

'De onderliggende vraag is: wat maakt dat je dat níét zou durven?': aandachtscoach deelt haar beste adviezen



Barbara van der Steen: 'We worden van bij het opstaan tot we in slaap vallen bevroegd, geprikkeld en afgeleid.'

Door [ELINE DELRUE](#) 2 oktober 2021, De Morgen,

Beeld Joris Casaer

Beter leven: hoe doe je dat? Elke week praten we met een coach die, althans in zijn of haar vakgebied, weet hoe het moet. Psychologe en aandachtstrainer Barbara van der Steen (48) leert hoe je minder chaos en meer rust in je hoofd krijgt, thuis en op het werk. En hoe zelfs een ongesneden brood daarbij kan helpen.

Met een Nederlandse no-nonsenseattitude pur sang adviseert Barbara van der Steen niet alleen bedrijven en organisaties bij veranderingen op het werk, ze doceert ook aan The School of Life in Amsterdam, waar ze workshops en (online-)lezingen geeft voor al wie behoefte heeft aan meer focus in het leven. Samen met haar collega Aart Goedhart schreef ze er ook een boek over – *Eindelijk rust in je hoofd* – met veertig manieren om onze aandacht te verscherpen en te verdiepen. Van der Steen: “Word zelf het rustpunt in de waan van jouw dag, daar draait het om. Neem zélf de regie in weer handen.”

We leven niet, we worden te veel geleefd: is het dat wat u bedoelt?

(knikt) “We worden van bij het opstaan tot we in slaap vallen bevroegd, geprikkeld en afgeleid. Dat is zo in het verkeer, of in een drukke vergadering, maar evengoed als je alleen achter je bureau zit of een gezellig etentje met vrienden hebt. Telkens weer zijn er allerlei prikkels die vechten om onze aandacht: ‘Zie mij, hoor mij, voel mij!’ En zo multitasken we maar een eind weg.

“Alleen, het is een grote misvatting dat multitasken ons vooruithelpt. Meer nog, het is zelfs eerder een stap achteruit. Zie het als een aandachtstechniek die onmisbaar was voor onze voorouders, die het in de wildernis moesten zien te redden. Maar die hyperaandacht is op de lange termijn erg destructief, en hangt sterk samen met burn-out en depressie. Komt daarbij: eigenlijk kunnen we ook helemaal niet multitasken, of toch niet goed.”

Wacht, zegt u nu dat ook vrouwen niet kunnen multitasken? Ik heb anders wel het idee dat ik niks anders doe.

“Om maar even kort te gaan: nee, je kunt het niet. Ook niet als vrouw.” (lachje)

Dat moet u toch even uitleggen.

“Stel: je organiseert thuis een etentje. De pannen staan op het vuur – die links moet nog acht minuten op het vuur, die in het midden twaalf, en de couscous is al gaar. Intussen stop je nog de vis in de oven. ‘Hoelang moet dat nu ook alweer?’ Ha, gezellig, in de woonkamer is het gesprek al lekker op gang gekomen. Je doet even mee, wisselt een paar woorden. Ineens krijg je een whatsappje binnen van een vriend, snel even antwoorden. Je dekt de tafel. En o ja, de muziek moet nog op. Dan komt er een spoedmailtje binnen van je projectmanager: oké, we zitten nog niet aan tafel, dat kan nog wel even. Ha, en mag die vis er nu al uit?

“Het ding is: alles waar je op dat moment mee bezig bent, krijgt even kort jouw aandacht en jij denkt: ik doe dit wel even snel. Alleen, niks is minder waar. Wij, mensen, kunnen simpelweg geen twee dingen tegelijk doen waarbij we actief moeten nadenken, zonder kwaliteitsverlies. En toch zie je overal mensen die het wel proberen.”

We pakken het totaal verkeerd aan?

“Kijk, we leven in een versnelde tijd, zeker met al die sociale media en technologieën. En wat doen we? We streven met z’n allen naar meer controle, meer actie. Terwijl het veel meer zou moeten gaan over de keuzes die we maken, over hoe we weer voeling krijgen met onze aandacht. Want wát je allemaal doet – je job, je gezin, je relaties – is natuurlijk heel betekenisvol. Maar hoé je dat allemaal doet, dat is helemaal aan jou. Onderzoek dat maar eens bij jezelf als je vaak gejaagd of moe bent: hoe kan het anders? Wat doet, bijvoorbeeld, aandachtig koken met jou?”

Aandachtig koken, wat moeten we ons daarbij voorstellen?

“Je moet weten: als je het gevoel hebt dat je heel veel moet doen op een dag, dan is het juist interessant om al je taken met meer aandacht te doen. Dan voelt het niet als ‘veel’. Dan loop je niet voortdurend te denken aan die mail die je nog moet versturen, of de kinderen die je tijdig in bed moet krijgen.

“Vergelijk het met topsporters die zichzelf aanleren om zich maar op één ding te focussen: wat is nú mijn taak? Is dat koken, leg die telefoon dan aan de kant en laat de kinderen helpen of hun eigen ding doen. De wortels schrapen, een stukje proeven: je zult zien dat je dat allemaal veel bewuster doet. Plus: dat je er meer voldoening uit haalt. Voor velen kan dat al meer rust geven, precies omdat je zo zelf de regie neemt over hoe je het doet.”

Klinkt mooi. Maar wat als je 's ochtends nog maar wakker wordt, en je ziet die hele to-dolijst al voor je? Hoe houd je dan het hoofd koel?

(lachje) “Velen onder ons staan 's ochtends al heel snel op actief. Ze willen meteen productief zijn, zich nuttig maken. En het helpt ook niet als je al meteen bij het ontwaken je telefoon aanzet. Betrap

je jezelf erop dat je al tussen de boterhammen met choco door mails zit te versturen? Wacht dan eens om die smartphone aan te zetten tot na het ontbijt, en kijk dan pas welke mails of to do's er binnenkomen."

Niks zo slopend als die ochtendrush met onze kinderen. Kan volle aandacht ons helpen, in die gejaagdheid?

"Absoluut. Met die volle aandacht zal je ook sneller merken waar je kind nood aan heeft, of het er al dan niet wat pips uit ziet vandaag. Plus, je hebt ook gewoon meer plezier samen. Echte aandacht geeft je ook de kans om speels om te gaan met het ontbijt, in plaats van je kinderen gestrest af te jakkeren dat jullie tijdig moeten vertrekken. Zo kun je, bijvoorbeeld, een routine inbouwen waarbij je elke ochtend eens polst waar ze zich vandaag op verheugen, of wat ze juist spannend vinden. Zo verrijk je veel meer die gesprekken aan tafel, kom je meer over hen te weten, en kun je weer meer voor elkaar betekenen, weg van al dat praktische gedoe. Want precies door die versnipperde aandacht hebben velen nu het gevoel dat ze die betekenisvolle gesprekken missen.

"En oké, je zult je kinderen nog altijd achter de veren zitten om nú hun boterhammen op te eten en hun schoenen aan te doen. Maar probeer die ochtendrush eens een andere wending te geven, en bekijk hoe het voor jou uitpakt."

Nog zo'n tip, zegt u, is sowieso een halfuur vroeger opstaan. Sorry, maar waar is dat goed voor?

"Neem je eerst nog een halfuur rust voor je echt aan je dag begint – bij een kop koffie, wroetend in de tuin of op je yogamat – dan zul je beter aanvoelen hoe het met je is, waar je behoefte aan hebt. Misschien voel je hoe onrustig je lijf is, en dat je vanavond maar beter gaat sporten. Zo'n zelfcheck stelt de vraag op scherp waar het vandaag voor jóú over moet gaan. Daar kun je dan je dag op afstemmen: wellicht zeg je die ene afspraak beter af, of bel je die vriendin die je al zo lang niet meer hebt gezien eens op?"

Bij het woord 'aandacht' denken we tegenwoordig nogal snel aan yoga, mindfulness, zelfzorg. Wat betekent het voor u?

"Velen denken: als ik één keer per week mijn yogamatje uitrol, dan leid ik een aandachtig leven. Maar dat is natuurlijk niet zo. Yoga en sport kunnen dat mee voeden, dat wel. Maar voor mij zit aandacht veel meer in die alledaagse momenten: je aandacht erbij houden terwijl je de aardappelen schilt, terwijl je bij je kind bent, of terwijl je in een Zoom-interview zit. Het draait meer om een groter zelfbewustzijn kweken, vertrekkende vanuit ons hoofd."

Hoe kunnen we ons zelfbewustzijn aanscherpen?

"Je kunt bijvoorbeeld eens proberen om een alarm in te stellen op je telefoon voor de kritieke momenten van de dag. Om 7u30 voor het ontbijt, om 11 uur voor die vergadering, om 18 uur bij het koken. Gaat het alarm af, sta er dan even bij stil waar je aandacht op dat moment zit. Is die gericht op wat je aan het doen bent?"

En zo kunnen we onze aandacht trainen, net zoals we dat met onze spieren doen?

(knikt) "Als je jezelf traint om je aandacht specifiek ergens op te richten, dan wordt dat ook een sterke 'spier'. In je brein zullen er nieuwe verbindingen ontstaan, zodat je in veertig dagen tijd al een nieuwe gewoonte of routine zult opbouwen. Het kan zijn dat je dan minder chaos ervaart, meer rust vindt in je hoofd.

“Alleen – en ik spreek uit ondervinding – is het ook wel een spier die je moet blijven onderhouden. Nu we het ergste achter de rug hebben van de coronacrisis en het leven weer op gang komt, merk ik dat ik mijn aandacht toch ook weer moet aanscherpen: wat doet dat allemaal met mij? Zo heb ik mijn voicemail weer aangepast, en mijn out of office ingesteld. Nu ik weer meer op de baan ben, krijg ik mijn mails gewoon niet allemaal beantwoord in één dag. Merk je dat zoiets jou onrustig maakt, dat het knaagt om niet meteen te kunnen antwoorden, ondersteun jezelf daar dan ook in: met zo’n out of office, bijvoorbeeld. Doe die zelfcheck: wat heb ik nodig om daar rustig bij te blijven?”

Wat kunnen we nog doen om meer vat te krijgen op ons werk?

“Een tip die ik vaak aan startende ondernemers geef is om tot 16 uur alleen maar zaken te doen die jij gedaan wilt krijgen, en bel dan tussen 16u en 17 uur iedereen terug die iets van jou wil. Zo’n dagstructuur maakt ook dat je ineens veel meer tijd lijkt te hebben.

“Of stel: je werkt van thuis uit en je baas verwacht dat jij altijd binnen het halfuur op je mails reageert. Dan is het nog altijd aan jou om te beslissen hoe je daarmee omgaat. Je zou ook kunnen zeggen: ‘Sorry, maar ben ik in opperste concentratie, dan ga ik even de ether uit’. We weten allemaal hoe listig die bliepjes op onze telefoon zijn: ze maken stoffen vrij in onze hersenen, het zijn haast stukjes chocolade waaraan we moeten weerstaan. Dus maak het jezelf makkelijk en ga in vliegtuigmodus met die telefoon.”

Dat klinkt makkelijker gezegd dan gedaan. Durven we dat nog wel, een tijdlang onbereikbaar zijn?

“De onderliggende vraag is hier: wat maakt dat je dat níét zou durven? Ben je bang om een dringende mail te missen, of een telefoontje van school – dat je kind ziek gevallen is? Spreek dan desnoods met jezelf af dat je na één uur – of zelfs een halfuur – geconcentreerd werken weer even je mails en telefoon mag checken. Je hele manier van werken hoeft niet per se drastisch te veranderen. Het gaat er wél over dat je bij jezelf nagaat: hoe neem ik die onrust weg? Wat maakt dat ik een prettigere werkdag heb?”

“Want laten we wel wezen: als je voortdurend elke ping op je telefoon zit te checken, dan zie je behalve dat mailtje van je baas ook nog een bericht van de turnclub van je dochter, of een -uitnodiging voor een etentje, en voor je het weet zit je al een babysit te regelen. Daar gaat je aandacht dan weer.”

Nog zoiets waar velen mee worstelen: hoe kunnen we er toch meer zijn voor familie en vrienden als we het zelf zo druk-druk hebben?

“Door, gek genoeg, eerst weer naar jezelf te gaan. Wat doe je vanuit betrokkenheid, wat vanuit plichtsgevoel? Wat voelt voor jou als plezier, wat als plicht? Vertrouw er maar op dat je dan de mensen aandacht zult geven die voor jou belangrijk zijn. En het klinkt misschien raar, maar eens langere tijd niet bellen is misschien wel juist een manier om weer aandachtig te zijn op het moment dat je er wel ruimte voor hebt.”

Nu we elkaar terug mogen opzoeken, hoor je sommigen al klagen dat ze weer drie feestjes in een weekend hebben.

“Ook daar: doe die check bij jezelf. Wat wil ik? Wil ik er een tourneetje van maken, even iedereen aankijken, kort zwaaien, een paar oppervlakkige gesprekken, en daarmee klaar? Of denk je: nee, dan liever één feestje, maar met volle aandacht. Dan kun je van tevoren al bedenken wie je zeker wil spreken. Of misschien sla je die drie uitnodigingen wel af en ga je liever voor een lunch, één-op-één?”

Ook dat is weer zelf de regie nemen over je aandacht, over je vrije tijd: hoe wil jij die het liefste invullen, nu we ook tijdens de week soms weer meer belast zijn?”

Moeten we ons meer bewust worden van wat ons energie geeft en neemt?

“Ja. En dan komt het er niet op aan om die energienemers zomaar te schrappen. Want als je in versnipperde aandacht leeft, kost alles energie. Het idee is wel dat je een selectie maakt: wie of wat mag mijn aandacht vragen? Neem nu dat je het ellendig vindt om met alle ouders aan de schoolpoort in gesprek te gaan. Misschien vind je het wel fijn om één mama of papa uit te kiezen met wie je een praatje wilt slaan, en zeg je de anderen gewoon kort gedag.

“Je zult zien: precies door die aandacht te trainen zullen energievreters misschien geen vreters meer zijn. Het zal je ook toelaten om speelser en creatiever in te spelen op de lastige momenten.”

Hoe dan?

“Stel: je staat op een feestje en vindt het totaal uitputtend. Net door daar aandacht aan te geven, bedenk je misschien wel: hey, ik wil vanavond helemaal niet praten, ik wil dansen. Je vraagt de gastheer of de muziek wat luider mag. En hop, opnieuw nam je de regie.”

Nog een opvallende tip in uw boek: ‘Koop je brood ongesneden bij de bakker en snijd het zelf’. Waarom zouden we dat doen?

“Kijk, we zitten veel in ons hoofd – we zijn veel bezig met plannen, dingen bedenken. Als je dan met je handen bezig bent, dan vóél je letterlijk weer met een ander deel van je lijf. Die verbinding tussen hoofd, hart en de rest van je lijf is van groot belang voor je aandacht.

“Dat tactiele kan een enorm verschil maken. Zelf heb ik dat met wroeten in de tuin, of zelf mijn groenten schrapen, schillen en snijden. Vergelijk het met een spelletje schaak op een echt schaakbord of via de computer. Zo’n driedimensionaal pionnetje optillen is een totaal andere beleving dan op een toetsenbord, toch? Wanneer je iets écht vastpakt zullen onze hersenen veel meer de ervaring registreren. Probeer het maar eens uit. Wedden dat zelf je wortels snijden ook jou meer rust brengt?”

Eindelijk rust in je hoofd, door Aart Goedhart en Barbara van der Steen, uitgeverij Boom, 176 p., 20 euro.

DRIE TIPS OM AANDACHTIGER TE LEVEN

1. Stop met multitasken

Barbara van der Steen: “Loop je ’s ochtends al mails te beantwoorden terwijl je nog de boterhammen van de kinderen smeert? Of zit je stiekem je mailbox op te ruimen tijdens een onlinevergadering? Bedenk hoe je die momenten meer in aandacht kunt beleven. Zo kun je jezelf voornemen om tijdens de agendapunten die jou toch niet aangaan niét andere mailtjes af te handelen, maar aandachtig naar je collega’s te kijken en te ontdekken wat je dan ziet.”

2. Voel, niet alleen met je hoofd

“Daag je tastzin uit door bloembollen te planten in een pot, ook al woon je nog zo klein. Schil zelf je aardappelen, en versnijdt die krop sla. Op die manier vóél je je ingrediënten, wat een heel andere beleving is dan wanneer je zo’n zakje voorgesneden groenten openknipt en in de pan stort.”

3. Laat de stilte spreken

“Stiltes krijgen pas betekenis als er aandacht voor is. Let eens extra op de stiltes thuis of op het werk. Hoe gaat dat bij het ontbijt? In de vergadering met je collega’s of langs de lijn op het sportveld? Stel je vragen als: hoelang duurt de stilte nadat iemand een vraag heeft laten vallen? Wie verdraagt stilte in een groep? Wie is de eerste om ze te doorbreken? En ga ook na wat die stiltes met jou doen: wat ervaar je? Wat neem je waar?”

BIO :

Barbara van der Steen

is psychologe

richtte samen met Aart Goedhart het adviesbureau Wenders op, dat bedrijven en organisaties door veranderingen op het werk loodst

doceert al acht jaar aan The School of Life in Amsterdam over kwetsbaarheid, veerkracht en de kracht van aandacht

schreef boeken over imperfectie en aandacht en is co-auteur van *Eindelijk rust in je hoofd*