

IK BEN LUI!

door Anco van Moolenbroek

Luiheid en uitstelgedrag: hoe ga je ermee om in de klas? Bestaat luiheid eigenlijk wel? Gedragsbioloog Anco van Moolenbroek beschrijft zes typen uitstellers en legt uit hoe je symptomen van procrastinatie kan bestrijden.

'Ik ben lui' gaf een leerling mij eens als reden waarom ze taken niet oppakte. Helaas voor haar ging die verklaring er bij mij niet in. Eerlijk gezegd heb ik nog nooit echt lui mensen leren kennen. In de meeste situaties van vermeend uitstelgedrag waren leerlingen veel energie kwijt om zich staande te houden in een stressvolle omgeving. Zo bleef er geen energie meer over om aandacht te geven aan andere taken die ook tot hun verplichtingen behoorden. 'Je bent niet lui. Dat wil ik ook niet meer horen. Hooguit heb je je aandacht nodig voor andere taken!'. Terzijde: ik heb overigens nóg meer moeite met docenten die een leerling lui noemen!

Over uitstelgedrag

Uitstelgedrag noemen we met een mooi woord ook wel procrastinatie, maar het bezorgt veel mensen een ongemakkelijk gevoel. En echt niet alleen studenten talmen met het oppakken van de studie! Uitstelgedrag is al decennia lang onderwerp van gesprek, van onderzoek en coaching, én van frustratie. En ondanks dat alles bestaat het nog steeds en zal het blijven bestaan. Blijkbaar heeft uitstellen alles met onze eigenheid als mens te maken. Dat maakt ook de stelling discutabel dat uitstelgedrag aangeleerd gedrag is.

'Je bent niet lui. Dat wil ik ook niet meer horen'

Elk moment van de dag maken we keuzes. Procrastinatie is het gevolg van een keuze. Een keuze die mede door het uitzicht op een beloning gemaakt wordt. Soms kiezen we liever voor een beloning op korte termijn dan voor een beloning op lange termijn. Maar ook weer niet altijd. Waarom de ene keer wel en de andere keer niet? Het antwoord op die vraag ligt in onze emotionele processen. Het lijkt er op dat we sterker geneigd zijn om uit te stellen als we ons onzeker of neerslachtig voelen. Een korte termijn beloning beurt ons dan eerder op dan een uitgestelde beloning.

Een klassiek en beroemd geworden onderzoek is het Kids Marshmallow Experiment, waarbij kinderen twintig minuten alleen gelaten worden met een spekje. Blijven ze er af, dan krijgen ze er nog een. Een vervolgonderzoek naar de ontwikkeling van deze kinderen toonde aan dat kinderen die konden wachten, hoger scoorden op de toelatingstest voor het wetenschappelijk onderwijs in de USA. In een recent vervolg op dit onderzoek werd de rol van vertrouwen in relatie tot self-control onderzocht. Kinderen argumenteren op basis van vertrouwen. Vertrouw ik de toezegging dat ik nog een marshmallow krijg? Als je het niet vertrouwt, dan kun je je spekje beter nu opeten. Het bleek bovendien dat uitstelgedrag niet alleen met het vermogen tot self-control te maken heeft, maar ook situatiegebonden is.

Emotionele processen

In de literatuur vond ik zes typen uitstellers beschreven op grond van verschillende drijfveren. De causale redeneringen die bij deze typen uitstellers horen, hebben alles te maken met de innerlijke balans en eigenwaarde van een individu.

1. De Perfectionist heeft angst om beoordeeld te worden. De eigenwaarde is gelijk aan de prestatie en een Perfectionist is bang om te falen. Door uit te stellen moet je een prestatie in minder tijd leveren en kun je falen toeschrijven aan het gebrek aan tijd.
2. De Overwerker stelt ook uit vanwege angst om beoordeeld te worden. De Overwerker is een sociaal mens en staat altijd voor je klaar. 'Ja' zeggen is een manier om jezelf competent en waardevol te voelen. Maar de eigen behoeften verdwijnen naar de achtergrond.
3. De Dromer heeft een gebrek aan zelfdiscipline en daadkracht. Dromen inspireren. Maar dromen moet je ook doen, en doen zorgt voor disbalans, voor verandering. De beloning voor het uitstellen (waardoor er weer evenwicht kan ontstaan of blijven) voor de Dromer is rust en het beheersbaar houden van de stress.
4. De Uitdager voert een strijd om de macht. De eigenwaarde is gekoppeld aan de sterke behoefte aan autonomie. Uitstellen kan dan een gevolg zijn van de behoefte om niet tegemoet te komen aan gemaakte afspraken.



5. De Adrenalinezoeker voert ook een strijd om de macht en laat zich niet vertellen –zelfs niet door de tijd– wat hij moet doen.
6. De Piekeraar is bang voor verandering en stelt beslissingen uit vanwege mogelijke negatieve gevolgen, zoals gescheiden worden van vrienden.

Irrationeel

Procrastinatie geeft de grenzen van het rationele denken aan. Het wordt daarom ook wel irrationeel uitstelgedrag genoemd. Ons brein verdrijft negatieve emoties als het niet levensbedreigend is (we wenden onze blik af). Afleiding helpt om je te bevrijden van ongewenste gevoelens. Zo tempert het tekenen in de kantlijn tijdens een college negatieve gevoelens. Het leidt af! Lummelen is je geest afleiden van saaie en verontrustende gedachten. Je blijft daardoor in een emotioneel evenwicht, al is dat kortstondig.

‘Procrastinatie geeft de grenzen van het rationele denken aan’

Er bestaat een verband tussen uitstellen, impulsiviteit en gemoedsstemming. Uitstellers hebben meer last van depressies en angsten. En daarmee kom je in een vicieuze cirkel terecht, want uitstellen leidt weer tot gebrek aan zelfvertrouwen (‘ik kan het toch niet’) en zelfwaardering (‘ik ben hier niet geschikt voor; ik ben lui’). En negatieve emoties ondermijnen de impulsbeheersing. Het reguleren

van onze gemoedstoestand vraagt juist om impulsbeheersing. Uitstellen heeft dus alles te maken met je emoties en welbevinden en gevoel van eigenwaarde. Uitstellen leidt tot stress en dat heeft weer invloed op het concentratievermogen. Zo is de cirkel weer rond.

Uitstelgedrag aanpakken

Wat zijn dan goede tips om uitstelgedrag aan te pakken?

Hoe kom je in het juiste mentale evenwicht?

- Zoek uit welk type uitsteller jij bent.
- Observeer bewust je emoties en maak een neutrale associatie: van verlangen naar ontvangen.
- Leer je emoties (onder)kennen om de vicieuze cirkel te doorbreken.
- Verander hoe je denkt, praat en handelt. Hierbij kun je ook gebruik maken van het G-denken, een methodiek uit de Rationeel Emotieve Therapie.
- Zoek doelbewust zelfbevestiging. Ga te rade bij je waarden en overtuigingen. Je houdt dan op om jezelf te beoordelen, omdat je weer weet waar het je ten diepste om gaat.
- Vecht niet voortdurend tegen verleidingen, maar vermijdt ze. Bijvoorbeeld door vaste routines en constructieve gewoontes in te bouwen, zoals ‘s avonds je tas inpakken voor de volgende dag.
- Uitstelgedrag gaat gepaard met zelfkritiek en het versterkt zichzelf. Wees daarom vergevingsgezind tegenover jezelf!
- Zie je schuldgevoel onder ogen en laat zelfverwijt overgaan in acceptatie. Begin elke keer opnieuw!

Anco van Moolenbroek is gedragsbioloog en betrokken bij het onderwijs
www.vanmoolenbroek.nl