

M O E D E R T J E TIJD

Soms ook genoeg van dat geren en gevlieg? Filosofof JOKE HERMSEN
bestudeert al een leven lang het fenomeen tijd en weet raad.

door MAAIKE BEEKERS
fotografie ROBIN DE PUY

Filosofof Joke Hermen nadert de zestig, maar huppelt bijna, als ze door haar Amsterdamse woning naar de studeerkamer loopt. Ze mag dan alles over tijd weten, aan haar lijkt-ie voorbij gegaan: een kwieke blik, een strakke spijkerbroek, een blonde, losse knot op haar hoofd. Het gaat Hermen goed: weinig filosofen die zoveel boeken verkopen in Nederland, ze toert het hele land door om te spreken voor publiek.

Wie iets over tijd wil weten, moet bij u zijn. 'Ja, ik heb er nogal over nagedacht de laatste jaren, haha. Drie boeken heb ik ermee gevuld en ik heb er honderden lezingen over gegeven. Zeg maar jij hoor, trouwens.'

Het is een gek ding hè, tijd? 'Zeker, heel gek. Al 25 eeuwen vragen denkers en dichters zich af wat tijd nu eigenlijk is, vanaf de Griekse filosoof Zeno tot Augustinus, en ik dus ook. Natuurlijk heb je de kloktijd, maar die is kunstmatig. Die hebben we verzonnen om de wereld in te richten, afspraken te maken. Maar kloktijd heeft met echte tijd niks te maken. Tijd tikt niet, tijd stroomt. Ik stel het me als volgt voor: wij staan in de rivier, terwijl de tijd aan ons voorbij stroomt.'

We zijn een soort keien? 'Ja, in elk geval iets waar de tijd langs komt. Soms kabbelt de tijd, soms dendert hij vooruit. Er is dus een verschil tussen tijd meten en tijd ervaren. Dat wist ik als achtjarig meisje al. Dan gingen we op zondag naar mijn grootouders in het Gooi en dan was ik ervan overtuigd dat de heenreis langer duurde >

TALKING POINTS



*Zijden bloes met strikdetail,
LaDress via de Bijenkorf*

*Zijden maxi-jurk, Joseph via
MyTheresa, roségouden oorbellen
met hanger van parelmoer,
Mattioli via Schaap en Citroen*



dan de terugreis. Als mijn moeder dat ontkende, riep ik: time het dan! In een van mijn eerste dagboek aantekeningen staat al dat de kloktijd niet klopte.’

Omdat tijd soms vliegt en soms niet? Als je gepassioneerd bezig bent gaat de tijd inderdaad snel, bij saaie dingen kruipt-ie voorbij.’

Volgens mij hebben de meeste mensen momenteel vooral tijd te kort. ‘Tijd is de nieuwe luxe. Dat voorspelde ik tien jaar geleden in mijn boek *Stil de tijd* en die voorspelling is uitgekomen. Dat komt omdat de klok vereconomiseerd is geraakt. Sinds de industrialisering is loon gekoppeld aan arbeidsuren, en daar is het misgegaan. Vanaf toen moesten we steeds meer werk in minder tijd gaan doen.’

We zijn klokverslaafd geworden, is een van je uitspraken. ‘Absoluut. We zijn slaven van de klok en raken daardoor vervreemd van onszelf. Dat is een groot verlies en ook een steeds groter wordend probleem. Het zorgt voor stress, die slapeloosheid veroorzaakt, extreme vermoeidheid, burn-outs. En indirect ook depressiviteit.

Hoogleraar wetenschapsfilosofie Trudy Dehue spreekt zelfs over een depressie-epidemie: het is zorgwekkend hoeveel mensen eraan ten prooi vallen, dat móeten we een halt toeroepen.’

Hoe dan? ‘Je hebt de innerlijke tijd, die de Grieken *Kairos* noemden, de tijd die je ervaart als je dagdroomt, mijmert, naar muziek luistert, je goed concentreert of ergens helemaal in opgaat. En je hebt de kloktijd, de chronologische tijd die afgeleid is van het Griekse *Chronos*. Het zijn de twee gezichten van de tijd die in evenwicht horen te zijn, maar de balans is nu doorgeslagen naar de kloktijd. En die tijd is geld geworden. De economische ratrace pepert ons voortdurend versnelling in en zorgt voor gevoel van gebrek aan tijd, waardoor je opgejaagd wordt. Het is natuurlijk raar dat we allemaal zo druk zijn tegenwoordig, want de afgelopen anderhalve eeuw zijn er duizenden tijdbesparende apparaten ontwikkeld.’

Wat is jouw verklaring daarvoor? ‘De lat is hoger komen te liggen. We moeten steeds meer produceren in steeds minder tijd. In de zorg moeten in tien minuten de steunkousen aan, in een hotel moet een kamer binnen bepaalde tijd worden schoongemaakt, anders krijgen medewerkers een slechte beoordeling. De kloktijd regeert met straffe hand, alles gaat om rendement. Zelfs op rouwen wordt bezuinigd. Vroeger kreeg je een aantal weken vrij als je partner of je kind was overleden, nu staat er bij de meeste instellingen nog maar een dag voor. Een dag! Dat kan niet! Mensen hebben de tijd nodig om verlies een plek te geven.’

Je schrijft in je boeken ook over technostress. ‘Ja, als gevolg van de digitalisering. We hebben gewoonweg te weinig nagedacht over de nieuwe technologie. Ze waren er ineens, de iPhones, de tablets,

zo handig, zo verleidelijk, maar nu is de vraag: hoe komen we ervan af? Niet natuurlijk, dus is het belangrijk om de juiste maat voor het gebruik ervan te vinden. Hoeveel uren moeten we dagelijks offline zijn om ons brein gezond te houden? Het debat over hoe om te gaan met de technologie is heel urgent. Neem de opkomst van beeldverslaafde jongeren, die kun je niet negeren. Maar je ziet het ook aan onze eigen nieuwe gewoontes. Als je vroeger een vakantie wilde boeken liep je een reisbureau binnen, je babbelde wat en boekte een reis naar Corfu. Nu zitten we avond aan avond voor ons scherm, ploeterend van website naar website: waar zijn de goedkoopste tickets, is er niet nóg een leuker huisje? De keuzes op internet zijn oneindig. De stress die dat geeft! Zo is het ook met datingsites: datingstress. Dan is er *last-minute mother stress*: vrouwen die vrezen geen moeder meer te worden. Zelfs kinderen hebben stress, die moeten op hun vierde al citotoetsen maken. Kijk, de tijd is hetzelfde gebleven, alleen vullen we hem anders.’

Herken jij op straat mensen die klokverslaafd zijn? ‘Voor mijn essays heb ik onderzoek gedaan naar gedrag. Wat je ziet, is dat mensen assertiever worden, minder empathisch. Ze hebben haast, ervaren anderen als een obstakel, ze snauwen, zijn ongeduldiger. Dat is in de omgang minder fijn, maar die verandering heeft ook vanuit neurologisch, medisch oogpunt gevolgen. Het gedeelte in onze hersenen dat verantwoordelijk is voor onze sociale vaardigheden, is bijvoorbeeld aantoonbaar gekrompen bij de beeldschermverslaafde jongeren, wijst neurologisch onderzoek uit. Dat betekent dat ze niet alleen autistischer zijn geworden, maar ook egoïstischer. Als we de juiste maat voor beeldschermgebruik niet vinden,

zullen we ons steeds minder goed kunnen verplaatsen in de ander. Terwijl dat nu juist hetgeen is wat ons onderscheidt van robots.’

Wat gebeurt er als die ontwikkeling doorzet? ‘Tja, dan stevenen we af op een tijdinfarct. Als we geen rust nemen, niet gaan nadenken over de wereld waarin we onze kinderen willen opvoeden, als geld ons enige fundament is en we ons niet langer laten inspireren door muziek, kunst, boeken, dan wordt de moraal ikke, ikke, ikke en de rest kan stikken. Dan worden we armzalige wezens, vervreemd van onszelf, schakels in een productieapparaat. Dat moet je niet willen, daar moeten we voor waken.’

Nog lichtpuntjes? ‘Jazeker: er zijn gelukkig ook allerlei tegenbewegingen, er komt steeds meer verzet, zoals bijvoorbeeld de onderwijsdemonstraties. Die kan ik alleen maar toejuichen. Al die bezuinigingsrondes: studenten worden echt door hun studies heen gejaagd tegenwoordig, van punt naar punt, met langstudeerboetes en al. Maar studeren kost tijd. Beschaving kost tijd. Studenten krijgen amper de tijd meer om echt na te denken, terwijl: we staan >

‘Als geld ons enige
fundament is en we
ons niet langer laten
inspireren door muziek,
kunst, boeken, dan
worden we armzalige
wezens’

voor gigantische uitdagingen op het gebied van klimaat, economie, migratie. We hebben juist creatieve, kritische geesten nodig.'

Je pleit ook voor verveling. 'De Griekse filosofen hadden daar een mooi woord voor, *Scholè*: niets doen, je geest laten waaien, je ziel luchten, waar nota bene ons woord 'school' van is afgeleid. Ze zagen 'niets doen' als voorwaarde voor creativiteit. Dat zullen nu nog maar weinig studenten en leerlingen herkennen! En toch is het wetenschappelijk bewezen dat niets doen, wandelen, mediteren, muziek maken, schilderen en lezen therapeutisch effect heeft op lichaam en geest. Helaas zijn onze scholen zich steeds meer gaan richten op de bètakant, op rekenen, technologie, IT, terwijl de menskant, de bildungskant, sterk veronachtzaamd is. Waarom niet wat meer nadruk leggen op kunst- en cultuurvakken, maar ook op solidariteit, nieuwsgierigheid, creativiteit? Juist die vakken die ons van robots onderscheiden. Bovendien, optellen en aftrekken kan een rekenmachine ook.'

Zijn vrouwen eerder slaaf van de klok dan mannen? 'Dat weet ik niet. Het is wel zo dat vrouwen nog meer aan het multitasken zijn, terwijl onderzoeken uitwijzen dat monotasken uiteindelijk beter is. Daarbij is het voor vrouwen, vanwege hun meer cyclische natuur, wellicht nog lastiger zich voortdurend aan te passen aan het strenge regime van de lineaire kloktijd. Die factoren zijn er waarschijnlijk debet aan dat nogal veel jonge vrouwen met een burn-out thuis zitten. Zij gaan wellicht nog meer gebukt onder het straffe Chronos-ritme en raken nog meer van zichzelf vervreemd dan mannen.'

Maar het is ook nogal wat, werk en zorg combineren en ook nog eens rust nemen. 'Jezelf ontplooiën en koesteren wat je thuis hebt botst soms, dat heb ik zelf als werkende moeder ook ervaren. Tegen vrouwen die het gevoel hebben dat ze aan beide zijden tekortschieten, zou ik willen zeggen: pak de kwalitatieve momenten en laat ze goed tot je doordringen. Het gaat om bewustzijn van tijd. Je schuldig voelen helpt niet, dat geeft alleen maar meer stress.'

Tot hoever moet het gaan, wanneer is de grens bereikt? 'Ik vrees als het de maatschappij te veel geld gaat kosten, als er te veel mensen ziek worden, zo ironisch is het. Op dit moment liggen de kosten op ongeveer zeven miljard euro per jaar, vanwege stress, burn-outs, chronische vermoeidheid. En dan reken ik slapeloosheid, depressies en stressgerelateerde hart- en vaatziekten nog niet mee. Ik denk dat deze beweging pas stopt als het model implodeert doordat de winstcijfers worden opgevreten door de ziektecijfers. Of we moeten zelf bij zinnen komen, dat zou nog beter zijn natuurlijk.'

Wat kun je nou zelf doen tegen die tijdsdruk? 'Neem genoeg rust en maak soms een pas op de plaats, ook als je aan het werk

bent. Pak dat Kairos-moment, want dat maakt dat je creatief kunt zijn en iets nieuws weet te verzinnen. Laat dat scherpje eens uit als je in de trein zit en kijk gewoon eens uit over de mistige velden, sta jezelf toe af en toe te lummelen. Wellicht schiet je dan een herinnering te binnen. Herinneringen ophalen kan helend zijn. Niet voor niets heet het her-inneren: mensen komen dicht bij zichzelf als ze zich iets herinneren: een muziekje uit hun jeugd of een geur die hen aan vroeger doet denken.'

Hoe kijk je aan tegen het fenomeen tijd in de mode? 'Mode is onderhevig aan tijd, dat zie je ook aan modellen. Er was een periode waarin alles leeg en hol moest zijn, een soort anti-esthetiek, met uitgemergelde modellen en holle oogkassen. Dat is voorbij, veel verder had het ook niet gekund. Er lijkt nu meer diversiteit te komen, het is niet alleen maar jong, blond en mager. Rondingen komen terug, het dubbelzinnige ook, zoals bijvoorbeeld androgyne modellen. En er zijn gelukkig vrouwen die belangrijk zijn voor het bepalen van de beeldcultuur die zich níét glad laten trekken.

Dat vind ik trouwens zo bijzonder van Simone de Beauvoir, die vooral bekendstaat om *Le deuxième sexe*, de vuistdikke feministische bijbel. Zo'n 20 jaar later schreef ze *La vieillesse*, waarin ze de naderende jeugdcultus al schetste. Gelukkig lijkt leeftijd nu weer wat meer omarmd te worden, want ook die jeugdcultus geeft stress. Niemand blijft eeuwig jong.'

En tijdloze mode, bestaat die volgens de filosoof Joke Hermesen?

'Ik geloof dat het in de kunst – en dat kan mode zeker ook zijn – vooral interessant is als het verleden en toekomst samen-komen. Als die twee op elkaar botsen en er iets nieuws ontstaat. Bij-

voorbeeld wanneer je een achttiende-eeuwse jas ziet doorschemeren in een hedendaags kledingstuk. Dan zie je dat een ontwerp ingebed ligt in de tradities, en niet zomaar *ex nihilo* is ontstaan. Zo'n stuk is vaak duurzamer en gaat langer mee. Ook dat is Kairos: het ontstaan van een nieuw evenwicht tussen het verleden en de toekomst.'

Liefde, tot slot, is ook Kairos volgens jou, en een manier om te rebelleren tegen de kloktijd... 'Zeker, als je verliefd bent kijk je niet op de klok, of in je agenda. Is je carrière opeens minder belangrijk. Maar opgaan in een vriendschappelijk gesprek werkt ook. Het draait om de nabijheid met jezelf en met de ander. Je kunt immers pas echt met de ander communiceren als je jezelf nabij bent. We moeten de ervaring van innerlijke tijd terugveroveren. Durf rebels te zijn, weg van de druk en de stress. Zie de waarde in van alles wat niet uit is op rendement: muziek, aandacht, liefde, lezen, muziek, meditatie. Neem die time-out voortaan: dan wordt je leven voller en rijker en ben je meer in balans, dat zul je zien.' ●

'Mensen komen dicht bij zichzelf als ze zich iets herinneren: een muziekje uit hun jeugd of een geur die hen aan vroeger doet denken'

*Bloes van zijdemix, Dorothee
Schumacher via MyTheresa,
vergulde oorhanger met vintage
parel, Timeless Pearly*

