

MARGRIET SITSKOORN

**TIJD
TEKORT**



**TIJD
GENOEG**

ONTRAFEL JE STRIJD MET DE TIJD
EN LEER OM TIJD GENOEG TE HEBBEN

2022 Prometheus Amsterdam

© 2022 Margriet Sitskoorn
Omslagontwerp Robbie Smits
Foto auteur Irene Sitskoorn
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 5124 9

Objectieve tijd

‘Time is money.’

Benjamin Franklin

Tijdens mijn onderzoek voor dit boek ben ik iets tegengekomen waar ik me nooit echt bewust van ben geweest. Iets wat mijn leven, nadat ik het las en het goed tot me door liet dringen, voorgoed heeft veranderd. Voordat ik aan dit boek begon te schrijven, dacht ik dat de manier waarop ik tijd beleefde min of meer gangbaar was. Mijn tijdbeleving kwam zo natuurlijk op me over en voltrok zich klaarblijkelijk zo automatisch dat het niet in me opkwam dat er ook andere vormen van tijdbeleving bestonden, en dat als ik een andere tijdbeleving kon aannemen, dit mijn leven drastisch ten goede zou veranderen. Wat ontdekte ik? Om dat goed uit te leggen moet ik je meenemen op een reis langs verschillende vormen van tijd. Deze reis begint bij kloktijd. Kloktijd is de vorm van tijd die je waarschijnlijk ervaart als dé tijd, maar waarvan je zult ontdekken dat hij vaak losstaat van jou als individu en je niet altijd iets brengt. Vanuit kloktijd gaan we via jouw biologische tijd

en langs de vorm van tijd die gekoppeld is aan je herinneringen, je fantasieën en plannen, naar de tijd die gerelateerd is aan hoe je bent, wat je kunt, wat je moet en wat je nodig hebt. Door in dit hoofdstuk ook een stop bij neuroplasticiteit te maken, zul je ontdekken dat de manier waarop jij aan tijd wordt blootgesteld je beleving van en je omgang met tijd beïnvloedt, en daardoor je leven bepaalt. Maar laten we dus beginnen bij het begin, bij kloktijd.

Je kunt tijd zien als iets externs, iets wat buiten jouzelf staat en wat doorloopt ongeacht wat jij doet of wat er gebeurt. Er zijn verschillende vormen van externe tijd. Je zou het verloop van de seizoenen als externe tijd kunnen zien, of de cyclus van de zon. Een vorm van externe tijd die voor dit boek erg belangrijk is, is kloktijd. Bij kloktijd wordt de tijd opgedeeld in meetbare delen: jaren, maanden, weken, dagen, minuten, seconden, milliseconden enzovoort. Deze vorm van tijd is objectief en onafhankelijk van mensen, dingen en gebeurtenissen. Je zou kunnen zeggen dat deze tijd an sich niet zo veel waarde heeft voor jouw of mijn leven, omdat het er volledig los van lijkt te staan. Maar dat is niet zo. Over de afgelopen jaren is deze kloktijd namelijk sterk bepalend geworden voor hoe je denkt, wat je voelt en doet en hoe je je ontwikkelt.

Frederick Winslow Taylor heeft hier sterk aan bijgedragen. Meer dan een eeuw geleden verdiepte hij zich in hoe je meer productiviteit uit een tijdseenheid kon krijgen. Productiviteit stond vooral voor werkproductiviteit, en niet zozeer voor productiviteit van geluk, tevredenheid, ontwikkeling of herstel. Kloktijd was een belangrijk onderdeel

van deze manier van denken. Er werd gekeken naar hoe je binnen iedere eenheid van tijd de (werk)efficiëntie kon verhogen. Dit werd gedaan door elke handeling binnen een proces afzonderlijk te beschrijven en er een bepaalde duur voor te bepalen. Werknemers moesten dan die handelingen binnen die van tevoren vastgelegde duur uitvoeren. Binnen deze benadering wordt de mens teruggebracht tot een factor binnen het hele arbeids- en productieproces.

‘Tijd is geld’ is een uitspraak die goed bij het taylorisme past. Door de jaren heen zijn de ideeën van Taylor over de relatie tussen kloktijd en productiviteit, die ook wel worden samengevat met de term *scientific management*, niet beperkt gebleven tot ons werk: ze zijn geïntegreerd geraakt in allerlei facetten van ons leven, waardoor we nu vaak proberen zo veel mogelijk productiviteit (in de smalle betekenis van het woord) uit onze tijd te krijgen. Een mooi voorbeeld hiervan hoorde ik van een vriend in Italië. Hij vertelde me dat bevallingen daar op kloktijd gepland worden, want dat is vele malen efficiënter qua planning. Toen zijn vrouw zwanger was, moest er voor de bevalling een afspraak met de specialist gemaakt worden, en op die dag, op dat afgesproken uur is het kind, zonder medische reden, met een keizersnee ter wereld gebracht.

Als beslissingen en taken op kloktijd worden gepland, dan wordt ervan uitgegaan dat je vrijwel alles op een vast moment en binnen een afgesproken tijdspanne kunt doen. Dit is dan vaak onafhankelijk van de behoeften van degene die de taak uitvoert of moet ondergaan, of het nu gaat om zorg, de post rondbrengen, onderwijs of ter wereld komen.

Het voorbeeld van de koppeling van kloktijd aan een

bevalling klinkt je misschien extreem in de oren, maar beseft eens hoe kloktijd gekoppeld is aan jouw persoonlijke leven. Kloktijd bepaalt vaak wanneer we iets doen en hoe lang we over iets doen. Om een voorbeeld te geven: je staat om 7.00 uur op, ongeacht of je uitgerust bent of niet, want je moet op een bepaalde tijd op je werk zijn, en de kinderen op school. Je gaat vervolgens met vele anderen in de file staan om rond 9.00 uur op je werk aan te komen; niet omdat je je werk alleen op dat tijdstip kunt beginnen, maar ook omdat we het ooit zo hebben afgesproken. Als het circa 12.30 uur is, pak je je brood of je meegenomen salade, niet omdat je dan per se honger hebt, maar dan is het pauze en eet iedereen. Rond 17.30 uur ga je weer naar huis, net als de meeste anderen, vandaar weer in de file, want je moet rond 18.00 uur koken en eten en rond 23.00 uur naar bed, ongeacht of je eerder of later moe bent. De volgende dag doe je precies hetzelfde, ook al voel je je anders, zijn je taken, behoeften en de behoeften van de mensen om je heen anders, en ook al schijnt de zon na een week regen. De klok regeert. Niet je gevoel, je wensen of de aandacht vragende zaken en mensen in de wereld om je heen.

In de westerse wereld leven de meeste mensen op kloktijd, en ook mijn leven was voornamelijk op kloktijd gebaseerd, merkte ik.

Maar we leven niet alleen in de tijd, de tijd leeft ook in ons. Deze vorm van tijd noemen we subjectieve tijd.

Subjectieve tijd

‘In het Westen hebben ze horloges,
maar wij hebben de tijd.’

Afrikaans gezegde

Als we tijd koppelen aan onze interne klok, onze herinneringen, onze wensen, wat we kunnen, moeten en doen, ontstaat er subjectieve tijd. Deze koppeling bepaalt hoe we tijd beleven, waarnemen, ermee omgaan en welk effect het op ons heeft.

Ik zal verschillende onderdelen van subjectieve tijd beschrijven. Deze vormen worden allemaal bepaald door de interactie tussen tijd en jouw eigenschappen, vaardigheden, geschiedenis, waarneming en gevoelens. Door deze interactie worden jouw eigenschappen, vaardigheden, geschiedenis, waarneming en gevoelens op hun beurt beïnvloed. Om de invloed van tijd op hoe we zijn en hoe we ons ontwikkelen goed te kunnen duiden, moet ik eerst iets uitleggen over de werking van onze hersenen.

NEUROPLASTICITEIT

Onze hersenen zijn opgebouwd uit cellen en verbindingen tussen cellen. Via deze verbindingen vindt overdracht van informatie tussen hersencellen plaats. Die communicatie tussen cellen veroorzaakt jouw gedrag, of het nu om verliefd worden, iets onthouden, stress hebben of zingen gaat. De opbouw van de hersenen en de communicatie tussen hersencellen ligt niet vast, maar is voortdurend aan verandering onderhevig. Alles wat je doet en alle prikkels en informatie die de hersenen binnenkomen, beïnvloeden deze verandering.

Onze hersenen zijn dus niet statisch, zoals veel mensen denken, maar dynamisch. Op basis van de prikkels en informatie die de hersenen binnenkomen, proberen ze zich aan te passen aan de omgeving. Dit aanpassingsvermogen noemen we neuroplasticiteit.

Als de hersenen zich onder invloed van prikkels en informatie aan de omgeving proberen aan te passen, dan gaat dat, onder andere, gepaard met de aanmaak van nieuwe hersencellen (we noemen dat neurogenese), nieuwe verbindingen tussen cellen (we noemen dat synaptogenese) en veranderingen in hoe die cellen met elkaar communiceren. Prikkels en informatie bepalen ook welke verbindingen tussen hersencellen gekapt worden (we noemen dat *pruning*). Door neuroplasticiteit kunnen de hersenen hun structuur en functie veranderen, en omdat de hersenen je gedrag bepalen, zorgt deze verandering ervoor dat je nieuwe dingen voelt, denkt, kunt en doet. De hersenen bepalen dus in interactie met je omgeving en met je genen

wat je kunt, voelt, denkt, doet, en hoe je je ontwikkelt en aanpast.

Hoe dat in zijn werk gaat, is over het algemeen heel simpel. Dat wat je veel doet of waar je veel aan blootgesteld wordt, ontwikkelt zich. Dat wat je laat of waar je niet aan blootgesteld wordt, ontwikkelt zich niet. Dus veel lachen, veel denken, veel sporten en veel zeuren ontwikkelt je lach-, denk-, sport- en zeurvermogen. Niet zingen, niet lachen, niks proberen te onthouden en niet sociaal doen zorgt er door het kappen van verbindingen en de afname van communicatie tussen bepaalde cellen voor dat het zingen, lachen, onthouden en sociaal doen je vergaat. Waar je ook aan blootgesteld wordt, het heeft invloed op de vorming en werking van je hersenen, en omdat de vorming en werking van je hersenen je voelen, denken, doen en ontwikkeling bepalen, heeft het dus effect op hoe je bent, hoe je je voelt, wat je doet en hoe je je ontwikkelt. Dit geldt niet alleen voor lachen, denken, sporten en zeuren, dit geldt voor alles waar je je bewust of onbewust aan blootstelt, dus ook voor de blootstelling aan tijd. Laten we dat eens stap voor stap verder uitdiepen, te beginnen met het tikken van onze interne klok.

HERSENTIJD

We hebben allemaal een interne klok. Onze hersenen sturen deze klok aan. We noemen die klok ook wel onze biologische klok. Het belangrijkste onderdeel van deze klok is de *nucleus suprachiasmaticus* (scn). De scn ligt in de hypo-

thalamus, zo'n beetje achter je oogkassen, waar ook de zenuwen van je ogen, de optische zenuwen, liggen. Dit is geen toeval, want via die optische zenuwen krijgt de SCN informatie over de buitenwereld binnen en deze informatie is nodig om onze interne klok goed in te stellen.

Iedere cel van ons lichaam heeft eveneens een eigen klokje, en de SCN zorgt ervoor dat deze klokjes aangestuurd worden. Hierdoor ontstaan er ritmes in lichaamsfuncties. Deze biologische ritmes (ook wel circadiaanse ritmes genoemd) zorgen ervoor dat we gedurende de dag goed kunnen functioneren. De werking van de SCN heeft, bijvoorbeeld, invloed op je spijsverteringssysteem en je bloeddruk. Ook je stemming en je activiteitsniveau worden door de werking van de SCN beïnvloed.

Je circadiaanse oftewel biologische ritmes doorlopen steeds een periode van iets meer dan vierentwintig uur en worden beïnvloed en bijgesteld door de prikkels uit de buitenwereld die *zeitgebers*, oftewel tijdgevers, worden genoemd. Een heel belangrijke zeitgeber is licht. De SCN ligt dicht bij de kruising van de oogzenuwen, en kan zo dus goed voorzien worden van informatie over licht. Op basis van de hoeveelheid licht die er wordt doorgegeven, scheidt de SCN stoffen af die invloed hebben op allerlei lichaamsfuncties. Zo kan de SCN er bijvoorbeeld voor zorgen dat een ander gebied in de hersenen, de pijnappelklier, melatonine produceert, wat er weer voor zorgt dat je je slaperig voelt.

Als onze interne klokken goed worden bijgesteld op basis van de externe 'tijdgevers', dan lopen we in de pas, oftewel *in sync*, met de buitenwereld. Zijn ze niet goed bijge-

steld, dan lopen we *out of sync*, oftewel uit de pas, met de buitenwereld. Gaandeweg dit boek zullen we zien dat er nog veel meer redenen zijn waarom onze interne klokken uit de pas kunnen lopen met de externe klokken en hoe dit ons denken, voelen en doen beïnvloedt.

Iedereen die wel eens naar de andere kant van de wereld is gevlogen heeft vast gemerkt hoe erg je interne klok uit de pas kan lopen met de externe klok en de rest van de buitenwereld. Dit fenomeen, dat we jetlag noemen, is algemeen bekend. Ook kennen we de effecten op ons voelen en doen door het instellen van de zomer- en de wintertijd. De klok staat dan ineens een uur anders dan dat we gewend zijn, waardoor we bijvoorbeeld een uur vroeger uit ons bed moeten om op tijd op ons werk te zijn of de kinderen wakker moeten maken om op tijd op school te zijn, en dat voelt wat vreemd.

Als onze interne klok niet meer overeenkomt met de externe klok, dan merken we dat vaak aan onze stemming, onze aandacht en ons gedrag. Gelukkig past onze biologische klok zich gaandeweg weer aan, aan de tijd op de klok waar we naar kijken.

De klokken in je hersenen helpen je niet alleen om je biologische functies goed af te stemmen op de buitenwereld, er zijn ook klokken die je motoriek en waarneming goed laten verlopen. Om een bal te kunnen vangen of terug te trappen, om piano te kunnen spelen, om te vluchten voor een aanvaller of om een prooi te vangen moet je namelijk een goede timing hebben en al je handelingen goed op elkaar afstemmen. Een gebied dat het cerebellum heet, en onderin aan de achterzijde van de hersenen ligt, onge-