

# Hoe we tevergeefs onze tijd proberen te temmen

*We willen ons leven zo efficiënt mogelijk inrichten en dus investeren we in planners, agenda's en productiviteitsapps waarin we niet alleen onze verplichtingen, maar ook onze vrije tijd nauwgezet bijhouden. Timemanagement is niet de oplossing, het is zelfs deel van het probleem.'*

Negen euro is geen geld om je leven radicaal om te gooien. Een koopje, dacht ik zelfs toen ik mijn creditcardgegevens overharkte aan een onbekende tiener op TikTok. Binnen de vijf minuten zat, zoals afgesproken, haar koopwaar in mijn mailbox: een zorgvuldig uitgewerkte Exceltemplate in pastelinten. Een spreadsheet waarin ik niet alleen mijn professionele maar ook mijn persoonlijke agenda zou kunnen bijhouden, met verschillende tabbladen om alle doelen te noteren die ik op week-, maand-, en jaarbasis wil bereiken, voorzien van handige codes die tonen hoeveel procent ik van dat doel al bereikt heb.

Ultimate Lifeplanner heet het ding niet bepaald bescheiden, en het is zeker niet het eerste soortement schema dat ik op TikTok had gespot. Er heerst op het digitale platform een heuse subcultuur die onze drang naar orde scheppen in de chaos van het leven in enkele seconden bevredigt. Er zijn filmpjes van mensen die tonen hoe ze deze schema's opstellen, welke kleurcodes ze gebruiken om verschillende afspraken overzichtelijk te maken, en ochtendrituelen die laten zien dat je best wel een carrière kunt combineren met een gezin en een sociaal leven en, o ja, af en toe een bezoek aan de fitness als je bereid bent daarvoor om vijf uur op te staan en een dagplanning te volgen die strakker getimed is dan het vluchtschema boven Zaventem.

Het is mogelijk, gonst door mijn hoofd als ik de filmpjes bekijk. Het is mogelijk om van deze puinhoop een geordende stapel te maken. Van al mijn wensen, moetens, zouden-willens, dringend-te-doens en goals. Het enige wat ik nodig heb is Een Systeem: die ene app of dat ene schriftje dat ervoor zal zorgen dat ik door de bomen het bos weer zal zien. Op het scherm van het multifunctionele kleinood in mijn hand glimlacht een vrouw met vakkundig weggefilterde wallen breed in de lens, terwijl ze uitlegt dat zij en haar gezin tegenwoordig Trello gebruiken om alle taken, hobby's, boodschappenlijstjes en activiteiten bij te houden. Steeds meer jonge gezinnen doen om hun dagelijks leven te regelen een beroep op apps als Todoist, Slack, Notion en Asana, ontwikkeld voor bedrijfsmanagers en CEO's van start-ups. De zogenaamde productivity software-sector is zodanig aan het boomen, dat de verwachting is dat ze tegen 2027 103 miljard dollar waard zal zijn.

Productivity porn lijkt een denigrerende term, maar het is de hashtag waaronder mensen trots tonen hoe vroeg ze opstaan, hijgerig hun afgevinkte to-dolijstjes laten zien en tips uitwisselen om zo gestroomlijnd mogelijk door het leven te gaan. Die planmatigheid beperkt zich overigens niet alleen tot schermen: ook papieren planners doen het anno 2022 nog steeds goed, en het aanbod laat zien dat de traditionele agenda vandaag aangevuld moet worden met maaltijdplanners en calorietrackers, met schoonmaakschema's en sportgidsen. Ze zijn voorzien van grids waarin je je aantal gelezen pagina's, gedronken liters en geslapen uren kunt inkleuren.

Het lijkt alsof er vandaag niets is wat je niet kunt optimaliseren met een schema, met een af te vinken vakje, met een netjes afgebakend tijdstip. Waar agenda's zich vroeger hoofdzakelijk beperkten tot verjaardagen en verplichtingen, gebruiken we ze vandaag zelfs voor onze vrije tijd. Voor de momenten die we met vrienden doorbrengen, het kwartier dat we vrijhouden om met onze ouders te bellen, de citytrip die in een werkluwe maand wordt ingepland.

Het is wat journalist Tom Grosfeld 'agendahedonisme' noemt - genotzucht die op geplande momenten wordt bevredigd. In zijn nieuwe gelijknamige boek legt hij uit hoe de mens met een steeds calculerender blik naar zijn bestaan is gaan kijken, waardoor ook vrije dagen 'nuttig' moeten zijn en dichtgetimmerd worden, zodanig zelfs dat als we even willen ontsnappen aan de drukte van het leven, dat wel netjes in ons schema moet passen. Natuurlijk is het belangrijk dat we tijd maken voor leuke dingen, maar door deze leuke dingen dwangmatig in onze planners te willen gieten, schieten ze eigenlijk hun doel voorbij, weet Grosfeld. "Verschillende wetenschappelijke studies toonden al aan dat als we activiteiten inplannen, we ze als minder fijn en ontspannend ervaren en dat we er ook minder naar uitkijken." In ons hoofd worden ze onderdeel van onze to-dolijst, in ons taalgebruik laten we ons ontvallen dat we "straks nog moeten gaan lunchen met een vriendin".

Wanneer iedere vorm van spontaniteit wegvalt, blijft alleen nog tijd over. Tijd die we optimaal moeten benutten. En dus hebben we ingeplande seks. Beleven we een ingeplande roes. Doen we aan ingepland toeghangen en gaan we een ingepland ijsje halen, zodat je er net op het juiste moment een foto van kunt maken in het glooien van de ondergaande zon boven de Scheldekaaien. Van ingecalculerde snapshots naar een georkestreerd verslinden: hoe zijn we hier in godsnaam beland?

## Kloktijd

De mens heeft de tijd altijd al gebruikt om zijn leven vorm te geven. Lang voor de klok of de kalender gebruikten we de nacht om te rusten, de zon om onze dag te oriënteren en de seizoenen om te zaaien of te oogsten. Iedere cultuur ontwikkelde zijn eigen, lokale kalender om de tijd bij te houden, die verschilde van regio tot regio. Naarmate onze samenleving stedelijker en hechter werd, werden deze methodes gestandaardiseerd. Weken en maanden werden gedefinieerd en in kalenderconcepten gegoten die op de maan of de zon gebaseerd waren. Die laatste zou later de basis vormen voor de gregoriaanse kalender die we vandaag gebruiken.

Dit standaardiseren van de tijd was belangrijk om een gedeelde tijd-taal te kunnen ontwikkelen, om met mensen van enkele dorpen verder te kunnen bespreken of de winter dit jaar vroeger valt, bijvoorbeeld, of zinvol over de toekomst te kunnen praten, schrijft ontwikkelaar Ross Zurowski, die op zijn gelijknamige blog regelmatig nadenkt over nieuwe kalenderconcepten, zoals de 'long calendar' op basis van levensfasen in plaats van maanden, of de 'uncalendar', die ongeplande tijd moet vrijwaren.

"Net als geschreven taal, zorgde de ontwikkeling van een standaardkalender voor een sterkere coördinatie en controle voor landen en samenlevingen", aldus Zurowski. "En net als geschreven taal introduceerden standaardkalenders gedeelde metaforen en

denkpatronen. De week, de maand, het jaar. Maar ook het financiële kwartaal, de nine-to-five, de vakantie. Die taal bepaalt hoe we over tijd denken en dus over hoe we die tijd moeten inzetten."

Hoewel we de tijd dus al langer in een behapbaar concept goten, was de klok vóór de industriële revolutie eigenlijk niet bijster relevant, vertelt socioloog Theun Pieter van Tienoven (VUB), die onderzoek doet naar tijdsbesteding. "Arbeid verschoof van taakgeoriënteerde arbeid naar geklokte arbeid. In de fabriek maakte je niet meer één product, maar was je deel van het geheel waarbij je binnen een bepaalde tijd herhaaldelijke handelingen moest doen. Bovendien waren begin- en eindtijden van het werk onafhankelijk van de taak. Landbouwers werkten totdat alles geoogst was. Fabrieksarbeiders werkten met een prikklok en gingen naar huis als het tijd was om te gaan. De nauwkeurige kloktijd maakt de coördinatie van al die verschillende mensen mogelijk."

Die kloktijd versterkt het idee dat tijd begrensd en gelimiteerd is en dat je die tijd dus efficiënt moet inrichten, zegt Van Tienoven. "Bovendien wordt onze tijdsbeleving zo gekoppeld aan een instrument en staat het los van lokale ritmes - dat zorgt ervoor dat we ons leven inrichten naar iets abstracts en dat voelt niet altijd even fijn omdat we daar eigenlijk geen grip op hebben. Dat begint eigenlijk al van 's ochtends vroeg: wanneer we wakker worden kijken we eerst op de klok, die vervolgens bepaalt wat we 'moeten' doen: voortslopen of uit bed springen. Natuurlijk is die abstracte, gestandaardiseerde kloktijd nodig om afspraken vlot te laten verlopen, maar onze samenleving is ervan doordrongen."

We denken nu haast alleen nog in abstracte tijd; we eten niet wanneer het eten klaar is, "we eten om 19u". Dat is ook zichtbaar in hoe mensen hun tijd afbakenen: in nette blokken van een kwartier of een halfuur. De vergadering duurt zo lang als het lokaal gereserveerd is, niet zo lang als het overleg duurt.

## Jongleren

Dat het in het bedrijfsleven handig is om agenda's op elkaar af te stemmen is onomstotelijk, maar de planners van vandaag doen geloven dat we onze vrije tijd ook best zo efficiënt mogelijk indelen. Toen ik in de habit tracker op mijn smartphone aangaf dat mijn doel was om meer te lezen, gaf de app me de mogelijkheid voor twee soorten checkmarks: een bepaald aantal pagina's per dag lezen, of een bepaalde afgebakende tijd per dag lezen. Niet gewoon 'lezen' en zien waar het verhaal je brengt, maar lezen met een timer, een teller - ontspannen in opdracht, quoi. Het is niet moeilijk dat onze vrije tijd aanvoelt als werk wanneer we die vrije tijd ook indelen als werk, waardoor we ook nooit het gevoel hebben dat we écht vrij zijn. Steeds een slaaf van onze agenda, in het zog van onze volgende to-do.

Tijdonderzoek wijst nochtans uit dat we méér vrije tijd zouden moeten hebben dan vroeger - we werken minder lange dagen en technologische ontwikkelingen zoals, bijvoorbeeld, de vaatwasser zorgen er ook voor dat bepaalde klusjes vlotter en autonomer verlopen. Toch hebben we helemaal niet het idee dat we meer tijd hebben om vrij te besteden, zegt Van Tienoven. Dat komt enerzijds omdat er ook effectief steeds meer zaken zijn bijgekomen om onze vrijgekomen tijd aan te spenderen, zaken die we vervolgens op sociale media delen met anderen, die zichzelf door jouw tijdsbesteding de druk opleggen dat ze ook op keramiekles moeten, pilates moeten beginnen of eindelijk die ene Oscarwinnende film van vorig jaar moeten bekijken.

Anderzijds is onze maatschappij ook danig veranderd. Die vaatwasser zou de dagtaak van de huisvrouw moeten vergemakkelijken, maar steeds meer vrouwen begeven zich nu ook op de arbeidsmarkt, waardoor het huishouden een bijkomende klus is, en niet meer als job op zich wordt beschouwd - terwijl het dat, voor alle duidelijkheid, echt wel is. We studeren ook allemaal langer, wat ervoor zorgt dat we verschillende levensfasen (een huis opknappen, kinderen krijgen, carrière maken) in dezelfde jaren proppen, waardoor die jaren haast onoverkomelijk druk aanvoelen.

"Een andere belangrijke maatschappelijke ontwikkeling is hoe verschillende levenssferen zich op verschillende locaties afspelen, terwijl vroeger alles rond het huis gesitueerd was", zegt Van Tienoven. Je werk, je hobby's, je sport, het onderwijs van je kinderen: het zijn allemaal levenssferen met hun eigen, dwingende tijdsstructuren die niet op elkaar afgestemd zijn, waardoor je je constant van het ene naar het andere haast. We jongleren met werktijden, schooltijden, maaltijden, openingsuren, trainingsdagen en verplichte verlofdagen die allemaal in elkaar overlopen. "Dat zijn bovendien niet allemaal institutionele tijdsstructuren, zoals openingsuren, maar ook normatieve tijdsstructuren - opgelegd door de samenleving dus - zoals het uur waarop je kinderen in bed zouden moeten liggen, wat bijgevolg ook het uur van het avondmaal en van de huiswerktaak bepaalt."

## Go with the flow

Het is dan ook logisch dat we terugvallen op timemanagement om de tijd die we hebben beter te beheren. Op die apps, die planners en die agenda's. Maar hoe nuttig zijn die dingen eigenlijk? "Uit onderzoek blijkt dat timemanagement niet zozeer leidt tot betere prestaties, maar dat het vooral stress kan verminderen", zei Wendelien van Eerde, hoofddocent bij de Amsterdam Business School van de Universiteit van Amsterdam, vorig jaar al aan deze krant. "Het heeft alles te maken met gevoelens van controle. Door een planner te gebruiken heb je een goed overzicht van wat er moet gebeuren. Je krijgt gevoelsmatig meer grip op je tijd. In theorie zou je hierdoor efficiënter kunnen werken."

In theorie, dus. Want voorlopig is er geen hard wetenschappelijk bewijs dat dit zo is. Integendeel zelfs. "Timemanagement is niet de oplossing, het is eigenlijk zelfs deel van het probleem", stelt de Britse bedrijfspsycholoog en managementgoeroe Tony Crabbe in zijn boek *Busy: How to Thrive in a World of Too Much* (2015). "We worden er niet gelukkiger, niet efficiënter en zelfs niet rustiger van."

Dat zit zo: in een poging om onze tijd te optimaliseren, snijden we die op in steeds smallere strookjes, waarin we steeds meer taken proppen. Dit leidt tot wat Brigid Schulte, auteur van het boek *Overwhelmed: How to Work, Love, and Play When No One Has the Time* (2014), 'tijdconfetti' noemt: die smalle snippers tijd zorgen ervoor dat we onze aandacht en motivatie moeten verdelen over ontzettend veel microactiviteiten, waardoor we nooit echt kunnen opgaan in onze taak - of dat nu een gesprek met een vriend is terwijl je ondertussen de mails op je telefoon checkt, of het bedenken van een pitch in de exact 45 minuten die je hebt voor je aan de volgende taak moet beginnen.

Die constante chaos in ons hoofd is wat weleens 'psychische entropie' wordt genoemd - het tegenovergestelde van de optimale staat van 'flow' waarbij je helemaal opgaat in een taak of gebeurtenis, de tijd uit het oog verliest en grotere creativiteit en geluksgevoel ervaart.

Onze obsessie met timemanagement zorgt er daarnaast ook niet voor dat we onze taken beter kunnen uitvoeren. "Efficiëntie is gebaseerd op twee kernvaardigheden: het stellen van prioriteiten en de prestatie zelf", aldus Crabbe in een essay voor Quartz. "Als we een sterk tijdsbewustzijn hebben, vernauwt onze aandacht en neemt ons vermogen om goede keuzes te maken af. We nemen beslissingen op basis van de onmiddellijke vraag, in plaats van uit te zoomen om naar het grotere geheel te kijken. En dus geven we prioriteit aan het urgente en onmiddellijke, in plaats van aan het belangrijke en strategische."

Ter illustratie: uit onderzoek van Microsoft blijkt dat 77 procent van de Britse werknemers hun werkdag als productief ervaart als ze hun inbox hebben geleegd, terwijl er wellicht belangrijkere taken wachten dan die mailtjes. "Naast het maken van verkeerde keuzes, blijkt uit onderzoek dat waargenomen tijdsdruk ook ons prestatievermogen verlaagt", schrijft Crabbe. "Zelfs het gevoel van een gebrek aan tijd - in plaats van een feitelijk gebrek aan tijd - vermindert onze prestaties." Al is het wel belangrijk om aan te stippen dat neurodivergente mensen, met autisme of ADHD, net beter presteren in dit soort omstandigheden.

## Ik-onderneming

Het ding is: timemanagement zorgt er wel degelijk voor dat we meer dingen kunnen doen in een gegeven tijdspanne - al doen we die dingen niet beter of liever - maar dat is alleen nuttig in een begrensde wereld. In het echte leven zorgt het optimaliseren van je tijd er niet voor dat je meer tijd overhoudt, maar dat je in die tijd nog meer dingen kunt doen, waardoor we constant overweldigd worden door alles wat we zouden moeten of zouden kunnen doen met die gewonnen minuten. "Dat is waar het techno-optimisme fout zat", zegt Van Tienoven. "De e-mail had in principe de briefpost moeten vervangen, maar we sturen en krijgen vandaag meer e-mails dan er ooit brieven circuleerden. Technologie heeft de taak versneld en in de door die versnelling gewonnen tijd blijven wij alleen maar meer mogelijkheden zien - kunnen we meer beleven, meer e-mails sturen, nog meer afvinken."

Dat heeft natuurlijk ook te maken met het efficiëntiedenken waarvan onze maatschappij doordrongen is.

"Al begin vorige eeuw zag de Duitse socioloog Max Weber dat de mens steeds doelmatiger en rationeler begon te leven - als resultaat van het kapitalisme en protestantisme dat hard werken centraal stelde", zegt Grosfeld. Ondertussen is daar ook onze neoliberale realiteit bijgekomen; het idee dat je alles kunt worden wat je maar wilt, als je er maar hard genoeg voor werkt. Een jaarplan, met daarin concrete doelen, activiteiten en gewenste resultaten, kan net zo goed opgesteld worden voor het alledaagse leven van een individu als voor een ambitieuze start-up. Dat is niet toevallig, want gaandeweg zijn mensen zichzelf gaan zien als een soort ik-onderneming: een bedrijfje dat ze zelf kunnen besturen en constant moeten optimaliseren. Alles wat we doen moet zo in functie staan van onze persoonlijke groei, die recht evenredig is aan je marktwaarde."

En zo dient een ontspannend weekend om op te laden voor de werkweek, lezen we boeken om onze geest te spijsen en moet de laatste miljonaire die zat te ratelen dat het belangrijk is dat je vriendenkring hoofdzakelijk bestaat uit 'nuttige mensen' nog geboren worden.

Dankzij nieuwe technologie - en het Silicon Valley-ethos dat het leven een probleem is dat opgelost en gehackt moet worden - hebben we bovendien het idee dat alles steeds sneller en gestroomlijnder kan. Onze slaap wordt gemonitord zodat een app ons kan vertellen wanneer we het best naar bed gaan, en dankzij Zoom of Skype kunnen we zelfs vanuit dat bed conferencecalls houden met klanten over de hele wereld. We hoeven niet meer naar de bank en niet meer naar de fysieke winkel, en we hoeven niet meer te koken als we dat niet willen of kunnen, want er zijn bezorgdiensten - of maaltijdshakes voor mensen die zelfs geen tijd willen verliezen met iets banaals als voedsel kauwen.

## Want tijd is kostbaar, toch?

"Het is frappant hoe mensen tijd benaderen alsof het een neutraal, natuurlijk, wetmatig ding is, terwijl het dat natuurlijk helemaal niet is", zegt journaliste Vera Spaans, die zich in tijd begon te verdiepen toen ze het boek *Te laat* (2020) schreef over waarom ze altijd te laat op afspraken kwam. "Tijd is voornamelijk een sociaal construct dat ons wordt opgelegd, een afspraak die we overeengekomen zijn, een idee dat we bovendien ook nog eens erg persoonlijk ervaren. Neem nu dat te laat komen: de ene persoon zal vinden dat de laatkomer geen respect heeft voor hun tijd, terwijl de andere persoon zich er niet druk om maakt."

We gaan er nog te veel van uit dat tijd een goed is, iets wat we kunnen verspillen, sparen, beheersen, opdelen en kneden, alsof het een fysiek en levenloos ding is, een homp klei die voor iedereen evenveel weegt en gelijk verdeeld is. Een opvatting die misschien nog het beste verrat zit in de tenenkrommende slogan 'You have as many hours in a day as Beyoncé' - alsof Beyoncé geen beroep kan doen op verschillende helpende handen om haar balletjes in de lucht te houden. Alsof een minuut altijd, overal, voor iedereen, even lang aanvoelt.

Onze strakke, monochrome tijdsbeleving zorgt ervoor dat bepaalde zaken in ons leven vlot verlopen, dat treinen niet op elkaar knallen, verjaardagen gevierd worden en mensen een theatervoorstelling van het begin meemaken. Maar ze houdt evenwel geen rekening met, bijvoorbeeld, de tijdblindheid van neurodiverse mensen, met diepe conversaties, met spontane ontmoetingen, met je beste vriendin die je dronken opbelt en in geuren en kleuren vertelt over de jongen die ze net heeft gekust, met verhitte discussies en met je kleuter die een lied met zeventien verschillende coupletten heeft gemaakt over Mijnheer Poepgezicht. Met een huisdier dat in je werkschoenen heeft gekotst, met je grootvader die een herinnering ontwart, met rouwprocessen, met verliefdheden, met herstel. Met dat ene telefoontje dat je leven verandert, met alle dingen waar je amper woorden aan vuil moet maken. 'Aha!' 'Awel ja!' 'Allez, nog eentje.'

Agenda's zijn waardevol, maar tijd is geen geld. En de momenten die achteraf het kostbaarst blijken, vallen niet te begrenzen in de kolommen van een spreadsheet of de kaften van een habit tracker. Laat ze duren zolang ze duren. Vaak zal dat nog steeds te kort blijken.

Tom Grosfeld, Agendahedonisme, Vrij Nederland, 248 p., 22,99 euro. Vera Spaans, Te laat - waarom je nooit zomaar te vroeg of te laat bent. Das Mag, 239 p., 15 euro.

## TEKST KATRIN SWARTENBROUX

Copyright © 2022 DPG Media. All rights reserved