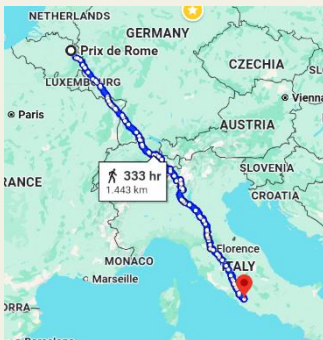


261 Mijn geest waait waarheen ik wil!

Ach, die geest van mij. Laatst had-ie zo'n moment; dacht-ie dat ik nog een jonge knul was. Vroeg hij of die voetreis naar Rome niet wat voor me was; terwijl ik over enkele dagen 82 word! Ja, ik heb het boek *Een voetreis naar Rome* van Bertus Aafjes [1946] ooit gelezen, een gedicht met 2239 verzen en nu nog één van de populairste dichtwerken in de Nederlandse



poëzie. Er zijn mensen wier geest hen verleidde route ook daadwerkelijk te lopen. Je vertrekt bijvoorbeeld vanuit de *Sint Servaas Basiliek* van Maastricht om na 1443 kilometer de *Basilica di San Pietro* in Rome te betreden. Je hebt dan ook nog zo'n 33 kilometer geklommen tot 2.332 meter hoogte. Een uitdagende tocht! Ik sprak mijn geest dan ook vermanend toe. Of-ie niet wist dat mijn benen behoorlijk sleets beginnen te worden. "Maar ik ben nog heel fris", zei mijn geest, en dat kon ik alleen maar erkennen: "Ja, jij waait waarheen ik wil." "Dan is dit misschien iets voor jou", zei mijn geest, "Volg Bach".

Zo kwam ik niet voor het eerst¹ bij die voettocht van zo'n 420 kilometer die de 20-jarige Johann Sebastian Bach in 1705 ondernam. Minder uitdagend? Dat valt te bezien. Wie nu de voetreis naar Rome aflegt om zo te ontsnappen aan de hectiek van deze tijd – "Opzij, opzij, opzij, we hebben zo'n verschrikkelijke haast" – loopt over welgebaande wegen, kan zich met zijn smartphone dichtbij geliefden en vrienden wanen en blijft – als-ie dat wil – via digitale media met de wereld verbonden. Zie bijvoorbeeld *Roel loopt naar Rome*.

Hoe anders was dat in de tijd van Bach. Hij was organist in Arnstadt en had maar één grote wens: hij wilde zijn idool, de 68-jarige Dietrich Buxtehude – toen zonder twijfel de beroemdste organist – horen en spreken. Onverharde wegen, mogelijk met hier en daar grind of houten planken op moeilijk begaanbare stukken, brachten Bach van Arnstadt naar Lübeck. Maar wel rust en stilte, op z'n hoogst onderbroken door de ratelende wielen van karren en wagens.



Anno 2025 pakken we de auto en camper, mogelijk de fiets; trein en vliegtuig brengen ons in korte tijd waarheen wij op deze aarde willen. Wij *willen* steeds meer in dezelfde tijd en dat leidt [gevoelsmatig] tot een ongekennde versnelling van de tijd. Zijn we als mens eigenlijk wel op die versnelling en daarmee gepaard gaande overprikkeling gebouwd? Kan onze geest dat bijbenen? Helpt ons brein ons daarbij? Het enig juiste antwoord: ons brein onderscheidt zich anno 2025 biologisch/fysiologisch op geen enkele wijze van het brein van onze voorhistorische voorouders. Evolutionaire veranderingen [in het brein] duren meestal tienduizenden jaren. Toch lijkt het erop dat wij blijkbaar goed kunnen leven met die onvoorstelbare versnelling van de tijd en overprikkeling. Hoe kan dat?

Het antwoord: dat kunnen we door *externe* factoren: betere voeding, beter onderwijs en stimulatie, maar vooral door – voor hen die dat geluk hebben – betere *opvoeding* die een zeer grote invloed heeft op het prikkelverwerkend vermogen van het brein, vooral in de eerste levensjaren. In die tijd is het namelijk extreem veranderbaar, het wordt sterk gevormd door wat het kind meemaakt én daarmee leert omgaan. Arm kind dat onvoldoende gestimuleerd is of wordt om te leren hoe met fijne én verdrietige ervaringen en daarmee gepaard gaande prikkels om te gaan.

De 'gemiddelde mens' kan veel meer externe prikkels aan dan eeuwen geleden. Waar die prikkels worden gebruikt ontstaat nieuwe kennis en ervaring en zo versterkt dit mechanisme zichzelf. Maar is de mens daarmee een gelukkiger mens geworden? Schets ik niet een veel te optimistisch beeld van het menselijk vermogen om adequaat met die extreem



Fijn – uitgaan in Amsterdam;
7 miljoen mensen per jaar

toegenomen stroom prikkels om te gaan? *Nee*, die toename van het menselijk denk- en handelingsvermogen is een feit. *Ja*, want overprikkeling is een groeiend probleem in onze snelle en constante informatiestroom-maatschappij. Steeds meer mensen ervaren mentale en zintuiglijke overbelasting door het immense gebruik van en beïnvloeding door ongecontroleerde sociale media, door onbalans tussen werkdruk en privétijd, de onrust van heel veel vrienden of wat daarvoor moet gaan, constante bereikbaarheid, ict-technologie, steeds vaker reizen, maatschappelijke onrust.² En dat terwijl we véél meer privétijd hebben om ons leven zo te ordenen dat we daar niet onder zouden hoeven lijden.

Dit zijn de harde cijfers: voltijdwerkers beschikken in 2025 over **55% meer privétijd** per jaar dan honderd jaar geleden.³ Toen ik in 1959 op 16-jarige leeftijd ging werken had ik **35%** minder privétijd dan de huidige voltijdwerkers – tel uit je winst! Of toch niet?

* * *

OVERPRIKKELING, ONRUST, ERVAREN ONBALANS [MET NAME TUSSEN WERK- EN PRIVÉTJD] EN VLUCHTGEDRAG blijken in onze huidige samenleving kenmerken te zijn van veel menselijk gedrag. We móeten van alles. En zo heeft zo'n 25 % van de volwassen Nederlanders regelmatig last van onrust en onbalans. Onder jongeren van 16–34 jaar ervaarde 90 % mentale klachten (zoals stress, somberheid of overprikkeling) in het afgelopen jaar. Steeds meer mensen kiezen voor maatschappelijk en sociaal vluchtgedrag.

Nu grijpt mijn geest in: "Je weet toch ook dat mensen uiteindelijk zélf verantwoordelijk zijn voor de wijze waarop ze hun leven inrichten; dat er gelukkig ook steeds meer mensen zijn die bewust en actief kiezen voor rust en eenvoud, stress-regulatie en het stellen van grenzen?"

Ja, ik weet het en ik heb dat – mét Louise – zelf geleerd in tijden dat ik onder hoge druk veel werkuren maakte. Zo zijn we enkele keren versneld van vakantie teruggekomen omdat dat de enige manier was waarop ik mijn verantwoordelijkheid als bestuurder kon waarmaken. Ik had nogal eens wel tien of meer overlegafspraken per dag. Mijn secretaresses en ik hadden de afspraak dat ik na twee afspraken een kwartier wandelpauze had waarin ik niemand wilde spreken. Ze regelden dat voortreffelijk. Ik kan heel veel voorbeelden geven van de manier waarop Louise en ik geleerd hebben met druk en – soms zeer ingrijpende – levenservaringen om te gaan en dat heeft zeker juist bijgedragen aan ons levensgeluk.

Het onderwerp van deze blog houdt me al heel lang bezig en het is me nu gelukt er over te schrijven. Maar schrijf ik deze blog ook, omdat wijzelf nu in een nieuwe levensfase zijn gekomen waarin we afscheid moeten nemen van activiteiten die ons lief zijn zoals reizen met de camper en ons leven opnieuw moeten vormgeven nu het lichaam ons daartoe dwingt? Ja, omdat ik graag met jou wil delen dat het ons lukt omdat geluk niet afhankelijk is van het kunnen en moeten benutten van alles wat op je weg komt of wat je zelf onrustig opzoekt.

Geluk is als bij het wakker worden in de stilte van de morgen de specht zich in een boom op het plein laat horen, als de zon boven de boom uitkomt, Louise wakker wordt en mij vraagt hoe 't met me gaat. Geluk is als we mogen genieten van kunst, cultuur en natuur. Geluk is als we ons met ons nakroost verbonden weten en genieten van kostbare momenten, maar ook als we verdrietige herinneringen en gemis delen, als we elkaar zorgzaam nabij zijn om over toekomst te spreken. Geluk is als we met vrienden en familie genieten van een zelf bereid diner en elkaars nabijheid als rijkdom ervaren. Geluk is als we voor het slapen gaan samen de dag afsluiten met terug- en vooruitkijken, genieten van muziek, als zo onze geest al in rust is als het licht uitgaat en de nacht over ons komt. Morgen moet nog beginnen – een nieuwe dag komt. Geluk is als mijn geest waait waarheen ik wil en als gevolg daarvan nu deze blog ontstaat, want mijn taal is het voertuig van mijn geest.

VOETNOTEN

1. In het televisieprogramma ['Tijl in het voetspoor van Bach'](#) liep Tijl Beckand de voettocht van Bach.
2. De informatie over de oorzaken en gevolgen van overprikkeling heb ik vooral uit bronnen van het [Trimbos instituut](#) en [nemokennislink](#) gehaald
3. De rekensom waarop deze cijfers berusten, kun je met gegevens van het CBS controleren.

MUZIEK

1. Als Bach in zijn SONATINE [HET BEGIN VAN ZIJN CANTATE ACTUS TRAGICUS, BWV 106] laat horen dat het leven schuurt, is er steeds weer de volmaakte harmonie en rust.

Heerlijk voor 's avonds laat.

1. [De originele compositie](#)
2. [Een transcriptie voor vierhandig pianospel](#)
2. Als Mozart, 25 jaar oud, zijn GRAND PARTITA componeert en het [ADAGIO](#) daaruit aan de wereld cadeau doet, klinkt dit werk in het Concertgebouw ruim 200 jaar later in een ongeëvenaarde uitvoering.