Wie met zijn hoofd al vertoeft bij straks, mist de voldoening van het nu

We moeten rijden, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan. We hebben ongelofelijke haast... Herman Van Veen zong het jaren geleden al en het is er niet beter op geworden. En ondanks al het jachten is er zoveel waar we niet aan toekomen dat voor «een andere keer misschien» blijft.
Hoe komt het toch dat veel mensen voortdurend in tijdsnood zitten? En hoe komt het dat ondanks het feit dat velen snakken naar een rustiger manier van leven, we er niet in slagen dat eeuwige hollen te stoppen en steeds meer mensen buiten adem geraken? We legden deze en vele andere vragen rond tijd en omgaan met tijd voor aan psychologe en lesgeefster aan het HIG Ria Grommen.

“Dat we het druk hebben, is niet nieuw”, zegt Ria Grommen, «maar tot voor enkele jaren waren velen er vooral trots op te kunnen uitpakken met een overvolle agenda. Wie veel te doen had, betekende iets. Nu kom ik steeds meer mensen tegen die onder de tijdsdruk gebukt gaan en het anders zouden willen. Onthaasting is een begrip dat aanslaat. We proberen op adem te komen tijdens vakantieperiodes, in ontspannings- en verwenkuren, of zoeken de stilte van abdijen op. Met maatregelen zoals tijdskrediet, sabbatjaren en ouderschapsverlof wordt getracht ruimte te maken voor zaken die mensen belangrijk vinden maar die in het dagelijks leven blijkbaar in de verdrukking geraken. We slagen er echter niet in de molen te stoppen.»

«Wellicht heeft het feit dat we voortdurend in tijdsnood zitten niet zozeer te maken met de hoeveelheid werk maar vooral met een dieperliggende levenshouding. Het beroepsleven stelt hoge eisen. Je moet je doelstellingen halen en voor de weg die bewandeld wordt om die te bereiken is er geen interesse. Die manier van denken en doen nemen we mee naar andere terreinen zoals sociaal leven, vrije tijd, opvoeding en huishouden. Overal willen we goede prestaties neerzetten en scoren. Er is geen plaats meer voor het onverwachte, het niet-geplande, of wat niet efficiënt is. Volgens mij is die resultaatgerichtheid één van de grote oorzaken van dat voortdurende gevoel van tijdsdruk.»

«Steeds meer bezigheden worden samengedrukt in de tijd. We hoeven niet meer dagen onderweg te zijn om familie of vrienden te bezoeken, de wasmachine klaart een klus die vroeger vele uren vergde en communicatie verloopt zeer snel via gsm en e-mail. Wij genieten echter niet van de vrijgekomen tijd maar blijven rusteloos op zoek hoe we nog meer tijd kunnen winnen: 's nachts reizen, vergaderen tijdens de lunch, snellere computers... De gewone dingen van het leven proberen we zo vlug mogelijk af te handelen om tijd te maken voor zogenaamde belangrijke activiteiten die dan toch weer niet de voldoening geven die we gehoopt hadden. Het leven speelt zich echter af in de tijd. Een mens heeft tijd nodig om te slapen, te eten, te groeien, te genezen, anderen te ontmoeten, te spreken, een taak af te werken... Je kan het ritme van het leven niet straffeloos overhoop halen. Misschien moeten we die gewone dingen des levens -die tot het wezenlijke van het mens-zijn behoren- weer wat meer au serieux nemen en ook aandacht hebben voor de weg en niet alleen voor de bestemming.»

«Het lijkt alsof we nu meer dan vroeger zelf kunnen bepalen hoe we ons leven organiseren, maar dat is schijn. De verwachtingen worden niet zo expliciet geformuleerd, maar zijn daarom niet minder dwingend. Hoe je je moederrol vervult en echtgenote bent, hoe je het huishouden organiseert, op welke manier je je huis inricht, hoe je het klaarspeelt om arbeidsleven en gezin te combineren, welke culturele activiteiten je meepikt en de kennissenkring die je er op nahoudt... het behoort op het eerste gezicht tot de vrijheid van elk individu. Maar de omgeving en de media schuiven wel degelijk modellen naar voor over hoe het eigenlijk hoort. Wie er niet in slaagt het leven te beredderen zoals je verondersteld wordt dat te doen is een looser en hoort er niet echt bij. We worden allemaal constant bestookt met ideaalbeelden, en leggen als gemeenschap met die verwachtingen en eisen, heel veel druk op elkaar. Ook kinderen worden al vroeg in die druk van normen meegesleurd. Dankzij ontwikkelingscurven worden ontwikkelingsproblemen bij baby's en peuters tijdig opgespoord en bijgestuurd en dat is een goede zaak. Maar vaak worden die curven ook een dictaat voor de ouders en heeft men geen oog voor het eigen ontwikkelingsritme van een

kind. Hij spreekt nog niet zo vlot als het buurmeisje, moet hij niet naar de logopedist? Alle vaardigheden die een kind verwerft worden genadeloos getoetst aan de norm, vaak ten koste van het langzaam groeien dat tijd vraagt.
Erbij horen is een diepmenselijk verlangen en dat ouders hun kinderen zoveel mogelijk kansen willen geven, is lovenswaardig. Het zou niet eerlijk zijn de verantwoordelijkheid om tegenwicht te bieden tegen de maatschappelijke normen volledig op de schouders van individuen of gezinnen te leggen. Als onze cultuur haar hoge eisen aan mensen en haar prestatiegerichtheid niet terugschroeft, en het gewone niet de moeite waard vindt, is het moeilijk voor individuele mensen om het tij te keren.»

«Toch kunnen we ook zelf een aantal rituelen inbouwen die helpen om gewone momenten waar je van leeft, een plaats te geven. Flexibele werktijden, kunstlicht waardoor je ook 's avonds kan werken en de microgolf waarmee je op elk moment het eten kan opwarmen brachten meer vrijheid, maar als we samenzijn als gezin belangrijk vinden moeten we er misschien uitdrukkelijk voor kiezen tenminste eenmaal per dag samen aan tafel te zitten. Voor een ander kan een half uurtje mediteren heilig zijn, of zorgt een dagelijkse wandeling of tuinieren voor voeding. Misschien moet ook onze samenleving weer op zoek naar rituelen en structuren die zaken die we de moeite waard vinden helpen vrijwaren. Ik denk bijvoorbeeld aan de zondagsrust. Is een zondag een kans om op adem te komen, of moet er dan zo nodig ook nog gewinkeld worden?»

«Van oudsher maakt men onderscheid tussen de tijd die vooruit snelt en ons ontsnapt en met arbeid samenhangt (de chronos) en de tijd die vervulling geeft en met liefhebben te maken heeft (de kairos). Als we geboeid zijn door een ontmoeting of bezigheid vergeten we de tijd en valt het gevoel van versnippering weg.
Dat verwonderd zijn en opgaan in wat zich nu aandient, is iets wat kleine kinderen je kunnen leren. Onlangs was ik met mijn tweejarig kleinkind de tuin aan het opruimen. Door de manier waarop hij vol overgave blaadjes raapte en takjes verzamelde en brak om de kachel mee aan te maken, werd ik me meer dan anders bewust van het wonder dat leven in en met de natuur is, en genoot ik volop van dit werk. Als je alleen geïnteresseerd bent in een nette tuin (resultaatsgericht) en met je hoofd al vertoeft bij wat daarna nog allemaal geregeld moet worden, mis je de vol-doening van dat moment. Op die manier vreten gewone bezigheden en ontmoetingen energie, terwijl ze met een andere, aandachtige houding juist energie kunnen geven.
Ik houd veel van de tekst in het bijbelse boek Prediker: alles heeft zijn tijd en er is een tijd voor alles. Hij wordt meestal geïnterpreteerd als een illustratie van de vergankelijkheid van de dingen en daarom vaak in uitvaarten gelezen, maar hij beklemtoont evengoed hoe belangrijk elk van de levensmomenten is. Er is een tijd om geboren te worden en een tijd van sterven, een tijd van zaaien en een tijd van oogsten, een tijd van vreugde en een tijd van verdriet, een tijd van haat en van liefde... En elk van die ervaringen mag ten volle doorleefd worden. Zaaien is niet alleen maar een noodzakelijke handeling om te kunnen oogsten, maar waardevol op zich en dus volle aandacht waard. Dan ga je genieten van het voorbereiden van de aarde, van het vol spanning wachten op het kiemen, van het volgen van de groei. Datzelfde geldt voor de groei en ontwikkeling die een mens doormaakt. Kind zijn is niet alleen maar een voorbereiding op volwassenheid en oud worden betekent niet alleen maar van alles niet meer kunnen of zijn, maar is een nieuw aspect van mens-zijn. Elke fase heeft waarde.
Ons leven voltrekt zich in de tijd. Het vergt negen maanden voor een kind geboren wordt maar we hebben evengoed tijd nodig om te rouwen bij het afscheid van een geliefde, of om ons aan te passen aan grote veranderingen. En die tijd nemen of geven we vaak niet meer. Mensen die verhuizen pakken tussen de drukte van alledag hun spullen en op de nieuwe plek wordt verwacht dat ze meteen functioneren. Er is geen tijd voor moeilijke periodes en ook rouwen mag niet te lang duren. Want je moet voort, het leven loopt verder...»

«Aandachtig leven is niet vanzelfsprekend. Terwijl we met het ene bezig zijn, laat de gedachte aan het andere ons niet los. Thuis kunnen we de mails over het werk bekijken terwijl we op het werk denken aan de kinderen die in de opvang zitten (zijn we wel een goede vader of moeder?). Thuisgekomen proberen we huishoudelijk werk en nazicht van het huiswerk zo efficiënt mogelijk aan te pakken om daarna weer snel naar de fitness of de muziekschool te kunnen. Het

voortdurende spanningsveld tussen wat ik nu aan het doen ben, en waar ik eigenlijk (ook) mee bezig zou moeten of kunnen zijn, is heel uitputtend. Het is de kunst niet telkens uit dat nu-moment weggetrokken te worden door onze eigen verlangens -we willen immers nog zoveel- of door de buitenwereld. Dat is niet gemakkelijk in een wereld die ons overspoelt met prikkels. Telefoon en gsm dringen zich overal op en als ik op tv een film wil zien, moet ik de reclameboodschappen erbij slikken. Er zijn zoveel krachten aan het werk die onze aandacht afleiden: kijk eens wat er nog allemaal mogelijk is, wat je nog allemaal zou kunnen en moeten doen, gezien of beleefd hebben. Denk maar aan internet dat alle mogelijkheden van de hele wereld de huiskamer binnenbrengt.
Er is niks mis met het verlangen van mensen naar nieuwe dingen en evenmin met het verkennen van onbekende horizonten. Aan dat dynamische hebben wij onze welvaart en cultuur te danken. Alleen schuilt in de overdaad aan mogelijkheden het gevaar dat we achteloos voorbij hollen aan wat er nu is in ons leven omdat het verbleekt in het licht van wat allemaal(nog) niet is en wel zou kunnen zijn.»

«De mogelijkheden zijn enorm, en we willen steeds verder de grenzen verschuiven alsof de sky the limit is. We hebben er moeite mee dat de grens van wat mensen aankunnen heel wat dichter ligt. Een dag telt maar 24 uur en ons leven duurt met wat geluk pakweg 90 jaar en vooral: we zijn beperkt in onze mogelijkheden. Aanvaarden -en dan bedoel ik niet het passieve berusten- dat we niet alles kunnen en dat dat ook niet hoeft, haalt een grote last van de schouders. Doen wat je kan, zo goed mogelijk... mag dat al niet goed genoeg zijn?
Wie erin slaagt wat hij nu heeft of waar hij nu mee bezig is naar waarde te schatten en zijn volle aandacht te geven, leeft veel minder opgejaagd én intenser. Als elk moment, elke ontmoeting of bezigheid, je aandacht en je leven vult, hoef je niet voortdurend reikhalzend uit te kijken naar iets anders dat die ultieme vervulling zou moeten brengen.
Op zoek naar zingeving richten velen de blik naar Oosterse religies en filosofieën. De Christelijke traditie daarentegen is in ongenade gevallen omdat ze door haar strikte structuren en verstikkende interpretaties de autonomie van de mens al te zeer inperkten. Het is goed dat mensen zich van dat beklemmende hebben bevrijd, maar daarmee hebben we tegelijk rituelen overboord gegooid die zingevend kunnen zijn. De samenleving zal wellicht niet naar het Christelijke model teruggrijpen en dat hoeft ook niet. Maar de Christelijke traditie kan -naast en in dialoog met andere inspiratiebronnen- een zinvol perspectief geven op omgaan met tijd en beperktheid. Het zou jammer zijn, vanuit de terechte afkeer voor wat beknottend werkte, de hulpmiddelen en de oproep tot voller mens-zijn af te wijzen. Want in essentie spoort de Christelijke religie daartoe aan. Vaak sluit die traditie ook nauwer aan bij onze manier van denken en leven en is ze daardoor toegankelijker en bruikbaarder dan vreemde religies, hoe waardevol die ook zijn.

Elke mens wandelt even mee in het grote tijdsgebeuren en is daarin een unieke en onvervangbare schakel. Niet meer, maar ook niet minder. Op de plaats waar we staan, met onze mogelijkheden en beperktheden en met de mensen waarmee we leven, kunnen we ons leven vormgeven. Ik hoef de hele wereld niet te torsen, het volstaat mijn kleine maar tegelijk waardevolle stukje in te vullen. Wie rustiger kan omgaan met zijn eigen beperktheid, gaat niet alleen minder gebukt onder de vele opgeklopte normen waar geen mens kan aan voldoen, maar wordt ook milder tegenover anderen die op hun manier hun stukje proberen in te vullen.

Steeds meer mensen stellen vast dat voldoening niet te vinden is in het volproppen van je leven met activiteiten, maar in de manier waarop je de dingen beleeft. We zullen als individu de wereld niet veranderen, maar elke verandering begint van onderuit bij mensen waar anderen zich bij aansluiten. En daar is de tijd denk ik rijp voor.

An Candaele

(Dit artikel verscheen in *De Bond* van 17 december 2004)