

# TUKJES ZZZ...

De man, een vijftiger met een weelderige haardos en een in punten naar omhoog gedraaide snor, zit kaarsrecht op een stoel van gevlochten riet. In zijn rechterhand houdt hij tussen duim- en wijsvinger een grote lepel. Net er onder staat op de grond een oude ketel. De man sluit de ogen en enkele minuten lang lijkt hij te verdwijnen in een andere wereld. Zijn ademhaling wordt lager en rustiger, de spiertjes in zijn gezicht worden meer ontspannen en geven zijn gelaat een vredige uitdrukking. Zijn schouders zakken naar beneden en de nek zou wel graag wat doorzakken onder de last van dat zware hoofd, maar houdt het bij wat lichtjes heen en weer wiegen.

WILFRIED VAN CRAEN

Het is duidelijk dat alle spieren van zijn lichaam zich ontspannen, ook die van zijn rechter arm en hand, en als ook deze van zijn duim- en wijsvinger zo slap zijn geworden dat ze de greep van de lepel lossen, valt deze met een heldere knal in de ketel.

De man schrikt op, opent de ogen, haalt eens diep adem, rekt zich uit en gaat weer aan het werk.

Zo deed Dalí het. En met hem zijn er miljoenen mensen die het op duizenden verschillende manieren doen: een tukje. Ik heb een vriend die het in alle omstandigheden doet: vergadering, plechtige communie of uitgelopen lunch, het doet er niet toe, na de middag kruipt hij onvoorwaardelijk onder tafel om te tukken. Een collega doet het steevast achter de opengelegde krant die hij niet zelden omgekeerd vasthoudt.

In sommige Zuiderse landen is het dagdagelijkse (ook economische) leven er helemaal op afgesteld: sluitingstijden van winkels en diensten, werkregeling enz. In Zuid-Frankrijk, Italië, Spanje en Noord-Afrika is de siësta een cultuurbegrip, maar ook in China komt het voor (het noemt daar xiu-xi). In onze landje, met zijn arbeidsethos en prestatiegerichte cultuur, staat het tukje niet zo hoog in aanzien, al sijpelt het besef dat het prestatieniveau er niet per se door daalt, wel steeds meer door.

Dat merk je aan al de 'zachte' initiatieven zoals bureelmassage die in bedrijven tijdens de middagpauze worden aangeboden of door individuele werknemers worden opgezocht in 'wellnesscentra' om de hoek:

relaxatie, meditatie, massage. En zij wiens arbeidsethos zo groot is dat ze niet toelaat dat het bureel verlaten wordt, kunnen tijdens de lunchpauze doezelen voor hun pc met internetprogramma's vol rustgevend landschappen en meditatieve muziekjes. De ultieme uitnodiging tot een ... cybertukje. Er gaat uiteraard niets boven een goede zetel of bed: je moet ook geen wijn drinken uit plasticen bekertjes als er glazen voorhanden zijn. Maar het is uiteraard niet iedereen gegeven 's middags de horizontale positie op te zoeken in de slaapkamer, of op de sofa te gaan (al is dat laatste misschien nog een motivatie om een psychoanalist op te zoeken).

Je hebt trouwens ook heel wat mensen die zo'n tukje wel zouden willen maar het niet kunnen.

Niet omwille van de omgeving, maar omwille van zichzelf: van het moment dat ze gaan liggen begint het nuttigheidsduiveltje zich te weren alsof hij in een wijwatervat was gevallen. "Ik moet nog dit en dat, mag vooral straks niet vergeten om (volgt een lijstje), ik zal zus zo aanpakken, maar hoe los ik probleem X toch op?"

Of je hebt de diehards onder de multitaskers, die zich het pauzemoment wel gunnen, maar het moet nuttig gecombineerd worden met intussen naar het nieuws kijken, de krant doorbladeren en als het even kan tegelijk de aardappelen schillen.

Voor die mensen heb ik een handige tip, tenminste voor zover ze thuis zijn, een tuin hebben en het weer het toelaat: doe je siësta in een hangmat. Je kan dan wel de turbulentie van je geest nog niet meteen

uitdraaien (al helpt het staren naar voorbijtrekkende wolken wel een beetje), maar combineren met enige nuttige activiteit wordt wel heel moeilijk. Probeer maar eens de krant te lezen of aardappelen te schillen in een hangmat!

Voor de perioden waarin het moeilijk vertoeven is tussen twee boomstammen, raad ik voor binnenhuis een heuse relaxzetel aan. Designers hebben de laatste jaren hun tanden gebroken op de combinatie van oogstrelend design en ergonomisch comfort: futuristische relaxzetels met manuele, hydraulische of elektrische regeling en chaise longues van een adembenemende schoonheid smeken om ruggen die voor heel even hun symbolische lasten willen vergeten.

Of wat te denken van de tandartsstoel...

## Tuk ze!



**Wilfried Van Craen**  
Cognitief gedragstherapeut,  
seksuoloog en spreker NIVVT