

(B)

SAMENLEVING



Stop de klok:

pleidooi voor meer traagheid

In de greep van de tijd

Het is de paradox van de moderne mens: hoe meer tijd we in onze hoogtechnologische samenleving besparen, hoe harder we voortdurend moeten hollen. De tijdsdruk maakt ons ongelukkig, maar onthaasten willen of kunnen we niet. 'Drukke betekent succes en geeft je eigenwaarde. Als je veel te doen hebt, ben je interessant en belangrijk.'

DOOR BERT VOET, ILLUSTRATIES ANDREAS KLAMMT

In 1928 voorspelde de grote econoom John Maynard Keynes dat we door de technologische vooruitgang honderd jaar later nog maar drie uur per dag zouden werken. Daaraan koppelde hij de grootste uitdaging voor die verre toekomst: wat te doen met al die vrijgekomen tijd?

Een eeuw geleden was een werkweek van zestig uur niet abnormaal, vandaag werken we minder dan veertig uur. In tal van zaken besparen we almaar meer tijd. We maken ons eten klaar in de magnetron, we doen onze boodschappen en bankverrichtingen online, we communiceren met de snelheid van het licht. Efficiëntie, productiviteit en snelheid zijn troef in alle aspecten van het leven. In de

wetenschap, in de opvoeding, en zelfs in de liefde, waar we aan *speeddating* doen.

We boeken enorme tijdwinst, en toch hebben we het gevoel over steeds minder tijd te beschikken. Die paradox is sociologisch te verklaren: hoe meer we de alledaagse processen optimaliseren, des te meer alternatieve keuzemogelijkheden we krijgen. 'Keynes hield totaal geen rekening met de menselijke psychologie, met name dat we almaar meer willen en onze standaarden steeds bijstellen', zegt Frederik Anseel, professor industriële en organisatiepsychologie aan de UGent. 'Vraag mensen welk inkomen ze minimaal nodig hebben, en je krijgt hun loon als antwoord. Daarbij komt de sociale vergelijking: *'Keeping up*

with the Joneses'. Druk bezig zijn is het nieuwe statussymbool.'

Concurrentie en angst voor statusverlies zijn de drijvende krachten achter de versnelling. De bekende Duitse socioloog Hartmut Rosa, auteur van *Versnelling en vervreemding*, een 'kritische studie van het laat-moderne tijdsgewricht', linkt de versnelling van het leven ook aan de secularisering van het Westen: we beseffen dat we maar één leven hebben en willen nu zo veel mogelijk doen. Versnelling als ersatz voor de eeuwigheid. We willen steeds meer, want er is steeds meer. Hij noemt het een van de tragedies van de moderne mens, die gevangenzit in een hamsterrad terwijl zijn levenshonger niet wordt gestild, waardoor hij almaar meer gefrustreerd raakt.

'We dachten altijd dat de technologie ons zou helpen om tijd te winnen, maar het tegendeel is waar', zegt professor Ignace Glorieux, socioloog aan de VUB en auteur van *De 24 uur van Vlaanderen - het dagelijks leven van minuut tot minuut*, een grootschalig tijdsbestedingsonderzoek uit 2011. 'De technologie legt ook beslag op onze tijd. Sinds we de wasmachine hebben, wassen we veel te veel. Mijn opa droeg zijn hemden veel langer dan ik. Als je een auto hebt, wil je er ergens mee naartoe. Hij heeft onze verplaatsingstijd niet verkort. En op het internet zoeken we informatie waaraan we vroeger nooit hadden gedacht. We werken minder dan vroeger, maar het subjectieve gevoel van tijdsdruk neemt toe. De arbeidstijd is duur geworden en er is meer controle en competitie. Strikte werkprocessen worden geanalyseerd en getimed. Denk aan de georoutes van de postbode. Tijd voor een borrel heeft hij niet meer als hij een pakje aflevert. Ook aan een loket een praatje maken is nu ondenkbaar.'

Zelfs onze vrije tijd plannen we minutieus. Het is eigenlijk geen vrije tijd meer. 'We zijn gemiddeld hoger geschoold, waardoor we onze vrijetijdsbehoefte gecultiveerd hebben', zegt Glorieux. 'Kijk naar de weekendbijlagen: citytrips maken, tuinieren, ons huis mooi decoreren, goed koken, interessante boeken lezen en films kijken, een goed seksleven hebben. Allemaal dingen die je wilt doen, maar waarvoor je de tijd niet hebt. En dan voel je het knagen: het loopt mis, ik moet hier iets aan doen. Wat heb ik met mijn tijd gedaan? En toch heb je het gevoel dat het een druk



► weekend was. Ik spreek ook voor mezelf. Laaggeschoolden hebben minder behoeften, zij hebben niet het gevoel iets te missen als ze de laatste Lanoye niet hebben gelezen. Ze zijn tevreden met *Thuis*. Ik zeg dat niet neerbuigend. Misschien is het de oplossing als we het menen met de zogeheten onthaasting. Maar er is een grote groep mensen die cultureel en financieel meer aankunnen dan hun tijd hen toelaat.'

'Het is *the fear of missing out*', zegt Frederik Anseel. 'Hoe meer info je krijgt over wat anderen doen, hoe meer je zelf wilt: "We moeten naar New York want er loopt een interessante tentoonstelling." En zelfs al blijft je agenda ongewijzigd, toch neemt je gevoel van tijdsdruk toe. We zouden dat moeten doen.'

'We zitten voortdurend naar elkaar te kijken', zegt Glorieux, 'en zijn bang dat we het niet goed doen.' Waarom heeft iemand als kinderpsychiater Peter Adriaenssens zo veel succes met zijn boeken? Omdat we onzeker zijn over de opvoeding. We willen ook richtlijnen voor de juiste boeken en films. Naar *The Loft* hoeven we volgens de recensenten niet te gaan kijken. Dat lucht op.' (lacht)

Opgejaagd wild

Alles groeit, behalve de tijd. De hele moderniteit draait om het begrip vernellening, maar nu is er iets extra's aan de hand: onze samenleving is een 24 uren-economie geworden en we razen als opgejaagd wild door het leven.

'Toch denk ik dat we ook genieten van dat *drukdrukdruk*', zegt professor Glorieux. 'Drukte betekent succes en geeft je eigenwaarde. Als je veel te doen hebt, ben je interessant en belangrijk.'

'Het is *the fear of missing out*. Hoe meer info je krijgt over wat anderen doen, hoe meer je zelf wilt.'

Stel je voor dat je op maandag zegt: "Ik heb dit weekend niks gedaan, alleen wat in mijn tuin bezig geweest." Dan vragen ze of je depressief bent.'

In de negentiende eeuw was het helemaal anders, stelt Glorieux. 'Toen toonde je succes door te laten zien dat je tijd had. *The Leisure Class* moest vooral nutteloos zijn. Walter Benjamin beschrijft hoe de dandy's in Parijs flaneerden met een schildpad. Om te tonen: kijk, ik heb tijd, ik heb niets te doen.'

In het geluksonderzoek uit 2007 van Mark Elchardus en Wendy Smits aan de VUB, gebundeld in *Het grootste geluk*, bleek tijdsdruk een cruciale rol te spelen in de gelukservaring van mensen. 'Mensen die veel tijdsdruk ervaren, zijn minder gelukkig dan anderen', zegt Elchardus. 'De gelukkigste Belgen zijn jonger dan 25 of ouder dan 65. De groep daartussen is ongelukkiger, met een extra dip tussen 35 en 55 die volledig verklaarbaar is door tijdsdruk. In die smalle leeftijdsband wordt alles geconcentreerd: carrière maken, kinderen opvoeden, een huis verwerven.'

Maar we kennen ook allemaal mensen die het verschrikkelijk druk hebben en niet ongelukkig zijn, aldus Elchardus. 'Sommigen werken vele uren, maar ervaren geen tijdsdruk. Toen we dat onderzochten, bleek dat niet tijdsdruk op zich ongelukkig maakt, maar wel het streven naar onthaasting. Zodra mensen dat willen, versterkt het gevoel dat ze niet kunnen doen wat ze willen doen. Ze zijn zo gegrepen door werk en gezin dat onthaasten er niet in zit. Dat loopt onvermijdelijk uit op frustratie.'

'Je moet een onderscheid maken tussen dat subjectieve gevoel van tijdsdruk ►

► en mensen die werkelijk gekneld zitten tussen verschillende rollen', stelt Glorieux. 'Vooral jonge moeders staan echt onder zware tijdsdruk. Sinds enkele decennia participeren vrouwen ten volle op de arbeidsmarkt. Dat wordt van hen verwacht. Maar ze moeten nog altijd ook een goede moeder, huisvrouw en partner zijn. Er is geen duidelijke hiërarchie tussen die rollen, al staat de moederrol bovenaan. Een slechte moeder zijn, is het ergste wat hen kan overkomen. Vrouwen zitten gewrongen tussen die rollen. Voor een man is dat veel makkelijker: er is één dominante rol, die van kostwinner. Als je zorgt dat je gezin het materieel goed heeft, ben je een goeie, ook al ben je nooit thuis. De vaderschapsrol krijg je rap geregeld. Eén keer per jaar naar Disneyland en je bent een goede vader.'

Zondagsrust

Om het subjectieve gevoel van tijdsdruk te bekampen, is er volgens Ignace Glorieux maar één remedie: minder willen. 'Neem een familie in de jaren vijftig. Zondag was de enige vrije dag. Ze hadden geen auto, tv of telefoon. Wat deden die mensen? Ze gingen naar de mis. En dan op café. 's Namiddags misschien naar het voetbal. Of op familiebezoek. En de vrouwen: bij elkaar zitten kletsen. Vergelijk dat met onze zondag. We hebben de auto, tv, internet, iPads... Allemaal boeiend hè, de wereld is veel opener geworden, maar het vraagt veel tijd. Ik denk dat de beperkte keuzes in de jaren vijftig rust gaven. En dat die mensen eigenlijk gelukkig waren. We kunnen de klok niet terugdraaien, maar de zondagsrust vind ik wel een instelling die we moeten behouden. Als de winkels dicht zijn, doen mensen dingen waar anders geen tijd voor is. De beperking creëert de mogelijkheden. Als we de zondagsrust afschaffen, krijgen we met moeite nog onze familie bijeen. En we zullen dat zeer snel missen. Maar zodra we het opgeven, kunnen we niet meer terug.'

'Tijdsdruk heeft veel te maken met ingesteldheid', verduidelijkt Elchardus. 'Er is geen rechtstreeks verband tussen hoeveel je doet en de tijdsdruk die je ervaart. Sommigen met een niet al te zware belasting lijden zwaar onder tijdsdruk, anderen lijken 25 uur in een dag te hebben en voelen helemaal geen druk. Je kunt tijd leren maken en je leven inrichten zodat je veel gedaan krijgt.



Sommigen doen het met wat routine in te bouwen, anderen door activiteiten af te schermen. En natuurlijk zijn er echte *timesavers* zoals geen tv kijken, niet facebooken of niet pendelen.'

'Op het werk is een gevoel van controle over je tijdschema essentieel om tijdsdruk te vermijden', zegt Frederik Anseel. 'Zo klopt het niet dat de tijdsdruk toeneemt naarmate je hoger in de organisatie gaat. Managers en ministers hebben zeer beladen agenda's, maar aan de band staan is veel stresserender omdat je er geen controle over hebt.'

Nieuwe media

Sinds de Industriële Revolutie wordt het onderscheid gemaakt tussen de werk-

sfeer en de privésfeer, maar in tijden van e-mail en sociale media dreigt dat weer verloren te gaan. Het werk stopt nooit. Op hun smartphones en tablets worden werknemers van 's morgens vroeg tot 's avonds laat bestookt met werkgerelateerde sms'jes, e-mails en oproepen. Het aantal burn-outs neemt almaar toe. Vorig jaar gaf autobouwer BMW z'n Duitse werknemers het 'recht op onbereikbaarheid'. Ze kunnen met hun managers tijden afspreken waarop ze geen werkgerelateerde telefoons en mails beantwoorden. Andere bedrijven als Volkswagen en Siemens namen soortgelijke initiatieven.

'In Zweden wordt gediscussieerd over een wet ter zake', zegt Anseel. 'Ik ben daar geen voorstander van. Onbereikbaarheid is een recht, geen plicht. Ik ontken niet dat er een probleem is. Mensen met smartphones en tablets op het nachttafeltje slapen slechter omdat ze net voor ze gaan slapen mailen, twitteren en facebooken. Er is dan veel hersenactiviteit en je komt moeilijker tot rust. Maar een systeem dat ons vrijheid geeft blokkeren of verbieden, is paternalistisch: het beeld doemt op van de oude fabrieksbaas die het best weet wat de mensen moeten doen. Ga uit van de individuele autonomie en leer er verstandig mee om te gaan.'

'Managers en ministers hebben zeer beladen agenda's, maar aan de band staan is veel stresserender omdat je er geen controle over hebt.'

- 'Bij een aantal specifieke groepen van hoger opgeleiden zien we een stijging van de werkduur, te wijten aan het werk buiten de werkuren. Maar voor het gros van de bevolking is van die flexibilisering geen sprake', nuanceert Glorieux. 'Integendeel: we beginnen 's morgens later te werken, gaan 's avonds vroeger naar huis, en buiten die uren doen we relatief weinig. Misschien werkt het wel andersom en dringt de vrije tijd door in de werksfeer: we facebooken of shoppen digitaal op kantoor. Maar ook dat is zeker niet het dominante patroon, precies omdat we op het werk zo opgejaagd worden.'

Traagheid

Verzet tegen tijdsdruk is niet nieuw. In het oude Rome klom protest tegen zonnewijzers, in de middeleeuwen vernielden stedelingen de klokken die op torens verschenen en het werkritme bepaalden. 'Chaplin bekritiseerde in de jaren 1920 ook de *Modern Times*', zegt Anseel. 'En toen de typemachine kwam, zei men dat het leven oppervlakkiger zou worden. Zelfs Aristoteles vond al dat de jachtige jeugd geen diepe gesprekken meer voerde.'

Vorig jaar nam filosoof Johan Braeckman van de UGent een jaar verlof zonder wedde. 'Ik stap een jaar uit het bombardement van e-mails', liet hij toen weten. Niet dat hij het lesgeven en onderzoek doen beu was, maar de administratie en vergaderingen aan de unief maakten dat hij niet voldoende bezig kon zijn met lezen en nadenken. Hij nam verlof om te kunnen werken. 'Nu lees ik veel, ik richt mijn tuin in, luister naar concerto's en nodig mensen uit', zegt hij. 'Dingen waar ik anders niet aan toe kom.'

In het Radio 1-programma *Weet ik veel* mocht Braeckman afgelopen zomer de luiheid in ere herstellen. 'Luiheid scheidt vrijheid, kan creatief en gelukkig maken en staat tegenover alles wat fout is aan onze hedendaagse kapitalistische werkethiek', klom het. Braeckmans 'luiheid' is eigenlijk traagheid, een manier van leven die tegenover snelheid, efficiëntie, competitie en winst staat. Een vorm van rebellie. 'Traagheid staat voor een andere visie op werk, met nadruk op het plezier dat je eraan beleeft. Ik snoei liever met een snoeischaar dan met een kettingzaag. De schaar is ambachtelijk en schenkt meer genoeg. Terwijl ik bezig ben, kan ik creatief nadenken. Daarna is

mijn hoofd leeg en ben ik tevreden.'

'Als je mensen op hun sterfbed vraagt waar ze spijt van hebben,' stelt Braeckman, 'zegt niemand: dat ik niet harder heb gewerkt. Wel: dat ik niet meer tijd met vrienden en familie heb doorgebracht, niet meer met mijn kinderen heb gespeeld, te weinig heb *gepinteliërd*. Dat moet je ter harte nemen. Je moet je echt de vraag stellen: hoe vul ik mijn tijd in? Veel mensen zitten acht of twaalf uur aan het scherm gekluisterd, en de meesten krijgen niet eens uitgelegd wat hun werk precies inhoudt. Met de scheiding tussen werk en vrije tijd is het afstompende werk ontstaan dat we in het weekend goed moeten maken. Dat zit scheef.'

Over de gevolgen van een jaar verlof voor zijn eigen toekomst spreekt Braeckman zich nog niet uit. 'Ik zie alleen dat

'Luiheid scheidt vrijheid, kan creatief en gelukkig maken en staat tegenover alles wat fout is aan onze hedendaagse kapitalistische werkethiek.'



het voor veel mensen ondenkbaar lijkt om van job en levensstandaard te veranderen. Zelfs tegen hun zin zijn ze enorme gewoontedieren. Arbeid lijkt heel wat mensen ongelukkig, ziek of depressief te maken, terwijl het net geluk moet voortbrengen. Vorig jaar staakten meer dan honderdduizend mensen opdat politici niet aan hun koopkracht zouden raken. Ik vind dat nogal plat. Koopkracht waarvoor? Ze zijn tegen het kapitalisme, maar ze willen alles kunnen kopen wat het kapitalisme hen voorspiegelt. Je zou ook meer vrije tijd kunnen vragen.'

Is de traagheid als levenskunst aan een herontdekking toe? Worden de drukken stilaan de sukkelaars en de rustigen de helden? Initiatieven als de slowfoodbeweging van de Italiaanse journalist en socioloog Carlo Petrini wijzen in die richting. Zijn manifest gaat over veel meer dan 'goed eten': het is een pleidooi voor het recht op genot en kwaliteitsvolle tijdsbesteding. Intussen zijn er ook al bewegingen voor *slow travel*, *slow money*, *slow science*, *slow philanthropy* en *slow sex*. Zelfs voor *slow journalism*.

'Alle slows ten spijt: ik denk niet dat dat een fundamentele trend is', besluit Ignace Glorieux. 'Is het ook weer niet een vorm van druk? We móeten naar dat restaurantje waar ze aan slowfood doen. Ik geloof niet dat onthaasten voor veel mensen een echte ambitie is. Druk zijn is de trend. Traag leven is voor losers.' ■