Drukte is een vorm van luiheid

Gisteravond had ik een gezellig etentje met een vriend. Want dat was alweer te lang geleden. Hij heeft een mooie post binnen de overheid en werkt knetterhard. ‘Hoe gaat het?’ vroegen we elkaar. Al snel ging het over de drukte die we ervaren. Het viel ons op: gesprekken gaan vaak over ‘druk zijn’. Als ‘merk’, als ‘successtrategie’, waarbij mensen (vooral mannen…) ongemerkt tegen elkaar opbieden. Wie is het drukst?

Nu dan maar

Al een tijdje wilde ik schrijven over een boek wat ik heb gekregen van een deelnemer aan een managementtraining van ons. ‘Nooit meer te druk’ van de Engelse psycholoog Tony Crabbe. Een weergaloos boek waarin hij uitlegt dat *heel druk zijn ‘een waardeloos merk’ is en behoort tot een van de zeven hoofdzonden, gemakzucht, ‘Acedia’*. Volgens Crabbe is drukte een vorm van luiheid, van vermijding ook.

Lange tenen

Luiheid? Ik steigerde even. Ik ben, net als jullie, hartstikke druk in allerlei zakelijke en privé rollen. Hoe kan Crabbe dat ‘luiheid’ noemen? ‘Trouwens, druk zijn hoort bij gezonde drijfveren, dat je productief bent in de korte tijd dat je op deze aarde rondloopt’. Aldus mijn ego.

Pinnen uit de tijdautomaat

Crabbe schrijft*: ‘Drukte is het jachtige, altijd gespannen bezigzijn met meerdere dingen tegelijkertijd waardoor we ons laten voortdrijven en overbelast raken’*. Bij mij blijven de woorden ‘jachtig’ en ‘meerdere dingen tegelijkertijd’ kleven. Ik herken dat bij coaching cliënten, maar ook bij mezelf.

In ons eigen managementboek ‘*Heb je Even? Klankboek voor Managers*’ sluiten we in hoofdstuk 7 aan bij die stelling. We zeggen *‘We pinnen lukraak uit onze eigen tijdautomaat, tijd lijkt in overvloed aanwezig en toch staan we vaak rood’.*

Catch-22

Onderzoek naar ‘drukte’ zegt dat we – anno nu - elke *drie* maanden net zoveel stimuli moeten verteren als – nog maar 180 jaar geleden - onze voorouders in hun *gehele leven*! En elke stimulus dwingt jouw respons af. Al was het maar je besluit om iets te negeren. We raken verslaafd aan al die prikkels, kunnen moeilijk meer zònder. FOMO, the ‘Fear Of Missing Out’: Gemiddeld checken we elke zes minuten mail, nieuws en sociale media. Elke check levert ons, naast informatie, ook een pufje dopamine op. Op een wakkere dag van 16 uur trakteren we onszelf op 160 doses gelukshormoon. Toen ik las dat dopamine ook nodig is om *adrenaline* aan te kunnen maken, schrok ik.

Nog een houdgreep

Hoe vaak loop je in je eigen mes, het te veel willen ‘voldoen aan andermans verwachtingen’? Bronnie Ware schrijft in haar boek ‘The Top Five Regrets of the Dying’ dat mensen, die aan het eind van hun leven komen, vaak het meeste spijt hebben van het feit dat ze te druk zijn geweest met het ‘voldoen aan andermans verwachtingen’. Ze hebben te vaak gekozen voor de planning van anderen. Werkgever, klanten, collega’s, partner, kinderen, vrienden, belastingdienst. Soms uit liefde en toewijding (wat prachtig is), maar vaker uit angst (voor ruzie en afwijzing) en gemak (mom: mantel der liefde).

Aha!

‘Druk zijn is een vorm van luiheid’. Ineens begrijp ik het. Het is niet de luiheid van niet-hard-werken. Het is de luiheid van onvoldoende kiezen. Hoe groter de druk, hoe meer we neigen vast te houden aan eerder gekozen strategieën. Dat doorzetten, dat niet meer kiezen, is menselijk. Jaarlijks overlijden klimmers bovenop de Mount Everest. Verbeten en na veel tegenslag halen ze de top. Om zich pas dan te realiseren dat daglicht en zuurstof - voor de gevaarlijke terugtocht - op zijn.

Toverwoord: ‘Omdat’

Ik leer langzaam maar zeker dat ik betere keuzes maak en gemakkelijker ‘nee’ zeg (ook tegen mezelf) wanneer ik het woord ‘omdat’ gebruik. Dat simpele woord dwingt me telkens even tot een interne dialoog over de keuze die ik heb te maken. Als ik- na *‘omdat’* - het belang zie van die nieuwe keuze, dan kies ik sneller en beter.

Not-to-do

Drukte mag geen output meer zijn van gemak, vermijding en alsmaar doorgaan. Kies je pad en wees duidelijk naar je stakeholders. En als je een verzoek van een ander afwijst en je gebruikt ‘omdat’, dan zegt Ellen Langer, hoogleraar Psychologie aan Harvard, ‘*dat de kans dubbel zo groot wordt dat je redenering als redelijk wordt geaccepteerd en je verzoek wordt ingewilligd’.*

‘Drukte is een vorm van luiheid.....’

Vaker even stoppen en opnieuw kiezen, da's pas hard werken.

Hartelijke groet en veel succes met het nieuwe kiezen!