

Ontwaken

als collectieve handeling

ONTWAKEN MARKEERT DE OVERGANG VAN DE NACHTRUST NAAR DE DAGELIJKE ACTIVITEITEN. HET IS DAARMEE MISSCHIEN WEL HET BELANGRIJKSTE TERUGKERENDE OVERGANGSMOMENT IN IEDERS DAGELIJKS BESTAAN. HOE BELANGRIJK IS DIT VOOR ONZE HEDENDAAGSE SAMENLEVING?

Tekst THELUN PIETER VAN TIENOVEN

HOEWEL WE VAAK VERonderstellen in een 24 uren-economie te leven, is ontwaken het meest collectieve moment van de dag. Dit verloopt grotendeels synchroon met het natuurlijke dag-nachtritme, maar lang niet meer zo synchroon als in jager-verzamelaars-samenlevingen of de eerste landbouwsamenlevingen die sterk afhankelijk waren van natuurlijk licht en de seizoenen.

In moderne samenlevingen is de notie van tijd veranderd, omdat die nog sterker vorm krijgt door de ordening van collectieve, sociale handelingen. De nacht, of het nu donker is of niet, wordt geordend aan de hand van het collectieve slaapritme. De dag, of het nu licht is of niet, wordt geordend aan de hand van de collectieve ritmen van het dagelijkse handelen. Hierbij is het collectieve ritme van de arbeid op weekdays het belangrijkste ritme.

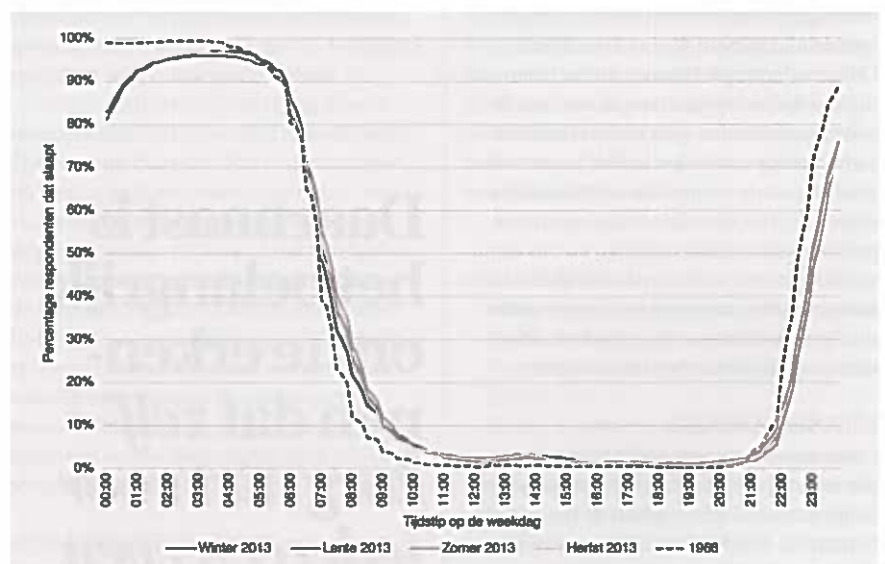
In onze samenleving heeft betaald werk een centrale plaats. Het zorgt niet alleen voor inkomen, maar ook voor sociale contacten, status, sociale identiteit, en zingevende en regelmatige tijdsinvulling. Zelfs werklozen en gepensioneerden blijven voeling houden met het arbeidsritme. Het zijn dan ook collectieve ritmen als deze die het moment van ontwaken bepalen.

VAN MINUUT TOT MINUUT

Figuur 1 geeft dat mooi weer. Deze is gemaakt aan de hand van data die komen van het Vlaams tijdbestedingsonderzoek uit 2013, uitgevoerd door de onderzoeksgroep TOR van de Vrije Universiteit Brussel. In dit onderzoek hielden respondenten gedurende zeven opeenvolgende dagen

een dagboek bij waarin ze al hun activiteiten van minuut tot minuut noteerden. Het onderzoek vond plaats tussen januari 2013 en februari 2014 bij een aselechte steekproef van 3.260 respondenten tussen de 18 en 75 jaar oud.

De lijnen in de figuur geven het percentage respondenten weer dat slaapt gedurende een weekday. Het is duidelijk te zien dat het



Figuur 1. Het collectieve slaapritme en moment van ontwaken op weekdays.

(bronnen: Vlaams tijdbestedingsonderzoek, 2013 & Belgische data van het Multinational Comparative Time-Budget Research Project, 1966).

collectieve waakmoment start rond 6 uur in de ochtend. Op dat moment slaapt nog 90% van de respondenten. Om 7 uur is dat nog maar 50%, om 8 uur nog 20% en om 9 uur minder dan 10%. Merk op dat de spreiding van het waakmoment te maken heeft met de steekproef: het betreft hier een populatie-sample, dus studenten, vol- en deeltijds werkenden, niet-werkenden, en gepensioneerden. De vier verschillende lijnen staan voor de vier seizoenen. De overlap van de lijnen laat duidelijk zien dat de seizoenen – en dus het natuurlijke dag-nacht-ritme van de dagen – geen invloed hebben op het collectieve ontwaakmoment. Ontwaken is een collectieve, sociale handeling.

Niet enkel gedurende de seizoenen wijzigt het moment van ontwaken nauwelijks, ook gedurende de jaren is dit vrijwel niet veranderd. De figuur bevat ook het slaapritme op basis van het Belgische tijdbestedingsonderzoek uit 1966, uitgevoerd door Claude Javeau. Dit onderzoek maakte deel uit van het Multinational Comparative Time-Budget Research Project uit 1966, dat onder leiding stond van Alexander Szalai en plaatsvond in 12 landen. Ook in 1966 ligt het collectieve moment van ontwaken rond 6 uur in de ochtend. Het feit dat dit moment collectiever is in 1966 (d.i., de lijn in de grafiek daalt steiler), heeft te maken met de steekproef. Het betrof in 1966 een steekproef van 2077 werkenden tussen de 19 en 64 jaar.

ACHTURENDAG

De figuur toont eveneens dat niet alleen ontwaken, maar ook gaan slapen een collectieve overgang is. Zowel in 2013 als in 1966 start deze overgang vanaf 22 uur. Op dat moment is 10% van de respondenten aan het slapen. In 2013 is dat om 23 uur meer dan de helft en om middernacht meer dan 80%. Net als voor het ontwaken, geldt dat de steekproef van 1966 verklaart waarom het moment van gaan slapen collectiever lijkt. Ook gaan slapen is een collectieve, sociale handeling. Dat is niet verwonderlijk, want de sociale tijdsordening van het slapen gaan en ontwaken is afhankelijk van de duurtijd van slaap, en ook die is hoofdzakelijk sociaal van oorsprong.

Tussen het collectieve moment van gaan slapen (22 uur) en ontwaken (6 uur) zitten acht uren. Die acht uren hebben grotendeels hun oorsprong in de steeds sterker wordende arbeidsbewegingen aan het begin van de Tweede Industriële Revolutie



(ca. 1867-1914) die opkomen voor de acht-urendag. Acht uur werk, acht uur vrije tijd, en acht uur slaap.

Om synchron te lopen met het collectieve slaapritme en moment van ontwaken, gebruiken we de kloktijd en het weekritme. Het eerste wat we doen als we 's morgens wakker worden, is kijken hoe laat het is. De dag van de week en de kloktijd vertellen ons niet alleen waar we staan ten opzichte van de rest van de dag, maar vooral ook hoe te reageren en wat te doen. Uit het tijdbestedingsonderzoek blijkt dat we in het eerste uur na het ontwaken (tussen 6 en 7 uur) vooral bezig zijn met verzorgen, aankleden, ontbijten, en zorgen voor de kinderen. Een deel van ons is ook al onderweg of zelfs al aan het werk. Dit aandeel neemt in de daaropvolgende twee uren toe.

Daarnaast zien we ook dat tussen 7 en 8 uur een groot deel de tijd neemt om de krant te lezen en tussen 8 en 9 uur zien we

Het eerste wat we doen als we 's morgens wakker worden, is kijken hoe laat het is.



THEUN PIETER VAN TIENOVEN
IS VERBONDEN AAN DE
ONDERZOEKSGROEP TOR, BINNEN
DE VAKGROEP SOCIOLOGIE VAN DE
VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL

dat studenten naar school of de universiteit gaan. Behalve dat het collectieve moment van ontwaken elke dag weer een serie van nieuwe collectieve handelingen in gang zet, blijkt uit onderzoek dat voor heel veel van ons deze handelingen deel uitmaken van onze dagelijkse praktijk. Elke dag opnieuw ontwaken we min of meer op hetzelfde moment en elke dag opnieuw stappen we in grote mate in dezelfde dagelijkse routine.

CONTEXTUELE BETEKENIS

Er is nog iets bijzonders aan het collectieve moment van ontwaken. Behalve dat het de overgang markeert tussen het collectieve slaapritme en het collectieve dagritme, markeert het ook een verschil in de contextuele betekenis van dagelijkse handelingen met dezelfde lexicale betekenis.

Midden in de nacht gebeld worden doet ons anders reageren dan overdag gebeld worden. In het eerste geval verwachten we heel heuglijk of heel ernstig nieuws te ontvangen. Dezelfde arbeid krijgt een ook andere contextuele betekenis wanneer het overdag of tijdens de nacht gebeurt. In het laatste geval wordt het al snel bestempeld als precair. Uit het tijdbestedingsonderzoek blijkt dat in het holst van de nacht (tussen 3 en 4 uur) bijna de helft van de mensen die niet slapen, bezig zijn met betaalde arbeid.

Samenleven vergt een sociale tijdsordening van collectief handelen. Ontwaken is een van de meeste betekenisvolle en zingevende collectieve momenten in de sociale tijdsordening van ons dagelijks leven. Elke dag weer. ✕

LITERATUUR

De 24 uur van Vlaanderen. Het dagelijkse leven van minuut tot minuut. I. Glorieux, S. Koelet, I. Mestdag, J. Minnen, M. Moens Et J. Vandeweyer (2006) *Leuven: LannooCampus*. Exploring the stable practices of everyday life: A multi-day time-diary approach. T.P. Van Tienoven, I. Glorieux Et J. Minnen, J. (2017) *In: The Sociological Review, 65(4): 745-762*.