



Rustmomenten

HOE KOMT HET TOCH DAT WE VAAK ZO GEHAAST

DOOR HET LEVEN GAAN? JOURNALIST CAROLINE BUIJS

ZOCHT UIT HOE JE DE TIJD WAT MEER NAAR

JE HAND KUNT ZETTEN.

Laatst probeerde ik met grootse armgebaren mijn dochter op het schoolplein tot opschieten te manen. Over twintig minuten moest ze bij zangles zijn en voor die tijd wilde ik nog even gauw haar fietslicht laten repareren bij de fietsenmaker. Dat kon niet na zangles, want dan moest ze meteen door naar een feestje. En dat feestje was pas afgelopen als het al donker was – van daar die fietslampjes. Bij de fietsenmaker kwam ik een goede vriendin tegen van mijn zus van wie ik wist dat ze verdriet had om een sterfgeval. Het enige wat ik kon uitbrengen was: “Sorry. Ik heb heel erge haast. Sterkte.” Terwijl ik stevig doortrapte om op tijd te komen op zangles,

moest ik heel hard op mijn lip bijten om niet te gaan huilen. Ik realiseerde me ineens zo duidelijk dat dit níet de manier was waarop ik wilde leven: mijn dochter opjagen en geen tijd hebben om aandacht te besteden aan iemand die dat nodig heeft.

KLEINE PAUZES

Hoe komt het toch dat we vaak het gevoel hebben dat tijd zo schaars is? Komt het eenvoudigweg omdat we onze dagen te vol stoppen? Uit een onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau uit 2011 blijkt dat vier op de tien respondenten zich één of meer dagen van de week opgejaagd >

Het grootste deel van onze geschiedenis hadden we nog geen klokken. Een afspraak maakte je bijvoorbeeld zo: 'Ik zie je bij zonsondergang'

**IN PLAATS VAN EEN FOTO VAN JE
BIOSCOOPKAARTJE OP INSTAGRAM TE PLAATSEN,
KUN JE DE FILM OOK
EVEN OP JE IN LATEN WERKEN**

voelen. ‘Het gevaar van gejaagdheid,’ zegt psycholoog Max Wildschut in zijn boek *Stop, denk, doe*, ‘is dat het een gevoel van urgentie creëert, waardoor stilzitten en even rustig nadenken niet meer (instinctief) een logische keuze is.’

JE EIGEN LEEFRITME

Onze gezamenlijke ritmes zijn vanaf de jaren zestig overgegaan in meer flexibele tijden, zodat een collectief ritme van slapen, werken en voor elkaar klaarstaan ontbreekt, schrijft filosoof en Denker des Vaderlands Marli Huijer in haar boek 'Ritme - Op zoek naar een terugkerende tijd'. Ongemerkt verwachten we van elkaar dat we altijd en overal beschikbaar zijn: om de telefoon op te nemen bijvoorbeeld, of nog even een heel dringende klus voor iemand af te handelen. Nee zeggen is steeds lastiger en dat gaat ten koste van veel sociale gebruiken zoals rustig bijpraten met collega's of de krant lezen bij het ontbijt. Durf je vast te houden aan je eigen leefritme, dan ga je volgens Huijer minder gejaagd door het leven.

Niet alleen te veel willen doen in korte tijd is een trigger voor gejaagdheid. Ook streng zijn voor jezelf met zinnnetjes als ‘Nou hup, niet zeuren, dat klusje kan best nog even tussendoor’ is er zo een. En wat het niet makkelijker maakt, is dat ‘het lekker druk hebben’ in eerste instantie best een goed en nuttig gevoel geeft. Toch: nooit eens een rustmoment inbouwen gedurende de dag, je boterham achter de computer opeten en zelfs op de wc nog je mail checken op je telefoon (doe ik vaak) zijn niet bevorderlijk om het gevoel te krijgen dat je zeeën van tijd hebt. Hoe fijn die smartphone ook is, hij maakt de verleiding wel groot om veel van die zogenaamde ‘loze momenten’ op te vullen. Zoals wachten in een rij, de tijd die overschiet tussen het koken door, de pauze van een film. In plaats van Nu.nl te checken, kun je tijdens dat wachten ook eens het winkelkarretje van de vrouw naast je bestuderen, en erbij fantaseren wat voor leven ze heeft. Of in plaats van je saldo op je telefoon te checken, kun je terwijl je wacht tot de rijst kookt ook een drieminutenmeditatie uitproberen. En in plaats van tijdens de film-pauze een foto van je bioscoopkaartje op Instagram te plaatsen, kun je de film ook even op je in laten werken. Want kleine pauzes zijn juist zo belangrijk voor je reflecterende en archiverende brein, schrijft coach en trainer Theo Compernelle >





HET BESTE IS OM VOOR JEZELF OP EEN RIJTJE TE ZETTEN WAT JE BELANGRIJK VINDT IN JE LEVEN. ZO WEET JE WAARAAN JE JE TIJD HET LIEFST WILT BESTEDEN



in zijn boek *Ontketen je brein*. ‘Ons bewuste, langzame, snel vermoeide, kwetsbare maar verfijnde, menselijke reflecterende brein moet goed worden verzorgd, omdat anders ons onbewuste, zeer snelle, onvermoeibare, robuuste, primitieve en dierlijke reflexbrein te veel slechte belangrijke beslissingen zal nemen.’ En, gaat hij verder: ‘Altijd online zijn veroorzaakt een chronische, niet-aflatende achtergrondstress.’

STROOMVERSNELLING

Wat misschien ook helpt om te begrijpen waarom tijd soms schaars voelt, is het besef dat wanneer je ouder wordt de tijd sneller lijkt te gaan: vanaf je 24e begin je tijd al te overschatten. Geen wonder dat je soms tijd tekortkomt. Douwe Draaisma, schrijver en hoogleraar geschiedenis van de psychologie, haalt in zijn boek *Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt* een mooi citaat aan van de Franse bioloog en chirurg Alexis Carrel (1873-1944): ‘De objectieve tijd, die van de klok, glijdt in een gelijkmatig tempo voort, als een rivier door laagland. Aan het begin van zijn leven rent de mens nog kwiek langs de oever, sneller dan de stroom. Rond het middaguur is zijn tempo al wat lager en loopt hij gelijk op met de rivier. Tegen de avond, als hij vermoeid raakt, versnelt de stroom en raakt hij achter. Ten slotte blijft hij stilstaan en gaat liggen, naast de rivier die zijn verloop

vervolgt in hetzelfde onverstoorbare tempo waarin hij de hele dag al heeft gestroomd.’ Kan het ook anders? Hoe zorg je ervoor dat je je minder opgejaagd voelt en je minder het gevoel hebt dat tijd schaars is? Het ligt misschien voor de hand, maar uit steeds meer onderzoek blijkt dat het ook echt nodig is: ga geregeld offline, bouw reflectiemomenten in en neem pauzes. ‘Dat geeft je reflecterende brein de tijd om zich te herstellen en je archiverende brein de kans om de miljarden bites en bytes op te slaan,’ schrijft Theo Compernelle in zijn boek.

JE EIGEN TIJD

Maar wat misschien nog wel het beste is om het gevoel te krijgen dat je de tijd wat meer in eigen hand hebt, is voor jezelf op een rijtje zetten wat je belangrijk vindt in je leven. Zo weet je waaraan je je tijd het liefst wilt besteden. Timemanagement-deskundige Stephen Covey geeft in zijn boek *Timemanagement volgens Covey* een paar richtlijnen die kunnen helpen om helder te krijgen wat voor jou belangrijk is. Begin met drie of vier dingen die je als het belangrijkste in je leven beschouwt, evenredig verdeeld over werk en privé. Bijvoorbeeld: tijd besteden aan je geliefde en/of je gezin en aan vrienden. Met plezier je werk doen. Regelmatig in de natuur zijn. Ga daarna na welke doelstellingen je op de

lange termijn nastreeft. Bijvoorbeeld: iets nieuws leren (op je werk of thuis). Iets voor de samenleving doen. Denk vervolgens na over de belangrijkste relaties in je leven (en hoe je die wellicht zou kunnen verbeteren). En bedenk ten slotte wat je zou doen als je nog maar een half jaar te leven had.

POT MET STENEN

Nu je weet wat je belangrijk vindt, is de volgende stap dat je het gaat verweven in je dagelijks leven. Covey gebruikt een mooie metafoer die daarbij kan helpen: zie de tijd als een grote pot die je kunt vullen met stenen. Als je de pot eerst vult met grote stenen (dat wat jij het belangrijkste vindt), daarna met grind, vervolgens met zand en ten slotte met water (de dingen die ook moeten gebeuren, maar voor jou minder belangrijk zijn), zul je verbaasd zijn hoeveel er in de pot past. Doe je niet éerst die grote stenen in de pot, dan krijg je ze er later nooit meer in. Met andere woorden: zet eerst je prioriteiten in je agenda en dan de dingen die iets minder belangrijk zijn. Ik probeerde het een week uit, en vond het heel fijn werken. Met een fineliner tekende ik letterlijk verschillende stenen in mijn weekplanner (hoeft natuurlijk niet, maar tekenen is altijd leuk, vind ik), waarin ik schreef wat ik wilde (en ook moest) doen. Allereerst vulde ik in wat ik graag zou willen die week: op woensdagmiddag

op mijn gemak lunchen met mijn dochter. Maar ook: een ochtend gewoon maar wat aanrommelen zonder plan en op dat moment wel zien waar ik zin had, mijn telefoon uitgeschakeld. De tijden voor werk tekende ik ook in mijn agenda en bakende ik nu mooi af – ik ging geen werkmail meer checken dus, ’s avonds op de wc. Doordat ik de dingen die ik belangrijk vond had vastgelegd en me daar ook aan hield, ging het me veel makkelijker af om zonder morren de voor mij minder belangrijke dingen te doen die toch moesten gebeuren – een fiets langs de fietsenmaker brengen, bijvoorbeeld. Daar had ik nu tijd voor ingeruimd. ●

MEER LEZEN

- * 'Stop, denk, doe - Zo manage je je brein', Max Wildschut (Lev.)
- * 'Ontketen je brein' - Theo Compernelle (Lannoo)
- * 'Timemanagement volgens Covey' - Stephen Covey (Business Contact)
- * 'Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt', Douwe Draaisma (Historische Uitgeverij)

TEKST CAROLINE BUIJS FOTOGRAFIE GETTY IMAGES