

Terug naar de ratrace?

Toegevoerd: corona heeft voor flink wat ellende gezorgd. Toch zien sommigen stiekem ook de voordelen. Geen overdosis feestjes, maar wel een beetje pendelen of voetbaltraining, maar gewoon thuis. Zonder verplichtingen. Samen we massaal uit de ratrace of is de rust tijdelijk?

door Manon Kluten

Psycho

Het leven na corona

Binnen een paar dagen was het midden maart ineens gedaan met onder andere feestjes, festivals, vakanties boeken, school, shoppen, familiebezoeken en op restaurant gaan. Maar na het eerste ongeloof en de teleurstelling over onze nieuwe surrealistische werkelijkheid, zagen sommigen er ook wel de voordelen van in. Minder stress en meer rust. Een beetje doelloos thuiszitten, daar kon geen mindfulness en meditatie tegenop! Toch? Oude bordspelletjes en legpuzzels werden vanonder het stof gehaald, wol en breinaalden via internet besteld, dikke boeken op het nachtkastje gelegd, desembroden gebakken en deuren en kozijnen van een verse lik verf voorzien. Maar volgens Ignace Glorieux, hoogleraar sociologie aan de VUB, was en is die innerlijke rust en het bijbehorende geluksgevoel niet voor iedereen.

"Het is dubbel, denk ik. Een minderheid van de mensen zal het effectief rustiger hebben. Ze komen nu toe aan dingen waar ze normaal amper tijd voor hebben. Maar voor veel mensen is het nu juist moeilijker. Normaal is ons leven opgedeeld in verschillende levenssferen en verloopt het vrij geordend. De kinderen gaan naar school en krijgen daar les, wij gaan naar het werk en zijn afgesloten van ons gezin, we gaan naar de sportclub waar we zonder gezin zijn of spreken buiten de deur af met vrienden. Dat valt nu compleet weg en dus komen die levenssferen in veel gezinnen allemaal samen. Dat betekent dat we thuis vaak én werken, én de kinderen animeren én helpen bij schoolwerk, én poetsen omdat de kuisvrouw niet meer komt én altijd zelf koken omdat restaurants dicht zijn."

Flexibiliteit

Natuurlijk zijn er ook voordelen. Zo ben je meestal flexibeler in de momenten waarop je werkt of je kinderen met hun huiswerk bezig zijn. Dus kun je als het mooi weer is, 's middags lekker

"Ik verwacht dat we met een zekere nostalgie zullen terugdenken aan deze crisis. We onthouden de mooie wandelingen, de rust op straat en de stilte"

Ignace Glorieux
Hoogleraar sociologie

gaan wandelen en 's avonds je werk doen. Maar dat betekent wel dat je veel keuzes moet maken en dito mogelijkheden hebt in die beperkte thuisruimte. Ignace Glorieux: "Het betekent ook dat we vaak een beetje verloren lopen. De scheidingen tussen al die levenssferen vloeien thuis in elkaar over en aan het einde van de dag heb je misschien niet het werk gedaan dat je wilde, ben je ontevreden over hoe je met de kids bent omgegaan en heb je misschien nog een beetje tijd gehad voor ontspanning, maar omdat je dag niet geordend was en alle routines zijn weggefallen, ervaar je waarschijnlijk vooral chaos. Bovendien ben je ook nog eens heel de tijd samen met dezelfde mensen, is er minder variatie en dat maakt het dagelijkse leven moeilijker. Natuurlijk zijn er ook mensen die het aangenaam vinden

om niet voortdurend met andere mensen in contact te zijn waar ze niks mee hebben. Maar er zijn ook veel mensen - zeker jonge ouders met kinderen - die inmiddels met de handen in het haar zitten en niet kunnen wachten totdat de scholen weer opengaan."

Zelfreflectie

Of je inmiddels helemaal zen bent geworden, hangt dus vooral af van je persoonlijke situatie, je karakter én je thuis. Een villa met riante tuin op de buiten geeft nu eenmaal meer mogelijkheden dan een klein appartement zonder balkon in het centrum van een stad. Zeker als je een bende kinderen rond hebt rennen. En zelfs als je geen kinderen hebt en als zelfstandig niet kan gaan werken, dan slaat waarschijnlijk de verveling toe en verlang je ernaar om terug te beginnen. Dat is dan een heel andere situatie dan iemand die in loondienst is en van thuis uit door kan werken. Of verplicht mag rusten. Toch is er nog een klein lichtpuntje dankzij het vele binnen zitten. Ignace Glorieux: "Je leven verplicht trager leven, het noodgedwongen doorbreken van de dagelijkse sleur, kan je aanzetten tot zelfreflectie. Onze gewoontes zijn voor een groot deel veranderend en dat zet aan tot nadenken over hoe je je leven tot nu toe hebt geleid. Wil je nog wel naar je werk? Wil je nog wel twee uur per dag in de file staan? Of je ziet dingen die je eerst niet zag. Je ontdekt misschien vlakbij mooie plekken in de natuur. Of komt tot de conclusie dat je met zo'n mooie tuin helemaal niet zo vaak op reis hoeft te gaan. Maar het kan net zo goed zijn dat je beseft dat die dagelijkse sleur zo slecht nog niet is. Dat het ook gemakkelijk is om een aantal gewoontes te hebben omdat die je week structuur geven."

Tijdsordening

Het is ook om die reden dat de hoogleraar niet denkt dat we na de coronacri-

sis zoveel zullen zijn veranderd of tot inkeer zullen zijn gekomen. “Dat is een beetje hetzelfde fenomeen als jonge ouders die blij zijn als de zomervakantie voorbij is en ze weer kunnen gaan werken. Mensen zijn opgelucht als ze weer terug naar normaal kunnen. Daarom gaat deze hele crisis niet alleen over onze gezondheid en de economie, hij gaat ook over tijdsordening. En die is nu compleet verstoord. Zelfs heel het managen van deze crisis en de exit ervan is een kwestie van tijdsordening. Het gaat erover hoe lang we iets doen, wanneer we iets doen en in welke volgorde. We zijn het helemaal niet gewend om daar collectief over na te denken. Bovendien zijn we totaal niet geduldig. We zijn het gewend om iets direct te krijgen als we het nodig hebben. Kijk maar naar ons online shopgedrag. En nu moeten we noodgedwongen leren om geduld te hebben. Ook nog eens in een onzekere tijd en zonder controle te hebben over iets wat bovendien niet eens zichtbaar is. We willen terug naar hoe het was.”

Mocht je de afgelopen maanden fanatiek aan het puzzelen, breien, spelletjes spelen of bakken zijn geslagen en deed je dat daarvoor amper, dan is de kans dus klein dat je dat straks in het nieuwe normaal ook nog doet. Uiteindelijk zijn we tóch gewoontedieren. Ignace Glorieux: “We weten allemaal dat massatoerisme en vliegen schadelijk is voor het milieu, maar eens het weer kan, reizen we volgens mij weer als vanouds. Ik verwacht dat we eerder met een zekere nostalgie op deze crisis zullen terugkijken. En vooral zullen denken aan de mooie wandelingen in de natuur die we maakten, de rust op straat en de stilte die er heerste. Van de oliecrisis in de jaren zeventig herinneren de meeste mensen die het meemaakten, zich vooral nog de autoloze dagen en het fietsen en wandelen op de snelweg. En niet zozeer de narigheid en onzekerheid die ermee gepaard ging. Aan deze

«Deze crisis gaat niet alleen over onze gezondheid en de economie, maar ook over tijdsordening. En die is nu compleet verstoord»

Ignace Glorieux
Hoogleraar sociologie

crisis zit straks ook een stukje nostalgie. Dan herinneren we ons de gezelschapsspelletjes, het videobellen en het maken van mondkapjes. Maar de kans dat het nieuwe gewoontes worden of dat we bewust meer rust gaan inbouwen, lijkt me klein. De beste manier om tot rust te komen, is nog altijd verblijven in een omgeving waarin je weinig mogelijkheden hebt. Nu hebben we die met onder andere computers, boeken, sociale media en muziek nog genoeg, zelfs in coronatijden. Anders is het als of je boven op een berg zit op een plek waar geen structuur is, waar je een half uur moet stappen voor de dichtstbijzijnde winkel en anderhalf uur nodig hebt om te koken omdat je maar één gasvuur hebt. Juist omdat je weinig mogelijkheden hebt, is er dan ook niet veel om je druk over te maken. En het is juist die beperking die rust brengt. En die hebben we nog niet ervaren.”

ZESMAAL APRÈS-CORONA- GELUK

Wil je toch graag nog wat meer rust en geluk vasthouden? Geluksonderzoeker en schrijver Leo Bormans geeft je zijn beste après-coronatips.

- **Leer jezelf doelen te stellen.** Wat vind je echt belangrijk in je leven? Wat heb je tijdens de quarantaine vooral gedacht en gemist? Hoe kan je die kleine doelen vasthouden en grote doelen opdelen in kleine stappen?
- **Denk flexibel.** Pas je routines aan. Waar maak je je zorgen over? Hoe belangrijk zijn die zaken echt? Wat heb je aan twaalf paar schoenen als je niet kan gaan wandelen en kan genieten van de natuur met je lief en je kids?
- **Ga op een andere manier met obstakels om.** Is het echt een goed idee om altijd dingen uit te stellen of te negeren of boos te worden? Misschien vond je het fijn dat je eindelijk de tijd had genomen om je kamer of huis op te ruimen.
- **Houd een dagboek bij.** Schrijf elke dag drie dingen op die je leven echt de moeite waard hebben gemaakt, zowel grote als kleine. Onderneem actie en blijf dankbaar voor al het kleine en het goede dat er is.
- **Versterk je relaties met mensen.** Waarschijnlijk heb je tijdens de quarantaine geen ‘dingen’ gemist maar wel ‘menselijk contact’. Blijf investeren in vrienden, een goed gesprek aangaan, mensen groeten en bedanken.
- **Spreek op een positieve manier tegen jezelf.** De quarantaine heeft ons geleerd dat we meer kunnen dan we dachten. Mensen die zich opstellen als ‘eigenaar’ van hun leven (en niet als slachtoffer) zijn hoopvoller en gelukkiger.

► www.theworldbookofhope.com