

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord p. 6

## 1 NIKSEN en de tijd

Het vraagstuk van de tijd	p. 26
Doodsbesef	p. 27
Vervelen	p. 30
Vlinderachtig niksen	p. 33
Maar mijn agenda dan?	p. 36
Ten onder aan perfectie	p. 38
Slaaptkort	p. 39
Dutjes	p. 40
Niksen en familie	p. 44
Niksen en je vrienden	p. 46
#JOMO	p. 49
Niksen op vakantie	p. 50

• **Praktische tips**  
**Waar haal je de tijd vandaan? p. 54**

## 3 NIKSEN en de buitenwereld

Luilekkerland	p. 102
Industriële revolutie	p. 106
Feminisme	p. 108
Hip	p. 111
Portemonnee	p. 112
Flex	p. 114
Minder uren	p. 115
Bullshitbanen	p. 116
Aandachtsoorlog	p. 120

## 2 NIKSEN en je lichaam

Stress	p. 62
De burn-out	p. 65
De bore-out	p. 70
Energie	p. 71
Zitten	p. 73
Het hart	p. 74
Vrouw en hart	p. 75
Langzaamaan	p. 81
Mediteren	p. 87
Meditatie en de wetenschap	p. 90
• <b>Praktische tips</b> <b>Hoe te ontspannen?</b>	<b>p. 94</b>

Niksen op je werk	p. 123
De toekomst	p. 127
Lanterfant in andere landen	p. 132
Creativiteit	p. 144
Inspiratie	p. 150
Ontfocussen	p. 150
Uitstellen	p. 151
• <b>Praktische tips</b> <b>Afleiding afweren</b>	<b>p. 154</b>

**Tot slot p. 158**

**Leestips p. 160**

Surely not



EVERYBODY



was



KUNG-FU  
FIGHTING!



## KLAPLOPERS

Het Nederlands heeft een heel simpel woord voor niets uitvoeren: 'niksen'. En we hebben daarbij ook een hele collectie geuzennamen voor de mensen die niks uitvoeren. Een 'klaploper', ofwel een 'profiteur', is daar een mooi voorbeeld van. Zoals met zo veel Nederlandse scheldwoorden komt ook het woord 'klaploper' van een ziekte. Als je in de middeleeuwen een nare, besmettelijke ziekte had, wilde niemand je aannemen en moest je bedelen voor geld. Mensen vonden het prettig als je je aanwezigheid bekendmaakte met een ratel, die ook wel 'klap' werd genoemd, vandaar 'klaploper'. Het was een behoorlijk asociale oplossing voor het probleem: geef arme, zieke mensen een ratel, zodat je ze aan hoort komen en je 'm ruim op tijd kunt peren. Werd dat nou nog maar gebruikt door Hannie van hr, dan kun je je hielen lichten als ze weer over haar kinderen komt vertellen. Waarom is dit handige ding ooit uit de samenleving verdwenen? Waarschijnlijk omdat we er collectief niet uit kwamen wie dan die ratel zou moeten dragen en dat op een gegeven moment iedereen zo'n ratel mee moest sleuren en het een hels kabaal werd op straat.

In de jaren negentig hadden Arjan Ederveen en Tosca Niterink een tv-programma, *Borreltijd*, een persiflage op *Koffietijd*. Peter van der Pood en Ellen B ontvingen gasten met wie ze dan een suf thema bespraken. Bij tv-kok Ria van Eindhoven was dat 'niksen'. Daar moesten we meteen aan denken toen het Nederlandse woord internationale allure begon te krijgen. Ellen wilde een keer gaan waterfietsen, maar haar vriendin Mireille zei af, omdat de wonden van de vorige keer nog niet geheel waren en toen werd Ellen gedwongen om te niks. Ze viel in een zwart gat. Vermoedelijk hetzelfde zwarte gat waar Pascal al voor waarschuwde. Het was de eerste en laatste keer in ons leven dat het onderwerp op tv werd behandeld, waarbij het ook weer meteen geproblematiseerd werd. Je hebt al die vrije tijd, maar wat moet je er-

mee? Niet voor je uit staren, want dan komen moeilijke gedachtes, het zwarte gat van Ellen.

Wat Johan Cruijff zei over voetballen, kan ook gezegd worden over niksen. Niksen is simpel.

Je kunt veel over Nederlanders zeggen: we zijn direct, we zijn niet vies van wat klagen en polemieken en de geschiedenis zit bomvol kooplieden, waardoor we tolerant worden geacht (maakt niet uit aan wie je het verkoopt, als je het maar verkoopt) en vaak onderhandelen. Het beroemde 'polderen': overleggen tot er een punt komt waarop iedereen het grofweg met elkaar eens is (en je weer je waar kunt verkopen). Wat je niet kunt zeggen is dat niksen wordt gewaardeerd. Ja, misschien als je uren hebt gezwogen in de tuin, of kleine criminaliteit in de wijk hebt aangepakt, naar de sportschool bent geweest en je ook nog alle afwas hebt gedaan, dan kun je misschien wel eventjes gaan zitten.

Het mooie van niksen is dat het geen enkel doel heeft. Toch begonnen we het boek te maken vanuit het idee: we gaan laten zien waarom niksen zo goed voor je is. Dat je veel rustiger wordt, omdat je al je gedachten eens lekker rond laat dwarrelen en je jezelf de tijd geeft je volle hoofd te legen. Dat het goed is voor je lichaam, omdat je even stilstaat in je vermoedelijk hectische leven. Dat het een positieve uitwerking op je creativiteit heeft, want juist als je nikst, komen ineens de geniale gedachten. En dat het goed is voor je portemonnee, want het is gratis. En zo vielen ook wij in de valkuil van de doelendictatuur. Tijdens het onderzoeken van het onderwerp, door in de boeken te duiken en mensen te spreken, werd duidelijk dat juist de afwezigheid van nut het mooie was van niksen. Het is nergens goed voor, maar het is heerlijk.

Wat Johan Cruijff zei over voetballen, kan ook gezegd worden over niksen. Niksen is simpel. Het moeilijkste is: simpel niksen. Het heeft vele vijanden, maar het is ook lastig vast te pinnen. Je kunt het bijvoorbeeld niet plannen, want het gaat juist om het

verliezen van de tijd. Je moet wat uit je agenda schrappen, niet nog wat toevoegen. Een avondje series kijken is ook niet niksen. Je bent weliswaar aan het ontspannen en even niet bezig met je eigen sores, maar wel heel druk met die van een ander. Het is een afleiding, een vlucht. Een halfuurtje na het eten, voor je begint aan je avondprogramma, eventjes met

een timer bij de hand voor je uit staren, dat is niet niksen. Op de bank je telefoon pakken om te scrollen door wat foto's, naar de keuken gaan om je vinger in pruttelende pap te steken, in een tijdschrift bladeren of appen met een vriend is meer 'rommelen': taakjes die cognitief weinig van je vragen en waar geen tijdsdruk op staat. Niksen is niks van dat alles!

---

## DE DEFINITIE

**Het is: op een onbewaakt moment niets te doen hebben en niet iets verzinnen om te doen.** Of in plaats van een activiteit uitvoeren, die schrappen en vervangen met helemaal niks.

Niksen vergt wel wat oefening. Je begint er misschien wel eens terloops aan, maar je 'herpakt' jezelf vaak. Soms omdat je je verveelt, of omdat je het gevoel hebt dat je weer iets nuttigs moet gaan doen. De kunst van het niksen is je niet af te laten leiden door dat soort aangeleerde gedachten, maar juist door te gaan met het niks doen. Je vindt het op het moment dat je je duizendste kopje koffie uit datzelfde raam wil gooien en je even helemaal apathisch voor je scherm zit. Als je denkt dat de dag te weinig uren heeft en je het even niet meer weet en je jezelf ineens terugvindt bij het raam. Je weet niet meer hoe



je er bent gekomen. Probeer dat vast te houden! Al is het maar een moment. Het zijn zulke momenten, die katten vermoedelijk de hele dag hebben, die zo lekker zijn. De kracht van het niks is dat het niks om het lijf heeft, dat het lekker luchtig is.

De klok tikt door, maar je hoeft er niet altijd met je neus bovenop te zitten. Vergeet het eens.

Dit boek is een hoopvolle poging van niks een daadwerkelijke lifestyle te maken. In een tijd waarin we om de oren worden geslagen met verplichtingen, verwachtingen, met de bijbehorende groeiende aantallen burn-outs, bore-outs en depressies als gevolg, lijkt het ons een goed idee het niks te introduceren als het even wegblijven van de tijd. De klok tikt door, maar je hoeft er niet altijd met je neus bovenop te zitten. Vergeet het eens. In de wereld van het mediteren wordt gezegd dat als je geen tijd hebt om te mediteren, je juist twee keer zo lang zou moeten mediteren, om weer tot rust te komen.

Hopelijk ben je enthousiast geworden over het werkelijk geen donder uitvoeren en denk je: hè ja, doe mij maar het vermogen om alles uit te zetten. Om zonder tijdsbesef eens lekker te lanterfant, dan hebben we een drietal randvoorwaarden gevonden: het eerder genoemde 'hebben' van de tijd, innerlijke rust en geen gezeik van de buitenwereld.

## BASISINGREDIËNTEN

Voor niksen zijn er drie basisvoorwaarden:

**tijd, rust in je hoofd en een goede plek.**

Dit is een checklist die je heel snel kunt afgaan. Als je een moment ziet waarop je zou kunnen niksen, bijvoorbeeld als je eerder klaar bent met je werk, of als een afspraak onverhoopt niet doorgaat, kun je deze snelle check doen:

- Hoef ik niet meer op mijn horloge te kijken?
- Ontploft mijn hoofd niet van over elkaar tuimelende gedachten?
- Ben ik op een plek waar ik in volle glorie kan niksen?

## • 1 Tijd

**Het allerbelangrijkste is dat je niet naar de klok gaat zitten turen, met andere woorden: er is geen tijdslimiet.** Net als seks, kun je niksen niet plannen. Het kan wel, maar dan wordt het mechanisch. Je gooit de essentie te grabbel. Filosofische vragen over tijd blijven vaak onbeantwoord. Zoals: wat is tijd precies? Waarom zeggen we dat je tijd kunt ‘verspillen’, of ‘rekken’, terwijl tijd juist heel consequent, recht zo die gaat, doortikt. Hoe beïnvloedt tijd de manier waarop we leven? En hoe kan het dat de tijd soms sneller lijkt te gaan? De vraag voor niksen is vooral: heb je de ruimte om alles wat je weet over tijd even naar het oneindige niets te sturen? Om de tijd te ‘verliezen’, of in elk geval niet meer in de gaten te houden? **Als dat zo is, is de eerste horde genomen.**

## • 2 Rust in je hoofd

**Het allerliefst besef je niet dat je aan het niksen bent. Verdwenen uren (of minuten), waarin je helemaal weg was.** Daar heb je oefening voor nodig, tot je volledig hebt geaccepteerd dat niks doen iets is wat bij het leven kan horen. Als beginnening moet je eerst checken of je de rust hebt, om niet door allerlei prikkels en gedachten te worden afgeleid. Als je net je zesde kopje koffie van de dag op hebt, bijvoorbeeld, heeft het niet zo veel zin om het te proberen. Dan kost het je te veel moeite en krijg je een slecht gevoel over jezelf en indirect ook over het niksen, en dan gooi je de handdoek in de ring. Zoals bij ingewikkelde diëten die je totale eetpatroon in de war schoppen of waarbij je in loodzware boeken of ingewikkelde schema’s moet opzoeken of je iets wel of niet mag en je er ineens achter komt dat je per ongeluk iets hebt gegeten wat verboden is.

Momenten om te niksen komen regelmatig voorbij, je moet ze leren zien. Veel taken die op to-dolijstjes staan, kunnen worden uitgesteld. Vaak wil je alles van je lijstje schrappen om helemaal op zwart te gaan, maar uitstellen is niet per se



fout. Soms staat er simpelweg te veel op je lijstje. Iets als de vaatwasser uitruimen is een heel nobele taak, maar technisch gezien zou je schone borden ook pas uit de vaatwasser kunnen halen op het moment dat je ze nodig hebt. Het keukenkastje kan, in sommige gevallen, worden overgeslagen. En werk ook niet met beloningssystemen. Zo van: heb ik vandaag wel hard genoeg gewerkt om te kunnen niksen? Het antwoord op die vraag is: ja.

**Goed: heb je ruimte in hoofd? Ja? Fijn! Dan kunnen we door.**

### • 3 Een goede plek

**Je bent bijna klaar om jezelf volledig over te geven aan de goden.** Om alle knopen van je broek open te gooien en even in het eindeloze niksniet te baden. De laatste drempel is je omgeving. Er mogen mensen bij zijn, zeker, maar die moeten helemaal oké zijn met dat jij daar in een hoekje alleen maar zit te zijn. Hier en daar verleg je misschien een voorwerp, maar verder gaat het niet. Je omgeving, bijvoorbeeld een collega, of een kind, mag heus wel bestaan en vragen aan je stellen, maar moet je niet veroordelen of het gevoel geven dat je je tijd 'verdoet'. Als je daar helemaal geen last van hebt: chapeau, maar vaak bemoeilijken scheve, afkeurende blikken het niksen. Net zoals een puber niet de hele tijd een van zijn ouders achter zich aan wil hebben met vragen over huiswerk en proefwerken. Alle neuzen een kant op. Als iemand in je omgeving het niet begrijpt, duw ze dan dit boek onder hun neus.

Als deze drie voorwaarden een groen vinkje hebben, kun jij aan het Grote Niksen beginnen. In dit boek lees je wat je kunt doen als een van de drie, of misschien zelfs wel alle drie de punten niet lekker in het gareel te krijgen zijn.

**Welkom in de wondere wereld van het niksen.**