

TAKEN VOOR JE UIT SCHUIVEN IS VOOR DE HELFT GENETISCH BEPAALD

Uitstellen van nature

Uitstelgedrag zit in de genen, zo blijkt uit recent onderzoek. Maar dat is geen excuus om je werk niet op tijd af te hebben, je gras niet af te rijden of niet te beginnen met blokken. **NATHALIE LE BLANC**

Uitstellen, we hebben er allemaal wel eens last van. Misschien blijft die mand strijk een paar dagen staan, misschien wordt die vergadering net iets te laat voorbereid, misschien breng je de kinderen net iets te laat naar de scouts. Maar voor sommige mensen is het een ernstig probleem, weet gedragstherapeute Valérie Everaerts, die mensen begeleidt om problematisch uitstelgedrag aan te pakken. 'Bij persoonlijkheidskenmerken zoals extravertie of nauwgezetheid scoren we allemaal ergens op een schaal van 1 tot 100. Zo is het met uitstellen ook. Iedereen doet het, maar sommige mensen doen het meer dan andere.'

Wie 3 scoort op de fictieve uitstelschaal, begrijpt niet wat het probleem is van wie pakweg 95 scoort. Zo erg kan dat uitstellen toch niet zijn, denken ze. Maar wie veel uitstelt, kan stevig in de problemen komen, stelt Everaerts. Op het werk, uiteraard, als je je taken niet op tijd afkrijgt, of in je huishouden. Maar ook financieel of zelfs sociaal. 'Als je je rekeningen systematisch te laat betaalt of je brieven niet openmaakt, staan de deurwaarders na een tijdje aan de deur. En als je afspraken met je vrienden alsmat uitstelt, zal je sociaal leven vervelken. De gevolgen kunnen dus ver strekken. Wie uitstelt, bereikt zeer vaak zijn doelen niet of haalt niet het beste uit zichzelf, en dat is zeer frustrerend.'

En ze zijn niet zeldzaam, de mensen die worstelen met uitstelgedrag. Volgens de Amerikaanse professor Piers Steel, een wereldautoriteit op vlak van procrastinatie, geeft zo'n 95 procent van de deelnemers aan zijn onderzoek toe af en toe uit te stellen, terwijl 25 procent bekend een chronisch probleem te hebben.

Die genen alweer

Waarom er zo veel individueel verschil zit tussen de kordaten en de lanterfantens van deze wereld, dat wilden onderzoekers aan de universiteit van Boulder, Colorado weten. Begin april publiceerden ze een paper op basis van tweelingonderzoek, waaruit blijkt dat uitstelgedrag voor een deel genetisch is. 'Een studie bij 181 identieke en 166 twee-eiige tweelingen toonde effectief aan dat uitstelgedrag voor zo'n 46 procent erfelijk is', schrijft Daniel Gustavson in zijn paper in de *Association for Psychological Science*. 'Dat is te vergelijken met de meeste andere persoonlijkheidskenmerken die we hebben. We vonden ook dat impulsiviteit voor 49 procent genetisch bepaald was.'

Die resultaten waren op zich niet opzienbarend, onderzoekers vermoedden dat al langer. Nieuw was

wel dat uit dit onderzoek blijkt dat uitstellen zeer sterk gelinkt is aan impulsiviteit, en deze twee eigenschappen blijken dan weer verbonden met de mogelijkheid om doelen te stellen en die ook effectief te bereiken.

'We vonden geen genetische invloeden die uniek aan impulsiviteit of uitstellen gelinkt zijn', schrijft Gustavson. 'De twee eigenschappen overlappen, en dat wijst erop dat uitstelgedrag evolutionair gelinkt is aan impulsiviteit. Samen lijken ze ook een invloed te hebben op ons *goal management*. Als uitstellers impulsief reageren, wat ze zeer vaak doen, slagen ze er niet in om hun gedrag zo te sturen dat ze hun doelen bereiken. Misschien ook omdat ze doorgewoond hun focus niet op hun doelen houden.'

Impulsiviteit is in het kader van onze evolutie vrij eenvoudig te verklaren: onze verre voorouders deden er goe mee voor een beloning op korte termijn te gaan, want hun leven was behoorlijk precar. Volgens Gustavson zou uitstelgedrag pas later in onze evolutie de kop hebben opgestoken, als we in de moderne wereld op



Wie faalangstig is, heeft een andere motivatie om uit te stellen dan wie extreem impulsief is en zijn doelen doorgewoond uit het oog verliest

lange termijn moeten denken, plannen maken en doelen stellen. Wie procrastinatie wil begrijpen, zal het als een probleem van zelfsturing moeten bekijken, denken Gustavson en zijn collega's. 'Ons volgende onderzoek zal bekijken of impulsiviteit en uitstellen genetisch gelinkt zijn aan zelfregulatie en "uitvoerende functies".'

Faalangst

Uitstekend, zou je nu denken, daarmee hebben we uitstellen verklaard. Maar zo eenvoudig is het niet, weet Everaerts. 'Uitstelgedrag is ontzettend complex en impulsiviteit en slecht *goal management* zijn niet de enige aspecten die een invloed hebben. Passieve faalangst is een belangrijke factor in uitstellen. Je begint niet aan een taak omdat je ongerust bent dat je ze niet goed of niet op tijd zult afkrijgen. Je stelt uit omdat je te weinig vertrouwen hebt in je kunnen. Op die manier kan je je uitstelgedrag als verklaring gebruiken als je faalt. Je taak is niet slecht afgelopen omdat je het niet kon, maar omdat je te laat begonnen bent!'

Ook vals optimisme is een factor bij uitstellen, stelt Everaerts. 'Wie

VALÉRIE EVERAERTS
Gedragstherapeute

'Dat de neiging om uit te stellen voor de helft genetisch bepaald is, is geen goed excuus. Het betekent dat je 50 procent hebt om mee te werken'

ervan uitgaat dat hij altijd nog genoeg tijd heeft, vindt geen graten in uitstellen. Het kan ook de spanning doen dalen die we voelen als we iets moeten doen wat we niet graag doen. En ten slotte spelen ook de Amerikaanse onderzoekers het over hadden een rol: je moet kunnen plannen, doelen stellen, je tijd managen. Als je daar niet realistisch in bent, kan dat tot problemen leiden, waardoor je gaat uitstellen.'

'Uitstelgedrag heeft dus niet bij iedereen dezelfde functie. Wie faalangstig is, heeft een andere motivatie om uit te stellen dan wie extreem impulsief is en zijn doelen doorgewoond uit het oog verliest.'

Geen sukkel

'Was uitstellen een olympische sport, ik won systematisch gouden medailles', vertelt Irène Goldhof. 'De laatste jaren loopt het echt de spuigaten uit. Als ik voor een opdracht drie weken heb, dan begin ik er soms pas een dag of twee voor mijn deadline aan. De rest van de tijd verpul ik met lezen, op internet surfen en dingen die vaagweg met de taak te maken hebben, maar niet concreet bijdragen tot het werk.'

'Dat zorgt voor veel stress, maar ook voor frustratie, want het uiteindelijke resultaat is vaak niet naar mijn zin. Dat geeft een vieze nasmaak, alsof ik me niet honderd procent gegeven heb. En het uitstellen beperkt zich niet tot mijn werk. Opdrachten voor het oudercomité, een verzekering in orde brengen, ik laat het allemaal slabakken.'

'Wat helemaal bizar is, is dat ik ook dingen die ik oprecht graag doe, uitstel. Weekendjes weg regelen voor de vriendenkring, dansles volgen: zelfs die dingen komen er niet van.'

'Ik ben niet faalangstig, denk ik, maar ik ben wel bij het minste afgeleid. Even iets opzoeken op internet betekent vaak dat ik de rest van de dag verdoe.'

'Ik probeer er niet te veel over na te denken, want als ik dat wel doe, krijg ik het gevoel dat ik krankzinnig ben. Maar misschien ben ik dus niet de enige met dat probleem, en misschien zit het dus in mijn genen.'

Dat de neiging om uit te stellen voor de helft genetisch bepaald is, is geen goed excuus voor procrastinatie, stelt Everaerts. 'Het wil vooral zeggen dat je er ook effectief iets aan kunt doen, want je hebt 50 procent om mee te werken. Daarom alleen al is dit een belangrijke studie. Mensen die met uitstelgedrag worstelen, hebben soms het gevoel dat het hopeloos is, dat ze een sukkel zijn. Maar nu is duidelijk dat ze er wel degelijk mee kunnen leren omgaan.'