



**Oliver Burkeman**

# **4000 WEKEN**

**Je tijd op aarde  
en hoe ermee om te gaan**

Vertaald uit het Amerikaans door  
Rogier van Kappel en Pon Ruiter

**MAVEN**  
PUBLISHING

# Inhoud

*Inleiding: Op termijn zijn we allemaal dood* 7

## **Deel I: Kiezen voor kiezen**

1. Leven met grenzen aan het leven 19
2. Efficiency: een doodlopende weg 37
3. De eindigheid onder ogen zien 53
4. Beter worden in uitstellen 65
5. Het watermeloenprobleem 81
6. De intieme stoorzender 91

## **Deel II: De macht over de tijd voorbij**

7. We hebben eigenlijk nooit tijd 101
8. Jij bent hier 111
9. De rust hervinden 127
10. De spiraal van het ongeduld 147
11. In de bus blijven zitten 157
12. De eenzaamheid van de digitale nomade 167
13. Kosmische-onbeduidendheidstherapie 183

*Slotwoord: De menselijke ziekte* 193

*Nawoord: De hoop voorbij* 207

*Appendix: Tien middelen om je eindigheid volledig te aanvaarden* 213

*Bronnen en verwijzingen* 223

# Inleiding

## Op termijn zijn we allemaal dood

Door de bank genomen is ons leven absurd, angstaanjagend, bespottelijk kort. Om het maar even in perspectief te plaatsen: de eerste moderne mensen verschenen op zijn minst 200.000 jaar geleden op de Afrikaanse savannen, en wetenschappers schatten dat het leven, in de een of andere vorm, nog wel anderhalf miljard jaar of meer zal blijven bestaan, tot de steeds grotere hitte van de zon alle leven zal wegvagen. Maar jij? Als we er even van uitgaan dat je tachtig wordt, heb je zo ongeveer vierduizend weken.

Uiteraard kun je geluk hebben. Als je de negentig haalt, worden dat er bijna 4700. En misschien heb je wel héél veel geluk, zoals Jeanne Calment, een Française die bij haar overlijden in 1997 naar het schijnt 122 jaar oud was, en daarmee de oudste mens uit de geschiedenis. Calment zei dat ze zich een ontmoeting met Vincent van Gogh kon herinneren – ze wist vooral nog dat hij naar drank rook – en ze was er nog steeds toen in 1996 Dolly, het eerste gekloneerde schaap, werd geboren. Biologen voorspellen dat een levensduur die in de buurt komt van die van Calment binnen afzienbare tijd heel gewoon zal zijn. Toch kreeg ook zij niet meer dan 6400 weken.

Als je de kwestie op deze nietsontziende wijze benadert, snap je meteen waarom filosofen, van de oude Grieken tot aan de dag van vandaag, ervan uitgaan dat de korte duur van het leven hét probleem van ons bestaan is: we beschikken over de geestelijke vermogens om nagenoeg oneindig ambitieuze plannen te bedenken, maar

eigenlijk is ons bijna geen tijd toegemeten om die ook te verwezenlijken. ‘De ruimte die ons is gegeven snelt zo snel en haastig voorbij dat op enkelen na eenieder merkt dat juist wanneer hij klaar is voor het leven, dat leven voorbij is,’ klaagde de Romeinse filosoof Seneca in een essay dat bekend is geworden onder de titel ‘De brevitae vitae’ (‘Over de korte duur van het leven’). Toen ik voor het eerst de berekening uitvoerde waarmee ik op vierduizend weken uitkwam, voelde ik me heel ongemakkelijk. Maar toen ik daaroverheen was, begon ik het op mijn vrienden uit te proberen. Ik vroeg hun om – spontaan, dus zonder te gaan rekenen – te schatten hoeveel weken leven je gemiddeld kon verwachten. Een van hen kwam tot een getal met zes cijfers. Helaas moest ik haar vertellen dat je aan een redelijk bescheiden, niet meer dan zes cijfers beslaand aantal weken – 310.000 – genoeg hebt om aan te geven hoelang de menselijke beschaving al bestaat, sinds het allereerste begin in Sumerië, een rijk in Mesopotamië. Op elke tijdschaal, heeft de hedendaagse filosoof Thomas Nagel een keer geschreven, ‘zijn we binnen de kortste keren dood’.

Hieruit volgt dat iedereen zich bezig zou moeten houden met het zinnig indelen en benutten van de tijd die hij heeft. Je zou zelfs kunnen stellen dat het hele leven daarin bestaat. Toch is wat tegenwoordig tijdmanagement wordt genoemd, net als zijn hippere neefje productiviteit, een steriele, tot somberheid stemmende discipline, die zich vooral richt op het verrichten van zo veel mogelijk taken, of het bedenken van het meest efficiënte ochtendritueel, of’s zondags koken voor een hele week. Tot op zekere hoogte zijn dat belangrijke dingen. Maar is dat het enige wat telt? Nou, nee. De wereld zit barstensvol wonderen, en toch kom je maar heel af en toe een productiviteitsgoeroe tegen die ooit lijkt te hebben nagedacht over de mogelijkheid dat het uiteindelijke doel van al onze bezeten activiteiten weleens zou kunnen bestaan in genieten van al dat wonderbaarlijke. De wereld lijkt ook plankgas op weg te zijn naar de afgrond: ons maatschappelijk leven is volledig dolgedraaid, de hele samenleving is tot stilstand gekomen door een pandemie en de aarde wordt steeds

warmer. En als je van een theorie voor tijdmanagement verwacht dat die je mogelijkheden aanreikt voor productieve interactie met anderen, met de politiek en met het milieu: vergeet het maar. Misschien denk je dat er vast wel de nodige managementboeken zijn waarin het hele onderwerp niet buiten beschouwing wordt gelaten. Waarin serieus wordt ingegaan op het naakte feit dat het leven kort is. Maar dat is niet zo.

Dit boek is een poging om de zaak weer in evenwicht te brengen, om te bezien of we niet kunnen komen tot een kijk op de tijd die recht doet aan de werkelijkheid, aan de ongehoord korte duur en de fonkelende mogelijkheden van onze vierduizend weken.

## **LEVEN AAN DE LOPENDE BAND**

In zekere zin hoeven we in deze tijd niemand te vertellen dat er niet genoeg tijd is. We zijn geobsedeerd bezig met postbussen die tjokvol mails zitten en laten ons opjagen door schuldgevoelens: we willen meer doen, of andere dingen doen, of allebei. (Hoe weet je dat mensen drukdrukdruk zijn? Dat gaat net als bij iemand die veganistisch is. Daar komt ze zelf wel mee op de proppen.) Uit allerlei opiniepeilingen blijkt dat we ons steeds meer onder druk voelen staan. En in 2013 wees onderzoek door Nederlandse academici uit dat de drukdrukdruk-epidemie nog weleens een slag ernstiger zou kunnen zijn, omdat extreem drukke mensen het gewoon te druk hebben om aan zulke opiniepeilingen mee te doen. Een recent verschijnsel is dat bij sommige freelancers werkdruk niet meer wordt ervaren als een last, maar als een opwindende keuze voor een bepaald bestaan, waarover je op sociale media kunt opscheppen. Maar eigenlijk blijft het oude probleem gewoon bestaan, alleen dan in extreme vorm: je probeert een steeds verder uitdijende hoeveelheid werk te proppen in een hoeveelheid tijd die zich hardnekkig niet op laat rekken.

En toch is het druk hebben nog maar het begin. Als je er even over nadenkt, is ook een hoop ander gemopper terug te voeren op tijdgebrek. Neem nou de dagelijkse strijd tegen afleiding op internet en

het angstaanjagende gevoel dat onze aandachtsboog zo kort is geworden dat ook als we in onze jeugd stapels boeken verslonden, we nu de grootste moeite hebben om een hele alinea te lezen zonder naar onze telefoon te grijpen. Het onrustbarende daaraan is dat het ons dus gewoon niet lukt om een beperkte hoeveelheid tijd optimaal te benutten. (Je zou je minder schuldig voelen dat je een hele ochtend hebt verspild op Facebook als je over een eindeloze hoeveelheid ochtenden beschikte.) Maar misschien is je probleem niet dat je het te druk hebt, maar juist dat je het niet druk genoeg hebt, doordat je wegwijnt in een saaie baan of helemaal geen werk hebt. Zo'n toestand wordt nog eens stukken erger als je beseft hoe kort het leven duurt, want dan verbruik je je beperkte tijd op een manier die je niet aanstaat. Zelfs een aantal van de ergste verschijnselen van onze tijd – de dolgedraaide partijpolitiek in de Verenigde Staten, terroristen die door YouTube-filmpjes geradicaliseerd raken – is met een omweg te verklaren door wat ik hierboven heb gezegd over de korthed van het leven. Onze tijd en aandacht zijn zo beperkt, en daardoor waardevol, dat de bedrijven achter sociale media daarvan een zo groot mogelijk deel te pakken moeten zien te krijgen. En dat doen ze dus door ons beelden voor te schotelen die onze woede opwekken, en niet beelden die dichterbij de waarheid liggen maar een stuk saaier zijn.

Verder heb je de eeuwige menselijke dilemma's: met wie moet je trouwen, wil je kinderen, en wat voor werk wil je doen. Als we over duizenden jaren beschikten zouden die vragen lang niet zo klemmend zijn, omdat je dan tientallen jaren zou kunnen besteden aan bepalen welk bestaan je het beste ligt. En bij de optelsom van tijdgerelateerde problemen hoort natuurlijk ook een verschijnsel dat iedereen boven de dertig bekend zal voorkomen: dat de tijd sneller lijkt te gaan naarmate je ouder wordt, steeds sneller, tot, als je mensen in de zeventig en tachtig mag geloven, maanden in luttele minuten voorbijflitsen. Je kunt je bijna geen onrechtvaardiger situatie voorstellen: we zijn permanent op weg naar het eind van onze vierduizend weken, en dan lijken we er ook nog eens sneller doorheen te gaan naarmate we er minder van overhebben.

De manier waarop we tegen onze beperkte tijd aankijken is dus altijd al problematisch geweest, maar in het recente verleden is het nog veel erger geworden. In een lockdown tijdens de coronapandemie, waarbij normale activiteiten zijn opgeschort, blijken veel mensen het gevoel te krijgen dat de tijd volledig desintegreert, met als gevolg het desoriënterende gevoel dat de dagen voorbijflitsen, maar zich tegelijk ook eindeloos voortslepen. De tijd brengt een tweedeling aan die nog ingrijpender is dan vóór de pandemie: iedereen met werk en kleine kinderen heeft er te weinig van, maar heb je vrij of zit je zonder vaste baan, dan heb je tijd te veel. Mensen merken dat ze aan het werk zijn op rare tijden, die geen relatie meer hebben met de cyclus van licht en donker. Thuis zitten ze over oplichtende beeldschermen gebogen, of anders wagen ze hun leven in ziekenhuizen en distributiecentra van pakketdiensten. Het voelt ook alsof de toekomst onbereikbaar is geworden, alsof veel mensen klem zijn komen te zitten in wat een psychiater betitelde als ‘een eeuwigdurend heden’ – een beklemmende tijd waarin je gespannen door sociale media scrolt, slecht slaapt, meedoet aan vreugdeloze Zoom-gesprekken en het onmogelijk lijkt om zinvolle plannen te bedenken of zelfs om je een voorstelling te maken van hoe het leven er na deze week uit zal zien.

Mede daardoor is het zo frustrerend dat veel mensen slecht zijn in het managen van de tijd die ze hebben en dat onze pogingen om die tijd optimaal te benutten niet alleen mislukken, maar de zaak juist nog erger lijken te maken. We worden al jaren bedolven onder adviezen over hoe je je leven optimaal moet inrichten, met titels als *Extreme productivity*, *The 4-hour workweek* en *Smarter, faster, better*, terwijl websites bol staan van ‘lifehacks’, slimme, onconventionele manieren om alledaagse klusjes met seconden te bekorten, alsof je dat ‘gemankeerde’ leven zo naar een optimum zou kunnen tillen. Er zijn massa’s apps, activitytrackers en andere digitale apparaten om het maximum te halen uit je werkdag, een work-out of zelfs je slaap, en je kunt energiedranken als Soylent gebruiken om geen tijd te verspillen aan een maaltijd. Het voornaamste voordeel waarmee dui-



zend-en-een producten en diensten schermen, van keukenapparatuur tot internetbankieren, is dat je daarmee in de buurt komt van het door iedereen aangeprezen doel: het meeste rendement uit je tijd wringen.

Het probleem is niet zozeer dat die technieken en producten niet werken, maar dat ze wél werken. Je krijgt dus meer gedaan, kunt naar meer besprekingen hollen, je kinderen naar meer naschoolse activiteiten brengen, meer winst voor je werkgever binnen harken. Maar paradoxaal genoeg ervaar je dan alleen maar meer druk en meer spanning en voel je je achteraf leger. In de wereld van nu, schreef de Amerikaanse antropoloog Edward T. Hall ooit, ervaren mensen de tijd als een onstuitbare lopende band, die nieuwe taken aanvoert in hetzelfde tempo waarop we oude weg weten te werken. En als we ‘productiever’ worden, lijkt de band alleen maar harder te gaan lopen. Of defect te raken: je komt tegenwoordig maar al te vaak verhalen tegen, vooral bij jongvolwassenen, over een algehele, peilloos diepe burn-out, die het onmogelijk maakt om de meest alledaagse klusjes te doen. Het is de verlamme uitputting van ‘een generatie voortreffelijk gefabriceerde werktuigen, wie al als embryo is bijgebracht om doeltreffende, kostenefficiënte productiemiddelen te zijn’, heeft de kritische journalist Malcolm Harris ervan gezegd.

12

Dát is juist de gekmakende waarheid over tijd, waaraan de meeste adviezen over hoe je tijd moet managen voorbij lijken te gaan. Tijd als een onhandelbare kleuter: hoe meer je probeert daar greep op te houden, hem te laten doen wat jij wil, hoe meer hij zijn eigen gang gaat. Kijk eens naar alle technologie die bedacht is om ons de baas te laten zijn over de tijd: als je logisch nadenkt zou in een wereld vol vaatwassers, magnetrons en vliegtuigen de tijd juist rekbaar en overvloedig aanwezig moeten lijken door alle uren die je zo bespaart. Maar er is niemand die het zo ervaart. Het leven gaat er juist sneller door, en iedereen wordt ongeduldiger. Om de een of andere reden is het veel irriteranter om twee minuten op de magnetron te moeten wachten dan twee uur op de oven, of tien seconden kwijt te zijn aan

een niet snel ladende webpagina in plaats van drie dagen te wachten op de post.

Hetzelfde hinderlijke patroon doet zich voor bij veel van onze pogingen om productiever te zijn op ons werk. Een paar jaar geleden verzoop ik bijna in de e-mail en voerde ik met succes een systeem in dat Inbox Zero heet. Maar ik kwam er algauw achter dat als je enorm efficiënt wordt in het wegwerken van e-mail, dat vooral één resultaat heeft: steeds méér e-mail. Doordat ik het dankzij al die e-mail steeds drukker kreeg, kocht ik *Getting things done* van tijdmanagementgoeroe David Allen, vooral vanwege zijn belofte ‘dat iemand in staat is om een overweldigend aantal dingen tegelijk te doen en toch productief en met een helder hoofd te functioneren’, en dat ook nog ‘met wat vechtsportbeoefenaars “een geest als water” noemen’. Maar wat ik niet begreep was de achterliggende gedachte achter Allens aanpak – dat je altijd te veel te doen zult hebben – en dus probeerde ik een onmogelijke hoeveelheid werk te verzetten. Ik werd nog beter in het wegwerken van de items op mijn to-dolijstje, maar ontdekte dat daardoor op magische wijze steeds meer werk mijn kant op begon te komen. (In werkelijkheid komt er geen magie aan te pas; het is gewoon psychologie plus kapitalisme. Verderop meer hierover.)

13

Maar zo had de toekomst er helemaal niet uit moeten zien. In 1930 kwam de econoom John Maynard Keynes in een toespraak met de titel ‘Economic possibilities for our grandchildren’ met een beroemde voorspelling: dankzij de groeiende welvaart en de opmars van de technologie zou niemand meer dan vijftien uur per week hoeven te werken. De uitdaging waarvoor iedereen stond was een manier vinden om al die nieuwe vrije tijd in te vullen zonder gek te worden. ‘Voor het eerst sinds de schepping,’ zei Keynes tegen zijn gehoor, ‘zal de mens voor een echt en permanent probleem komen te staan: hoe de vrije tijd die voortvloeit uit het wegvallen van drukkende economische zorgen te besteden.’ Maar Keynes had het mis. Zodra mensen genoeg geld verdienen om hun behoeften te bevredigen, bedenken ze nieuwe behoeften die bevredigd moeten worden en een

nieuwe manier van leven. Nooit halen ze het niveau van de mensen om hen heen, want zodra ze in de buurt ervan komen, zoeken ze andere, rijkere mensen bij wie ze qua welvaart in de buurt willen komen. Daardoor gaan ze steeds harder werken, en het duurt niet lang voor ze aan dat drukdrukdruk prestige ontlenen. Wat duidelijk volledig absurd is, want door de eeuwen heen heeft rijkdom maar één doel gehad: juist níet zoveel meer hoeven werken. Verder is het harde werken aan de top besmettelijk: een extreem effectieve manier voor de mensen daar om meer geld te verdienen is snijden in de kosten en bedrijven en bedrijfstakken steeds doelmatiger laten werken. Dat betekent meer onzekerheid voor de mensen die lager op de ladder staan, waardoor die harder moeten werken om zich staande te kunnen houden.

### **PRECIES DE VERKEERDE DINGEN VOOR ELKAAR KRIJGEN**

- 14 Nu komen we bij de kern van de zaak, bij een gevoel dat dieper gaat en moeilijker onder woorden te brengen is: het gevoel dat ondanks al die drukke bezigheden zelfs de bevoorrechten onder ons maar zelden aan de juiste dingen toekomen. We hebben wel het gevoel dat er belangrijke, bevredigende activiteiten zijn waaraan we onze tijd zouden kunnen besteden, ook al kunnen we niet precies aangeven wat voor dingen dat zijn, maar toch besteden we onze tijd systematisch aan juist andere dingen. Deze hang naar een zinvoller bestaan kan allerlei vormen aannemen. Een daarvan is je wens om je aan een grotere zaak te wijden, je intuïtieve gevoel dat dit ene ogenblik in de geschiedenis, met al zijn crises en ellende, weleens meer van je zou kunnen vragen dan het alledaagse gejaagd en gejaagd. Maar het zit ook in de frustratie die je voelt over het feit dat je elke dag weer moet werken, omdat je alleen zo snippers tijd kan kopen waarin je kunt doen wat je echt fijn vindt, en in het simpele verlangen om een groter deel van de korte tijd die je op aarde bent te besteden aan je kinderen, meer in de natuur te zijn of in elk geval minder tijd in de auto van en naar je werk te hoeven zitten. Charles Eisenstein, een

radicale econoom die een theorie heeft ontwikkeld waarin liefde en verbinding centraal staan, herinnert zich dat hij als kind, opgroeiend in een welvarend gezin in de jaren zeventig, al voelde dat we ‘fout’ zaten met de manier waarop we onze tijd besteedden:

Het leven moest meer vreugde bieden, dat wist ik zeker. Het moest waarachtiger zijn, zinvoller, en de wereld moest ook meer schoonheid bieden. De pest hebben aan maandagen, en snakken naar het weekend en vakanties – het hoorde gewoon niet. We hoorden onze hand niet te hoeven opsteken als we wilden plussen. We hoorden niet binnen te moeten blijven als het mooi weer was, dag in, dag uit.

Ons gevoel dat dit niet hoort wordt alleen maar verder versterkt door onze pogingen om productiever te worden, want daardoor worden dingen die écht belangrijk zijn nog verder naar achteren geschoven. Elke dag weer zijn we bezig klussen ‘weg te werken’ zodat we ze kunnen ‘doorstrepen’, met als gevolg dat we psychisch in de toekomst leven en daar het moment afwachten dat we eindelijk toekomen aan wat echt belangrijk is, terwijl we ons in de tussentijd zorgen maken dat we tekortschieten, dat we niet de energie of het uithoudingsvermogen in huis hebben om de snelheid waarmee het leven zich afspeelt bij te houden. ‘De tijdgeest staat in het teken van vreugdeloze haast,’ heeft de essayist Marilynne Robinson geschreven. Van haar is ook de uitspraak dat velen van ons hun hele leven steken ‘in het voorbereiden van onszelf en onze kinderen op een rol als instrument voor het behalen van een ondoorgrondelijk doel dat volstrekt niet het onze is’. Ons keiharde werken om greep te houden op alles zou wel degelijk in het belang van iemand kunnen zijn: als je meer uren maakt en die extra inkomsten gebruikt voor het kopen van meer consumentenartikelen, word je een beter radertje in de economische machine. Maar je krijgt er geen gemoedsrust door en je gaat ook niet meer tijd steken in mensen en dingen waar je zelf het meeste om geeft.

16 *4000 weken* is het zoveelste boek over hoe je je tijd het nuttigste kunt besteden. Maar het komt voort uit de overtuiging dat tijdmanagement anno nu is uitgelopen op een faliekante mislukking en dat we niet moeten doen of dat niet zo is. Dit vreemde moment uit de geschiedenis, waarin de tijd losgeslagen lijkt van zijn ankers, zou juist weleens een ideale kans kunnen bieden om onze relatie met tijd op een heel andere leest te schoeien. Vóór onze tijd hebben andere denkers voor hetzelfde probleem gestaan, en als hun wijsheid wordt toegepast op het heden tekenen bepaalde wijsheden zich steeds duidelijker af. Productiviteit is een fuik. Door steeds productiever te worden, word je ook steeds gehaaster (en eenzamer, zoals we nog zullen zien). Als je probeert al je klussen weg te werken loopt je agenda alleen maar sneller vol. Niemand heeft ooit ‘werk’ en ‘leven’ in evenwicht gekregen, als dat al bestaat, en je komt er al helemaal niet als je je laat leiden door ‘Zes dingen die succesvolle mensen voor 7.00 uur in de ochtend gedaan hebben’. Er komt nooit een dag waarop eindelijk alles geregeld is, waarop de stortvloed aan e-mails beheersbaar is, to-dolijstjes niet steeds langer worden, je alles wat je op je werk en thuis moet doen gedaan hebt, niemand boos op je is omdat je een deadline hebt gemist of iets fout hebt gedaan, een dag waarop de optimale mens die je nu bent zich éindelijk kan wijden aan de dingen waar het in het leven écht om draait. Laten we om te beginnen maar eens onze nederlaag toegeven: dat gaat allemaal never nooit niet gebeuren.

Maar zal ik je eens wat vertellen? Dat is heel goed nieuws.