

'FOCUS IS HET NIEUWE GOUD': DE KRUISTOCHT VAN ELKE GERAERTS TEGEN DE SMARTPHONE EN SOCIALE MEDIA

Net na de coronacrisis interviewde ik Elke Geraerts aan dezelfde keukentafel bij haar thuis, en hadden we het over de oorlog om aandacht. Op sociale media, in advertenties, bij Netflix & co., op het werk en in relaties: op alle fronten wordt gevochten om een stukje van onze aandacht. 'Aandacht is het nieuwe goud,' citeerde ik de bekende relatietherapeute Esther Perel. En kijk, twee jaar later komt Geraerts met een nieuw boek: 'Focus is het nieuwe goud'.

HUMO Heb ik je toch maar mooi een titel cadeau gedaan!

ELKE GERAERTS (lacht) «O, daar was ik me niet van bewust. Ik was altijd al gefascineerd door focus, net omdat het één van de grootste uitdagingen van deze tijd is. We leven in steeds snellere tijden: we spreken sneller dan vijftig jaar geleden, we wandelen sneller, films zijn flitsender, boeken snediger. We krijgen breaking news in een paar seconden op onze telefoon. We zijn verslaafd aan digitale prikkels en worden geleid door algoritmes. Voor onze hersenen lijkt het alsof we dag en nacht op het flitsende Times Square in New York staan. Daardoor gaan we minder de diepte in en kunnen we ons moeilijker concentreren.»

HUMO Je hoort vaak dat onze aandachtsspanne vandaag kleiner is dan die van een goudvis. **GERAERTS** «Dat is een urban legend, want we weten natuurlijk niet hoelang een goudvis zich kan concentreren. Maar uit recent wetenschappelijk onderzoek is wel gebleken dat kantoorwerkers gemiddeld al na 3 minuten afgeleid zijn. Een mail die oppopt, een berichtje op je telefoon, een collega die langsloopt... Na elke afleiding duurt het gemiddeld 25 minu-

'Ik laat mijn smartphone in mijn rugzak zitten,' roep ik bij het binnenkomen, pleaser die ik ben. Elke Geraerts lacht en zegt dat bijna al haar vrienden dat doen in haar buurt. In 'Focus is het nieuwe goud' doet de neuropsychologe uit de doeken waarom ons brein zo gek is op scrollen – even verslavend als drugs en gokken! – en hoe we de controle over onze hersenen en ons leven kunnen terugnemen.

ANNEMIE BULTÉ / FOTO'S MARCO MERTENS / ILLUSTRATIES JEROEN LOS

ten voor je weer 100 procent bij de les bent.

»Met ons bedrijf Better Minds at Work helpen wij bedrijven om een aangener werkklimaat te creëren, en het gebrek aan focus is de meest gehoorde klacht, zowel bij werknemers als bij werkgevers. Er worden meer fouten gemaakt, werknemers doen langer over hun opdrachten, leidinggevenden ontwikkelen geen langetermijnvisie. Op den duur heeft niemand nog plezier in het werk.

»Heel vaak hoor ik CEO's verkondigen dat we de braindrain moeten tegengaan en proberen om zoveel mogelijk talent in eigen land te houden. Maar ze zijn er zich meestal niet van bewust dat onder onze ogen een veel grotere braindrain gaande is: door een gebrek aan focus lekt in bedrijven en organisaties heel veel talent en tijd weg in het afvoerputje. Focus is het nieuwe IQ geworden. Hoe slim je ook bent, als je je niet kunt concentreren, lijdt de kwaliteit van je werk eronder.»

HUMO Ik heb dit interview netjes volgens de regels in je boek voorbereid: mailbox dicht, telefoon in een andere kamer, en een wekker die me zegt wanneer het tijd is om pauze te nemen. In een paar uur tijd had ik je boek uit.

GERAERTS «Je kunt misschien schrijven dat het leest als een trein (lacht). Eigenlijk weten we allemaal wel wat we

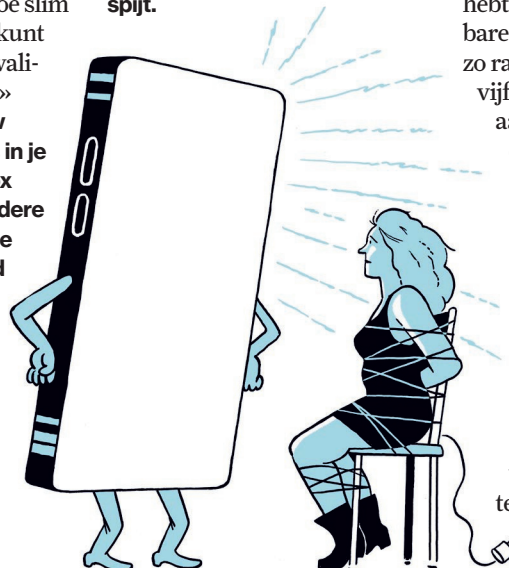
moeten doen om beter te kunnen focussen. Alleen is het moeilijker dan ooit, omdat onze hersenen verlekkerd zijn op afleidingen. Bij elke nieuwigheid krijgen ze een shot dopamine cadeau, een instant geluksgevoel. Het vergt wilskracht en inspanning van je brein om je daarvan los te scheuren, en daar zijn mensen almaar minder goed in.»

COMFORTFOOD

HUMO De grootste boosdoener is – verrassing! – de smartphone.

GERAERTS «De gemiddelde Vlaming zit meer dan drie uur per dag op de smartphone, een halfuur langer dan vóór de coronacrisis. 50 procent van de Vlamingen checkt zijn of haar telefoon zelfs midden in de nacht.»

HUMO Scrollen is eigenlijk als comfortfood: het voelt goed en je kunt er niet mee stoppen, maar achteraf heb je meestal spijt.



GERAERTS «We blijven tegen beter weten in scrollen omdat er bij elke like, share of reactie dopamine vrijkomt. Recent onderzoek toont aan dat het vergelijkbaar is met druggebruik en gokken: je smartphone checken activeert dezelfde beloningscircuits in je hersenen

én is even verslavend.»

HUMO Dat kon ik eerst niet geloven.

GERAERTS «Toch is het zo. Waarom blijven mensen gokken? Omdat de uitkomst onvoorspelbaar is: je kunt op elk moment winnen of verliezen, en je weet nooit op voorhand hoeveel. Onze hersenen houden van onzekere beloningen: als je dán wint, is de dopamineshot het grootst. Zo lokken sociale media ons ook naar hun platformen: je weet nooit hoeveel likes je er zult vinden, en dat is een bewuste strategie.

»Als je bijvoorbeeld een foto op Facebook plaatst en je vrienden geven je een duimpje, dan krijg je de likes niet allemaal tegelijk te zien. Het algoritme van Facebook verdeelt ze, zodat je telkens terugkomt om te kijken of er iets nieuws is. In feite is je smartphone een grote goktent die je om de zoveel tijd toont hoeveel duimpjes je gewonnen hebt. Het spuit een onvoorspelbare stroom aan beloningen. En zo raak je verslaafd. Je denkt: vijf minuten scrollen, dan ga ik aan het werk – net zoals een cokegebruiker denkt: één lijntje maar. Dat voelt prettig aan, tot de dopamine is uitgewerkt. Dan volgt de dip, waardoor je je futloos en down voelt. De automatische reactie is: 'Ik wil opnieuw.' Je blijft dus scrollen, en voor je het weet, ben je uren kwijt. Wist je trouwens dat drugsdealers en techbedrijven de enige men-



sen zijn die naar hun klanten verwijzen als 'gebruikers'?»

HUMO Eigenlijk weten we nog maar weinig over de effecten van een smartphone.

GERAERTS «Er zijn studies uitgevoerd waarin studenten een test moesten afleggen die peilde naar hun focus en geheugen. Bij het begin van de test liet de helft van de studenten hun telefoon buiten de kamer. Wat bleek? De studenten zonder smartphone presteerden beter dan de studenten die hun smartphone bij zich hadden, zelfs als het toestel gewoon in hun zak zat. Een deel van de aandacht blijft bij die telefoon hangen: 'Iemand moest mij maar eens nodig hebben.'»

HUMO Wat me nog meer verraste, was dat we elkaar blijkbaar meer wantrouwen als er een telefoon op tafel ligt.

GERAERTS (knikt) «Dat bleek uit een experiment waarin deelnemers tien minuten met een vreemde moesten praten. Als er een smartphone op tafel lag, vonden ze het gesprek minder interessant en de persoon met wie ze spraken minder betrouwbaar. Wellicht omdat je je gesprekspartner het idee geeft dat die niet het belangrijkste is voor jou. Als ik met jou praat en je telefoon ligt naast je, dan is het alsof er een onzichtbare derde in het gesprek zit, die op elk moment je aandacht kan opeisen. Dat creëert een onveilig



‘Vijf minuten scrollen, denk je, dan ga ik aan het werk – net zoals een cokegebruiker denkt: één lijntje maar’

ELKE GERAERTS

► gevoel, waardoor je iemand minder gaat vertrouwen. Ik zou het niet erg vinden als we naar een cultuur evolueren waarin je scheef bekeken wordt als je in gezelschap met je smartphone bezig bent – net zoals je nu lelijk wordt bekeken als je een sigaret opsteekt in een openbare ruimte.»

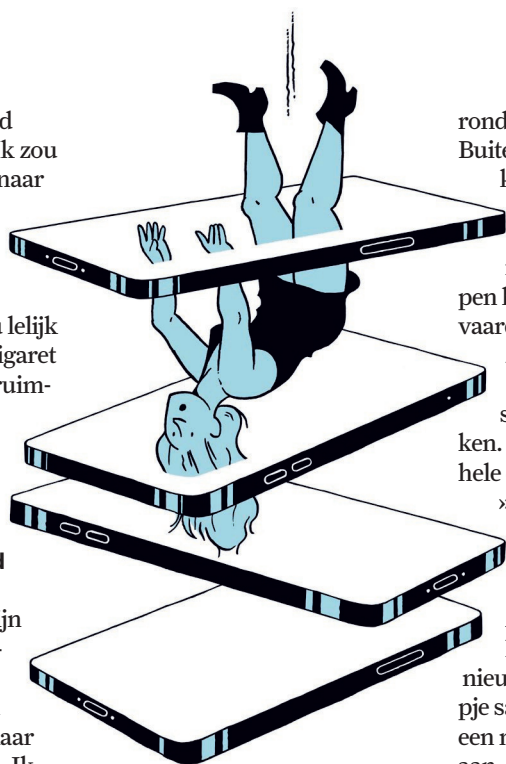
HUMO In het Waalse regeerakkoord is het opvallendste punt een verbod op smartphones in lagere scholen. Wat vind je daarvan?

GERAERTS «Prima idee! Mijn dochter van 9 blijkt de enige in haar klas te zijn die nog geen telefoon heeft. Ik geloofde haar eerst niet, maar de juf zei dat het waar was. Ik dacht dat dat pas vanaf 12 jaar begon. Internationale studies wijzen uit dat een verbod op smartphones op school een positief effect heeft, vooral bij meisjes. Hun resultaten waren niet alleen beter, er waren ook minder psychische problemen en zowel bij jongens als meisjes werd er minder gepest.

»Als ex-topluis van Twitter, Facebook en Pinterest openlijk toegeven dat ze hun eigen kinderen heel streng weghouden van sociale media, zeggen ze dat ook niet zomaar. Zij kennen de effecten beter dan wie ook.»

HUMO De Amerikaanse psycholoog Jonathan Haidt beweert dat de smartphone verantwoordelijk is voor de toename van psychische problemen bij jongeren.

GERAERTS «Daar zijn nog geen harde bewijzen voor, maar wereldwijd zien we bij jongeren een stijging van het aantal zelfmoorden, depressies, angststoornissen en zelfverminking. Die toename is heel duidelijk sinds 2012, het jaar waarin de smartphone overal ter wereld zijn intrede maakte. Komen die problemen alléén maar door de smartphone? Dat weten we nog niet, maar er is een duidelijke link. 'We voeren het grootste



ongecontroleerde experiment aller tijden uit op de hersenen van adolescenten,' hoorde ik een Amerikaanse spreker onlangs op een congres zeggen.

»Waar ik me enorm aan stoort, is dat ouders die schermen op zeer jonge kinderen loslaten, zonder dat we weten wat de impact op hun ontwikkeling zal zijn. Laatst zag ik op restaurant aan het tafeltje naast mij ouders met een kind van 4 dat kleurplaten kreeg van de restauranthouder. Ze kleurde één hoedje rood en vroeg toen de telefoon van haar moeder. Die gaf haar het toestel alsof het vanzelfsprekend was, en het kind begon in een app te kleuren. Daar word ik gek van. In plaats van de motoriek van het kind te stimuleren om mooi binnen de lijntjes te kleuren, laat je het kleuren op een scherm dat zichzelf corrigeert.

»Sommige ouders komen na een lezing glunderend bij mij: 'Ons kind kon al swipen voor het kon kruipen.' Dan antwoord ik dat mijn dochters 8 en 9 jaar zijn, en dat ik ze zo lang mogelijk zal weghouden van de sociale media. Als kinderen van jongs af gekluisterd zitten aan een scherm, gaan ze de wereld

rond hen minder exploreren. Buiten ravotten, in bomen klimmen, samen een gezelschapsspel spelen: dat zijn allemaal manieren om kinderen te helpen hun motorische en sociale vaardigheden uit te breiden. Ze leren angsten te overwinnen, risico's in te schatten en samen te werken. Dat doen ze niet als ze de hele dag zitten te swipen.

»Ik denk dat het op termijn ook een nefaste invloed zal hebben op hun focus en wilskracht. Al die schermen voeden hen voortdurend met nieuwe prikkels. Is een filmpje saai, dan klikken ze snel een nieuw filmpje op YouTube aan. Ze moeten weinig moeite doen voor een beloning. Ik zeg stevast aan mijn dochters dat ze films moeten bekijken, omdat die langer duren en omdat ze soms moeten doorbijten als er een saaie passage is. Dat vraagt wat meer moeite en traint je brein beter dan met een snel YouTube-filmpje.»

HUMO Zit je zelf op sociale media?

GERAERTS «Ik mag van mezelf een halfuur per dag op Instagram. Daar volg ik enkele interieurdesigners, ter inspiratie voor mijn hobby. Ik ga dus niet scrollen naar andermans baby's of vakantiekiekjes. Er bestaan apps die je helpen om je tijd op sociale media te beperken, zoals Clearspace en Opal, die werken als een alcoholslot. Mijn socialemedia-apps staan ook niet op mijn startscherm, maar enkele swipes verder, zodat ze niet voortdurend in het oog springen. Maar wat het best helpt, is je telefoon wegleggen, natuurlijk.»

HUMO En eigenlijk is ook dat niet genoeg, want afleiding zoeken zit in ons brein ingebakken.

GERAERTS (knikt) «Mensen zoeken altijd nieuwe manieren om zichzelf bezig te houden. Als er geen afleiding is, dan maken we die zelf. In 2014 hebben ze aan

de universiteit van Virginia een onderzoek uitgevoerd met testpersonen die in een kamer moesten verblijven waar helemaal niets in stond, behalve een elektrisch schokkapparaat. Toen de onderzoekers de mensen een tijd alleen lieten, koos 67 procent van de mannen en 25 procent van de vrouwen ervoor om zichzelf pijnlijke elektrische schokken toe te dienen. Niet één keer, maar verschillende keren, gewoon om de tijd te doden. Dat zegt iets over onze menselijke psyche: we lijden liever fysiek pijn dan helemaal geen prikkels te krijgen.»

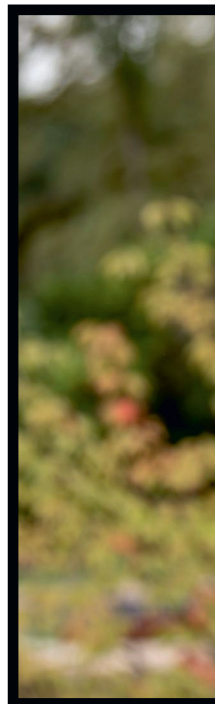
DE 5 AM CLUB

HUMO Die drang naar afleiding verklaart waarom het altijd wat moeite kost om in een flow te raken, die zalige gemoeds-toestand waarin je helemaal opgaat in je werk en alles rondom je vergeet.

GERAERTS (knikt) «Als je aan het werk gaat, komen er hormonen vrij die de neurochemische balans in je lichaam veranderen. Dat zorgt voor een ongemakkelijk gevoel. Herken je dat?»

HUMO Ja, maar ik dacht dat ik de enige was.

GERAERTS «Nee, hoor, ik heb het ook. De kunst is om even door te bijten, dan ebt dat ongemakkelijke gevoel weg. Wat kan helpen, is een aandachtsritueel dat je hersenen het signaal geeft dat het tijd is om volledig te focussen. Ik grijp bijvoorbeeld naar Leonard Cohen: bij de eerste tonen van het liedje 'Take This Waltz' weet mijn brein al dat het zich schrap moet zetten. Ik heb een vriendin die altijd een geurkaars aansteekt, een andere drinkt altijd een blikje cola zero. Maar tien diepe



ademhalingen kan ook goed werken. Je moet gewoon iets zoeken wat je leuk vindt en dat je jaren wilt blijven doen. Zo conditioneer je je brein, zoals de hond van Pavlov.

»Wat kan helpen om in de flow te blijven is jezelf een wortel voorhouden: als je eerst dit afwerkt, mag je daarna even naar buiten met dit mooie weer. En schrijf je hoofd leeg: als er plots een gedachte komt aanwaaien – ‘Straks brood kopen!’ – is het goed om die ergens te noteren, zodat ze niet in je hoofd blijft malen. Een goeie flow duurt 45 minuten tot twee uur.»

HUMO Wat is de beste flowtijd?

GERAERTS «Voor de meeste mensen is dat 's ochtends vroeg. Eigenlijk moet je zo snel mogelijk na het ontwaken aan de slag, idealiter zelfs binnen de 90 seconden. Tijdens je slaap produceert je brein veel thèta- en deltagolven die sterk lijken op de golven die je ervaart als je in een flow zit. Direct na het ontwaken zendt het nog veel van die golven uit, zodat het makkelijker is om in die uiterst gefocuste staat te glijden. Dat effect werkt nog anderhalf uur

na, dus ook als je 90 minuten na het ontwaken aan het werk gaat, kun je nog makkelijk in een flow raken.»

HUMO De dag beginnen met een uurtje yoga is dus geen goed idee?

GERAERTS «Ach, nee. Ik ben geen fan van al die influencers op Instagram en TikTok die twee uur vroeger opstaan om

»Maar wat doen de meeste mensen 's morgens, nog voor ze uit bed stappen? Ze pakken hun smartphone, scrollen wat door hun sociale media en checken hun mails. De kans is groot dat je niet eens rustig kunt ontbijten omdat je al met je hoofd bij de problemen van de dag zit. En zodra je achter je computer zit, zul je eerst de niet-prioritaire

GERAERTS (*knikt*) «En telkens krijg je een dopamineshot, zo zit ons brein in elkaar. Maar na elke piek komt er onvermijdelijk een dal, waardoor je je lusteloos voelt en nog minder zin hebt in die lastige opdracht... De oplossing is simpel: je moet jezelf gewoon dwingen om eraan te beginnen. Dan volgt de motivatie meestal vanzelf. Een truc die mij meestal helpt, is bewust vooruitkijken: hoe ga ik vanavond terugkijken op mijn dag? Zal ik tevreden zijn over mezelf? Door vooruit te denken activeer je je prefrontale cortex, het deel van je hersenen dat je doorzettingsvermogen stimuleert. Die kan je over de

‘Ik moet al die yogaënde en rustig ontbijtende influencers teleurstellen: wetenschappelijk heeft het veel meer zin om meteen aan het werk te gaan’

aan een uitgebreide ochtend-routine te beginnen: een glas warm water met citroen, wat sporten, een uurtje yoga en daarna rustig ontbijten. De 5 AM Club noemen ze zichzelf. Ze claimen een stuk productiever te zijn, maar ik moet hen teleurstellen: wetenschappelijk heeft het veel meer zin om je ochtend-routine kort te houden.

zaken afvinken. Voor je aan het echte werk toe komt, ben je al uren verder.»

HUMO Dat noemen ze ook uitstelgedrag, niet?

GERAERTS «Uitstelgedrag is een vorm van vluchten voor een taak waar je niet graag aan begint. Omdat je die saai vindt, omdat je onzeker bent, omdat je bang bent voor wat je baas erover zal zeggen... Er zijn allerlei belemmerende, vaak onbewuste gedachten die ervoor zorgen dat je die taak voor je uit schuift. Je betrapt jezelf erop dat je om de twee minuten je mails checkt, door je sociale media scrollt, naar de keuken loopt voor een glas water of een koekje... En plots besef je dat je al een uur kwijt bent en nog geen stap verder bent, waardoor je nog meer stress krijgt. Dus ga je nog meer scrollen om die vervelende taak te ontwijken. Of je begint aan iets helemaal anders, en je denkt dat je jezelf zo wel op gang kunt trekken.»

HUMO Dat vond ik erg herkenbaar. Eerst nog even de afwas doen, want dat moet ook gebeuren. En ik zal alvast dat mailtje schrijven voor een opdracht van volgende week, want dan ben ik goed vooruit aan het werken...

drempel heen helpen.»

HUMO Multitasken is ook uit den boze, schrijf je. Terwijl ik net het gevoel heb dat ik goed bezig ben als ik allerlei ballen tegelijk in de lucht hou.

GERAERTS «Multitasken voelt goed aan omdat het zo afwisselend is, maar het is een mythe. Niemand kan twee dingen tegelijk doen, óók de vrouwen niet (*lachte*). Eigenlijk verdelen we onze aandacht over twee of meer aparte taken en wisselt ons brein voortdurend van de ene taak naar de andere. Dat kost enorm veel energie en put je brein uit, zonder dat je het zelf in de gaten hebt. Want elke keer dat je switcht van de ene naar de andere taak, word je beloond met een shotje dopamine. Maar op lange termijn wreekt het zich, want mensen die switch-tasken, zijn maar liefst 40 procent minder productief.»

HUMO Het leuke is dat je, om goed te kunnen werken, ook genoeg pauzes moet nemen.

GERAERTS «En dan het liefst een pauze waarin er geen nieuwe informatie op je afkomt. Niet de smartphone pakken en scrollen, want je mentale energie lekt weg zonder dat je er erg in hebt. Wel even naar buiten gaan, of een



‘Achter het stuur zijn we niet de beste versie van onszelf. We rijden op automatische piloot, beginnen ons te vervelen, het stress-systeem neemt het over en negatieve gedachten krijgen de bovenhand.’

ELKE GERAERTS

► praatje maken met een collega. We hebben een bedrijf begeleid waar de mensen 's middags hun lunch aan hun bureau aten, omdat ze geen tijd hadden voor een pauze. Maar ze beseffen niet dat ze daardoor veel minder efficiënt worden. Je neemt beter een pauze om even te recupereren, en er dan weer met volle kracht tegenaan te gaan.»

HUMO Het is zelfs goed om je af en toe te vervelen.

GERAERTS «Het belang van lanterfantent wordt zo onderschat! Net in die dode momenten wordt je brein ontzettend creatief. Als je niet met een specifieke taak bezig bent, wordt een hersengebied actief dat we het standaardnetwerk noemen. Je geest gaat dwalen, verwerkt ervaringen en slaat informatie op. Je knoopt dingen aan elkaar die je in actieve staat nooit met elkaar zou verbinden, en daardoor heb je soms briljante ingevingen. Denk maar aan het beroemde eureka-moment van Archimedes in zijn bad. Of een idee dat je plots te binnen schiet tijdens het sporten of het douchen.

»Ook die creatieve momenten staan onder druk, want we hebben de neiging om elk gaatje in onze dag op te vullen met onze telefoon. Mensen die op bussen en treinen wachten, zitten allemaal te scrollen. Ons brein staat altijd aan, met alle gevolgen van dien.»

VERKEERSAGRESSIE

HUMO Eigenlijk is je boek één groot pleidooi om bewuster met onze gedachten bezig te zijn.

GERAERTS (*knikt*) «We leven en denken te vaak op automatische piloot. Dagelijks hebben we tussen de veertigduizend en zestigduizend gedachten, en het overgrote deel daarvan is negatief. Dat is de oer-



mens in ons: ons reptielenbrein, het oudste deel van onze hersenen dat gericht is op overleven, is altijd alert voor gevaar. Alleen is ons leven vandaag niet meer zo gevaarlijk. Daarom laat het zich graag meeslepen door slecht nieuws en is het blij met elke afleiding – een mail die binnenloopt of een zwarte beer: voor ons oerbrein maakt dat geen verschil.»

HUMO En dat oerbrein roert zich ook als we in de auto zitten, vandaar al die verkeers-agressie!

GERAERTS «Achter het stuur zijn we meestal niet de beste versie van onszelf. Autorijden doen we vaak op automatische piloot, zodat we ons beginnen te vervelen achter het stuur. Ons stresssysteem neemt het over en negatieve gedachten krijgen sneller de overhand. Je vindt de stem van de reporter op de radio irritant, je maakt je boos over iets wat je moeder heeft gezegd, of over wat er fout loopt op het werk of in de wereld. En als die chauffeur voor jou plots hard remt, schiet je reptielenbrein een versnelling hoger en reageer je feller dan anders.»

HUMO Een trucje om jezelf uit die negatieve spiraal te halen is even stil te staan en je af te vragen: 'Wat ben ik nu allemaal aan het denken?'

GERAERTS «Dat is heel belangrijk als je geen slaaf van je gedachten wilt worden. Op dat moment schakel je de prefrontale cortex in, het hersengebied dat veel rationeler is en je emoties beheerst. Ik stond laatst aan de kassa in de supermarkt aan te schuiven, en stelde plots vast dat ik weer de traagste rij had genomen. Ik begon me aan alles te ergeren: de kassierster die zat te kwebbelen met haar collega, dat oude



'Het belang van lanterfantent wordt zo onderschat: net dan wordt je brein ontzettend creatief. Die creatieve momenten staan onder druk, want we hebben de neiging om elk gaatje in onze dag op te vullen met onze telefoon.'

dametje dat de munten tergend traag uit haar portefeuille viste... Tot ik me plots bewust werd van mijn eigen gemopper en schrok van mezelf. Ik besloot mijn oerbrein het zwijgen op te leggen en nam me voor om de kassierster aan het lachen te brengen. Dat lukte met een paar grapjes, en ik ging met een veel beter gevoel de winkel uit. Weg van de automatische piloot, weg van de negatieve gedachten.»

HUMO De kunst is dus om ons brein zo te kneden dat we er niet alleen efficiëntere, maar ook betere mensen van worden.

GERAERTS (*enthousiast*) «Precies! Heel veel van wat we doen, is gebaseerd op routine en gewoontes. Ook al klagen we soms steen en been, we blijven het doen zoals we het altijd gedaan hebben, veilig in onze comfortzone. Ik pleit ervoor om je brein actiever in te zetten. Doe de dingen eens anders en word je bewust van wat je doet. Neem een andere route naar huis, dan zie je onderweg andere dingen.

Probeer eens een gerecht dat je nog nooit gekookt hebt. Zo hou je je brein flexibel en je zintuigen scherp, en dommel je niet in.»

HUMO Gewoontes kunnen toch ook prettig zijn? Vaak besparen ze je veel tijd.

GERAERTS «Maar als je je altijd laat meedrijven op je gewoontes, is de kans reëel dat je op een bepaald moment strandt op een plek waar je niet wilt zijn. Dat zien we vaak in ons centrum voor loopbaanbegeleiding. Mensen hebben hun job jarenlang op automatische piloot gedaan, niet omdat ze het graag deden, maar omdat ze nu eenmaal een inkomen nodig hadden. En plots zijn ze ergens voorbij de 40 en kijken ze achterom: 'Waar ben ik nu eigenlijk beland? Dit heb ik niet gewild.' Jaar in, jaar uit hebben ze beslissingen genomen zonder er goed bij stil te staan of dit nu echt de richting was die ze uit wilden. Vanwege de verwachtingen van anderen, of omdat zich een kans aandien-

Sommige mensen zijn niet goed opgevoed

H.L.N.

»Daarom is het goed om af en toe wat afstand te nemen, in een grote glazen lift te stappen en van bovenaf naar je leven te kijken: 'Ben ik hier gelukkig mee? En welke stappen moet ik zetten om te bereiken wat ik dan wel wil?'»

HUMO Maar intussen is er wel al twintig jaar verstreken.

GERAERTS «Doodjammer vind ik dat, want ik denk dat de meeste mensen wel een job kunnen vinden die ze op een fijne en verrijkende manier kunnen invullen. Maar dat hangt wel van jezelf af.

»Onlangs stapte ik in een taxi aan de luchthaven van Athene, waar ik naar een congres ging. Het gesprek met die taxichauffeur was één van de leukste die ik ooit met iemand had gehad. De man vertelde dat hij twee dochters had die hij wilde laten studeren. Zelf had hij geen diploma, en daarom was hij taxichauffeur geworden, niet bepaald zijn droomjob. Maar, zei hij, 'ik krijg constant mensen van over de hele wereld in mijn taxi, en ik wil zoveel mogelijk van hen leren. Dus vertel me alles over uw job en uw leven.' Die man was een spons. Het was prachtig om te zien hoe hij het beste van zijn job maakte.

»Het stond in schrill contrast met de receptionist van het hotel waar ik twee dagen later uitcheckte. Die keek me nauwelijks aan en vroeg niet eens of alles naar wens was verlopen. Voor hem was ik de zoveelste klant die hij op automatische piloot afhandelde.

»Die receptionist, die de dagen duidelijk aftelde, zal weinig indruk nalaten op de klanten van het hotel. Maar de passie van die taxichauffeur zal ik nooit vergeten.» **H**



ELKE GERAERTS
FOCUS IS HET NIEUWE GOUD
Efficiënt werken en structureel leven in een wereld vol afleiding

'Focus is het nieuwe goud' van Elke Geraerts verschijnt op 27 augustus bij Lannoo.

Het reppen over nagenoeg niks moet tot kunst worden verheven. Dat zal nog een heel werk zijn. Intussen is de lucht staalblauw, met daaronder een onpeilbare diepte, waarin we onszelf door elkaar husselen, kriewelen, en naar adem snakken, zoals kruipdieren wier kruipinstinct is weggenomen. Er zijn krachten die zichzelf overschatten, en bij het oprapen van een speldenpunt hun rug breken. Ze moeten niet per se bestreden worden, maar genegeerd, en als ze met hun schrille stemmetje bedreigingen uiten, moeten we hen uitlachen. Ja, de lach bepaalt en definieert alles. Niet dat er hier en nu veel te lachen valt. Overall is de context verdwenen, wordt het bekijken van zowel de voor- als de achterkant louter gedaan door blinden, en zwaait men

met vlaggen zonder vlaggenstok of kleuren. Bij dit alles blijf ik op m'n stoel zitten en probeer ik het ondenkbare een stem te geven. M'n geluiden waaien weg op een giftige wind. Ik hou

mezelf voor: je bent te oud, je bent makkelijk te missen, je bent zo goed als afwezig, je bent niet meer degene die de barricaden als z'n thuisfront beschouwde. Soms sta ik op van m'n stoel, en ga ik wandelen met de vrouw, het kindje, de hond. Dat zijn momenten van geluk en liefde, de neiging om vrij te zijn steekt de kop op. We houden halt in het kleine parkje, waar een voetbalveld voor kinderen is, en zie ze spelen, zie ze de bal wegtrappen, zie ze schateren, zie ze zijn van alle kleuren, zie zijn van alle windstreken, zie zijn van alle mogelijkheden. 'Nog even en ons zoontje kan ook zo voetballen,' zegt m'n vrouw, en ik zeg: 'Laten we hopen dat hij geen topper wordt, of hij zal te veel geld moeten uitgeven aan tattoos.' Is dit het leven? Vooruitkijken naar de tattoos van je zoon? Ja, waarom niet, dat kan inderdaad het leven zijn, het

soort leven waaruit de angst is verdwenen, en als je niet meer bang bent, dan kan niets verhinderen dat je de wereld instapt, dat je grenzen oversteekt, en dat je de hand reikt naar zij die sidderen en beven, en die dankzij jou het hijgen van hun hart kunnen pareren. We gaan weer naar huis en ik klim de trap op naar de schrijfkamer, waar ik op papier zal zetten wat meteen weer gedeletet kan worden. Met andere woorden, ik heb niks te zeggen, ik rep over nagenoeg niks, en ik hoop daarmee het boek te vullen dat velen, zo niet iedereen, troost kan bieden. Tussen de deemsterende zinnen door kijk ik niet naar beelden die

iemands brein, en dan zeker het mijne, kunnen verwoesten. Ik lees geen artikels geschreven door degenen die nergens bij waren, die alles hebben van horen zeggen, die niet verder kunnen kijken dan de lucht die uit hun droge kelen ontsnapt. 'Bent u derhalve opgehouden met schrijven, meneer Brusselmans, of is dat te

Roepen doe ik niet meer, m'n wanhoop uitschreeuwen is voorbij tijd

vergezocht?' Nee, het is niet vergezocht, de zinnen die ik uit m'n vingers laat komen, mogen gerust weer in die vingers kruipen, waar ze immers veilig zitten. Het boek kan afwezig blijven. Roepen doe ik niet meer, m'n wanhoop uitschreeuwen is voorbij tijd, van dorre verwoeste oorden betere plaatsen maken is geen taak meer voor mij. Ik hou op, voor de zoveelste keer, met de werkelijkheid bij elkaar te fantaseren, en met naïef te veronderstellen dat een schrijver enig verschil kan maken. Ik ga naar beneden, we eten een maaltijd waarvoor geen dieren zijn gestorven. Sommige mensen vreten dieren als waren ze beesten, sommige mensen vreten mensen alsof ze met graagte vernietigen, sommige mensen hebben geen toekomst, en zeker geen verleden. Sommige mensen zijn niet goed opgevoed.



JOHAN JACOBS

Herman Brusselmans gaat iedere week op zoek naar het verhaal achter een opvallende kop in de krant of op een nieuwssite.