

Oliver Burkeman, *4000 weken*

Noten

Inleiding

p.7 een Française die bij haar overlijden in 1997 naar het schijnt 122 jaar oud was

Twee decennia nadat Jeanne Calment overleed, claimden Russische onderzoekers dat ‘Jeanne’ eigenlijk Yvonne was, Jeanne’s dochter, die de identiteit van haar moeder had aangenomen nadat ze jaren daarvoor was overleden. Deze controverse – waarbij nu de meeste argumenten het oorspronkelijke verhaal ondersteunen – wordt beslecht in Lauren Collins, “Living Proof,” *New Yorker*, 17 en 24 februari 2020.

p.7 Biologen voorspellen dat een levensduur die in de buurt komt van die van Calment

Bijvoorbeeld Bryan Hughes en Siegfried Hekimi, “Many Possible Maximum Lifestyle Trajectories,” *Nature* 546 (2017): E8–E9.

p.8 ‘De ruimte die ons is gegeven’

Seneca, “De Brevitate Vitae,” in *Moral Essays*, vol. 2, vertaling John W. Basore (Cambridge, MA: Loeb Classical Library, 1932), 287.

p.8 ‘zijn we binnen de kortste keren dood’

Thomas Nagel, “The Absurd,” *Journal of Philosophy* 68 (1971): 716–27.

p.9 Uit allerlei opiniepeilingen blijkt dat we ons steeds meer onder druk voelen staan.

Zie Jonathan Gershuny, “Busyness as the Badge of Honor for the New Superordinate Working Class,” *Social Research* 72 (2005): 287–315.

p.9 En in 2013 wees onderzoek door Nederlandse academici

Anina Vercruyssen et al., “The Effect of Busyness on Survey Participation: Being Too Busy or Feeling Too Busy to Cooperate?,” *International Journal of Social Research Methodology* 17 (2014): 357–71.

p.10 Onze tijd en aandacht zijn zo beperkt,

Zie James Williams, *Stand Out of Our Light: Freedom and Resistance in the Attention Economy* (Cambridge: Cambridge University Press, 2018).

p.11 ‘een eeuwigdurend heden’

Fredrick Matzner, geciteerd in Matt Simon, “Why Life During a Pandemic Feels So Surreal,” *Wired*, 31 maart 2020, beschikbaar op www.wired.com/story/why-life-during-a-pandemic-feels-so-surreal/.

p.12 ‘schreef de Amerikaanse antropoloog Edward T. Hall ooit’

Edward T. Hall, *The Dance of Life: The Other Dimension of Time* (New York: Anchor, 1983), 84.

p.12 een generatie voortreffelijk gefabriceerde werktuigen

Malcolm Harris, *Kids These Days: The Making of Millennials* (New York: Back Bay Books, 2018), 76.

p.13 dat iemand in staat is om een overweldigend aantal dingen tegelijk te doen

David Allen, *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity* (New York: Penguin, 2015), 3.

p.13 ‘met wat vechtsportbeoefenaars “een geest als water” noemen’

Allen, *Getting Things Done*, 11.

p.13 ‘Voor het eerst sinds de schepping,’

John Maynard Keynes, “Economic Possibilities for Our Grandchildren” (1930), gedownload van www.econ.yale.edu/smith/econ116a/keynes1.pdf.

p.15 Het leven moest meer vreugde bieden, dat wist ik zeker.

Charles Eisenstein, *The More Beautiful World Our Hearts Know Is Possible* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2013), 2.

p.15 ‘De tijdgeest staat in het teken van vreugdeloze haast,’

Marilynne Robinson, *The Givenness of Things: Essays* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2015), 4.

1. Leven met grenzen aan het leven

p.19 ergotisme

Zie Ángel Sánchez-Crespo, “Killer in the Rye: St. Anthony’s Fire,” *National Geographic*, 27 november 2018, beschikbaar op www.nationalgeographic.com/history/magazine/2018/11-12/ergotism-infections-medieval-europe/.

p.20 ‘een onafhankelijke wereld van wiskundig meetbare episodes’

Lewis Mumford, *Technics and Civilization* (Chicago: University of Chicago Press, 2010), 15.

p.22 Middeleeuwers hadden het wel over een taak die een ‘Miserere’ duurde

E. P. Thompson, “Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism,” *Past and Present* 38 (1967): 81.

p.22 Richard Rohr, een franciscaan en auteur uit die tijd

Richard Rohr, “Living in Deep Time,” *On Being* podcast, beschikbaar via <https://www.wnyc.org/story/richard-rohr--living-in-deep-time/>.

p.22 glijden we een rijk binnen waar van alles genoeg is

Gary Eberle, *Sacred Time and the Search for Meaning* (Boston: Shambhala, 2002), 7.

p.23 ‘Natuurlijk staat de klok niet stil,’

Eberle, *Sacred Time and the Search for Meaning*, 8.

p.23 Van een lege heuvel in de uitgestrekte savanne

Carl Jung, *Memories, Dreams, Reflections* (New York: Vintage, 1989), 255.

p.25 ‘Ik ben door allerlei mensen grotelijks bedrogen,’

Thompson, “Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism,” 81. Spelling gemoderniseerd door de auteur.

p.25 ‘Je denkt met een horloge in je hand,’

Friedrich Nietzsche, *The Gay Science* (New York: Vintage, 1974), 259.

p.26 De titel van een boek dat pas op mijn bureau belandde

Dat was Brian Tracy, *Master Your Time, Master Your Life: The Breakthrough System to Get More Results, Faster, in Every Area of Your Life* (New York: TarcherPerigee, 2016).

p.26 ‘verloor de eeuwigheid geleidelijk aan haar rol als maatstaf en focaal punt van het menselijke handelen’

Mumford, *Technics and Civilization*, 14.

p.30 ‘niet bewust hoeven mee te maken’

Bruce Tift, *Already Free: Buddhism Meets Psychotherapy on the Path of Liberation* (Boulder: Sounds True, 2015), 152.

p.31 ‘In ons dagelijkse werk steken we meer energie’

Friedrich Nietzsche, *Untimely Meditations* (Cambridge: Cambridge University Press, 1997), 158.

p.33 ‘Jegeeft het beste onderwijs als je zelf nog moet leren.’

Richard Bach, *Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah* (New York: Delta, 1998), 48.

p.33 wat de Duitsers Eigenzeit noemen

Morten Svenstrup, *Towards a New Time Culture*, vert. Peter Holm-Jensen (Copenhagen: Author, 2013), 8.

p.34 Zoals Anne Helen Petersen, een journalist, schrijft

Anne Helen Petersen, “How Millennials Became the Burnout Generation,” *BuzzFeed*, 5 januari 2019, beschikbaar op www.buzzfeednews.com/article/annehelenpetersen/millennials-burnout-generation-debt-work.

p.34 ‘Deprimerend? Zeker niet.’

Charles Garfield Lott Du Cann, *Teach Yourself to Live* (London: Teach Yourself, 2017), loc. 107 van 2101, Kindle.

2. Efficiency: een doodlopende weg

p.37 Uit onderzoek blijkt dat die gevoelens in alle lagen van de samenleving aanwezig zijn.

Zie voor het verband tussen “time poverty” en economische armoede bijvoorbeeld Andrew S. Harvey en Arun K. Mukhopadhyay, “When Twenty-Four Hours Is Not Enough: Time Poverty of Working Parents,” *Social Indicators Research* 82 (2007): 57–77. Maar het gevoel van (of het klagen over) druk zijn, is sterker naarmate je meer verdient. Zie: Daniel Hammermesh, *Spending Time: The Most Valuable Resource* (New York: Oxford University Press, 2018).

p.38 De jurist Daniel Markovits heeft aangetoond

Daniel Markovits, “How Life Became an Endless, Terrible Competition,” *The Atlantic*, september 2019, beschikbaar op www.theatlantic.com/magazine/archive/2019/09/meritocracys-miserable-winners/594760/.

p.39 publiceerde de Britse journalist Arnold Bennett een kort, chagrijnig boek

Alle citaten uit *How to Live on 24 Hours a Day* zijn afkomstig van de vertaling zonder paginanummers van Project Gutenberg, waarvan het transcript beschikbaar is via www.gutenberg.org/files/2274/2274-h/2274-h.htm.

p.41 in haar boek *More work for mother* laat historicus Ruth Schwartz Cowan

“The Invention of Housework: The Early Stages of Industrialization,” in *More Work for Mother: The Ironies of Household Technology from the Open Hearth to the Microwave* (London: Free Association, 1989), 40–68.

p.41 ‘Werk dijt altijd zó ver uit dat de tijd die ervoor beschikbaar is volledig wordt benut,’

C. Northcote Parkinson, “Parkinson’s Law,” *The Economist*, 19 november 1955, beschikbaar op www.economist.com/news/1955/11/19/parkinsons-law.

p.43 De Duitse socioloog Hartmut Rosa heeft uitgelegd

Hartmut Rosa, *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*, vert. Jonathan Trejo-Mathys (New York: Columbia University Press, 2015).

p.44 Hoe meer we ons vermogen kunnen versnellen om allerlei richtingen in te slaan

Jonathan Trejo-Mathys, "Translator's Introduction," in Rosa, *Social Acceleration*, xxi.

p.47 'een bodemloos reservoir voor de verwachtingen van anderen'

Jim Benson, privécorrespondentie.

p.50 'We hebben pas door dat iets niet werkt'

Alexis Ohanian, *Without Their Permission: How the 21st Century Will Be Made, Not Managed* (New York: Business Plus, 2013), 159.

p.50 'Eigenlijk zet ik het liefst zelf koffie,'

Tim Wu, "The Tyranny of Convenience," *New York Times*, 18 februari 2018.

p.51 Elke ochtend hark ik de as van gisteren zorgvuldig weg...

Sylvia Keesmaat, "Musings on an Inefficient Life," *Topology*, 16 maart 2017, beschikbaar op www.topologymagazine.org/essay/throwback/musings-on-an-inefficient-life/.

p.52 'Hoe leren we anders de plek kennen'

Keesmaat, "Musings on an Inefficient Life."

3. De eindigheid onder ogen zien

p.53 ('Het niet nietigt onophoudelijk.')

Martin Heidegger, *Being and Time*, vert. John Macquarrie en Edward Robinson (Oxford: Blackwell, 1962), 277 en passim.

p.54 'de wereld om ons heen werelddt'

Martin Heidegger, geciteerd in Richard Polt, *Heidegger: An Introduction* (Ithaca, NY: Cornell University Press, 1999), 1.

p.54 de brute werkelijkheid waaraan we stuk voor stuk steeds onze schenen zouden moeten stoten

Sarah Bakewell, *At the Existentialist Café: Freedom, Being, and Apricot Cocktails* (New York: Other Press, 2016), 51.

p.57 'Als ik geloofde dat mijn leven eeuwig zou duren,'

Martin Hägglund, *This Life: Why Mortality Makes Us Free* (London: Profile, 2019), 5.

p.57 'De hemel. Is het daar saai?'

Geciteerd in Hägglund, *This Life*, 4.

p.59 Er is iets gebeurd. We hebben iets gehoord. Een mededeling.

Marion Coutts, *The Iceberg: A Memoir* (New York: Black Cat, 2014), loc. 23 van 3796, Kindle.

p.59 'opgewekte treurnis'

Richard Rohr, *Falling Upward: A Spirituality for the Two Halves of Life* (San Francisco: Jossey-Bass, 2011), 117.

p.59 'nuchtere vreugde'

Bruce Ballard, recensie van "Heidegger's Moral Ontology by James Reid," *Review of Metaphysics* 73 (2020): 625–26.

p.60 ‘een persoonlijke belediging’

Paul Sagar, “On Going On and On and On,” *Aeon*, 3 september 2018, beschikbaar op aeon.co/essays/theres-a-big-problem-with-immortality-it-goes-on-and-on.

p.61 ‘Ik was aan de vroege kant,’

Alle citaten in dit hoofdstuk van David Cain zijn afkomstig uit “Your Whole Life Is Borrowed Time,” *Raptitude*, 13 augustus 2018, beschikbaar op www.raptitude.com/2018/08/your-whole-life-is-borrowed-time.

4. Beter worden in uitstellen

p.65 De Amerikaanse meditatiedocent Gregg Ketch heeft een keer gezegd

Gregg Kech, *The Art of Taking Action: Lessons from Japanese Psychology* (Monkton, VT: ToDo Institute, 2014), 19.

p.66 het ongelooflijk irritante verhaal van de stenen in de pot

Stephen R. Covey, *First Things First* (New York: Free Press, 1996), 88.

p.67 Jessica Abel, die graphic novels schrijft en tekent, en creativiteitscoach is

Alle citaten van Jessica Abel zijn afkomstig van “How to Escape Panic Mode and Embrace Your Life-Expanding Projects,” beschikbaar op jessicaabel.com/pay-yourself-first-life-expanding-projects/.

p.68 In hun boek *Personal Kanban*

Jim Benson en Tonianne DeMaria Barry, *Personal Kanban: Mapping Work, Navigating Life* (Scotts Valley, CA: CreateSpace, 2011), 39.

p.70 Er doet een verhaal de ronde dat wordt toegeschreven aan Warren Buffett

De ontstaansgeschiedenis van dit verhaal, en de reactie van Buffet dat hij zich niet zoiets herinnert is te vinden in Ruth Umoh, “The Surprising Lesson This 25-Year-Old Learned from Asking Warren Buffett an Embarrassing Question,” *CNBC Make It*, 5 juni 2018, beschikbaar op www.cnb.com/2018/06/05/warren-buffetts-answer-to-this-question-taught-alex-banayan-a-lesson.html.

p.70 ‘Maar het is juist een stuk moeilijker,’

Elizabeth Gilbert schrijft deze formulering toe aan een ‘wijze oude vrouw’ in een Facebookpost van 4 november 2015, beschikbaar op www.facebook.com/GilbertLiz/posts/how-many-times-in-your-life-have-you-needed-to-say-thisand-do-you-need-to-say-it/915704835178299/.

p.71 De filosoof Costica Bradatan

Costica Bradatan, “Why Do Anything? A Meditation on Procrastination,” *New York Times*, 18 september 2016.

p.72 Een typisch voorbeeld daarvan is Franz Kafka, de ergste boyfriend aller tijden.

Naast de oorspronkelijke brieven, gebundeld in *Letters to Felice*, red. Erich Heller and Jürgen Born (New York: Schocken, 1973), baseer ik mijn verhaal van Kafka’s relatie met Felice Bauer op Eleanor Bass, “Kafka Was a Terrible Boyfriend,” *LitHub*, 14 februari 2018, beschikbaar op lithub.com/kafka-was-a-terrible-boyfriend/; en Rafia Zakaria, “Franz Kafka’s Virtual Romance: A Love Affair by Letters as Unreal as Online Dating,” *The Guardian books blog*, 12 augustus 2016, beschikbaar op www.theguardian.com/books/booksblog/2016/aug/12/franz-kafkas-virtual-world-romance-felice-bauer.

p.74 zijn neuroses niet anders zijn dan de onze

Morris Dickstein, “A Record of Kafka’s Love for a Girl and Hate for Himself,” *New York Times*, 30 september 1973.

p.75 de toekomst, die we inrichten zoals wij dat prettig vinden

Henri Bergson, *Time and Free Will: An Essay on the Immediate Data of Consciousness*, vert. F.L. Pogson (Mineola, NY: Dover, 2001), 9.

p.75 de toekomst, zwanger van een oneindig aantal mogelijkheden

Bergson, *Time and Free Will*, 10.

p.77 ‘Je moet eerst een relatief permanente basis inrichten’

Robert E. Goodin, *On Settling* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2012), 65.

p.78 Daniel Gilbert, een sociaal psycholoog aan Harvard, heeft een keer samen met een collega een experiment gedaan

Daniel Gilbert en Jane Ebert, “Decisions and Revisions: The Affective Forecasting of Changeable Outcomes,” *Journal of Personality and Social Psychology* 82 (2002): 503–14.

5. Het watermeloenprobleem

p.81 kijken naar twee journalisten van BuzzFeed die elastiekjes om een watermeloen spanden

Chelsea Marshall, James Harness en Edd Souaid, “This Is What Happens When Two BuzzFeed Employees Explode a Watermelon,” *BuzzFeed*, 8 april 2016, beschikbaar op www.buzzfeed.com/chelseamarshall/watermelon-explosion.

p.82 ‘Ik wil erg graag stoppen met kijken’

“In Online First, ‘Exploding Watermelon’ Takes the Cake,” Phys.org, 8 april 2016, beschikbaar op phys.org/news/2016-04-online-watermelon-cake.html.

p.82 ‘Ik kijk nu al 40 minuten naar jullie terwijl jullie elastiekjes om een watermeloen doen,’

Tasneem Nashrulla, “We Blew Up a Watermelon and Everyone Lost Their Freaking Minds,” BuzzFeed, 8 april 2016, beschikbaar op www.buzzfeednews.com/article/tasneemnashrulla/we-blew-up-a-watermelon-and-everyone-lost-their-freaking-min.

p.82 volgens een berekening van de psycholoog Timothy Wilson

Geciteerd in Jane Porter, “You’re More Biased Than You Think,” *Fast Company*, 6 oktober 2014, beschikbaar op at www.fastcompany.com/3036627/youre-more-biased-than-you-think.

p.83 ‘hun lichaam lieten bakken in de zon’

Seneca, “De Brevitate Vitae,” in *Moral Essays*, vol. 2, vert. John W. Basore (Cambridge, MA: Loeb Classical Library, 1932), 327.

p.84 Een klassiek (en extreem) voorbeeld is de Oostenrijkse psychotherapeut Viktor Frankl
Viktor Frankl, *Man’s Search for Meaning* (Boston: Beacon, 2006).

p.85 ‘Aandacht is de eerste aanzet van toewijding,’

Mary Oliver, *Upstream: Selected Essays* (New York: Penguin, 2016), loc. 166 van 1669, Kindle.

p.86 Roger McNamee, een voormalige investeerder in Facebook die zich inmiddels tegen het systeem heeft gekeerd

Geciteerd in “Full Q&A: Zucked Author Roger McNamee on Recode Decode,” *Vox*, 11 februari 2019, beschikbaar op www.vox.com/podcasts/2019/2/11/18220779/zucked-book-roger-mcnamee-decode-kara-swisher-podcast-mark-zuckerberg-facebook-fb-sheryl-sandberg.

p.87 In de woorden van de filosoof Harry Frankfurt

Geciteerd in James Williams, *Stand Out of Our Light* (Cambridge: Cambridge University Press, 2018), xii.

p. 89 ‘We worden door afleiding afgeleid van afleiding.’

T. S. Eliot, “Burnt Norton,” in *Four Quartets* (Boston: Mariner, 1968), 5.

p. 89 ‘duizend betaalde krachten aan de andere kant van het scherm’

Bijvoorbeeld in Bianca Bosker, “The Binge Breaker,” *The Atlantic*, november 2016, beschikbaar op www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/11/the-binge-breaker/501122/.

6. De intieme stoorzender

p. 91 Als je in de winter van 1969

Mijn versie van het verhaal van Steve/Shinzen Young – en alle citaten van Young – zijn afkomstig van mijn interview met hem en uit Shinzen Young, *The Science of Enlightenment: How Meditation Works* (Boulder: Sounds True, 2016).

p.104 ‘de intieme stoorzender’

Mary Oliver, *Upstream: Selected Essays*, loc. 305 van 1669, Kindle.

p.104 ‘het zelf binnen in het zelf’

Mary Oliver, *Upstream: Selected Essays*, loc. 302 van 1669, Kindle.

p.105 ‘Een van de merkwaardigste dingen die ik heb geleerd,’

Krech, *The Art of Taking Action*, 71.

p.95 Om psychotherapeut Bruce Tift voor een tweede keer aan te halen:

Tift, *Already Free*, 152.

p.95 ‘een heeal waar ruimte geen rol speelt en de tijd uitdijt tot een eeuwig heden’

James Duesterberg, “Killing Time,” *The Point Magazine*, 29 maart 2020, beschikbaar op thepointmag.com/politics/killing-time/.

p.97 Sommige zenboeddhisten zijn de mening toegedaan

Zie bijvoorbeeld John Tarrant, “You Don’t Have to Know,” *Lion’s Roar*, 7 maart 2013, beschikbaar op www.lionsroar.com/you-dont-have-to-know-ales-of-trauma-and-transformation-march-2013/.

7. We hebben eigenlijk nooit tijd

p.101 de ‘wet van Hofstadter’

Douglas Hofstadter, *Gödel, Escher, Bach: An Eternal Golden Braid* (New York: Basic Books, 1999), 152.

p.102 ‘Papa stelt voor om veertien uur van tevoren op de luchthaven te zijn’

The Onion, 22 september 2012, beschikbaar op www.theonion.com/dad-suggests-arriving-at-airport-14-hours-early-1819573933.

p.105 ‘We nemen aan dat we ergens drie uur of drie dagen de tijd voor hebben,’

David Cain, “You Never Have Time, Only Intentions,” *Raptitude*, 23 mei 2017, beschikbaar op www.raptitude.com/2017/05/you-never-have-time-only-intentions.

p.106 ‘Wij zijn zo onverstandig,’

Blaise Pascal, *Pensées*, vert. W. F. Trotter (Mineola, NY: Dover, 2018), 49.

p.107 Als ik na de lunch een dutje doe in mijn werkkamer

Simone de Beauvoir, *All Said and Done*, vert. Patrick O’Brian (New York: Putnam, 1974), 1.

p.108 ‘Proberen de toekomst te beheersen is net zoiets als proberen de plaats van de meester-timmerman in te nemen,’

Stephen Mitchell, *Tao Te Ching: A New English Version* (New York: Harper Perennial Modern Classics, 2006), 92.

p.108 ‘Ga niet regeren over denkbeeldige koninkrijken vol zich eindeloos vertakkende mogelijkheden.’

Geciteerd in Shaila Catherine, “Planning and the Busy Mind,” transcript van gesprek, beschikbaar op www.imsb.org/teachings/written-teachings-articles-and-interviews/planning-and-the-busy-mind-2.

p.108 ‘Maak u niet bezorgd over de dag van morgen,’

Mattheüs 6:34, *The Bible: King James Version* (London: Penguin Classics, 2006), 1555.

p.109 ‘Halverwege zijn praatje,’

Geciteerd in Bhava Ram, *Deep Yoga: Ancient Wisdom for Modern Times* (Coronado, CA: Deep Yoga, 2013), 76.

p.110 in de woorden van de Amerikaanse meditatieleraar Joseph Goldstein

Geciteerd in Catherine, “Planning and the Busy Mind.”

8. Jij bent hier

p.111 In zijn boek *Back to sanity* herinnert de psycholoog Steve Taylor

Steve Taylor, *Back to Sanity* (London: Hay House, 2012), 61.

p.112 wat meditatieleraar Tara Brach de ‘als ik eindelijk’-mentaliteit noemt

Tara Brach, privécorrespondentie.

p.113 Neem nou het onderwijs. Dat is pas echt boerenbedrog.

Alan Watts, “From Time to Eternity,” in *Eastern Wisdom, Modern Life: Collected Talks 1960–1969* (Novato, CA: New World Library, 2006), 109–10.

p.115 Daar staat tegenover dat een etnische groep in Afrika, de Hausa-Fulani

Robert A. LeVine en Sarah LeVine, *Do Parents Matter? Why Japanese Babies Sleep Soundly, Mexican Siblings Don’t Fight, and American Families Should Just Relax* (New York: PublicAffairs, 2016), x.

p.116 De schrijver Adam Gopnik noemt de val waar ik in was gelopen ‘catastrofale doelgerichtheid’

Adam Gopnik, “The Parenting Paradox,” *New Yorker*, 29 januari 2018.

p.117 Omdat kinderen opgroeien, denken we dat het doel van een kind bestaat uit opgroeien.

Tom Stoppard, *The Coast of Utopia* (New York: Grove Press, 2007), 223.

p.118 De auteur en neurowetenschapper Sam Harris maakt echter de verontrustende opmerking

Sam Harris, “The Last Time,” in de Waking Up-app, beschikbaar op www.wakingup.com.

p.119 Zo scoort Mexico vaak hoger op allerlei geluksindexen dan de Verenigde Staten.

Zie bijvoorbeeld de Happy Planet Index, op happyplanetindex.org; en John Helliwell, Richard Layard, en Jeffrey Sachs, red., *World Happiness Report 2013* (New York: UN Sustainable Development Solutions Network, 2013).

p.120 de conventie van de ‘declarabele uren’

M. Cathleen Kaveny, “Billable Hours and Ordinary Time: A Theological Critique of the Instrumentalization of Time in Professional Life,” *Loyola University of Chicago Law Journal* 33 (2001): 173–220.

p.121 ‘De “doelgerichte mens”,’

John Maynard Keynes, “Economic Possibilities for Our Grandchildren” (1930), gedownload op www.econ.yale.edu/smith/econ116a/keynes1.pdf.

p.122 ‘[We] bekijken het Crater Lake met een gevoel van “O, nou dat is het dan”,’

Robert M. Pirsig, *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* (New York: William Morrow, 1974), 341.

p.124 wat de uiterst populaire boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh schrijft

Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness*, vert. Mobi Ho (Boston: Beacon, 1999), 3.

p.124 een onderzoek uit 2015 door medewerkers van de Carnegie Mellon Universiteit in Pittsburgh

George Loewenstein et al., “Does Increased Sexual Frequency Enhance Happiness?,” *Journal of Economic Behavior and Organization* (2015): 206–18.

p.125 ‘We kunnen niets uit het leven halen.’

Jay Jennifer Matthews, *Radically Condensed Instructions for Being Just as You Are* (Scotts Valley, CA: CreateSpace, 2011), 27.

9. De rust hervinden

p. 128 ‘RELAX! DAN WORD JE PRODUCTIEVER!’

Tony Schwartz, “Relax! You’ll Be More Productive,” *New York Times*, 10 februari 2013.

p.129 ‘We voelen ons allemaal gedwongen,’

Walter Kerr, geciteerd in Staffan Linder, *The Harried Leisure Class* (New York: Columbia University Press, 1970), 4.

p.129 dat we in werkelijkheid meer vrije tijd hebben dan in eerdere decennia

Zie, bijvoorbeeld, J.H. Ausubel en A. Gruebler, “Working Less and Living Longer: Long-Term Trends in Working Time and Time Budgets,” *Technological Forecasting and Social Change* 50 (1995): 113–31.

p.129 heeft onderzoek uitgewezen dat het er alleen maar ernstiger op wordt naarmate je rijker wordt

Daniel Hamermesh’ onderzoek wordt besproken in Allana Akhtar, “Wealthy Americans Don’t Have Enough Time in the Day to Spend Their Money, and It’s Stressing Them Out,” *Business Insider*, 26 juni 2019, beschikbaar op markets.businessinsider.com/news/stocks/how-the-desire-for-status-symbols-leads-to-stress-2019-6-1028309783.

p.130 Sommige historici beweren dat de gemiddelde zestiende-eeuwse plattelandsbewoner

Juliet Shor, *The Overworked American* (New York: Basic Books, 1992), 47.

p.131 ‘De werkman,’

Geciteerd in Shor, *The Overworked American*, 43.

p.132 ‘Om me heen kijken en zien wat er allemaal gebeurt.’

Livia Gershon, “Clocking Out,” *Longreads*, juli 2018, beschikbaar op longreads.com/2018/07/11/clocking-out/.

p.132 *Het recht op luiheid*

Paul Lafargue, *The Right To Be Lazy* (1883), available at www.marxists.org/archive/lafargue/1883/lazy/.

p.133 ‘Als de voldoening van een oude man die een glas wijn drinkt niets waard is,’

Simone de Beauvoir, *The Ethics of Ambiguity* (New York: Open Road, 2015), 146.

p.133 ‘Ik ga pas naar bed als ik zo moe ben dat ik op de vloer in slaap zou kunnen vallen,’

Alle citaten van Danielle Steel komen uit Samantha Leach, “How the Hell Has Danielle Steel Managed to Write 179 Books?,” *Glamour*, 9 mei 2019, beschikbaar op www.glamour.com/story/danielle-steel-books-interview.

p.134 Sociaal psychologen noemen dit onvermogen om te rusten ‘ledigheidsaversie’

C. K. Hsee et al., “Idleness Aversion and the Need for Justifiable Busyness,” *Psychological Science* 21 (2010): 926–30.

p.134 ‘in zijn roemruchte theorie over het ‘protestantse arbeidsethos’

Max Weber, *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism and Other Writings* (London: Penguin Classics, 2002).

p.136 schuldige zondaren die zich voordat het te laat is willen zuiveren van de smet van de luiheid.

Ik ontleen deze gedachte aan David Zahl, *Seculosity: How Career, Parenting, Technology, Food, Politics, and Romance Became Our New Religion and What to Do About It* (Minneapolis: Fortress Press, 2019), 106–107.

p.136 ‘We zijn de som van alle momenten van ons leven,’

Thomas Wolfe, *Look Homeward, Angel* (New York: Simon & Schuster, 1995), xv.

p.137 De meeste mensen zijn ten onrechte van mening dat je om te stoppen met werken alleen maar niet hoeft te werken.

Judith Shulevitz, “Bring Back the Sabbath,” *New York Times*, 2 maart 2003.

p.138 In zijn boek *Sabbath as resistance*

Walter Brueggemann, *Sabbath as Resistance: Saying No to the Culture of Now* (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2014), xiv.

p.139 ‘Niets is het huidige tijdsgewricht vreemder dan ledigheid,’

John Gray, *Straw Dogs: Thoughts on Humans and Other Animals* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2002), 195.

p.139 ‘Hoe kunnen we nog spelen’

Gray, *Straw Dogs*, 196.

p.141 ‘Je kunt ophouden met dergelijke bezigheden, en na verloop van tijd zul je dat ook doen,’

Kieran Setiya, *Midlife: A Philosophical Guide* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2017), 134.

p.142 ‘Als het hem echter ontbreekt aan objecten voor de wil’

Geciteerd in Setiya, *Midlife*, 131.

p.143 Een paar jaar geleden werd mijn respect voor de rockster Rod Stewart

Steve Flint en Craig Tiley, “In My Heart, and in My Soul: Sir Rod Stewart on His Lifelong Love of Model Railways,” *Railway Modeler*, december 2019.

p.145 Surfen levert uitgever en redacteur Karen Rinaldi

Karen Rinaldi, "(It's Great to) Suck at Something," *New York Times*, 28 april 2017.

10. De spiraal van het ongeduld

p.148 De gewoonte om centimeter voor centimeter naar de auto voor je op te schuiven

S. Farzad Ahmadi et al., "Latent Heat of Traffic Moving from Rest," *New Journal of Physics* 19 (2017), beschikbaar op iopscience.iop.org/article/10.1088/1367-2630/aa95f0.

p.149 Er is uitgerekend dat als Amazons openingspagina een seconde trager in beeld verschijnt

Zie Kit Eaton, "How One Second Could Cost Amazon \$1.6 Billion in Sales," *Fast Company*, 15 maart 2021, beschikbaar op www.fastcompany.com/1825005/how-one-second-could-cost-amazon-16-billion-sales.

p.150 'Ik merk dat ik het steeds moeilijker ben gaan vinden om me te concentreren op woorden, zinnen en alinea's,'

Hugh McGuire, "Why Can't We Read Anymore?," *Medium*, 22 april 2015, beschikbaar op medium.com/@hughmcguire/why-can-t-we-read-anymore-503c38c131fe.

p.151 'Het is niet alleen dat je wordt gestoord,'

Tim Parks, "Reading: The Struggle," *New York Review of Books*, NYR Daily blog, 10 juni 2014, beschikbaar op www.nybooks.com/daily/2014/06/10/reading-struggle/.

p.151 Eind jaren negentig merkte de in Californië gevestigde psychotherapeut Stephanie Brown

Alle citaten van Stephanie Brown komen uit mijn interview met haar en uit Stephanie Brown, *Speed: Facing Our Addiction to Fast and Faster—and Overcoming Our Fear of Slowing Down* (New York: Berkley, 2014).

p.154 De eerste van de Twaalf Stappen luidt:

De twaalf stappen van de Alcoholics Anonymous zijn te vinden op www.alcohol.org/alcoholics-anonymous.

11. In de bus blijven zitten

p.157 Dat heb ik voor het eerst geleerd van Jennifer Roberts

Alle citaten van Jennifer Roberts komen uit mijn interview met haar en Jennifer Roberts, "The Power of Patience," *Harvard Magazine*, november–december 2013, beschikbaar op <https://harvardmagazine.com/2013/11/the-power-of-patience>.

p.161 'tastbaar, bijna eetbaar'

Robert Grudin, *Time and the Art of Living* (Cambridge: Harper and Row, 1982), 125.

p.161 'Jee, daar heb ik nou echt bewondering voor.'

Alle citaten van M. Scott Peck komen uit "Problem-Solving and Time," in *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth* (London: Arrow Books, 2006), 15–20.

p.165 'een grote component van ongeduld bevat over het feit dat je nog niet klaar bent'

Robert Boice, *How Writers Journey to Comfort and Fluency: A Psychological Adventure* (Westport, CT: Praeger, 1994), 33.

p.165 De Fins-Amerikaanse fotograaf Arno Minkkinen dramatiseert deze diepe waarheid
Een transcript van Minkkinens inaugurele rede in 2004, "Finding Your Own Vision," uitgesproken aan de New England School of Photography, waar hij deze theorie uiteenzet, is beschikbaar op jamesclear.com/great-speeches/finding-your-own-vision-by-arno-rafael-minkkinen.

12. De eenzaamheid van de digitale nomade

p.167 'Ik hoef het vuilnis niet buiten te zetten'

Alle citaten van Mario Salcedo komen uit Lance Oppenheim, "The Happiest Guy in the World," *New York Times*, 1 mei 2018, beschikbaar op www.nytimes.com/2018/05/01/opinion/cruise-caribbean-retirement.html.

p.169 'Iemand met een flexibel schema en een gemiddeld inkomen'

Scott Adams, *How to Fail at Almost Everything and Still Win Big: Kind of the Story of My Life* (New York: Portfolio, 2013), 173.

p.170 'Vorig jaar heb ik zeventien landen bezocht'

Mark Manson, "The Dark Side of the Digital Nomad," beschikbaar op markmanson.net/digital-nomad.

p.171 In 2015 heeft de Zweedse onderzoeker Terry Hartig uit Uppsala

Terry Hartig et al., "Vacation, Collective Restoration, and Mental Health in a Population," *Society and Mental Health* 3 (2013): 221–36.

p.173 De historicus Clive Foss

Clive Foss, "Stalin's Topsy-Turvy Work Week," *History Today*, september 2004. Ik baseer me hier ook op Judith Shulevitz, "Why You Never See Your Friends Anymore," *The Atlantic*, november 2019.

p.174 'dat Lenins weduwe, als goede marxiste,'

E. G. Richards, *Mapping Time: The Calendar and Its History* (Oxford: Oxford University Press, 2000), 278.

p.174 'Wat moeten we thuis beginnen'

Geciteerd in Shulevitz, "Why You Never See Your Friends Anymore."

p.175 Doelloos over het exercitieterrein paraderen

William H. McNeill, *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1995), 2.

p.176 En sommige evolutiebiologen hebben geopperd

Zie Jay Schulkin en Greta Raglan, "The Evolution of Music and Human Social Capability," *Frontiers in Neuroscience* 8 (2014): 292.

p.177 Maar een beeld-voor-beeldanalyse van de wedstrijd

Manuel Varlet en Michael J. Richardson, "What Would Be Usain Bolt's 100-Meter Sprint World Record Without Tyson Gay? Unintentional Interpersonal Synchronization Between the Two Sprinters," *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* 41 (2015): 36–41.

p.177 de buitengewoon gunstige psychologische effecten van koorzang

Betty Bailey en Jane Davidson, "Effects of Group Singing and Performance for Marginalized and Middle-Class Singers," *Psychology of Music* 33 (2005): 269–303.

p.178 De wereld ‘opent zich niet in één miljoen flonkerende dimensies vol hoop en mogelijkheden als ik alleen zing’

Stacy Horn, “Ode to Joy,” *Slate*, 25 juli 2013, beschikbaar op [slate.com/human-interest/2013/07/singing-in-a-choir-research-shows-it-increase-happiness.html](https://www.slate.com/human-interest/2013/07/singing-in-a-choir-research-shows-it-increase-happiness.html).

p.180 ‘Totalitaire bewegingen zijn massaorganisaties van geatomiseerde, geïsoleerde individuen,’

Hannah Arendt, *The Origins of Totalitarianism* (New York: Harvest, 1973), 323.

13. Kosmische-onbeduidendheidstherapie

p.183 De jungiaanse psychotherapeut James Hollis herinnert

In James Hollis, *Finding Meaning in the Second Half of Life: How to Finally, Really Grow Up* (New York: Gotham, 2005), 2.

p.184 ‘Toen ik mij nu wendde tot alle werken die mijn handen hadden gewrocht’

Ecclesiastes 2:11, *The Bible: English Standard Version* (Wheaton, IL: Crossway, 2005), 471.

p.186 ‘Wat het trauma ons heeft laten zien,’

Alle citaten van Julio Vincent Gambuto are from “Prepare for the Ultimate Gaslighting,” *Medium*, 10 april 2020, available at [forge.medium.com/prepare-for-the-ultimate-gaslighting-6a8ce3f0a0e0](https://www.forge.medium.com/prepare-for-the-ultimate-gaslighting-6a8ce3f0a0e0).

p.188 De in 2019 overleden Britse filosoof Brian Magee

Bryan Magee, *Ultimate Questions* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2016), 1–2.

p.189 ‘net zoveel als het aantal mensen dat ik in mijn woonkamer weet te stouwen als ik een feestje geef’.

Magee, *Ultimate Questions*, 2.

p.189 ‘indrukwekkende onverschilligheid van het universum’

Richard Holloway, *Looking in the Distance* (Edinburgh: Canongate, 2005), 13.

p.189 *The universe doesn’t give a flying fuck about you*

Johnny Truant, *The Universe Doesn’t Give a Flying Fuck About You*. Self-published, Amazon Digital Services, 2014. Kindle.

p.190 ‘het gewone en alledaagse overtreft’

Iddo Landau, *Finding Meaning in an Imperfect World* (New York: Oxford University Press, 2017), 31.

p.191 ‘We keuren een stoel niet af omdat we er geen water op kunnen koken’

Landau, *Finding Meaning in an Imperfect World*, 39.

p.191 ‘irreëel, voor bijna iedereen, om van jezelf te verwachten’

Landau, *Finding Meaning in an Imperfect World*, 39.

Slotwoord: De menselijke ziekte

p.194 ‘Tijd is de substantie waarvan ik ben gemaakt,’

Jorge Luis Borges, “A New Refutation of Time,” in *Labyrinths* (New York: New Directions, 2007), 234.

p.195 ‘Er is een vreemde geestesgesteldheid’

Marie-Louise von Franz, *The Problem of the Puer Aeternus* (Toronto: Inner City), 8.

p.197 zoals zenleraar Charlotte Joko Beck het formuleert

Geciteerd in Joan Tollifson, *Death: The End of Self-Improvement* (Salisbury, UK: New Sarum Press, 2019), 60.

p.197 ‘Ik was een appel aan het schillen,’

Christian Bobin geciteerd in Christophe André, *Looking at Mindfulness: Twenty-Five Paintings to Change the Way You Live* (New York: Blue Rider, 2011), 256.

p.197 ‘de vragen leeft’

Rainer Maria Rilke, *Letters to a Young Poet* (New York: W. W. Norton, 2004), 27.

p.198 James Hollis adviseert om bij elke belangrijke beslissing jezelf de vraag te stellen

James Hollis, *What Matters Most: Living a More Considered Life* (New York: Gotham, 2009), 13.

p.200 het iets wreeds heeft

Landau, *Finding Meaning in an Imperfect World*, 40–41.

p.200 ‘op een bepaalde leeftijd’

Stephen Cope, *The Great Work of Your Life: A Guide for the Journey to Your True Calling* (New York: Bantam, 2015), 37.

p.201 De boeddhistische leraar Susan Piver

Susan Piver, “Getting Stuff Done by Not Being Mean to Yourself,” 20 augustus 2010, beschikbaar op openheartproject.com/getting-stuff-done-by-not-being-mean-to-yourself.

p.203 In zijn fascinerende documentaire Life’s work laat regisseur David Licata

David Licata, *A Life’s Work* (2019), op alifesworkmovie.com.

p.204 ‘Beste mevrouw V.,’

Carl Jung, *Letters*, vol. 1, 1906–1950 (Oxford: Routledge, 2015), 132.

Nawoord: De hoop voorbij

p.208 De milieuactivist Derrick Jensen

Alle citaten van Derrick Jensen komen uit “Beyond Hope,” *Orion*, <https://orionmagazine.org/article/beyond-hope/>.

p.208 ‘alsof er altijd wel een babysitter te krijgen zal zijn als we die hard nodig hebben’

Pema Chödrön, *When Things Fall Apart* (Boulder: Shambhala, 2016), 38.

p.210 “O, als de Apocalyps komt...”

Nellie Bowles, “Fleeing Babylon for a Wild Life,” *New York Times*, 5 maart 2020.

p.210 ‘Alle hoop laten varen is een bevestiging’

Chödrön, *When Things Fall Apart*, 40.

p.211 ‘De lente is aangebroken, zelfs in Londen N1’

George Orwell, “Some Thoughts on the Common Toad,” voor het eerst gepubliceerd in *Tribune*, 12 april 1946, beschikbaar op www.orwellfoundation.com/the-orwell-foundation/orwell/essays-and-other-works/some-thoughts-on-the-common-toad/.

Appendix: Tien middelen om je eendigheid volledig te ervaren

p.214 ‘Je kunt elk willekeurig aantal uren vullen met bezigheden die aanvoelen als productieve arbeid,’

Cal Newport, “Fixed-Schedule Productivity: How I Accomplish a Large Amount of Work in a Small Number of Work Hours,” beschikbaar op www.calnewport.com/blog/2008/02/15/fixed-schedule-productivity-how-i-accomplish-a-large-amount-of-work-in-a-small-number-of-work-hours/, zie ook Cal Newport, *Deep Work* (New York: Grand Central, 2016).

p.215 ‘Als je het niet allemaal kunt doen, schaam je je en geef je het op,’

Jon Acuff, *Finish: Give Yourself the Gift of Done* (New York: Portfolio, 2017), 36.

p.216 er zijn overtuigende bewijzen voor de motiverende kracht van ‘kleine overwinningen’

Zie Teresa Amabile en Steven Kramer, *The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work* (Brighton, MA: Harvard Business Review Press, 2011).

p.218 ‘Toen ik op grijsstinten overging, ben ik niet plotseling een ander mens geworden’

Nellie Bowles, “Is the Answer to Phone Addiction a Worse Phone?,” *New York Times*, 12 januari 2018.

p.219 ‘Als elk jaar dat verstrijkt ervaring [...] omzet in automatische routine,’

William James, *The Principles of Psychology*, vol. 1 (New York: Dover, 1950), 625.

p.219 ‘is je levenservaring dubbel zo rijk als nu’

Young, *The Science of Enlightenment*, 31.

p.220 ‘uit te zoeken wie de mens met wie we op dat moment te maken hebben eigenlijk is’

Tom Hobson in gesprek met Janet Lansbury, “Stop Worrying About Your Preschooler’s Education,” beschikbaar op www.janetlansbury.com/2020/05/stop-worrying-about-your-preschoolers-education.

p.220 zoals Susan Jeffers oppert in haar zelfhulpboek *Embracing uncertainty*

Susan Jeffers, *Embracing Uncertainty: Breakthrough Methods for Achieving Peace of Mind When Facing the Unknown* (New York: St. Martin’s Press, 2003).

p.221 ‘Ik ben tot de ontdekking gekomen dat al het ongeluk van de mensen’

Pascal, *Pensées*, 49.

p.222 ‘Niets is moeilijker dan nietsdoen,’

Jenny Odell, *How to Do Nothing* (New York: Melville House, 2019), ix.