

Inhoud

Verwacht geen advies	9
Het begin van de dag	11
1. De remmende werking van productiviteit	13
2. De verruimende blik van creativiteit	28
De waan van de dag	37
3. De hopeloze zoektocht naar de ideale routine	39
4. Zorgen over tijdverspilling	59
5. Verschuivende ambities	78
6. De mythe van balans	92
7. Stagnatie door besluiteloosheid	110
8. De demotiverende invloed van vergelijken	125
9. De grote teleurstelling na verwachtingen	136
10. De valkuil van bedrijvigheid	161
11. De ontkenning van beperkingen	182
12. De strenge regels van discipline	200
13. De aantrekkingskracht van afleiding	216
14. De afmattende jacht naar perfectie	233
Pluk de dag	249
15. De gulheid van goed doen	251
16. De diepgang van nieuwsgierigheid	259
17. Momenten om van te genieten	269
Dankwoord	277
Bronnen	281
Register	283

*Ik heb vandaag niet gedaan wat ik moest doen.
Ik ben niet voor zevenen opgestaan. Ik ben niet veranderd.
Ik heb mijn gedachten niet opgetekend.
Ik heb geen tijd vrijgemaakt voor een doelbewust ritueel.
Ik heb de dingen niet met toewijding gedaan.
Ik heb niet energiek door het park gewandeld.
Ik heb niet geschreven. Ik ben niet begonnen; ik heb niets
afgemaakt.
Ik heb niets bereikt; ik ben niet vooruitgegaan.
En dat deed er niet toe. Want wat ik niet heb gedaan is niet
de maatstaf voor mijn dagen.*

Verwacht geen advies

Het lijkt misschien vreemd om een boek open te slaan als dit, een boek over onderwerpen als productiviteit, balans en zelfdiscipline, en te ontdekken dat de schrijfster geen specifieke tips heeft om die dingen te bereiken. Ik weet niet hoe je dingen moet verbeteren, veranderen of verhelpen. Ik geloof niet dat er een geheim wondermiddel bestaat, een juiste aanpak waarmee de wisselvallige, chaotische, imperfecte aspecten van het menszijn te genezen zijn. Maar ik denk wel dat het belangrijk is dat we bij die aspecten stilstaan en ze onderkennen terwijl we ons door onze dagen heen manoeuvreren.

Dit boek bevat dus geen waterdichte adviezen. Het is de optelsom van de lessen, gedachten, gevoelens, perspectieven en inzichten die ik heb overgehouden aan een project waarmee ik in 2014 ben begonnen en dat *Extraordinary Routines* heet. Ik heb me er met hart en ziel op gestort toen ik net was afgestudeerd en geen idee had waar ik moest beginnen – met mijn loopbaan in de journalistiek, maar ook met het opbouwen van het creatieve leven dat ik graag wilde leiden. Ik ben gesprekken gaan voeren met vrienden over hoe hun dagen eruitzagen, en daarna met vrienden van vrienden, en uiteindelijk met mensen die ik van een afstandje bewonderde en van wie ik nooit had durven dromen dat ik de kans zou krijgen om met ze te praten.

Omdat ik het zonder de financiële middelen en de expertise van een officieel onderzoeksproject moest doen, was het iets wat

ik oppikte (en weer neerlegde) als ik tijd en zin had. Ik sprak met wie ik kon, wanneer ik kon, waar ik kon – voornamelijk in mijn woonplaats Melbourne, maar ook in New York City als ik daar was. Het project werd voor mij een manier om via gesprekken, experimenten en overpeinzingen mijn eigen vragen op het gebied van *productivity guilt*, vergelijking met anderen en perfectie te verkennen en te beantwoorden.

Deze persoonlijke zoektocht vormt het uitgangspunt van dit boek. In veel opzichten is het de perfecte vorm van zelfhulp: ik heb het geschreven om me hardop dingen te kunnen afvragen, om het archief met gesprekken door te spitten dat ik heb samengesteld, om mezelf te helpen de dag door te komen, om mijn eigen tegenstrijdigheden, vergissingen, beperkingen te accepteren en er beter mee om te gaan doordat ik mezelf beter ging begrijpen en mijn eigen weg begon te vinden. Sommige lessen zijn weliswaar breder te trekken, maar dit boek gaat vooral over mij, de persoon die ik ben, de mensen die ik wilde spreken, de lessen die ik heb geleerd, de interpretaties die ik aan de dingen geef, de hiaten die ik niet opmerkte, de blinde vlekken die ik had, de meningen die ik eropna hield en die nu misschien zijn veranderd. Wat mij geïnspireerd of gemotiveerd heeft, of wat voor mij van betekenis was, kan voor jou onwerkbaar of zelfs saai lijken, want mijn zienswijze, mijn strubbelingen, mijn ervaringen zullen ongetwijfeld anders zijn dan de jouwe. Wees dus vooral kritisch, ontleed de gesprekken, leg je eigen archief met gesprekken aan. Haal uit dit boek wat je aanspreekt en laat de rest links liggen.

Zie dit boek dus, beste lezer, als een klein duwtje in de rug om te verkennen wat wel en niet voor jou werkt, om je te verdiepen in je eigen tegenstrijdigheden, je veranderende behoeften, je vergissingen en je beperkingen, en om jezelf het advies te geven dat je hier en nu nodig hebt. En gun jezelf vooral de ruimte om van gedachten te veranderen op het moment dat je leven verandert.

Het begin van de dag

De remmende werking van productiviteit

*Wij zijn grote dwazen. 'Hij heeft zijn leven in ledigheid doorgebracht', zeggen we, en: 'Ik heb vandaag niets gedaan.'
Wat? Heb je niet geleefd? Dat is niet alleen de meest fundamentele, maar ook de meest illustere van al je bezigheden.
Michel de Montaigne, 'Over de ervaring'*

Er zullen altijd van die dagen zijn. Dagen waarop we onze dag niet hebben. Dagen die we niet plukken. Dagen waarop we meer hadden willen bereiken. Dagen die opgaan aan onbenulige klusjes. Dagen waarop we iets anders zouden moeten doen dan we doen. Dagen waarop we ons zorgen maken dat alles op morgen zal aankomen. Dagen waarop we ervan overtuigd zijn dat iedereen een betere dag heeft dan wij.

Zulke dagen kunnen ons leegzuigen. Ik weet natuurlijk niet precies hoe jouw dagen eruitzien, maar we hebben allemaal wel dingen waar we over struikelen in ons leven. Of je nu van negen tot vijf op kantoor zit, of je nu freelancer, manager of arbeider bent, thuisblijvende ouder of gepensioneerde, we zitten allemaal gevangen in een cultuur die onze waarde uitdrukt in productiviteit – in hoeveel we doen, hoe goed we het doen, voor wie we het doen. Onze dagen zijn geworden tot opslagplaatsen voor geïnternaliseerd kapitalisme, we hebben het allesoverheersende idee dat wat we doen bepaalt wat we waard zijn.

Als we productiviteit aan waarde koppelen, is wat we doen

nooit genoeg. We kunnen altijd meer doen en er is altijd meer te doen. Op onze to-dolijst staan wel duizend dingen: de was, bijpraten, appjes beantwoorden, boodschappen doen, koken, schoonmaken, creatief bezig zijn, bewegen, werken, op onze gezondheid letten. En dan zijn er nog de dingen die we horen te doen, de dingen waar we geen zin in hebben, en de dingen die we maar blijven uitstellen terwijl het daar juist allemaal om draait.

Deze opeenstapeling van onuitgevoerde taken leidt tot een onderstroom van schuldgevoel, angst, en schaamte. In plaats van accepteren dat we in een dag niet altijd evenveel voor elkaar kunnen krijgen – soms doen we minder, soms meer – belanden we in de neerwaartse spiraal van ‘had ik maar’; had ik maar meer gedaan, had ik het maar sneller gedaan, had ik het maar beter gedaan, had ik maar dezelfde eigenschappen als die ander... dan zou ik het goed kunnen doen, genoeg kunnen doen, genoeg kunnen zijn.

Veel van wat we in onze dagen willen bereiken is gekoppeld aan het idee dat we dingen kunnen optimaliseren tot ze perfect zijn. We worden doodgegooid met beloftes dat we, als we een nieuwe levensles integreren of ons ochtendritueel aanpassen, eindelijk alles gedaan kunnen krijgen. We zien die dingen als remedie voor onze mindere dagen. Het is natuurlijk ook heel aantrekkelijk om je over te geven aan een levensles die belooft dat alles beter wordt. Ik heb er een tijdje mijn hobby van gemaakt: ik heb de kikker geslikt, boter in mijn eerste kopje koffie gedaan, een nieuwe planner gekocht, affirmaties en visualisaties ingezet, goed gedrag beloond. Al deze populaire trucjes kunnen behulpzaam zijn, ze kunnen zelfs je leven veranderen. Maar ik heb ook gemerkt dat ze het zoveelste ding in je dag kunnen worden waarover je kunt struikelen.

Als de volgende dag blijkt dat die nieuwe levensles ons niet heeft geholpen of dat we ons er niet voor honderd procent aan

houden, zijn we weer terug bij af, oftewel bij het begin van onze neerwaartse 'had ik maar'-spiraal. We hebben het gevoel dat we de enige zijn die faalt, die het blijft verpesten, en we richten ons weer op iets nieuws in de verwoede zoektocht naar een betere versie van onszelf. We gaan op jacht naar de volgende manier om onze dagen te optimaliseren, struikelen opnieuw en blijven hangen in zelfverwijten.

We rennen rond als een kip zonder kop, zonder te beseffen waar het eigenlijk om gaat. We doen enorm ons best om onszelf te verbeteren, maar uiteindelijk zijn we alleen maar bezig onszelf te veroordelen omdat we niet perfect zijn. Dat streven naar perfectie is gekkenwerk. Het woord 'perfect' komt van het Latijnse werkwoord *perficere*, dat 'voltooien', 'realiseren', 'uitvoeren' of 'bereiken' betekent. Als we onze dagen en ons hoofd vullen met streven naar perfectie, leggen we de lat veel te hoog. Alles wat niet af is zien we als bewijs dat we iets verkeerd hebben gedaan, terwijl onze onvolkomenheden ons juist mens maken. We balen dat we niet precies hebben bereikt wat we hadden verwacht te bereiken. We verwijten onszelf dat we lui zijn. We maken onszelf kleiner door ons met anderen te vergelijken. We twijfelen aan onze beslissingen. De druk om productief te zijn verlamt ons zodanig dat er soms helemaal niets uit onze handen komt.

Deze obsessie met 'doen' geeft ons een overweldigd, overspannen, ontevreden, inadequaats en eenzaam gevoel. Als anderen zich laten voorstaan op wat ze allemaal doen – en praten over druk-druk-druk, vol gas, schouderklopjes en successen – vinden we dat we tekortschieten en voelen we ons verplicht om naar hetzelfde te streven. Doen, doen en nog eens doen, alleen maar om anderen bij te benen, om te bewijzen dat we de moeite waard zijn – maar uiteindelijk hebben we nooit echt het idee dat we bereiken wat we wilden bereiken.

In de hectiek van alledag is het lastig om in te zien dat we een

verloren strijd voeren. We krijgen te horen dat we hard moeten werken in een maatschappij die onze inspanningen onderwaardert. We krijgen te horen dat we onszelf moeten optimaliseren in een maatschappij die ons tegelijkertijd vertelt dat het nooit genoeg zal zijn. We moeten dingen kopen, nastreven of doen om enig uitzicht te hebben op een tevreden gevoel – en al die tijd zijn we een illusie aan het najagen. Als we geen voordeel ondervinden van ons overwerk, onze overijver, ons overpresteren, waarom koppelen we onze eigenwaarde dan aan productiviteit?

Misschien houden we aan deze optische illusie vast omdat deze obsessie met ‘doen’ weliswaar gemakkelijk te herkennen is, maar moeilijk aan te pakken. Het lijkt onmogelijk om op eigen kracht de productiviteitsdruk te verminderen en de eruit voortvloeiende gevoelens van onrust, schuldgevoel en schaamte te vermijden. Zelfs de tegengeluiden – neem een pauze, verlaag je stress, zorg goed voor jezelf – voelen als extra dingen op onze to-dolijst.

Cal Newport, die de wereld liet kennismaken met het begrip ‘diep werk’ – het vermogen om je op taken te concentreren zonder je te laten afleiden – schreef in een essay in *The New Yorker*, ‘The Rise and Fall of Getting Things Done’, dat er geen tips, trucjes en technieken bestaan voor het fundamentele probleem: de verraderlijke hapsnap-manier waarop werk in organisaties moet worden gedaan. We moeten, zo zegt Newport, ‘onder ogen zien dat het geen zin heeft om als individu te proberen onze hectische werkomgeving te temmen. We moeten ons collectief afvragen of er geen betere manier is om dingen gedaan te krijgen.’

Misschien zijn we ons er wel van bewust dat de focus op productiviteit frustratie oplevert, maar we hebben geen idee hoe we onze dagen anders zouden moeten vullen. In deze tijd van mondiale maatschappelijke vraagstukken (gezondheids-crisis, sociale crisis, klimaatcrisis) vinden veel mensen dat ze

tekortschieten – waardoor hun toch al grote berg met schuldgevoelens alleen maar groter wordt.

Door de COVID-19-pandemie en de impact daarvan op ons dagelijks leven is die berg schuldgevoelens nog verder gegroeid. Sommigen hebben er misschien niet zoveel last van. Anderen zagen hun dagen leeg raken door werkeloosheid, overvol worden door extra druk of uitgehold worden door verdriet. Sommige mensen hadden in coronatijd voor het eerst zeggenschap over de invulling van hun dag. Geen vaste start- of eindtijden, geen baas of team waaraan ze persoonlijk verantwoording moesten afleggen. Geen deadlines. Veel mensen voelden zich zonder het ‘doen’ volkomen verloren.

De pandemie heeft ons leven op verschillende manieren op zijn kop gezet. Maar één ding hebben we ervan geleerd, namelijk dat we al verder heen waren dan we dachten. Doordat we zo geobsedeerd zijn met ‘doen’ houden we er vaak geen rekening mee dat het leven allerlei manieren heeft gevonden om onze plannen voor een productieve dag te dwarsbomen: er liggen afleidingen op de loer, dingen gaan niet door, nieuwe verantwoordelijkheden steken de kop op, en onze geest en ons lichaam lopen niet altijd in de pas met onze verwachtingen.

Als we de hoge productiviteitsnorm die we voor onszelf hebben geformuleerd niet halen, voelen we ons slecht – maar we realiseren ons niet dat die norm sowieso onbereikbaar was. Eigenlijk is het zonde dat we aan het einde van de dag alleen maar kunnen denken aan wat we niet hebben gedaan. Elke dag is rijker en gevarieerder dan je op basis van een afvinklijstje zou verwachten. Er kan van alles zijn gebeurd, onafhankelijk van wat we wel of niet hebben gedaan. In dagen die zich laten meevoeren met de getijden valt veel meer leven en vitaliteit te ontdekken dan in gestroomlijnde, geoptimaliseerde dagen. We vergeten dat we de hele symfonie van het orkest willen horen, en niet maar één vlakke noot.