

VAN UITSTEL KOMT IETS GOEDS



Een reactie even uitstellen, niet meteen in de doe-modus schieten, een idee eerst laten rijpen, zelfs het werk dat ligt te wachten nog even omzeilen.

Uitstellen heeft meer voordelen dan je op het eerste gezicht zou denken, ontdekte Caroline Buijs.

NIET ALLES HOEFT ALTIJD SNEL EN NIET
ALLES HOEFT ALTIJD NÚ. SOMS MOET IETS
GEWOON NOG EVEN RIJPEN



Nadat ik jaren geleden afstudeerde, wist ik eigenlijk niet zo goed wat ik moest doen met mijn studie. Ik had Nederlands gestudeerd, en daar kon je zo veel kanten mee op dat ik van de weeromstuit niet meer wist welke kant dan. En dus ging ik eerst maar drie maanden op reis, om daarna toevallig-gerwijs in een baan te rollen op het reisbureau waar ik mijn reis geboekt had. Heel diep van binnen wist ik stiekem wel wat ik wilde, journalist worden, maar die mogelijkheid wuifde ik altijd meteen weg. Zonder het ooit goed te proberen, dacht ik altijd dat ik dat gewoon niet kon. Een vriend ging na twee jaar wel de journalistiek in en kon me bij een huis-aan-huis blaadje binnenloodsen, maar ik wilde niet. Ik was te onzeker. Bij elk reisbureautje waar ik terecht kwam, verzorgde ik de teksten, maar journalistiek? Neuh. Totdat ik jaren later een workshop cadeau kreeg van mijn zus: 'Loopbaanbegeleiding: in één dag op koers'. En daar vroeg mijn coach na een halve dag kletsen: "Is schrijven niets voor jou?" - "Nee," antwoordde ik schaapachtig, "dat kan ik niet." - "Nou, dan moet je het niet doen," reageerde ze wel heel snel. Zo snel, dat me na een paar minuten begon te dagen dat ze misschien een grapje maakte. Inderdaad, het was een grapje, want hoezo kon ik niet schrijven? "En als je denkt dat je het niet kunt, dan kun je het toch gewoon leren?" Dat was vreemd genoeg precies het duwtje dat ik nodig

had. Het idee van journalist worden had dertien jaar liggen sluimeren. En ineens, na die workshop van een dag, was ik er klaar voor. Na dertien jaar van uitstellen kwam er een grote schrijfp opdracht op mijn pad en had ik genoeg moed verzameld om mijn baan op te zeggen en te beginnen als freelance journalist.

EVEN RIJPEN

Soms is het beter om niet meteen te handelen. Om een gedachte of een idee eerst eens even te laten bezinken voordat je actie gaat ondernemen. Want ondertussen diende dat uitstellen bij mij wel een doel: ik leerde in die tijd om niet te luisteren naar dat stomvervelende stemmetje dat vertelde dat ik het niet kon. Ik leerde dat je sommige dingen gewoon moet proberen. En ik leerde om beter mijn gevoel te volgen. Niet alles hoeft altijd snel en niet alles hoeft altijd nú. Soms moet iets gewoon nog even rijpen. Maar wachten, daar zijn we niet goed in tegenwoordig. Want wie wordt er nou niet ongeduldig als het antwoord op een app'je of e-mail te lang op zich laat wachten (lees: langer dan een halfuur). Uitstellen heeft een negatief imago: 'Van uitstel komt afstel'. Uitstellen staat gelijk aan lui zijn, dingen niet durven aanpakken. Terwijl het helemaal niet zo negatief hoeft te zijn. In de Griekse mythologie zijn er mooie verhalen die laten zien wat uitstel je op kan leveren. Zo moest ➡➡

SLAKKENGANG

We vonden ze zo goed bij het verhaal passen, deze slakken gefotografeerd door fotograaf Vyacheslav Mishchenko uit Oekraïne. De langzame kleine diertjes die zo vaak over het hoofd worden gezien, legde hij op een bijna surrealistische manier vast – zo dichtbij. Alle foto's zijn helemaal echt, niets eraan is bewerkt. "Een kwestie van een beetje geluk, en heel veel wachten," aldus Vyacheslav. "Ik fotografeer ook insecten, maar slakken hebben mijn hart veroverd. Zowel hun vorm als gedrag is heel bijzonder. Ze hebben iets magisch." Meer op Vmishchenko.com of zoek op Facebook 'Vyacheslav-Mishchenko'.



SOMS ONTSTAAT ER TIJDENS DAT UITSTELLEN EEN NIEUW INZICHT DAT JE TAAK VERANDERT OF ZELFS OVERBODIG MAAKT

RONDJE EUROPA

Misschien heb je het zelf gedaan: het werkende leven nog even uitgesteld door na je studie te gaan reizen. Vanaf de achttiende tot begin twintigste eeuw gebeurde dat ook al: jongvolwassen jongens uit de Europese elite maakten voordat hun ‘echte’ leven begon, per koets een ‘grand tour’ door Europa. Zo leerden ze als onderdeel van hun opvoeding de (klassieke) kunsten kennen. Maar natuurlijk was het ook gewoon een fijne manier om ver van huis je wilde haren kwijt te raken.

Penelope maar liefst twintig jaar wachten op haar man Odysseus, die vocht in de Trojaanse oorlog. En terwijl Penelope op hem wachtte, moest ze de opdringerige mannen van zich afslaan. De druk om opnieuw te trouwen werd steeds groter, zeker toen men haar op de mouw spelde dat Odysseus was gestorven. Maar Penelope wilde deze beslissing uitstellen. Dus verzong ze een list: zolang ze bezig was met het weven van een kleed, kon ze nog geen besluit nemen met wie ze zou trouwen. ’s Nachts haalde ze haar geweven stof weer uit, om haar beslissing steeds uit te kunnen stellen. Uiteindelijk keerde Odysseus terug voordat Penelope met een ander in het huwelijk kon treden. Ook Scheherazade, verteller van de verhalen van Duizend-en-een-nacht, had baat bij uitstel. Doordat ze ’s nachts een verhaal vertelde aan de sultan dat ’s morgens nog niet af was, kreeg ze nog een dag uitstel van executie: de sultan wilde graag weten hoe het verhaal afliep. Toen ze de volgende nacht het verhaal afmaakte, begon ze meteen aan een nog spannender verhaal. Zo ging ze duizend-en-een-nachten door: totdat de sultan haar gratie verleende en ze samen nog lang en gelukkig leefden. Eigenlijk introduceerde Scheherazade zo de voorloper van de cliffhanger, zoals we die nu kennen bij series. Waardoor het mij dus niet lukt om het kijken naar de volgende aflevering van *House of cards* uit te stellen – maar dit terzijde.

ZIEN WAT ER KOMT

Het lijkt soms alsof je geest pas rust krijgt als alles voor elkaar is. Terwijl je je ook kunt afvragen: waarom zou je altijd alles meteen nú geregeld willen hebben? Soms ontstaat er tijdens dat uitstellen namelijk een nieuw inzicht dat je taak verandert of overbodig maakt. Niet zelden lost een praktisch probleem zich vanzelf wel op. Waarom zou je meteen actie ondernemen als dochter of zoon opgevangen moet worden na school vanwege een ingeplande vergadering? Uitstellen is soms een betere tactiek (zoals mijn man doet, bijvoorbeeld). En inderdaad: negen van de tien keer wordt die vergadering toch weer verschoven. Of er dient zich een andere oplossing aan, zoals een uitnodiging van een vriendje om mee te gaan naar het strand. Een oud-collega was altijd een onge-looflijke doener, maar is de laatste vijf jaar toch veranderd: “Ik vond altijd dat ik alles meteen aan moest pakken. Hup, de vaart erin – dat was mijn credo. Niet alleen in mijn werk, misschien wel in het hele leven. Soms werd ik daar heel moe van. En voor de mensen om me heen was het ook niet zo relaxed: dan joeg ik mijn kinderen op terwijl ze eindelijk eens een rustige zondagochtend hadden. En misschien was het zelfs wel een van de redenen van mijn scheiding: mijn ex werd gek van die hup-hup-mentaliteit van mij. Maar de afgelopen vijf jaar ben ik het leven anders gaan zien, mede door

mindfulness. Niet alles hoeft direct te worden opgelost: ik probeer er eerst eens naar te kijken, het te voelen, en ook te voelen waar het wringt zonder direct in oplossingen te denken. Treuzelen kun je het misschien noemen. Lekker wachten met een beslissing nemen en wel zien wat er komt. Dat zorgt voor veel bijzondere momenten die er anders niet zouden zijn.”

WACHTEN MET REAGEREN

Als kind was ik gefascineerd door het Jip en Janneke-verhaal *Een middeltje tegen drift*. Daarin leert de driftige Janneke tot tien te tellen als ze de neiging krijgt om te gaan slaan en schreeuwen. En al helpt het middeltje niet, toch is het een mooi idee: een reactie proberen uit te stellen. Hoeveel ellende kun je jezelf niet besparen als je niet impulsief op iets als een onaardige mail reageert? Bijvoorbeeld omdat er precies in de tijd dat je je reactie uitstelt, al een verontschuldiging achteraan komt van de afzender. Of je krijgt bepaalde informatie waardoor je die overtrokken reactie beter begrijpt. Maar soms lukt het natuurlijk gewoon niet om rustig af te wachten en heb je voordat je het weet, met een waas voor je ogen een boze reactie teruggestuurd. Niet zelden heeft dat te maken met je hormonen, vertelde schrijver Midas Dekkers in *Vrij Nederland*. Hij heeft er zelf ook weleens last van: “De pest van hormonen is dat ze heel snel op kunnen komen en op het moment dat je vrede wilt sluiten, is die adrenaline nog



niet weg. Eén fout woord, en ik zit er weer bovenop: het chemische besturings-systeem heeft mijn lichaam overgenomen en met geen zinnige gedachte kan ik daar iets aan doen. Zet me rustig in een hoekje, laat me een uurtje met rust, en ik blijf weer diezelfde, aardige en intelligente man die ik altijd al was.”

DONKER RANDJE

Maar hoe je het ook wendt of keert, aan uitstellen kan ook een donker randje zitten. Vervelende klussen die je maar voor je uit blijft schuiven (belastingen, administratie, opgestapelde kranten die naar de papierbak moeten) of eenvoudigweg niet kunnen beginnen aan een taak – wijdverbreid onder mensen met een creatief beroep. Een kwart van de Nederlanders stelt geregeld iets uit. Dat heeft te maken met onze neiging om ons op korte termijnbeloningen te richten, vertelt psycholoog Greetje Stomp. De dingen die we uitstellen, vinden we meestal niet leuk, te moeilijk of te onoverzichtelijk. “Deel grote taken op in kleine taken,” zegt Greetje, “zo krijg je het overzicht terug. Vaak stel je te hoge eisen aan jezelf. Als je die bijstelt, krijg je eerder

succeservaringen en dat is weer een motivatie om door te gaan. Beloon jezelf en wees je eigen beste vriend.” Ook afleiding als televisiekijken, op internet surfen en verdwijnen in je telefoon zijn gevreesde en herkenbare uitstel-obstakels. Iemand als schrijver Jonathan Franzen gebruikte dan ook extreme manieren om niet afgeleid te worden tijdens het schrijven van zijn boek *Vrijheid*: een geluiddichte kamer, een geluidwerende koptelefoon en een met lijm dichtgestopte ethernet-aansluiting in zijn laptop (dit was nog voor het wifi-tijdperk) om niet toe te geven aan de verlokkingen van het web. Wat ook goed is als je geneigd bent om steeds dingen uit te stellen: bekijk eens kritisch om wat voor soort taken het gaat. Zijn het nou echt dingen die je moet doen? Moet je ze direct doen, of kan het ook later? Zijn er mensen die je kunnen helpen? Greetje Stomp: “Maak elke keer wanneer je een taak moet gaan doen, de afweging: moet dit echt of is het iets wat ik mezelf opleg? Je bent snel geneigd om te denken dat die druk van buiten wordt opgelegd, maar heel vaak doe je dat zelf.” ➔





EEN VOOR EEN

Soms is het zaak om een grote angst-aanjagende taak op te delen in kleine taken. Filosoof John Perry haalt in zijn boek 'De kunst van het uitstellen' een mooi citaat aan van schrijver Anne Lamott: "Dertig jaar geleden probeerde mijn oudere broer, die op dat moment tien jaar was, een verslag over vogels te schrijven. Hij had hier drie maanden de tijd voor gehad en nu moest hij het de volgende dag inleveren... Hij zat aan de keukentafel en stond op het punt in tranen uit te barsten, omringd door multomapblaadjes, potloden en ongeopende boeken over vogels. Hij werd verlamd door de enorme taak die voor hem lag. Toen ging mijn vader naast hem zitten, hij sloeg zijn arm om mijn broers schouders en zei: 'Vogel voor vogel, maatje. Gewoon een voor een.'"

DOELGERICHT UITSTELLEN

John Perry, professor filosofie aan de universiteit van Californië, schreef een aanstekelijke ode aan het uitstellen, met als titel: *De kunst van het uitstellen. Waarom doelgericht nietsdoen tot betere resultaten leidt*. Zijn inspiratiebron was een citaat van columnist Robert Benchley. Die beweerde in 1930 dat "iedereen een bepaalde hoeveelheid werk kan verzetten, vooropgesteld dat het niet het werk is waarvan verwacht wordt dat hij het op dat moment doet". Alle uitstellers stellen dingen uit die ze moeten doen. Gestructureerd uitstellen is de kunst om deze negatieve gewoonte voor je te laten werken, zegt Perry. Belangrijkste gedachte daarachter is dat uitstellen niet betekent dat je helemaal niets doet. Je kunt een uitsteller ingewikkelde, langdurige en belangrijke taken laten uitvoeren als het een manier is om iets wat nóg belangrijker, ingewikkelder en langduriger is, uit te stellen. Perry geeft een mooi voorbeeld: hij vertelt over de tijd dat hij met zijn vrouw inwonend stafid was in een studentenhuys van Stanford University: "'s Avonds, als ik werd geconfronteerd met werk-

stukken die ik moest nakijken, lezingen die ik moest voorbereiden, bestuurswerk dat gedaan moest worden, verliet ik ons huisje naast het studentenhuys en ging ik naar de gemeenschappelijke woonkamer. Daar speelde ik tafeltennis met de bewoners, of sprak op hun kamers met hen over zaken die hen bezighielden, of ik ging er gewoon zitten en las de krant. Daardoor kreeg ik de reputatie dat ik een geweldig inwonend stafid was en een van de weinige professoren op de campus die tijd doorbracht met studenten en hen echt leerde kennen." Effectief uitstellen betekent volgens Perry dus niet dat je weinig taken op je lijstje moet zetten. Hoe minder taken je hebt, hoe belangrijker ze lijken. En de enige manier om ze niet te doen is dan om helemaal niets te doen – dan ga je pas echt nutteloos op de bank zitten niksen. Nee, je takenlijst moet juist overvol zijn met schijnbaar belangrijke en urgente dingen. De truc is de juiste soort projecten te kiezen voor boven aan je lijstje: dat wat belangrijk lijkt. En dat doe je dan lekker niet, maar al het andere wat op je lijstje staat doe je wel. Inderdaad: een bepaalde mate van zelfbedrog heb je wel nodig. Uitstel kan je eenvoudigweg ook informatie opleveren. Dat geldt niet alleen voor mensen maar ook voor dieren, schrijft Tijs Goldschmidt in zijn boek *Vis in bad*. De bioloog vraagt zich af of dieren ook weleens vrije ➡



STEL NOOIT UIT TOT MORGEN WAT JE
OVERMORGEN KUNT DOEN – Mark Twain



VERTEL HET NIET!

Ben jij iemand die zich iets voorneemt ('Morgen ga ik beginnen met hardlopen, tekenen, pauzes nemen tussendoor... vul maar in), dat aan iemand vertelt en het vervolgens uitstelt? Dan kan het beter zijn om niet te vertellen wat je van plan bent of wat je doel is. Derek Sivers legt in een TEDtalk van drie minuten uit dat het delen van je doel de kans verkleint dat je 'm uitvoert. Door erover te vertellen krijg je al een goed gevoel, waardoor je geest in slaap wordt gesust met het gevoel dat het al gedaan is. [Ted.com/talks/derek_sivers_keep_your_goals_to_yourself](https://www.ted.com/talks/derek_sivers_keep_your_goals_to_yourself)

tijd hebben en wat daar de functie van is. Zo kun je van een torenvalk die op een paaltje zit en over een weiland uitkijkt, zeggen: zo'n beest verlummelt zijn tijd. Maar dat blijkt niet helemaal waar te zijn: vermoedelijk verzamelt-ie op zo'n moment ook informatie, zoals dat in het weiland een obstakel staat waar hij straks bij het jagen niet tegenop moet vliegen.

UITSTELLEN HEEFT ZIN

Inmiddels begin ik te geloven dat filosoof John Perry gelijk heeft dat de dingen die je doet op het moment dat je een andere taak aan het uitstellen bent, minstens zo veel nut kunnen hebben. Gistermorgen haalde ik voor mijn huis mijn fiets van het slot, en waar ik anders meteen doorfiets naar mijn kantoorje – er ligt werk te wachten, dus geen gedraal – bleef ik deze keer staan kletsen met een buurvrouw. En toen ik na een half uur dan toch op mijn fiets stapte, zag ik ineens de voordelen: ik was een paar dingen te weten gekomen over mijn buurt die me konden helpen (een op handen zijnde gezamenlijke moestuin bijvoorbeeld, waar ik anders te laat

achter was gekomen). Bovendien fietste ik op weg naar mijn kantoor langs een tweedehandsmarkt en zag ik vanuit mijn ooghoek in een flits een luie strandstoel opdoemen. Precies het type dat ik al lang tevergeefs zocht. Met de strandstoel op mijn stuur fietste ik door en toen wist ik het zeker: uitstellen heeft wel degelijk zin. Misschien niet altijd, maar nu wel. Want als ik al om half negen langs die markt was gefietst in plaats van om negen uur, dan was die kraam-met-strandstoel nog niet eens opgebouwd. En dan nestelde ik me nu niet op mijn balkon in die strandstoel, om eerst maar eens een ochtendje mijn nieuwe klussen uit te stellen. Want soms moet je nu eenmaal eerst moed verzamelen voor je aan iets nieuws begint. ●

MEER LEZEN?

* Greetje Stomp, [Healthyminds.nl](https://www.healthyminds.nl)

* 'Vis in bad' van bioloog Tijs Goldschmidt (Athenaeum - Polak & Van Gennep)

* 'De kunst van het uitstellen. Waarom doelgericht nietsdoen tot betere resultaten leidt', John Perry (Spectrum)