

Gij zult ontspannen! NU!

Begin oktober vorig jaar was u nog dolgelukkig. Kaartjes bemachtigd voor Coldplay op de Heizel! Jammer dat het concert half juni zo slecht uitkwam: er waren examens, veel projecten op het werk en ook nog een trouwfeest. Het langverwachte optreden was opeens een verplichting geworden. Allemaal de schuld van het internet, dat ons voortdurend dingen opdringt! Maar wie kocht drie weken later een van de 60.000 tickets voor Ed Sheeran in Werchter op 1 juli 2018?

De *fear of missing out* is natuurlijk te groot, maar het ongenoegen is interessant. Waarom beschouwen we dit soort evenementen niet als de 'tijd voor onszelf' waar we zo luid van dromen – voor wie hebben we de kaartjes anders gekocht? Als Eurostar op 4 juli meldt dat de tickets voor de kerstshopping in Londen te koop zijn, mopperen we dat de zomer nog niet eens is begonnen, en Eurostar ons verhindert in het moment te leven. Dat houdt natuurlijk geen steek: met of zonder treintickets voor december, moeten we zelf iets van die zomer maken. Vanwaar al die frustratie over onze vrije tijd?

'We weten hoe we tickets bestellen, waar we boeken kopen, hoe we films downloaden of naar boeiende steden of musea reizen. Het is alleen zoveel dat we het niet meer kunnen behappen' Ignace Glorieux Socioloog

We hebben meer vrije tijd, maar stellen er hogere eisen aan

'We werken minder dan vroeger', zegt Ignace Glorieux stellig. Hij is professor sociologie aan de VUB. 'Eind-jaren 50 werkte een bediende 55 uur per week, verplaatsingen inbegrepen, want de vijfdaagse week werd pas in 1964 ingevoerd. Onze huizen staan vol tijdbesparende machines, de was doen kost niet langer een hele dag.'

'De paradox is: hoe meer middelen we hebben, hoe minder tijd. Zodra je een auto hebt waarmee je sneller van A naar B raakt, ga je niet meer van A

naar B maar van A naar C. Als je vroeger van West-Vlaanderen naar het Autosalon in Brussel ging, was dat een hele onderneming, dus dat deed je maar om de twee jaar.'

Glorieux bestudeert al decennia hoe we onze tijd besteden, en hoe dat soms haaks staat op wat we ervaren. 'De werktijd is wel veel intensiever geworden. Er wordt een hogere flexibiliteit en productiviteit verwacht van werknemers, ze worden elk jaar geëvalueerd, in de academische wereld worden hun publicaties geteld. Dus stellen we meer eisen aan onze vrije tijd: we willen meer genieten buiten het werk.'

We gaan ten onder aan keuzestress

Dat genieten wordt verstoord doordat we zoveel willen. Films en expo's zien, naar concerten en restaurants gaan, boeken en kranten lezen, sporten en mediteren, familie bezoeken en reizen, enzovoort. 'De begeerlijkste dingen zijn bovendien schaars', zegt Glorieux. 'Er zijn maar zoveel kaartjes voor het Sportpaleis, het vakantiehuisje dat werkelijk alles mee heeft, is als eerste volgeboekt. Die moet je langer op voorhand plannen.'

'We hebben veel meer middelen om dat allemaal te consumeren: we hebben er het geld voor en we weten hoe we tickets bestellen, waar we boeken kopen, hoe we films downloaden of naar boeiende steden of musea reizen. Het is alleen zoveel dat we het niet meer kunnen behappen. Maar tijd is een constante: er zijn net als vroeger maar 52 weken in een jaar.'

Maar we plannen minder, niet meer

Een agenda van 2018 waar al tien data zijn ingevuld, geeft ons het gevoel dat we veel meer dan vroeger plannen. Ook dat klopt niet. 'Een typisch voorbeeld is de gsm', zegt Glorieux. 'Vóór die er was, sprak je 's ochtends met je partner af wie de kinderen van school zou halen en of die ook langs de supermarkt kon gaan. Nu bel je elkaar kwart voor vier om dan te ontdekken dat je allebei nog een vergadering hebt en niet weg kunt. Die

onzekerheid levert stress op. Vroeger was het duidelijk: ik moet straks om vier uur weg want ik ga de kinderen halen.’

‘Moderne technologie heeft dat lastminutemodel in de hand gewerkt. Als ik vroeger naar een congres ging, was mijn paper vooraf helemaal klaar, want ik moest de *slides* vooraf maken en de kopietjes om uit te delen. Ik merk die fluïde, onbesliste dagindeling heel erg bij mijn kinderen. Als ik op zaterdag om vier uur vraag wat ze ’s avonds gaan doen, denken ze dat ze naar de bioscoop gaan, ‘misschien’. Om vijf uur wordt het toch iets gaan drinken, om zeven uur een optreden. Ze zijn voortdurend in communicatie met elkaar, maar daardoor vertonen ze meer uitstelgedrag, zodat ze onrustiger zijn.’

‘Vroeg boeken staat haaks op onze tijd’, zegt Glorieux. ‘Het maakt mensen ongelukkig, omdat er zoveel kan tussenkomen.’

‘Als je toezegt voor iets in een verre toekomst, is dat een “omkeerbare keuze” tot we vertrekken’, zegt Marijke Verbruggen, professor bedrijfswetenschappen aan de KU Leuven. ‘Onderzoek toont aan dat mensen moeite hebben om daar “psychologische afsluiting” mee te krijgen. Je blijft twijfelen of je toch niet beter níét zou gaan. Bij nieuwe informatie die de gekozen optie onaantrekkelijker maakt, ga je haar nog negatiever ervaren.’

We zijn vaker ontevreden over onze keuze

‘Hoe meer opties mensen hebben, hoe meer ze vaak spijt hebben van hun keuze’, zegt Verbruggen. Ze verwijst naar het ‘jam-experiment’ van de Amerikaanse psychologen Sheena Iyengar en Mark Lepper. Op een markt voor *foodies* zetten ze een tafel met 24 soorten jam. Wie proefde, kreeg een kortingsbon. De volgende dag stonden maar zes soorten jam op de tafel. De eerste tafel trok veel meer proevers, maar de tweede dag werden tien keer meer kortingsbonnen ingeruild.

Keuze kan mensen verlammen: dat geldt voor jam, maar ook voor jobs en hobby's. 'Het is cognitief moeilijker om meer dingen te vergelijken dan om twee opties af te wegen', zegt Verbruggen. 'Een andere verklaring is dat je blijft gissen hoe het zou zijn als je toch voor de andere optie gekozen had. Zo ben je al sneller ontevreden over je keuze.'

En dan is er ook nog de *option attachment*. 'Zodra je een optie overweegt, hecht je je er al een beetje aan. Ook dat kan voor gevoelens van teleurstelling zorgen. Je krijgt een uitnodiging voor een event, kiest voor iets anders, maar houdt toch het gevoel over dat je iets verloren hebt, terwijl je het nooit echt hebt gehad.'

Niet kiezen maakt ons ook niet blijer

'Hoe sneller we ons werk doen, hoe beter,' zegt Glorieux, 'maar het heeft geen zin een boek snel te lezen of een film op anderhalve snelheid te bekijken.' En je kunt moeilijk iemand inhuren om in jouw plaats te wandelen of te lezen. We proberen de tijd wel te bedriegen door bijvoorbeeld podcasts te beluisteren tijdens het joggen. Maar dat multitasken is even onbevredigend als op het werk: in plaats van dubbel te genieten, geniet je van allebei minder.

'Mijn grootvader kon naar een radioprogramma luisteren', zegt Glorieux. 'Wij kunnen dat niet: ondertussen lezen we wat mails. Maar om echt te ontspannen, moet je je kunnen onderdompelen en daar is een minimale tijdsduur voor nodig. Je kunt geen dikke roman lezen in stukjes van tien minuten, dan kom je nooit echt in de sfeer.'

We blijven dromen van momenten dat we ons helemaal spontaan kunnen ontspannen. 'Je ziet die drang om de tijd even stil te zetten ook in de koffiebarcultuur', zegt Glorieux. 'Je kunt erover discussiëren hoe authentiek die is, maar je kunt moeilijk ontkennen dat ze aan een behoefte tegemoetkomt.'

Vrije tijd is een statussymbool

We tellen pas mee als we véél doen: druk-druk-druk is niet alleen de norm op ons werk, maar ook in onze vrije tijd. ‘Dat is een merkwaardige evolutie,’ merkt Glorieux op, ‘want 130 jaar geleden moest iemand die echt geslaagd was, tonen dat hij niets te doen had. Dat anderen voor hem geld verdienden in zijn fabriek, dat zijn eten werd klaargemaakt en zijn huis schoongemaakt door personeel. Vandaag is het omgekeerd. Zelfs wie het professioneel heeft gemaakt, moet daarbuiten nog een paar projecten hebben – denk aan zakenlui die sportploegen kopen of kunstprojecten opzetten.’

‘En wát we doen, is meer voorgeschreven dan we denken. Onze omgeving bepaalt welke krantenbijlages we lezen, welke expo’s we willen zien, waar we op vakantie gaan. Alain de Botton noemt het “statusangst”. Vroeger betekende die dat je een nieuwe auto kocht als de burens dat deden, tegenwoordig tellen ook de boeken die je hebt gelezen en de programma’s die je hebt gezien.’

Herkenbaar?

En dus zit u, hoe hard u ook roept dat u altijd en alleen uw zin doet in uw vrije tijd, weer te piekeren of uw vrije tijd wel interessant genoeg werd ingevuld, terwijl u een bijna katholiek schuldgevoel bekruipt: u geniet nooit eens op de juiste manier.