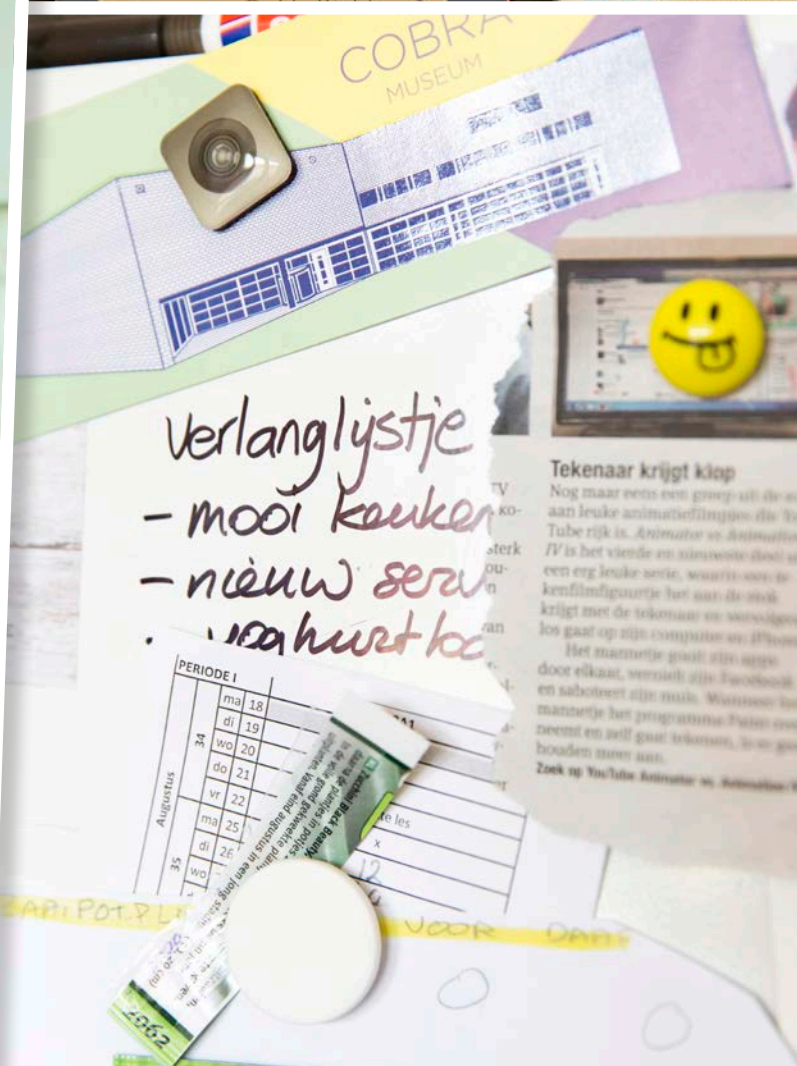




LEVEN ZONDER PLAN Kan dat?



De dag beginnen zonder to do-lijstje, fietsen zonder eindbestemming,
zien wat er komt. Kunnen we dat nog? En wat levert het ons op?
Journalist Catelijne Elzes verdiept zich in het planloze bestaan.



Plannen is altijd een groot goed geweest in mijn leven, maar de laatste tijd begin ik me af te vragen of al dat geplan me niet belemmert. In mijn creativiteit, in m'n spontaniteit. Toch lukt het me niet om een dag zomaar te laten komen zoals die komt. Toen ik op een mindfulnessstraining het verhaal hoorde van Melanie, raakte dat me meteen. Melanie gaat namelijk geregeld fietsen zonder plan. Met de wind in haar haren is haar enige leidraad of het fietspad wel geasfalteerd is (anders gaan de dunne bandjes van haar racefiets stuk). Soms heeft ze later op de dag met een vriendin afgesproken, soms wil ze voor het donker binnen zijn, maar verder laat ze zich leiden door haar gevoel. Melanie: "Het geeft me een boost. Ik ontdek nieuwe fietsroutes en nieuwe plekjes om thee te drinken of te eten. Onderweg verbaas ik me over het onkruid dat uit het asfalt groeit of over het geluid van een vogel die ik nog niet ken. Af en toe raak ik aan de praat met iemand, laatst nog met een andere fietser die me tips gaf over mijn houding. Ik kom ook minder leuke dingen tegen onderweg. Regen, pijn in mijn rug, helemaal niet meer weten waar ik ben. Normaal heb ik moeite met keuzes maken, maar dan niet. Ik weet gewoon wat ik moet doen op zo'n moment. Jammer genoeg ebt dat gevoel weer weg als ik thuis ben. Misschien moet ik het planloze op meerdere gebieden in mijn leven doorvoeren om dat krachtige gevoel vast te houden."

LOSSER LEVEN

Het klinkt spannend: zonder een bepaald voornemen gaan fietsen of überhaupt zonder plan aan een dag beginnen. Maar

ik vind het ook eng. Straks weet ik niet wat ik moet doen of erger nog: straks hang ik de hele dag maar een beetje op de bank of in bed. Net als Oblomov uit het gelijknamige boek van de Russische schrijver Ivan Gontsjarov. Oblomov brengt zijn dagen door in ledigheid. Hij kan zich nergens toe zetten en loopt nergens warm voor. Na weer een zinloze dag ligt hij te luisteren naar het kloppen van zijn hart. 'Voor de honderdste maal werd zijn hart overspoeld door berouw en late spijt over het verleden. Hij stelde zich voor wat hij nu zou zijn geworden als hij energiek voort was gegaan, hoeveel rijker en veelzijdiger zijn leven zou zijn geweest als hij wat meer daadkracht had gehad...' Pfff, wat een schrikbeeld! ➔



'I may not have gone where I intended to go, but I think I've ended up where I needed to be'
- Douglas Adams (1952-2001)

Het hoeft niet zo rigoureuus. Eén keer iets ondernemen wat je anders nooit doet, kan al veel opleveren

WONDER

'Wandering around', noemen de Engelsen het zo mooi. Je voortbewegen zonder een vooraf bedacht doel of streven. Gewoon rondstruinen en kijken wat je tegenkomt. 'Wandering around' zou je het ook kunnen noemen. Want als je niet weet waar je je naartoe beweegt, kijk je beter om je heen en verwonder je je meer.

TIJD KWIJT

Veel plannen kan er ook voor zorgen dat je tijd verliest. Plan je vroeg, dan veranderen de omstandigheden vaak nog en moet je opnieuw beginnen. Heb je veel tijd voor het plannen nodig, dan kost dat soms meer tijd dan het gewoon gaan doen. Bijvoorbeeld: urenlang zoeken op internet naar een vlucht die een uurtje korter duurt. Bron: Zoontraining.nl

TERWIJL WE PLANNEN MAKEN...

'Life is what happens to you while you're busy making other plans.' John Lennon zong het in 'Beautiful boy' uit 1980. De uitspraak komt overigens oorspronkelijk van schrijver en striptekenaar Allen Saunders, aldus The Huffington Post. Een variatie erop stond al in Reader's Digest toen John Lennon nog maar zeventien jaar oud was.



Maar van een leven zonder plan hoef je niet apathisch en ongelukkig te worden. Politicoloog en planoloog Gerhard Hormann (53) bijvoorbeeld, schrijver van *Het nieuwe nietsdoen*, hoeft bijna niet meer te werken om te kunnen leven. Hij heeft zijn hypotheek zo snel mogelijk afgelost en maakt nu zo min mogelijk plannen. Zijn lege agenda omschrijft hij als een 'grote luxe'. "Ik kan zomaar op dinsdagmiddag naar de bioscoop gaan of op de bonnefooi aankloppen bij mensen die ik alleen van Twitter ken. Wat een rijkdom. En het levert vaak mooie gesprekken op, die ik dan direct of indirect weer gebruik voor mijn werk." Hormann is er niet op uit om de hele dag niks te doen, maar hij is wel tevreden met weinig. "Drie mooie zinnen schrijven per dag is genoeg." Veel geld hebben mist hij ook niet: "Ik heb ontdekt dat ik volmaakt gelukkig kan zijn met een dak boven mijn hoofd, een boek van de bibliotheek en een glas wijn."

Volgens Hormann proberen steeds meer mensen losser te leven. Sommigen pakken het zeer grondig aan. Ze verkopen al hun bezittingen, regelen een fiets met tassen en 'wonen' overal en nergens. Anderen passen hun uitgavenpatroon dusdanig aan dat ze bijna geen geld meer nodig hebben en dus nog maar nauwelijks hoeven te werken.

WAT WIL JE ZELF?

Soms, als ik het durf om mijn agenda een dag leeg te laten, kom ik inderdaad eerst op de bank terecht. Een beetje lamgeslagen. Wat moet ik nou toch, nu ik niets moet? Na een half uur is het alsof mijn hersenen opeens een stukje uitdijen. Alsof ze door mijn strakke schema al die tijd met een soort haarklemmetjes bij elkaar hebben gezeten en die klemmetjes eruit worden gehaald. Zoals je haar dan opeens weer los en in beweging is, zijn mijn hersenen dat ook. Het begint te bubbelen in mijn hoofd. Ik raak geïnspireerd, mijn gedachten worden weer helder, er komen mooie zinnen in me op... Het zijn niet alleen mijn hersenen die op stoom komen, ook mijn hart doet mee. Ik weet opeens weer wat ik wil. De Amerikaanse schrijver Tama Kieves noemt dit in een van haar TED Talks *the inspired voice*. Dat klinkt een beetje zweverig, maar ze bedoelt dat je op zulke momenten pas echt naar jezelf luistert. Niet naar wat de maatschappij van je vraagt of onze cultuur, en niet naar wat je denkt dat je ouders goed zouden vinden. Iedereen heeft volgens haar een intern mandaat. Zodra je al je rationele plannen loslaat, kom je erachter wat dat mandaat, die opdracht is. Voor Kieves was



TEKST CATELIJNE ELZES FOTOGRAFIE MARGRIET HOEKSTRA STYLING ANNE-MARIE REM VISAGIE CARMEN ZOMERS @YVESROCHER

dat schrijven. Alleen riep haar moeder altijd dat ze daar geen geld mee kon verdienen. Dus werd ze braaf advocaat. En ongelukkig. Pas toen Kieves naar haar inspired voice begon te luisteren en het doembeeld van haar moeder kon loslaten, begon ze aan haar boek *This time I dance*. Ze deed er twaalf jaar over, bleef erin geloven en nu is het een wereldwijde bestseller.

De Britse blogger Ben Craib van *Tiny Buddha* beschrijft ongeveer hetzelfde in *How planning less can set you free*. Wanneer hij en zijn vriendin de normale zaterdagroutine loslaten, komen ze in een *natural flow*, die hij evolutie noemt. 'Elke beslissing is spontaan, elke beslissing voelt vanzelfsprekend, elk moment wordt geproefd.' Vanaf die ene zaterdag probeert hij steeds meer routines en plannen los te laten en het nu de toekomst te laten bepalen. Volgens Craib is dat dé manier om te worden wie je bent. Niet sturen, maar het je laten overkomen.

WAT JE LEERT VAN LUISTEREN

Het hoeft natuurlijk allemaal niet zo rigoureuus. Eén gewoonte loslaten, één keer iets ondernemen wat je anders nooit doet, kan al wat opleveren. Melanie ging bijvoorbeeld in haar studententijd weleens een uurtje rondrijden in de auto, met vrienden. Kijken of er iemand hulp nodig had op straat. Ze noemden zichzelf de 'Streetangels'. De ene keer

hielpen ze een toerist om de weg te vinden, de andere keer een oudere met de boodschappen.

Je kunt ook eens proberen om je werkdag te beginnen zonder to-do-list. HRM-adviseur en trainer Bertine Zoon denkt zelfs dat je er efficiënter van kunt worden. Een prioriteitenlijstje zorgt voor structuur, maar de vraag is of die altijd klopt. Misschien kom je al zoekende in je inbox wel een e-mail tegen die je inspireert om een nóg belangrijker actie uit te voeren dan je van plan was. Of misschien is het niet erg om een dagje wat minder (meetbaar) efficiënt te zijn, en huphuphing dingen af te tikken. Op zo'n slome dag komen soms juist de beste ideeën.

Trendanalist Marie-Lou Witmer leeft losser op vakantie: "Ik koop geen gids, ik laat de plekken waar je geweest zou moeten zijn links liggen en wandel gewoon een buurt in. Kijken wat voor mensen daar wonen, wat ze aan het doen zijn."

Zelf probeer ik vooral planloos te zijn in gesprekken met mensen. Het blijkt namelijk dat je veel plant terwijl je naar de ander luistert. Bijvoorbeeld: wanneer kan ik mijn verhaal vertellen, wanneer kan ik laten zien wat ik van het onderwerp weet? Het is leuk om dat los te laten. Om te kijken wat er gebeurt als ik met volle aandacht naar de ander luister, meedein op de golven van anderzins gedachten. Het lukt niet altijd, maar als het lukt, kom ik veel meer te weten. Wat er gebeurt als je zomaar rond gaat fietsen, bijvoorbeeld. ●

EEN DAG ZONDER PLANNEN

kan je allerlei moois opleveren...



EEN INGEVING



OMHOOG KIJKEN
(OVERDAG OF 'S AVONDS)



DE TROOST
VAN DE NATUUR

*So we beat on, boats against the current,
borne back ceaselessly into the past.*

*So we beat on, boats against the current,
borne back ceaselessly into the past.*

EEN MODIEZIN
HERLEZEN



EEN MINI-WANDELING
DOOR DE NATUUR

IETS MOOIS
ZIEN



UITSLAPEN



IETS NIEUWS PROBEREN

EEN ONBEKENDE
GROETEN



EEN LEKKER
KOPJE KOFFIE



In elk nummer van Flow Weekly vind je een afvinkpagina met deze klein-geluk-illustraties van Deborah van der Schaaf.