



tijd,

en hoe die te
besteden

De 7 regels
voor rijke,
gelukkige
dagen

JAMES WALLMAN

Inhoud

Inleiding

Eternal Sunshine for Your Spotless Mind	7
Waarom 'ervaringsintelligentie' essentieel is voor een fantastisch leven	26
1 Story Kurt Vonnegut en de vorm van verhalen	51
2 Transformatie De droom vervullen die we allemaal dromen	82
3 Offline en buiten	
Deel I. Buiten: De paden op, de lanen in	104
Deel II. Offline: uitzetten om af te stemmen	123
4 Relaties Het meisje met het tegenovergestelde van eenzaamheid	156
5 Intensiteit Mr Mouse, de angstaas en de opkomst van de sufferfests	176
6 Extraordinary De nieuwe <i>peak-end rules</i>	216
7 Status en betekenis Ik wil de Academy graag bedanken ... of toch niet?	249
Tot slot	
<i>Eternal Sunshine for Everyone's Mind</i>	279
Noten	309
Bijlage	
Antwoorden ervaringsintelligentietest	329
Dankwoord	331
Register	335

Inleiding

Eternal Sunshine for Your Spotless Mind*

Tijd is wat we het liefste willen,
maar wat we het slechtste benutten.

William Penn

Er was eens een meisje dat zo veel over een onenightstand jammerde dat ze de inspiratie werd voor een film die een Oscar won. Het gebeurde meer dan twintig jaar geleden. De bijzonderheden van het meisje – haar naam, haarkleur en hoe ze eruitzag – zijn net zo vervaagd als de kleuren van een oud T-shirt. Ze zijn niet opzettelijk gewist, maar gewoon vergeten, net als veel herinneringen.

Maar de nacht die ze het liefst zou vergeten leeft voort doordat hij tot een gedachte leidde die vleugels kreeg. Die vleugels droegen een vriend van haar helemaal vanuit Frankrijk, de Atlantische Oceaan over, naar de vs, naar 6801 Hollywood Boulevard, Hollywood, Californië, en op 27 februari 2005 naar het podium in het Kodak Theatre, waar hij een Academy Award (Oscar) voor beste originele scenario in ontvangst mocht nemen.

Haar gejammer leverde echter iets veel belangrijkers op dan het feit dat die vriend een Oscar won. Details als haar haarkleur zijn dan misschien wel vervaagd, maar dat valt in het niet bij de opmerkelijke, wezenlijke vraag waartoe haar geklaag aanzet af.

De vriend van het meisje, de persoon tegen wie ze aan het simmen was, is een man die luistert naar de naam Pierre Bismuth. Bismuth is kunstenaar. Hij is in 1963 in Frankrijk geboren en lijkt op een meer gedrongen versie van de komiek Omid Djalili: kalend met bril en een borstelige peper-en-zoutkleurige baard.

* Afgeleid van de filmtitel *Eternal Sunshine of the Spotless Mind* ('Eeuwige zonneshijn voor de smetteloze geest') die op zijn beurt ontleend is aan een gedicht van Alexander Pope (noot van de vertaler).

‘Twee nachten eerder had ze met een of andere kerel seks gehad, en ze schaamde zich een beetje,’ zegt Bismuth nu met een typisch Frans air in zijn accent, als hij terugdenkt aan stukjes uit het gesprek dat halverwege de jaren negentig van de vorige eeuw plaatsvond. ‘Ik wilde haar een bé-tje plagen. Om te laten zien dat het onmogelijk was om dit probleem op te lossen door gewoon een herinnering uit te wissen.’

Toen de jonge vrouw bleef klagen en zei ‘ik wou dat ik gewoon kon vergeten dat het ooit is gebeurd’, bracht dit Bismuth op een idee.

‘Als je het kon,’ zei hij nieuwsgierig, ‘zou je dit “avontuurtje” dan uit je geheugen wissen?’

Wat zou jij hebben geantwoord? Waarschijnlijk heb jij in het verleden ook weleens iets gedaan waar je later spijt van had. Misschien iets wat je hebt gezegd of gedaan. Dat geldt voor ons allemaal, toch? We maken allemaal fouten. Dingen gaan mis. Er gebeuren vreselijke dingen, zelfs met fatsoenlijke mensen zoals jij en ik en die vriendin van Bismuth. Dan moeten we gewoon onze schouders ophalen – *c’est la vie* – en verdergaan met ons leven.

Maar wat als we dat niet deden? Wat als je een nare herinnering niet alleen in de hoek kon vegen, maar helemaal kon verwijderen? We maken tenslotte ook ons huis schoon en houden ons leven op orde. We gooien dingen weg die we zijn ontgroeid of niet meer interessant vinden. Waarom zou je dan niet ook je bezem door je verleden halen? Waarom zou je dan niet ook je geheugen opschonen en je verleden smetteloos maken?

Toen Bismuth zijn vriendin vroeg of ze dit zou willen, zei ze zonder aarzeling ‘Ja!’ Met dat antwoord stak ze een lontje aan in Bismuths nieuwsgierige, creatieve geest, hoewel ze daar op dat moment geen weet van had.

Wat zou dat betekenen? Hoe zou het uitwissen van een herinnering eruitzien? Zou het kunnen? En als het nu nog niet kon, zou het toch zeker ergens in de toekomst mogelijk moeten zijn? En als het wel kon, vroeg Bismuth zich af, welke situaties zou dat dan tot gevolg hebben en hoe zou je met die mogelijkheden omgaan?

Eén situatie die er in het echte leven uit voortvloeide was dat Bismuth dit idee besprak met een vriend van hem, zijn landgenoot en film-

regisseur Michel Gondry. Ze legden het idee voor aan de Amerikaanse scenarioschrijver Charlie Kaufman. Die schreef het scenario voor de film *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*, waarvoor hij met een Oscar zou worden beloond.

De film heeft twee hoofdpersonages. Kate Winslet speelt Clementine, een verwarde jonge vrouw van in de twintig, die haar haar blauw, groen en oranje verft. Op een winderige, eenzame, grijze dag op het strand ontmoet Clementine een jongeman, Joel, die door Jim Carrey wordt gespeeld. Ze voelen zich tot elkaar aangetrokken en worden verliefd op elkaar. Maar ze hebben een wankel relatie met veel ups en downs. Als ze het weer eens een keer uitgemaakt hebben, besluiten ze om hun herinneringen aan elkaar uit te wissen.

Dus kijken wij toe hoe medewerkers van het geheugenwisbedrijf Joels hersenen scannen, op zoek naar herinneringen aan Clementine die gewist moeten worden. Ze verwijderen woordenwisselingen, ruzies en al die saaie etentjes waarbij ze elkaar op een gegeven moment niets meer te vertellen hadden. Maar vervolgens gaan ze ook de goede herinneringen verwijderen.

Dat is het moment waarop Joel, en de kijker, beseft dat je het verleden niet zomaar tot iets perfects kunt verfraaien. Nare ervaringen zijn geen eilandjes die vrij rondrijven en losstaan van de rest van ons leven. Ze zijn geen kleren die in je kledingkast hangen. Als je een herinnering weggooit, raak je meer kwijt dan alleen maar die ene herinnering. De slechte herinneringen zijn vaak gerelateerd aan de goede, en aan andere dingen: lessen die we hebben geleerd, wie we waren, wie we zijn en wie we willen zijn. Snuffel eens even rond in je schatkist van herinneringen. Als je een paar van die slechte, vervelende of nare ervaringen die je het liefst nooit had meegemaakt zou weggooien, wat zou je dan nog meer kwijtraken?

Deze vraag, die door de vriendin van Bismuth werd ingegeven, door Bismuth zelf werd gesteld en het thema werd van *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*, doet me denken aan het klassieke gedachte-experiment van de Experience Machine.¹

Het idee van de Experience Machine was afkomstig van de Amerikaanse filosoof Robert Nozick, die er in 1974 mee op de proppen kwam.

Het is een soort sciencefictionachtige floatcabine die ontworpen is om mensen gedurende de rest van hun natuurlijke leven de ultieme ervaring te geven. Om in te pluggen stap je de cabine in, ga je rustig liggen, verbind je je brein met een paar elektroden, alsof je een speakerset installeert, en je bent er helemaal klaar voor, verzekerd van de beste manier om het leven te ervaren.

De Experience Machine biedt niet slechts een ‘rozengeur en maneschijnversie’ van het leven waarin iedereen een lang en gelukkig leven heeft. Het leven dat je ervaart als je zou inpluggen zou precies de juiste hoeveelheid uitdaging en tegenslag bevatten en precies boeiend genoeg zijn om je de beste, gelukkigste ervaring van het leven te geven. Nozick schrijft: ‘Topneuropsychologen zouden je brein bijvoorbeeld zodanig kunnen stimuleren dat je denkt en het gevoel hebt dat je een fantastische roman schrijft, of vrienden maakt, of een interessant boek leest.’

Nadat hij zijn sciencefictionachtige idee had beschreven, stelde Nozick een eenvoudige vraag: ‘Vind jij dat je voor de rest van je leven op deze machine zou moeten inpluggen en daarmee je levenservaringen zou moeten voorprogrammeren?’

Ik wil jou dezelfde vraag voorleggen: inpluggen of niet inpluggen?

Een echte Experience Machine voor mensen zoals jij die veel tijd te besteden hebben

Denk voordat je antwoord geeft op mijn vraag even terug aan de centrale vraag in *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*. Dan zul je zien dat de Experience Machine van Nozick je voor vrijwel dezelfde vraag stelt.

De vraag die in de film wordt gesteld is: zou je het leven dat je tot nu toe hebt geleid willen verfraaien door een perfect verleden te creëren? De Experience Machine vraagt ons: zou je voor een perfecte toekomst tekenen?

Onze reactie op deze vragen zegt heel veel over wat we willen en wie we zijn. Onze instinctieve reactie is: ‘Ja!’, want we willen zo veel mogelijk geluk ervaren. We willen zo veel mogelijk fantastische ervaringen in dit veel te korte leventje proppen. We zijn bang dat we iets missen. We zijn bang voor onzekerheid. Feitelijk leven we op het randje van een afgrond. We weten nooit wat er gaat gebeuren. We weten nooit of iemand onze

tijd waard is of juist een grote tijdverspilling. Daarom twijfelen mensen of ze vanavond wel of niet naar de film zullen gaan: de film moet namelijk wel heel goed zijn, want die twee uur krijg je nooit meer terug. En daarom gaan we naar vakantiebestemmingen waar we al eerder zijn geweest, brengen we tijd door met oude vrienden en bestellen we dezelfde gerechten in dezelfde restaurants. Dan weet je waar je aan toe bent. Dat is veilig. Het is voor wezens zoals wij, die naar geluk en vrijheid hunkeren, dus niet zo vreemd dat onze eerste reactie 'Ja!' is.

Maar onze reactie op de Experience Machine die daar vrijwel onmiddellijk op volgt is 'Nee!', want we willen dat ons geluk echt is, en van ons is. We willen geen voorverpakte perfecte ervaringen. We zien geluk niet als iets wat je gewoon uit de schappen kunt pakken en binnen een minuut naar binnen kunt schrokken, alsof het niets is. Ergens geloven we dat geluk verdiend moet worden. Het leven is een maaltijd die goed gekauwd moet worden om alle smaken en gezonde dingen die erin zitten binnen te krijgen. Het leven is een gerecht waarvan we de voedingsstoffen verspreid over een langere tijdsperiode kunnen opnemen.

Wat als ik je vertel dat ik een echte Experience Machine ben tegengekomen? Niet een gedachte-experiment dat gebaseerd is op een of andere futuristische sciencefictiontechnologie die je weghaalt uit het echte leven, maar een praktisch hulpmiddel dat je nu in je leven kunt gebruiken. Het is een hulpmiddel dat gebaseerd is op oude wijsheden en enkele van de meest intrigerende recente ontdekkingen over hoe je gezondheid, rijkdom en geluk tot stand kunnen brengen, ontdekkingen die tegen je gevoel indruisen en zijn gedaan door wetenschappers van verschillende universiteiten, zoals Cambridge, Cornell, Harvard, Stanford en de London School of Economics.

Wat als ik je vertel dat ik de praktische wijsheid en bevindingen van die filosofen, psychologen en economen heb verpakt in een aantal principes voor het alledaagse leven, en dat ik een checklist van zeven punten heb gemaakt die je gemakkelijk in je echte leven kunt *onthouden en gebruiken*; dit jaar, volgend weekend, vanavond al?

Wat als je eraan zou herinneren dat tijd je kostbaarste bezit is, en dat hoewel je waarschijnlijk denkt dat je erg weinig tijd hebt, de naakte,

schokkende waarheid is dat je zeeën van tijd hebt? Dat geldt voor ons allemaal. Tegenwoordig hebben we meer vrije tijd dan ooit tevoren.² Meer dan vijf uur per dag! Gemiddeld hebben Amerikanen vijf uur en veertien minuten³ en Britten vijf uur en negenenveertig minuten vrije tijd per dag.⁴ Natuurlijk zit niemand precies op het gemiddelde en geldt voor de meeste dagen dat het gemiddelde ook niet precies wordt gehaald. Soms moet je op je werk gewoon even flink doorpezen. Bovendien hebben we door de week minder vrije tijd en in het weekend meer. Maar dit betekent nog altijd dat we doorgaans 36 tot 40 uur per week ter beschikking hebben die we kunnen besteden zoals we willen. Dus niemand kan zeggen dat we tegenwoordig weinig tijd hebben. Jij en ik hebben zelfs een overvloed aan tijd.

Hoe komt het dan dat veel mensen het gevoel hebben dat dit niet zo is?⁵ Economen en sociologen verdiepen zich al enige tijd in deze vraag. Ze hebben zeven redenen ontdekt die verklaren waarom onze relatie met tijd de laatste jaren is verzuurd.

In de eerste plaats verdienen we meer geld, waardoor we het gevoel hebben dat tijd duurder en schaarser is.⁶ Als je vijf euro per uur verdient, is het niet zo erg om zestig minuten naar je sportende kinderen te kijken. Maar als je in dat uur honderd euro zou kunnen verdienen, is het kijken naar die wedstrijd een stuk minder aantrekkelijk. Kan iemand anders misschien gaan kijken?

Ten tweede zijn we 'het druk hebben' als een statussymbool gaan zien. Belangrijke mensen hebben het druk, dus willen wij het ook druk hebben. Vroeger pochten we met onze vrije tijd, nu met het feit dat we het zo druk hebben. In plaats van uitgebreide lunches, golf en cricketwedstrijden die vijf dagen duren, sturen mensen om middernacht, kwart voor zes 's middags en op zondag e-mails.

Ten derde hebben we te maken met een stortvloed aan e-mails, tekstberichtjes, tweets en (roddel)nieuws dat 24 uur per dag wordt geüpdatet.

In de vierde plaats is er een eindeloze zee van mogelijkheden, zowel in de digitale als in de echte wereld. Op het internet is er altijd wel iets nieuws te lezen of bekijken, we moeten veel meer dingen bijhouden en kunnen veel meer evenementen bezoeken en dingen uitproberen dan

ooit tevoren, zoals nieuwe festivals, restaurants, pop-upbars en steden die tegenwoordig via een korte vlucht bereikbaar zijn.⁷ Als we zien wat we allemaal zouden kunnen doen en wat anderen allemaal doen, en dat vergelijken met wat we daadwerkelijk doen, geeft dat ons een angstig gevoel. Deze angst wordt in het Engels vaak FOMO (*fear of missing out*; angst om iets te missen) genoemd.

De vijfde reden is dat we het tij proberen te keren en proberen bij te blijven door te multitasken. Hierdoor denken we dat we productiever en efficiënter met onze werktijd omgaan, dus gaan we in onze vrije tijd ook multitasken.⁸ Als we in het park met onze kinderen spelen, kijken we op Facebook en checken we de voetbaluitslagen. Als we met de ene vriendengroep chillen, plaatsen we foto's zodat een andere vriendengroep die kan zien. Maar multitasken heeft ook niet zo'n positief effect op je vrije tijd en maakt de zaak alleen maar erger. Sociologen hebben zelfs een akeelige naam voor wat je krijgt als je multitaskt: *contaminated time* (besmette of verontreinigde tijd).⁹

In de zesde plaats zijn we via apparaten als smartphones verslaafd geraakt aan het internet. In 2007 kon de hoeveelheid tijd die we aan dit soort apparaten besteedden nog worden uitgedrukt in minuten. Maar nu kunnen we daar beter uren van maken: tegenwoordig brengen we gemiddeld drie en een half uur per dag online door.¹⁰

Vergelijk dat eens met de ongeveer vijf uur vrije tijd die we dagelijks ter beschikking hebben: meer dan de helft daarvan zitten we met schermpjes voor onze neus. Als het ons eenmaal is gelukt om ons van die schermpjes los te wrikken, hebben we nog maar twee uur vrije tijd over.¹¹

Geen wonder dat we tegenwoordig het gevoel hebben dat we zo weinig tijd hebben. Geen wonder dat mensen zeggen dat ze het te druk hebben om in hun vrije tijd vrienden te maken, met mensen af te spreken of te slapen. Geen wonder dat acht van de tien Britten zeggen dat ze het zelfs te druk hebben om een toetje te eten, hoewel vijf van de tien ook zeggen dat ze liever een toetje hebben dan seks – waardoor ik me niet alleen zorgen ben gaan maken over hun seksleven, maar me ook afvraag wat voor toetjes ze dan eten.¹²

De zevende en laatste reden is een probleem dat in ons systeem ingebakken zit. Binnen het kapitalisme gaat het in de eerste plaats om zaken doen. Daarbij zijn werk, productiviteit en het bnp belangrijk. Dus op scholen, universiteiten, avondopleidingen en online cursussen leren we hoe we productiever en efficiënter kunnen werken. Er wordt tegenwoordig veel te weinig uitleg gegeven over hoe we onze vrije tijd zouden moeten besteden. Men vindt het heel belangrijk dat we weten hoe we moeten werken, maar men vindt het een overbodige luxe om te weten hoe we moeten leven; dat is iets waar negentiende-eeuwse dweperige kunstliefhebbers uit rijke families met meer tijd en geld dan verstand hun tijd aan verspilden omdat ze niets beters te doen hadden. En uiteindelijk denken we met z'n allen dat vrije tijd niet belangrijk is en geen speciale training of oefening vereist.

7 redenen waarom we het gevoel hebben dat we tijd tekortkomen

waarom voelen we ons zo druk?	verklaring	voorbeeld
1	We verdienen meer geld, tijd is duurder, tijd voelt schaarser	Je wilt niet naar de sportwedstrijd van je kinderen omdat je in die tijd €€€ kunt verdienen
2	We vinden dat 'het druk hebben' ons een bepaalde status geeft	Je baas stuurt je om 5.45 uur een e-mail
3	Te veel! Te veel berichtjes, te veel beslag op onze tijd	Honderden e-mails in je inbox (en veel van je baas om 5.45 uur)
4	Multitasken helpt niet, maar leidt tot 'besmette' tijd	Je kijkt op je smartphone terwijl je met je kinderen aan het spelen bent
5	Meer mogelijkheden dan ooit – eindeloos surfen op het internet, meer plekken en evenementen om te bezoeken – maken ons bang dat we iets missen	De afgelopen jaren is het aantal festivals verdubbeld

6	Smartphones en andere digitale apparaten snoepen ongeveer 60% van onze vrije tijd af	De meeste mensen kijken voor het ontbijt eerst op hun smartphone. Sommigen zelfs tijdens het vrijen
7	We krijgen geen les in vrijetijdsbesteding; het belang daarvan wordt onderschat	Mensen studeren MBA of bedrijfskunde, maar Franse literatuur is niet populair

Tot voor kort was dat misschien ook wel zo. Misschien hadden we die oefening en training niet nodig toen mensen een korter en zwaarder leven hadden en niet zoveel moge lijkheden hadden, en voordat er smartphones en tablets waren. Toen waren de vaardigheden die we hadden toereikend om onze uitdagingen het hoofd te kunnen bieden.

Maar nu worden we geconfronteerd met andere uitdagingen en mogelijkheden. Steeds geavanceerdere apparaten vergen steeds meer van onze aandacht, en de hedendaagse ‘ervaringseconomie’ biedt ons steeds opwindendere keuzes. In de toekomst zal dat alleen maar toenemen.

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we klaar zijn voor vandaag en voorbereid zijn op morgen, in plaats van er maar gewoon in te duiken en het beste ervan te hopen, zodat we niet het gevoel hebben dat we kopje-onder gaan, maar met de stroom mee kunnen zwemmen, of zelfs op deze golf van uitdaging en mogelijkheden mee kunnen surfen?

Of, anders gezegd, hoe kunnen we leren om ons kostbaarste bezit zodanig te benutten dat onze kans op geluk en succes groter wordt?

Dit zijn belangrijke vragen. Want hoewel we steeds langer leven, is ons leven in onze beleving nog altijd frustrerend kort. Hoe hard je ook je best doet, je kunt niet voorkomen dat het zand van de tijd door je vingers glijdt. Tijd is beperkt op een manier die niet op geld van toepassing is. Warren Buffett, de op twee na rijkste man ter wereld met een vermogen van tachtig miljard dollar, heeft eens gezegd: ‘Ik kan in wezen alles kopen wat ik wil, maar ik kan geen tijd kopen.’¹³

Weten hoe je je kostbaarste bezit het beste kunt benutten is naar mijn mening de belangrijkste praktische kennis die je kunt hebben. En daar gaat dit boek over.