

Ritme

MARLI HUIJER RITME

OP ZOEK NAAR EEN TERUGKERENDE TIJD



Boom | Amsterdam

© Uitgeverij Boom, Amsterdam 2015

© Marli Huijer, Amsterdam 2015

Deze uitgave is een herziene versie van de in 2011 bij Uitgeverij Klement verschenen editie.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Verzorging omslag: Bart van den Tooren

Verzorging binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 8953 608 2

NUR 730

INHOUD

Eigen ritme

DEEL I: ZONDER RITMES GEEN TIJD 19

1 Tussen de linker- en de rechterschoen
Tijdservaring en levensritme 21

2 De ene hond is de andere niet
Ritme en discontinuïteit 39

3 Omhoog, omlaag – omhoog, langzaam
Seks en het goede ritme 57

DEEL II: OORSPRONG EN FUNCTIE VAN RITMES 75

4 Heilige onderbrekingen
Ritme en religie 77

5 Een goddelijke hopsasa
Ritme en muziek 99

6 De nieuwe goden van de regelmaat
Ritme en biologie 119

7 ‘Vind ik leuk!’
Ritme en technologie 137

8 Ongehoorde mengsels
Ritme: natuur en/of cultuur 155

DEEL III: VAN OUDE NAAR NIEUWE RITMES	173
9 Schommelingen van meer en minder Ritmes en (zelf)dressuur	175
10 Lekker snel. En lekker langzaam Voorstellen ter overweging	193
11 De bovenste verdieping Ritme en de terugkerende tijd	199
Notities	205
Dankwoord	225
Register	227

Voor Reinjan, Daan en Nico

EIGEN RITME

Ritme is discipline en vrijheid in één. Het is de discipline om iets twee, drie of honderd keer over te doen én het is de vrijheid om binnen die herhaling te improviseren en nieuwe dingen te ontdekken. Het is de discipline van de drummer om de maat te slaan, en de vrijheid om binnen de zich herhalende slag variaties aan te brengen. Het is ook de discipline van de automobilist om bij herhaling over hetzelfde stuk snelweg te rijden en de vrijheid om dat met wisselende snelheid te doen. Of de discipline om elke dag hetzelfde te doen en de vrijheid om daarin steeds weer nieuwe taken aan te vatten.

De vrijheid is het aangename deel van het ritme. Maar zonder de herhaling, die de vrijheid mogelijk maakt, kan het behoorlijk saai zijn.

Die beide kanten van ritme overvielen me regelmatig in de maanden waarin ik dit boek afrondde. Ik had mezelf een strakke regelmaat opgelegd: elke dag op dezelfde tijd op, aan het werk, lunchpauze, weer werken, een half uur sporten, eten, uitrusten en naar bed. Zes dagen op, één dag af. Maar het was lente. Buiten was het prachtig weer. Vrienden en vriendinnen belden of ik mee naar de film ging, naar een concert, of een drankje op een terras kwam drinken.

Ik was gedisciplineerd en besloot overal 'nee' op te zeggen. Maar regelmatig begon het te kriebelen en wilde ik de stad in, mensen ontmoeten, nieuwe dingen horen en zien. Hoe die energie vast te houden en toch stil te zitten?

'Zitten blijven', sprak ik mezelf toe. Maar mijn lichaam luiserde daar maar half naar, mijn spieren stonden strak, het bloed stroomde krachtig door de aderen en mijn longen stonden wijd open, klaar om erop uit te trekken. Vooral 's ochtends had ik er

last van. Zodra ik wakker werd, was er een fysieke drang om snel aan te kleden, een boterham naar binnen te werken, het huis te verlaten en te rennen om de metro te halen. Mijn gestel had zich aangepast aan mijn leefstijl en dat beviel lichaam en geest prima. Elke dag gebeurden er dingen, waar ik 's avonds met plezier op terugkeek, en dat waren nooit helemaal dezelfde dingen. Hoe in een ander ritme te komen?

In *De ambachtsman* van Richard Sennett las ik dat je in de herhaling aan elke bezigheid genoeg kunt beleven. Wanneer we ons dagelijks oefenen, in het vioolspelen, het tuinieren, het metselen of het schrijven, en elke dag iets langer, dan krijgen we er vanzelf plezier in. Daardoor kunnen wij het op den duur steeds langer volhouden.

Maar toen ik bij het afronden van dit boek zelf niet genoeg zitvles bleek te hebben, werd ik door vertwijfeling overvallen. In plaats van me over te geven aan de regelmaat van het schrijven, zou ik liever op reis gaan.

Na een paar weken was dat gevoel over. Ineens kon ik stilzitten, urenlang, zonder me een minuut te vervelen. De herhaling en regelmaat die me aanvankelijk lamlendig maakten, gaven nu houvast: zoveel uur schrijven, zoveel uur rust. Ongemerkt had ik ook een patroon aangebracht in mijn werken: vier dagen lang telde ik de dagen op vanaf de voorbije vrije dag, om op de vijfde dag de blik te keren naar de vrije dag die eraan kwam: nog twee dagen en ik was weer vrij. Het ritme dat op deze manier ontstond, maakte me ontspannen. Ik ging genieten van het schrijven.

Zou je zo aan elk leefritme kunnen wennen?, vroeg ik me af. Zou het menselijke lichaam zich na enkele weken of maanden aan elk nieuw ritme aanpassen? Kunnen we ons een siësta aanleren? Zouden we kunnen wennen aan een tiendaagse week? Zoals we ons na een jetlag ook aan een nieuw dag-en-nachtritme aanpassen; zoals we ons steeds weer aanpassen aan de zomer- en wintertijd; en zoals je geliefden hun ritmes aan die van de ander ziet aanpas-

sen. Soms blijkt iemand dan minder een avond- of ochtendmens te zijn dan men van zichzelf dacht. Zou met wat discipline elk ochtendmens in een avondmens zijn te veranderen, en elk avondmens in een ochtendmens?

De vraag achter deze praktische vragen is die naar de verhouding tussen natuur en cultuur. De echte ochtend- of avondmens is ervan overtuigd dat het uur waarop hij opstaat en naar bed gaat in zijn natuur zit. Hij verwijst naar de biologie om zijn standpunt kracht bij te zetten. Maar mensen die last hebben van partners of collega's die al te vroeg of al te laat opstaan en naar bed gaan, weten zeker dat het aangeleerd is. Zij verwijzen naar de sociologie of pedagogie.

Zelf behoor ik tot een categorie die geen naam heeft: de 'achtuurslaper'. Ga ik vroeg naar bed dan word ik vroeg wakker. Ga ik laat naar bed dan slaap ik een gat in de dag. Je zou denken dat zoiets alleen is weggelegd voor pubers en jong volwassenen, maar ook slapen kun je leren, zo is mijn ervaring. Als je jezelf na een korte nacht dwingt om in bed te blijven liggen, val je vanzelf weer in slaap – ook al ben je geen achttien meer. De discipline om acht uur te slapen geeft de vrijheid om je nu eens als een ochtendmens dan weer als een avondmens te gedragen.

Het achtuurslapen-ritme is maar een van de vele ritmes waarnaar een mens kan leven. Voor elk doel dat iemand zichzelf stelt, zijn andere ritmes denkbaar. Zo schrijft auteur Guus Kuijer zeven ochtenden per week, van zeven tot twaalf uur, om in een gestaag tempo de vijf delen van zijn hervertelling van het Oude Testament af te ronden.¹ Sacha de Boer werkte tot enkele jaren geleden de ene week als nieuwslezeres bij het NOS-journaal om de andere week als fotograaf door het leven te gaan. Door dat tweewekelijkse ritme slaagde ze erin beide dingen goed te doen.

Zo'n zelfopgelegd ritme zouden we een 'eigen ritme' kunnen noemen. 'Eigen' in dubbele zin: iemand heeft zich dat ritme eigen gemaakt. En het is hem eigen. Een ritme kan in de toe-eigening zo

eigen worden, dat het een tweede natuur wordt. Hij of zij kan zich dan niet meer voorstellen dat het ooit anders is geweest. Maar het is aangeleerd.

‘Eigen’ hoeft niet te betekenen dat wij de enige zijn die zo’n ritme hebben, of dat we geen anderen nodig hebben om tot dat ‘eigen’ ritme te komen. Elk ‘eigen’ ritme hangt samen met ritmes van anderen en van de omgeving. Guus Kuijer is voor zijn schrijven afhankelijk van de ritmes van degenen die om hem heen wonen, leven of werken. Een omgeving die in de ochtenduren veel lawaai produceert of om hulp vraagt, zal zijn schrijven niet bevorderen. Tenzij hij ook dat weer in zijn ritme heeft ingepast. Sacha de Boer was voor haar tweewekelijkse ritme afhankelijk van NOS-collega’s die werkten als zij afwezig was, en die vrij namen als zij aanwezig was.

Dat wil zeggen dat ritmes ook het veelvoudige en enkelvoudige in één zijn. Er is een veelheid aan ritmische verschijnselen die het alledaagse leven vormgeven en er is het unieke, enkelvoudige, ‘eigen’ ritme van elk ding en elk mens. Het enkelvoudige ritme (de hartslag, de slaap, de spijsvertering, het werk) wordt beïnvloed door de veelvoudige ritmes die het alledaagse leven kleur geven (ritmes van vervoersmiddelen, het dag-en-nachtritme, sluitingstijden, seizoensritmes).

Hoe het veelvoudige en enkelvoudige samengaan, maar ook hoe discipline samengaat met vrijheid, herhaling met vernieuwing, en natuur met cultuur, dat is het onderwerp van dit boek. Hoe verhoudt het ritme van oversteken zich tot het ritme van het stoplicht? Hoe verhoudt het tijdsregime van de smartphone zich tot het ritme van de slaap? Maken religieuze ritmes plaats voor bioritmes? Hoe komt het dat ritmes van spreken en muziek ongemerkt ons gedrag kunnen sturen? Helpt inzicht in eigen ritmes om zelfgestelde doelen te bereiken?

Uitzicht vanaf het balkon

Een goede methode om ritmes in kaart te brengen en nieuwe ritmes uit te proberen is te vinden in het boek *Éléments de rythmanalyse* van Henri Lefebvre (1901-1991). Lefebvre laat in dit postuum uitgegeven en deels met zijn vrouw Catherine Régulier geschreven boek zien hoe het alledaagse bestaan doorkruist wordt door een veelheid aan grote (kosmische, natuurlijke, biologische) en aan kleine (alledaagse, lichamelijke) ritmes. Lefebvre en Régulier stellen het ‘ritme-analytisch project’ voor, een project dat ritmes in volle omvang analyseert, van kleine deeltjes tot melkwegen. Het project heeft een transdisciplinair karakter, en stelt zichzelf ten doel om het wetenschappelijke zo min mogelijk te scheiden van het poëtische.²

Het voorliggende boek sluit aan bij het project dat Lefebvre en Régulier bepleitten. Wie goed luistert, zo schrijft Lefebvre, die hoort en voelt dat er talloze ritmes zijn die het alledaagse bestaan vormgeven. Luisteren naar ritmes betekent dat je niet alleen woorden, geluiden en klanken hoort, maar dat je ook de ritmiek van dingen, gebeurtenissen en mensen ziet. Elke stad, elke straat, elk gebouw heeft een eigen ritme. Iemand die ritmes als instrument gebruikt, is ‘in staat te luisteren naar een huis, een straat, een stad zoals je naar een symfonie, een opera, luistert’.³

Tot op heden is hun project niet door andere filosofen opgepakt. Daarom wil ik dat graag doen. Methodisch komt dat erop neer dat ik naar ritmes zal luisteren, ze van binnenuit zal proberen te ervaren, en ze in verband zal brengen met het biomedische en filosofische weten over ritmes.

Ritmes kunnen van buitenaf en op zichzelf worden bestudeerd, maar het begrip ritme kan ook als instrument worden gebruikt om van binnenuit het alledaagse leven te onderzoeken. Ritmes moeten van binnenuit worden ervaren en geleefd, je moet erdoor worden gegrepen, jezelf laten gaan, je overgeven aan het

ritme; maar anderzijds moet je buiten die ritmes staan om ze te kunnen horen of begrijpen – maar ook weer niet helemaal erbuiten. Wie geïnteresseerd is in de tijdsordening van het alledaagse leven dient zowel van binnenuit als van buitenaf, als een poëet en als een wetenschapper, te luisteren naar de alledaagse ritmes.

Om het van binnenuit en buitenaf luisteren naar ritmes te begrijpen gebruikt Lefebvre de metafoer van een balkon dat uitkijkt over een kruispunt van wegen. Vanuit zijn raam dat uitziet over de Rue Rambuteau in Parijs, neemt hij waar hoe de voetgangers op straat worden ondergedompeld in een veelheid aan hoorbare ritmes: auto's die rijden of stilstaan, claxons, sirenes, pratende voetgangers, voetstappen, stoplichten. Hij weet dat de voetganger die geluiden amper opmerkt.

Maar op het balkon hoort hij dat er meerdere geluiden te onderscheiden zijn, een veelheid aan stromen en aan ritmes die op elkaar reageren. Hij hoort en ziet hoe de voetgangers die bij het kruispunt staan, stilvallen, ze luisteren naar het geluid en de ritmes van de andere verkeersdeelnemers. Terwijl de auto's stoppen en het voetgangerslicht op groen springt, berekenen ze hoeveel tijd ze nodig hebben om de overkant te bereiken. De massa voetgangers zwijgt, men wil zeker zijn dat er voldoende tijd is om de afstand te overbruggen, en niet overreden te worden door 'de wilde katten en olifanten', zoals Lefebvre ze noemt, de auto's, bussen en motoren die klaar staan om gas te geven.⁴ Vanaf het balkon gezien herhaalt dit patroon zich keer op keer – althans zolang zich geen file vormt. Er is een continue afwisseling van vertraging, stilstand en weer opgang komen, soms bruut, soms vriendelijk. Horen en zien zijn in deze scene in harmonie, visuele ritmes vallen samen met hoorbare ritmes.

Daarmee laat ritme haar belangrijkste eigenschap zien: het verbindt alles met alles, de voetstappen met het stoplicht, de ademhaling met de claxons, de gesprekken met de stilte. Ritme geeft aandacht aan de stilte tussen de noten, maar ook aan de knal die

de stilte doorbreekt. Het legt niet de nadruk op een kunstmatig streven naar balans of harmonie, maar laat zien hoe de periodieke bewegingen van de zon, het lichaam, de auto, de smartphone, de muziek en de taal in het dagelijkse leven samengaan.

Opbouw

In deel 1, ‘Zonder ritmes geen tijd’ bespreek ik de relatie tussen tijd en ritme. Wat is er met de tijd aan de hand? Gaat alles te snel of zijn we de afstemming kwijt? Wat betekent het verlies aan gezamenlijke ritmiek die door flexibilisering in gang wordt gezet? (hoofdstuk 1). Hoe ritme en tijd samenhangen wordt verder uitgewerkt aan de hand van de vraag of tijd continu of discontinu is. Daarvoor kijken we naar een interessant debat tussen de Franse filosofen Henri Bergson (1859-1941) en Gaston Bachelard (1884-1962). In hoofdstuk 2 is de weerslag van dat debat te vinden. Bergson meende dat de tijd continu is, deze *duurt*; Bachelard stelde daar tegenover dat tijd discontinu is en dat er meerdere ‘duren’ met een begin en einde zijn, waartussen gaten en breuken zitten. Ritmes zorgen ervoor dat we die losse duren met elkaar verbinden en daardoor continuïteit ervaren. Daarna onderzoek ik in hoofdstuk 3 de verhouding tussen zogenoemde lineaire en cyclische ritmes. Wat is een goed ritme? En wanneer wordt dat verstoord? Hoe kan het dat vrijwel iedereen snapt wat er wordt bedoeld als een man zegt dat de vrouw met wie hij het bed deelde geen goed ritme had?

Deel II, ‘Oorsprong en functie van ritmes’ onderzoekt de bronnen van hedendaagse leef- en werkritmes. Welke invloed hebben ritmes van religie, muzikale ritmes, bioritmes en ritmes van technologie op de ritmiek van het alledaagse bestaan? Hoe verhoudt in dit samenspel van ritmes het verlangen naar orde (het Apollinische om met Nietzsche te spreken) zich tot het verlangen naar

chaos en exces (het Dionysische)? In hoofdstuk 4 richt ik me op de religie, die met het onderscheid tussen heilige en alledaagse dagen, de basis heeft gelegd voor de ritmische afwisseling van werkdagen en rust- of feestdagen. In hoofdstuk 5 verdiep ik me in de werking van muzikale ritmes. Ritmes kunnen magisch zijn, maar die magie kunnen we gebruiken om de goden in onszelf en in de buitenwereld naar de hand te zetten. In hoofdstuk 6 gaat het over het moderne begrip bioritmes. Het interessante aan dit begrip is dat het in veel opzichten parallellen vertoont met de leefritmes die priesters en astrologen eerder voorschreven. In hoofdstuk 7 ga ik in op de ontregeling die nieuwe digitale apparaten kunnen teweegbrengen. Die ontregeling lijkt van tijdelijke aard. Tijdbestedingsonderzoek laat zien dat we, wat er ook gebeurt, blijven werken tussen circa 9 en 18 uur en blijven slapen tussen 23 en 7 uur.⁵ In hoofdstuk 8 vraag ik me af hoe de ritmes van het lichaam zich verhouden tot de ritmes van de cultuur (religie, technologie, wetenschap, kunst etc.). Zijn natuurlijke ritmes beter dan aangeleerde ritmes? Of zijn die twee niet te onderscheiden?

Deel III, 'Van oude naar nieuwe ritmes', laat zien hoe we oude ritmes een nieuw jasje kunnen aandoen en hoe we nieuwe ritmes kunnen uitdenken en uitproberen. In hoofdstuk 9 buig ik me over de dresserende werking van ritmes. Het was Michel Foucault die beschreef hoe lichaam en geest door ritmisch herhaalde oefeningen en trainingen doelmatig werden gemaakt. Maar het was ook Foucault die zelfdressuur als tegenwicht inbracht tegen de dressuur van buitenaf. In hoofdstuk 10 worden suggesties gedaan om de omgeving ritmisch zo in te richten dat we die dingen die we graag doen of de doelen die we onszelf stellen, ook kunnen bereiken. In hoofdstuk 11 laat ik zien dat het ritme van alledag vaak zo vanzelfsprekend is, dat we vergeten aandacht eraan te besteden. Toch kan het zijn dat de vraag 'Wat is het ritme?' in de toekomst relevanter is dan de vraag naar de tijd.

Wat mijn 'eigen' ritme aangaat: nu dit boek af is ruil ik het regelmatige ritme van het schrijven weer in voor de ritmes van het snelle ontbijt, de metro, de trein, de studenten, de vergaderingen, de terrasjes, de films, de cafés en de mensen om me heen. Ook dat ritme zal tijdelijk zijn. Het zoeken en me toe-eigenen van steeds weer nieuwe vormen van discipline, die passen bij de doelen die me voor ogen staan en bij degenen met wie ik werk en leef, horen bij de vrijheid van het levensritme.

Amsterdam, juli 2011 - herzien februari 2015