

# VERVELING Stiekem actief

**We zien verveling meestal als iets dat je moet zien te vermijden. Maar verveling is ook nuttig en zelfs nodig.**

TINE BERGEN

**D**e tien minuten extra die we moeten wachten op de trein met vertraging, de vergadering die maar blijft doorgaan... verveling is meestal geen al te positieve ervaring. We denken daarbij aan zinloosheid. Als een mens, een situatie, een tekst niet zinvol of interessant (meer) is, haken we af. Niettemin gebruiken onze hersenen bij verveling maar 5 procent minder energie dan bij routinetaken (1). Verveling lijkt dus een passieve toestand, maar dat is niet helemaal terecht.

## Tijd voor creativiteit

Hoe vreemd het ook klinkt, verveling kan zorgen voor productiviteit. Ze kan een teken zijn dat een bepaalde taak tijdverlies is, en dat het dus tijd is om de zaken anders aan te pakken. Verveling kan ertoe nopen om creatief te zijn en probleemoplossend gedrag stimuleren. Psychiater Daniel Schubert van de universiteit van Cleveland liet deelnemers in een experiment woorden associëren en gaf hen daarvoor ruim de tijd (2). Zodra de meest voor de hand liggende associaties waren gemaakt, sloeg de verveling toe. Wat de deelnemers ertoe bewoog ook met meer creatieve associaties voor de dag te komen. Ze werden gedwongen om inventief te zijn en zo de verveling te verdrijven.

Daarom ook wordt er meermaals voor gepleit kinderen de tijd te gunnen om zich te vervelen (3). Als ze aanhoudend gebombardeerd worden met een bomvol activiteitenprogramma, krijgen ze minder de kans om te observeren, na te denken en hun eigen tijdverdrijf te zoeken. Waarvoor creativiteit en verbeeldingskracht minder aan bod komen.

## Op zoek naar mogelijkheden

De ene levensfase is vatbaarder voor verveling dan de andere. De adolescentie is er zo een, want daarin heerst de onzekerheid over de eigen identiteit en doelen, en wordt er 'gewacht op het grote onbekende', op de toekomst waarin het volwassen leven begint (4). Verveling hoort bij het proces van de tijd nemen om uit te zoeken waar de interessegebieden liggen. Ze heeft in deze context dus niets te maken met onvermogen, maar juist met het verkennen van de mogelijkheden (5).

Adolescenten gebruiken verveling ook om zich te verzetten tegen de autoriteit van volwassenen en van de school. De taken die ze opgelegd krijgen vinden ze vervelend, en activiteiten die hun ouders voorstellen zijn per definitie oninteressant (6).

## Pauzeknop op on

Blijven steken in verveling is gevaarlijk. Het kan leiden tot depressie en verslaving omdat de verveling dan een leegte wordt die ingevuld moet worden. Maar een beetje verveling is juist een zegen. Dagdromen,

**Onze hersenen gebruiken maar 5 procent minder energie bij verveling dan bij routinetaken.**

droomdelen, de blik op oneindig... het maakt dat we nadien weer opgeladen en opgefrist verder kunnen gaan. Het geeft de kans om even te ontspannen en na te denken, het scheidt tijd voor jezelf (7). We kunnen heel wat leren door even stil te staan bij de ervaring van het vervelen, om als reactie daarop opnieuw te focussen, te leven in het hier en nu en te zoeken naar de zin. Daarnaast kunnen we verveling tonen als bescherming tegen wat onaanvaardbaar is, om afstand te nemen van waar we niet toe willen behoren of om schaamte te camoufleren. Of, volgens psychoanalytici zoals Ralph Greenson, om dingen te verdringen: op een luie zondagnamiddag heb je niet meteen iets omhanden dat kan afleiden van onbewuste conflicten of verboden wensen (8). Verveling kan ook gebruikt worden als een passief afweermechanisme tegen de angst voor het overweldigende nieuwe. Op die manier kan dat mondjesmaat worden toegelaten. ■

