

Terug naar het treuzelen

Talmen en dralen is een vorm van contemplatie

Kinderen zijn treuzelspecialisten, schrijft Josha Zwaan, maar als we volwassen zijn geworden, verleren we meestal die schone kunst van het leven in slow-motion. Ons jachtige bestaan leidt tot stress, burnout, verkeerde beslissingen en onvrede. Uit onderzoek blijkt dat slimme mensen vaker een time-out nemen: daarmee stelen ze als het ware tijd, om stil te kunnen staan bij zichzelf. We zouden treuzelen kunnen zien als een vorm van mindfulness. "Ontdekkingen die gedaan worden in de stilte leiden tot een gevoel van verbondenheid met anderen en met de kosmos."

TEKST: JOSHA ZWAAN

Laatst las ik in het Algemeen Dagblad dat meisjes gemiddeld een dag langer in de moederbuik blijven dan jongens, blanke baby's het vijf dagen langer uithouden dan zwarte baby's en Indiase vrouwen hun kind zes dagen langer bij zich dragen dan blanke vrouwen. Wat mij opviel in dit bericht over treuzelen in de baarmoeder was de laatste zin: "Waarom dit zo is, is niet bekend."

Als het mijn vakgebied betrof, onderzocht ik meteen wat de oorzaak van dit verschijnsel is. Ligt het aan het verschil in lichaamsbouw van de moeders? Aan het klimaat in verschillende landen? En wat dan te denken van het verschil tussen de seksen? Het moet toch een functie hebben: dat getalm alvorens het leven in te stappen? Als meisjes eenmaal geboren zijn, hebben ze jarenlang een ontwikkelingsvoorsprong op jongens. Niks getreuzel dus.

Treuzelen. Het woord heeft een negatieve klank. Net als beuzelen, neuzelen, teuten, zeuren, leuten, peuren. Het zal de eu wel zijn. We treuzelen allemaal wel eens, maar als de ander het doet, irriteert het snel. Iedere ouder kent die momenten waarop je je kind wel mee zou willen sleuren, ook weer zo'n eu-woord, omdat het zijn vetters te langzaam strikt, voor zich uit droomt tijdens het aankleden, zo langzaam zijn boterham kauwt dat je niet snapt dat het hapje niet allang is opgelost in al het speeksel. Kinderen zijn treuzelspecialist, in de baarmoeder en daarbuiten. Daar moet een reden voor zijn.

Al treuzelend stelen we een stukje tijd om na te denken, richting te bepalen

Volgens Van Dale betekent treuzelen: dingen té langzaam doen. Daarmee lijkt treuzelen gelijkgesteld te worden aan traagheid. Het woordje té is echter van groot belang. Té langzaam iets doen betekent dat het sneller had gekund. Maar is dat wel zo? Degene die treuzelt vult de tijd met iets anders dan datgene waar hij geacht wordt mee bezig te zijn, waardoor zijn taak inderdaad langzamer vervuld wordt dan als hij recht op zijn doel afgegaan was. De vraag is echter of de omweg die gemaakt is niet nodig was om het gewenste resultaat te halen. Treuzelen, talmen, dralen - dat laatste woord heeft al een prettiger klank - is een bezigheid op zich. Als ik mij een treuzelend kind voor de geest haal, dan is het altijd iets aan het doen. Niet eens per se langzaam. Het is echter iets anders aan het doen dan de bedoeling was. Het peutert aan een knoopje, het bekijkt de kruimels op zijn bord, het staat onderweg naar school stil bij elk slakje en steentje en komt te laat op school, ook al heeft hij het laatste stukje nog gehold. Hij moet naar school om te leren. Maar heeft hij onderweg dan niets geleerd?

Slome kunst

In verschillende artikelen, onder andere in *NRC-Handelsblad*, schrijft journalist Peter Delpout vol bewondering over de grootste treuzelaar in het pianospel: Paul Bley. Deze jazzmusicus is een meester in het creëren van ruimte tussen de tonen, alsof hij nadenkt over iedere noot, nog niet weet wat de volgende zal zijn. Daarmee schept hij een voortdurend gevoel van verwachting, soms verstillend, op een ander moment juist opwindend. Je denkt dat je weet wat er gaat komen, soms komt het, vaker heeft de aarzeling geleid tot een verrassende beslissing, een verandering van richting, volume en klank.



Treuzelen vertraagt, maar creëert ook mogelijkheden.

Aangestoken door het enthousiasme van Delpout luisterde ik de cd *Open for love* van Paul Bley. Wonderlijk trage muziek, zonder dat het spel dat perse is, er zijn snelle loopjes, er is virtuositeit, maar tussen die variatie in snelheid vallen gaten, is er tijd om adem te halen en weer open te staan voor het volgende.

Als tiener speelde ik de *gnossiennes* van Erik Satie. Ademloos en vol verwachting ging ik op in mijn eigen spel: iedere noot hield een belofte in. Het kan niet anders of ook Bley moet Satie gehoord en gespeeld hebben. Dezelfde nadenkendheid, dezelfde manier van pauzeren tussen de melodische lijnen. Tijd om adem te halen was er ook bij een door de

kunstenares Marjan Teeuwen samengestelde tentoonstelling van 'sloome' videokunst, die ik enkele jaren geleden zag. Vijfentwintig videokunstenars speelden op allerlei manieren met de snelheid van bewegingen, van beelden en montagetechnieken. Er trad een zelfde effect op als in de muziek van Bley. Tussen scènes met snel wisselende shots zaten delen in slowmotion; soms stond het beeld plotseling stil. De camera volgde de feestgangers aan een feestmaal. Tussen het rumoer van de druk gebarende mensen werd zo nu en dan een moment vertraagd, alsof de in beeld gebrachte persoon opeens niet meer wist wat zijn handeling moest zijn. Het glas waar hij zijn hand naar uitstreekte was onbereikbaar, de kus van twee

geliefden werd minutenlang uitgesteld, de ene mond bewoog eindeloos langzaam naar de ander, het verlangen duurde eeuwig. De kunstenaars maakten door hun ingrepen zichtbaar wat er zich bevindt in die onzichtbare tijdruimte, het moment net vóór het verrichten van een handeling: verwachting, verlangen, angst of weerzin.

Time-out

Het woordje té in de definitie van Van Dale blijft me intrigeren. Treuzelen vertraagt inderdaad maar creëert ook mogelijkheden. De tijd nemen voor een kleine pauze geeft de mogelijkheid ook een andere richting te kiezen. Als we geen zin hebben iets te doen, er tegen op zien, niet weten wat de juiste weg is, dan talmen we. Uitstel geeft bedenktijd, is een vorm van time-out. Treuzelen zegt ook iets over motivatie. We stelen een stukje tijd dat we in een bepaalde taak zouden moeten steken en gebruiken die tijd om na te denken, richting te bepalen, onszelf misschien wel te motiveren. Uit psychologisch onderzoek blijkt dat slimme mensen vaker hun toevlucht nemen tot zo'n time-out dan minder intelligente mensen. Dit lijkt te maken te hebben met een streven naar perfectie, maar ook met het beter kunnen overzien van mogelijkheden en gevolgen. Treuzelen en daadkracht lijken niet hand in hand te gaan. Niet nadenken leidt tot snellere beslissingen, wat heel handig en ook nodig kan zijn. Sommige mensen hebben het echter nodig om te wikken en te wegen. Als dat de kwaliteit van hun besluiten ten goede komt, is er dan sprake van té langzaam? Job Cohen, tot voor kort door velen gezien als geschikte kandidaat voor het premierschap, wordt wel de kampioen treuzelaar genoemd als het gaat om het nemen van besluiten. Zelf zegt hij daarover dat hij geen mogelijkheden over het hoofd wil zien. Zoals Delpout zegt over de muziek van Bley: "door te wachten, in te houden, blijkt een andere richting vaak de betere." Dat betekent niet dat er altijd gekozen wordt voor die - misschien alleen maar in eerste instantie - langzamer weg. In de praktijk winnen snelle korte termijnoplossingen het nogal eens van de meer afgewogen ideeën over de lange termijn.

Vlinder

We zouden treuzelen ook kunnen zien als een vorm van contemplatie. Feit is dat we boeddhisten, toch wel de specialisten in contemplatie, niet kunnen betrappen op haast. Meditaties voorafgaand aan de dagelijkse bezigheden zou je kunnen beschouwen als treuzelmomenten die de kwaliteit van het werk en het leven verhogen. In een boeddhistisch klooster zal niemand de meditaties zien als uitstelgedrag; me-

ditatief lopen gaat langzaam maar nooit té langzaam. In de gesprekken die ik vanuit mijn expertise als coach met mensen voer, hoor ik hoe managers en medewerkers kampen met gebrek aan tijd en aandacht voor datgene wat hun functie van hen vraagt. Dit leidt soms tot verkeerde beslissingen, conflicten en moeizaam verlopen gesprekken en vergaderingen. In allerlei vormen van coaching en hulpverlening wordt tegenwoordig gebruik gemaakt van de mindfulnessprincipes. Je zou zelfs kunnen spreken van een hype. Deze benadering combineert de inzichten over de mindfulness-meditatie uit het boeddhisme met westerse inzichten uit de cognitieve gedragstherapie. Het achterliggende idee is om mensen te leren dagelijkse bezigheden met meer aandacht te verrichten. Dit leidt tot vermindering van stress en overbelasting en verhoogt de kwaliteit van het resultaat. Ook ik heb de mindfulnessbenadering geïntegreerd in mijn manier van coachen. Samen met degenen die ik coach, zoek ik naar momenten in hun dagritme waarop ze stil kunnen staan en aandacht kunnen hebben voor wat ze voelen en willen. En vooral: wat ze in hun lichaam ervaren. Iemands lichaam weet vaak allang wat er aan de hand is, voordat diegene dat zelf ook bewust bedacht heeft.

Meditatie en ademhalingsoefeningen worden steeds gewoner, maar in mijn begeleidingscontacten zie ik dat mensen deze technieken toch nogal eens zien als kunstjes die we afkijken van boeddhisten. Het helpt dan om te zoeken naar welke manier iemand zelf heeft of ooit had om te vertragen, stil te staan. In deze zoektocht komt vaak de herinnering aan het kind dat iemand was boven. Niet zelden hoor ik: "Mijn moeder vond altijd dat ik zo treuzelde." Kinderen hebben de tijd en nemen die ook. Ze kijken over het algemeen niet vooruit, ze leven in het moment en vergeten hoe laat het is, vergeten wat er straks moet gebeuren. Volwassenen noemen dat treuzelen. Het kind dat treuzelt heeft echter niet niets gedaan. Het heeft stil gestaan, aandacht gehad voor wat er nog meer was: de wind in de takken van de bomen, de vlinder die op een bloem zat, het interessante schroefje dat plotseling voor zijn voeten lag. Als een volwassene zichzelf toe kan staan weer te treuzelen voor hij tot actie overgaat, is er vaak al veel gewonnen.

Betekenisvol

Mindfulness is eigenlijk een vorm van treuzelen. Als iemand de veelgebruikte oefening van drie minuten adempauze doet, (stoppen met wat je aan het doen bent, je bewust worden van je gedachten en emoties, rustig ademhalen, daarna pas beslissen hoe je verder

Het kind dat treuzelt, heeft niet niets gedaan. Het heeft stil gestaan, aandacht gehad voor wat er nog meer was: de wind in de takken van de bomen, de vlinder op een bloem, het interessante schroefje dat plotseling voor zijn voeten lag

gaat) denken we ongetwijfeld dat hij draait, in plaats van te zien dat hij zoekt of misschien alleen maar wacht op een beter idee. Maar ook op helderheid, inspiratie, een inzicht. In de wijze waarop mindfulness en aandachtstraining over het algemeen ingezet wordt bij hulpverlenings- en werkgerelateerde vragen, is weinig aandacht voor deze spirituele kant van het stilstaan. Dat is meestal ook niet de vraag. Toch komt dat spirituele aspect zomaar tevoorschijn. De ontdekkingen die gedaan worden in de stilte: een inzicht, een verlangen, een grens, een emotie, leiden naar die andere laag van betekenisgeving, van verbondenheid met mensen maar ook met de kosmos. Dan weet iemand plotseling wat er in zijn of haar bestaan nu écht betekenisvol is.

Deugd

In zijn boek *Lof der traagheid* onderzoekt de filosoof Pierre Sansot allerlei aspecten van traagheid. Veel van wat hij beschrijft komt dichtbij mijn verkenning van treuzelen. Traag is langzaam, zonder het woordje té. Ook traagheid heeft een contemplatief karakter, biedt ruimte aan waarnemen wat er is, aan wachten of iets zich voordoet waar geen plaats voor zou zijn als het tempo van de handeling hoger had gelegen. Sansot vraagt zich af of traagheid een deugd is. Ik raak er al schrijvend van overtuigd dat treuzelen zéker een deugd is. "Traagheid toont zich achterdochtig ten opzichte van dat wat ze meent te hebben gevonden," zegt Sansot. Treuzelen lijkt hetzelfde te beogen: niet te snel naar een eerste oplossing grijpen en een opwelling volgen, maar de tijd nemen om te wachten tot er zich iets beters voordoet. En soms blijkt dan dat niets doen het beste is.

Na de pauze

Ik heb lang gearzeld voor ik mij aan dit onderwerp waagde. Tijdens het schrijven heb ik vele malen getreuzeld. Bladerend in boeken en artikelen, zoekend in mijn gedachten en associaties, ademend op mijn meditatiekussen. "De schrijver heeft geen woorden. Daarom zoekt hij ze en vindt iets beters," zegt Sansot. Ik treuzelde al in de baarmoeder, ik was immers een meisje. Ik zag het levenslicht twee weken na de uitgerkende datum. Ik doe het nog steeds: even wachten, voor ik spreek en ook voor ik iets op papier zet. Want na die pauze komt er vaak iets beters. ■

Joshua Zwaan (1963) heeft een praktijk voor coaching en procesbegeleiding. Onlangs verscheen haar debuutroman *Parnassia*, over een joods meisje dat onderduikt bij een christelijk gezin en vervreemdt van haar eigen volk en tradities. Ze blijkt later niet in staat een leven op te bouwen met haar gezin. *Parnassia*, Artemis & Co, 350 blz., € 19,95.

Ethiek



Het copyright is in het digitale tijdperk ten dode opgeschreven. Ideëel eigendom van tekst, beeld en geluid is vogelvrij zodra zij publiek zijn gemaakt, gepubliceerd zijn. Het is niet anders, hoe graag 'eigenaars' hun producten ook willen beschermen. De wetgeving loopt nu al mijlenver achter bij de praktijk en bij wat er technisch mogelijk is. Geween en gekners der tanden bij beeldende kunstenaars, schrijvers, fotografen, muzikanten, maar niets is bestand tegen de democratie die internet heet.

Ik praat hierover wel eens met jonge hbo-studenten die zich bekwamen in communicatie en media design. Tijdens terugkomdagen in hun derdejaars stage nemen ze onder andere met mij beroepsdilemma's door. Via socratische vragenreeksen over praktijkvoorbeelden tast ik bijvoorbeeld met hen af of en voor welk bedrag ze te koop zijn, welke klanten zij nog wel en welke zij niet meer willen bedienen en waar inspiratie ophoudt en diefstal begint. Dat zijn leuke gesprekken en vooral tijdens die over ideëel eigendom en copyright raken de gemoederen wel eens verhit.

Boeiend vind ik het sterke vijandsbeeld dat deze jonge studenten erop nahouden. Copyright is voor hen het bezit van een alom aanwezige, ongrijpbare elite, het grootkapitaal, de bovenbazen, de muziekmaffia, noem maar op. Als in de dagen van de vroege socialisten klinkt het 'Eigendom is diefstal' in de collegezaal en, eerlijk is eerlijk, ik geef deze jongeren geen ongelijk als het gaat om hun aanstaande broodwinning. Als je onderzoek zou doen naar wie er nu werkelijk grootverdieners zijn van de rechten op muziek, software, tekst en beeld, dan kom je niet uit bij de artiest met zijn schilderijtje, de sopraan met haar ariaatje of de broodschrijver met zijn kolommetje. De studenten zien deze elite met afgrijzen aan en zien haar als sta-in-de-weg voor hun creatieve ontplooiing. Als moderne Robin Hoods zijn zij bereid de grenzen van diefstal ver te verleggen om de machthebbers een loer te draaien. Het leukst vind ik nog hun reactie wanneer ik de voor de hand liggende tegenvraag stel wat zij ervan zouden vinden als hún ideële eigendom gestolen zou worden door anderen. Dan komen zij in hun verontwaardiging woorden te kort. Heerlijk vak, ethiek – de kunst om met twee woorden te spreken en met twee maten te meten.