

erg als multitasken. 'Multitasken betekent multistress'



RECEPT VOOR CONCENTRATIE

Hoewel 'Stil de tijd' beslist geen handboek 'hoe te onthaasten' is, nam Hermsen er wel een 'recept voor concentratie' in op. Met een knipoog naar de zelfhulpboeken:

■ **Vertrek naar een plek die je niet of nauwelijks kent.**

'Het nieuwe geef nieuwe impulsen, haalt je uit je dagelijkse patronen en overtuigingen.'

■ **Ga niet de hele dag op stap.** *'Lees je niet overspannen aan reisdagen, plan niet allemaal leuke uitjes. Zorg dat je geen fulltime job hebt aan je vakantie.'*

■ **Laat je niet uit je dagritme**

halen door bezoek. *'Voor je het weet, ben je elke avond voor twaalf man aan het koken.'*

■ **Zorg voor een kamer met uitzicht.** *'Om weg te kunnen staren, dagdromen, ontfoocusen.'*

■ **Zorg dat er geen internet, tv of radio is.** *'Zo min moge-*

lijk prikkels van buitenaf.'

■ **Richt je aandacht slechts op één project.** *'Monotasken!'*

■ **Geef toe aan de verveling.** *'En aan nietsdoen, mijmeren, luiëren.'*

■ **Verstop de klok en maak de tijd cyclisch.** *'De zon komt op en de zon gaat onder, elke dag weer.'*

sommige sporten. Je zult merken dat die tijd je veel beter bevalt, dat hij op een rare manier zelfs verkwikkend is. Terwijl het leven volgens de opgelegde kloktijd, het afvinken van alle taken en afspraken, vooral uitputtend lijkt te werken. Natuurlijk wil ik die kloktijd niet afschaffen, dat kan ook helemaal niet. Maar ik zou wel graag willen dat men zich bewust werd van het belang van die andere tijd."

Die tijd is nu volkomen in de verdrukking geraakt, aldus Hermsen, en de consequentie daarvan is verstrekkend. Want we zijn niet alleen maar heel druk en hebben stress of verschijnselen van burn-out, maar ons morele geweten raakt ook in het gedrang. „Door het tijdgebrek, de combinatie zorg en werk, de volle agenda en de vele keuzes is er geen ruimte meer voor reflectie,” legt de filosofe uit. „Doordat we geen tijd hebben om rustig over de dingen na te denken, raken we van onszelf vervreemd. En wie van zichzelf vervreemd raakt, kan niet meer helder oordelen.”

De teloorgang van de innerlijke tijd leidt tot een maatschappij vol mensen die alleen maar aan hun eigenbelang denken, signaleert Hermsen. Cynisme en onverschilligheid vieren hoogtij, omdat niemand de rust neemt bij zijn daden stil te staan. „We hebben geen echte aandacht: niet voor onszelf of onze nabije omgeving, laat staan voor de wereld. We zijn nauwelijks betrokken en denken alleen aan ons eigen hachje. We vluchten in amusement en consumentengedrag, maar hebben niet door dat de bevrediging nooit komt. We kunnen onze leegte niet vullen met spullen. Sterker nog, ze maken ons zelfs rustelozer. Want als dat derde flatscreen al niet geholpen heeft, wat dan? Dan maar weer een nieuwe keuken? Of toch ook maar naar Sri Lanka, nadat we al in Patagonië zijn geweest?”

Onthaasten en consuminderen is dus het devies. Daarover is de laatste jaren al veel gezegd en geschreven. Maar onthaasten alleen is niet genoeg, meent Hermsen. „Het blijft een loze kreet als we niet eerst weer gevoelig worden gemaakt voor het fundamentele verschil tussen kloktijd en innerlijke tijd. En daar is mijn boek een poging toe.” Geen handboek om de tijd stil te zetten dus, maar een filosofische bijdrage aan de discussie over een op drift geraakte samenleving. Waarin trouwens ook overall symptomen van een tegenbeweging opduiken. Yoga, mindfulness, meditatie op de werkvloer: er is duidelijk een groeiende behoefte aan een andere beleving van tijd.

Mooi, zegt Hermsen, maar met een uurtje yoga in de week ben je er niet. We moeten weer leren nietsdoen, durven nietsdoen. Daar worden we alleen maar creatiever van. „Gelukkig heb ik op dat punt ook de neurologen aan

mijn kant,” lacht ze. „Als de hersenen na vijf uur inspanning niet kunnen ontfoocussen, worden ze contraproductief, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Ze hebben hersteltijd nodig om weer creatief te kunnen zijn.”

Behalve rust is ook verveling van onschatbare waarde, beweert Hermsen. „We zijn niet meer gewend ons te vervelen, overspoeld als we worden door prikkels van buitenaf. Mijn dochter van 17 is continu online, mijn zoon van 13 zit het liefst te gamen. Ik had als puber geen computer, mobiel, sms, msn, Hyves of FaceBook, alleen een oud pick-upje met drie platen. Middagen lag ik in mijn kamertje van pure verveling naar buiten te staren. En toch is dat ergens goed voor geweest, het heeft bij mij de bron van mijn schrijverschap aangeboord. Ik heb een bepaalde gevoeligheid voor die andere tijd ontwikkeld.”

De digitale verslaving van haar kinderen is haar een doorn in het oog. „Ik blijf het herhalen, als een mantra: zet die telefoon uit, ga iets voor jezelf doen, kom achter die computer vandaan, lees lekker een boek, nodig niet voortdurend iedereen uit, durf ook alleen te zijn. Hopelijk slaan ze het ergens op, voor als ze straks zelf hun leven inrichten.”

Ze komt ze regelmatig tegen, de ouders die te moe zijn om hun kinderen nog op te voeden. Die het voorbeeld geven dat je geen tijd en aandacht voor elkaar hebt. Uit bezorgdheid pleit ze daarom voor de invoering van de 25-urige werkweek, al was het alleen maar als discussiepunt. „We leven in een overstreste maatschappij, waarin jaarlijks twee miljoen recepten worden uitgeschreven voor antidepressiva en stressgerelateerde stoornissen. Waar-

om zouden we zo'n mooi oud ideaal als de 25-urige werkweek geen nieuw leven inblazen?”

Voor zichzelf heeft ze die korte werkweek al lang ingesteld. Als schrijver verkeert ze in de positie haar eigen tijd te kunnen indelen. „Ik kan niet langer dan vijf uur achter die computer zitten, daarna komt er niks meer. Dus dan ga ik rommelen, lanterfant, sudderlapjes klaarmaken, pianospelen, uit het raam staren, muziek opzetten. En pas dan, als ik ontfoocus ben, komt het nieuwe idee, het volgende hoofdstuk. Inzichten houden er niet van als de aandacht te veel op ze is gericht. Ze moeten worden omcirkeld en dat kost tijd.”

Multitasken, daar is de schrijfster dan ook tegen. „Multitasken betekent multistress. Het is nooit effectief of productief. Je zit achter de computer, hebt Skype, e-mail en je mobiele telefoon aan, bent met drie, vier verschillende communicatiekanalen bezig en denkt dat je heel wat werk verzet. Maar in feite komt er niets nieuws uit je handen.” We moeten terug naar geconcentreerd bezig zijn, vindt ze, je volledige aandacht op één activiteit richten.

'Als ik een stuk schrijf, schrijf ik een stuk. Mijn e-mail en telefoon zijn dan uit, die komen later weer aan de beurt. Ik ben van plan een oude computer met alleen Word op mijn werkplek te installeren. Mailen en internetten kan dan op een andere computer.” Dat ze door deze ontspannen werkhouding niet kan rekenen op een riant inkomen, is voor Hermsen geen enkel probleem. „Ik deel mijn auto met drie mensen, ik woon in een huis met meerdere mensen die allemaal een deel van de huur betalen. Ik heb een oude televisie, maar wat kan het schelen? Sfeer maak je niet met steeds weer nieuwe spullen.” De enige 'luxe' die ze zich vaak permitteert, is op vakantie gaan. Geen flitsende rondreis met avontuurlijke activiteiten, maar een lome vakantie op het platteland.

Wat doet Hermsen nog meer om de balans tussen kloktijd en die andere tijd te herstellen? „Wandelen om het wandelen, ook in de stad. Niet fietsen, want dat is transport. Loop eens naar de winkel, dan zie en denk je veel meer. En koken, neem daar de tijd voor. Niet met voorgesneden spullen van de supermarkt, maar met groenten die je zelf schilt. Een pan stoofpeertjes: het kost wat tijd, maar het levert ook heel veel op. Ze zijn lekker, je huis ruikt de hele dag heerlijk en tijdens het maken kun je van alles bedenken.” De slow food-trend is aan haar dus wel besteed? „Natuurlijk, *slow everything!* Mijn boek is een pleidooi voor een langzame toekomst. Laten we het proberen, we hebben niets te verliezen. En de tijd dringt.” ■

tijd

Tekst: Pam van der Veen
Foto's: Marco Okhuizen

vers en filosofen als Virginia Woolf, Peter Sloterdijk en Hannah Arendt – inspiratiebronnen voor *Stil de tijd*. Op de houten tafel staan sterrenmunthee en een schaal pepernoten.

„Muziek luisteren, lezen, een tentoonstelling bezoeken; het zijn manieren waarop je die andere tijd kunt beleven,” zegt Hermsen. „De tijd waarin de klok er niet toe doet en je één wordt met het moment. Die ervaring kun je ook bereiken met mediteren of bij

JOKE HERMSEN

Geboren: 29 juli 1961 te Middenmeer, Wieringermeerpolder.

Studie: Letteren in Amsterdam en filosofie in Parijs.

Loopbaan: Tot 2001 onderzoeker/docente aan diverse faculteiten. Hermsen schrijft essays en geeft lezingen over filosofie, literatuur en beeldende kunst en vervult bestuurs- en redactiefuncties bij verschillende culturele instellingen.

Boeken: *Het dameoffer* (1998), *Tweeduister* (2001), *De profielschets* (2004), *Heimwee naar de mens* (2004), *De liefde dus* (2008; genomineerd voor de Libris Literatuurprijs 2009) en *Stil de tijd* (2009).

Privé: Ze woont met haar kinderen Rodante (17) en Sebald (13) in Amsterdam.

www.jokehermsen.nl