

# 2

# met de tijd mee gaan

psychologie van de  
tijd

Tijd is de substantie waarvan ik gemaakt ben.  
Tijd is de rivier die mij voortdrijft, maar ik ben de rivier;  
tijd is de tijger die mij verslindt, maar ik ben de tijger;  
tijd is het vuur dat mij verslindt, maar ik ben het vuur,  
*Jorge Luis Borges, A new refutation of time*

**ontsnapt aan de tijd ?**

Via de tijdsmachine  
maakt de mens een reis  
in de tijd vooruit en komt  
terecht in het jaar  
eenentwintighonderd.  
Terug in zijn tijd,  
pakt hij op tijd  
de trein van de tijd  
en raakt als vreemdeling  
in spijkerbroek  
verzeild in de  
kruistochten van weleer.

Als een Icarus  
probeert hij te ontsnappen  
aan de tijd,  
vlucht  
als een vlinder weg,  
stoot tegen de grenzen  
van de tijd,  
en valt verschroeid  
op onze aarde terug.

Als Odysseus trekt hij rond  
De toekomst is onzeker  
er zit geen trekkracht in.  
Doelloos zwerft hij  
over de wereldzeeën,  
soms uitrustend bij  
de blankarmige Nausikaä.

Als Don Quichote  
vecht hij hopeloos  
tegen de tijd  
terwijl ondertussen  
de tijd  
verglijdt  
en hij de lachlust  
van de omstanders op  
Als baron van Munchausen  
probeert hij te ontsnappen  
aan de tijd  
door zichzelf bij zijn haren  
uit het moeras  
van de vergetelheid  
te trekken.  
maar helaas  
hij heeft zich aan de tijd  
vertild.

## PSYCHOLOGIE VAN DE TIJD



### 2. psychologie van de tijd

- ontsnapt aan de tijd?
- basale tijdsaspecten
- heden, verleden, toekomst
- psychologische tijd en klokktijd
- betekenis van de psychologische tijd
- tijdsbeleving
- relatie persoonlijke tijd en klokktijd
- relatie mens-tijd
- psychopathologie van de tijd
- normatieve opvatting omtrent tijd
- een gaatje?

uit: Zwanikken, Tijd en tijdsaspecten in het algemeen, 12EV

### Enkele basale tijdsaspecten

#### *Duur, uitgestrektheid van de tijd.*

Alles wat een mens doet of meemaakt heeft een zekere subjectieve duur: men heeft het gevoel lang of kort bezig te zijn, langer met de ene activiteit dan met de andere. De tijd gaat sneller of langzamer naargelang de situatie en stemming. Iemand kan zo sterk opgaan in bijvoorbeeld studeren of muziek of een spannende wedstrijd volgen dat men de tijd lijkt te vergeten.

#### *De waarneming van gelijktijdigheid en opeenvolging; temporele integratie, motorische timing.*

Bij ieder gedrag en elke ervaring is een waarneming mogelijk van gelijktijdigheid en opeenvolging. Hierdoor is niet alleen de ordening binnen het gedrag van een individu mogelijk, maar ook vergelijking en afstemming op wat rondom hem gebeurt, op de gedragingen van andere mensen. Spieractiviteiten die nodig zijn voor houding en beweging lukken alleen als er sprake is van goede temporele integratie. Dat wil zeggen dat alle onderdelen en stappen binnen die activiteiten nauwkeurig op elkaar zijn afgestemd. Deze afstemming wordt ook wel motorische timing genoemd. Zelfs de eenvoudigste handelingen vormen uiterst gecompliceerde bewegingspatronen.

Denk aan een eenvoudige handeling als soep eten: zonder verder nadenken schep je de lepel vol en brengt deze naar de mond; je opent je mond, sluit deze min of meer om de lepel en zuigt de soep naar binnen. Het volscheppen van de lepel, het naar de mond brengen ervan en precies op de goede plek aanlanden gebeurt in een bepaald tempo, met vertragingen en bijstellingen die afhangen van hoeveel haast en honger je hebt, van de etiquette ter plaatse, van de dikte en temperatuur van de soep, van de vorm van de lepel. Wie wil ervaren hoe gecompliceerd en kunstig wij ons bewegen in tijdsbewegingspatronen moet deze soepproef eens geblinddoekt doen. Alle kans op morsen, verslikken, verbranden, slurpen en waarschijnlijk weinig of geen aandacht voor de smaak van de soep zelf! Veel van deze gecompliceerde handelingen verlopen routinematig. Erbij denken is uit den boze. Wie, een trap beklimmend, zich ineens bedenkt waar zijn rechterbeen nu is, riskeert een val.

*Ritme, periodiciteit.*

Alle leven verloopt in ritmen. Ook dat van de mens. Er zijn fysiologische ritmen, functionele en gedragsritmen. Het ene ritme heeft een bredere golfslag dan het andere. Korte, vaak terugkerende ritmen zijn: de hartslag en fasen daarvan, in- en uitademing, spanning en ontspanning van spiergroepen. Over langere perioden zien we aandachtsschommelingen tijdens een bepaalde bezigheid, periodieke schommelingen in gewicht, lichaamstemperatuur, honger/verzadiging, werken/rusten, slapen/waken. Ook stemmingen kunnen ritmisch/episodisch/periodiek verlopen (zoals opwinding en depressiviteit). Mensen onderscheiden in hun levensloop ritmen of perioden die over meerjaren kunnen lopen, bijvoorbeeld productieve perioden en perioden van stilstand, 'magere' en 'vette' jaren.

De menselijke waarneming is ook geschikt om ritmiek en groepering aan te brengen in een min of meer 'chaotisch' prikkelaanbod. Zo nemen we het tijlpen van een vogel waar zoals we muziek waarnemen: in maten, met pauzes, met tempowisselingen en volumeveranderingen. Zo ontstaan ook min of meer hallucinatoire waarnemingen: het tikken van de verwarmingsbuizen of geluiden uit een gehoorapparaat worden tot muziek of woorden waaraan de stemming van de luisteraar emotionele kleur en inhoud toevoegt.

Veel ritmen zijn cyclisch en hebben te maken met de wisseling van dag en nacht. Men spreekt in dit verband van de biologische klok: een soort ingebouwd mechanisme dat bij levende wezens meestal in samenhang met het daglicht een regelmatige afwisseling van slapen en waken, van activiteit en rust regelt. De biologische klok is het best bestudeerd bij eenvoudige levensvormen. De menselijke waak-slaapcyclus neemt onder experimentele omstandigheden (langdurige afwezigheid van daglicht) min of meer autonoom een omvang aan van ongeveer 25 uur. Verstoringen van dit ritme door ploegenarbeid of 'jet lag' worden als zeer hinderlijk ervaren. Hoogbejaarden kunnen een dag-nachtritme ontwikkelen dat aanzienlijk afwijkt van dat van hun omgeving.

Plant en dier lijken volledig gedictieerd door dit bioritme. Ook de mens kan zich echter niet aan deze invloed onttrekken. Kleine ongelukken in bedrijven, overlijden, suïcide, zijn niet willekeurig over de tijd verdeeld, maar accumuleren op bepaalde tijdstippen. Via schaalvergroting kunnen ritmen over veel grotere perioden worden onderscheiden: de wisseling van maanden, jaren, seizoenen, ijsstijden en tropische tijdperken.

*Tijd als mogelijkheid tot het dateren en in volgorde plaatsen van gebeurtenissen.*

Al wat ik doe of meemaak, kan ik plaatsen op een bepaald punt in mijn levensloop. Mijn levensloop kan ik plaatsen in een algemene, universele tijdslijn. Ik kan gebeurtenissen dateren met behulp van kalenderaanduidingen maar ook in hun tijdsverhouding tot andere gebeurtenissen.

'Na mijn laatste ziekte ben ik nooit meer de oude geworden. Dat was in 1980.'

'Sinds mijn schooljaren kan ik geen boek meer zien.'

Door deze dateringmogelijkheid kan de mens zijn levensverhaal ordenen, gebeurtenissen, ook toekomstige, op elkaar betrekken, verbanden leggen. Wie zijn levensverhaal vertelt of opschrijft, begint vaak met zijn leven in een bepaalde periode te situeren of op een tijdslijn te plaatsen en gaat vervolgens belangrijke levensgebeurtenissen en ontwikkelingen in meer persoonlijke stijl beschrijven.

## **Heden, verleden, toekomst**

In het actuele gedrag of de ervaring van de mens - het 'nu' - is steeds een besef aanwezig van verleden en toekomst. Alles waarmee ik bezig ben, heeft een begin en een eind. Het 'nu' heeft een voorwaartse en een achterwaartse horizon.

## Heden.

We bedoelen daarmee de onmiddellijk beleefde tijd, de actualiteit, dat wat ons nu bezig houdt, wat nu een gevoel van inspanning kost. Het 'nu' in de klokketijd heeft slechts een theoretische breedte die correspondeert met de kleinste maatverdelingen die we nog kunnen bedenken. Zelfs het kortste psychologische 'nu' heeft altijd een zekere subjectieve uitgestrektheid al is het maar een 'flits'. In het dagelijks leven wordt het woord 'nu' gebruikt voor tijdsintervallen - zelfs tijdperken - van heel uiteenlopende duur.

Het woord 'nu' bij het geven van een startsein of het maken van een parachutesprong geeft een heel korte tijd aan. Als de klok 'nu' slaat, gaat het om enkele seconden. Als het 'nu' winter is, gaat het om maanden. Uitspraken over de haarmode van 'nu' hebben betrekking op enkele jaren.

We leven 'nu' in een postglaciale periode: het gaat om vele eeuwen.

Deze vormen van 'nu' hebben een breedte die samenhangt met de gebeurtenis of het proces waarover men spreekt.

## De toekomst, het komende.

Het nog-niet is in het heden aanwezig als plan, fantasie, gedachte, ook als een voor anderen waarneembare gerichtheid van het gedrag. Wat leeft, heeft toekomst omdat het leven 'naar voren' gericht is. Het toekomstige is aanwezig in klein bestek: bij elke beweging die wordt gemaakt - zoals het schrijven van een letter - weten we waar we vandaan komen en waar we naar toe gaan.

Toekomst is overal waar duidelijk gerekend wordt op het vervolg van activiteiten: je fiets binnenzetten omdat het gaat regenen; boodschappen doen voor twee dagen in verband met een vrije dag. De toekomst is groter naarmate we ons verder weg verwijderen van het heden. Niet alleen individuele personen ontwerpen zich een toekomst, maar ook paren, gezinnen, volkeren, maatschappelijke en religieuze groeperingen. We weten allen uit ervaring dat het toekomstige door zijn gevoelswaarde het heden kleurt en omgekeerd. De toekomst kan ons voorkomen als licht en zonnig, als zorgwekkend onzeker, als onafwendbare dreiging en straf, als vervulling van een verlangen, als belofte, als grauwe,- deprimerende horizon.

Afhankelijk van instelling, levensbeschouwing, ervaring van succes of falen, ziet men de toekomst als min of meer gedetermineerd, of als min of meer beïnvloedbaar. De ene mens ziet de toekomst letterlijk als datgene wat op hem toekomt zonder dat hij daar meer aan kan doen dan er hooguit rekening mee houden. Anderen zien de toekomst als de ruimte voor hun mogelijkheden, keuzen, vrijheid, zoeken, impulsiviteit, creativiteit. Bij hen is sprake van regie, zelfbepaling, van (levensloop) planning. Deze regie kan betrekking hebben op kleinigheden zoals op tijd wakker worden zonder de wekker af te stellen, of een vrije dag plannen ongeacht hoe het werk er voor staat. Deze regie kan ook betrekking hebben op grotere trajecten in het leven zoals een carrière in beroep of wetenschap.

De toekomst is bron van belangstelling, benieuwdheid, nieuwsgierigheid. Deze vormt een gemeenschappelijk fundament voor uiteenlopende uitingen als waarzeggerij, astrologie, (on)heilsvoorspellingen, futurologie en science fiction. Deze benieuwdheid naar de toekomst van de/hun wereld vormt ook de achtergrond van de wens van menige hoogbejaarde om nog een tijdje te mogen leven.

## Verleden.

In de psychologische tijd verdwijnt het verleden niet zoals dat in de klokketijd gebeurt: klokketijd die voorbij is, is voorgoed 'weg'. Vroegere ervaringen daarentegen maken nog steeds deel uit van de actualiteit. Ook wat ik geweest ben en gedaan heb, is er in het 'nu'. Zonder verleden is er geen

menselijk leven mogelijk: geen herkenning, geen gewoontevorming, geen beleving van verbanden binnen de levensloop, geen 'verhaal'.

Er zijn grote verschillen tussen mensen in de wijze van beschikken over en omgaan met hun verleden. De ene mens reikt met zijn bewuste herinneringen veel verder terug dan de ander. De ene heeft voorkeur voor zijn jeugd als meest dierbare levensfase, de ander is dolblij dat deze voorgoed achter hem ligt. De ene mens houdt uit een bepaalde periode van zijn leven heel andere dingen vast dan de ander. Broers en zussen bijvoorbeeld die met minimale leeftijdsverschillen in hetzelfde gezin zijn opgegroeid, vertellen daarvan toch heel verschillende verhalen.

Het verleden kan verschillende emotionele kleuren aannemen: het kan een dierbaar, betreurd en verloren paradijs worden. Het kan een beschamende en kwellende last worden in schuldgevoel en wroeging. Het kan ver weg en wazig zijn en plotseling weer actueel.

Je kunt trachten het verleden te doen herleven: 'net als vroeger'. Het verleden kan ons emotioneel overweldigen in de traumatische herinnering.

Het menselijk bewustzijn kent geen 'gaten'. De mens ervaart c.q. construeert continuïteit. Als iemand bewusteloos is geweest, reconstrueert hij de tussenliggende gebeurtenissen, schat de lengte van de bewusteloze periode of laat de randen van het 'gat' gewoon aan elkaar groeien. Ook onze slaap wordt als een gebeuren ervaren. We dromen en we realiseren ons 's morgens of we goed of slecht geslapen hebben. Als we 's nachts even wakker worden, vinden we het gewoon onszelf in bed aan te treffen.

### **Tijdspectief.**

Verleden en toekomst in psychologische zin zijn steeds samen in het 'nu' aanwezig. Het zijn hoedanigheden of modaliteiten van het psychologische 'heden'. Er is altijd een min of meer bewust weten van heden, verleden en toekomst. Men noemt dit tijdspectief. De term perspectief doet denken aan ruimte: in de open ruimte kun je rondom, voor, achter, opzij, naar boven kijken, door slechts een kleine beweging van ogen en hoofd. In het tijdspectief is het nabije en het verre in één blik aanwezig; het nabije komt ons dan als betrekkelijk groter, duidelijker en meer gedetailleerd voor dan het verre. In plaats van perspectief kan men ook spreken van de omvang en structuur van iemands psychologische veld in de tijd op een bepaald moment.<sup>2</sup> Dit veld, deze verwevenheid van verleden en toekomst hangt samen met, vormt de uitdrukking van datgene waarmee men op dat moment bezig is. Binnen dit veld vallen te onderscheiden: de structuur van het veld; de omvang, de diepte of verte in het veld; de inhoud of het thema dat domineert; de kleur of gevoelstoon; de mogelijke overheersing van verleden of toekomst.

Ook hier kan men een individueel tijdspectief onderscheiden van het perspectief van andere sociale grootheden als paar, gezin, kerk, bedrijf. Het tijdspectief varieert per situatie, maar is ook persoonsgebonden en leeftijdsgebonden.

De menselijke behoefte aan bewegingsruimte betreft ook de tijdsruimte: men moet zich vrijelijk kunnen bewegen in eigen verleden en toekomst, kunnen wisselen van gezichtspunt. Het domineren van toekomst of verleden kan als keuze worden beleefd, maar ook als min of meer onwillekeurig, als onvrij. In wroeging bijvoorbeeld, overheerst het verleden op dwingende wijze. In het strategisch plannen van een activiteit geeft men zelf vrije teugels aan het toekomstige. In het genieten, het spel, in de voldaanheid overheerst het nu.

Wie niet naar keuze binnen deze modaliteiten kan kiezen en switchen, niet kan focussen waarop hij wil, verliest zijn psychische en emotionele bewegelijkheid.

Het is niet gemakkelijk om vaste verbanden te leggen tussen persoonlijk tijdspectief en factoren als leeftijd en persoonlijkheid. Een van de redenen daarvan is dat de uiteenlopende methoden, die men gebruikt om dergelijke verbanden na te gaan heel verschillende informatie opleveren. Als je iemand open vragen stelt over verleden en toekomst krijg je globale, weinig persoonlijke antwoorden. Als je iemand vraagt waaraan hij op dit moment denkt, is het antwoord gedetailleerd, maar zegt het weinig over verleden en toekomst. Andere methoden zijn gerichte vragen stellen over verleden en toekomst of het tijdspectief met tekeningen en lijnen laten aangeven. De meest bruikbare methode is om een welomschreven tijdvak (bijvoorbeeld 5 jaar) in het verleden en in de toekomst te laten vergelijken met het heden op een aantal min of meer concrete vraagpunten.

mens.

## Psychologische tijd en klokktijd

uit: Zwanikken, oc., 19-23-31

Psychologische tijd en klokktijd zijn twee heel verschillende zaken. Men kan alle psychologische tijdsverschijnselen ervaren zonder gebruik te maken van de klok. Het praktische sociale leven wordt echter bepaald door de klokktijd. Deze wordt gemeten in seconden, minuten, uren, dagen enz. Dit tijdsbegrip is een basisinstrument voor procesbeschrijvingen, natuurwetenschappen, techniek en het openbare leven.

In de psychologische tijd is het 'nu' geen scheermesdunne, geen abstracte scheiding tussen toen en straks, maar heeft steeds een bepaalde ervaren minimumomvang. Men heeft nagegaan dat dit 'nu' ongeveer 5 seconden kan duren voordat men zich weer bewust is van het voorbijgaan van de tijd. In de psychologische tijd kan men zich naar believen met de toekomst en het verleden bezig houden.

De beleving van duur loopt niet spontaan gelijk met de klok: hetzelfde (klokke)tijdsinterval kan als lang en als kort ervaren worden. De psychologische tijd kan stilstaan, vliegen, zich herhalen en terugkeren, afhankelijk van wat men in die tijd meemaakt.

## de betekenis van psychologische tijd

uit: Bom, de tijd, 19 ev.)

De psychologische tijd is niet bij te stellen. Het horloge daarentegen kan zowel voor- als achteruit worden gezet en registreert in ieder geval regelmaat. De geestelijke klok is een uiterst onnauwkeurig uurwerk. Men kan zeggen, dit blijkt zo te zijn, maar ook, 'zo lijkt het te zijn'. Immers, mogelijk is deze immateriële klok veel functioneler is dan dat wij tot dusver aannamen. De zenuwen van pijn en gevoelens van genot staan er ten nauwste mee in verbinding. De gemoedstoestand is de grote regelaar van de psychologische tijd, en merkwaardig genoeg is dat niet de energie die via de maaltijden wordt aangeleverd. Men zou zeggen dat deze frappante ingewortelde tijdsbeleving functioneel moet zijn; een van de natuur meegekregen eigenschap waarin een bedoeling moet schuilen. Maar welke? Het is niet goed te begrijpen wat de zin is van tijdsbeleving. Dieren kunnen er uitstekend buiten. Sterker nog: instinctmatige handelingen die niet worden verstoord door tijdsbeleving zijn kwalitatief niet inferieur. De tijger bespringt zijn prooi niet omdat hij haast heeft, maar omdat de kansen op een middagmaal worden vergroot naarmate de opponent meer zwaktes vertoont, minder tijd heeft om te reageren. Evenmin nuttigt hij zijn middagmaal omdat het twaalf uur is, maar omdat hij door honger wordt gedreven of omdat zijn kroost anders aan het schreeuwen slaat. De opponent wordt zelfs niet als prooi herkend wanneer de honger is gestild, omdat het dier niet is behept met groot gevoel voor tijd. Het beest heeft geen besef van langzaam of snel, van verleden of perspectief.

Zou het kunnen zijn dat het dier in dit opzicht door de natuur is bevoordeeld; dat het eigenlijk een logischer en functioneler gedrag vertoont. Wat is de zin van onze psychologische tijdsbeleving? Zou onze schranderheid er door afnemen als het tijdgevoel ons wordt ontnomen? Er is best iets voor te zeggen de psychologische tijd te overwegen als een vergissing van de natuur; een fout in de genetische code die zich alleen in onze soort manifesteert, zoals zoveel soorten haar schoonheidsfoutjes kennen. De misrekening dient zich bovendien alleen aan tijdens een helder bewustzijn; de psychologische tijd is afwezig tijdens de slaap en gedurende onze peuterjaren. Maar mogelijk dat wij de oorzaak van de verstoring niet in de DNA-molecule zullen vinden, doch in het onbeschrijflijke tempo waarin de maatschappelijke orde zich in slechts 30.000 jaar heeft ontwikkeld. Van een mens die tijd kon ontberen tot een volgepropte samenleving die voor zichzelf heeft vastgesteld zonder tijd en tijdsbesef niet te kunnen overleven.

Opmerkelijk is dat de mens het als volkomen vanzelfsprekend beschouwt dat hij zowel in fysieke als psychologische zin met zijn identiteit continuïteit vertoont. Een mate van ongewijzigde existentie tussen geboorte en dood. Zijn persoon en persoonlijkheid ervaart hij als tamelijk stabiel. In werkelijkheid worden alle cellen in het lichaam in een fiks tempo vervangen door nieuwe. Het individu in zijn laatste dagen is een volstrekt ander wezen dan tijdens zijn jeugd. Er bestaan schattingen die er op neer komen dat 98% van de atomen waaruit een menselijk lichaam bestaat zich er een jaar daarvoor niet in bevond. De huid verandert elke maand, de maagwand eens per vier dagen.

Maar de basiskenmerken van het gedrag zijn in mindere mate aan die geweldige gedaantewisselingen onderhevig. En dat is verwonderlijk omdat de persoonlijkheid bloot staat aan een onmetelijke opeenstapeling van informatieve prikkels. Schattingen lopen uiteen van 3.000 tot 10.000 nieuwe informatie-impulsen per dag. Deze reusachtige metamorfose in geest en lichaam schijnt aan onze tijdsbeleving voorbij te gaan. Als in een lichaam op oudere leeftijd alle atomen zijn vervangen door andere atomen, is het ronduit mysterieus dat het geheugen, met gebeurtenissen die zich in een vroegere tijd, de jeugd, hebben afgespeeld, blijft bestaan. Het lijkt er op alsof elk kleinste onderdeel van het lichaam over de totale databank beschikt van ervaringen, om die vervolgens aan erfopvolgers door te geven.

Ook blijkt uit tal van experimenten en onderzoeken dat de psychologische tijd persoonsgebonden is. Dit komt met name naar voren bij proefpersonen die onder hypnose naar vroegere gebeurtenissen wordt gevraagd. Ofschoon er eigenlijk niemand is die met zekerheid weet wat er bij hypnose precies aan de hand is, ervaart de ene patiënt het stapje terug naar zijn jeugd als een welhaast onoverbrugbare afstand in de tijd en dient de hypnotiseur tot op de bodem van zijn kunnen te gaan, terwijl door de ander de ver verleden tijd moeiteloos valt te reproduceren als ware deze enige seconden daarvoor beleefd. De mate van emotionele betrokkenheid bij gebeurtenissen schijnt een factor van betekenis te zijn, maar niet altijd. In ieder geval kan hypnose alleen maar voorkomen met de aanwezigheid van een *autoriteit*, een persoon die door de patiënt wordt vertrouwd. Daarom is het aannemelijk dat de mogelijkheid om de tijd in afstand te overbruggen meer te maken heeft met de mate waarin men zich hecht aan de autoriteit dan aan de eigen psyche. Men kan er in elk geval niet buiten. En dat is verwonderlijk; psychologische tijdpasseringen die uitsluitend uitvoerbaar zijn door middel van externe hulp.

Dan weet de proefpersoon soms totaal onbetekenende details uit de eerste levensjaren moeiteloos te zien en zwerft hij kris kras door de tijd heen. Of hier ook een relatie bestaat tussen tijdsbesef en de opslagcapaciteit in het geheugen is onbekend. Wel staat vast dat mensen die het geheugen hebben verloren opnieuw geconditioneerd kunnen worden wanneer zij na dit incident maatschappelijk gaan participeren. Het tijdsbesef is er weer en gevoelens voor kort, lang, nu en straks blijken op een enkele uitzondering na niet verloren te zijn gegaan; hij kan weer eten, drinken, lopen en slapen. Bij geheugenverlies is wel een arsenaal aan herinneringen verdwenen, maar niet de werkkraft om gebeurtenissen in een gevoeligheid voor tijd te ervaren. Meer weten wij daar niet van.

Eigenlijk is er over tijdsbeleving in de psychologie helemaal niets met zekerheid bekend, behalve dat hij bij onbewuste toestand is uitgeschakeld. In *On the hemispheric representation of time* menen Vroon, Timmers en Tempelaars dat bij tijdschattingen de linkerhersen helft is betrokken. Ook in andere publicaties wijst Vroon daar telkens op. Evenwel, het begrip *tijdschattingen* leidt tot misverstand. Wat hier wordt bedoeld heet *'timing'*, en dit mag niet worden verward met tijdsbesef of tijdsbeleving. Zo vertonen veel vogels een subliem timinggedrag wanneer zij zich op de vis storten, maar zij doen dat zonder tijdsbesef en waarschijnlijk ook zonder tijdsbeleving. Er zijn zelfs wetenschappers, zoals W.H. Calvin, die menen dat wij de spreektaal volledig te danken hebben aan het gevoel voor timing.

Niettemin, de linkerhersen helft mag misschien onderdak bieden aan de voor het voortbestaan noodzakelijke getimedede acties, maar de plaats van tijdsbesef en tijdsbeleving zijn onbekend. Bovendien kan *'timing'* wel, maar *'tijdsbeleving'* nooit worden geobjectiveerd. Bij het raden van kleuren kunnen onderzoekers tamelijk goed vaststellen of de waarneming door de proefpersoon, indien hij groen opgeeft, redelijk overeenstemt met wat de meerderheid van de mensheid als



groen beschrijft. Met schattingen, anders dan die van de chronologische tijd, is dit onmogelijk. De psychologische tijd is zodanig subjectief dat die daarom niet objectief kan worden onderzocht en vastgesteld. Met ingrepen in de linkerhersen helft zou het gevoel voor timing kunnen worden gemanipuleerd, maar niet de beleving. Want na zo'n ingreep ontstaat een nieuwe persoonlijke tijd die opnieuw juist en even waar is als die van voor de operatie. Het gevoel voor timing is door de natuur ingesleten. Gevoel voor timing is bij dieren nadrukkelijker, prominenter en gespecialiseerder aanwezig dan bij mensen. Het is uitermate belangrijk het verschil tussen timing en psychologische tijd te onderscheiden, omdat in te veel onderzoeken verbanden worden gelegd die niet bestaan. En daarom worden er verkeerde conclusies getrokken. Bij voorbeeld tijdens pogingen om de tijdsbeleving in de hersenen te lokaliseren. Maar de tijdsbeleving valt nergens terug te vinden. Als een keeper op het goede moment reageert op een schot, dan beschikt hij over een perfecte timing. Bij timing vindt een afstands- en snelheidsactie plaats op het juiste moment: reactievermogen. Doch tijdsbeleving en tijdsbesef spelen daarbij geen rol. De slagman bij het honkbal zou geen bal meer raken wanneer hij de psychologische tijd zou aanwenden op het moment dat de werper het balletje zijn richting uitgooit. Maar voorafgaand aan de worp is de werper een jongleur in de psychologische tijd, omdat hij met verrassingen en vertragingen de slagman uit balans kan brengen. Zowel de keeper als slagman reageren in tijd, maar realiseren zich geen beleving daarvan.

De biljarter is nog verder verwijderd van tijdsbewustzijn. Hij reageert in het algemeen niet op een spelsituatie maar creëert er een. Een zeer hoog ontwikkeld vermogen tot energieoverdracht en inzicht in afstanden maken dat de stootbal via een complex parcours op een tevoren berekende plaats terecht komt. De factoren *langzaam* en *snel* (tijdsbegrippen) zijn daarbij van grote betekenis, maar de biljarter interpreteert deze als *hard* of *zacht* (energiebegrippen).

Tijdschattingen hebben betrekking op de wereldse klok. Wat er bij een verstoring van de linkerhersenschors aan de hand is, is dat het vermogen om de chronologische tijd te schatten kan worden aangetast (wat is morgen, wanneer is over een week e.d.). De gestoorde tijdzin heeft dan betrekking op de kunsttijd die wij zelf hebben gecreëerd. Maar dat is iets volstrekt anders dan te concluderen dat een tijdsbesef of tijdsbeleving niet meer of in mindere mate zou voortbestaan. Opmerkelijk is bovendien dat een aantal intuïtieve functies bij de mens verondersteld wordt actief te zijn in de andere kant van onze bol, namelijk de rechterhemisfeer. En intuïtie heeft veel te maken met tijdgevoel in kwalitatieve zin. Dan weer links, dan weer rechts; het is dus behoorlijk zoeken naar de tijd.

In het Groningse Academisch Ziekenhuis bevindt zich een uniek apparaat van zestien miljoen gulden. Het is de PET-scanner (*PET = Positron Emissie Tomografie*). Dit apparaat dient, naast patiëntenonderzoek, onder meer voor research naar de precieze plaatsen in de hersenen die verantwoordelijk zijn voor allerhande menselijke activiteiten. Ook wordt er zeer nauwkeurig de bloedstroming in het brein gemeten, want dat is een maat voor de activiteit van bepaalde hersendelen. Volgens Bert Mulder, hoogleraar fysiologische psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen (*Elsevier 14-11-1992*), wordt het dank zij deze onderzoeken steeds duidelijker dat verschillende processen in de hersenen niet na elkaar geschieden, maar parallel aan elkaar. De algemene gedachte is nu dat hoe belangrijker het behoud van informatie is, hoe meer de opslag ervan gedecentraliseerd is.

Het grote belang hiervan is mijns inziens dat lokale hersenbeschadigingen niet de totale ontmanteling van een systeem behoeven te veroorzaken. Wat betreft de tijdsbeleving, als functie waarvoor de informatie uit alle hersendeeltjes van invloed is, kan men dus verwachten dat die zich over het gehele brein heeft verspreid. Elke cel, iedere positron en elektron, maken deel uit van de tijdsbeleving. Dit betekent dus dat wij heel wat cellen kunnen missen alvorens de tijd niet meer kan worden beleefd. Zelfs de zwakzinnige kent tijdsbeleving. Ouders van zeer ernstig geestelijk gehandicapten kunnen getuigen van de taferelen die zich afspeelen als het einde nadert van hun bezoek.

## Variabiliteit in tijdsbeleving en uitzonderlijke tijdsbelevingen

Elk mens heeft een zekere variatie in zijn tijdsbeleving. Er is speling, een marge binnen bepaalde grenzen. De speelruimte binnen deze grenzen wordt wel de regelbreedte genoemd. Deze regelbreedte kan bij hetzelfde individu per functiegebied verschillen. Bovendien verschilt de regelbreedte per persoon.

Een goed voorbeeld van speelruimte binnen een dergelijke regelbreedte wordt gevormd door het tijdstip waarop iemand bij voorkeur gaat slapen en de hoeveelheid nachtrust die iemand nodig heeft om zich prettig te voelen. Bij de een luistert dit veel nauwer dan bij de ander. Bij een kleine regelbreedte vindt men vaak strakke tijdgewoonten. Indien de regelbreedte van de tijdsbeleving wordt overschreden, kan dit resulteren in een tijdservaring die als uitzonderlijk, afwijkend of storend wordt beleefd. De keuze van het woord hangt af van de vraag of de ervaring onaangenaam is, beangstigend is of negatieve consequenties heeft voor de persoon zelf en/of zijn omgeving.

Uitzonderlijke of gestoorde tijdsbeleving kan samenhangen met uitzonderlijke omstandigheden of ongewone toestanden van lichaam of psyche. Te denken valt aan extreme vermoeidheid, levensbedreigende omstandigheden, angst, sociale isolatie, sensorische verarming, gebruik van psychotrope stoffen, gevangenschap, langdurige ziekte, ongewilde werkloosheid, hypnotische suggestie. Kortom, als het leven uitzonderlijke vormen aanneemt, dan gaat de tijdsbeleving daarin mee.

Variabiliteit, uitzonderlijkheid, eventuele stoornissen van tijdsbeleving betreffen onder andere:

- schommelingen in het ervaren tempo waarin de tijd verstrijkt, voorzover deze afwijkt van het tempo dat men voor zichzelf als normaal en prettig beleeft; het ene uiterste is het schijnbare stilstaan van de tijd; het andere uiterste het voortrazen van de tijd.

- verlies van tijdsbesef, bijvoorbeeld niet kunnen schatten hoelang je bezig bent geweest met de krant; hoe lang een bepaald karweitje in beslag zal nemen. Wij bedoelen hier grote afwijkingen in de nauwkeurigheid waarmee een persoon tot nu toe gewoonlijk de duur van intervallen schatte.

- het gefixeerd zijn op één van de mogelijke vormen die het 'nu' in de tijdsbeleving kan aannemen: uitsluitend op het verleden, zonder toekomst; uitsluitend op een toekomst die geen aansluiting heeft met je eigen verleden. Een emotioneel overbeladen verleden kondigt zich aan in het piekeren en in wroeging. Zo'n verleden kan op een starre, allesvullende manier aanwezig zijn, maar ook zeer duidelijk 'afwezig', ontoegankelijk voor herinneringsarbeid. Eenzijdig domineren van de toekomst uit zich in een leven vol zorg, (on)heilsverwachting, in zorgelijke pogingen de kleinste details van iedere dag al tevoren te regelen. Een overtrokken 'nu' leidt tot verzet tegen de beleving van het voorbij gaan van je leven, niet durven of kunnen plannen, niet kunnen wachten of anticiperen; doorlopend zoeken van volledige extase of vervoering; alles steeds uitstellen.

Deze variaties in tijdsbeleving kunnen incidenteel zijn of kenmerkend voor iemand, zij kunnen positief gewaardeerd worden of afschuwelijk gevonden worden. Zij kunnen meer of minder extreem zijn. Zij kunnen het contact met de omgeving sterk beïnvloeden.

- ritmeschommelingen; het menselijk leven is ingesteld op een ritme dat verloopt in perioden van ongeveer 24 uur. Waken en slapen, uitscheiding van hormonen, eetlust, lichaamstemperatuur schommelen volgens een vast individueel patroon binnen deze 24 uren periode. Dit ritme is voor het individu van vitaal belang. Stoort men dit ritme bij proefdieren regelmatig en diepgaand, dan gaan ze snel dood. Men heeft getracht mensen door training te leren leven in een ander dan het 24-urs

ritme (door ze kunstmatig wakker te houden; door ze ondergronds te isoleren). Deze training lukte niet als men belangrijk (meer dan 3 uur) van dit 24-uurs ritme afweek. Onregelmatige nachtdienst of een vliegtocht over de oceaan zijn grondige storingen in dit ritme. Mensen klagen dan ook dat ze 'nergens meer zijn'; 'er maar onwezenlijk bijhangen'; 'dat hun ziel nog niet aangekomen is'. Zij voelen zich lusteloos, moe, ziek. Men kan gevangenen volledig breken door ze onafgebroken aan helder licht bloot te stellen en ze te verhinderen op vaste tijden te slapen.

### **Persoonlijke tijdsbeleving**

In de vakliteratuur wordt een hele rij begrippen gebruikt om het beleven van en het omgaan met tijd aan te duiden, zoals tijdservaring, tijdsattitude, tijdsperspectief, tijdswaardering, tijdsoriëntatie. Wij gebruiken hier de uitdrukking 'persoonlijke tijdsbeleving' om daarmee de vaste, karakteristieke manier aan te geven waarop een individu tijd ervaart en daarmee omgaat. We beperken ons daarbij tot die kenmerken die men zelf kan ervaren of met het blote oog bij anderen waar kan nemen. Niet alles valt daaronder, een deel van de gegevens over tijdsbeleving is verzameld in laboratoriumsituaties. Hier ligt echter meer de nadruk op tijdsbeleving rond betekenisvolle gebeurtenissen en situaties.

Hiermee is meteen duidelijk dat persoonlijke tijdsbeleving niet samenvalt met de klokke-tijd, maar zich bijvoorbeeld wel uitstrekt tot de wijze waarop een persoon met de klokke-tijd omgaat. Deze wijze van omgaan is niet waardevrij, men hoort regelmatig dat mensen hun leven niet zouden moeten laten dirigeren door de klok. Immers de klokke-tijd geldt als een bron van vervreemding: de constante klokke-tijd houdt geen rekening met de variabele maat van het menselijk bestaan. De klokke-tijd suggereert dat het menselijk bestaan verloopt langs een lijn, terwijl de psychologische tijd de mens eerder in een veld situeert. De klokke-tijd wordt ook gezien als een van de instrumenten bij de uitbuiting van mensen in onderbetaalde arbeid. De prikklok en het tempo van de lopende band zijn hiervan het symbool bij uitstek.

### **Spanning tussen persoonlijke tijd en klokke-tijd.**

Er is vrijwel steeds een zeker spanningsveld tussen persoonlijke tijd en klokke-tijd waarin iedereen op zijn eigen manier en naar eigen behoefte positie moet kiezen. Men kan zich hier twee uitersten voorstellen: zich helemaal laten dirigeren door de klokke-tijd en anderzijds zich daar helemaal niets van aantrekken. Wie helemaal op de klok leeft, verliest de onregelmatigheid en het ritmische karakter van het leven uit het oog. Hij kan verstarren. Er zijn vermoedelijk geen mensen die in hun levenstempo en hun biologische functioneren precies zo geprogrammeerd zijn als de klok aan hun muur. Hoe 'onnatuurlijk' bijvoorbeeld een vast werkritme kan zijn, ervaart iedereen die overspannen is geweest. Aan het werk komen, lukt meestal alleen degene die heel langzaam en geleidelijk stapje voor stapje de tijdstippen en de tijdsduur van de gewenste inspanningen benadert. Een halfjaar aanloop is heel gewoon.

'Ik dacht dat doe ik wel even. Ik was beter verklaard. Niemand ving mij verder op; niemand waarschuwde mij. Van de ene dag op de andere stond ik weer achter de balie. Het leek wel of ik op handen en voeten weer naar huis moest. Een vreselijke koude en harde overgang.'

Het andere uiterste: de klokke-tijd geheel terzijde schuiven, kan vrijwel niemand zich veroorloven. Men moet op beide fronten kunnen opereren tot een persoonlijk optimum. In het 'sociale bewustzijn' realiseren we ons dat we verplichtingen hebben, doelen, afspraken. Daarbij is registratie van en rekening kunnen houden met het verstrijken van de klokke-tijd een belangrijk element.

### **Naar een optimale verhouding tussen klokke-tijd en persoonlijke tijd.**

Wie de tijdsindeling en het tempo van het dagelijkse leven als drukkend ervaart, zal dit compenseren door in de weekends en vakanties onregelmatigheid te zoeken; geen wekker, geen vaste tijden voor het eten enz. Het van je afzetten van de sociale tijd is dan ontspannend en geeft nieuw leven en veerkracht. Ook dan kan toch de klokke-tijd zich aandienen. Ook al is een zonsondergang aan de bosrand nog zo mooi, er moet eten zijn, de winkels zijn niet eeuwig open en de wandeling erheen neemt een bepaalde tijd.

Omgekeerd ziet men mensen die zich buitengesloten voelen uit hun omgeving of uit de vertrouwde bedrijvigheid vaak de sociale tijd en klokke-tijd zorgvuldig bijhouden.

Voor gevangenen of kampbewoners kan dit een overlevingsvorm zijn. Robinson Crusoe sneed elke dag een kerf in een paal en had zodoende een tijdsrekening vanaf de dag van zijn schipbreuk. Op de muren van oude gevangenissen vindt men inkervingen en opschriften waarmee iemand zich bij de (omgevings)tijd trachtte te houden. Nog lang na afloop van de tweede wereldoorlog kwamen uit de oerwouden van ; Indonesië en Nieuw Guinea Japanse soldaten te voorschijn die in holen en hutten jaren lang een gedisciplineerd kazerneleven bleken te hebben geleefd, compleet met het hijsen en strijken van een vlag.

De optimale afstemming tussen persoonlijke tijd en klokke-tijd is een zaak van persoonlijk uitproberen. De een kan zich veel meer experimenten veroorloven dan een ander.

### **De uitzonderlijke situatie als toets van tijdsbeleving.**

In de praktijk ziet men zowel mensen die vastlopen op een gebrekkig tijdsmanagement (vooral in werk- en taaksituaties), als mensen die geen raad weten met vrije tijd, met onregelmatigheden. Behalve vakantie is ook ziekte een goede graadmeter van de mate waarin men gedresseerd is in gehoorzaamheid aan de klok. Een ongewilde onderbreking van routine, van strakke planning kan (achteraf) als heel positief en waardevol beleefd worden, doordat bijvoorbeeld nieuwe inzichten een kans krijgen.

In het klein gebeurt dit al wanneer men de trein mist en er binnen een strakke tijdsplanning ineens een stukje tijd ontstaat waarvoor geen plan was.

### **Persoonlijke tijdsbeleving, levenservaring en aanleg.**

Het persoonlijk tijdsbelevingspatroon is deels terug te voeren op (biologische) aanleg. Het persoonlijk basistempo hangt waarschijnlijk samen met de snelheid waarmee iemands zenuwstelsel informatie kan verwerken. Verder zijn er verbanden met levenservaring, opvoeding, eigen waarden en persoonlijke keuzen en gewoontevorming. Belangrijk is of en hoe men geleerd heeft met tijd om te gaan. De persoonlijke tijdsbeleving hangt ook samen met persoonlijkheidsfactoren. Te denken valt aan:

\* de mate waarin iemand meer naar binnen of naar buiten gericht is; dit bepaalt de behoefte aan prikkels;

\* de sterkte van iemands vermogen te fantaseren; wie dat kan, maakt zijn eigen prikkels;

\* de sterkte van de motivatie om te presteren; deze brengt de wens mee om tijd efficiënt te gebruiken;

\* de mate waarin iemand zijn impulsen in banen weet te leiden; dit geeft de grenzen aan van het langere termijn planmatig handelen; de mate waarin iemand zich laat leiden door

zichzelf of door krachten van buiten. Een introvert mens kan bijvoorbeeld door zijn rijkere binnenleven langer in een prikkelarme omgeving functioneren zonder zijn aandacht en motivatie te verliezen.

uit: Wat is tijd, J.A.M. Winnubst  
Over tijd in de psychologie  
Menselijke mogelijkheden en begrenzingen 121-130

### **relatie mens-tijd**

Nog nooit is een dier waargenomen dat zich voorbereidt op een examen en speciaal daarvoor een week lang vroeg naar bed gaat. Ook heb ik geen dier ooit op tijd zien komen voor een afspraak met behulp van agenda en horloge.

Al dit soort zaken zijn uniek voor de mens. Alleen de mens heeft materiële middelen waarmee hij de tijd ordent: klok, agenda, kalender, stopwatch. Een mens kan plannen maken en zich aldus bezighouden met toekomstige gebeurtenissen. Wanneer hij het anticiperen moe is kan hij zijn gedachten laten afdwalen naar een leuke vakantie in het verleden of zich bezighouden met het onmiddellijke. Kortom: de mens heeft een unieke relatie met de tijd.

De relatie heeft overigens wel een ambivalent karakter tijd heeft te maken met geboorte, groei, wording, rijping maar ook met dood, verval, slijtage, bederf en achteruitgang.

Sommige grote psychologen hebben veel in het werk gesteld om het naar hun mening filosofische en theologische begrip tijd te elimineren uit hun theorieën. Vooral de behavioristen hebben in hun, sterk dierpsychologisch georiënteerde, kwantitatieve benadering het tijdelijke verdoezeld. Tijd werd hierin vooral ook gezien als aspect van de persoonlijke beleving (le temps vécu d.w.z. de doorleefde tijd).

Anderzijds heeft bijv. in de fenomenologische psychologie de tijd de belangrijkste plaats gekregen. Buitengewoon interessant in deze is het werk van de Franse psychiater Minkowski (1933) of van zijn Nederlandse collega Hugenholtz (1972).

### **Freud: tijd als uitgestelde behoeftebevrediging**

De eerste belangrijke naam die naar voren komt wanneer het gaat over tijd in de psychologie is die van Freud. Freud muntte met zijn begrip. 'Aufschub der Befriedigung' het belangrijke, in de Angelsaksische theorieën steeds terugkerende, begrip 'delay of gratification' aan (1920,1923,1930,1937). Freud omschrijft dit begrip als volgt:

'Eine momentane, in ihren Folgen unsichere Lust wird aufgegeben, aber nur darum, um auf dem neuen Wege eine später kommende, gesicherte zu gewinnen' (1911, p. 236).

Hiermee plaatst Freud het temporele centraal: het onmiddellijke is lustvol maar gevaarlijk en onzeker, het uitgestelde heeft te maken met het bedwingen van de impulsen en schept orde en zekerheid. Het opschorten van bevrediging en daarmee het introduceren van de tijdsdimensie is, volgens Freud, voor de menselijke soort een absolute noodzaak: het is het eerste probleem waar het kind, nog onwetend, mee te maken krijgt

Het kind leert al snel dat niet altijd alles wat het prettig vindt steeds in dezelfde mate voorhanden is, terwijl anderzijds het uiten van ongenoegen aan banden wordt gelegd. Freud verbindt de ontwikkeling van het kind met de inperking van het lustprincipe. Het gevaarlijke en explosieve lustprincipe wordt gaandeweg vervangen door het realiteitsprincipe.

Kenmerk van het realiteitsprincipe is het *uitstellen* van de behoeftebevrediging. Het ego ontwikkelt zich van driftwaarneming naar driftbeheersing, van driftgehoorzaamheid naar driftinperking. Het ego maakt zich sterk, geholpen door het super-ego tegenover het op onmiddellijkheid gerichte Es.

Het afzien van de 'Aufschub', heeft geleidelijk in het denken van Freud en vooral ook in zijn latere cultuurfilosofische werken een steeds belangrijker plaats gekregen. Het wordt het grondkenmerk van de ontwikkeling van cultuur.

Mythe, literatuur en kunst zijn ontstaan als resultaat van gesublimeerde (verdrongen) driften. Het primaire, spontane en chaotische wordt steeds meer teruggedrongen ten gunste van het secundaire, gecontroleerde en doelgerichte gedrag en daarmee krijgt tijd een steeds belangrijker plaats in het menselijk bestaan. Freuds visie slaat om in culturessimisme wanneer hij met name de 'prijs'<sup>5</sup> benadrukt die de mens hiervoor betaalt: het uitstel is de wortel van de neurose. Later zal deze visie terugkomen in het eminente werk van de cultuursocioloog Norbert Elias (1939). In gedetailleerde studies toonde hij o.a. aan hoe de ontwikkeling van de etiquette het spontane menselijke gedrag steeds meer aan banden legt.

Freud wees ons er op dat cultuur kon ontstaan op het moment dat de mens ontsnapte aan de beperkingen van dit moment. Door doelen te kiezen die verder in de tijd liggen en door af te zien van onmiddellijke impulsen, kan de mens nieuwe wegen openen, ook al betaalt hij daarvoor een prijs.

### **Mischel: sociale leertheorie**

Andere psychologen hebben dit thema uitgewerkt.

Voorals Mischel (1974) heeft het inzicht in de 'Aufschub'-mechanismen verbreed. Hij hanteert de zgn. sociale leertheorie. Hierin wordt gedrag gezien als een functie van de verwachting dat door activiteit een doel kan worden bereikt, zowel als van het belang van dit doel voor de persoon. De aanwezigheid van een betekenisvol doel staat in deze theorie dus centraal.

Mischel modificeert de leertheorie door aan te tonen dat wanneer een kind kiest voor een onmiddellijke behoeftebevrediging, het dat niet doet omdat het een grotere, verder weg gelegen, beloning niet waardevol vindt, maar omdat het niet verwacht dat deze beloning binnen bereik ligt. Het kind heeft geleerd meer op het tastbare heden te vertrouwen dan op de beloftevolle maar voorlopig ongrijpbare toekomst.

De grote betekenis van het werk van Mischel is gelegen in het feit dat deze psycholoog het mechanisme van de uitgestelde behoeftebevrediging niet langer opvat als een via erfelijkheid en vroege opvoeding ingeslepen persoonlijkheidstrekk. Met name binnen de psychoanalyse heerst namelijk de opvatting dat het 'Aufschub'-patroon een diep in de persoon verankerd en gefixeerd kenmerk is dat niet afhankelijk is van omgevingsfactoren.

Mischel laat in zijn experimenten zien dat het uitstellen van de behoeftebevrediging een leerbaar, veranderbaar en door kennis beïnvloedbaar fenomeen is waarbij de mogelijkheden in de situatie essentieel zijn. Het kind laat een consumptieve houding alleen varen wanneer het ervaart dat verder in de tijd wegliggende beloningen ook werkelijk kunnen worden bereikt. Wanneer het kind echter heeft geleerd dat bepaalde doelen niet in het verschiet liggen, doordat de toegang ernaar ontbreekt, dan krimpt het tijdsperspectief in ten gunste van onmiddellijke behoeftebevrediging.

### **Lewin: tijdsperspectief**

De term 'tijdsperspectief' brengt mij op de naam van een ander groot psycholoog, Lewin, een van de grondleggers van de sociale psychologie. Onder invloed van de psychoanalytisch georiënteerde Frank (1939) formuleerde hij opvattingen over de invloed die de temporele dimensie op het menselijk gedrag heeft; opvattingen die met name de motivatietheorieën hebben beïnvloed.

Al hoewel Lewin (1936) al vroeg stelling nam tegenover de psychoanalyse en verkondigde dat niet het verleden maar veeleer het actuele moment bepalend is voor hoe een mens zich gedraagt, voegde hij er aan toe dat gedrag, emotie en motivatie bepaald worden door het gehele tijdsperspectief. En voor Lewin hield dat in dat ook verwachtingen, wensen, verlangens, angsten, dagdromen en reminiscenties van belang zijn voor actueel gedrag.

Met tijdsperspectief bedoelde Lewin echter op toekomst-tijdsperspectief en zo zijn we weer terug bij Mischel en de sociale leertheorieën. Deze plaatsen immers de betekenis van de verwachting en de doelwaarde centraal. Toekomstperspectief betekent in dit kader volgens Lens en Van Calster (1980) de verwachting dat een doel dat een bepaalde belonende waarde heeft met een subjectieve graad van waarschijnlijkheid zal worden gerealiseerd door instrumenteel gedrag.

Daarnaast gebruikte Lewin de term tijdsperspectief om duidelijk te maken dat gedrag van een persoon kan worden beheerst door een sterke gerichtheid op het heden, het verleden of de toekomst. Naast de extreme gerichtheid op de toekomst of anderzijds de preoccupatie met het heden kan bij mensen ook de eenzijdige gerichtheid op het verleden overheersen.

In een overzichtartikel (Winnubst, 1974) heb ik laten zien op welke manieren is getracht dit met behulp van psychologische tests te meten. De betekenis van het toekomstperspectief voor het beleven en het gedrag kan aan de werkloze worden gedemonstreerd. Juist de werkloze die een grote betekenis toekent aan het werken zal, bij het uitblijven van werk, een andere visie op zijn toekomst krijgen. Hij wordt futloos, passief en zal steeds minder bezig zijn met het maken van plannen. Zijn tijdshorizon krimpt onder de invloed van de omstandigheden in en hij zal een meer pessimistische waardenoriëntatie ontwikkelen.

De opvattingen van Lewin werken door tot vandaag waar zij terugkomen in het baanbrekende werk van Raynor (1982) op het gebied van de motivatietheorie. Raynor toont in zijn onderzoek bijv. aan dat de motivatie van een student alleen duidelijk is als men zijn hele studie in het onderzoek betreft. Het bestuderen van enkelvoudige prestaties leidt volgens dit nieuwe inzicht tot niets, waarmee een groot deel van de motivatietheorieën op de schroothoop wordt geworpen.

### **opnieuw Freud; zorgelijke houding tegenover de tijd**

De derde belangrijke benadering van tijd in de psychologie leidt opnieuw terug naar Freud en wel naar diens persoonlijkheidstheorie. Al vroeg (1908) beschreef hij een interessante reeks karaktertrekken, waarvan hem in zijn klinische praktijk opviel, dat ze steeds gezamenlijk bij mensen voorkwamen: namelijk zuinigheid, koppigheid en ordelijkheid. Hij noemde dit geheel: *het anale karakter*.

Freud verklaart een dergelijke karakterstructuur uit een specifiek vroegkinderlijke ontwikkeling. Het voert te ver om zijn opvattingen hierover nu uit de doeken te doen. Van belang is het te weten dat uitstel van behoeftebevrediging en het anale karakter dezelfde theoretische wortels hebben en dat Freud ook de dwangneurose terugvoert tot een te strakke zindelijkheidstraining en een te vroege introductie van het tijdsbewustzijn bij het kind.

Een aantal onderzoekers heeft het analiteitsthema uitgewerkt tot een tijdsattitude theorie: Calabresi en Cohen (1968), Pettit (1969) en Gorman en Katz (1971) construeerden een persoonlijkheidssyndroom dat gekenmerkt wordt door een zorgelijke houding tegenover tijd. Deze personen zien tijd als iets wat niet moet worden verspilld. Op hoezeer de anaal-obsessieve tijdsattitude aansluit bij Weber's 'Protestantse Puriteinse Ethiek'<sup>3</sup> (Weber, 1963).

We hebben nu enkele hoofdlijnen laten zien van theorieën en onderzoeksbenaderingen in de psychologie die de tijd een plaats geven. De verhandeling is niet uitputtend. Er is voorbij gegaan aan het boeiende werk van Piaget, die heeft aangetoond hoe kinderen, al omgaand met de dingen, tijdsconcepten ontwikkelen. Ook de klassieke tijdschattingsliteratuur heb ik goeddeels laten liggen; behalve de dissertaties van Michon (1967) en van Vroon (1972) valt er weinig boeiends te melden op dit afgegraasde gebied.

Niet dat de al door William James gestelde vraag naar de invloed van psychische of fysieke activiteiten op de schijnbare duur van de tijd niet belangrijk zou zijn. Bekend is dat de tijd die gevuld is met prettige gebeurtenissen snel voorbij gaat maar dat het wachten in de wachtkamer van de tandarts lang duurt. Retrospectief echter blijkt de prettige tijd als langer durend te worden geschat terwijl de onprettige tijd als korter durend wordt aangegeven.

### **psychopathologie van de tijd**

Gaan we nu over naar de klinische en psychopathologische noties die de tijd oplevert.

Ernstige psychische stoornissen zijn verbonden met diepingrijpende veranderingen in de wijze waarop mensen met tijd omgaan en in de beleving daarvan. Dergelijke veranderingen zien we bij de psychose.

De ervaringen die daaruit voortkomen lijken op de beschrijvingen die mystici hebben gegeven. Als zodanig zijn in de literatuur beschreven: het gevoel dat de tijd stil staat, het gevoel dat er 'gaten' in de tijd zitten, het gevoel dat de tijd zich verdikt of verdunt, extreem langzaam of snel gaat (Orme, 1969). Bij het syndroom van Korsakoff doet zich een sterke stoornis voor gebeurtenissen die vijf minuten tevoren plaats vonden worden door patiënten als dagen geleden plaats gevonden hebbend opgegeven. Het vermogen gebeurtenissen te plaatsen op de tijdsas blijkt ernstig aangetast; in het algemeen weten dergelijke patiënten niet welk uur, dag, maand of jaar het is. Dit heeft het gevolg dat de verhalen van lijdens aan dit syndroom een fantastisch karakter krijgen: gebeurtenissen uit verschillende perioden worden vermengd met irreële gebeurtenissen.

Ook de *déjà-vu* ervaring is in deze interessant. Hieronder wordt de ervaring verstaan dat men iets wat eerder is gebeurd op precies dezelfde wijze beleeft. Dergelijke ervaringen kunnen zeer krachtig zijn en veel emoties oproepen. De depersonaliserende *déjà-vu* ervaring treedt vooral op bij epilepsie, psychastenie en bij afasie.

Bij neurotische patiënten is de tijdservaring vaak doortrokken van angst. Fenichel (1945) beschrijft de 'tijdsclaustrofobie'; dat is de angst tijd te kort te komen, geen tijd te hebben, het gevoel ingesloten te zijn door een drukkende hoeveelheid verplichtingen. Het tegendeel daarvan is de 'tijdsagora-fobie<sup>5</sup>'; het gevoel dat de tijd leeg is en niet door te komen.

Bij ernstige psychische stoornissen zien we dus sterke effecten optreden in het tijdsbewustzijn.

### **normatieve opvattingen omtrent tijd**

Daarnaast duiken in de tijdpsychologie ook allerlei normatieve opvattingen over psychische gezondheid en tijd op. En daarmee begeven we ons op het terrein van de heersende normen.

In mijn dissertatie, die de titel draagt 'Het westerse tijdssyndroom' (Winnubst, 1975), heb ik aangegeven dat in het westen een bepaalde houding tegenover de tijd wordt bevorderd. Dat is de houding van het mensentype dat leeft in een langdurig tijdsperspectief en oog heeft voor de toekomst op langere termijn, bereid af te zien van behoeftebevrediging om het op langere termijn beter te hebben; het gaat zuinig en berekenend om met tijd en gaat zich niet te buiten aan het genieten van het nu.

Een ander gedragspatroon ontmoet in onze cultuur veel minder waardering het leven in een kort tijdsperspectief, het kiezen voor voldoening in het hier en nu, het grootscheeps vermorsen van de tijd, het laten voorbij gaan van de kansen, kortom; het zorgeloze, spontane leven.

In navolging van Fortmann (1968) die psychische gezondheid formuleerde als een wezenlijk polair begrip, waarbij hij het vermogen om zich te ontplooiën plaatste naast de noodzaak voor mensen om zich te 'verliezen', kom ik tot mijn stelling:

'Het gericht zijn op de toekomst, het opzetten van realistische doelen, het uitwerken van gedetailleerde plannen, het uitstellen van de behoeftebevrediging en het stipt omgaan met tijd, zijn noodzakelijk voor het zich ontplooiën in de arbeid; daarnaast is het kunnen genieten van het actuele moment, het tijdelijk kunnen loslaten van plannen en doelen, het ontwikkelen van spontaan en onmiddellijk gedrag en het relativiseren en loskomen van kloktijd noodzakelijk op die momenten waarop men zich moet ontspannen en zich moet kunnen verliezen' (Winnubst, 1975, p. 169).

Met deze stellingname worden die opvattingen gekritiseerd die of de toekomst- en werkgerichtheid bewieroken of het uitsluitend verwijlen in het hier en nu. Met mijn opvattingen sluit ik aan bij het recente werk van de Engelse motivatiepsycholoog Apter.

Ook deze beklemtoont dat het menselijk bestaan gekenmerkt wordt door golfbewegingen en plotselinge omkeringen; het menselijk bestaan vibreert tussen enerzijds doelgerichtheid, gespannen gerichtheid op het afmaken van taken en planmatigheid (felische gerichtheid) en anderzijds het ontbreken van doelen, spontaniteit en het genieten van het moment (parafelische gerichtheid (Apter, 1982, p. 52).

Het kunnen vinden van de juiste balans is het kenmerk van de goede gezondheid. Dit kunnen vinden van de juiste balans is echter in hoge mate afhankelijk van de mogelijkheden en beperkingen in de



sociale en economische context Op sommige momenten in het leven moeten examens worden gehaald. Anderzijds zouden velen op dit moment graag in de gelegenheid worden gesteld een dergelijke gerichtheid ten toon te kunnen spreiden. Het gebrek aan werk en aan uitdaging veroordeelt hen echter tot de andere oriëntatie en het is de vraag of het hier en nu dan nog zo spontaan kan worden genoten. Voor een goede gezondheid moeten beide polariteiten een kans kunnen krijgen.

## Literatuur

- Apter, M. J. *The Experience of Motivation. The theory of Psychological Reversals*. London: Academic Press, 1982.
- Calabresi, R., & Cohen, J. Personality and time attitudes, *Journal of Abnormal Psychology*, 1968, 78, 431-440.
- Elias, N. *Ueber den Prozess der Zivilisation*. Basel: Haus zum Falken, 1939.
- Fenichel, O. *The psychoanalytic theory of neurosis*. New York: Norton, 1954.
- Fortmann, H. M. M. *Als ziende de onzienlijke: (3b). Geloof en geestelijke gezondheid*. Hilversum: PaulBrand, 1968.
- Frank, L. K. Time perspectives, *Journal of Social Philosophy*, 1939,4, 293-312.
- Freud, S. *Charakter und Analerotik*. *Gesammelte Werke*, Band VIII. London: Imago Publishing Company, 1908,1941.
- Freud, S. *Formulierungen über die zwei Prinzipien des psychischen Geschehens*. *Gesammelte Werke*, Band VIII. London: Imago Publishing Company, 1911, 1943.
- Freud, S. *Jenseits des Lustprinzips*. *Gesammelte Werke*, Band XIII. London: Imago Publishing Company, 1920, 1940.
- Freud, S. *Das Ich und das Es*. *Gesammelte Werke*, Band XIII. London: Imago Publishing Company, 1923,1940.
- Freud, S. *Das Unbehagen in der Kultur*. *Gesammelte Werke*, Band XIV. London: Imago Publishing Company, 1930,1948.
- Freud, S. *Der Mann Moses und die monotheistische Religion*. *Gesammelte Werke*, Band XVI. London: Imago Publishing Company, 1937,1950.
- Gorman, B., & Katz, B. Temporal orientation and anality. *Proceed. 79th Ann. Conv., AJ»A*, 1971, 367-368.
- Hugenholtz, P. Th. *Tijd en creativiteit* Utrecht Het Spectrum, 1972.
- Lewin, K. *Principles of topological psychology*. New York: McGraw-Hill, 1936,1965.
- Michon, J. A. *Timing in temporal tracking*. Assen, 1967.
- Minkowski, E. *Le temps vécu*. Paris Presses Universitaires, 1933.
- Mischel, W. *Processes in delay of gratification*. In: *Advances in experimental social psychology*. Vol. 7. New York Academic Press, 1974.
- Orme, J. E. *Time, experience and behavior*. New York American Elsevier Publishing Company, 1969.
- Pettit, T. F. *Anality and time*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1969, 33,170-174.
- Raynor, J. O., ScEntin, EU. *Motivation, CareerStriving, and Aging*. Hemisphere Publishing Corporation. Washington/New York, 1982.
- Vroom, P. A. *Enkele psychologische en cognitieve aspecten van de tijdzin*. Utrecht Universiteit van Utrecht, 1972.
- Winnubst, J. *Tijdspectief; overzicht - kritiek - bibliografie*. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie*, 1974,28,581-617.
- Winnubst, J. A. M. *Het Westerse Tijdsyndroom*. Lisse: Swets & Zeitlinger, 1975.

## een gaatje

' ik zal eens kijken  
of ik nog een gaatje voor jou heb'  
en bladerend  
in zijn volle dikke agenda  
zucht en zucht hij verschrikkelijk.

'ja kijk eens, hier maak ik  
wel een gaatje voor jou.  
maar het is wel wringen geblazen'

Met een zucht  
slaat hij zijn agenda dicht  
en met roodomrande ogen  
en opgeblazen wangen  
is het hem aan te zien,  
dat hij geen tijd meer heeft  
om nog te leven,  
want alles zit al volgepropt.

hij valt samen met zijn werk.  
hij heeft geen tijd meer  
om aan een bloem te ruiken  
een vlinder te bekijken,  
hij weet ook niet of het lente  
zomer of herfst is  
hij heeft geen tijd om zijn vrouw  
nog intens te beminnen.  
hij kan amper een gaatje vinden

Het enige waar hij op wacht  
en vurig naar smacht  
zijn agenda voor het nieuwe jaar