

## De tijd die nodig is<sup>1</sup>.

Inleiding op de film 'De tijd die nodig is' van Jeannice Adriaansens, naar aanleiding van de eerste voorstelling, op de algemene vergadering van Zeeuwse Gronden.  
Jan van Blarikom, dinsdag 2 november 2010.

Wanneer we aan tijd denken, gaan onze gedachten in eerste instantie uit naar de klok en naar de dagen, maanden en jaren die voorbijgaan. Tijd laat zich benaderen als een objectief gegeven, iets wat we vast kunnen leggen. Tijd heeft te maken met afspraken, vastgelegd in een agenda, en met op tijd komen. Er is echter nog een heel andere benadering van de tijd mogelijk.

De Franse filosoof Henri Bergson (1859- 1941) stelt in zijn *Inleiding tot de metafysica*<sup>2</sup> dat er twee wijzen van kennen zijn: van buitenaf beschrijven (zoals dit gebruikelijk is in de wetenschap) en je van binnen uit met iets verbinden, met wat Bergson 'intuïtie' noemt. Intuïtie lijken we in de betekenis van Bergson te moeten opvatten als een geestelijk begrijpen, je zodanig met een fenomeen verbinden dat je er van binnenuit vat op krijgt. Vermoedelijk is het niet hetzelfde, maar heeft het wel degelijk met inleving of empathie te maken, dat later in het begrijpen van mensen die leiden aan psychische ziekten een belangrijke rol is gaan spelen.

Tijd laat zich van buitenaf beschrijven – en in onze tijd lijkt dat de enige tijd te zijn die werkelijk telt – maar volgens Bergson is de echte *levende* tijd alleen maar vanuit de intuïtie te benaderen door ons te verbinden met onze eigen persoon door de tijd heen – daarin openbaart zich de werkelijke tijd. Hij spreekt in dit verband van de *duur* die tegenover de tijd staat, die we vast kunnen leggen met een klok.

Deze werkelijke tijd, waarin ons leven zich afspeelt, is een continuïteit. Het is een niet te onderscheiden opeenvolging van toestanden, waarin het verleden zit én de aankondiging van wat komen gaat. Wanneer je een gebeurtenis meemaakt, bijvoorbeeld je ontmoet een mens, dan kan je niet goed zeggen waar deze ontmoeting begint en waar die weer ophoudt. De ontmoeting wordt bepaald door wat er aan vooraf gaat. Dat kan heel concreet zijn: je hebt daarvoor net ruzie met een ander gehad. Maar Bergson gaat nog veel verder: je hele verleden, vanaf je geboorte en eigenlijk nog daarvoor (want in onze genen dragen we een eindeloos verleden) draag je mee in die ontmoeting.<sup>3</sup> Maar in die ontmoeting kondigt zich ook al aan wat volgt. Want na deze gebeurtenis, zal ik niet meer dezelfde mens zijn, wellicht ben ik opgevrolijkt en kijk ik weer op een andere manier tegen een volgende gebeurtenis aan.

Bergson zet zich dus af<sup>4</sup> tegen de natuurkundige tijd van Newton, waarin we experimenten eindeloos kunnen herhalen op  $t=1$ ,  $t=2$  en  $t=3$  – en de uitkomsten altijd hetzelfde zijn als de omstandigheden maar gelijk blijven. Wanneer het om duur gaat, zijn opeenvolgende momenten in de tijd nooit met elkaar te vergelijken – omdat je niet meer dezelfde bent als degene in de tijd ervoor. 'Ons bewustzijn kan niet twee keer door dezelfde toestand gaan.'<sup>5</sup> En hiermee lijkt Bergson rechtstreeks te verwijzen naar de vermaarde, aan Heraclitus (540 v. Chr. – 480 v. Chr.) toegeschreven woorden *panta rhei kai ouden menei*: alles is in stroming en niets blijft. Een mens kan geen tweemaal in dezelfde rivier stappen. Iedere gebeurtenis is weer anders door wat ik onderweg heb meegemaakt.

Deze visie op tijd – een continuïteit van aanwassende gebeurtenissen – is een geheel andere dan die van discrete gebeurtenissen, waar de omstandigheden de uitkomst bepalen. Twee vergelijkingen om dit nog een keer duidelijk te maken. Een uit de sfeer van het gezinsleven en een uit die van het leven van een organisatie. Een familie die iedere zondagmiddag samenkomt om koffie te drinken, leeft in een bepaalde veronderstelling dat alles hetzelfde blijft. De rollen zijn verdeeld, en de zondagmiddagen zijn meestal heel voorspelbaar in hun afloop. Ze groeien ook niet mee met de tijd, de traditie schrijft voort wat er gebeurt. Deze middagen veranderen maar drastisch als een van de kinderen verandert in de continue tijdstroom, als een zegt: ik pas niet meer in deze namiddagen, het benauwd me, ik ben er uitgegroeid. Zondagmiddagen bij familie of schoonfamilie veronderstellen geen veranderingen.

Vijfjarenplannen – en iedere zichzelf respecterende organisatie heeft er minstens een – veronderstellen, ondanks dat ze juist op veranderingen willen anticiperen – eenzelfde innerlijke onveranderlijkheid van de deelnemers door de jaren heen. Alsof we maar een keer in de rivier zwemmen. In een vijfjarenplan zeggen we wat we op  $t=3$ ,  $t=4$ ,  $t=5$  gaan doen. Maar dan gaan we ervan uit dat voorspelbaar is hoe een organisatie er over drie jaar uitziet (en de omstandigheden, maar die zijn denk ik soms nog beter te voorspellen dan de toestand van de organisatie zelf). Maar niemand weet hoe een organisatie zich door de continue tijdstroom heen ontwikkelt – immers het is een levend geheel wat door de tijd heen blijft groeien, nieuwe dingen ontdekt en andere accenten op bepaalde waarden legt. Dit is niet strak te plannen. Het hangt af van de ontmoetingen door de jaren heen met onze cliënten, met familie en de samenleving - wat we samen meemaken door de tijd heen – en welke nieuwe ontwikkelingen dat met zich meebrengt. Een organisatie dient een eigen dynamiek te behouden, die niet te voorspellen is. Iedere organisatie, ook Zeeuwse Gronden, kent een eigen ziel, met onverwachte mogelijkheden. En dat is maar goed ook. Anders zouden bijvoorbeeld deze jaarlijkse bijeenkomsten van de algemene vergadering, vervallen tot koffie uurtjes op de zondagnamiddag, waarvan de afloop van tevoren te voorspellen is.

### Gebeurtenissen die de doorslag geven

De continue tijd, waarbij de opeenvolging van gebeurtenissen, die we als een grote verzameling met ons meedragen, *telkens weer* richting geeft aan het leven van de mens, is één gezichtspunt. Ik wil dit nog eenmaal illustreren met een citaat van Bergson: “het bewustzijn (...) zal nooit aan zichzelf gelijk kunnen blijven gedurende twee op elkander volgende ogenblikken, daar het eerstvolgende ogenblik steeds de herinnering mede bevat, die het voorafgaande hem gelaten heeft.”<sup>6</sup> Bewustzijn is bij Bergson niets anders dan een ander woord voor geheugen.<sup>7</sup> Echter als we het geheugen nader bestuderen dan zien we toch dat *in de herinnering* van de mens aan de ene gebeurtenis meer belang wordt toegekend dan aan de andere. Bepaalde gebeurtenissen worden als doorslaggevend ervaren (of ‘zich herinnerd’). Dit staat bekend als het *reminiscentie-effect*. Douwe Draaisma heeft daar in zijn boek *De heimwee fabriek* een prachtig hoofdstuk aan gewijd.<sup>8</sup>

Op oudere leeftijd herinneren mensen zich gebeurtenissen die zich vroeger hebben afgespeeld helderder dan die uit een recenter verleden.<sup>9</sup> De curve loopt op tot aan het 20<sup>e</sup> levensjaar, daarna zakt die weer geleidelijk. Ruimweg kunnen we stellen dat mensen de periode tussen hun 15<sup>e</sup> en 25<sup>e</sup> levensjaar als de indrukwekkendste beschouwen. Dit geldt op velerlei gebieden. Mensen lezen rond hun 20<sup>e</sup> het ‘beslissende’ boek. De muziek die ze de rest van hun leven mooi blijven vinden is de muziek die ze tussen hun 15<sup>e</sup> en 30<sup>e</sup> gehoord hebben (dat is: de muziek die toen populair was). Vraag mensen naar een film die ‘hun tijd’ weergeeft en ze komen met een film die rond hun 22<sup>e</sup> is uitgekomen.<sup>10</sup>

Karl Mannheim<sup>11</sup> stelde in 1928 al dat de ervaringen tussen het 17<sup>e</sup> en het 25<sup>e</sup> levensjaar het belangrijkste zijn voor de vorming van een politieke generatie. Op latere leeftijd herinneren mensen zich vooral als belangrijke gebeurtenissen, juist die gebeurtenissen die zich tijdens deze levensperiode hebben afgespeeld. Voor iemand die nu veertig is (dus geboren in 1970) is het goed mogelijk dat de Val van de Berlijnse muur in 1989 een van de belangrijkste (politieke) gebeurtenissen in zijn leven zal blijven. Maar iemand die tegen de vijftig loopt (geboren rond 1960) zal vermoedelijk de kroning van Koningin Beatrix in Amsterdam als belangwekkende gebeurtenis uit de vaderlandse geschiedenis naar boven halen. Onze referentieperiode is wat we meemaken tussen de 15 en de 25.

Dit geldt ook voor onze eigen biografie. Het ‘cruciale gesprek’ dat bepalend was voor onze loopbaan. De ‘beslissende ontmoeting’. De ‘levensles’. ‘Waar het allemaal mee begon.’ Al deze zaken leggen mensen, wanneer ze terugkijken op hun leven, terug in de periode 15-25.

## Ziekte als keerpunt

De psychologen zijn nog lang niet uitgepraat over de betekenis van het reminiscentie-effect. Is het een constructie van de oudere mens om de tijd waarin hij als jong volwassene nog redelijk onbevangen tegenover de wereld stond (en waar veel dingen ‘de eerste keer’ waren) als de belangrijkste tijd van zijn leven te beschouwen? Of waren de gebeurtenissen in deze tijd daadwerkelijk bepalend voor de rest van zijn leven? Eigenlijk gaat het daar niet om. Wat belangrijk is, en hier moeten we terug het tijdsbegrip van Bergson in herinnering roepen, is dat de ervaring van tijd bepaald wordt door de gebeurtenissen van de mens in zijn omgeving door de tijd heen. En blijkbaar vormt de periode tussen ons 15<sup>e</sup> en 25 levensjaar een belangrijk *klankbord*. Iets duurder gezegd: het is ons *referentiekader* voor de rest van ons leven, waarin de (latere) gebeurtenissen door de tijd heen gekleurd worden. Horen we nieuwe muziek, dan denken we aan onze ‘eigen’ muziek. Het lezen van een nieuw boek, staat altijd in het licht van dat ene beslissende boek. Of iets de moeite waard is, bijvoorbeeld een nieuw werk, wordt gerelateerd aan de eerste ervaringen op werkgebied die zo belangrijk voor ons waren. Anders dan bij Bergson leren we dat herinneringen zich niet zomaar aaneenrijgen (verdichten) maar dat er meer belang wordt gehecht aan de gebeurtenissen uit de tijd dat we jongvolwassen waren.

Wanneer we nu kijken naar de mensen die de belangrijkste cliëntengroep van Zeeuwse Gronden vormen: mensen met een ernstige psychiatrische stoornis, die veelal is ontstaan tussen, ongeveer het 17<sup>e</sup> en het 25<sup>e</sup> levensjaar, dan zien we dat juist in die belangrijkste levensperiode, vanwaar je verdere leven richting krijgt, iets grondig is misgegaan. Wellicht heeft ook hier een ‘beslissend’ gesprek plaatsgevonden en heeft iemand zijn ‘mooiste’ boek gelezen – maar allesoverheersend is toch dat er een ziekte is opgetreden, waarna het leven nooit meer hetzelfde is. In plaats van met dat mooie klankbord van belangrijke gebeurtenissen verder te kunnen leven, ben je onderuit gehaald door je stoornis – wat een invloed heeft dat op de rest van je leven!

Dit vind ik persoonlijk een van de indrukwekkendste zaken die duidelijk wordt uit de film ‘de tijd die nodig is.’ We hadden de film ook de titel kunnen geven, ‘de tijd die stil is komen te staan.’ Heel indrukwekkend ziet u in deze film terug hoe de tijd dreigt stil te vallen voor mensen die lijden aan een ernstige psychiatrische stoornis. Het is heel goed mogelijk dat u er zelf, hoewel de film maar dertig minuten duurt, ongemakkelijk van wordt. Gaat er nog iets gebeuren? Nee, er gebeurt maar heel weinig in het leven van een mens met een ernstige psychiatrische stoornis. Want de tijd is bijna tot stilstand gekomen. Dat is wat u ziet. Een ongemakkelijk gevoel voor mensen die niet gewend zijn het leven te delen met mensen die lijden aan een psychiatrische ziekte. Een van de moeilijkste opdrachten voor de mensen, de begeleiders, die dagelijks werken met deze mensen, leren aanvaarden dat de tijd maar traag verloopt – en er op een dag soms niets gebeurt, althans niet in de zichtbare tijd. Dat is het gevolg van een ernstige psychiatrische stoornis. In plaats van een mens te zijn met een klankbord aan mooie, beslissende gebeurtenissen – die een inspiratiebron vormen voor de rest van je leven, waarmee je de motor op gang weet te houden – en je leven door de tijd heen vorm blijft krijgen (- en wat doen we als we vermoeid terugrijden van ons werk: we zetten luid de muziek op uit onze jeugd: ‘even tot onszelf komen.’)

## De tijd als medicijn

Maar gelukkig zien we nog meer in deze film. We zien niet alleen de tijd die tot stilstand is gekomen. Eigenlijk zien we ook - het laat zich nog het beste door beelden uit de natuur uitdrukken, de ‘stille’ tijd, de tijd tussen eb en vloed, de momenten van de dag en nachtevening, waarin de dagen en nachten noch langer worden noch korten. Er lijkt sprake te zijn van stilstand. Maar achter dit alles speelt zich, haast onzichtbaar, een machtig proces af. De tijd is in deze mensen tot stilstand gekomen – in zichzelf gekeerd, maar de tijd – of beter gezegd de mens die vanuit zijn eigen een leven wil leiden in de tijd – heeft nog altijd een enorm reservoir aan mogelijkheden liggen. Nu is er stilstand. Maar eb kan worden gevolgd door vloed, en op de kanteling van licht en duisternis, kunnen de dagen weer gaan lengen.

De tijd zelf kan daarbij weer gaan werken als medicijn. En dit kan twee richtingen uit. De eerste richting beschrijft Detlef Petry.<sup>12</sup> Hij spreekt over het *rehistoriseren* en bedoelt daarmee meer aandacht voor de levensgeschiedenis van de cliënt en minder aandacht voor de ziektegeschiedenis. Rehistoriseren wil zeggen aansluiting vinden op de persoonlijke tijdsbeleving van de cliënt. Familie, cliënt en hulpverlener, gaan in gesprek met elkaar (trialoog) om het leven van de cliënt weer in beweging te brengen. Petry pakt dit heel concreet aan, hij bezoekt met de cliënt de familie en gaat op zoek naar de plaatsen die in het leven van de cliënt van betekenis zijn geweest. In het licht van het voorafgaande zouden we kunnen zeggen: hij tracht met cliënt en de familie (en andere belangrijke personen) het klankbord te herstellen of weer tot leven te wekken – waar we allemaal onze inspiratie vandaan halen: gebeurtenissen van vroeger, dingen die we geleerd en gedaan hebben – en ook het ontstaan van de ziekte naast die andere gebeurtenissen plaatsen, zodat het een betekenisvol geheel wordt.

Een tweede kant die we uit kunnen, is meer toekomst gericht. Een aantal indrukwekkende onderzoeken hebben aan het licht gebracht dat mensen met een ernstige psychiatrische stoornis, nooit in een definitieve ‘eindfase’ zitten maar dat er altijd mogelijkheden zijn voor herstel, ook na tien, twintig en dertig jaar.<sup>13</sup> Dit vraagt wat Luc Ciompi omschrijft als *Langmut*,<sup>14</sup> dat eigenlijk geduld en welwillendheid inhoudt (ook) op lange termijn. Want ooit, zoals Manfred Bleuer stelt, soms vroeg, soms laat, soms zelfs zeer laat, brokkelt die muur af, die het contact zo moeilijk maakte met de persoon die lijdt aan schizofrenie.<sup>15</sup>

Het leven zelf lijkt dus een belangrijke genezende factor te zijn bij mensen die lijden aan een ernstige psychiatrische stoornis. Dat vraagt van ons (hulpverleners, familie, samenleving) dat we hen de tijd geven. Dat is wat we op de eerste plaats bedoelen met *De tijd die nodig is*. Deze tijd kan op verschillende manieren worden vormgegeven. Van een aantal zaken weten we dat ze een herstel bevorderen, soms staan we ook voor verrassingen van een spontaan herstel. In ieder geval is het heel belangrijk, dat komt ook in de film duidelijk naar voren, dat mensen een eigen plek nodig hebben om te wonen. Een veilige, vertrouwde plek, waar hen de tijd gelaten wordt. Sommige cliënten komen weer tot activiteit door de vertrouwde omgang, het dagelijkse contact met de begeleiders, met andere cliënten, door het (herstel van) contact met familie en vrienden. Voor anderen is werk heel belangrijk, weer ervaren dat ze van betekenis zijn, dat ze wat kunnen maken. We komen ook voor verrassingen te staan, cliënten bijvoorbeeld die in contact met paarden worden gebracht, stapje voor stapje weer naar buiten gaan en door het contact met dieren – ineens weer in staat zijn met begeleiders en hulpverleners gewone gesprekken te voeren.

De vormgeving van de tijd is heel belangrijk en een nieuw aandachtsgebied voor ons in de toekomst. Aan de ene kant kunnen we leren van Bergson en het belang van de continuïteit in de tijd, dat gebeurtenissen in het verleden weer betekenis krijgen in de tijdstroom van het heden. Maar het gaat ook om het herstel van een persoonlijk tijdritme. En dan niet een voortzetten van de dagelijkse sleur, waarbij iedere dag een zondag is, maar om een betekenisvolle regelmatige terugkeer van activiteiten die belangrijk zijn voor de cliënt. Luc Ciompi stelt<sup>16</sup> dat de verstoring van de ‘persönlichen Eigenrythmen und – tempi’ mensen ziek maakt. Het ritme van een mens is deels een natuurlijk (jaargetijden) gegeven, een cultureel gegeven en een persoonlijk gegeven. Hoe richten we ons leven in naar vaste gewoonten (zonder te vervallen in betekenisloze zondagnamiddagen) waardoor we ons energie op een doeltreffende wijze kunnen gebruiken. De afwisselingen van rust en activiteit. Dit is weer een nieuw terrein voor ons, waarin we tegelijkertijd veel van de traditie kunnen leren. Want ieder mens, wordt tegenwoordig bedreigd door een moordend ritme opgelegd door een 24 uren economie, waarin het eigen ritme en daarmee onze creativiteit verloren dreigt te gaan. Duidelijk is dat het huidige Westers leven niet gezond is voor een mens met een ernstige psychiatrische aandoening.<sup>17</sup> In de nabije toekomst willen we meer aandacht schenken, aan dit onderwerp en kijken wat dit kan betekenen voor het dagelijkse leven van onze cliënten. En zo blijven we altijd, met onze cliënten, onderweg.

---

<sup>1</sup> Om de visie vanuit Zeeuwse Gronden op goede zorg weer te geven, kozen we als titel ‘de tijd die nodig is’. Pas later kwam ik erachter dat dit ook de titel was van een roman van mijn favoriete Deense schrijvers Jens Christian Grondahl (2008) *De tijd die nodig is*. Dat boek lag ongeveer een jaar op mijn nachtkastje – maar op het moment dat we voor deze titel kozen realiseerde ik me niet, waar ik die eigenlijk vandaan had gehaald. Nu dan alsnog de juiste referentie.

<sup>2</sup> Henri Bergson *Introduction à la métaphysique* (1903) origineel gepubliceerd in Revue de Métaphysique et de Morale. Nederlandse vertaling :

*Inleiding tot de metaphysica* (1928). ‘Gravenhage : Leopold

<sup>3</sup> Bergson, H. *Evolution creatrice*. (1907).

Ik verwijst naar de Engelstalige editie, *Creative evolution* heruitgave door Bibliolife (zj) van oudere Engelse edities (1911/1944) – “Doubtless we think with with only a small part of our past, but it is with our entire past, including the original bent of our soul, that we desire, will and act.

<sup>4</sup> Zie hiervoor Joke Hermsen (2009) *Stil de tijd*. Amsterdam: Arbeiderspers.

“Bergson was ervan overtuigd dat de klassieke fysica, zoals deze zich sinds Newton op causaal-mechanistische wijze ontwikkeld had, de mens vervreemd had van zichzelf en een werkelijk begrip van de wereld om hem heen in de weg stond.” (p. 41).

Genoemd boek van Joke Hermsen dat ik in de zomer van 2010 tegenkwam heeft me zeer geïnspireerd in het denken over de betekenis van tijd. Een aanrader.

<sup>5</sup> Creative evolution, p 8, “consciousness cannot go through the same state twice.”

<sup>6</sup> *Inleiding tot de metaphysica*, p. 12

<sup>7</sup> Idem.

<sup>8</sup> Douwe Draaisma (2008) *De heimweefabriek*. Groningen: De historische uitgeverij.

<sup>9</sup> Zie ook, Douwe Draaisma (2008 / 2001) *Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt*. Groningen: Historische uitgeverij. Ik citeer uit het hoofdstuk Reminiscenties. Het duidelijkst zichtbaar is het effect bij tachtig en honderdjarigen, die een hoogtepunt aan herinneringen ophalen uit de periode toen zij ongeveer tussen de 15 en 25 jaar oud waren. (Bij de honderdjarigen schuift de bubbel nog iets meer naar de 30). Het hoogtepunt aan herinneringen ligt rond de 20 jaar. Deze top aan herinneringen is ‘nog afwezig bij de veertigers, begint aarzelend bij de vijftigers en wordt duidelijk zichtbaar bij de zestigers.’ (p. 197).

<sup>10</sup> Voorbeelden uit *De Heimweefabriek*, hoofdstuk Reminiscenties.

<sup>11</sup> Karl Mannheim (1928) *Das Problem der Generationen*. Zie ook *Waarom het leven sneller gaat*, p. 197.

<sup>12</sup> Detlef Petry (1997) *De ontmaskering*. Utrecht: SWP.

<sup>13</sup> Bleuer, M. (1972) *Die schizophrenen Geistesstörungen im Lichte langjähriger Kranken- und Familiengeschichten*. Stuttgart: Thieme.

Ciampi, L. & Müller, C. (1976) *Lebensweg und Alter der Schizophrenen Eine katamnestiche Langzeitstudie bis ins Senium*. Berlin – Heidelberg – New York: Springer.

Huber, G., Gross, G., & Schüttler, R. (1979) *Schizophrenie. Verlaufs- und sozialpsychiatrische Langzeituntersuchungen an den 1945 – 1959 in Bonn hospitalisierten schizophrenen Kranken*. Heidelberg – New York: Springer.

<sup>14</sup> Luc Ciampi und Hans-Peter Dauwaulder (Hgb) (1990) *Zeit und Psychiatrie*. Bern: Hans Huber.

Ik citeer uit het eerste hoofdstuk: Luc Ciampi: Zehn Thesen zum Thema Zeit in der Psychiatrie.

<sup>15</sup> Bleuer, M. (1972) *Die schizophrenen Geistesstörungen im Lichte langjähriger Kranken- und Familiengeschichten*. Stuttgart: Thieme. (p. 554)

<sup>16</sup> Luc Ciampi: Zehn Thesen zum Thema Zeit in der Psychiatrie. (p.20)

<sup>17</sup> Zie eerdere publicatie van mij op dit gebied. Referenties zijn onder andere terug te vinden in het bestuursdocument *De tijd die nodig is*.