

Bewust je tijd beleven

Waarom tikt de klok sneller naarmate we ouder worden?

- ▶ Te veel afhankelijk van de kloktijd, te weinig van de tijdservaring
- ▶ Nieuwe dingen proberen, vertraagt de tijd

Martine CROONEN

De zomervakantie zit er al enkele dagen op, maar zijn de batterijen wel voldoende opgeladen? Vanwaar trouwens die weemoed die velen bij het hervatten van het werk overvalt? Komt er opnieuw te veel op ons af of nemen we gewoon zelf te veel hooi op onze vork?

Hoe ouder we worden, hoe sneller de klok lijkt te tikken. We zijn ons nog maar net bewust van een nieuw jaar, of daar dient Kerstmis zich alweer aan. Terwijl dochterlief haar jawoord geeft, mijmer je als ouder weg bij de jaren die aan je voorbij gingen.

Volgens Steve Taylor, auteur van het boek *Tijd maken*, ervaren kinderen de tijd als trager omdat ze zich minder bewust zijn van de opeenvolging van gebeurtenissen, van verleden en toekomst. Naarmate een mens ontwikkelt, belandt hij meer 'in de tijd' en leeft hij er ook meer naar. Dat versterkt het gevoel dat de tijd almaar sneller gaat.

We zijn dus te veel bezig met de beschikbare tijd en met de manier waarop we die zo goed mogelijk kunnen benutten. De strijd tegen de klok geeft ons het



Welke klok geeft de juiste tijd aan? Laat de tijd je leven niet van je overnemen. © Martine Croonen

gevoel dat we telkens weer door de tijd worden ingehaald.

Volgens de Nederlandse filosofe Joke Hermsen is ons leven te veel afhankelijk van de 'kloktijd' en te weinig van de 'eigen ervaring van tijd'. Om in evenwicht te blijven, is het belangrijk zelf 'in de tijd' te zijn. Dat betekent bewust omgaan met de dingen die je tijd benemen. Tussen het vele moeten zitten bij de meesten vast ook leuke dingen, zoals een etentje of avond uit met vrienden, maar ook die worden vaak zorgvuldig ingepland. Een vakje 'niets te doen' in je agenda doet de tijd even stilstaan. De

kunst is dan om die minuten niet te doden met verveling – dan bestaat de kans dat je gaat piekeren – maar ze te benutten om iets nieuws uit te proberen. Verlaat je vertrouwde omgeving en geniet in je eentje van een kop koffie op een terras terwijl je opgaat in wat rondom je gebeurt. Ga naar die naaicursus waarvan je niet weet wat die je brengt. Geniet van die sterrenhemel in plaats van televisie te kijken. Het zijn immers die onbezonnen momenten die een vakantie zo heilzaam maken. Het onbekende opzoeken vertraagt de tijd omdat je er aandachtiger mee omgaat.

„Inderdaad, je leeft volgens een bepaald ritme en zegt vaak: 'Daarvoor heb ik geen tijd', weet Ann Holemans. „Toch hebben we ondanks het extra werk door de verbouwingen aan het huis nog tijd om uitgebreid te ontbijten en te joggen. Die dingen beleven we met aandacht. Als ik erover nadenk, besef ik dat we voorheen te veel tijd besteedden aan winkelen en koken.”

„Als ik drieënvijftig minuten overhad, dan liep ik rustig naar de bron”, dacht de kleine prins bij zichzelf. Zoek die bron gerust op. Tijd maken kan je niet, tijd nemen kan wel.

Leef jezelf en zeg af en toe 'neen'

Heb je het gevoel geleefd te worden omdat je altijd 'ja' zegt? Trek je stoute schoenen aan

Zondagavond, halfelf 's avonds. De bel gaat. Een duo cavia's in een reusachtige kooi dient zich aan. „Of we ze tijdelijk een onderkomen willen bieden tot er een adoptiegezin wordt gevonden?” Mijn verstand zegt meteen 'neen', want zowel huis als tuin wordt al grotendeels door viervoeters ingenomen. „Kom er maar bij”, hoor ik mezelf toch zeggen. „Leer toch 'neen' zeggen”, drukt een vriendin me even later op het hart, als ik haar vraag of zij misschien die twee zwarte hummeltjes wil adopteren. „Neen”, klinkt het vastberaden.

Tijd en aandacht reserveren voor de dingen die je echt belangrijk vindt, vraagt wel eens om een flinke portie assertiviteit. „Telkens ik een moment voor mezelf plan, blijkt mijn dochter ook nood te hebben aan ademsruimte en vang ik de kleinkinderen weer op”, vertrouwt een grootmoeder me toe. „Ik gun haar die vrije tijd en ben verzet op mijn kleinkinderen, maar het voelt niet helemaal oké.”

In zijn werkschrift *Weg met dat schuldgevoel* heeft Yves-Alexandre



Een dag nietsdoen? Voel je niet schuldig 'neen' te zeggen. Je volgende 'ja' zal extra deugd doen. © Martine Croonen

Thalmann het over gezonde en ongezonde schuld. Ongezonde schuld steekt de kop op in situaties waarin we menen anderen ongelukkig te maken. Vooral als we ons amuseren, speelt schuldgevoel ons parten. Volgens Thalmann voelen we ons al te vaak verantwoordelijk voor de problemen van de ander en zijn we bang voor hun reactie, waardoor

we 'ja' blijven zeggen. „Belangrijk is te weten dat reacties en emoties van anderen voortvloeien uit hun eigen beslissingen en niet uit onze daden”, zegt hij.

Zeg je 'ja' tegen een taak die bijdraagt aan wat jij waardevol vindt, dan is er niets mis. Zeg je gemakshalve 'ja', om aardig te zijn, dan doe je niet alleen jezelf, maar ook de ander onrecht

aan. Wil je niet voor de zoveelste keer inspringen voor een collega, blijf dan ook bij je voornemen. De volgende keer zal je collega even nadenken voor hij/zij spontaan weer bij jou aanklopt. Drijf jezelf niet in het nauw met een uitvlucht. „Vandaag lukt het echt niet, want ik heb andere plannen”, volstaat.

Wie makkelijk 'ja' zegt, heeft moeite om de eigen grenzen af te bakenen of ontdekt ze pas achteraf, als blijkt dat die klus toch te veel vergt. Dokter voor jezelf uit waarom je weer 'ja' hebt gezegd en vraag eventueel uitstel, of doe een tegenvoorstel.

„We kunnen moeilijk 'neen' zeggen. Daarom schermen we ons zelf wat af van het verenigingsleven”, geeft Ricky Deburghraeve toe. „Tegen een eenzame broer is het dan weer moeilijk om 'neen' te zeggen, maar het helpt als ik zelf de frequentie van de bezoeken bepaal. Zodra we met pensioen zijn en ons meer engageren, zullen we er moeten over waken onze grenzen te stellen als we 'ja' zeggen.”

De cavia's staan alvast in de aanbidding. Iemand geroepen? (MC)



VRT wil 'De afspraak' niet missen

„Bij Eén zit je goed.” Dat is de slagzin waarmee de VRT uitpakt om zijn eerste zender te promoten. Eén kreeg een bescheiden facelift. Het zes jaar oude logo is vervangen door een frisse, handgeschreven variant. Belangrijker is dat de zender twaalf nieuwe programma's aanreikt. Geen *Café Corsari* meer als rode draad door de week, wel *Van Gils & gasten*. In dat programma krijgt de *talk* voorrang op de show.

Ook bij de vernieuwing van Canvas, de zogenaamde meerwaardezender aan de Reyerslaan, hoort een nieuw logo. Het typische Canvasvierkant maakt plaats voor twee horizontale balken met tussenin de naam van de zender.

Canvas blijft een venster op de wereld, zowel dichtbij als veraf, openhouden. Wat goed was en past bij het DNA, blijft dus behouden, zij het soms opgefrist of op een gewijzigd uitzendmoment. Al wordt het niet met zo veel woorden gezegd, het meest van al wordt ongetwijfeld verwacht van *De afspraak*.



Dat programma wordt gepresteerd door Bart Schols, die daarvoor van de radiostudio naar het tv-scherm verhuist. Het nieuwe actualiteitsprogramma vervangt aan het begin van de avond om halfnegen *Terzake*, dat voortaan omstreeks kwart voor elf op antenne komt.

De afspraak zal het nieuws van de dag bekijken vanuit een andere invalshoek. Het gooit daarvoor de deuren wagenwijd open. De aandacht gaat naar binnenlandse en buitenlandse politiek, maar ook andere domeinen van de actualiteit zullen de revue passeren: wetenschap, cultuur, sport, economie. Het wordt een programma voor mensen die helemaal mee zijn met de gebeurtenissen van de dag, maar toch nog niet voldaan zijn.

Bart Schols wil zich profileren als een nieuwsgierige presentator die van zijn gasten wil te weten komen hoe de dingen precies in elkaar zitten. „Elke dag wil ik de kijker verrassen met de gasten die ik uitnodig en de thema's en onderwerpen die we aansnijden. Ook voor wie eerder alle journaals zag en de hele tijd naar nieuwssites surft, moet in *De afspraak* iets te beleven zijn.”

Terzake, dat voortaan afwisselend wordt gepresenteerd door Annelies Beck en Kathleen Cools, zal elke avond focussen op één studio-gast en één reportage.

„Bij Eén komt de kijker thuis, bij Canvas komt de kijker thuis in de wereld”, legt netmanager Paul Peyskens uit. Een nichezender wil hij Canvas echter niet noemen. „Iedereen moet het kunnen begrijpen”, klinkt het.

Luk VAN BEL