ARIE BOOMSMA



VOLHARD

GEDULDIG BOUWEN AAN
GEZONDE DOELEN

2020 Prometheus Amsterdam

© 2020 Arie Boomsma
Omslagontwerp Jan van Zomeren
Foto auteur Nanda Hagenaars
Zetwerk Mat-Zet bv, Huizen
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 3527 0

Inleiding

Doen wat je jezelf hebt voorgenomen

Op papier lijkt het zo simpel. Wie af wil vallen, zal anders moeten eten en meer moeten bewegen. Wie een marathon wil lopen, moet kilometers maken. Wie sterker wil worden, moet trainen. Er is een doel, en daarnaast zijn er dingen die je moet doen om dat doel te bereiken. Een optelsom, zou je denken. Toch blijft het voor veel mensen lastig om vol te houden wat ze zich hebben voorgenomen. Vooral op het gebied van gezondheid.

Op het moment dat je jezelf iets voorneemt komt zo'n nieuw doel in een leven vol andere prioriteiten terecht. Zaken die ook om je tijd en aandacht vragen. In veel gevallen zitten onze levens al aardig vol, voelen we ons regelmatig overweldigd door alles wat elke dag weer moet en kan. Als je de rest van je leven niet een beetje voor dat nieuwe doel

aanpast kom je al snel in tijdnood, geef je op. Dat zit diep in onze genen. Heel lang geleden, toen we nog moesten jagen voor ons eten, wisten we na een maaltijd nooit hoelang het zou duren voordat we weer wat anders boven het vuur konden roosteren. Dus kozen we voortdurend de weg van de minste weerstand, om energie te besparen. We kwamen pas weer in actie als er sprake was van noodzaak: Eten! Vechten! Vluchten!

In ons moderne leven zie je op allerlei momenten terug dat we nog altijd in die energiebesparende stand staan. Vooral op ogenblikken dat we gedachteloos handelen. De keuze tussen trap en roltrap bijvoorbeeld. Ze liggen naast elkaar. Maar tenzij je er op een gegeven moment in je leven bewust voor hebt gekozen voortaan altijd die trap te pakken, wandel je zonder er verder bij na te denken die roltrap op met de rest van de mensen. Een fiets plaats je het liefst zo dicht mogelijk bij de deur van de plek waar je moet zijn. In de wachtkamer bij de tandarts gaan we zitten omdat er stoelen staan. En dan leven we nog in het shuffletijdperk ook, waarin we bij tegenslag het liefst direct door-'vegen' naar de volgende activiteit. Bij alles wat niet voldoet aan onze behoefte aan onmiddellijke voldoening. Is een YouTube-video te lang, dan kiezen we een kortere versie over hetzelfde onderwerp. Bevalt een liedje niet, dan spoelen we door naar de volgende track. Valt een studie tegen, dan kies je een andere richting. Is je baan niet zo leuk als gehoopt, dan zoek je ander werk. Kost een relatie te veel moeite... shuffle. Het is niet gek dat

goede voornemens in zo'n tijdperk in rap tempo overboord gaan. Iets volhouden kost in de meeste gevallen moeite, en moeite doen dat vinden we lastig. Dat zijn we niet gewend.

Zo gaan elk jaar weer bakken vol goede voornemens overboord. Vaak al in de eerste weken van het nieuwe jaar. Of enkele maanden nadat je vol goede moed een nieuwe koers hebt ingezet. Volhouden kost te veel moeite en je krijgt de stappen die je moet zetten om zo'n doel te bereiken er simpelweg niet tussen in een leven vol andere prioriteiten.

Zo ontstaat het knagende gevoel dat je niet alles uit het leven haalt. Dat je het liever anders ingevuld zou zien. Er begint een leven dat zich alleen afspeelt in je hoofd. Een leven beperkt tot gedachten, ideeën, dromen. Tot voornemens: meer bewegen, gezonder eten, een filmscenario schrijven, de Spaanse gitaar leren spelen, elke dag mediteren, of meer tijd doorbrengen met je kinderen, je partner, je vrienden.

Binnen zes weken in bikini op het strand, staat daar niet bij. In no time naar een sixpack ook niet. Snel rijk worden, honderd jaar leven, een bestseller schrijven, of een miljoenenbedrijf opzetten... de beloftes van de *selfhelp*-branche beloof ik niet omdat dit geen boek met shortcuts is. Het is ook niet de bedoeling dat je de tips en inzichten in dit boek ziet als stappenplan naar succes of geluk. Dat je een formule kraakt als je ze allemaal in de praktijk brengt. Ik ben ervan overtuigd dat een evenwichtig leven waarin sprake is van groei en ontwik-

keling, een mens uiteindelijk wel gelukkiger maakt maar dat is dan vooral een gevolg van hoe dat leven wordt ingedeeld, en geen op zichzelf staand doel. Wie dit boek snel doorbladert zal de tips en inzichten misschien zien als lifehacks, maar zo zie ik ze zelf liever niet. Een hack suggereert een trucje, de bochten afsnijden om sneller bij een einddoel te belanden. Dit boek is een pleidooi voor het tegenovergestelde: geduldig bouwen aan gezonde doelen. Het helpt je vol te houden wat je jezelf hebt voorgenomen.

*

Hoewel je de tips en inzichten in dit boek kunt gebruiken voor bijna elk doel in je leven, schrijf ik vooral over gezondheid; over beweging, voeding en het hoofd. Die drie horen onlosmakelijk bij elkaar. En ja, daar hoort het hoofd dus ook bij. In die categorie gaat het over slaap, over concentratie en over het creëren van de rust om weloverwogen beslissingen te nemen.

*

Het potlood van Stephen King

Stephen King is een van de meest populaire en succesvolste schrijvers uit de literaire geschiedenis. Na een lezing stelt hij altijd voor een vragenrondje te doen. Met welk potlood schrijft u, wordt er dan altijd gevraagd. King deelt liever geen schrijftips uit in het openbaar. Het antwoord op die lezersvraag blijft dus gissen. Er gaan geruchten (Blackwing 602),

maar niemand weet het zeker. Het idee achter die vraag is de hack; als ik met exact datzelfde potlood ga schrijven kan ik misschien ook tienduizend bestsellers schrijven, die stuk voor stuk verfilmd worden.

Al had de schrijver op zo'n moment een gedetailleerde lofrede over z'n Bruynzeel H2 afgestoken, dan nog was dat geen garantie voor succes bij al die ambitieuze schrijvers in de zaal.

Het heeft weinig zin zomaar iets na te doen. Je moet begrijpen waarom je iets doet, inzien waarom je iets gebruikt en dan je eigen weg ermee vinden.

*

Je doet al veel goed. Dat moet je niet vergeten. Wanneer je naar je eigen leven kijkt kom je handenvol gewoontes tegen die je al jaren, misschien zelfs je leven lang volhoudt. Tandenpoetsen, douchen, eten. Bijna iedereen heeft een ochtendroutine, met een kop koffie, de krant of het nieuws op een van je schermen, rondje socials checken. Een avondroutine misschien ook. En vast ook een paar gewoontes waar je minder trots op bent.

Het is leuk jezelf af te vragen hoe al die dingen in je leven gewoontes zijn geworden.

Hoe het komt dat je ze stuk voor stuk volhoudt? Al jaren.

1

Een doel

Weten wát je precies wilt volhouden

Onze doelen kunnen alleen worden bereikt met het vaartuig van een plan, waar we vurig in moeten geloven, en waar we krachtig naar moeten handelen. Er bestaat geen andere weg naar succes.

Pablo Picasso

*

Het begint allemaal met een doel. Waar ga je naartoe? Er moet een stip aan de horizon staan.

Je neemt jezelf voor iets te doen; ik wil meer sporten.

Je neemt zelf voor iets te veranderen; ik wil gezonder eten.

Je neemt jezelf voor ergens mee te stoppen; ik wil stoppen met roken.

Zo'n voornemen is die stip aan de horizon. Je kunt het wel degelijk als einddoel zien. Maar als je dat einddoel niet specifieker maakt, is de kans groot dat je het niet volhoudt. Een doel kan niet specifiek genoeg zijn.

*

Mijn broer loopt marathons. Wanneer je hem hoort vertellen over hardlopen wil je direct je schoenen aantrekken en het zelf ook op een draf zetten. De romantiek van een run in de ochtend, terwijl de zon opkomt. Wind die je longen vult met schone lucht. Een ontmoeting met een buizerd, of een vos. De voldoening dat je dag begint met zo'n prestatie. Maar die hardloopschoenen kun je alleen uit de kast halen als je ze al hebt. Mijn broer heeft er veel. Niet elk paar is geschikt voor de marathon. Voor kortere afstanden heeft hij een ander paar schoenen. Voor intervaltraining ook. Hij weet er inmiddels veel van af. Toen hij begon wist hij niets. Mijn broer nam de tijd voor onderzoek. En toen hij zich uiteindelijk voornam marathons te gaan rennen verdiepte hij zich eerst in trainingsmethodes. Hij won links en rechts advies in bij specialisten en trainers, zocht uit welk type kleding hij nodig had. Hoe het zat met voeding vooraf, wat je at tijdens het lopen en erna voor een optimaal herstel. Hij moest een marathon kiezen, een datum in zijn agenda zetten. Uitrekenen hoelang hij nodig had om daarnaartoe te trainen. Thuis moest hij afspraken maken over de verdeling van zijn tijd. Een *long run* op zondag duurde al snel twee, drie uur.

Daarnaast waren er een intervaldag, een *short run* en een dag waarop krachttraining gepland moest worden. Zo'n schema heeft ingrijpende gevolgen voor een gezinsleven met twee werkende ouders. Dan weet je meteen ook waar het fout gaat bij de meeste mensen, nadat ze die stip op de horizon hebben geplaatst. Met dat einddoel begint het pas.

*

De Amerikaanse scholier Michael Watson woog op z'n vijftiende 168 kilogram. Veel te veel voor iemand van zijn leeftijd. Voor elke leeftijd. De gezondheidsproblemen stapelden zich op. Maar Michael had vooral last van al het pesten. Toen een klasgenoot op een dag, voor een volle aula, op Michaels onderkin wees en riep dat er iets onder zijn gezicht hing alsof het om een kruimel ging, besloot hij er iets aan te doen. Ik wil afvallen. In plaats van de schoolbus te pakken zoals alle andere kinderen, waarin hij normaal gesproken toch alleen maar slachtoffer was van pesterijen, besloot hij voortaan naar school te lopen. Twintig minuutjes wandelen. Twee keer op een dag. Maar dan wel meteen elke dag. Weer of geen weer. En hoe lastig hij dat soms ook vond, Michael hield vol. Twee jaar lang. Op z'n zeventiende ging het nieuws over zijn spectaculaire afvalrace de wereld over. 57 kilo verloor hij in die twee jaar.

Michael Watson zette een stip op de horizon, en besloot daarna elke dag naar school te lopen. Niet elke woensdag, niet drie keer in de week. Niet wat vaker. Elke dag.

Op een dag kwam er een jonge vrouw bij ons in de gym om een kop koffie te drinken. Ze zat even aan de bar in het restaurant, keek wat rond en ging daarna weer weg. De volgende dag kwam ze weer even langs. Ze dronk haar latte, maakte een praatje met de collega achter de bar en ging er daarna weer vandoor. Ook de daaropvolgende dagen was ze steeds even in de gym. Latte. Een praatje. Daarna weer weg. Pas na iets meer dan een week ging ze een keer op een loopband staan. Amper een kwartier. De eerstvolgende keer daarna besloot ik haar te vragen wat haar gedachte was achter die bliksembezoekjes. 'Ik ben een gewoonte aan het bouwen,' zei ze met een bijna verontschuldigende glimlach. 'Op dit moment lukt het mij nog niet een hele training in mijn dagelijkse schema te plannen. Maar ik kan wel elke dag heel even langskomen. Als ik daar straks aan gewend ben, ga ik meedoen aan de groepslessen. Als de gym in mijn systeem zit,' verduidelijkte ze.

Zodra we afwijken van het pad der gewoonten, denken we vaak dat alles verloren is, maar in feite is dat de enige manier om iets goeds, iets nieuws te beginnen.

Leo Tolstoj

*

Je neemt je voor iets te doen. Daarna breek je dat doel op in kleine stukjes. Stappen die je moet zetten om het doel te realiseren.

Zo'n doel, de stip aan de horizon, kan ver weg lijken als je het net hebt bepaald. Een beetje ontmoedigend zelfs, of overweldigend. Dat is precies de reden dat het zo belangrijk is zo'n streven op te delen in kleine, haalbare stappen.

*

Ik woon in het buitengebied. Een boerderij met grasvelden eromheen. Een paar keer per jaar maai ik dat gras. De rest van het jaar grazen de dieren erop. Paarden. Schapen. Die velden hebben daardoor weinig onderhoud nodig, alleen in het late voorjaar en de vroege zomer groeit het zo hard dat de dieren het niet bij kunnen houden. Als ik de grasmaaier eroverheen gehaald heb, blijft er een indrukwekkende hoeveelheid gemaaid gras op de velden liggen. Dat laat ik een paar dagen liggen, zodat het goed kan drogen. De paarden

zijn er dol op, maar ze eten het niet van de grasmat. En als het te lang blijft liggen krijg je van die bruine plekken in het gras. Ik hark het met de hand bij elkaar. Voor ik aan die klus begin, die me op een slordige drie dagen tijd enkele uren kost, zie ik ertegen op. Een paar keer loop ik dan al met de hark in de hand zo'n veld op om me vervolgens door de minste en geringste afleiding te laten weerhouden van het werk. De kinderen roepen me. Er wordt gebeld. De keuken moet ook nog worden opgeruimd. Er schiet me een gedachte binnen die ik op wil schrijven, zodat ik haar later kan gebruiken in een vergadering. Misschien eerst even trainen.

Twee dingen werken dan goed. Simpelweg beginnen. De hark naar het gras brengen en het eerste hooi op een hoop vegen. Ik verdeel dat grote veld in kleine stukjes, hark steeds het gras naar één hoop en begin daarna aan het volgende kleine stuk. Maak daar een nieuwe hoop hooi. Ik kijk niet het hele veld over, denk er niet te veel over na hoelang het nog zal duren voordat ik alles af heb. Ik concentreer me op het stukje om mij heen. Die ene hoop hooi. Daarna pas het volgende stukje.

*

Er zijn weinig klusjes die ik als kind zo verschrikkelijk vond als de afwas op eerste kerstdag. Torenhoge stapels borden, veel meer pannen dan anders, druipend van sauzen en vetten. Bakjes met resten van toetjes, niet alleen van iedereen in

ons eigen gezin maar ook van een handvol gasten. Een aanrecht als een slagveld. Mijn oma leerde mij te ordenen. Het was de eerste keer dat ik dat woord hoorde. Ordenen. Als je eerst alles ordent is het zo gebeurd, zei ze. Ze spoelde de etensresten van het servies, zette de glazen naast de wasbak, stapelde de borden. Veegde de pannen schoon met wc-papier, legde het bestek in een schaal. Daarna begon ze met de glazen, want dan was het water nog niet vies. Ik droogde af, kon haar met mijn theedoek amper bijhouden. Mijn oma hielp mij om niet dat volle aanrecht te zien, maar de stappen waarin je zo'n monster van een afwas overzichtelijk maakt.

*

Twee van mijn broers zijn verslaafd. Inmiddels ruim acht jaar nuchter. Fijne vaders met werk dat ze leuk vinden, waar ze goed in zijn. Ik kijk tegen ze op. Allereerst vanwege die persoonlijke overwinningen op hun verslaving, maar ook omdat ze voor mij een voorbeeld zijn voor het leven bij de dag. *Just for today*, noemen ze dat bij de AA (Anonieme Alcoholisten). Vandaag ben ik nuchter. Ze hebben het niet over de dag van morgen. Ook niet over de rest van de week, of zoiets wat zo onmogelijk te overzien is als de rest van hun leven. Een leven lang nuchter blijven is wel een einddoel, maar geen verslaafde in *the program* zou het ooit zo benoemen. Dat zou ontmoedigen. Maar vandaag is overzichtelijk. Vandaag is vol te houden.

Om iets vol te houden moeten we goed begrijpen waarom we ermee bezig zijn. Een doel is meestal het topje van een ijsberg. Het grootste deel van die ijsberg ligt onder water. Wanneer je dat deel zelf niet goed onder woorden kunt brengen, wordt het lastig te volharden.

Ik wil meer sporten, kan een doel zijn. Maar het wordt pas concreet als je jezelf een paar keer vraagt waarom je dat wilt.

Ik wil meer sporten.

Waarom?

Ik ben vaak zo moe.

Waarom vind je dat vervelend?

Als ik 's avonds thuiskom, heb ik vaak de energie niet om de kinderen nog even voor te lezen. Geen zin er nog op uit te gaan na het eten.

Ik wil meer sporten is dus eigenlijk: ik wil meer energie hebben voor de dingen die ik belangrijk vind, of leuk.

DOEL VERSUS NOODZAAK

De vroege mens bewoog omdat het noodzakelijk was. Om te jagen, om te vechten, om te vluchten, om voort te planten, te bouwen, zaaien en oogsten. In onze tijd bestaat die absolute noodzaak niet meer. Technologie maakt het ons makkelijk. We zouden dagen achter een computer kunnen blijven zitten, mochten we daar behoefte aan hebben.
Het kiezen van een doel is je alternatief voor die noodzaak van vroeger. Hoe dichter je bij een gevoel van noodzaak komt, hoe makkelijker het wordt om vol te houden. Denk dus niet te licht over het formuleren van je doelen.

Achter elke 'ik wil afvallen', iedere 'ik wil meer sporten', elke 'ik wil gezonder eten' zit een vrachtlading andere motivaties. Deze kunnen uiteenlopend zijn. Gezondheid. Zelfvertrouwen. Praktische redenen als hoe je kleding zit, of meer ruimte willen hebben in het vliegtuig. Het is belangrijk die reden goed voor ogen te hebben. Te blijven vragen waarom, tot je die achterliggende motivatie hebt gevonden.