

hart & hoofd

Tijd voor stilstand

PSYCHOLOGIE Zou het niet fijn zijn om enkele maanden in te dommelen in een warm bed en daarna weer fris op te staan? Een winterslaap is voor mensen jammer genoeg onmogelijk, maar we kunnen wel gehoor geven aan de pauzeknop van de natuur en op een trager tempo door de winter wandelen.



We kunnen pas genieten van een pauze als we van de wintertrust een prioriteit maken en succes herdefinieren. © Trui Chielens

Heen en weer, heen en weer: iedere herfst zie ik een eekhoorn over mijn terras rennen, van de notenboom naar zijn verstopte plaats. Er lijkt geen einde te komen aan zijn energie. Alleen voor de kat en mezelf blijft hij stokstijf staan. Eigenlijk herken ik me wel in die eekhoorn. Ook ik hol van de ene opdracht naar de andere. Toch is er één verschil: hij is nu in wintertrust en ik jaag nog altijd door het leven.

November en december zijn misschien wel de drukste maanden van het jaar – of voelt dat alleen zo omdat de zon de stress niet langer van me afwaft? Deadlines halen, projecten voor het einde van het jaar afronden, kerstfeesten voorbereiden en een ideaal geschenk vinden als Secret Santa: hoewel het de gezelligste tijd van het jaar moet zijn, is ontspannen vaak niet aan de orde. Dat voelt heel tegendraads. Waarom nemen we in de zomer een lange vakantie en rennen we als een gek rond in de winter, wanneer de natuur haar adem inhoudt?

Winterslaap voor dummies

Als we een voorbeeld willen nemen aan de winterslaap van de egel of de slaapmuis, moeten we eerst begrijpen wat die inhoudt. Een winterslaap is een reactie op de kou en verminderde voedselbronnen. Op een bepaald moment vinden sommige, vooral kleine, dieren niet langer genoeg voedsel om hun lichaamstemperatuur op peil te houden. Daarom trekken ze zich terug in een hol, waar ze slapen tijdens de koude maanden. Hun lichaamstemperatuur zakt tot enkele graden boven het vriespunt en hun ademhaling en hartritme vertragen, waardoor ze energie sparen en een lange tijd op hun vetreserves kunnen teren. Pas in het voorjaar wrijven ze hun slaapogjes weer uit.

Waarom nemen we in de zomer een lange vakantie en rennen we als een gek rond in de winter, wanneer de natuur haar adem inhoudt?

Er is natuurlijk een reden waarom mensen geen winterslaap houden: we zouden de temperatuurverlaging gewoonweg niet overleven. Daarnaast hebben we vuur, kleren, onderdak, landbouw en de jacht ontdekt, waardoor we geen winterslaap nodig hebben om de kou te doorstaan. Dat we overleven zonder een winterslaap, betekent echter niet dat die manier van leven ook gezond is. Een winterslaap is geen optie voor ons, maar gelukkig bestaat er ook zoiets als wintertrust. Op dat vlak kunnen we leren van dassen, beren en – jawel – de eekhoorn uit mijn tuin. Ook die dieren rusten in de winter, maar ze kunnen in hun grotere lichaam ruimere energiereserves opbouwen en meer warmte vasthouden. Daardoor daalt hun lichaamstemperatuur slechts enkele graden. Verder worden ze af en toe wakker om wat bij te eten. Die wintertrust lijkt geschikter voor de mens: een aanwending van power naps zonder dat je helemaal weg van de wereld bent.

Alle kaarsen op de wereld

Ik ben een echt zomermens. Ik sta vroeg op, ga vrijwel meteen naar buiten en keer pas 's avonds met vuile voeten weer naar binnen. Ik vind die lange, warme dagen heerlijk. Wanneer het donkerder en kou-

der wordt, gebeurt er iets eigenaardigs: ik blijf mezelf omschrijven als een ochtend- en buitenmens, maar ik handel er niet langer naar. Er is geen match meer tussen mijn ideale zelf die 's ochtends voor het werk lange wandelingen maakt en de reële versie die liever onder het dons blijft liggen en niet van de kachel kan wijken.

Tot zover ben ik dus al mee met de wintertrust. Al moet ik mezelf niet te snel feliciteren, want je terugtrekken is nog geen synoniem voor rust. Alle kaarsen in de wereld kunnen geen gezelligheid creëren als haast en spoed nog steeds je hoogste goed zijn. En zoals ik al toegaf, is die stilstand meestal een onvervuld verlangen.

Tot voor kort.

In november vielen mijn weekendplannen een voor een weg. Eerst moest ik zelf in isolatie blijven. Het weekend daarna was het prijs bij de vriendinnen met wie ik op pad zou gaan. Het leek alsof de maand voorbijvlog terwijl ik thuis door het raam keek naar al het leuks waar ik niet aan kon deelnemen.

Zodra ik de situatie aanvaard had – wat niet simpel was – kwam er echter een ander gevoel bovendrijven. Eigenlijk was het best aangenaam om eens niets plannen en langer in bed te blijven liggen in plaats van me 's ochtends naar de trein te haasten om een kerstmarkt te bezoeken. Met dat gevoel kwam nog een besef: waarom val ik pas stil wanneer ik niets anders kan doen en niemand dat van mij verwacht? Ik voel al langer dat mijn lichaam in het najaar meer behoefte heeft aan rust en geborgenheid, maar ik neem amper de tijd om daar aandacht aan te besteden.

Nochtans is dit een geschikte periode om op zoek te gaan naar ons biologische ritme. Door het elektrische licht gaan we in de zomer en de winter rond hetzelfde uur slapen, maar de kans is groot dat je lichaam daar anders over denkt. Wanneer het vroeger donker wordt, produceer je meer melatonine – ofwel het 'slaaphormoon'. Het is dus niet voor niets dat je soms al om 21 uur kan gaan slapen. Meer nog, een ruime eeuw geleden was dat heel normaal. Onze voorouders hadden geen lampen. Ze kropen na het vallen van de avond in bed en werden pas gewekt door de eerste zonnestralen.

Een potje voor 2021

Bij een gezellig winterfest hoort ook een inwaartse beweging in jezelf. 'Ik merk dat ik me in de winter meer terugtrek in mezelf', vertelt Elin Johansson, die in Finland woont. 'Het kost me veel energie om sociaal te zijn in donkere tijden.' Bij jezelf blijven spaart niet alleen energie uit, de winter is ook de ideale periode om stil te staan bij het afgelopen jaar. Het klinkt cliché om terug te blikken en nieuwe doelen te stellen, maar als je jaar na jaar beleefd zonder pauze, is er ook geen ruimte voor verbetering. Dan blijf je ronddraaien op een reuzenrad en weet je na een tijd niet meer waar je je bevindt.

Daarom doet Marie Michielsens elk jaar mee aan de 'december reflections'-challenge op Instagram. 31 dagen op rij deelt ze een moment uit het afgelopen jaar. 'Dat is best een emotioneel proces, zeker dit jaar, omdat het niet gemakkelijk is geweest', geeft ze toe. 'Toch helpt het me ook om terug te kijken. Zo merk ik weer de fijne momenten op die ik uit het oog verloren was.'

Zoals een boom zijn bladeren laat vallen en de energie bundelt in de wortels, zo kunnen we de winter benutten als een les in bewaren en loslaten. Voor Michielsens is het einde van het jaar inderdaad zuiver-

rend: 'Door de challenge sta ik elke dag stil bij wat me overkomen is. Het is een manier om de grote veranderingen te erkennen waar ik door gegaan ben. Maar op het einde van de maand voel ik wel dat het genoeg geweest is. Het lijkt dan alsof ik een deksel op het potje van 2021 plaats en het bijzet in de kast.' Dat is eigenlijk alles wat we moeten overhouden na een jaar: een doosje om te koesteren, en de rest mag weer van onze schouders verdwijnen.

Lichter hoofd

Het klinkt heel mooi, de winter als periode om ons terug te trekken in een fysiek en innerlijk huis. Toch valt me iets op als ik nadenk over die ongedwongen thuisdagen: ik kan dat niet, een volledige dag binnen zitten. Als ik een hele dag binnen ben geweest zonder de kleinste wandeling, dan voelt het alsof de dag niet voltooid is. Het is ook wat naïef om te geloven dat we ons kunnen wegstoppen in de cocon van een huisje. Je afzonderen en tot bezinning komen doet deugd voor enkele dagen, maar zonder buitenlucht en zonlicht is het moeilijk om in verbinding te blijven met het ritme van de natuur.

Als ze ergens weten hoe we met koude, donkere maanden kunnen omgaan, dan is het wel in Scandinavië. Juist daar schrikten men er niet voor terug om in de wind en de sneeuw te gaan wandelen. Winter of zomer, altijd is er tijd voor *friluftsliv*. Elin Johansson: 'Veel Finnen huren een hut in Lapland, gaan langlaufen of zwemmen in koud water. Het is een manier om de duisternis te omarmen en energie te krijgen.' Ook de sauna is er populair. Het is een warm toevluchtsoord én een ontmoetingsplek, want sociaal contact blijft cruciaal. Net zoals het na een wandeling in de vrieskou extra fijn is om thuis op te warmen, is het na momenten van verstilling des te bijzonder om je te omringen met mooie zielen.

Zoals een boom zijn bladeren laat vallen en de energie bundelt in de wortels, zo kunnen we de winter benutten als een les in bewaren en loslaten

Waar winterslaap voor mij vooral om draait, is rust in mijn hoofd. Bij mij komt die er door een boek te lezen of een lange wandeling te maken, bij u misschien door weg te zakken in een cinemazetel. De natuur reikt ons sleutels aan en ieder gaat er op zijn manier mee om. Toch is er één ding waar we allemaal aan kunnen bijdragen: we kunnen pas genieten van een pauze als we van die wintertrust een prioriteit maken en succes herdefinieren. Nu houdt de druk om productief te zijn velen tegen om rustperiodes in te lassen.

Ook mijn dag lijkt pas geslaagd als ik op tijd ben opgestaan om te sporten, mijn to-dolijst heb afgewerkt, met vrienden heb gesproken en 's avonds een film heb gekoken. Toch kan een succesvolle dag ook betekenen dat je na het eten een bad neemt en om halfnegen gaat slapen. Als er één periode is waarin minder meer is, dan is het wel de winter. Langzamer zullen we leven dus.

Maya Toebe

de maand

Evelien De Vlieger



Tekenles van een tijger

Twee winters geleden ging ik met een paar dierbare collega's op werkreis naar een Spaans kuststadje. Op een verlaten flamencovond begonnen zij – allebei illustratoren – met veel zwier de danseres te schetsen. Was het de lauwe cava of het driftige handgeklap dat me ook naar het potlood deed grijpen? Ik begon monter mee te tekenen maar terwijl zij in staat bleken volledig in hun lijnen te verdwijnen, was het bij mij een en al gieschelig zelfbewustzijn. En omdat lachen gezond en ontstekingswerend is, schreef ik me op een coronaluwe dag in september in voor een oriëntatiejaar aan de kunstacademie.

Goed gezien van de academie, de zoekende mens oriëntatie beloven, toch gedurende één avond van de week – ik zit in een klas vol collega-twijfelaars van alle leeftijden en geslachten. Wie weet wat voor vlotte schilder/beeldhouwer/tekenaar ik in mezelf ontdek, en anders kan ik nog eens lachen. Voorlopig ontdek ik vooral mijn grenzen, maar we hebben lang niet alle disciplines gehad. De docente brengt ons elke les als haar dierbare kudde naar het malse gras van een nieuwe weide, laat ons daar grazen om ons 's avonds naar een veilige stal te brengen. Ze noemt onze werken geslaagd, verrassend of als het echt niet anders kan: interessant.

De graad van concentratie nodig om bijvoorbeeld een simpele tak te tekenen is nieuw, mijn hersenen voelen als een



© edv

Omdat lachen gezond en ontstekingswerend is, schreef ik me in voor een oriëntatiejaar aan de kunstacademie

blik tomatenpuree. Het mag mijn interpretatie worden, en een tak is geen flamencodanseres, maar hij wandelt zichzelf ook niet zomaar het blad op. Ik besef dat ik de grotere helft van mijn leven halfblind heb doorgebracht terwijl ik van de tak naar de potloodstrepen op mijn blad staar. Toch vind ik houvast in de knopen en de bast en uren later staar er een tak op het blad: o wonder. We ronden elke sessie af met een instanttentoonstelling van alle werken, nemen afstand en bekijken de volgehangen muur met trots. Het geheel zindert van de gezamenlijke inspanning en is altijd indrukwekkend. Een paar weken geleden kregen we schedels voor de kiezen. Een paard, een tijger, veel onbestemde exemplaren en ook een mens – vol ontzag op een wankel kubusje geplaatst door de docente. Was die mensenschied niet van een kind? Iemand naast me dacht van niet, ze had al hersenen in plakjes gesneden en ook die waren kleiner dan je zou verwachten. Ik zat tussen een masterstudente biomedische wetenschappen en een kleuterjuf.

De tijgerschedel staarde me aan en ik staarde overmoedig terug. Het voelde bevrijdend om iets te doen wat ik niet goed hoeft te kunnen. Net als in de kleuterklas, maar nu zat de juf naast me, solidair over haar schaduwen gebogen. We keken als tafeltennistoeschouwers van ons onderwerp naar het blad met een aandacht die ik al jaren niet meer opgebracht heb.

Al tekenend krijg ik een blik op de achterkant van de maand. Of van Manneken Pis: veel spannender dan zijn voor kant. Mijn tijger zou uiteindelijk een bril op hebben en mijn Mona Lisa lijkt op een buitenwipper, maar dat drukt de pret niet, integendeel. Een paar uur verdwijnen elke week, daar teken ik voor. Op maandagavond.

Evelien De Vlieger is auteur, vooral van kinder- en jeugdboeken. Een van haar favoriete reisbestemmingen is de caravan in haar achtertuin, haar favoriete mensen zijn haar man en haar drie zonen. Ze schrijft deze maand over het leven in de breedste zin van het woord.