

DE WELVAARTSZIEKTE DIE VERVELING HEET

# Saai is het nieuwe interessant



Er zit iets bijzonder rustgeevends in het focussen op bijna niets. © Theo van Pelt/hollandse hoogte

Saai is vooral wat we niet willen zijn. We sloven ons uit om zo origineel en gepassioneerd mogelijk uit de hoek te komen. Tot de overprikkeling ons versuft en een vreemd verlangen de kop opsteekt: een verlangen naar verveling. Verveling kan nuttig en interessant zijn.

## KATHLEEN VEREECKEN

Verveling moet een kinderziekte zijn, wil de mythe. Wij, volwassenen, vervelen ons niet. Als het wél gebeurt, dan vinden we dat een beetje genant. Want zie ons zitten, te midden van die oceaan van verbluffende tentoonstellingen, meeslepende boeken, boeiende reisbestemmingen, schitterende films en theatervoorstellingen, leuke tv-programma's en – last but not least – sociale netwerken als Facebook en Twitter die onze hersenen permanent prikkelen, op zoek naar de volgende gevatte anekdote of retweetbare quote. Wie zich in zo'n overdadige wereld verveelt, is die niet gewoon een dooie diender?

Saai is wat we vooral niet willen zijn. Dat reflecteert zich in hoe we ons in het openbaar profileren, maar ook in ons taalgebruik. Een plezierig tijdverdrijf, een leuke job of elk ander aardigheidje waar mensen zich onledig mee houden, heet tegenwoordig standaard 'een passie'. Wie passie heeft, geeft blijk van een sprankelende persoonlijkheid. Wie passie heeft, is interessant.

Wie dat niet heeft, is een treurige plant. En toch heeft het gevoel dat er zo ontzettend veel boeiends te zien en te beleven is soms een vervakkend, bijna verdovend effect: alle prikkels zijn even sterk, waardoor het bijzondere banaal dreigt te worden. Het kan gebeuren tijdens het doorbladeren van het cultuuraanbod voor het komende najaar, een bezoek aan een museum van het kaliber Louvre of tijdens een zoveelste blik op Twitter: het gevoel dat het te veel wordt, dat je eigenlijk zou moeten ontsnappen. En lap, daar is ze dan. Genadelees prangend, de leegte die je vult met een dofhed die bijna pijn doet: de verveling.

## Post-coïtale tristesse

De saaië waarheid is dat we collectief aan zelfbegoocheling lijden. Verveling is geen kinderziekte, maar vermoedelijk wel een welvaartsziekte. De Nederlandse hoogleraar en filosoof A.W. Prins wees er in zijn dissertatie *Over verveling* terecht op dat we ons enkel vervelen wanneer het ons goed gaat. Wie met de dood bedreigd wordt, honger lijdt of in de rouw is, ver-

veelt zich niet. Maar precies in onze overdaad en de niet-aflatende pogingen om ons te vermaken, vervelen we ons te pletter. Of, zoals de Britse schrijver en journalist Ian Sansom het mooi verwoordde: de veelheid leidt naar 'een toestand van voortdurende post-coïtale tristesse'.

## Neurologisch tekort

Verveling heeft een bijzonder slechte reputatie. Voor de eerste christenen was ze een van de zeven doodzonden. Verveling was niets meer dan luiheid, en moest bestraft worden. Volgens Kierkegaard was verveling 'de wortel van alle kwaad'. En ook vandaag wordt ze met de vinger gewezen, als aanstichtster van vandalisme en overspel bijvoorbeeld. Volgens biologe en wetenschapsjournalist Anna Gosline dreigen we ons letterlijk dood – of, bij nader inzien, op zijn minst ziek – te vervelen. In een artikel in *Scientific American* betoogde ze dat wie zich chronisch verveelt een verhoogd risico loopt op depressie, angststoornissen, drugs- en alcoholverslaving, dwangmatig gokken, eetstoornissen, gevoelens van woede en vijandigheid, povere sociale vaardigheden, slechte schoolresultaten en dito werkprestaties. Een te laag dopaminegehalte in het brein zou mensen ertoe aanzetten hun toevlucht te zoeken tot genotmiddelen. Strikt genomen lijden de immer verveelden (die een saai imago hebben) en de avonturiers of sensatiezoekers (die een interessant imago hebben) aan hetzelfde neurologische tekort.

Zou het gène zijn waardoor een universeel en in wezen interessant fenomeen als verveling zo zelden op zijn merites onderzocht is? Waardoor filosofen zich wel verwaardigden er interessante uitspraken

over te doen, maar wetenschappers de verveling zo vaak achteloos links laten liggen? Waardoor we er vooral tegen willen vechten omdat we haar liever niet in de ogen willen kijken?

Ook dat laatste is trouwens van alle tijden. In het Zuid-Italiaanse stadje Benevento staat een muur met een Latijnse inscriptie uit de derde eeuw: een teken van erkentelijkheid voor Tanonius Marcellinus omdat hij 'de bevolking redde van eindeloze verveling'. Blaise Pascal schreef in de zeventiende eeuw dat ons gevecht tegen verveling niet meer is dan een gevecht tegen het besef van sterfelijkheid. Driehonderd jaar later noemde Martin Heidegger verveling een oefening in de kunst van het leeg blijven. Wie het nietsdoen probeert te bedekken, ontloopt zichzelf. Met andere woorden: wie bang is voor verveling, is bang voor de confrontatie met zichzelf.

Afgelopen voorjaar verscheen *Boredom: a*

## Wie bang is voor verveling, is bang voor de confrontatie met zichzelf

*lively history*, waarin de classicus Peter Toohey op zoek gaat naar de ziel van verveling in de geschiedenis: in kunst, literatuur en filosofie. Verveling en verveling zijn twee, stelt hij. De simpele verveling – het soort kinderlijke verveling dat bij nietsdoen hoort – is prima: ze stelt ons in staat om te dromen en te fantaseren. Het is wat Nietzsche 'de onaangename windstilte van de ziel' noemde, die aan het creatieve proces voorafgaat.

## Kwelling

De tweede vorm van verveling – typisch voor volwassenen – is kwalijker. Het is een kwelling. Een combinatie van chronische verveling, depressie, een gevoel van overdaad en overbodigheid, frustratie, afkeer, onverschilligheid, apathie. Het gevoel ook opgesloten te zitten in die kwelling. En misschien komen we pas in deze ziekelijke toestand van verveling terecht, als we de simpele, kinderlijke verveling negeren. Pas als we ophouden verveling te zien als iets triviaals, als iets kinderachtigs, pas als we erkennen dat verveling een essentieel onderdeel is van de menselijke beleving, zullen we in staat zijn er constructief mee om te gaan. Verveling is een nuttig signaal: net zoals afkeer er ons bijvoorbeeld van weerhoudt rotte vis te eten, zo maakt verveling ons duidelijk dat bepaalde omstandigheden slecht zijn voor ons welbevinden. De voor de hand liggende populaire remedies wijst Toohey resoluut af: de afleiding en vergetelheid die genotmiddelen, seks of reizen kunnen bieden, vindt hij te vluchtig en oppervlakkig. Muziek, beweging en sociaal contact acht hij veel duurzamer en dus heilzamer. Het hele verhaal over verveling door over-

prikkeling, schreeuwt bijna om rust en bezinning. Sabbatjaren zijn nog steeds in zwang, en dat is niet verwonderlijk. Maar A.W. Prins merkt terecht op dat zo'n sabbatical alleen maar zin heeft als de bezinning het doel is. In de praktijk is het bezinnen voor velen niet meer dan een middel, om er daarna weer dubbel zo hard tegenaan te kunnen gaan. We hebben nood aan tegen-gas. Aan vertraging, zonder dat we die perse inplannen. En dan is het zaak de zintuigen open te zetten en verrast te worden door wat op ons pad komt.

## Ogenschijnlijke banaliteit

James Ward, een jonge Brit, raakte enkele jaren geleden al gefascineerd door de schoonheid van verveling. In 2009 startte hij een blog, *I like boring things*, waarin hij focust op ogenschijnlijke banaliteiten: de hoeveelheid balpennen die in een bepaalde winkel gebruikt worden, hoe affiches precies zijn samengesteld, op welke manier mensen het vaakst een café binnenkomen en waar ze het gemakkelijkst blijven stilstaan om te praten met anderen. Het lijkt absurd, maar Ward ziet het anders: 'Tets kan zo ongelooflijk saai lijken, maar dan bereik je het punt waarop het kantelt en het juist fascinerend wordt.' Als liefde en haat twee kanten van dezelfde medaille zijn, dan geldt dat ook voor saai en interessant, vindt hij. Het hangt er maar vanaf hoe je de dingen bekijkt.

Wat Ward doet, is misschien wel een vorm van meditatie. Er zit iets bijzonder rustgeevends in het focussen op bijna niets. Het is een variant op het eindeloze wolven kijken dat we allemaal wel kennen: op de rug liggend staren naar de witte slierten tegen de hemel, er dieren, mensen of voorwerpen in herkennen, misschien wel verhalen verzinnen. Of andersom: met de neus in een klaverbed zoeken naar dat ene, onvindbare klavertjevier en ineens getroffen worden door de noeste arbeid van mieren die samenwerken om een reusachtige broodkruimel naar hun nest te brengen. Of een druppel uitkiezen op een beregend raam, en kijken welke route hij volgt en welke andere druppels hij meeneemt op zijn pad. Het zijn allemaal dingen die geen enkele zin hebben, behalve dat ze een weldadig soort rust teweegbrengen.

## Parkingdaken

James Ward was benieuwd of hij zijn fascinatie voor verveling ook met anderen zou kunnen delen. In december 2010 organiseerde hij zijn eerste conferentie: Boring 2010. In een mum van tijd waren de 200 tickets uitverkocht. Het programma bestond uit uiteenzettingen – zeven uur in totaal – met titels als 'De ongrijpbare schoonheid van parkingdaken', 'Mijn ervaring met busroutes' en 'Persoonlijke reflecties op het Engels ontbijt'. Een spreker bracht verslag uit over het aantal keren dat hij geniesd had de afgelopen drie jaar (2.267 keer) en een ander noemde langzaam alle 415 kleuren uit een verfcatalogus op, in alfabetische volgorde. Tussendoor mochten de deelnemers helpen bij het leggen van een duizend stukken tellende puzzel. De deelnemers waren enthousiast: in een wereld van overprikkeling, wordt verveling opnieuw iets om bewust naar op zoek te gaan. James Ward werkt dus volop aan een volgende editie van Boring, die ergens in het najaar van 2011 zal plaatsvinden. De voorstellen stromen alvast binnen. Zoals dat van de man die dolgraag een betoog over de vierkantswortel van twee zou geven. 'Seriously,' voegt hij eraan toe, 'it will be fab.'

## ONLINE

<http://iamjamesward.wordpress.com/>  
<http://boring2010.wordpress.com/>

## DIER VAN DE WEEK

### Getrainde makaak

Toch een van de minder bekende attracties van Thailand: de getrainde makaken van Pattaya.



© Exclusivepix/Photo News

U dacht wellicht dat het in de Thaise toeristenfuik Pattaya allemaal om drank en betaalde seks draaide, maar u had ongelijk. Maak kennis met het Pattaya Monkey Training Centre, waar apen op fietsjes rijden, halters heffen, basketbal spelen en door brandende hoepels springen. Naar verluidt zijn ze 'zeer populair bij kinderen' en doen ze 'zelfs de meest vermoeide reiziger glimlachen'. Het mag misschien de enige kindvriendelijke attractie van de stad zijn, dier-vriendelijk lijkt het allemaal niet. Zinloos dierenleed, hoor ik u bovendien denken. Maar daar heeft het *training centre* een antwoord op: deze apen doen hier wel een paar vermakelijke kunstjes, het is hen daarbij niet louter om uw vermoeide glimlach te doen. Ze leren hier immers ook een vak: deze makaken worden getraind om kokosnoten te plukken.

Je zou denken dat een beetje makaak dat beter kan dan zijn trainer, maar blijkbaar duurt het een jaar om hen alle kneepjes van het vak te leren, waarna ze voor duizenden euro's verkocht kunnen worden aan resorts die liever geen kokosnoten op de hoofden van hun gasten zien vallen. Als u dus in Thailand onder een kokosboom ligt en een aap op een fiets noted zien plukken, besef dan dat dit allemaal voor uw welzijn is. (wwo)

