

Je visie op rust zal volledig anders worden!  
Een zeer onderhoudend en inzichtelijk boek, dat je leven zal verbeteren.  
– Tony Crabbe, bestsellerauteur van *Nooit meer te druk*

**alex soojung-kim pang**

# rust in uitvoering

meer voor elkaar krijgen  
door minder te werken



# Inhoud

Inleiding 9

Het probleem van rust 31

De wetenschap van rust 45

Deel I: Het stimuleren van creativiteit 65

Vier uren 67

Ochtendroutine 91

Wandelen 111

Korte slaapjes 129

Stoppen 151

Slapen 161

Deel II: Het in stand houden van creativiteit 181

Herstel 183

Lichaamsbeweging 201

Diepgaand spel 225

Sabbaticals 251

Slot: Het rustgevende leven 273

Dankwoord 281

Bibliografisch essay 285

Noten 337

Register 345

# Inleiding

Dit boek gaat over werk. Maar het gaat natuurlijk ook over rust. Dit klinkt paradoxaal, maar illustreert wel de kerngedachte van het boek.

Veel mensen zijn geïnteresseerd in hoe zij beter kunnen presteren op hun werk, maar denken niet zoveel na over hoe zij de kwaliteit van hun rustperiodes kunnen verbeteren. Boeken over productiviteit staan vol met slimme vondsten om het leven gemakkelijker te maken, met advies over hoe we meer werk gedaan kunnen krijgen, of met verhalen over wat CEO's of beroemde schrijvers doen. Maar ze zeggen vrijwel niets over de rol die rust speelt in het leven of de carrière van creatieve, productieve mensen. Als er in deze boeken al iets over rust staat, wordt rust meestal beschouwd als een fysieke noodzaak of een noodzakelijk kwaad.

Boeken over rust of vrije tijd lijken meestal te gaan over hoe te ontsnappen aan je werk, maar niet over het verbeteren van je vermogen om zinvol werk te verrichten. In dergelijke boeken wordt nietsdoen vaak geprezen als een tegengif voor overwerk en als een uiting van wijsheid. Iemand die slim is, werkt volgens deze boeken efficiënter, maar iemand die creatief is, werkt helemaal niet. Andere auteurs zien vrije

tijd als een luxe die dient te worden geconsumeerd en breed te worden uitgemeten. Voor hen bestaat het goede leven uit een eindeloze zomer die je tot in detail via Instagram met anderen deelt.

Als gevolg daarvan zien we werk en rust als tegenovergesteld: het is óf het een, óf het ander. Meer problematisch is dat we rust zien als de afwezigheid van werk, niet als iets op zichzelf staands of iets wat zijn eigen kwaliteiten heeft. Rust is daardoor slechts een negatieve ruimte in een leven dat wordt bepaald door arbeid, ambitie en prestaties. Als we ons werk, onze toewijding, effectiviteit en bereidheid om net dat extra beetje meer te doen, laten bepalen wie we zijn, dan is het niet zo moeilijk om rust te zien als de afwezigheid van al die dingen. Als je je met je werk identificeert, besta je niet als je niet werkt.

Als we rust zien als het tegenovergestelde van werk, nemen we haar minder serieus en vermijden we haar zelfs. Amerikanen werken meer en hebben minder vaak vakantie dan vrijwel alle andere nationaliteiten in de wereld. In tegenstelling tot de verwachtingen van economen (en in weerwil van het gezonde verstand), werken we langer, niet korter, naarmate we productiever worden. We laten vakantiedagen ongebruikt. En als we dan eindelijk op vakantie gaan, checken we nog steeds dwangmatig onze e-mail.

Ik beweer dat we de relatie tussen werk en rust verkeerd begrijpen. Werk en rust staan niet lijnrecht tegenover elkaar. Je kunt niet over rust praten zonder ook over werk te praten. Als je alleen over een van beide schrijft, is het net alsof je een romantisch verhaal schrijft waarbij je slechts één van de twee geliefden beschrijft. Rust is niet de vijand van werk. Rust is de partner van werk. Ze vullen elkaar aan en maken elkaar compleet.

Bovendien kun je niet goed werken als je niet ook goed rust. Sommigen van de meest creatieve mensen uit de geschiedenis, mensen die binnen de wereld van kunst, wetenschap en literatuur legendarische prestaties hebben geleverd, namen rust zeer serieus. Zij ontdekten dat ze om hun ambities te verwezenlijken en het werk te kunnen doen dat ze wilden doen, rust nodig hadden. De juiste vormen van rust gaven hun weer energie en hield hun muze, dat mysterieuze deel van hun geest dat het creatieve proces in gang houdt, actief.

Dus werk en rust zijn niet tegenovergesteld, zoals zwart en wit of goed en kwaad dat zijn. Ze vormen eerder verschillende punten op de golf van het leven. Je kunt geen hoogtepunt zonder dieptepunt hebben. De een bestaat niet zonder de ander.

We onderschatten hoe goed serieuze rust voor ons kan zijn. En we onderschatten ook hoeveel we kunnen doen als we rust serieus nemen.

Ik geniet zowel van lekker werken als van goede rust. Ik houd van intellectuele en fysieke uitdagingen, het gevoel dat ik iets nuttigs doe en dingen presteer. Dit gevoel komt voort uit het doen van grote en kleine dingen. Voor mij is het gevoel dat gepaard gaat met een creatieve doorbraak, maar ook gewoon het gevoel van achter een idee aan jagen, het helemaal opgaan in een probleem en kijken hoe ver ik kom als ik met een grote uitdaging word geconfronteerd, net zo verslavend en opwindend als allerlei spelvormen. Het is voor mij net zo fysiek bevredigend en stimulerend als voedsel (en ik houd heel erg van lekker eten), net zo emotioneel bevredigend en wezenlijk als verliefd zijn. Hard werken kan zowel eerbaar als lonend zijn. Ik kijk met plezier terug op sommige van mijn zwaarste banen waarin ik kameraadschap vond

tijdens het urenlang werken met toegewijde mensen, het verleggen van de grenzen van ons bedrijf en het uitproberen van nieuwe dingen. Ik vind het lomp en afkeurenswaardig als mensen onder 'het goede leven' niets anders verstaan dan het creëren van welvaart en het toewerken naar een vervroegd pensioen. De argumenten van psychologen, zoals Viktor Frankl en Mihaly Csikszentmihalyi daarentegen, die zeggen dat het goede leven wordt bepaald door de zoektocht naar zingeving en een overvloed aan uitdagingen, spreken mij veel meer aan.

Mijn interesse in rust komt dus niet voort uit een afkeer van werk. Ze begint met het gevoel dat we uitdagingen moeten omarmen in plaats van vermijden, het gevoel dat werk niet iets slechts is, maar een absolute noodzaak voor een zinvol, vervullend leven. Aan de andere kant ben ik ons ontzag voor overwerk, en dat klinkt wellicht een beetje tegenstrijdig, gaan zien als intellectuele luiheid. Het meten van werktijd is letterlijk de gemakkelijkste manier om iemands toewijding en productiviteit te bepalen, maar is ook een zeer onbetrouwbare maatstaf.

Tegelijkertijd houd ik erg van serieuze rust. Dan heb ik het niet over urenlang doelloos kijken naar Russische dashboardcameravideo's en het maken van Facebook-tests om te kijken welk *Twilight*-personage ik ben, maar over prachtige, lege uren, die zich uitstrekken, onaantastbaar voor cliënten of collega's of (in het bijzonder) kinderen. Ik houd van slapen, de fysieke sensatie dat mijn lichaam zich in mijn bed nestelt, als mijn onderbewustzijn opkomt als de maan. Ik ben gemotiveerd om mijn werk af te maken als ik daarna nog een uurtje naar de sportschool kan gaan.

Natuurlijk kan ik niet beweren dat ik hier enig uitzonderlijk inzicht in heb. De oude Grieken zagen rust als een

groot geschenk, het hoogtepunt van een beschaafd leven. De Romeinse stoïcijnen betoogden dat een goed leven zonder goed werk niet mogelijk is. Vrijwel elke maatschappij in de oudheid erkende dat zowel werk als rust noodzakelijk was voor een goed leven. Het een voorzag in het levensonderhoud, de ander gaf het leven zin. De moderne mens is zijn verbinding met die wijsheid kwijtgeraakt en als gevolg daarvan is ons leven minder rijk en minder vervullend. Het wordt tijd dat we de positieve aspecten van rust herontdekken.

Hoewel ik sinds de universiteit al geïnteresseerd ben in de psychologie van creativiteit, ben ik pas onlangs serieus gaan nadenken over de rol van rust in het leven van creatieve mensen, om preciezer te zijn: sinds een winteravond die ik met mijn vrouw in een café in het Engelse Cambridge doorbracht.

Ik was gastonderzoeker bij Microsoft Research en werkte aan een project dat uiteindelijk leidde tot mijn boek *Verslaafd aan afleiding*. We gingen na het avondeten vaak naar een van de vele cafés of pubs in Cambridge. Op de bewuste avond zaten we aan een tafeltje waarop een stapel artikelen en twee boeken lagen die ik aan het lezen was: *Een kamer voor jezelf* van Virginia Woolf en *De omweg naar succes* van John Kay.

In *Een kamer voor jezelf* vergelijkt Woolf het leven van medewerkers aan rijke, oude universiteiten met het karige bestaan van faculteitsleden aan de nieuwe universiteiten voor vrouwen. De oude universiteiten boden volgens Woolf veel meer mogelijkheden om uit te blinken, niet vanwege het feit dat ze meer schenkingen kregen, maar doordat ze er een rustiger tempo op na hielden: royale onderzoeksbudgetten en attent personeel gaven faculteitsleden volop de tijd



## Het probleem van rust

Pas in het recente verleden is 'hard werken' iets geworden om trots op te zijn in plaats van iets waarvoor je je dient te schamen.

– Nassim Nicholas Taleb

In zijn boek *Reglas y Consejos sobre Investigación Científica: Los tónicos de la voluntad (Advies voor een jonge onderzoeker)* uit 1897 waarschuwde de Spaanse neurowetenschapper Santiago Ramón y Cajal ambitieuze jonge wetenschappers ervoor dat twee belangrijke belemmeringen hen in de weg zouden staan op weg naar nieuwe ontdekkingen. In de eerste plaats was wetenschap een bron van industriële en politieke macht geworden, en de groei van de wetenschappelijke gemeenschap, evenals snellere communicatie binnen die gemeenschap door middel van tijdschriften, conferenties en kranten, had de wetenschap sneller en competitiever gemaakt. Wetenschappers konden zich niet meer veroorloven 'om zich gedurende langere tijd op één onderwerp te concentreren' of 'in de stilte van hun studeerkamer diep na te denken in de wetenschap dat hun rivalen hun vredige meditatie niet zouden verstoren.' Men moest zich haasten om de concurrentie voor te blijven. 'Onderzoek is nu hectisch,' waarschuwde hij, en dit betekende dat snelle, oppervlakkige wetenschap, die ook nog eens op grote schaal werd beoefend, het won van langzamer en diepgaander onderzoek.

In de tweede plaats veronderstelden de meeste wetenschappers dat lange werkdagen noodzakelijk waren voor het produceren van goed onderzoek en dat 'een lawine van lezingen, artikelen en boeken' diepgaande inzichten zou

losmaken. Dit was de reden waarom ze bereidwillig een wereld van snelle wetenschap accepteerden: ze geloofden dat dit hun eigen wetenschap beter zou maken. Maar dit was volgens Ramón y Cajal een manier van werken die leidde tot het stellen van slechts oppervlakkige, gemakkelijk beantwoordbare vragen in plaats van moeilijke, fundamentele vragen. Het leidde tot de schijn van diepgang en een schijngevoel van productiviteit, maar niet tot belangrijke ontdekkingen. Ervoor kiezen om productief te zijn, betoogde hij, betekende dat je de mogelijkheid tot het doen van groots werk blokkeerde.

Hoewel *Advies voor een jonge onderzoeker* in 1897 werd gepubliceerd, is het nog steeds de moeite waard om te lezen. Ramón y Cajal was een van de oprichters van de moderne neurowetenschappen: hij droeg bij aan het bewijs dat het zenuwstelsel uit een groot aantal cellen bestaat, en ontwikkelde kleurtechnieken die het mogelijk maakten om neuronen, axonen en dendrieten te bestuderen, de signalen die van neuron tot neuron worden doorgestuurd en de stervormige gliacellen die neuronen ondersteunen. (De woorden 'neuron', 'axon' en 'dendriet' werden allemaal bedacht tussen 1889 en 1896, toen Ramón y Cajal, die in 1852 was geboren, zelf een jonge onderzoeker was.) Hij was een zeer getalenteerde illustrator en zijn tekeningen van de hersenen worden nog steeds door docenten gebruikt. Ook publiceerde hij tijdens zijn carrière, die vijftig jaar duurde, ongeveer driehonderd artikelen en monografieën over onderwerpen, variërend van neurowetenschappen tot volksgezondheid en sciencefiction. Als iemand met zijn staat van dienst advies geeft, doen we er goed aan om ernaar te luisteren.

Ramón y Cajals diagnose van de uitdagingen waarvoor onderzoekers werden gesteld zijn nog steeds van kracht. De

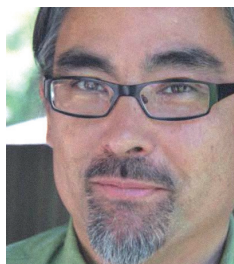
klacht dat het moderne leven ons berooft van mogelijkheden tot rust, zijn al zo oud als het moderne leven zelf, maar zelfs een eeuw later zou zijn argument dat wetenschappers ertoe worden gedwongen om kwaliteit in te ruilen voor kwantiteit, dat overwerk de norm is en dat het hoge tempo van het wetenschappelijke leven engagement en serieus denken ontmoedigt, nog steeds in elke collegezaal instemming vinden. En zijn erkenning dat deze race naar oppervlakkigheid wordt gedreven door externe, structurele, maar ook interne en culturele krachten is nog steeds een nuttige manier om te begrijpen waarom we het zo moeilijk vinden de waarde van rust te erkennen en er in ons leven ruimte voor te creëren.

Het idee dat werk en rust elkaars tegenpolen en concurrenten zijn lijkt nu volkomen logisch, maar het is een van die logische ideeën die eigenlijk een historisch artefact zijn. Voorafgaand aan de 18e eeuw was de grens tussen werk en rust niet zo duidelijk. Werkplekken en de huiselijke omgeving waren vaak met elkaar verweven: in het pre-industriële tijdperk hadden geschoolde arbeiders werkplaatsen in hun huis, kleine boeren brachten hun vee tijdens de wintermaanden naar binnen, geleerden en onderwijzers gaven lessen vanuit hun huis en leerjongens woonden bij hun meesters. Werktijd was flexibeler en 'taakgericht', zoals arbeidshistoricus E. P. Thompson het omschreef, en veel arbeiders trachtten net voldoende te werken om aan hun basisbehoeften tegemoet te kunnen komen.

Deze gang van zaken werd in de 18e en 19e eeuw door de Industriële Revolutie op zijn kop gezet. De fabriek en het kantoor werden gezien als de plekken waar het 'echte' werk plaatsvond. Het huis, daarentegen, groeide uit tot de huise-

Overwerken is het nieuwe normaal, rusten doe je wanneer het werk af is – maar het is nooit af. Hoe komen we uit deze vicieuze cirkel? Alex Pang reikt de oplossing aan: door meer en doelbewust te rusten verhoog je je productiviteit; je krijgt meer energie, een scherpere blik, en vooral een beter leven.

In *Rust in uitvoering* neemt Pang ons mee langs de rust-rituelen van succesvolle historische figuren zoals Hemingway, Picasso en Darwin. Op basis van wetenschappelijk onderzoek levert hij het bewijs, dat we door meer en anders te rusten werkelijk meer voor elkaar krijgen.



**Alex Pang, verbonden aan Stanford University, is futuroloog. Hij werkt als senior consultant op het grensvlak van voorspellen, social media en psychologie, en publiceert in gerenommeerde Amerikaanse tijdschriften.**

‘Door de fascinerende combinatie van onderzoek en historische voorbeelden zal je visie op rust volledig anders worden! Een zeer onderhoudend en inzichtelijk boek, dat je leven zal verbeteren.’

– Tony Crabbe, bestsellerauteur van *Nooit meer te druk*

‘Het boek bevat geweldig advies over de deugden van het lopen, dutten en spelen.’ – Clive Thompson, columnist voor *Wired* en auteur van *We worden steeds slimmer*

  
KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

