

Verveling en de liberale geest

Wanneer is de laatste keer dat u zich werkelijk heeft verveeld? Voor mij was dit op de zogeheten San Blas-eilanden, een archipel van meer dan 300 eilandjes gelegen dicht bij de kust van Panama in de Caribische zee. Begrijp mij niet verkeerd, zoals u zult zien na een korte Google zoekopdracht zijn deze eilanden een computerbureaubladachtergrondwaardig tropisch paradijs. Groene palmbomen, parelwitte stranden en kristalhelder water. Eén bezwaar, deze eilandjes zijn niet veel groter dan een klein voetbalveld.

Een klein houten slaaphutje, met kleine houten bedjes en daarnaast nog een klein houten barretje en een klein houten wc-huisje, en dat was het wel qua voorzieningen. Wij hadden voor drie (!) dagen geboekt. Daarnaast had ik besloten dat het verstandig was een lichte tas mee te nemen en dus geen boeken of andere spullen voor vermaak mee te nemen. Na een rondje om het eiland te hebben gelopen (twee minuten), in de heldere blauwe zee te hebben gezwommen en een colaatje te hebben gedronken in de kleine houten bar besloep ons langzaam het gevoel dat drie dagen wellicht wat aan de lange kant was om hier te vertoeven. Tegen lunchtijd hadden we immers die eerste dag toch al wel zo ongeveer alles gedaan wat er daar te doen was.

De San Blas-eilanden worden bewoond door de Kuna-indianen, die hun dagen voornamelijk vullen met het vangen van vis vroeg in de ochtend en het liggen in hun uiterst comfortabele hangmatten voor de rest van de dag. Al observerend hoe zij daar lagen in die hangmatten groeide met de minuut mijn bewondering voor deze mensen. Hoe was het mogelijk dat ik mijzelf op de eerste dag al figuurlijk van kant wilde maken van verveling, terwijl zij het hier hun hele leven vol wisten te houden. Al schommelend in een eigen hangmat zonk ik dieper en dieper in gedachten, filosoferend over de kunst van het niets doen.

In Nederland hoeft in principe geen mens zich ooit te vervelen. Een individu kan zichzelf hier *full-time* vermaken zonder überhaupt het huis te verlaten of een mens te spreken. Netflix, Facebook, YouTube-kattenfilmpjes en televisieprogramma's over boeren opzoek naar de liefde zijn slechts een greep uit het bijna oneindige aanbod van vermaak dat wij kennen. Zodoende lijkt anno 2019 ons brein, behalve tijdens het slapen, niet te ontsnappen aan continue externe stimuli. Maar wat betekent dit eigenlijk voor onze mentale gezondheid? De hoeveelheid informatie die onze hersenen moeten verwerken is niet te vergelijken met die van de jagers en verzamelaars van weleer, waar we in biologisch-evolutionair opzicht niet tot nauwelijks van verschillen. De vraag dringt zich op of onze hersenen überhaupt bestand zijn tegen het verwerken van zulke enorme hoeveelheden data.

Daarnaast worden door middel van algoritmes al deze data tegenwoordig gepersonaliseerd op basis van eerder vertoond gedrag. Netflix raadt mij films en series aan op basis van wat ik eerder heb gekeken. Hetzelfde geldt voor de reclames die ik ontvang wanneer ik op het internet zit, waardoor ik dezelfde soort producten blijf kopen. Zelfs bij de Albert Heijn krijg ik dankzij mijn persoonlijke bonuskaart korting op boodschappen die ik vaker koop, dus word ik wederom gestimuleerd om niet af te wijken van mijn gebruikelijke gedragspatronen. Afgezien van de consequenties voor onze privacy die dergelijke consumentenprofilering kent – al helemaal wanneer deze data geaggregeerd en gecombineerd wordt – heeft dit ook gevolgen voor een ander liberaal kernbegrip, namelijk zelfontplooiing.

Wetenschappers vermoeden dat verveling een evolutionair mechanisme is om ons te stimuleren tot curiositeit en creativiteit. En precies deze twee eigenschappen zijn cruciaal om tot optimale zelfontplooiing te komen. Het helpt ons onze eigen identiteit vast te stellen, en nieuwe interesses en talenten te ontdekken. Het is een intrinsieke drift om te experimenteren met 'het onbekende'.

Maar dit instinct onderdrukken wij nu met onze gepersonaliseerde entertainment, die precies weet wat wij al interessant vinden. Hierdoor hoeven we niet onze tijd te verdoen aan boeken waarvan we er halverwege achter komen dat we er niks aan vinden, maar missen we ook de kans om onszelf blij te laten verrassen en ons voorkeurspalet uit te breiden. Daarnaast is het erachter komen dat iets niet bij je past ook onderdeel van het bepalen van je identiteit. Onze geest is passief geworden en laat zich nu minder snel vormen op basis van eigen initiatief.

Bovendien geven wij met deze overdaad aan externe stimuli onszelf niet meer de kans in onze eigen gedachten te verzinken en tot nieuwe ideeën te komen. Het ontbreken van externe prikkels is noodzakelijk voor het ontstaan van interne stimuli in het brein. Een extreme vorm hiervan is het ontstaan van hallucinaties bij gevangenen die langere tijd in een isoleercel verblijven. Maar korte momenten zonder externe stimuli is goed voor onze creativiteit. Niet voor niets wordt vaak gezegd dat de beste ideeën ontstaan onder de douche. Vooral voor ondernemerschap zijn dergelijke momenten van *mindfulness* goud waard. Terwijl activiteiten zoals televisie kijken of door je social media heen scrollen daarentegen juist *mindlessness* in de hand werken.

Hoewel *momenten* van verveling juist positieve effecten hebben op onze liberale geest, heeft chronische verveling daarentegen juist weer een negatief effect. Met name voor ons eigenwaardegevoel en onze motivatie voor het ondernemen van activiteiten, vaak met sociaal isolement tot gevolg. Dit is één van de redenen waarom wij liberalen het belangrijk vinden dat werklozen (indien fysiek en mentaal gezien mogelijk) zo snel mogelijk weer een baan moeten vinden of op een andere manier maatschappelijk relevant werk moeten verrichten. Niet alleen als verantwoordelijkheid tegenover de maatschappij, maar ook als verantwoordelijkheid tegenover henzelf, om zo de eerder genoemde effecten tegen te gaan.

Men denkt vaak dat het voor zelfontplooiing noodzakelijk is om altijd maar actief bezig te zijn en je doelen na te streven. Verveling wordt gezien als een teken dat je dit niet aan het doen bent en moet daarom koste wat het kost vermeden worden. Maar het tegendeel is waar, omdat zelfontplooiing net zo goed gaat over de reflectie op deze doelen zelf. Een evaluatie op *waarom* je ze precies wilt bereiken en of het misschien niet nodig is om je doelen bij te stellen. Momenten van verveling, of zoals je het ook kunt noemen: mentale rust, bieden daarmee dus gelegenheid tot een soort ‘meta-zelfontplooiing’.

Mijn advies is dan ook om bijvoorbeeld wat vaker in bad te gaan, of je telefoon in de broekzak te houden tijdens je treinreis. Of als je tot het soort gedachtespinsels zoals in deze column wilt komen, een driedaagse trip naar de San-Blas eilanden te boeken.

Drs. W.J. Derksen is wetenschappelijk medewerker bij de TeldersStichting.