

'Eigenlijk
hoef ik helemaal
niet zo nodig in
een luchtballon'

**WENDY
BEKIJKT
HAAR
BUCKET-
LIST**

Een selfie maken op het wereldberoemde flamingo-strand, wilde orka's zien, die ene serie kijken. Journalist Wendy (34) heeft een lange bucketlist, maar wordt daar ook moedeloos van. Is zo'n lijst eigenlijk wel een goed idee?

TEKST WENDY VAN POORTEN | BEELD SHUTTERSTOCK



'ALS JE CONSTANT MET DE TOEKOMST BEZIG BENT, LEEF JE NIET IN HET MOMENT'



Ik ben gek op lijstjes. Zo heb ik niet alleen een boodschappenlijstje (waar op dit moment keukenrol, een ananas en vegetarische kipstukjes op staan) en een to-dolijst (echt eens die blauwe broek inkorten) – maar ook lijsten van boeken die ik nog wil lezen (*Bad Feminist*), series die ik nog wil zien (*This Is Us*) en restaurants die ik nog wil uitproberen (The Dirty Chicken Club). En dan is er natuurlijk De Lijst Der Lijsten: mijn bucketlist. De lijst met daarop heel veel ietwat tijdrovende en dure dingen/plannen/bestemmingen. Alles wat ik echt, écht ECHT graag nog eens zou willen meemaken staat daarop. Maar soms zinkt de moed me in de schoenen als ik ernaar kijk.

Groots, grootser, grootst

Op mijn bucketlist staan bijvoorbeeld nogal wat reisgerelateerde dingen. Ik wil door Australië trekken in zo'n pastelkleurig Volkswagenbusje, een expeditie naar Antarctica maken en in het wild gorilla's, orka's én pandaberen zien. Wanneer? Het liefst 'zo snel mogelijk', maar realistischer is 'voorlopig nog niet'. Van welk geld? Nou, van al het geld dat ik dus 'voorlopig nog niet' bij elkaar heb gespaard.

Volgens psycholoog Linda Blair, auteur van het boek *The Key to Calm*, is dat 'toekomstige' van een bucketlist ook precies waarom het hebben van zo'n lijst misschien niet het beste idee is. "Als je constant met de toekomst bezig bent en niet focust op wat er nu gebeurt, leef je niet echt." Het is inderdaad de reden dat ik soms moedeloos naar mijn bucketlist kijk. Ook als ik een heerlijk weekendje Parijs heb gehad, 'telt' dat voor mijn gevoel niet. Alles 'moet' groots, grootser, grootst. Daarnaast werkt een bucketlist volgens mij een manier van leven in de hand waarbij je slechts hokjes afvinkt. Je bucketlist afwerken wordt al snel een race in plaats van tijdverdrijf waarvan je echt geniet. En dat terwijl dát juist het idee achter al die wensen was.

Ook opvallend: het valt te betwijfelen of je daadwerkelijk gelukkiger wordt van al die bijzondere gebeurtenissen. Onderzoek van Harvard toonde aan dat mensen er op het moment zelf inderdaad van genieten als ze iets speciaals meemaken, maar daarna voelen ze zich juist slechter. Dat komt omdat ze vaak verkeerde verwachtingen hebben van hoe de buitenwereld op hun verhaal zal reageren.

Tikkie jaloers

Je zou zeggen dat iedereen aan je lippen hangt als je vertelt over je ontmoeting met koningin Máxima, je huskytocht naar het noorderlicht of je beklimbing van de Kilimanjaro. Maar dat valt in de praktijk dus tegen. Anderen zijn best bereid naar je te luisteren, maar vinden je wel 'anders', doordat jij iets van je bucketlist hebt kunnen afstrepen. Daarnaast zijn ze natuurlijk een beetje jaloers, blijkt uit het Harvard-onderzoek. En zo ontstaat er tijdens een gesprek over zo'n bijzondere ervaring – in tegenstelling tot bij een gesprek over een 'normaal' onderwerp – geen connectie tussen beide partijen. Daardoor voelen mensen die iets speciaals hebben meegemaakt zich volgens de onderzoekers uiteindelijk teleurgesteld in plaats van gelukkig. Best een anticlimax. »

16 dingen
staan er
volgens Brits
onderzoek op
de gemiddelde
bucketlist

Ontdek je wensen

Weet je niet zo goed wat er op je bucketlist thuishoort? Stel jezelf dan deze twee vragen:

- ❶ Als ik nog maar een jaar te leven zou hebben, wat zou ik dan gedaan, beleefd en bereikt willen hebben?
- ❷ Als ik alle tijd, al het geld en alle support van de wereld zou hebben: wat zou ik dan het liefst doen?

Inspiratie

- In **het boek 1000 plekken die je echt gezien moet hebben** van Patricia Schultz (€ 20,99) vind je de mooiste bestemmingen op aarde. En nee, je mag ze niet allemaal op je bucketlist zetten.
- Op **de site Bucketlist.org** kun je je eigen bucketlist samenstellen én de lijstjes lezen van anderen. Vooral dat laatste kan je op originele ideeën brengen.
- **Het boek De bucketlist van mijn hond** van Lauren Watt (€ 19,99) vertelt het waargebeurde verhaal van Lauren en haar ten dode opgeschreven hond van 73 kilo. Lachen en huilen tegelijk.
- **De app iWish** zit bomvol fraai vormgegeven tips. Je kunt er ook zelf een bucketlist mee maken. Afvinken maar.
- **The Big Bucket List Book** van Gin Sander (€ 11,99) zet 133 tips voor je bucketlist op een rij. Prettig: er staan tips voor elk budget in.

Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat **38% van de babyboomers** een reisbucketlist heeft, ten opzichte van **44% van de Generatie X'ers** en **51% van de Millennials**

Gelukkig zitten er ook voordelen aan het samenstellen van een bucketlist. Psycholoog Shilagh Mirgain – die zelf zwéert bij een bucketlist: “Het geeft je een gevoel van richting over wat je écht zou willen. Het is makkelijk om afgeleid te raken door dagelijkse bezigheden – werk, geld – en de verwachtingen van anderen. Soms vergeet je daardoor wat je zelf wilt in het leven.” Een bucketlist zorgt ervoor dat je jezelf weer even voorop zet: zo'n lijst gaat om wat jij belangrijk vindt.

Flamingo's en zo

Als ik naar mijn bucketlist kijk, staat daarop dat ik graag met mijn beste vriendin naar Aruba wil. We hebben namelijk een foto gezien van een vrouw die daar op het strand naast een flamingo staat en zo'n foto willen wij ook samen maken. Maar als ik er langer over nadenk, gaat het eigenlijk helemaal niet om Aruba, het strand of die flamingo – kortom: niet om het 'plaatje'. Ik wil gewoon graag nog een keer samen met mijn vriendin op vakantie en dáár schuilt 'm de werkelijke waarde van het avontuur in. Die flamingofoto symboliseert dat alleen.

Concrete dromen

Je kunt een bucketlist ook zien als een praktisch hulpmiddel om bepaalde doelen te bereiken. Mensen die concrete doelen stellen, bereiken die namelijk vaker dan mensen die dat niet doen. Christopher Peterson, een van de grondleggers van de positieve psychologie: “Doelen kunnen je helpen om de motivatie te vinden om iets voor elkaar te krijgen. En concrete, specifieke doelen, helpen daarbij het best.” Zorg er daarom voor dat je nauwkeurig je

doelen opschrijft. Op een goede bucketlist staat dus niet: 'een boek schrijven', maar: 'voor m'n veertigste een roman schrijven over de geheime liefde tussen een bekende zangeres en haar groenteboer'. Als je er dan ook nog eens voor zorgt dat je je bucketlist regelmatig bekijkt én dat je mensen over je doelen vertelt, is zo'n lijst een goede stok achter de deur om je dromen te realiseren.

Schrappen en streven

Wat mij betreft reden genoeg om m'n bucketlist toch niet te verscheuren – hoe onrustig ik er soms ook van word. Wel denk ik dat het hoog tijd is om mijn lijstje eens goed onder de loep te nemen. Wat wil ik écht? Welke dingen wil ik doen omwille van mezelf? Vermoedelijk levert het een halvering van mijn lijst op, en hopelijk haalt dat wat van het dwangmatige eraf. Want als ik eerlijk ben: ik hoef helemaal niet zo nodig in een luchtballon. En het geld dat ik daarmee bespaar, kan rechtstreeks in het potje 'orkatrip'. •

'EEN BUCKET-LIST KAN JE LUIST OOK EEN GEVOEL VAN RICHTING OVER WAT JE ÉCHT ZOU WILLEN'



MAAK OOK EENS EEN FUCK IT-LIST

Claudia de Breij introduceerde in haar boek *Neem een geit* (€17,50) de term fuck it-list. Een lijst met dingen die je, in tegenstelling tot een bucketlist, niet (meer) wilt doen. Het komt een beetje overeen met wat **Sarah Knight** in haar boek *Don't give a fuck* (€15) als volgt uitlegt: stop om tijd die je niet hebt door te brengen met mensen die je niet leuk vindt terwijl je dingen doet die je niet wilt doen. Zo verdoe je niet langer je tijd. De strategie die je daar volgens

Sarah voor moet volgen, is eenvoudig. **Word je ergens blij van? Give a fuck.** Word je ergens niet blij van? Don't give a fuck. Zo simpel is het. We zijn zo gewend om te focussen op dingen die we wél willen bereiken, dat we soms vergeten dat het ook handig kan zijn om te weten wat je níét wilt. Dankzij zo'n lijst neem je sneller beslissingen waar je honderd procent achter staat. Drie dingen die je op je fuck it-list zou kunnen zetten:

- » **Parachutespringen.** Ongetwijfeld vallen er aardig wat monden open als je vertelt dat je uit een vliegtuig bent gesprongen. Maar als je het eigenlijk doodeng vindt: waarom zou je het jezelf dan aandoen?
- » **Een ster worden op Instagram.** Tuurlijk, al die accounts met supergestylede foto's zijn leuk. Maar maakt je kostbare tijd besteden aan een tijdlijn je echt gelukkig? Nou dan.
- » **Alleen reizen.** Ja, het is dapper en je leert veel over jezelf als je in je eentje op reis gaat. Maar als je het gezelliger vindt met anderen, is er geen enkele reden om jezelf te dwingen alleen op avontuur te gaan.