een boek: allemaal zonder tussendoor op mijn telefoon te kijken. Of ik kijk een film – alleen of met z'n allen. En staat de film op pauze omdat er iemand naar de wc moet, dan duik ik niet zoals anders in mijn scherm, maar denk ik na over wat ik net heb gezien. Mijn hersenen gaan zelf iets doen, in plaats van op een berichtje reageren.

Een moderne versie van 'de stekker eruit trekken', zoals de trouwambtenaar destijds aanraadde aan mijn zus en haar echtgenoot. Want je hebt het niet alleen nodig om zelf af en toe onbereikbaar te zijn, het is minstens zo belangrijk om zo nu en dan met z'n tweeën te verdwijnen. Zoals de legendarische jazz-muzikant Chet Baker ooit zong:

*Let's get lost
Lost in each other's arms
Let's get lost
Let them send out alarms*

*And though they'll think us rather rude
Let's tell the world we're in that crazy mood*

*Let's defrost in a romantic mist
Let's get crossed off everybody's list
To celebrate this night we've found each other
Let's get lost ●*

VERDER LEZEN

* 'Tot hier en niet verder',
Carien Karsten, € 19,99
(Kosmos Uitgevers)