

Piers Steel

UITSTEL GEDRAG

Waarom we lastige dingen voor ons uit
schuiven en hoe we hiervan afkomen



Hét boek dat je van een
nare gewoonte afhelpt

Piers Steel

UITSTEL GEDRAG

Waarom we lastige dingen voor ons uit
schuiven en hoe we hiervan afkomen

Uitgeverij
Ten Have

INHOUD

- Voorwoord 8**
- 1 Portret van een uitsteller 11**
- 2 De procrastinatievergelijking 24**
Het resultaat van achthonderd-en-een studies
- 3 De bedrading voor de procrastinatie 48**
Uitstellen is menselijk
- 4 ProcratiNaties 66**
Hoe het moderne leven ons afleidt
- 5 De persoonlijke prijs van procrastinatie 81**
Wat we missen, wat we verliezen en wat we te lijden hebben
- 6 De economische kosten van procrastinatie 100**
Hoe het zakenleven en de naties verliezen
- 7 Optimisme optimaliseren 114**
Het balanceren van te weinig en te veel zelfvertrouwen
- 8 Je houdt ervan of je haat het 135**
Relevantie vinden in je werk
- 9 In goede tijden 155**
Het managen van kortetermijnimpulsen en langetermijndoelen

10 Zorgen dat het werkt 185
De stukken in praktijk brengen

Naschrift 203
Een laatste hoofdstuk

Verantwoording 207

Noten 209

Index 249

Een PORTRET VAN EEN UITSTELLER

Stel nooit uit tot morgen wat je vandaag kunt doen.

MARK TWAIN

Dit boek gaat over beloftes die je jezelf doet maar waar je je niet aan houdt. Het gaat over doelen die je jezelf stelt maar vervolgens laat schieten, omdat je er de motivatie niet voor kunt opbrengen. Het gaat over diëten die niet worden opgevolgd, over werken tot diep in de nacht om een project af te ronden, Het gaat over de teleurgestelde blikken van mensen die op je hadden gerekend – over de blik die je in de spiegel ziet. Het gaat over de luilak van de familie en degene die altijd de laatste is in zijn vriendenkring. Het gaat over die dreigende wolk van onafgemaakte taken, over het wachten met het betalen van rekeningen en de rommel in je kamer. Het gaat over de afspraak met de dokter die je nu eindelijk eens moet maken en de financiën die je nog altijd niet op orde hebt. Het gaat over treuzelen, verzetten, verloren kansen en meer van dat soort dingen. Maar dit boek gaat ook over de andere kant: over daadkrachtige momenten waarin uitstelgedrag plaatsmaakt voor helderheid en aandacht, momenten waarop je zonder aarzelen actie onderneemt en er niet over peinst om op te geven. Het gaat over persoonlijke verandering, over het ongehinderd verlangen om vrij te zijn van innerlijke strijd en over de ontspanning waar je zonder schuldgevoel van kunt genieten als je alle taken voor die dag hebt voltooid. Dit boek gaat over mogelijkheden, over verkeken en benutte kansen; over dromen die in rook opgaan en dromen die kunnen worden vervuld. En het mooiste van alles, dit boek gaat over de overstap van een houding

waarin we alles voor ons uit schuiven naar een houding waarin we de dingen gewoon doen.

Het kritische punt dat ons vervreemdt van het doen wat we willen of moeten is uitstelgedrag. Dat is geen kwestie van luiheid, ook al worden beide vaak met elkaar verward. Anders dan iemand die lui is wil iemand die uitstelt wel degelijk iets doen – en meestal slaagt hij er nog in ook. Maar dat doen verloopt niet zonder innerlijke strijd. Zoals ik je zal laten zien is dit getreuzel ten dele aangeboren. Ja, we zijn gemaakt om uit te stellen. Onze neiging om de dingen voor ons uit te schuiven heeft er honderd miljoen jaar over gedaan om zich te vormen en is diep in onze menselijke natuur gegrift. Maar onderzoek toont aan dat we, ondanks het ingewortelde karakter ervan, gewoonten kunnen aanpassen en dit gedrag kunnen veranderen. Uitstellers die de processen begrijpen die achter hun onvermogen liggen kunnen dit probleem de baas worden. Ze zijn daarna minder gespannen voor een deadline en halen die gemakkelijker.

Dit boek vertelt het verhaal van het uitstelgedrag. Het strekt zich uit van Mesopotamië tot het oude Egypte tot het moderne New York, van de kankerafdeling tot de beursvloer. Ik ga in op de vraag waarom we uitstellen, waar uitstelgedrag toe leidt en welke strategieën we kunnen gebruiken om er iets aan te doen. We beginnen eenvoudig: door vast te stellen wat uitstelgedrag is, te bepalen of je er zelf last van hebt en zo ja, hoe je een aanval van uitstelgedrag naar alle waarschijnlijkheid ervaart. Wie met uitstelproblemen worstelt – en de kans is groot dat dat bij jou zo is – is niet alleen, maar maakt deel uit van een grote groep mensen. Het wordt tijd dat we elkaar wat beter leren kennen.

Wat uitstelgedrag is en wat niet

Er bestaat veel verwarring over de vraag wat uitstelgedrag is. Daarom is het goed om ons onderwerp eens op de snijtafel te leggen en kaf en koren van elkaar te scheiden. Niet alles wat je uitstelt valt onder uitstelgedrag, hoewel uitstel (Eng. *delay*) een integraal deel vormt van uitstelgedrag (Eng. *procrastination*). Het woord *pro-crastinatie* komt van het Latijnse woord *pro*, wat ‘voorwaarts, vooruit of voor’ betekent, en *crastinus*, wat ‘van morgen’ betekent. Maar het woord duidt meer aan dan de letterlijke betekenis doet vermoeden. Zowel voorzichtigheid als geduld en het stellen van prioriteiten bevatten elementen van uitstel, maar duiden geen van alle op uitstelgedrag. Al sinds zijn eerste verschijning

in de Engelse taal in de zestiende eeuw is het woord *procrastination* geen woord voor het uitstel zelf, maar een woord voor een *irrationele* vorm daarvan. Het verwijst naar het voor je uit schuiven van taken waarvan je eigenlijk vindt dat je ze zou moeten doen. Wie uitstelgedrag vertoont, beseft dat hij tegen zijn eigen belangen in handelt.

Procrastinatie is het voor je uit schuiven van taken waarvan je eigenlijk vindt dat je ze zou moeten doen.

Toch zijn er mensen die een wijze beslissing om taken uit te stellen (*delay*) typeren als uitstelgedrag (*procrastination*). Als je een collega die ontspannen achterover leunt in zijn stoel vraagt wat hij aan het doen is, kun je in het Engelse taalgebied het vrolijke antwoord krijgen: ‘*Me? I’m procrastinating!*’ Maar dat hoeft niet zo te zijn. Het kan zijn dat je collega het schrijven van een rapport uitstelt omdat hij weet dat er een goede kans is dat het project later in de week zal worden afgeblazen. Gebeurt dat niet, dan kan hij het altijd nog schrijven. Zoiets is niet onverstandig. In dit scenario zou je collega juist irrationeel handelen als hij het rapport zo snel mogelijk probeerde af te ronden en daarmee voor een taak koos die misschien helemaal niet verricht hoefde te worden. Kortom, iemand die zijn werk op rigide wijze zo snel mogelijk probeert af te maken, kan net zo irrationeel bezig zijn als iemand die taken uitstelt of tot de laatste minuut wacht voordat hij begint. Geen van beiden pakt de dingen slim aan.

Zo is het ook geen uitstelgedrag als je weigert om eerder dan de rest op een feestje te arriveren of drie uur voor het vertrek van je vlucht op het vliegveld te zijn. Door op gepaste wijze uit te stellen bespaar je jezelf gênante momenten met je gastheer of gastvrouw, die waarschijnlijk nog druk bezig is met de voorbereiding. Of je bespaart jezelf een ongemakkelijk uur op het vliegveld, wachtend op het vertrek van je vlucht. Er is ook geen sprake van uitstelgedrag als je je werk onderbreekt (uitstelt) omdat er zich een noodsituatie voordoet. Wie eerst het maaien van de tuin wil afmaken als zijn huis in brand staat, is niet goed wijs. De verkoolde resten van je huis zijn een te hoge prijs voor een keurig afgewerkt grasveld. Ook de aanpassing van je tijdschema aan een dringend probleem van je echtgenoot of kind kan heel zinnig zijn en voorkomen dat je gezin onder je werk gaat lijden. Niet alles hoeft on-

middellijk te gebeuren. Nee, uitstelgedrag ontstaat in de keuze tussen wat je nu doet en wat je uitstelt, en zit niet in het uitstel zelf.

Ben jij een procrastinator?

Nu we weten wat uitstelgedrag is, rijst de vraag of je zelf ook een uitsteller bent of om het met een mooi woord te zeggen: een procrastinator. Hoe hoog scoor jij wat betreft het voor je uit schuiven van taken? Ben je een eenvoudige treuzelaar of een hopeloos geval, iemand bij wie het woord ‘morgen’ op zijn voorhoofd staat getatoeëerd. Om dat te ontdekken zou je je handschrift kunnen bestuderen. Als het onleesbaar gekriebel is, kan dat erop duiden dat je tot deze groep behoort. Je kunt ook naar de sterren kijken... nou ja, de planeten dan. Astrologen merken op dat uitstelgedrag de neiging heeft om toe te nemen als Mercurius een teruglopende beweging maakt ten opzichte van of tegenover Jupiter.⁴ Of probeer een tarotlezing. ‘Zwaarden 2’ duidt er op dat je met een dilemma zit en je beslissing uitstelt.

Persoonlijk kies ik liever voor een wetenschappelijke benadering. Je kunt hiervoor mijn website bezoeken – procrastinus.com – waar je een uitgebreide test vindt die ik heb afgenomen bij tienduizenden participanten. Door middel van deze test kun je je eigen irrationele uitstel vergelijken met dat van mensen van over de hele wereld. Als je daar geen tijd voor hebt of er niet mee wilt wachten, zou je ook de kortere vragenlijst hieronder kunnen invullen. Vul de lijst in en let erop dat de vragen 2, 5 en 8 andersom gesteld zijn.

1	Niet of heel zelden
2	Zelden
3	Soms
4	Vaak
5	Heel vaak

1.	Ik stel taken op een volstrekt onredelijke manier uit.				
1	2	3	4	5	Score:
2.	Ik doe de dingen als ik denk dat ze gedaan moeten worden.				
1	2	3	4	5	Score:

3.	Ik heb er vaak spijt van dat ik niet eerder aan iets ben begonnen.				
1	2	3	4	5	Score:
4.	In bepaalde aspecten van mijn leven stel ik dingen uit, hoewel ik dat eigenlijk niet zou moeten doen.				
1	2	3	4	5	Score:
5.	Als er iets is wat ik zou moeten doen, doe ik dat voordat ik aan minder belangrijke taken begin.				
1	2	3	4	5	Score:
6.	Ik stel dingen zo lang uit dat mijn welzijn of efficiëntie er onnodig onder lijdt.				
1	2	3	4	5	Score:
7.	Aan het einde van de dag realiseer ik me dat ik mijn tijd beter had kunnen besteden.				
1	2	3	4	5	Score:
8.	Ik besteed mijn tijd op verstandige wijze.				
1	2	3	4	5	Score:
9.	Als ik het ene zou moeten doen, doe ik iets anders.				
1	2	3	4	5	Score:

Score	Vergeleken met anderen	
19 of minder	Je behoort tot de onderste 10%	Je mantra is 'Doe wat gedaan moet worden'
20-23	Je behoort tot de onderste 10-25%	
24-31	Je behoort tot de middelste 50%	Gemiddelde uitsteller
32-36	Je behoort tot de bovenste 10-25%	
37 of meer	Je behoort tot de bovenste 10%	'Morgen' is je bijnaam

Waar ben jij geëindigd? Sta je erom bekend dat je alles op het laatste moment doet, of schuif je alleen het naar de sportschool gaan of het doen van de belastingaangifte voor je uit, zoals de meeste mensen?

Dansen rond het uitstel

Hoe hoger je scoorde in deze test, des te groter de kans dat je momenteel uitstelgedrag vertoont. In dat geval zijn er bepaalde taken die meer aandacht vragen – wat betekent dat je betere dingen te doen hebt dan dit boek lezen. Waarschijnlijk gaat het om onplezierige taken, administratieve klusjes of andere vervelende dingen. Of misschien kun je je moeilijk voorstellen dat je ze succesvol zult afronden. Laat me eens raden wat er op jouw bordje ligt:

- Is je wasmand vol?
- Staat er vieze vaat in de gootsteen?
- Heeft je rookalarm nieuwe batterijen nodig?
- En hoe is het met de batterijen in je auto? Wat is de luchtdruk van je banden en hoe lang is het geleden dat je de olie hebt ververs?
- Moet je geen ticket boeken, een kamer reserveren, een tas pakken of een paspoort vernieuwen?
- Heb je je baas al geïnformeerd over je vakantieplannen?
- Heb je al een cadeau gekocht voor de komende verjaardag?
- Heb je je tijdschema's, prestatiecurven en bestedingsrapporten al bijgewerkt?
- Heb je dat lastige gesprek met die werknemer wiens werkprestaties onder niveau zijn al gevoerd?
- Heb je de bijeenkomst waar je zo tegenop ziet al ingepland?
- Hoe staat het met dat grote project dat je baas je heeft toevertrouwd? Zit er schot in?
- Ben je naar de sportschool geweest deze week?
- Heb je je moeder al gebeld?

Hoeveel van deze punten zijn op jou van toepassing? Je mag er natuurlijk ook zelf dingen aan toevoegen. Zelfs als deze lijst niets bevat wat je persoonlijk raakt, kan het nog zijn dat je dingen uitstelt en taken voor je uit schuift. Op zichzelf hebben al die uitgestelde taken nauwelijks negatieve gevolgen, maar samen kunnen ze leiden tot barre ellende die aan je leven gaat knabbelen. Het grote project, met de strakke deadline, is de moeder van dergelijke zorgen. Daar kun je 's nachts zo van wakker liggen, dat alle andere taken onmogelijk te voltooien lijken. De meesten van ons zal dat bekend voorkomen: je voelt je volstrekt geblokkeerd en niet in staat om te beginnen aan een rapport, een onderzoek, een brief,

een presentatie die je moet voorbereiden of een examen waar je niet voor mag zakken.

Er is een terugkerend patroon in al het uitstelgedrag. Het ziet er ongeveer als volgt uit. Aan het begin van zo'n groot project is er tijd in overvloed. Je geniet van de vrijheid die dat je geeft. Misschien doe je een aantal pogingen om er mee te beginnen, maar het lukt je niet om de slag te pakken te krijgen. Als je het uit je hoofd kunt zetten, doe je dat. Dan komt de dag dat je werkelijk van start wilt gaan; maar de motivatie ontbreekt. Je voelt geen enkele spanning. Elke keer als je je erop probeert te concentreren, is er iets dat je afleidt en maakt dat je geen stap verder komt. Je verschuift de taak naar een datum waarop je meer tijd hebt. Maar al snel ontdek je dat ook andere dagen maar 24 uur hebben. Aan het eind blijf je zitten met het zorgwekkende mysterie waar de tijd gebleven is. En zo gaat het maar door.

Ten slotte ga je het beperkte karakter van de tijd voelen. De uren, die je eerder zorgeloos verspeelde, worden steeds schaarser en kostbaarder. Die tijdsdruk maakt het moeilijk om te beginnen. Je wilt aan de slag gaan met het project, maar in plaats daarvan doe je marginale klusjes. Je gaat je kantoor opruimen of je e-mail sorteren; je gaat naar de sport-school; je gaat winkelen of koken. In je achterhoofd weet je dat je dit niet zou moeten doen. Je troost jezelf: 'In elk geval bereid ik me voor door iets te doen.' Het is al te laat om echt iets te doen, dus ga je maar naar bed. De volgende morgen begint de vicieuze cirkel opnieuw.

Om je angst te onderdrukken geef je jezelf over aan totale verstrooiing. Je checkt even je e-mails of kijkt even naar de stand van de competitie. Terwijl je bezig bent, denk je bij jezelf: waarom zou ik niet een paar mails beantwoorden of een paar minuten televisie kijken? Spoedig krijgt de verleiding je in haar greep. De taak waar je mee bezig zou moeten zijn verdwijnt naar de achtergrond. Je wilt er niet aan denken – je zou je schuldig gaan voelen – dus begraaf je jezelf nog dieper in de verstrooiing. Je schrijft lange en gepassioneerde commentaren op online forums, gaat op zoek naar interessante nieuwtjes of zapt met de afstandbediening manisch naar zenders die je aandacht weten vast te houden. Plezier verandert in machteloosheid en je weet je daar niet meer aan te ontworstelen.

*Plezier verandert in machteloosheid en je weet je
daar niet meer aan te ontworstelen.*

Terwijl de deadline nadert wordt de verstrooiing die je zoekt intenser, zodat je ook werkelijk afgeleid wordt. Je mijdt alles wat je herinnert aan de gevreesde taak en schuwt kalenders en klokken. In een bewuste verdraaiing van de realiteit verlaag je de eisen die je eerder aan jezelf stelde tot dat wat minimaal mogelijk is. Op het moment dat je harder dan ooit zou moeten werken, dommel je in, dromend over andere werelden, over het winnen van de loterij. Je droomt over van alles en nog wat behalve over het hier en nu. Terwijl de angst toeneemt, zoek je onmiddellijke verademing, ontsnapping, beloning – alles wat je maar de illusie kan geven van een veilige haven. Als vrienden en familie of collega's proberen om je los te rukken uit je verstrooiing bijt je hen geërgerd toe: 'Laat me nou even! Ik doe het zo meteen. Na dit of dat!' Maar helaas komt er aan 'dit of dat' nooit een einde. Ondertussen zit je vol schuldgevoelens en twijfel je aan jezelf. Je bent jaloers op mensen die dit soort dingen eenvoudig doen.

De spanning bouwt zich op totdat je eindelijk de spanning voelt en er opeens een vonk overschiet. Je begint als een gek te werken. Je hebt de taak versmald tot de essentie, omdat er geen moment verloren mag gaan. Je baant jezelf een weg, hakt meedogenloos knopen door en maakt opeens verbazingwekkende vooruitgang. In plaats van die dreigende wazigheid maakt nu een oogverblindende helderheid zich van je meester. Er is zuiverheid, aangewakkerd door de noodzaak van nu of nooit. Een gelukkige enkeling slaagt er op die manier in om zijn project af te krijgen. Anderen raken de roes weer kwijt voordat de taak voltooid is. Na te veel uren slapeloze concentratie klappen de hersenen dicht. Cafeïne en suiker bieden slechts een onbevredigende kick. Tik, tak ... de tijd raakt op. Ze struikelen over de eindstreep zonder voldoende te zijn voorbereid en laten de wereld hun op een na beste kant zien.

Dit alles vindt zo vaak plaats dat het de moeite van het vermelden niet waard lijkt – behalve voor degene die dit doormaakt en weet dat zijn prestatie onder de maat was. De opluchting dat je klaar bent met de klus weegt niet altijd op tegen het feit dat je een slordig resultaat hebt afgeleverd. Zelfs al slaag je er in zo'n geval in om briljant te presteren,

toch is die prestatie aangetast door een zweem van dat wat er had kunnen zijn of gebeuren. Uitstelgedrag werpt vaak een donkere schaduw over een gezellig avondje, een feestje of een vakantie. Je kunt er niet echt van genieten omdat je er niet helemaal bij bent en steeds weer moet denken aan wat je had kunnen overkomen. Je neemt je voor dat dit nooit weer mag gebeuren; de kosten van dit steeds maar weer voor je uit schuiven zijn te hoog.

Het probleem met dergelijke voornemens is dat uitstelgedrag een gewoonte is en gewoontes hebben de neiging om te blijven. In plaats van het eeuwig uitstel aan te pakken, excuseren we onszelf – zelfmisleiding en het blijven uitstellen gaan vaak hand in hand.⁵ Terwijl we de dunne lijn tussen *niet kunnen* en *niet willen* sluw exploiteren, overdrijven we de moeilijkheden waar we voor staan en zoeken een excuus: een lelijke verkoudheid, een allergische reactie die slapeloosheid veroorzaakte, een vriend in de problemen. Of we schuiven de verantwoordelijkheid geheel van ons af en roepen: ‘Ja, wist ik veel.’ Als je de situatie niet had kunnen voorzien kun je er ook geen schuld aan hebben.

*In plaats van het eeuwig uitstel aan te pakken,
excuseren we onszelf – zelfmisleiding en
uitstelgedrag gaan vaak hand in hand.*

Hoe zou jij reageren op de volgende vragen over je laatste aanval van uitstelgedrag?

- Wist je dat de taak zo veel tijd zou nemen?
- Besefte je dat de consequenties van het te laat zijn zo rampzalig zouden zijn?
- Had je het probleem dat zich op het allerlaatste moment voordeed kunnen voorzien?

Het eerlijke antwoord is waarschijnlijk ‘ja’, ‘tja’ of ‘zeker’, maar het is lastig om er een eerlijk antwoord op te geven. Toch? En dat is nu precies het probleem.

Sommige procrastinatoren proberen hun zelfdestructieve dadeloosheid te zien als een bedachtzame keuze. Wat is er verkeerd aan om je

carrière even opzij te zetten voor het gezin? Dat hangt er van af. Sommige mensen scheppen genoeg in het arbeidsgerichte model van succes en hebben er een hekel aan als er werktijd verloren gaat. Zij hebben er geen probleem mee als ze gezinsfeestjes en schooloptredens missen. Anderen voelen zich thuis het best en genieten van de relaties die ze daar onderhouden en doen dat soms ten koste van hun taken op het werk. Voor de toevallige waarnemer is het moeilijk te zeggen welk van deze twee uitstelgedrag is en welk een bewuste keuze. Alleen degene die uitstelt weet het antwoord.

In hun achterhoofd hopen veel uitstellers dat ze geen excuus nodig hebben. Ze gokken op een mazzeltje. Soms werkt dat. Frank Lloyd Wright tekende zijn meesterwerk, Fallingwater, in de drie uur voordat zijn baas, Edgar Kaufmann, ernaar kwam kijken. Tom Wolfe hoestte in een nachtelijke paniekaanval negenenveertig pagina's met vrijwel ongeredigeerd proza op voor het tijdschrift *Esquire* over de Californische hype rond opgevoerde en opgeschilderde auto's. Byron Dobell, zijn redacteur, verwijderde eenvoudig het opschrift 'Beste Byron' uit Wolfe's memo en publiceerde het onder de titel 'There Goes (Varoom! Varoom!) That Kandy-Kolored Tangerine-Flake Streamline Baby'. Het was het geboorte-uur van een nieuwe vorm van journalistiek. Maar ik hoef je niet te vertellen hoe zeldzaam dergelijke resultaten zijn. Als je dacht dat uitstel een goed idee was, zou je niet procrastineren.

Profiel van een procrastinator

Als dat je een beter gevoel geeft: wie worstelt met uitstelgedrag, bevindt zich in goed gezelschap. Het is net zo gewoon als koffiedrinken in de ochtend. Volgens onderzoekscijfers zou 95 procent van de mensen toegeven dat ze last hebben van procrastinatie, waarbij ongeveer een kwart aangeeft dat het een chronisch en bepalend kenmerk is van hun persoonlijkheid.⁶ 'Stoppen met uitstellen' staat bovenaan de lijst van 's werelds meest begeerde doelen.⁷ Procrastinatie is zo wijd verbreid dat het zelfs een apart genre is voor komedianten. Het mogelijk beste excuus om een deadline te missen is afkomstig van Dorothy Parker. Toen Harold Ross, redacteur van *The New Yorker*, haar vroeg waarom ze laat was met haar stuk, klaagde ze, terwijl ze haar donkere medelijdenwekkende ogen gebruikte voor het effect, 'dat iemand de pen in gebruik had'. En dan hebben we natuurlijk de meest beruchte van alle procrastinatiegrappen. Ken je die nog niet? Ik vertel hem je later wel.

Er is geen bezigheid te bedenken die immuun is voor uitstelgedrag, maar vooral schrijvers lijken ertoe geneigd. Agatha Christie maakte zich er schuldig aan en Margaret Atwood gaf openlijk toe dat ze ‘de ochtend doorbracht met uitstellen en zich zorgen maken om pas rond drie uur in de middag in een vlaag van wanhoop in het manuscript te duiken’. Nieuwslezers kunnen er ook last van hebben. Luister maar eens naar Ted Koppels opmerking: ‘Mijn ouders en leraren ergerden zich enorm aan het feit dat ik altijd wachtte tot de laatste minuut, maar nu vinden de mensen het fascinerend.’⁸ Mensen die uitstellen vind je onder elke letter van het beroepskundig alfabet, van astronauten tot priesters en van fotolaboranten tot dierenverzorgers.⁹ Maar wat hun taak ook is, procrastinators zijn vaker werkloos of werkzaam in deeltijd dan hun niet-procrastinerende medeburgers. Mensen met uitstelgedrag kunnen zowel mannen als vrouwen zijn, hoewel het Y-chromosoom gevoelig is. Een groep van honderd geharde uitstellers bestaat waarschijnlijk uit 54 mannen en 46 vrouwen, wat betekent dat er 8 mannen zijn die de vrouwen en hun getreuzel naar de kroon steken. Weet je, procrastinators zijn vaker beschikbaar... nou ja, daar lijkt het op. Ze zijn vaker single dan getrouwd, maar als ze uit elkaar zijn ook vaker nog niet gescheiden. Ze stellen niet alleen het afmaken van, maar ook het beginnen aan dingen uit. Leeftijd is ook bepalend voor uitstelgedrag.¹⁰ Hoe dichter we, onderweg van de basisschool naar onze laatste zelfstandige woning, de deadline van ons leven naderen, des te minder we zaken op de lange baan schuiven. Fysieke rijpheid loopt, en dat is niet verrassend, parallel met volwassenheid in karakter.

Deze demografische verkenning mag interessant zijn, het is niet zo nuttig als het identificeren van procrastinatie naar psychologisch profiel. Er is zeker een centraal kenmerk dat verklaart waarom we dingen uitstellen, maar het is waarschijnlijk niet wat je denkt dat het is. Gewoonlijk wordt gedacht dat we uitstellen omdat we perfectionisten zijn die de lat te hoog leggen voor zichzelf.¹¹ Deze perfectionistentheorie klinkt goed en voelt ook goed. Maar de perfectionisme-procrastinatie-theorie is geen groot succes. Uitgaande van tienduizenden participanten – het is zelfs het best onderzochte onderwerp op het gebied van het uitstelgedrag – blijkt perfectionisme slechts in een verwaarloosbaar aantal gevallen verantwoordelijk te zijn voor procrastinatie. Toen de psycholoog Robert Slaney de Bijna-Perfect-schaal ontwikkelde om perfectionisme te meten, ontdekte hij dat ‘perfectionisten *minder* geneigd

zijn om uit te stellen dan niet-perfectionisten, een resultaat dat de anekdotische literatuur weerspreekt.¹² Mijn onderzoek ondersteunt dat: keurige, ordelijke en efficiënte perfectionisten hebben niet de neiging om te treuzelen.¹³

Maar hoe zijn we dan gaan denken dat perfectionisme uitstelgedrag veroorzaakt? Dit is wat er is gebeurd. Perfectionisten die procrastineren zullen eerder naar een therapeut gaan en komen dus in grotere getale in klinische onderzoeksrapporten voor. Niet-perfectionistische procrastinators (en daarom ook niet-procrastinerende perfectionisten) zullen daarentegen minder snel geneigd zijn om professionele hulp te zoeken. Perfectionisten zijn zo gemotiveerd om iets aan hun tekortkomingen te doen omdat ze zich eerder schuldig voelen over het voortdurend uitstellen van dingen. Bijgevolg is dus niet het perfectionisme het probleem, maar de *discrepantie* tussen perfectionistische normen en het resultaat.¹⁴ Als je een perfectionist bent en lijdt onder hoge onhaalbare normen, wil je daar misschien ook iets aan doen, maar je zult dan toch een ander boek moeten kopen: dit boek gaat over procrastinatie.

Wat is werkelijk de hoofdoorzaak van uitstelgedrag? Dertig jaar onderzoek en honderden studies hebben verschillende persoonlijkheidskenmerken uitgeselecteerd die procrastinatie voorspellen, maar één kenmerk springt er echt uit. De achilleshiel van het uitstelgedrag is *impulsiviteit*, dat wil zeggen: het ongeduldig in het moment leven en alles meteen willen.¹⁵ Zelfbeheersing tonen of de voldoening van het uitstel ervaren is moeilijk voor degenen onder ons die impulsief zijn. We hebben nu eenmaal weinig aanleg voor het verdragen van pijn op de korte termijn omwille van profijt op de lange termijn.¹⁶ Impulsiviteit bepaalt ook hoe we reageren op taakangst. Voor degenen onder ons die minder impulsief zijn is angst vaak een innerlijke aanwijzing die ertoe aanzet om vroeg aan een project te beginnen, maar voor degenen die impulsiever zijn is het een ander verhaal. De angst omtrent de deadline zet in dat geval juist aan tot uitstelgedrag.¹⁷ De impulsieven trachten een taak die angst oproept te vermijden of sluiten hun bewustzijn er tijdelijk voor af, een tactiek die volstrekt logisch is als je alleen aan de korte termijn denkt. Bovendien maakt impulsiviteit procrastinators tot chaotische en gemakkelijk te verleiden mensen – of, zoals mijn collega Henri Schouwenburg het zegt: ze lijden aan ‘zwakke impulscontrole, gebrek aan volharding, gebrek aan werkdiscipline, gebrekkig tijdmanagement en het onvermogen om systematisch te werken’.¹⁸

Impulsiviteit maakt procrastinators tot chaotische en gemakkelijk te verleiden mensen.

Met andere woorden, impulsieve mensen vinden het moeilijk om werk van tevoren te plannen en worden, als ze zijn begonnen, gemakkelijk afgeleid. Uitstelgedrag is daarvan het onvermijdelijke gevolg.

Vooruitblik

Om kort te gaan. Procrastinatie is algemeen verbreid. Het is bijna zo gewoon als de zwaartekracht en ze begeleidt met dezelfde neerwaartse kracht ons handelen: van het legen van de overvolle vuilnisemmer in de ochtend tot de uitgeknepen tandpastatube in de avond. In het volgende hoofdstuk licht ik je in over het onderzoek dat mij heeft helpen begrijpen waarom we dingen irrationeel uitstellen en waarom procrastinatie zo wijd verbreid is. Ik zal je uitleggen hoe de procrastinatievergelijking werkt, een formule die de dynamiek van deze gedragswijze laat zien. Daarna zal ik je vertellen over de geweldige kans die ik kreeg om dit verschijnsel te bestuderen in de reële werkelijkheid. De daarna volgende hoofdstukken zullen de verschillende factoren beschrijven die in het spel zijn, evenals in ons hoofd en in ons hart. En daarna zullen we kijken naar de kosten van het uitstelgedrag in ons leven en in de samenleving in het algemeen. Er is altijd een mooie kant aan het soort onderzoek dat ik presenteer – in de oorzaken verschuilen zich ook de oplossingen. Het laatste deel van het boek zal je dan ook verschillende manieren laten zien waarop individuen, leidinggevend, docenten en ouders hun eigen motivatie kunnen verbeteren en hoe ze anderen kunnen motiveren, in de hoop dat uitstelgedrag een minder grote last wordt. Het laatste hoofdstuk stimuleert je om deze in de praktijk bewezen adviezen toe te passen op je eigen leven. Het advies is gebaseerd op harde onderzoeksresultaten. Het is wetenschappelijk onderzocht en farmaceutisch zo zuiver mogelijk. Sterk spul dus. Gebruik het met mate.