

We hebben het druk druk druk. Maar het is oké om **nee te zeggen**

‘Druk!’, antwoordde een vriendin haastig op mijn vraag hoe het met haar ging, terwijl ze enigszins verstoord opkeek van haar mobiele telefoon. Ik was haar toevallig tegengekomen op het station te midden van haar 40+-urige werkweek, die verder was aangekleed met extra activiteiten als borrels, een bootcamptraining, de organisatie van een bruiloft en haar wekelijkse yogasessie. Haar antwoord op mijn vraag verbaasde me dus niet, en ze is ook zeker niet de enige die de vraag naar haar goedstoestand zo zou beantwoorden.

Waar we vroeger ‘goed’, ‘slecht’ of iets daar tussenin zouden antwoorden, zeggen we tegenwoordig vooral dat het ‘druk’ met ons gaat. Dat zet aan tot denken: hebben we het echt zo druk? En waar komt die drukte dan vandaan?

Gezien de welvaart en de technologische vooruitgang van de laatste tijd is het moeilijk te geloven dat we het steeds drukker zijn gaan hebben. Onze verre voorouders moesten zich nog druk maken over het feit of ze wel genoeg eten hadden verzameld; ons ‘druk zijn’ daarentegen, heeft weinig te maken met de voorziening in eerste levensbehoeften.

Bovendien hebben internet en smartphones ons leven makkelijker gemaakt. Geen zin om boodschappen te doen? Twee klikken op de muisknop en de benodigdheden worden in de keuken afgeleverd. Een bezoek aan een onbekende stad? We navigeren er moeiteloos heen met behulp van onze telefoon, zonder de route van tevoren te hoeven uitstippelen.

Onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) wijst ook uit dat we ons de laatste jaren niet drukker zouden hoeven voelen dan voorheen. Het SCP brengt elke vijf jaar de tijdsbesteding van de gemiddelde Nederlander nauwkeurig in kaart, door middel van een dagboekonderzoek. In dit onderzoek wordt tijdsbesteding in drie categorieën verdeeld: verplichte

‘Sorry, ik heb geen tijd.’
Zeggen we. Maar eigenlijk hebben we geen zin. Of hangen we liever op de bank. Maar waarom zeggen we dat niet? *Laura Kervezee* constateert: Het vermogen om nee te zeggen is verloren gegaan.



Laura Kervezee is promovendus bij de afdeling Neurofysiologie van het Leids Universitair Medisch Centrum. Met dit essay heeft ze de KHMW NRC Essay Prijsvraag 2015 gewonnen.

tijd (onderwijs, betaald werk, zorg voor kinderen); persoonlijke tijd (slapen, eten, persoonlijke verzorging); en vrije tijd (sociale contacten, recreatie, maatschappelijke participatie).

Het meest recente onderzoek, uit 2011, laat een opvallende trendbreuk zien. Nam de tijd die we aan verplichtingen besteden tussen 1975 en 2006 steeds toe, in 2011 was er voor het eerst sprake van een afname. Bovendien bleef de hoeveelheid vrije tijd voor het eerst gelijk, in plaats van dat deze daalde.

In dit opzicht lijken we het dus niet drukker te hebben.

Desalniettemin wijst hetzelfde SCP-onderzoek uit dat het aantal mensen dat niet over voldoende vrije tijd meent te beschikken, verduubeld is ten opzichte van 2006. Verder geeft vier op de tien respondenten aan zich minstens één dag per week gejaagd te voelen, wat ook een stijging is ten opzichte van 2006. Deze cijfers passen dus wel bij het beeld dat we ons drukker zijn gaan voelen.

Iedereen die weleens een datumprikker heeft gebruikt om af te spreken met een groep mensen, zal kunnen beamen dat vrije tijd schaars is. Ter illustratie: een groep vrienden van mij vatte afgelopen december spontaan het plan op om die maand nog Sinterklaas te vieren. De datumprikker besloot anders: het heerlijk avondje is gekomen, maar pas in april. De warme chocolademelk hebben we maar achterwege gelaten.

Filosofe Joke Hermen heeft een verklaring voor deze drukte. „Druk bezig zijn, een volle agenda hebben en veel gebeld worden is synoniem met een succesvol bestaan. Als er op een ochtend nauwelijks mails of telefoontjes binnenkomen, slaat de vertwijfeling reeds toe. Leegte, rust en nietsdoen zijn geen inspiratiebronnen meer, maar de angstaanjagende voorboden van een tot mislukking gedoemd bestaan in de marges van de maatschappij”, schrijft ze in

haar boek *Stil de tijd*.

Kortom, als je het niet druk hebt, hoor je er niet bij.

De neiging onze vrije tijd ver van tevoren vol te plannen, wringt met een andere bevinding uit het SCP-onderzoek. Op de vraag wat men het meest waardeert in zijn vrije tijd, geven vrijwel alle respondenten ‘de vrijheid te kunnen doen waar ze zin in hebben’ en ‘het geen rekening te hoeven houden met anderen’ aan.

Maar besteden we onze vrije tijd daadwerkelijk op die manier? Wie wordt er nog wakker op zaterdagochtend, vrij van werk of zorg voor kinderen, en doet vervolgens waar hij op dat moment het meest zin in heeft?

Niet zelden klinkt ‘ik heb het druk’ dan ook als een klacht. Want hoe kan je dagen, laat staan weken of maanden, van tevoren al weten waar je op die betreffende dag zin in hebt? Dat we ons drukker voelen, komt dus niet zozeer door een toename in daadwerkelijke verplichtingen, maar doordat we ons verplicht voelen onze vrije tijd zo nuttig en effectief mogelijk in te delen.

Met andere woorden: Dat we ons steeds gejaagder voelen, kan ook worden verklaard uit het verplichte karakter van onze vrije tijd.

Hoe heeft drukte een statussymbool kunnen worden? In zijn boek *De vermoede samenleving* stelt de Duits-Koreaanse filosoof Byung-Chul Han dat dit inherent is aan de hedendaagse prestatimaatschappij. Hij constateert dat de heersende ‘Yes we can’-instelling ertoe leidt dat we geen kans mogen laten schieten. Hierdoor hebben we volgens Han de neiging te reageren op elke impuls van buitenaf en is een soevereine houding, die ons in staat stelt zelf onze blik te sturen, verloren gegaan. De bijna onbedwingbare reflex die ons bij elk piepje of trillinkje gedachteloos naar onze smartphones laat grijpen, lijkt me een passend voorbeeld. Zo bezien gaat onze drukke, actieve samenleving eigenlijk gepaard met een hoop passiviteit

waarin we weerloos toegeven aan alle mogelijkheden die ons geboden worden, aldus Han.

Het vermogen om nee te zeggen is verloren gegaan.

Ik ga al jaren met een groep vrienden naar een festival. Maar toen ik laatst aan een vriendin vroeg of zij dit jaar ook weer meeging, zei ze dat ze het niet ging redden vanwege een deadline op het werk. „Geen tijd dus, sorry”, voegde ze daaraan toe.

Ook die uitspraak zet aan tot denken. ‘Geen tijd’ is bij uitstek een voorbeeld van ons onvermogen om nee te zeggen. We verkondigen masaal dat we „gister geen tijd hadden om te sporten”, terwijl we die dag toch echt 24 uur te besteden hadden, net als ieder ander.

Dat we ons steeds gejaagder voelen, kan ook worden verklaard uit het verplichte karakter van onze vrije tijd

Waarom is het een stuk moeilijker om te zeggen dat je geen zin had om te sporten, of dat je best had willen sporten, maar dat iets anders belangrijker was – of dat nu de zorg voor je kind is of een avondje bankhangen? Er kunnen honderd redenen zijn om iets niet te willen of te kunnen doen, maar het hebben van geen tijd is daar geen van.

Het lijkt er op dat we inmiddels zijn gaan geloven dat we écht geen tijd hebben. Nu is het inderdaad makkelijk om te denken dat je geen tijd hebt. Op die manier kun je de oorzaak waarom je iets wel of niet kunt of wilt, buiten jezelf leggen. Toch is tijdgebrek niet zomaar een ‘fundamentele ervaring’ (de term komt van filosoof Joke Hermen), maar eerder een hardnekkige

denkfout: het is een manier om maar niet te hoeven toegeven waarom je wel voor het één en niet voor het ander kiest.

Hiermee lijkt de hoofdvraag van dit essay te zijn beantwoord: we voelen ons drukker omdat het vermogen om nee te zeggen is vervangen door een foutief geloof in tijdsgebrek. Dit lijkt wellicht een semantische kwestie: als iemand ergens geen tijd voor zegt te hebben, weten wij best dat hij net zoveel tijd heeft als ieder ander, maar op dit moment andere dingen belangrijker vindt.

Toch denk ik niet dat het puur semantisch is: in de bestrijding van deze collectieve denkfout ligt een oplossing, of in ieder geval een verlichting, voor onze vermeende drukte. Door ons weer te realiseren dat we in principe alle tijd hebben, maar dat we zelf een keuze moeten maken wat we met die tijd doen, kunnen we bewuster omgaan met onze keuzes.

Het is oké om nee te zeggen.

Misschien zou nee zeggen makkelijker worden als we luisteren naar mensen die letterlijk geen tijd meer hebben. In haar boek *Als ik het leven over mocht doen* beschrijft Bronnie Ware, jarenlang werkzaam in de palliatieve zorg, de top 5 van zaken waar mensen op hun sterfbed spijt van hebben. Op nummer één staat: „Had ik maar de moed gehad om een leven te leiden waarin ik trouw was aan mezelf, in plaats van te voldoen aan de verwachtingen van anderen”. Verder op de lijst prijken „Had ik maar niet zoveel gewerkt” en „Had ik mezelf maar wat meer geluk gegund”.

Deze punten kunnen ons stil doen staan bij wat echt belangrijk is in het leven en kunnen zo helpen bij de keuzes die we elke dag weer maken, zodat van gejaagdheid en tijdsgebrek geen sprake meer hoeft te zijn. Hebben we het dus inderdaad steeds drukker? Misschien wel. Maar dan hopelijk alleen omdat we dat zo willen, en niet omdat we denken dat het moet.