

DE VIJF  
LEVENSSLESSEN

VAN RACHIDA EL GARANI



‘Je innerlijke stem is wijzer dan die van de achterklap’

1. GEEF NOOIT OP

‘De weg naar succes gaat niet over rozen. Laat je dan ook niet intimideren door tegenslag. Kijk liever welke kracht je eruit kunt putten en laat daarvoor je toekomst bepalen. De tegenslagen uit mijn verleden hebben me gevormd tot wie ik vandaag ben. Toen ik 23 was, heb ik een zwaar auto-ongeval gehad, waar ik een voetletsel aan heb overgehouden. Ik kreeg te horen dat ik 33% invalide zou blijven. Aanvankelijk heeft dat nieuws me enorm gedemoraliseerd, maar toch bleef ik doorgaan. Zes jaar en zes ingrepen verder kon ik weer normaal stappen. Ik kan niet langer volleyballen – ik was vroeger een fervent speelster – en ik kan geen hakken dragen die hoger zijn dan vijf centimeter, maar verder is het goed gekomen. Ook met mijn droom om filmmaker te worden, is het zo gegaan. Het was iets wat ik al heel lang wilde, maar dat er maar niet van leek te komen. Toen mijn jongste dochter naar het eerste leerjaar ging, ben ik er uiteindelijk toch voor gegaan. *Et voilà.*’

2. BEHANDEL JE MEDEMENS ZOALS JE ZELF BEHANDELD WIL WORDEN

‘Die heb ik van mijn ouders meegekregen en ik probeer er altijd en overal naar te leven: in mijn privéleven, op de filmset, op de redactie... Ik plaats de persoon met wie ik omga eerst. Dat betekent nog niet dat ik mezelf compleet wegcijfer, want het is natuurlijk niet de bedoeling dat je er misbruik van laat maken. Met de leeftijd leer je daar wel het juiste evenwicht in te vinden. Als je de ander behandelt zoals je zelf graag behandeld wil worden, krijg je er heel veel voor terug én heb je vanzelf respect voor je medemens.’

3. TREK JE NIKS AAN VAN WAT ANDEREN VAN JE DENKEN

‘Wat je ook doet of laat, je zult commentaar oogsten. Trek je daar vooral niks van aan. Ik ben opgegroeid als Marokkaans meisje in een gemeenschap waar veel sociale druk heerste. Iedereen wist wie je was, wat je deed enzovoort. Maar om het even cru te stellen: *who gives a fuck* wat iedereen zegt of denkt? Het is mijn leven en ik bepaal de weg die ik bewandel. Als je constant rekening houdt met de opinie van anderen, bak je niks van je leven. Luister liever naar je innerlijke stem: die is veel wijzer.’

4. STOP MET ZEUREN

‘Zeuren lucht op en iedereen doet het al eens – dat is menselijk. Maar als iedereen constant loopt te zeuren dat de wereld om zeep is, raak je verstrikt in negativiteit en angst en dat is nooit goed. Een positieve kijk houdt je op de been in moeilijke tijden en geeft je vertrouwen in een goede afloop. Je beoordeelt een situatie ook anders: negatieve denkers leggen er sneller het bijltje bij neer, positieve geesten zoeken oplossingen.’

5. WEES MENSELIJK

‘Mensen schrijven zonder enige schaamte de gruwelijkste dingen op sociale media. Ik denk bijvoorbeeld aan de walgelijke, haatdragende reacties op de dood van Ramzi Kaddouri. Ik ken Ramzi's familie goed. Ik heb nog met zijn vader en tantes op school gezeten. Waar is de empathie? Het kon je eigen kind toch zijn? Dat soort dehumanisering vind ik zorgwekkend. En daarom zeg ik: wees niet onmenselijk, heb empathie. Naar die levensles gaat mijn hart nog het meest uit van al.’

INES MINTEN

– Rachida El Garani (41) won met haar documentaire ‘Into darkness’ de VAF-Wildcard en schuimde er een rist internationale filmfestivals mee af. Momenteel werkt ze op de redactie van ‘Pano’ en bereidt ze haar volgende eigen filmproject voor.

Zes voorstellen om ons brein te ontlasten

# ‘Schaf de achturige werkdag af’

We moeten onze levens aanpassen aan ons brein, betoogt neuropsycholoog Elke Geraerts. Het eerste wat dan op de schop gaat, is de klassieke werkdag.

VAN ONZE CORRESPONDENT WAAN & AANDACHT EVA BERGHMANS



Er broedt een revolutie, zegt neuropsycholoog Elke Geraerts, die in een vorig leven hoofddocent psychologie aan de Erasmusuniversiteit van Rotterdam was en nu tegen de burn-outs strijdt met haar boeken en haar bedrijf Better Minds at Work. Ze ziet de revolutie ontkiemen bij bedrijfsleiders, die zichzelf en hun bedrijf willen genezen van de haastziekte. Ze ziet de revolutie evengoed in de talrijke burgerinitiatieven van de jongste jaren, zoals Hart boven Hard. Wat die vaandel dragers van de revolutie gemeen hebben? ‘Ze gaan uit van de gedachte dat we onze levens anders kunnen vormgeven, als we maar het lef hebben om dat te durven. En anders betekent dan meer op maat van het menselijke brein.’

Het is nog een voorzichtige tendens, geeft ze toe, maar ze muntte er alvast een term voor: *Het nieuwe mentaal*, meteen ook de titel van het boek waarmee ze de revolutie een ferme duw in de rug wil geven. Terwijl ze in haar debuut *Mentaal kapitaal* vooral focuste op het individuele brein en hoe het te wapenen tegen overprikkeling en burn-out, kijkt ze nu vooral naar de wisselwerking met de omgeving. ‘Als we onze levens anders inrichten, met aandacht voor de nieuwste inzichten over ons brein, kunnen we productiever én gelukkiger worden, waarop we ook weer beter voor onze omgeving en de anderen kunnen zorgen. Daar wordt ons brein dan ook weer beter van, waarop onze omgeving weer beter wordt, en zo verder.’

Ze formuleert alvast zes voorstellen voor een breinvriendelijkere omgeving.

## 1. Schaf de achturige werkdag af

‘De 8/8/8-dagindeling is een negentiende-eeuws idee, een erfenis van de industrialisering die onze levens nog altijd overheerst. De achturige werkdag is bedacht om arbeiders te beschermen. Je kan inderdaad acht uur fysieke arbeid op een dag verrichten. Als kenniswerker mag je al blij zijn als je vier uur per dag echt geconcentreerd kunt werken. De meest pessimistische studies schatten dat mensen zes uur per week met volle aandacht werken.’

‘Als je mensen verplicht om van 8 tot 5 op kantoor te zitten, dan krijg je heel veel presentisme: er gewoon zijn omdat je er moet zijn. En dan zitten mensen op Facebook en LinkedIn, of ze doen online hun boodschappen.’

## 2. Schaf het timemanagement af

‘Timemanagement is een illusie en laat mensen altijd ontgoocheld achter. Aandachtsmanagement is veel productiever. Als je weet op welk moment van de dag en de week je aandachtspieken liggen, kun je op die momenten de grote belangrijke taken inplannen – de olifanten, zoals ik ze noem. En je konijnen, zoals administratie of de meeste vergaderingen, houd je voor de momenten dat je een dip hebt. Het zou zover moeten komen dat het geen statussymbool meer is als je *drukdrukdruk* rondloopt met je gsm, maar als je je een paar uur kan afzonderen om in alle concentratie te werken.’

‘Aandacht is niet onuitputtelijk. Het idee dat je elk moment efficiënt kan benutten, is achterhaald. Het is pas als je je brein geen nieuwe informatie voedt, dat het de informatie ten gronde verwerkt. Het is dus dringende tijd dat we de dagdroom een ereplek geven. Dagdromen is níét hetzelfde als je Facebook checken op je smartphone. Integendeel, daar wordt je brein ook moe van. Een echte pauze is niet aan de computer.’

## 3. Schaf de work-life-balance af

‘Dat is nog zo'n vreemde bijwerking van de 8/8/8-dagindeling. Naast de acht uur werk heb je acht uur slaap en acht uur “vrije” tijd. Dat is echt een ideologie geworden, dat er een evenwicht moet zijn tussen je werk en je leven. Alsof werken geen leven is. We moeten werk en leven veel meer zien als iets wat verweven is. Waarom zou een medewerker op woensdag zijn kinderen niet van school mogen halen en even spelen? Dan tank je je energietank weer helemaal vol. Aan de andere kant hoef je je niet per se op te winden als je 's avonds nog even moet doorwerken. Als je dat in alle vrijheid kan beslissen, hoeft dat geen bron van stress te zijn. Echte stressbronnen zijn gebrekkige communicatie en slecht leiderschap.’

‘Het is contraproductief dat we werk als iets verplichts zien en vrije tijd als plezier. En dan moeten we door die krampachtige gedachte onze vrije tijd ook nog volproppen met zogenaamd plezierige activiteiten, waar we ook niet per se altijd energie van krijgen.’

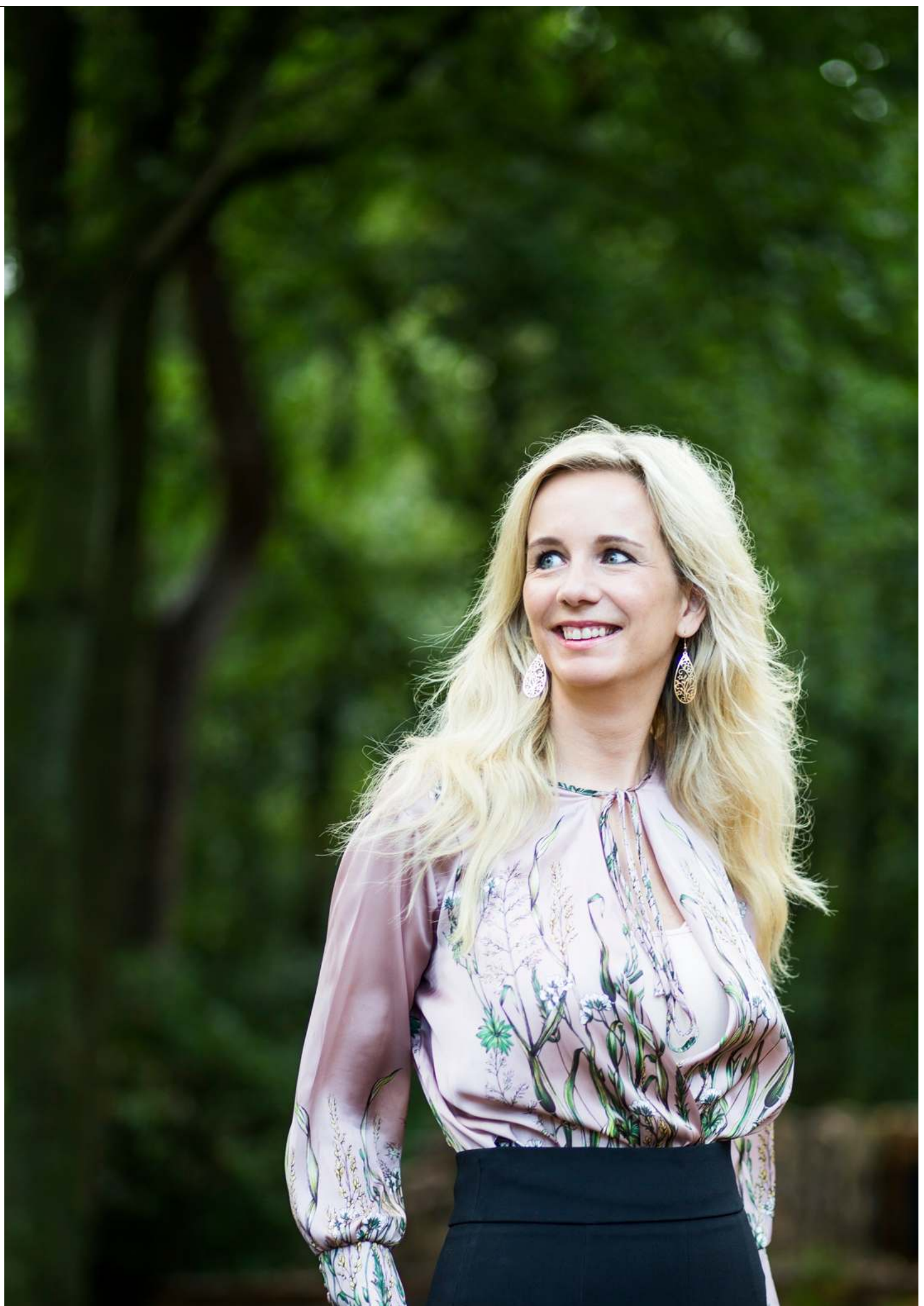
## De basics van breinopvoeding

Breinopvoeding zou een schoolvak moeten zijn, vindt Elke Geraerts, net als lichamelijke opvoeding. En ons brein zou ook dringend voorwerp moeten zijn van een nationale gezondheids-campagne. Bij elke lezing is ze verrast hoe weinig mensen over hun brein weten.

Breintraining is nochtans een noodzaak geworden in deze tijden waarin multimediaal om onze aandacht gevochten wordt. Elke Geraerts schrijft haar boeken op maat van dat veelgeplaagde brein. 'Het nieuwe mentaal' is een vlot vertelde samenvatting van de stand van zaken van het hersenonderzoek. Het geeft een overzicht van de belangrijkste principes, waarvan sommigen intussen behoorlijk bekend zijn (niemand kan multitasken), en andere verrassend (vriendelijk zijn is goed voor je brein).

Achterin het boek staat een lijst van '26 uitdagingen voor mensen met lef'. Dat is op het randje van betuttelend, maar aan de andere kant is het een ideale hefboom om de theorie van het boek in de praktijk te testen. Want het brein is lui. Zelfs als je weet wat goed voor je is, houdt het brein bij voorkeur vast aan wat het kent en bevalt – een shot dopamine van Facebook hier, een rondje ontspanning in de vorm van een glas wijn daar. 'Mensen vinden hun leven al snel goed zoals het is. Maar net als je leven in rustig vaarwater zit, kun je maar beter je brein wat extra wapenen en aan je veerkracht werken.' (eb)

'Het nieuwe mentaal' is uit bij Lannoo



Elke Geraerts: 'Het wordt een statussymbool als je je een paar uur kan afzonderen om in alle concentratie te werken.' © Liesbet Peremans

## 4. Schaf de baas af

'Een klassieke baas is er een die controleert en bovenop zijn medewerkers zit. Zo houdt hij mee het idee in stand dat werken iets is in de verplichte rayon van het leven, waarmee je mensen een stuk arbeidsvreugde ontnemt. Want in zekere zin blijft ons brein dat van een puber: wij krijgen niet graag dingen opgelegd. Zo ontzegt de controlerende baas zijn medewerkers een van hun belangrijkste energiebronnen: autonomie en inspraak.'

'Het kan als manager akelig zijn om die controle op te geven, maar je krijgt er veel voor in de plaats als je het op de goede manier doet en duidelijke doelen stelt. Zo kun je je medewerkers prikkelen om creatieve nieuwe paden te bewandelen.'

## 'Volgens de meest pessimistische studies concentreert een werknemer zich maar zes uur per week'

## 5. Schaf de evaluatie af

'Feedback moet er zijn, en dat moet ook corrigerende feedback zijn, maar dat is iets heel anders dan de jaarlijkse evaluatie. Hoe kun je daar nu een eerlijk en motiverend gesprek verwachten, als dat gesprek een pseudojuridisch statuut heeft? Bovendien is het maar een momentopname. Ook functioneringsgesprekken leveren niets op, die kun je beter vervangen door veerkrachtgesprekken. In zo'n gesprek praat je onder meer over waar iemand de voorbije maand energie van kreeg en verloor.'

## 6. Schaf de liftetiquette af

Waarom zijn we zo bang om een gesprek aan te knopen, of zelfs om dag te zeggen in de lift? Vriendelijkheid heeft een grote impact op het brein. Op Berkeley hebben ze studies bij kinderen gedaan, en door vriendelijk te zijn verbeterden zelfs hun schoolresultaten. Daarom vind ik het ook zo intrieft wanner ik vijf kinderen bij elkaar zie zitten, met hun hoofd naar beneden en de ogen op een scherm. Ze ontzeggen zichzelf de kans om te leren dat anderen anders naar de wereld kijken en andere dingen voelen. Ze ontwikkelen minder empathie en meer individualisme. Dat is slecht voor het brein. Empathie versterkt de prefrontale cortex, ook bij volwassenen, en dat is nu net waar onze aandacht zit.'