

~~Ik ben nu~~
~~Het is te warm~~
~~Het is te koud~~
~~ach, dat ene keertje~~
~~Het is nu geen goed moment~~
~~Het is nu toch al te laat~~
aan de slag!

Roos Vonk
Je bent wat je doet

Van zelfkennis naar
gedragsverandering

MAVEN
PUBLISHING

Inhoud

Voorwoord 6

1. Makkelijker gezegd dan gedaan 14
2. Wat je ~~weet~~ doet ben je zelf 36
3. Eerst denken, dan doen? 50
4. Je denkt wat je doet 76
5. Je wordt wat je doet 106
6. Verander jezelf, begin bij je omgeving 162
7. Je krijgt wat je doet 200
8. Tips en valkuilen 226

Nawoord 252

Noten 253

Register 278

Voorwoord



Voordat ik dit boek had geschreven moest er heel wat water onder de brug door. Er waren mooie zonnige dagen die me lokten om lekker in de tuin te gaan zitten of eropuit te gaan. Er waren muiltjes en appjes waardoor ik dacht: ha gezellig, even reageren; en telefoontjes, wat nog gezelliger was. En telkens als ik een stuk geschreven had, dacht ik: zo, nu mag ik even ontspannen. Dan ging ik vaak op Facebook of Twitter rondhangen: eigenlijk net zoiets als vroeger bij de koffieauto-maat gaan staan of ‘even roken’.

Zo kwam ik een tweet tegen van schrijfster Marijn Fiddler: ‘Volgens sommigen ben ik makkelijk te beïnvloeden, maar al mijn pogingen om mezelf wezenlijk te veranderen zijn tot nu toe mislukt.’ Grappig: we willen graag anderen kunnen beïnvloeden, maar onszélf beïnvloeden lukt ons al niet eens. We komen niet van het roken, drinken of snoepen af, we hebben onveilige seks of seks met de verkeerde, we stellen belangrijke taken uit, zitten eindeloos te facebooken, snapchatten, whatsappen en anderszins te klessebessen terwijl we ‘eigenlijk’ iets anders moeten doen; we laten over ons heen lopen, komen publiekelijk niet op voor onze overtuigingen, en ook privé laten we onszelf geregeld in de steek, door in de waan van de dag mee te racen en te sjoemelen met onze hoogste waarden.

Wie heeft de regie?

We hebben allemaal die twee kanten in ons die elkaar in de haren kunnen zitten: de hedonist die het leuk wil hebben, plezier maken, genieten, niet zeuren. En de idealist die denkt aan de lange termijn, aan verantwoordelijkheden en hogere idealen die een lange adem vergen en waarvoor je soms je gerief opzij moet zetten. Heel vaak ‘wint’ de hedonist. En niet dat je daar dan zo van geniet, want de idealist mekkert erdoorheen dat het anders moet.

Het is ironisch dat wij, als beschaafde, volwassen mensen – een diersoort die zoveel voor elkaar krijgt, juist dankzij hogere

hersenfuncties, en die volmaakt in staat is de lange-termijn-gevolgen van zijn keuzes te overzien – zoveel moeite hebben om domweg datgene te doen wat we willen, althans, wat de idealist in ons wil. Uiteindelijk blijken we toch vaak primitieve wezens bij wie genot en gemak vooropstaan.

In de beroemde marshmallow-experimenten¹ uit de jaren zeventig werden kleuters een kwartier alleen gelaten met een marshmallow voor hun neus. Er werd tegen ze gezegd dat ze straks nog meer marshmallows zouden krijgen als ze ervan afbleven. Hun dilemma weerspiegelt een algemeen dilemma dat we vaak tegenkomen in het leven: de keus tussen nu een klein voordeeltje of later een groter voordeel. Voor dat grotere voordeel moet je jezelf nu iets ontzeggen, of ongemak verdragen.

Het vermogen om directe behoeftebevrediging uit te stellen om op een later moment een beter resultaat te kunnen bereiken, is een vorm van zelfcontrole en het voeren van regie over je eigen gedrag. Als je dat kunt, ben je niet overgeleverd aan primaire en tijdelijke impulsen. In dit boek noem ik dat zelfsturing of zelf-management. Ook voor volwassenen zijn er dergelijke tests, bijvoorbeeld met geld: ze kunnen dan direct een bepaald bedrag krijgen, of zonder geld naar huis gaan en later een groter bedrag ontvangen. Mensen die goed zijn in dit zogenoemde *uitstel van behoeftebevrediging*, dus een goede zelfsturing hebben, blijken veel mee te hebben: ze zijn sociaal vaardiger, effectiever, assertiever, beter bestand tegen de frustraties van het leven. Ze zijn bedachtzamer, vertrouwen niet blind op hun onderbuik, staan open voor genuanceerde en complexe informatie en schieten minder snel uit de heup met zwart-wit oordelen.² In relaties zijn ze trouwer, als werknemer presteren ze beter, als leidinggevende worden ze gezien als bekwaam en rechtvaardiger. Bovendien worden ze door anderen eerder vertrouwd en aantrekkelijker gevonden voor een relatie. Voor een one-night-stand zal het weinig uitmaken, maar in relaties en vriendschappen bevordert zelfsturing het onderlinge vertrouwen.³ Een partner met een goede zelfcontrole heeft zelfs een gunstig effect op de carrière van de ander.⁴ Mensen met een goed ontwikkelde zelfsturing zijn in

De term 'zelfsturing' wordt ook gebruikt om te verwijzen naar sturing van onderaf in een bedrijf (bijvoorbeeld zelfsturende teams) of samenleving (burgers die zelf iets organiseren). Daar ben ik ook voorstander van, maar daar gaat dit boek niet over. Ik gebruik de term letterlijk: je eigen gedrag sturen. In psychologisch jargon heet dit 'zelfregulatie', in managementjargon 'zelf-management'. Zelfbeheersing (p. 54) en executieve controle (p. 61) zijn belangrijke aspecten hiervan.

relaties beter in staat om egoïstische neigingen of uitingen van negatieve gevoelens tijdig te onderdrukken, waardoor ze de ander niet nodeloos over de kling jagen.⁵ Maar ze gedragen zich niet als deurmat: ze zijn juist ook beter in staat de balans te bewaken tussen egoïsme en zelfopoffering.⁶ Kortom: ben je een goede manager van je eigen gedrag, dan is dat niet alleen prettig voor jezelf, maar ook voor de mensen in je omgeving.

Het streven naar snelle behoeftebevrediging, ten koste van duurzame resultaten en hogere idealen, zit helaas in de aard van ieder mens. Net als bij andere dieren volgen onze oerinstincten het lust-onlust-principe: we zoeken op wat prettige gevoelens geeft – lekker eten, seks, liefde, erbij horen, status, succes: *whatever turns you on* – en we vermijden alles wat onlust of ongemak geeft. Dit zit ‘ingebakken’ in onze genen, het is in de evolutie van overlevingswaarde geweest. In tijden dat het onzeker is of er morgen wel eten is, is het bijvoorbeeld heel nuttig om meteen alles naar binnen te snaaien wat je krijgen kunt. Dat we dat nu nog steeds doen, in tijden van overvloed, heeft welbekende ongezonde gevolgen.

Ook op grotere schaal, als mensensoort, benadelen we onszelf met ons oer-snaaigedrag. Dankzij onze vergaande technologische ontwikkeling kunnen we zo’n beetje de gehele aardbol exploiteren en ruim boven onze ecologische voetafdruk leven. En wat we kunnen, dat doen we: want we zijn vanbinnen nog altijd kleuters die handelen op basis van het motto ‘hebben is houden’ – ook al is dat motto allang niet meer van toepassing in een samenleving die de aarde uitput alsof er nog twee reserveplaneten zijn.

Het goede nieuws is: zelf-management is te leren. Bij het marshmallow-experiment ben je geneigd te denken dat de ene kleuter ‘nu eenmaal’ van nature een betere zelfbeheersing heeft dan de andere, maar de verschillen blijken ook sterk te worden beïnvloed door de opvoeding en omgeving van de kinderen. Onder meer het vertrouwen van de kinderen dat ze die extra beloning krijgen als ze wachten – en dat wordt sterk beïnvloed door wat ze volwassenen zien doen en door hoe ze worden behandeld – is van grote invloed.⁷ Het vermogen tot

zelfsturing kan dus veranderen in de loop van ons leven. Sowieso worden mensen er beter in als ze ouder worden, ook nog na hun veertigste.⁸ Denk niet te gauw dat je al uit-ontwikkeld bent en niet meer verandert. We kijken vaak met enige gêne terug op hoe onnozel of onwetend we vroeger waren; we nemen dan aan dat we nu wijs en gerijpt zijn en vanaf hier niet meer zoveel veranderen. In elke leeftijdsfase vanaf een jaar of achttien denken mensen dat ze klaar zijn met leren en ontwikkelen, en dat ze nu zo'n beetje hun piek hebben bereikt. En in elke leeftijdsfase blijken ze ongelijk te hebben: ze blijven daarna veranderen.⁹ Ook vanaf hier kun je dus nog verder groeien. Vooral als je dit boek leest natuurlijk. ☺

Herziene druk

Ook de wetenschap ontwikkelt zich steeds verder, en daarom is er deze update. Sinds de eerste druk, in 2014, heb ik bijgehouden wat er verscheen aan nieuw onderzoek en ook welke onderzoeksresultaten genuanceerd moesten worden. Want in deze periode bleek dat veel onderzoeksresultaten in de psychologie niet zo robuust zijn; als het gaat om natuurverschijnselen als de zwaartekracht, kun je ervan op aan dat die altijd op dezelfde manier werken, in alle omstandigheden, maar dat geldt niet voor de reacties van mensen.¹⁰ Sommige onderzoeksresultaten die in dit boek stonden, konden in later onderzoek niet opnieuw aangetoond worden en moesten er dus uit.

Nu zijn niet alle wetenschappers het eens over de ernst van het probleem; volgens sommige is de psychologie als wetenschap juist zeer robuust.¹¹ Vooral in de media zijn de problemen nogal overdreven, met koppen als 'psychologie is drijfzand' of 'wéér een psychologisch onderzoek onderuit'. De media houden van alles-of-niets-verhalen, dus waar ze voorheen psychologische onderzoeksresultaten jubelend en zonder nuance omarmden met ronkende koppen, was er het volgende moment een 'bom ontploft' en konden we geen onderzoek meer vertrouwen.

Nu volgt een kort uitstapje naar de stand van de psychologie als wetenschap. Als dit je niet interesseert, kun je dit overslaan en hier oversteken naar de volgende pagina.

* De werkelijkheid is complexer: het gedrag van mensen wordt door heel veel factoren beïnvloed die ook nog eens op elkaar inwerken, en dat betekent dat resultaten soms wel en soms niet optreden, afhankelijk van allerlei subtiele omstandigheden. Een voorbeeld is een onderzoek dat ook een rol speelde in dit boek: hieruit bleek dat mensen zich vrolijker voelen als ze de lachspieren van hun gezicht aanspannen (doordat ze een pen op een bepaalde manier in hun mond moeten houden) dan wanneer hun mond juist in een treurige stand staat. Voor dit boek is dat van belang, want het betekent: wat je *doet* (glimlachen) kan invloed hebben op wat je *voelt* (plezier). Maar dit effect hield geen stand in vervolgonderzoek.¹² Voor een wetenschapper is dat interessant, want die wil weten waaróm een effect de ene keer wel en de andere keer niet optreedt. Het kan samenhangen met details in de onderzoeksopzet, zoals het moment waarop deelnemers de vragen beantwoorden (*terwijl* het gezicht in de lach-stand staat of pas *daarna*)¹³ of met het al dan niet filmen van deelnemers tijdens het onderzoek: als je gefilmd wordt, ben je je meer bewust van hoe je kijkt en dat kan het effect dempen.¹⁴ Een ander probleem is dat sommige effecten bekend raken wanneer ze worden beschreven in de media en de handboeken, en vanaf dat moment kunnen ze heel anders gaan werken. Dat geldt bijvoorbeeld voor het omstander-effect, de neiging om niet te helpen wanneer je getuige bent van een ongeval waar ook andere omstanders bij zijn die niets doen. Dit effect wordt zwakker als mensen erover hebben gelezen; ze zullen dan eerder in actie komen, ook al doen anderen niets, want ze beseffen: 'Hé, dit is zo'n situatie waarin we met z'n allen niets doen.' Het onderzoeksobject van de psycholoog, de mens, is in dat opzicht totaal anders dan dat van natuurwetenschappers: natuurverschijnselen veranderen niet wanneer ze algemeen bekend raken, maar menselijk gedrag wel.

In een boek als dit willen we niet ons hoofd breken over alle mogelijke details waardoor een onderzoeksresultaat wel of niet standhoudt. Daarom heb ik onderzoeksresultaten verwijderd waarvan is gebleken dat ze 'wiebelig' zijn en niet altijd

opnieuw gevonden worden (en waarover sommigen zelfs twijfelen of ze überhaupt kloppen). Voor ieder onderzoek dat ter discussie staat of heeft gestaan, heb ik dus een knoop doorgehakt. Bij het onderzoek naar het effect van de pen in de mond is de meest recente conclusie, op basis van een analyse van 136 experimenten, dat het effect zwak is maar wél bestaat.¹⁵ Evengoed heb ik dit onderzoek verwijderd, omdat ik niet weet of het laatste woord er nu over gezegd is. En het maakt niets uit voor mijn boodschap, want die gaat niet over losse bevindingen maar over de onderliggende psychologische processen. Dát is waar het uiteindelijk om gaat:¹⁶ of je gevoelens en gedachten kunnen worden beïnvloed door wat je doet met je lichaam. Er zijn weliswaar twijfels over dit specifieke onderzoek, maar er is niemand die twijfelt aan het onderliggende idee: dat onze lichamelijke en mentale reacties innig verstrengeld zijn, en onze mentale reacties beïnvloed kunnen worden door wat we doen met ons lichaam (zie p. 97). Denk bijvoorbeeld aan iets simpels als rustig ademen of langzamer lopen om je minder gejaagd te voelen.

✱ In deze herziene druk heb ik dus hier en daar onderzoeksresultaten weggelaten en veelal vervangen door andere, die wat steviger zijn gebleken en die hetzelfde onderliggende idee illustreren. Verder heb ik veel nieuw onderzoek toegevoegd. Er waren niet alleen enkele bevindingen die afgezwakt moesten worden, maar ook die juist sterker bleken dan ik ten tijde van de eerste druk kon vermoeden. Voorbeelden daarvan zijn de effecten van een groene omgeving op ons welzijn en gedrag (zie p. 162) en de effecten van beweging op ons brein (zie p. 106): die stonden al in het boek, maar in de afgelopen jaren kwam ik daarover nog veel meer informatie tegen. Ook heb ik veel onderzoek toegevoegd over de effecten van de smartphone, die sinds de vorige druk een prominentere plaats in onze levens heeft gekregen; destijds ging het nog vaak over obsessief internetten of e-mailen, nu gaat het over de smartphone en alle sociale-media-apps die de regie over onze tijd en aandacht hebben gekaapt.

Weg met zelfwaardering

Lange tijd hebben psychologen gedacht dat het goed was om een hoge zelfwaardering te kweken. Daar zijn ze aan het begin van deze eeuw van teruggekomen. Met al die zelfwaardering is een narcistische samenleving ontstaan,¹⁷ waarin iedereen zichzelf ongelofelijk bijzonder vindt en veel jonge mensen 'beroemd worden' als belangrijkste ambitie hebben.¹⁸ Ik ben het eens met sociaal psycholoog Roy Baumeister¹⁹ dat we meer hebben aan zelfsturing dan aan zelfwaardering. Je kunt te veel zelfwaardering hebben, maar niet te veel zelfsturing.

'O ja?' zeg je misschien. 'En wat als je nou té beheerst, star en braaf wordt, met al die deugdzame zelfsturing?' Dan zeg ik: je moet een goede, gezonde zelfsturing niet verwarren met neuroticisme. Als je dwangmatig van alles móet van jezelf, of een controlefreak bent, dan heb je ook geen goede zelfsturing. Je bent immers onvrij, je kunt je nooit eens lekker laten gaan. Zelfsturing betekent dat je zelf kiest of en wanneer je lekker gaat niksen, doorzakken of culinair genieten (zonder schuldgevoel) en dat je desnoods tijd om te lummelen vrijhoudt in je agenda. Het betekent dat omstandigheden, verleidingen en afleidingen niet de regie hebben over je leven, je werk en je relaties, maar jijzelf.

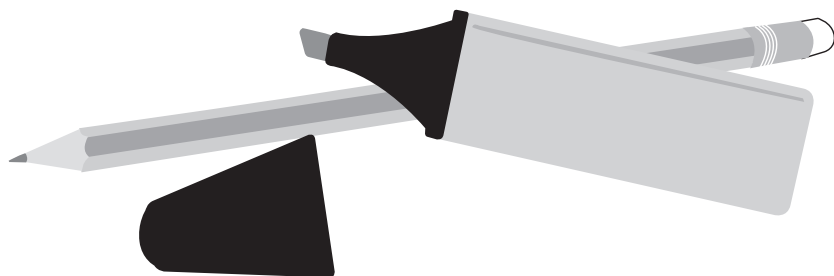
Zelfwaardering is 'alleen maar een mening' die je over jezelf hebt en die vaak niet eens klopt;²⁰ het gaat om wat je dóet, niet om wat je denkt over jezelf. Zelfsturing is daadwerkelijk gedrag en kan een beter mens van je maken. Het helpt je om trouw te zijn aan je morele kompas. Niet alleen psychologen kennen het belang daarvan. Uit onderzoek blijkt dat mensen elkaar juist hierop beoordelen: de moraliteit van anderen is meer bepalend voor hoe positief we over ze denken dan hoe aardig en warm ze zich gedragen; het wordt meer gezien als de kern van iemands identiteit en van wat iemand werkelijk waard is.²¹ Een goede zelfsturing speelt daarbij een cruciale rol. Het helpt bij datgene wat vroeger 'karakter' werd genoemd: klassieke deugden als verstandigheid, geduld en maat houden, je niet laten afleiden door korte-termijnpleziertjes, volhouden bij moeilijke klussen, trouw zijn aan de

Deze noot verwijst naar een link op internet (zie p. 254). Alle noten in dit boek die naar een link verwijzen, zijn klikbaar via de website www.jebentwatjedoet.nl/ links.

waarden waar je in geloofd en loyaal aan de mensen om je heen. We leven in een wereld van overvloed (nog wel) en vinden onze vrijheid enorm belangrijk, maar dat heeft ook geleid tot vetzucht, te hoge hypotheeken, exorbitante bonussen in bedrijven, steeds minder kinderen die lezen, comazuipen en uitputting van de natuurlijke hulpbronnen op aarde. Overvloed vraagt om discipline.²² Wie dat niet van huis uit heeft, zoals de kinderen die de marshmallow opaten, moet zichzelf disciplineren.

Dat begint met maar één ding: doen. Je moet het gewoon doen. Dat kan moeite kosten, maar juist de voldoening daarvan maakt dat je gelukkiger wordt en je leven als betekenisvol ervaart – veel meer dan bij gemakzuchtige genoegens.²³ Al die tijd dat je het niet doet, leef je onder de maat. Je bent niet de beste versie van jezelf. Waarom zou je dat pas later worden als het nu al kan?

Je weet het zelf al, dat je leven beter kan. Nu moet je het alleen nog doen.



1

Makkelijker gezegd dan gedaan

Vele jaren geleden had ik een ongelukkige relatie. Mijn geliefde was een knappe, opgewekte, goedgebekte, uiterst onbetrouwbare charmeur. Telkens als ik hem weer had betrapd op een leugen, zei ik tegen mezelf: nu is het genoeg geweest, ik zet er een punt achter. Maar een dag later was mijn gekwetstheid weer weggeëbd en dacht ik: ach, zo erg was het ook weer niet. Het is toch best heel leuk met hem, waarom zou ik dat weggooien? Ik besloot dan gewoonlijk dat ik het later altijd nog kon uitmaken, als het niet meer leuk was. Ik was onafhankelijk, ik hoefde het allemaal niet te pikken als ik het niet meer wilde.

Dit ging een tijd zo door, totdat ik me realiseerde: altijd als ik me ongelukkig voel door hem, dan besluit ik het uit te maken. Totdat mijn ongelukkige gevoel over is. De gedachte 'Ik ga het uitmaken' bedenk ik misschien alleen maar om mijn slechte gevoel te dempen. Met die gedachte hou ik mezelf op de been – tot het niet meer nodig is. Bijvoorbeeld als meneer een dag later weer charmant en wiedergutmachend over de brug komt.

Iets soortgelijks gebeurde toen ik nog rookte. Vaak zei ik: 'Ja, het is een vieze gewoonte, ik ga er ook wel een keer mee stoppen.' Achteraf denk ik dat dit ook zo'n geval van zelfbedrog was. Het is een onaangenaam besef dat je jezelf laat gijzelen door zoiets onfris als een sigaret. Om van dat onprettige gevoel af te komen, besluit je dat je er 'een keer' mee ophoudt. Verder hoef je niks te doen. Even later zit je weer onbekommerd te paffen.

Ik was 35 toen ik stopte, en daarna dacht ik: tjee, dat had ik net zo goed tien jaar eerder kunnen doen. Want als je er eenmaal doorheen en ervanaf bent, besef je dat de moeite die je daarvoor moest doen niet kleiner is geworden met het

uitstel. Tien jaar eerder was het dezelfde moeite geweest. Alleen was ik dan tien jaar langer rookvrij en gezond geweest. Kennelijk kunnen we onszelf met 'later'-gedachten zand in de eigen ogen strooien. Onszelf in slaap sussen als Klaas Vaak. We hebben allemaal een klein kleutertje in ons dat roept: dat doe ik dan later wel, oké? Mijn broertje deed dit ooit letterlijk, toen hij als kind bij de tandarts een gaatje had. De tandarts wilde het gelijk behandelen, maar hij sprong uit de stoel, rende naar de deur en riep: 'Ander keertje!' Volwassenen noemen dit 'te zijner tijd',²⁴ maar veel volwassener dan mijn broertje zijn ze niet echt. Om klimaatverandering en dierenleed te helpen voorkomen, wil de doorsnee Nederlander minder vlees eten – over vijf jaar.²⁵ Op grotere schaal, in de politiek, gebeurt hetzelfde: onze broeikasgassen-uitstoot moet met 50 procent omlaag – in 2030.²⁶ Voordat het zover is probeert ons kabinet nog hard vervuilende sectoren zoals luchtvaart en veehouderij te helpen groeien in plaats van te krimpen. Heel vaak doen we niet wat ons te doen staat – en daarmee bedoel ik gedrag waardoor we uiteindelijk beter af zijn, gedrag dat goed voor ons is en waar we onszelf een groot plezier mee doen. Het is wonderlijk dat we onszelf steeds zo tekortdoen, maar er zijn allerlei oorzaken voor. Een daarvan zie je in de voorbeelden die ik tot nu toe heb genoemd: roken, je marshmallow voortijdig opsnoepen, wegrennen bij de tandarts. We hebben een klein kind in ons dat alleen aan de korte termijn denkt en elke onprettige ervaring wil vermijden. Dit kleutertje is van oorsprong klein en simpel: het zoekt positieve ervaringen op en gaat negatieve ervaringen uit de weg. Maar in volwassen toestand, wanneer we ons niet meer met goed fatsoen als een verwend kind kunnen gedragen, groeit het uit tot een enorm gedrocht met vele tentakels die een trits aan smoezen en drogredenen bevatten. Daarmee wordt het kortzichtige mormel dat erachter zit aan het oog onttrokken. Dit is een mega-obstakel op onze weg naar een betere versie van onszelf. Hou dit voor ogen: als iets belangrijk voor je is, vind je een weg; zo niet, dan vind je een smoes.

Smoesjes

Onze gevoelens en impulsen zijn sterk verbonden met onze instincten, en die zijn gericht op de korte termijn – met als gevolg uitstel van alles wat we vervelend vinden of wat moeite kost. Instinctief vermijden we ongemak, net als alle dieren – zelfs als we daarmee op termijn onszelf benadelen. Deze primitieve, kinderlijke neiging kent vele uitingsvormen, al naargelang het onderwerp en het doel. Een paar voorbeelden van hoe de kleuter ons op het verkeerde been zet en de bijbehorende ‘zand in de ogen’-verhaaltjes:

In mijn column ‘Op drift’ (hoofdstuk 5 in: *Liefde, lust en ellende*, Maven Publishing, 2016) heb ik uitgelegd waarom een ongelukkige relatie of ongeantwoorde liefde hetzelfde werkt als een verslaving.

- *Ik kan er best mee stoppen, als ik het echt wil.* Ik ga nog wel een keer stoppen met drinken/roken/drugs/mijn ongelukkige relatie/te hard werken/te veel op internet zitten. Ik ben er ‘niet echt’ aan verslaafd, zoals anderen, dus ik hoef ‘niet echt’ te stoppen.
- *Het voelt verkeerd.* Ik moet mijn gevoel volgen, ik heb er geen goed gevoel over – bijvoorbeeld als er een beroep op je wordt gedaan om je in te zetten voor een ander (‘heb ik geen goed gevoel over’), als je je lui en lamlendig voelt, of als je depressief onder de dekens wilt kruipen en iemand zegt dat je je eroverheen moet zetten (‘ben ik emotioneel nog niet aan toe’). Of als je zo kwaad bent dat je iemand helemaal niet meer wilt zien of spreken en liever je gram haalt met een kwaaië mail²⁷ – terwijl je de relatie juist weer in beweging zou kunnen brengen door samen in gesprek te gaan.
- *Ik moet me eerst voorbereiden.* Ik ben er nog niet aan toe, ik moet me eerst beter voorbereiden – bijvoorbeeld een boek schrijven, een eigen bedrijf starten, naar een hogere functie solliciteren of een studie beginnen. Het vermijden of uitstellen van dit soort stappen kan voortkomen uit een ‘liever lui dan moe’-mentaliteit, maar ook uit angst om te falen.
- *Nu is geen goed moment.* Morgen doe ik weer aan de lijn. Na de kerst is een goed moment om te gaan lijnen. In de zomer is misschien makkelijker, dan heeft je lichaam geen vetreserves nodig. In de vakantie wil ik lekker eten, dus na

zie p. 16

de vakantie is toch een beter moment. Of, hetzelfde verhaal in een andere probleemcategorie: het is nu even niet zo'n goed moment om zuiniger te doen, maar het gaat wel lukken als... deze dure periode achter de rug is, als ik eenmaal een andere woning of baan heb, als het eenmaal zomer is (minder gasverbruik), als het eenmaal winter is (minder uitjes), als ik eenmaal samen woon (is goedkoper), als ik eenmaal alleen woon (zonder mijn verkwistende partner).

- *Ik doe het later en dan trek ik er extra hard aan.* Dit is de bekende smoes bij alle taken waarvan we denken dat we in minder tijd meer kunnen doen als we harder werken. Het is een bekende oorzaak van slechte studieprestaties en studievertraging bij studenten en er is zelfs een woord voor, *soggen*: studie-ontwijkend gedrag (sog) vertonen. Een extra smoes kan zijn dat je beter presteert als je onder tijdsdruk staat, of dat je ideeën kunnen rijpen als je langer tijd neemt om te beginnen, zodat je creatiever bent als je eenmaal begint. Maar er is geen enkele aanwijzing dat deze veronderstellingen kloppen, zegt sociaal psycholoog Bernard Nijstad.²⁸ Creativiteit en goede prestaties vragen inzet, kennis en toewijding.
- *Later heb ik meer tijd.* Ik maak eerst die kleine klusjes af, en dan begin ik eraan – aan een grotere klus, zoals het uitmesten van de zolder, kledingkast of mailbox. Als die kleine dingetjes eerst uit de weg zijn, dan heb ik meer rust en ruimte (in mijn hoofd, agenda, huis, garage) om eraan te beginnen. Later heb ik ook meer tijd voor mijn partner of gezin, of mijn hobby, tijd om te mediteren of gewoon tijd voor mezelf. Tijd is iets waarvan we steevast het gevoel hebben dat er later meer van zal zijn. Dat is opmerkelijk als je bedenkt dat er met iedere dag minder tijd over is voor de rest van je leven. Later, dat mysterieuze land waar 99 procent van onze productiviteit, motivatie en talenten wordt bewaard... Het zal fantastisch zijn als je er bent. Alleen: je komt er nooit, want het is nooit later. Het is altijd nu.

Angst en ongemak

Het instinct om ongemak en onprettige situaties uit de weg te gaan, heeft in oorsprong een overlevingsfunctie. Stel dat er ooit mensen waren die, laten we zeggen, op een koude natte dag buiten in de regen waren, en die besloten om – heel boeddhistisch en verlicht – te ‘zijn met wat er is’, de regen en de kou. Als zulke mensen bestonden, en als ze dat vaker zo deden, dan zijn ze ziek geworden en uiteindelijk doodgegaan. In de evolutie zijn dieren succesvol die beschutting zoeken tegen kou en ander onbehagen, en die gevaarlijke situaties tijdig ontvluchten, bijvoorbeeld de dreiging van roofdieren. In de strijd om te overleven is het ook zinvol om prioriteit te geven aan het vermijden van negatieve gebeurtenissen.²⁹ Het zit in onze instincten om bang te zijn voor gevaar. Groepsdieren zoals de mens zijn daarnaast ook bang om alleen te zijn en nergens bij te horen, want zonder de bescherming van de groep zouden ze gauw sterven en zich niet voortplanten.

Ooit konden we doodgaan door kou, honger, pijn, gevaarlijke dieren of alleen zijn zonder de bescherming van de groep. Ooit was het nuttig onze angsten te volgen en ver weg te blijven van alles wat onbehagen oproep – misschien niet altijd terecht, maar *better safe than sorry*: af en toe een vals alarm is beter dan één keer ten onrechte vertrouwen op een goede afloop, want de gevolgen van dat type vergissingen zijn over het algemeen onomkeerbaar.

Vandaag de dag hebben we voornamelijk te maken met andere angsten, bijvoorbeeld:

- angst om voor jezelf op te komen
- angst om te falen
- angst voor spreken in het openbaar
- angst om ergens te komen waar je niemand kent
- angst om niet goed genoeg te zijn
- angst om er niet bij te horen, afgewezen te worden