

Ik moet helemaal NIKS

tekst **Maartje Willems** fotografie **Valentina Vos @ Witman Kleipool**

Niksdoen klinkt zo makkelijk, maar dat is het niet. Sterker nog: het is loodzwaar, dat lanterfanten. Toch pleit auteur **Maartje Willems** voor meer doelloos niksen.



Als je een serie kijkt, ben je niet aan het niksen, maar keihard aan het werk

Oprah Winfrey zegt altijd: ‘Leef je beste leven.’ Op het eerste gezicht een inspirerende uitspraak, maar de lat ligt wel meteen knetterhoog. Je moet er niet naar streven zomaar een goed leven te leiden, maar meteen het beste. Maar hoe kom je erachter of je je beste leven leeft? En hoe leid je dat in hemelsnaam? Er is geen keuzemenu waarvan achteraf gezegd kan worden: ‘U had uw leven op het laagste niveau ingesteld, mevrouw. Eigen schuld dat het niet echt Instagram-waardig was.’ Iedereen probeert zijn beste leven te leiden. Niemand is van plan er een potje van te maken.

We zoeken allemaal naar manieren om onszelf te ontplooiën, om goed te kunnen omgaan met tegenslagen, om te vechten tegen demonen in ons karakter of uit ons verleden. En dat is natuurlijk goed. Het leidt alleen tot heel veel moeten. Je moet sterker uit een verbroken relatie komen, je moet meer ontspannen, je moet tijd voor jezelf maken, sporten, gezond eten, een baan met passie uitvoeren, een gezin stichten. En elke lifestyletrend die komt en gaat, vertelt ons hoe je dat kunt aanpakken. Een app als Headspace, vol meditaties, wordt aangeprezen om je leven ‘gelukkiger en gezonder’ te maken. We moeten ons droomleven leiden. Het wordt gepresenteerd als een haalbaar feit, en als falen als dit niet lukt.

Het gouden ei

Te midden van al deze te behalen doelen en alle stress die dat met zich meebrengt, blijken wij Nederlanders al jarenlang op het gouden ei te zitten: we bezitten namelijk de kunst van het niksen. Het was internationaal nieuws, *Time Magazine* kopte vorige zomer dat het Nederlandse lifestyleconcept ‘niksen’ binnenkort overal te zien zou zijn. Van niksen bestaat geen werkelijke definitie. In het woordenboek staat: ‘niets uitvoeren’. Dus ook niet in een boek bladeren of swipen op je mobiel. Omdat het zo weinig om het lijf heeft, kun je niksen ook beschrijven als iets niet doen. Iets van je to-dolijst halen en

vervangen door helemaal niets. Al het moeten komt hierdoor te vervallen.

Ook in ons land sloeg het niksen in als een bom. Verhip, niksen! Ja, dat woord kennen we wel, maar vooral als iets negatiefs. ‘Sta daar niet zo te niksen!’ Nederlanders zijn vooral van handen uit de mouwen en ledigheid is des duivels oorkussen. Lekker calvinistisch. Maar zou het geen verademing zijn als niksen ook hier gezien zou worden als iets positiefs? Als kleine momenten van helemaal niks – geen regels, geen dromen en vooral geen doelen – gevierd zouden worden? Als een antigif tegen burn-outs en stress.

To do: niks

Niksen is niet eenvoudig. Je bent al heel snel iets aan het doen, ook als je bewust je digitale afleiding afzweert. In een wachtkamer lees je een tijdschrift, in de bus maak je de half ingevulde sudoku af en thuis wachten sowieso altijd 101 nuttige klusjes. Omdat niksen nu eenmaal betekent dat je niets moet doen, is het ook moeilijk te plannen en te timen. Maar het goede nieuws is: je kunt het wel leren.

Om te kunnen niksen, heb je drie dingen nodig: tijd, geen ontploft hoofd en een buitenwereld die lekker meewerkt. We beginnen bij tijd. De grootste vijand, want we hebben nooit genoeg en willen geen seconde verliezen. We houden de tijd strak in de gaten. In je jeugd kon je wakker worden, je kleren aandoen, eten en denken: wow, ik ben vrij, wat zal ik eens gaan doen? Volwassenen vinden dat moeilijker. Op vakantie zijn die momenten er misschien, maar hoe verwerk je ze in je dagelijks leven? Hoe beleef je compleet nutteloze momenten waarop je de tijd verliest omdat die er even niet toe doet?

Belangrijk te onthouden is dat je altijd één stap verwijderd bent van niksen. Je stopt met wat je aan het doen bent en staart naar buiten. Tadaa, je hebt eventjes genikst. Het was misschien maar een halve minuut, maar het begin is er. En je zult zien:

daarna wordt het steeds makkelijker. Een agenda kan niksen trouwens wel in de weg zitten. Die is bedoeld om je te herinneren aan een afspraak, maar voelt soms als een dictator die je van links naar rechts slingert. Vaak voel je al van tevoren aankomen dat je te veel afspraken hebt en maatregelen moet treffen. Wacht daar niet te lang mee, kondig ruim van tevoren aan dat je iets wilt skippen. Al was het maar zodat de ander nog tijd heeft iets anders in te plannen.

Na het tackelen van de tijd, kom je bij punt twee: zorg dat je geen ontploft hoofd hebt. In een tijd waarin het aantal mensen met burn-outklachten groeit en ook veel kinderen de prestatiedruk niet meer aankunnen, is het lastig tijd vrij te maken voor een activiteit die geen enkel doel vervult. ‘Voor niksen moet je daarom heel krachtig in je schoenen staan,’ vertelt yogadocent en ondernemer Miriam Evers van online (yoga-) platform Slowwww. Ze helpt mensen op een makkelijke manier te ontspannen. ‘De wereld biedt zoveel verleidingen. Van telefoons en series tot cursussen. De verleiding om de hele tijd bezig te zijn, is groot.’

Hoe krijgen we het dan toch voor elkaar om te niksen? ‘Check af en toe in bij jezelf. Als je een boek leest of tv-kijkt, ben je misschien wel ontspannen, maar je checkt ook uit van je eigen leven.’ Je zet je eigen leven even opzij om vervolgens allerlei andere levens te volgen. Je denkt na over hun problemen, ervaart hun emoties en leeft met ze mee. Niet te vaak doen als je wilt niksen, dus.

Is het een utopie?

Om het niksen tot kunst te kunnen verheffen, is het belangrijk dat de buitenwereld niet met een afkeurende vinger staat te zwaaien als je eens lekker in een fatboy wegzakt en al je problemen buiten de deur laat. De oproep om minder te werken, meer te lanterfanten en te luiëren is niet nieuw. Het is een terugkerend verschijnsel, maar het lukt ons maar niet

om toe te geven aan dat heerlijke niksdoen. Het blijft een utopie, die nooit echt wordt.

In de middeleeuwen droomden mensen van een luilekkerland, dat ze Kokanje noemden. Het ziet er allemaal heel leuk uit in ridderfilms, maar het leven was loodzwaar in de middeleeuwen. Het stonk overal, mensen kwamen om van de honger en iedereen stierf te pas en te onpas aan smerige ziektes. Ze droomden daarom van een wereld waarin gegrilde ganzen door de lucht vlogen en waar werken verboden was. We leven nu in veel betere tijden, soms lijkt het wel wat op Kokanje. We hebben medicijnen, ziekenhuizen en voor eten hoef je nooit ver te lopen. Van alle eeuwen waarin mensen hebben geleefd, leven wij misschien wel in de beste. Als een God in Kokanje.

Nu nog genieten

Nu moeten we alleen nog leren ervan te genieten. In de eeuwen daarna is het ideaal van niksen vaker teruggekeerd, maar het is nooit blijven hangen. Lanterfanten is altijd iets negatiefs gebleven, iets beschamends waarop je betrappt kunt worden. Als je nu begint met niksen, is het daarom aan te raden je niet te omgeven door die negatieve energie. Doe het niet bij je collega’s, bijvoorbeeld, maar begin in je eentje thuis. Pas als het niksen echt doorbreekt, kunnen we ook in groepsverband gaan lanterfanten.

Maar probeer eerst maar eens af en toe helemaal niks te moeten en álles te mogen. Er zijn geen grenzen en vooral geen agenda’s. Begin klein en wees trots als het lukt. Laat je inspireren door je kat of je hond, die urenlang zonder speeltjes of tijdsdruk in zijn mand kan liggen. Vergeet niet andere niksers complimenten te geven. Staar uit het raam en inspireer anderen hetzelfde te doen. •

Maartje Willems (37) is schrijfster en journalist. Ze werkt voor VPRO *Nooit meer slapen* (interviewpodcast) en schreef eerder *Vanaf nu wordt alles beter*. Haar boek *Niksen* (Unieboek) is vanaf 26 maart te koop.