

PSYCHOLOGIE

We zeggen het maar even voor de zekerheid: printen is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik. Het is niet supersympathiek om dit artikel te verspreiden. Sterker nog: het is verboden. Gelukkig is het heel eenvoudig om anderen een Blendle-linkje te sturen. Delen kan dus altijd!
21-01-2016

donderdag 21 januari 2016 · 8 minuten lezen

Druk zijn is voor sukkels

TONY CRABBE

Zuchten over hoe druk het is vinden we stiekem wel lekker: we benadrukken ermee hoe ambitieus en belangrijk we zijn. Totaal oninteressant, schrijft de Britse psycholoog Tony Crabbe: drukte is onvermogen om keuzes te maken. Als het aan hem ligt, wordt het D-woord iets om je voor te schamen.

Soms lijkt het alsof we alle reden hebben om druk te zijn. Met de hoeveelheid nieuws die er vandaag op je afkomt, zou je 174 kranten kunnen vullen (vijf keer zoveel als in 1986). In de tijd die je nodig hebt om deze pagina te lezen, zijn er wereldwijd driehonderd miljoen e-mails verstuurd. De hoeveelheid videomateriaal die in de afgelopen minuut op YouTube is geplaatst, beslaat een speelduur van drie dagen. In de afgelopen tien seconden hebben honderd mensen voor het eerst de mogelijkheden van internet en e-mail ontdekt – en samen met bijna drie miljard anderen dragen ook zij nu bij aan de informatievervuiling.

In twintig jaar tijd is de hoeveelheid kennis enorm toegenomen. Hoe beter de productiemiddelen, hoe meer we produceren. Hoe toegankelijker de communicatiemiddelen, hoe meer we communiceren.

En elke actie die we ondernemen, elke mail die we versturen, is van invloed op iemand anders. Dus hoe meer wij doen, hoe meer werk wij voor anderen creëren. Deze anderen doen op hun beurt meer, wat betekent dat wij allemaal nog meer en meer moeten doen.

Alles doen is makkelijk. Minder doen vraagt om moed

Het 'te veel' zal niet minder worden maar alleen maar toenemen. Dat is onvermijdelijk. Jaar na jaar neemt de hoeveelheid elektronische communicatie die je ontvangt toe, word je blootgesteld aan meer informatie en wordt er van je verwacht dat je nog beter op de hoogte bent. Volgend jaar ontvang je nog meer e-mails, dat is zeker. Niemand zal de technologische klok dertig jaar terugzetten en geen werkgever zal zeggen: 'Doe maar rustig aan! Werk wat minder hard.'

We denken dat we het druk hebben doordat we zoveel moeten doen, op ons werk en thuis. Bedrijven stellen steeds hogere eisen aan ons als werknemer, onze inbox puilt uit, onze to-dolijst zwelt aan en het aantal vergaderingen neemt alleen maar toe. En wanneer we naar huis gaan, wacht ons ook daar een eindeloos lijkende lijst met taken en verantwoordelijkheden: altijd zijn er wel boodschappen te doen, altijd moet er wel een kind worden opgehaald of gebracht. We doen ons best, maar het lijkt een hopeloze zaak. We hebben het gewoon druk; zo is het leven vandaag de dag nu eenmaal.

Dit zijn de werkelijke redenen waarom we zo druk zijn.

1 Druk zijn is makkelijker

Druk zijn is de makkelijke optie. We hebben het druk omdat we niet voor de moeilijke weg kiezen. We laten onze dag bepalen door onze omgeving en onze inbox in plaats van dat we zelf over een planning nadenken. Het is makkelijker om alleen maar te hoeven reageren. Het is makkelijker om te proberen alles te doen, dan om te kiezen wat wel en wat niet. Er is meer moed voor nodig om minder te doen. Eigenlijk is drukte een vorm van gemakzucht.

2 Druk zijn is vermijding

Al die dingen die je telkens weer van plan bent te doen, dingen die je leven en je carrière een andere wending kunnen geven, zijn niet de makkelijkste om te doen. Als we moeten kiezen tussen iets wat ons weinig en iets wat ons veel moeite kost, tussen het doornemen van binnengekomen e-mails en het aanpakken van een ingewikkeld project, kiezen we vaker wel dan niet voor het makkelijke, drukke werk. We gaan woest aan het werk en gebruiken deze drukte als excuus voor het nalaten van werk dat meer nadenken vereist.

3 Druk zijn is een merk

Door je omgeving te laten zien hoe druk je het hebt, door waar en wanneer je maar kunt te verkondigen dat je het druk hebt, wil je laten zien hoeveel je waard bent. Ergens diep vanbinnen denken we dat als iedereen maar weet hoe druk we het hebben, dit onze promotiekansen vergroot en ons belangrijker doet lijken. Met druk zijn tonen we onze ambitie. Dus zelfs met het klagen over hoe druk je het hebt, werk je aan je eigen merk.

4 Druk zijn is een verslaving

Elke keer wanneer je je e-mail checkt of iets opzoekt op internet, komt er een kleine hoeveelheid dopamine vrij, een cocaïne-achtige stof die een prettig gevoel van beloning geeft. Dat werkt verslavend. Wie kent niet de verleiding om zijn telefoon te checken voor een snelle dosis social media, ook als we weten dat we dat niet zouden moeten doen – een behoefte die zich gemiddeld om de 6,5 minuut voordoet?

5 Druk is wat alle anderen zijn

Hoe wij ons gedragen wordt in sterke mate bepaald door de sociale norm, door wat alle anderen doen. Hoeveel mensen ken je die het niet druk hebben? Zelfs als je jezelf ervan overtuigd hebt dat je met reden druk bent, komt een hoop drukte voort uit een onbewuste drang. Druk doen is voor een groot deel kuddegedrag.

Waarom timemanagement niet werkt

Velen van ons zoeken de oplossing in timemanagement. We denken dat we door effectiever gebruik te maken van onze tijd meer controle over ons eigen leven krijgen. Maar in een wereld waar verwachtingen eindeloos worden opgerekt, leidt timemanagement tot nog vollere agenda's. Het beter beheren van onze tijd heeft een drietrapseffect: we worden efficiënter, waardoor we meer werk verzetten, waardoor we het nóg drukker krijgen. Onze aandacht versmalt zich en we verliezen de brede blik die nodig is om de juiste keuzes te maken. Voor wie meer rust, meer effectiviteit en meer geluk nastreeft, is timemanagement juist niet de oplossing.

De geschiedenis van de mens wordt gekenmerkt door onze gerichtheid op schaarste. Van 'te weinig' willen we altijd 'meer' maken. We gaan er dan ook van uit dat hoe meer werk we verzetten, hoe succesvoller we zullen zijn. Maar in een wereld die al overvol is moet er niet nog meer bij. In een wereld waar iedereen het te druk heeft, is aandacht een schaars goed geworden. Om een succesvolle carrière op te bouwen, moet je je niet door de ruis laten leiden, maar moet je zorgen dat je wordt opgemerkt. Het inzetten op nog meer uren werken en een nog grotere productie gaat ten koste van het werk dat nadenken en creativiteit vereist. We moeten niet proberen om meer te doen, maar om minder te doen en dit beter te doen.

Druk zijn maakt bovendien niet gelukkig. We leven in de veronderstelling dat meer geld, meer status en een grotere populariteit een beter leven betekenen. Dat is een domme gedachte. Uit onderzoek blijkt dat meer geld, meer status en een grotere populariteit niet tot nauwelijks van invloed zijn op ons welzijn. Ten tweede zijn juist de dingen die we opofferen – relaties, zingeving en gezondheid – de enige dingen die ons echt gelukkig kunnen maken.

...en keuzes maken wél

Het zal inmiddels duidelijk zijn dat ik onze kijk op druk zijn wil veranderen. Ik wil dat we druk zijn als iets oninteressants gaan beschouwen; iets dat je met enige schaamte moet bekennen (in plaats van erover op te

scheppen). Maar hoe doen we dat?

Ontspanning is niet de tegenhanger van drukte, want ook in onze vrije tijd schakelen we vaak jachtig heen en weer tussen familieverplichtingen, sociale media en digitale consumptie. In de huidige tijd is langdurige, gerichte aandacht een tegenwicht tegen drukte. We heffen drukte op door oprecht betrokken te zijn bij wat echt belangrijk voor ons is, door echt betrokken te zijn bij gesprekken met mensen om wie we geven, door tijd te nemen om na te denken, om te vertragen en ons aan het moment over te geven. Door ons bewust te zijn van hoe we onze aandacht gebruiken in plaats van hoe we onze tijd gebruiken, door ons te richten op hoe we denken in plaats van op hoe we produceren, door te streven naar betrokkenheid in plaats van naar bezit.

Om je niet door drukte opgeslokt te voelen moet je het idee loslaten dat je alles kunt doen als je je tijd maar goed indeelt en benut. Waar je je op moet richten is op het gevoel dat je je eigen leven beheerst. Dat begint met de bereidheid moeilijke beslissingen te nemen. Beheersing gaat niet over het managen van tijd, maar over het managen van aandacht.

Het is niet makkelijk

Een van de belangrijkste inzichten die ik heb verworven bij het schrijven van mijn boek, is dat handzame tips of timemanagement je niet zullen helpen om jezelf van drukte te bevrijden. Het merendeel van de tips die ik had willen opnemen, heb ik geschrapt toen ik erachter kwam dat ze mij niet hielpen. Het is niet makkelijk om drukte de baas te worden, maar het is een strijd die het waard is gestreden te worden. Waar het om gaat is dat je je richt op de dingen die ertoe doen, om aanwezig te zijn in het moment, om bewuste aandacht voor de mensen die om je geven.

Het is niet makkelijk om drukte de baas te worden, maar het is een strijd die het waard is gestreden te worden. Hoe meer je je verzet tegen een overlopende hoeveelheid verwachtingen en verplichtingen, hoe meer weerstand je biedt aan de drang tot een directe reactie op een telefoontje, appje, sms'je of e-mail, hoe duidelijker het voor je zal worden wat echt belangrijk voor je is. //

Het hele boek van Tony Crabbe lezen?

Dit is een voorproefje uit *Nooit meer te druk* van Tony Crabbe, uitgeverij Luitingh-Sijthoff.

Vanaf 2 maart in de winkel als paperback, € 17,99 (ISBN 978 90 245 7268 7) en ook verkrijgbaar als e-book, € 12,99 (ISBN 978 90 245 72 69).

EEN OPGERUIMD HOOFD

MANON SIKKEL

Wie rust in zijn hoofd wil, moet keuzes maken, weet psycholoog Tony Crabbe. Vergelijk het met de aanpak van het Japanse opruimwonder Marie Kondo: ga niet slim opbergen, want dat is niet meer dan het verplaatsen van je rommel, maar selecteer en gooi weg. Een paar tips uit Crabbes boek *Nooit meer te druk*:

Gebruik de uit-knop

Onderzoekers van de universiteit van Londen ontdekten dat de invloed van constant bereikbaar zijn via telefoon en e-mail net zo verstorend is voor je functioneren als een nacht slaap missen of het gebruik van cannabis. Druk af en toe op de imaginaire uit-knop in je hoofd. De wereld draait ook door zonder dat je je Whats-app leest.

Concentreer je op één taak

Schakelen tussen twee taken verlengt de totale tijd die je nodig hebt voor die twee taken met 40 procent. Dat zegt de Amerikaanse psycholoog David Meyer, die onderzoek deed bij kantoormedewerkers die hun werk afwisselden met het lezen en beantwoorden van mail. Hij ontdekte dat de meeste mensen met een kantoorbaan

gemiddeld elke drie minuten van taak wisselen. De hersenen hebben dan tijd nodig om zich aan te passen. Je e-mail-notificatie uitzetten geeft meer rust en levert dus ook tijdwinst op.

Vergader zo min mogelijk

Er zijn onderzoeken waaruit blijkt dat middenkaderpersoneel soms 50 procent van de tijd in vergadering zit. De Amerikaanse multinational 3M berekende dat die vergadertijd hun jaarlijks 79 miljoen dollar kost. Doe jezelf en je werkgever een plezier en maak ook hierin keuzes: er zijn vast wel vergaderingen die je kunt overslaan.

Leer realistisch inschatten

Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat we vaak onderschatten hoeveel tijd we nodig hebben voor een bepaalde taak. Moet je van tevoren een inschatting maken van hoeveel tijd iets je denkt te kosten? Verdubbel die schatting, zodat je niet structureel in tijdnood zit.

Wie druk is, begint bijtijds

De Russische psychologe Bluma Zeigarnik zat in 1927 met vrienden in een koffiehuis in Wenen. Gefascineerd zag ze hoe de ober al hun bestellingen onthield zonder ze op te schrijven. Buiten besloot Zeigarnik terug te gaan om de ober te vragen hoe hij dat deed. Tot haar verbazing herinnerde hij zich niets meer van hun bestelling. Zeigarnik deed daarna veel geheugenexperimenten en concludeerde dat het geheugen werkt met open en gesloten mappen. De ober werkte met een open map zolang de groep bleef bestellen. Was er eenmaal afgerekend, dan ging ook de map in zijn hoofd dicht.

Veel gevoel van drukte komt voort uit het uitstellen van taken. Zolang je er niet aan begint, is zo'n taak als een gesloten map. Het kan daarom slim zijn om een paar dagen voordat je echt start met een project, een

beginnetje te maken in je hoofd. Als je er nu alvast twintig minuten over nadenkt, gaat het werk straks sneller.

//

Populaire artikelen



242

€ 0,79



338

€ 0,39

NOOIT MEER ONGEMAKKELI JK

TEKST: SARINA WIJNEN // FOTO'S: ANNA-MARIE
JANSSEN (KLEUR), ANDREY PAVLOV (ZWART-
WIT)

2017, Het jaar van de kloof (nee, die andere)

In de #MeToo-discussie staan twee
generaties vrouwen tegenover elkaar.
De jonge garde feministen wil

Gerelateerde artikelen

€ 0,29

€ 0,39

1

'Druk zijn heeft niets met succes te maken'

In zijn boek 'Nooit meer te druk' pleit de Britse bedrijfspsycholoog Tony Crabbe

Ik ben bezig dus ik besta

We hebben het graag lekker druk, want dan zijn we belangrijk. Fout, volgens psycholoog Tony Crabbe, die betoogt dat we juist minder moeten doen.