

September, waarin elke dag als een maandag voelt

Peter Vantyghem

‘De natuur is een cyclisch gebeuren. We moeten loslaten om nieuw leven mogelijk te maken.’ Katrijn Van Giel

Niets inspireert dichters en schilders sneller dan de natuur die verandert. De dag die in de nacht verglijdt, het licht dat op een waterspiegel valt, de wilde kleurenpracht van bomen in de herfst: zulke overgangen dragen het besef in zich dat niets blijft, alles vloeit.

September is zo’n overgang. ‘Het is de periode waarin de laatste roos van de zomer nog even nabloeit, alleen, terwijl al haar gezellen verwelkt en verdwenen zijn’, schreef Thomas More. De Duitse dichter Rainer Maria Rilke maande aan om nog snel ’s zomers ‘laatste zoetheid in hemelse wijn om te zetten’. De chanteuse Barbara zong bedroefd in ‘Septembre’: *‘Quel joli temps pour se dire au revoir.’*

‘De meeste mensen kunnen niet lang zonder **September blues!**

duidelijke structuur. Ze zuchten over

routine, maar zijn eigenlijk opgelucht’ Theun

Pieter van Tienoven Socioloog (VUB)

De maand waarin we de oude, bekende gezichten terugzien.

Jongeren keren terug naar de schoolbanken, ouders gaan terug aan het werk. Weer de hele dag tussen vier muren. De dagen worden kouder en korter, ’s nachts trekken we opnieuw een pyjama aan. We ontbijten opnieuw om halfacht en dineren om 19 uur, waarna het nieuws, de soap en een documentaire volgen. Dan gaan we slapen, om de volgende dag te herbeginnen.

Je zou van minder melancholisch worden.

De stemming in tweets

Heeft de medische wereld zich al gebogen over de impact van september? Het begrip *september blues* bestaat daarin alleszins niet, zegt psychiater Kirsten Catthoor. Maar het gevoel herkent ze volledig.

'September is de maand waarin alles weer losgelaten wordt. Het is het begin van een periode die steeds donkerder wordt'
Marleen Van Puyvelde Natuurgids

'Rond eind augustus, begin september worden mensen "manischer", omdat ze meer geprikkeld worden. Het verkeer is weer drukker, de stad is nerveuzer, de verwachtingen liggen hoger. Werknemers lopen hier rond met het gevoel "dat het weer heel hard werken zal zijn". De onrust en de onzekerheid stijgen.'

In het Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg wordt de instroom van patiënten groter in september, zegt ze. Dat heeft ook te maken met de veranderingen in het ritme van dag en nacht. 'Onze biologische klok kan even niet meer mee met de snelle veranderingen van kortere dagen en langere nachten. Wie mentaal minder sterk staat, ervaart dat scherper.'

'Maar wellicht voelt zowat iedereen dat onbewust', zegt ze. In 2011 bleek uit een onderzoek (Golder & Macy) naar de toon in zo'n 500 miljoen tweets hoe stemming bepaald wordt door het moment van de dag of door het seizoen. Dus door factoren als tijdsdruk, slaap en licht. 's Ochtends, zo blijkt, zijn we positiever dan in de namiddag. En naarmate de dagen lengen, stijgt ook ons positivisme. De zomer is dus een piekperiode. Een zomerochtend is top.

Catthoor: 'Maar het negativisme stijgt niet als de dagen weer beginnen te korten. Dat is toch opvallend: in september voelen we ons positivisme duidelijk dalen, maar dat betekent niet dat ons negativisme stijgt. Is dat dubbele gevoel misschien wat bedoeld wordt met het begrip "melancholie"?'

De Zwitserse auteur Hermann Hesse liet in zijn gedichten wel wat melancholie voelen. Zo zag hij de septembermaand:

‘De tuin is in rouw. Koele regen sijpelt in de bloemen. De zomer huivert, en wacht geduldig zijn eind af’.

Het spook van de zomer

De Amerikaanse muzikant en comedian Henry Rollins verwelkomde september als ‘het spook van de zomer’. In de natuur leest de gevoelige mens de eerste tekenen van de vergankelijkheid die de winter aankondigt.

Ook natuurgids Marleen Van Puyvelde leest tijdens haar exploraties de natuur als een boek. Op haar website natuurgewijs.be biedt ze wandelingen aan die een verband leggen tussen wat in de natuur gebeurt en wat in onze levens kan gebeuren. Die aanpak is in België nog weinig bekend, maar de ‘natuurcoach’ heeft in meer noordelijke landen al zijn plaats gevonden.

‘Ik kan begrijpen dat dichters in september een gevoel van verlies ervaren’, zegt ze. ‘September is de maand waarin alles weer losgelaten wordt. De bomen verliezen hun bladeren, de bloemen verwelken, de natuur staat haar vruchten en zaden af. Dat leidt tot melancholie, ja. Het is het begin van een periode die steeds donkerder wordt.’

Zoals in de menselijke geest betekent het terugschroeven van het zomerse positivisme echter niet dat er een herfstig negativisme hoeft op te staan. ‘Dat benadruk ik ook als ik coach. De natuur is een cyclisch gebeuren. We moeten loslaten om nieuw leven mogelijk te maken. De planten worden humus, de zaden worden later weer planten, er begint iets nieuws. En die zomer die vergaat, heeft ook iets opgebracht. In september kunnen we vruchten en bottels oogsten. Daarom vind ik het niet erg om los te laten, omdat we daarna herbeginnen. Wie in een scheiding zit, moet leren begrijpen dat er daarna iets nieuws komt.’

Alles weer in het gareel

Ook socioloog Theun Pieter van Tienoven is geboeid door de dingen die

terugkeren. Hij bekijkt de wereld vanuit zijn ritmiek. September heeft eenzelfde impact op het jaar als de maandag op de week, denkt hij.

‘Op maandag moeten we alles weer in het gareel krijgen: onze slaap, opstaan, ordelijk werken, de afspraken nakomen. Dat houden we amper vol tot vrijdag: vandaar het gevoel “Thank god it’s friday”. Het weekend is voor ons het hoogtepunt, waarin we loskomen van het normale, maar op zondagavond moeten we ons alweer voorbereiden op een nieuwe maandag.’

Zo heeft ook het jaar zijn ritme. ‘We werken naar de zomer toe. Dat is het seizoen waarin we in rust gaan, van het zonlicht genieten, uit ons keurslijf treden. Het ritme is vrijer en dat vinden we fijn. In september moeten we weer een keurslijf aan en dat ervaren we als een terugkeer naar de sleur.’

Maar Van Tienoven nuanceert: je kunt het ook anders zien. ‘Neem jonge ouders: voor hen is de zomer het grootste drama, want ze verliezen ten dele hun kinderopvang, de school, en moeten hun werk combineren met meer zorg voor de kinderen. Voor hen is september een bevrijding. Of neem die mensen die geen mooie, verre reis kunnen ondernemen. Voor hen is de zomer een periode waarin hun vrienden weg zijn en de televisie niets te bieden heeft. Voor hen begint het leven opnieuw in september.’

En dat is natuurlijk ook waar: in september wordt de televisie na twee duffe maanden herboren, verwelkomen leraars een lading nieuwe open geesten, gaan de concert- en theaterzalen weer open, kunnen we de nieuwe herfstcollectie keuren en zien we vrienden terug die verdwenen leken.

Veel mensen zijn tevredener om weer bij de kudde aan te sluiten dan ze laten blijken, denkt Van Tienoven. ‘Onze samenleving waardeert het bijzondere meer dan het normale, maar de meeste mensen kunnen een leven zonder duidelijke structuur niet lang volhouden. Daarom zuchten ze openlijk over de terugkeer naar de saaie routine, maar zijn ze eigenlijk opgelucht.’

Plan, eet en slaap

In september neemt het realiteitsprincipe het dus over van onze genotsdrang, en daar treuren we even over. Telkens horen we Gerard Cox weer op de radio met zijn evergreen *'t Is weer voorbij die mooie zomer*, waarin hij in de regen naar de dia's zit te kijken, na een zomer 'waaraan geen einde leek te komen'.

Maar dat kan toch veel beter?

Niet passief blijven, ga vooral nieuwe uitdagingen aan, raden psychologen aan. Plan de komende weken en maanden voldoende bezoeken aan vrienden, afspraken in de fitness of zelfs een nieuwe bijscholing. Eet gezond en slaap voldoende. Routine kan immers ook een opportuniteit zijn.