



Als de tijd aan **cariës** lijdt.

© Maaïke Bearelle

Wilfried Van Craen / cognitief gedragstherapeut,
seksuoloog en spreker NIVVT

Op een bepaald moment viel het mij op dat ik erg gejaagd praatte tegen mijn vrouw. Ik vroeg me hoe dat kwam. Ik merkte wel op dat telkens als ik haar iets wou vertellen, ze altijd wel erg alert met wat bezig was, alsof ze tijd tekort had. Ofwel was ze druk aan het werk, snel aan het koken, in geanimeerde discussie met de dochter, of las ze geconcentreerd de krant. Telkens had ik op zo'n moment het gevoel aan territoriuminbreuk te doen als ik haar wat wou vertellen en maakte dan ook onbewust mijn interventie zo kort mogelijk door alleen het allernoodzakelijkste te zeggen (waardoor onze conversaties erg oppervlakkig werden) en het vooral zo snel mogelijk te doen. Tot ik op zo'n moment merkte dat ik me zo aan het opjagen was dat ik begon te stotteren. Ik kon en wou haar dat niet verwijten, want ik wist heel goed dat zij er ook niets aan kon doen.

WILFRIED VAN CRAEN

“Life is what happens to you while you're busy making other plans.”

John Lennon

Op een dag vertelde ik haar dit alles, en tot mijn verbazing nam ze dit keer ruim de tijd om te luisteren. Toen ik dat opmerkte, zei ze: “ja natuurlijk, ik heb vandaag een dag ziekteverlof en dus kan alles rustiger aan.”

En toen besepte ik dat ons communicatieprobleem een structureel probleem was dat alleen maar opgelost kon geraken als we

* Ofwel beiden minder zouden gaan werken

* Ofwel het werk minder prioritair en de gesprekken meer prioritair zouden stellen

* Ofwel zouden aanvaarden dat het in deze periode nu eenmaal zo is, maar dat we concrete stappen ondernemen om beterschap in het vooruitzicht stellen.

Het is toch wel een vreemd verschijnsel.

We hebben de meest geavanceerde toestellen om tijd te winnen (internet, smartphone, tablet, mail, sms, twitter,

snelle auto's, goedkope vliegtuigreizen, hoge snelheidstreinen...) en we hebben nog nooit zo weinig tijd gehad.

Hoeveel tijd we ook winnen, hij wordt meteen weer volgestopt.

Dat zie je het best bij het wachten.

In het wachten, kunnen we net heel even hebben wat we steeds voorbijlopen: tijd om te zijn.

Maar zijn mag niet zijn, wegens geen tijd en dus springen we haasje-over-het wachten door snel nog iets te doen.

We stoppen elk wachtgaatje vol, alsof de tijd aan cariës lijdt.

Laat me afsluiten met u een geheim toe te fluisteren, een zinnetje gepikt uit een gedicht van Gerrit Kouwenaar:

De tijd staat weer open.