

Inhoud

Inleiding: *de paradox van het uitstellen*

1. Gestructureerd uitstellen
2. Uitstellen en perfectionisme
3. To-dolijstjes
4. Kom in het ritme
5. De computer en de uitsteller
6. Een pleidooi om horizontaal te organiseren
7. Samenwerken met de vijand?
8. Bijkomende voordelen
9. Zijn uitstellers per definitie irritant?
10. Uitstellen filosofisch verklaard?
11. In een dip zitten
12. Diepe gedachten tot besluit

Appendix: *hoe je deze gewoonte afleert (lezen op eigen risico)*

Dankwoord

INLEIDING

De paradox van het uitstellen



Mensen zijn van nature rationeel denkende wezens. Ons vermogen tot nadenken onderscheidt ons naar men aanneemt van de andere dieren. En we moeten wel ongelooflijk redelijk denkend zijn, aangezien we elke actie ondernemen na zorgvuldige overweging waarbij we kiezen voor de allerbeste van die overwegingen. Plato en Aristoteles gingen zo op in dit ideaal dat ze een filoso-

fisch probleem vonden in ons onvermogen om het waar te maken: *akrasia*, het mysterie waarom mensen ervoor kiezen iets anders te doen dan wat ze denken dat het beste voor hen is om te doen.

Sinds het in de oudheid werd uitgesproken is dit beeld van mensen als redelijk denkende wezens die moedwillig handelen en berekenend kiezen wat het beste voor hen is, blijven hangen. De meer wiskundige sociale wetenschappen, zoals economie, zijn voor het grootste deel gebaseerd op het idee dat mensen rationele wezens zijn die keuzes maken op basis van welke daad het waarschijnlijkst hun belangrijkste wensen vervult. Dit is nogal vreemd gezien de vele andere sociale wetenschappen, waaronder psychologie en sociologie, uitvoerig bewijs leveren dat we helemaal niet op die manier in elkaar zitten.

Ik heb echt niets tegen rationaliteit en zelfs niet tegen dat je doet wat je denkt dat het beste voor je is, of dat je kiest voor wat je denkt dat het best je behoeften bevredigt. Ik heb van tijd tot tijd deze strategieën verschillende keren uitgeprobeerd met goede resultaten. Maar ik denk dat het ideaal van de rationeel handelende persoon de bron is van veel onnodige ellende. Het is niet de manier waarop velen van ons handelen; het is zeker niet de manier waarop ik handel. Handelen op de manier waarop we dat doen werkt meestal prima en het is zeker geen reden om ons hoofd beschaamd en vol wanhoop te laten hangen.

Mijn meest prominente tekortkoming, als je naar dit

ideaal kijkt, is mijn uitstelgedrag. Toen ik in 1995 niets deed aan een project waar ik eigenlijk aan moest werken, begon ik een slecht gevoel over mezelf te krijgen. Maar toen viel me iets op. Over het geheel genomen had ik de reputatie dat ik iemand was die een hoop voor elkaar kreeg en die een redelijke bijdrage leverde aan Stanford University, waar ik werkte, en aan het vakgebied filosofie, waarin ik werkte. Een paradox. In plaats van aan mijn belangrijke projecten te werken begon ik na te denken over deze raadselachtige kwestie. Ik beseftte dat ik een (zoals ik het noem) gestructureerde uitsteller was; iemand die een heleboel voor elkaar krijgt door andere dingen niet te doen. Ik schreef hier een kort essay over dat nu het eerste hoofdstuk van dit boek vormt en ik had meteen een beter gevoel over mezelf.

Dit essay werd vervolgens gepubliceerd in *The Chronicle of Higher Education* en het satirische wetenschapstijdschrift *Annals of Improbable Research*. Ik plaatste het ook op mijn Stanford-webpagina. Nu ben ik professioneel filosoof, hoe vreemd dat de meeste mensen ook in de oren mag klinken. Ik heb tientallen artikelen geschreven en vijf boeken. Deze artikelen en boeken staan, naar mijn bescheiden mening, vol met diepe inzichten, diepzinnige wijsheid en slimme analyses, en ze bevorderen het begrip van allerlei interessante dingen: van vrije wil en persoonlijke identiteit tot de aard van zijn. Mijn ouders zijn overleden, dus ik ben misschien de enige die een hoge dunk

heeft van mijn werk op het gebied van de filosofie. Omdat ik Stanford via de achteringang ben binnengekomen als faculteitsmedewerker (want ik was nooit toegelaten als student), volstond de kern van mijn werk zodat ik kon aanblijven als docent filosofie. Dus het moet geen complete larioek zijn.

Hoe dan ook, ik heb nog nooit iets geschreven wat door zoveel mensen is gelezen, zo nuttig is gebleken voor velen (tenminste, dat zeggen ze zelf) en zoveel dagen aangenaamer heeft gemaakt als mijn korte essay over gestructureerd uitstellen. Vele jaren stond dat artikel boven aan de lijst als iemand op *procrastination* googelde. Nadat ik het had verplaatst van mijn Stanford-pagina naar een eigen website (www.structuredprocrastination.com) – zodat ik T-shirts met *Structured Procrastination*-opdruk kon verkopen – daalde het artikel in de zoekresultatenlijst en vervolgens klom het weer omhoog. Het staat vaak niet ver uit de buurt van het Wikipedia-artikel over uitstellen. Nog elke maand ontvang ik een stuk of tien mailtjes van lezers. Ze zijn vrijwel allemaal positief en sommige lezers zeggen dat het essay een behoorlijke impact op hen heeft gehad. Lees het volgende voorbeeld maar eens:

Beste John,

Je essay over gestructureerd uitstellen heeft mijn leven veranderd. Ik heb nu al een beter gevoel over mezelf.

Ik heb in de afgelopen paar maanden duizenden taken

De paradox van het uitstellen

volbracht, terwijl ik me de hele tijd schuldig voelde over het feit dat ze niet echt de belangrijkste waren die boven aan mijn prioriteitenlijstje stonden. Maar nu heb ik het idee dat de opgestapelde last van schuldgevoel en schaamte enigszins verlicht wordt...Dank je.

Mijn favoriete mailtje is van een vrouw die vertelde dat ze haar hele leven al een uitsteller was geweest. Ze zei dat het haar een waardeloos gevoel gaf dat ze een uitsteller was. Grotendeels kwam dit doordat haar broer constant kritiek op haar leverde vanwege deze karakterfout. Het lezen van mijn essay, zei ze, stelde haar in staat om haar hoofd hoog te houden en te beseffen dat ze een waardevol mens is die een hoop bereikt ondanks het feit dat ze een uitsteller is. Na het lezen van het essay had ze voor het eerst in haar leven het lef gehad om tegen haar broer te zeggen dat hij zijn mond moest houden en de boom in kon. ‘Trouwens,’ voegde ze eraan toe, ‘ik ben 72.’

In de loop der jaren was ik van plan om wat toe te voegen aan het essay, hoewel ik dit, zeer kenmerkend, bleef uitstellen. Langzamerhand – na het lezen van de mailtjes die ik ontving, na het bestuderen van mijn gevoelens en gedachten, na een heleboel te hebben nagedacht en een beetje onderzoek te hebben gedaan – kwam ik tot het besef dat het vatten van het idee van gestructureerd uitstellen slechts de eerste stap is van een programma waarvan ik denk dat het de grote meerderheid van uitstellers

kan helpen zoals het mij heeft geholpen. Vreemd genoeg, als je eenmaal beseft dat je een gestructureerde uitsteller bent, voel je je niet alleen beter over jezelf, maar verbeter je ook iets van je vermogen om dingen voor elkaar te krijgen. Dit komt doordat de verpeste atmosfeer van schuld en wanhoop wordt verbeterd en je daardoor een beter begrip krijgt van wat je werkelijk tegenhoudt om die dingen te doen.

Dus dit boek biedt een soort filosofisch zelfhulpprogramma voor depressieve uitstellers. Om eerlijk te zijn is het een beetje te veel van het goede om het een programma te noemen. Het begint met een paar nuttige stappen die uitstellers kunnen nemen. Daarna biedt het een aantal ideeën, anekdotes en suggesties die handig kunnen zijn. Ik vertel ook wat over de organisatorische problemen die veel uitstellers op de proef stellen.

Niet iedereen is een uitsteller en niet alle uitstellers zullen geholpen zijn als ze de strategie van gestructureerd uitstellen kennen, omdat uitstelgedrag soms een teken van dieper liggende problemen is en er meer therapie nodig is dan deze luchthartige filosofie kan bieden. Maar als de inbox van mijn mail enige indicatie is, zullen toch veel mensen zichzelf terugvinden in deze pagina's en zich, als gevolg daarvan, beter voelen over zichzelf. En dan heb ik het nog niet eens gehad over het extraatje dat ze een aantal aardige ideeën en woorden tegenkomen die op hen van toepassing kunnen zijn, zoals: akrasia, horizontaal orga-

De paradox van het uitstellen

niseren, taak-triage en 'stoornis van een tekort aan rechterhaakjes'. En sommigen van deze mensen krijgen zelfs meer voor elkaar.