

# Vind je eigen ritme

Arts-filosoof schrijft boek over evenwicht

**Marli Huijer, arts en filosoof, publiceert begin oktober haar boek *Ritme*, over de invloed van ritmes op onze samenleving. 'Het belangrijkste advies dat ik kan geven is dat er steeds een afwisseling moet zijn tussen meer en minder, tussen alledaags en onalledaags.'**

**Sarah Slood**

**A**nvankelijk ben ik filosofie gaan studeren als hobby', vertelt hoogleraar filosofie prof. dr. Marli Huijer, die haar loopbaan begon als arts. 'Maar het klimaat voor startende huisartsen was dusdanig ongunstig dat ik daarna de filosofie ben ingerold.' Het arts-zijn zit haar na dertig jaar echter nog altijd in het bloed. 'Ik probeer van die achtergrond af te komen, maar toch merk ik dat ik als filosoof eigenlijk als arts te werk ga. Waar veel filosofen wel een probleem analyseren en diagnosticeren, maar liever geen antwoorden geven, ga ik ook op zoek naar een behandeling.'

#### **Minder slaap**

In haar boek bespreekt Huijer verschillende ritmes in de samenleving – bijvoorbeeld bioritme en ritmes in seks en muziek – en de gevolgen van ontregeling. 'Vaste werk-

#### **Hoe belangrijk is ritme voor studenten?**

'Studenten zitten in een lastige periode. De middelbare school is één groot opgelegd ritme en opeens ga je studeren en zijn zowel je rooster als je leven volstrekt aritmisch. Dat geeft vrijheid om je eigen ritme te zoeken. Ook bij studenten die daar slecht mee om kunnen gaan komt daar op termijn vanzelf regelmaat in, want één nacht doorhalen en slaperig op college zitten kan, maar twee of drie nachten achter elkaar niet. Het is overigens opvallend dat je zo weer terugvalt in een strak ritme op het moment dat je coschappen gaat lopen. En ja, misschien zou het voor studenten makkelijker zijn als ze een vast ritme kregen aangeboden, maar ik weet niet of dat ook beter is. Je moet ook plezier hebben.'

#### **Waar komt ons ritme vandaan?**

'Onderzoekers houden zich al heel lang bezig met de vraag hoe het klokmechanisme van de mens werkt. Het dag- en nachtritme van mensen in een stikdonkere ruimte ontspoort pas na langere tijd. Dat is grotendeels te danken aan de suprachiasmatische kern in de hypothalamus. Die kern synchroniseert tijdprocessen in het hele lichaam en heeft connecties met alle organen. Stel, het wordt donker en de suprachiasmatische kern registreert dat het lichaam moet gaan slapen, maar in de lever constateren de zich daar bevindende klokgenen dat er nog een patatje met aankomt. Wanneer de lever dat signaal naar de suprachiasmatische kern stuurt, stelt die de slaap uit. Alles werkt samen. Bij blinden en mensen die heel onregelmatig leven kan dit kloksysteem uit de pas raken, waardoor het slaap-waakritme ontregeld raakt en depressie op de loer ligt.' Huijer besteedt in haar boek veel aandacht aan de verstrengeling tussen natuur en cultuur. 'Er komen steeds meer nieuwe technologieën die invloed hebben op het

**'Europeanen slapen steeds minder omdat ze vrijwel alles op elk uur kunnen doen'**

slaapritmes moeten tegenwoordig wijken voor de eisen van de 24-uurseconomie. Europeanen slapen steeds minder omdat ze vrijwel alles op elk uur kunnen doen. Een goed leefritme is van groot belang, anders houd je dat niet vol.'



Marli Huijer: 'Met een goed ritme kun je heel veel zaken kwijt in dezelfde tijd.'

Beeld: De beeldredactie, Marc Driessen

ritme van het leven, zoals iPhones en Facebook. Tegelijkertijd zie je dat diezelfde techniek mogelijkheden aanreikt om het gebruik aan te passen aan biologische of sociale ritmes. Mensen die continu hun Facebook checken kunnen bijvoorbeeld software op hun computer zetten zodat je maar vijf minuten per uur naar Facebook kan en voor de iPhone bestaan applicaties die waarschuwen als je bioritme uit balans raakt. We zijn ons steeds bewuster van het feit dat afwijken van het dag- en nachtritme kan leiden tot vetzucht, kanker, hart- en vaatziekten en depressie. Die kennis is weer bruikbaar in de spreekkamer. Misschien ligt het voor de hand, maar een depressieve patiënt kan veel baat hebben bij een regelmatig dag- en nachtritme en sport op vaste tijdstippen in de week.'

#### Wat is een gezond leefritme?

'Het belangrijkste advies dat ik kan geven, is dat er steeds een afwisseling moet zijn tussen meer en minder, tussen

alledaags en onalldaags. Er is een reden dat een week zeven dagen heeft: kennelijk hebben mensen na zes dagen rust nodig. Neem die dan ook. Ook pleit ik voor een werkweek van twee keer tweeënhalf dag. Een rustmoment halverwege de week zorgt dat je daarna weer energiek bent. Als arts ontkom je er niet aan om avond- en nachtdiensten te draaien, maar zorg dat er altijd een compensatiemechanisme is. Het is niet voor niets dat de huidige werkweek van artsen een stuk korter is dan toen ik als huisarts werkte, want ook artsen gaan fouten maken als ze moe zijn. En sla die lunchpauze niet over.'

#### Onthaasten dus.

'Dat roepen veel politici en filosofen, maar er valt niet zoveel te onthaasten als je als huisarts werkt en ook nog kinderen hebt. Ik heb me gerealiseerd dat als ik de dingen

wil doen die ik graag wil doen, als ik wil werken op hoog niveau en plezier wil hebben in het opvoeden van mijn kinderen, ik vooral een goed leef- en werkritme moet hebben, waarin snel en langzaam, activiteit en rust, elkaar ritmisch afwisselen. Onthaasten is niet de oplossing. Of je tijdsdruk ervaart, hangt niet alleen maar af van het aantal dingen dat je nog moet doen. Er zijn mensen die ongelooflijk veel doen en toch geen tijdsdruk ervaren.'

#### Is dat te leren?

'Zeker. Net als je kunt leren componeren en daarmee orde kunt aanbrengen in muziek, kun je ook orde aanbrengen in je tijd. Zoals je zowel met twee als met tien noten een mooie melodie kunt vormen, kun je meer of minder bezigheden gebruiken voor je eigen ritme. Dat is een van de redenen dat ik met ritme aan de slag ben gegaan: als je een goed ritme hebt kun je heel veel zaken kwijt in dezelfde tijd.' *Als*