

Gewoontedier? Avonturier? Routine is goed voor iedereen





Gezocht

Sleur én sensatie

De een wordt zenuwachtig als hij niet om zes uur aan tafel kan, de ander springt het liefst elke week uit een vliegtuig. Als we de dagelijkse sleur als normaal beschouwen, betekent dit dan dat mensen die risico's nemen, een afwijking hebben?

TEKST LIESBETH SPARKS

'Zonder enige onzekerheid in je leven, ben je eigenlijk dood'

Een kleine rode vlek op een vrijwel verticale rotswand. De camera zoomt in: de vlek is een man. Hand voor hand klimt hij naar boven, met een zakje magnesium aan z'n broekriem. Maar waar is het touw? Dat is er niet. Dit is de Amerikaan Alex Honnold, die het liefst klimt zonder zekeringen. In 2017 klauterde hij in vier uur tijd, met als enige hulpmiddel het magnesium om zijn handen stroef te maken, de rotswand El Capitan in de VS 900 meter omhoog, zonder enige back-up. In de film *Free Solo* (2018), over deze beklimming, legt hij uit waarom: 'Op deze manier klimmen maakt het een stuk

urgenter. Als er iets misgaat, ben je dood. En dat is het dan.' De regisseur twijfelde of hij de film moest maken, omdat de kans op een tragisch einde zo groot was.

Hekel aan controlegebrek

Als we allemaal zulke grote risico's als Honnold namen, dan was de mensheid allang uitgestorven. Gelukkig zijn de meeste mensen geen waaghalzen, maar gewoontedieren. 'Over het algemeen houden we niet van onzekerheid', zegt sociaal psycholoog Frenk van Harreveld van de Universiteit van Amsterdam. 'Mensen hebben een hekel aan twijfel, aan controlegebrek.' Dat is in sommige psychologische onderzoeken zelfs fysiek

Risicomijders denken anders

Slimme keuzes maken op basis van de informatie die je hebt. Dat heet *convergent denken*. In 2018 ontdekten psychologen van de Universiteit Leiden dat mensen die dat het beste kunnen, meestal risicomijders zijn. De onderzoekers legden zo'n 350 proefpersonen uit China verschillende cognitieve taken voor, waarbij ze de beste oplossing moesten zoeken. Ze lieten de proefpersonen ook vragenlijsten invullen om hun persoonlijkheid te testen. Al in de jaren tachtig ontdekten onderzoekers dat mensen die heel goed kunnen brainstormen (dat heet *divergent denken*), juist vaker risico's opzoeken.

De trein missen is voor sommigen al heel avontuurlijk.

te zien: wie in het laboratorium onzeker gemaakt wordt, bijvoorbeeld door moeilijke opdrachten op een computer, gaat vaak zweten. 'Veel mensen hebben een sterke voorkeur voor zekerheid, duidelijkheid en voorspelbaarheid. Tegelijkertijd geldt: zonder enige vorm van onzekerheid in je leven, ben je eigenlijk dood.' Een beetje spanning en onzekerheid geeft het leven kleur. Maar die onzekerheid blijft meestal binnen de perken, legt Van Harreveld uit: 'Er is een verschil tussen een keer gaan bungeejumpen en je baan opzeggen om in Italië romans te schrijven.' Of zonder touw een kilometer hoge rotswand te beklimmen.





Durfallen

Deze pioniers zochten het avontuur op en konden het navertellen.

Vrije val

De Franse natuurkundige André-Jacques Garnerin zat in 1797 duizend meter hoog in een luchtballon. Hij sneed de ballon los en stortte met mand en al naar beneden. Zo kon hij zijn vinding demonstreren: een witte, paraplu-achtige doek met een doorsnede van zeven meter. De eerste parachute bleek prima te werken, Garnerin overleefde zijn vrije val.

Goed schot

Veertien jaar oud pas was de Duits-Engelse Rossa Mathilda Richter, artiestennaam Zazel, toen ze in 1877 als eerste ter wereld werd afgeschoten uit een kanon. Ze vloog zo'n vijftien meter door de lucht voordat ze neerkwam in een net. Zazels carrière in het circus eindigde met een koorddansongeluk in 1891. Ze brak haar rug. Na haar pensioen speelde ze graag roulette. En niet eens de Russische variant.

Tonnetje rond

In 1901 was de 63-jarige Amerikaanse schooljuf Annie Taylor de eerste waaghals die zichzelf in een afgesloten ton van de Niagarawatervallen liet afgooien. Na de val stapte ze eruit met slechts wat kneuzingen. Van de vijftien mensen die de stunt na probeerden te doen, overleefde eenderde het niet.

Dat de meeste mensen leven volgens een vrij vaste routine, zag ook socioloog Theun Pieter van Tienoven van de Vrije Universiteit Brussel en de UNSW Sydney (Australië). Hij analyseerde de dagindeling van ruim 2700 werkende Vlamingen en zag dat zo'n veertig procent van hun wekdagen volgens een vast patroon verliep. Onze routine wordt vooral bepaald door de tijd, ontdekte Van Tienoven. Bustijden, treintijden, schooltijden, werktijden, winkeltijden, sporttijden. 'Er zijn in de samenleving veel tijdsstructuren waar je als individu geen invloed op hebt, maar die wel dwingend zijn voor je leven.' Welke

tijden voor jou gelden, hangt af van de sociale rollen die je hebt: 'Je bent bijvoorbeeld ouder of werknemer, je hebt een vriendengroep of doet een teamsport. De verplichtingen die daar bij horen, moet je inpassen in de tijd.' Over het algemeen geldt, zegt Van Tienoven, dat hoe meer sociale rollen je speelt, hoe meer routine je hebt in je leven. En dat is wel zo prettig, want als je elke dag hetzelfde doet, hoef je niet iedere dag weer opnieuw het wiel uit te vinden. Toch is er iets paradoxaals aan de hand met routine, legt Van Tienoven uit. 'Mensen met veel routine zien zichzelf als gezonder. Dat is dus iets positiefs

aan routine. Tegelijkertijd ontdekten we dat veel routine ook samenhangt met een grote mate van tijdsdruk en stress.' Voor sommige mensen kan routine helpen om op vrijdagavond alles af te krijgen, zodat ze in het weekend vrij zijn om te doen wat ze willen. Maar anderen hebben zoveel verplichtingen, dat de sleur een noodzakelijk kwaad is geworden, die gepaard gaat met stress.

Vastzitten in de sleur

Misschien verklaart dat deels waarom sleur zo'n negatief imago heeft. 'Vastzitten in de sleur' klinkt minder aantrekkelijk dan 'op avontuur gaan'. Maar die negatieve connotatie van sleur heeft ook een andere reden, legt Van Tienoven uit: ➤



'Je wilt geen totale chaos en je wilt geen totale voorspelbaarheid. Je zoekt een plek ertussenin'

- ▶ 'Wij leven in een tijd waarin alles *instagrambaar* moet zijn. Dat is sleur niet. Je doet elke dag hetzelfde, dat levert geen goede gesprekken op bij de koffiemachine. Het past ook niet in het idee dat we maar één keer leven en zoveel mogelijk moeten beleven.' Toch hebben avontuur en routine elkaar nodig, zegt Van Tienoven: 'Wie doordeweeks volgens een routine leeft, geniet in het weekend meer van zijn avonturen.' De meeste mensen hebben inderdaad sleur én avontuur nodig, zegt sociaal psycholoog Van Harreveld: 'In ons onderzoek naar onzekerheid versus zekerheid hebben we gezien dat er voor iedereen een optimale balans is. Je wilt geen totale chaos en je wilt geen totale voorspelbaarheid, maar je zoekt een plek tussen die extremen. Voor jou is die plek een andere dan voor mij.' Dat 'sleur-avontuurspectrum' verklaart mede waarom de een het zo fijn vindt om stipt om zes uur aan tafel te gaan, terwijl de ander liever spontaan leeft.

Verre vallei

De meeste mensen houden dus van routine, en zoeken slechts af en toe de

spanning op. Maar hoe zit het dan met extreme avonturiers als Honnold? Zijn zij een foutje van de natuur? Nee, het is evolutionair te verklaren dat we avonturiers in ons midden hebben, zegt Van Harreveld: 'Als je nooit op zoek gaat naar wat er in die verre vallei te eten is, maar altijd blijft zitten waar je zit, leidt het tot niets.' Avontuurlijke mensen waren dus

nuttig, en zijn dat volgens hem nog steeds. 'Misschien gedijt een samenleving het beste bij een combinatie van beide types. Je hebt veel mensen nodig die braaf doen wat er gedaan moet worden. Maar het is ook belangrijk dat er waaghalzen zijn die nieuwe dingen uitvinden en andere manieren bedenken om het leven in te richten.'



Zelfs klimmer Alex Honnold heeft zo zijn saaie routines: om de dag trainen is er één van.

Beroemde routines

Om iets te bereiken, moet je soms risico's nemen. Maar succesvolle mensen volgen vaak ook een strakke routine, zo ontdekte de Amerikaanse Mason Currey, die er een boek over schreef.

- 's Ochtends voor de Amerikaanse schrijfster Patricia Highsmith (*Strangers on a Train*) aan haar werkdag begon, nam ze een flinke borrel. Dan pakte ze een pakje sigaretten, lucifers, een asbak, een donut en een kop koffie en installeerde ze zich op bed. Daar schreef ze dan 2000 woorden.

- De werkdag van uitvinder Nikola Tesla duurde van twaalf uur 's middags tot stipt middernacht. Elke avond om acht uur dineerde hij in het Waldorf-Astoria Hotel in New York, waar hij tevens woonde. Hij begon pas met eten als hij het volume van zijn maaltijd had berekend.

- De Oostenrijkse componist Wolfgang Amadeus Mozart stond dagelijks voor zessen op om zijn haar te laten doen. Omdat hij vaak lunches of concerten had, componeerde hij in de ochtend en voor het slapen gaan een paar uur.



Aangeboren waaghals

Er is veel onderzoek gedaan naar wat extreme sporters en andere *thrillseekers* motiveert. Al in 1969 bedacht de Amerikaanse psycholoog Marvin Zuckerman de term *sensation seeking*, of spanningsbehoefte, om riskant gedrag te meten en te verklaren. Hoe groter jouw spanningsbehoefte, hoe meer risico je neemt. Daar zit wellicht een genetische factor achter, ontdekten Canadese wetenschappers in 2014. Extreme sporters nemen op een andere wijze dopamine op dan yogaliefhebbers: het avontuur levert hen waarschijnlijk een grotere high op. Een Brits en een Australisch onderzoek lieten zien dat blootstelling aan meer testosteron in de baarmoeder ervoor zorgt dat je meer risicobereid bent. Maar er spelen ook psychologische factoren mee. Zo blijken onder meer mensen die als kind geen hechte band hebben ontwikkeld met hun ouders, vaker riskant gedrag te vertonen.



'Ja, papa weet dat we een afwasmachine hebben. Maar het zit in z'n systeem, hè.'

Dag-in-dag-uit

Als je maar lang genoeg een dagelijkse routine volgt, word je vanzelf bijzonder. Deze mensen braken alle records.

■ De Amerikaan Don Gorske eet sinds 1972 elke dag twee hamburgers bij McDonald's. Hij heeft in zijn leven al ruim 30.000 burgers gegeten.

■ 52 jaar en 39 dagen lang rende voormalig marathonloper Ron Hill een dagelijks rondje van minstens één mijl. Toen hij in 2017 vanwege zijn gezondheid moest stoppen, had hij er zo'n 260.000 kilometer op zitten.

■ Sinds 1977 schrijft de journalist Lam Shan Muk iedere dag een column voor de *Hong Kong Economic Journal*. Hij heeft in die 46 jaar al ruim 11.000 columns geschreven.

#adventure op Instagram

De kans is groot dat ook jij van routine houdt. Is het erg om niet avontuurlijk te zijn? Nee, zegt Van Harreveld. Maar wie zich door angst laat leiden, loopt misschien wel dingen mis. 'Voor de meeste zaken die de moeite waard zijn om te doen of te bereiken, moet je op enig moment lef tonen.' Wat mensen vaak tegenhoudt is dat ze over het algemeen niet goed zijn in het voorspellen van hun toekomstige emoties. 'Dat heet *'affective forecasting'*, zegt Van Harreveld. 'Wie zich voorstelt dat hij ontslagen wordt, denkt dat dit veel erger zal zijn dan in de praktijk het geval is. Die anticipatie kan verlamdend werken.' Dus als je een avontuur vreest, vraag jezelf dan af: wat is het ergste dat er kan gebeuren als het mislukt? Vaak valt dat erg mee.'



In de categorie gezonde routines: Ron Hill liep 52 jaar lang dag in, dag uit een rondje.

Misschien wil je wel meer avontuur, maar kan dat niet omdat je routine zoveel van je tijd opslokt. In dat geval, zegt Theun Pieter van Tienoven, is het de kunst om de sleur te accepteren: 'Als je bang bent dat je aan het einde van de week nog geen foto op Instagram hebt kunnen zetten van iets vreselijk spectaculairs, maar wel sterk die behoefte voelt omdat je daaraan je erkenning en sociale status ontleent, kan ik me voorstellen dat je routine als beknellend ervaart. Maar misschien voelen we ons ook bekneld omdat we sleur zo negatief beschouwen. Houd het grotere plaatje in de gaten: met routine krijg je je dagelijkse leven georganiseerd. Dat is iets positiefs. Mijn tip: omarm de sleur.' Vergeet ook niet dat zelfs het leven van de waaghals Alex Honnold, daar aan die steile rotswand, overloopt van routine. Hij wandelt veel voor zijn conditie en leest veel boeken. En na die beroemde beklimming ging hij lunchen en daarna krachttraining doen voor zijn armen en handen. 'Dat doe ik elke twee dagen, en vandaag is het tijd.' Alleen zie je dat niet op Instagram. **Q**

psychologie@quest.nl