



Is uitstelgedrag gewoon luiheid?

Beschrijving

Uitstelgedrag wordt vaak beschouwd als een symptoom van luiheid en een gebrek aan wilskracht, maar is dat wel zo?

Uitstelgedrag is een kunst. Hoe meer we het beoefenen, hoe vaardiger we worden in het bedenken van de meest creatieve smoezen om taken uit de weg te gaan. We stellen taken uit, in de hoop dat de adrenalinekick van het laatste moment op het juiste moment zal toeslaan â?? totdat dat niet meer het geval is. Meesters in uitstelgedrag zitten gevangen in een vicieuze cirkel van voortdurende stress. Hoewel ze vaak worden beschuldigd van luiheid, is hun situatie veel gecompliceerder dan dat.



Wat is uitstelgedrag?

Uitstelgedrag is het opzettelijk uitstellen van een taak, ondanks dat we weten dat dit negatieve gevolgen heeft. We hebben het allemaal wel eens meegemaakt. We hebben een dringende taak die we om wat voor reden dan ook, niet willen uitvoeren. Voor we het weten, hebben we al enkele uren doorgebracht met scrollen op sociale media. Of, nog beter, we hebben eindelijk besloten om uitgestelde huishoudelijke taken of andere taken onderaan ons prioriteitenlijstje aan te pakken, wat ons een gevoel van productiviteit zou geven.

We kunnen tot het uiterste gaan om te rechtvaardigen waarom we alles doen behalve de taak die we nu zouden moeten doen. Helaas worden we, wat we ook doen, vaak achtervolgd door de naderende deadline van de betreffende taak, die op de achtergrond van al onze andere activiteiten op de loer ligt. Hoe meer tijd verstrijkt, hoe meer stress en angst we ervaren. Kunnen we het niet gewoon doen en er vanaf zijn? Het blijkt dat het niet zo eenvoudig is.

Net als elk ander gedrag kan uitstelgedrag variëren van een incidentele gebeurtenis tot een chronisch patroon. In een interview met APS legt psycholoog *Joseph Ferrari* uit dat het zeggen van *“de chronische uitsteller moet het gewoon doen”* hetzelfde is als tegen iemand met een klinische depressie zeggen dat hij zich moet opvrolijken.

Talrijke studies hebben de negatieve impact van uitstelgedrag op onze geestelijke gezondheid aangetoond, maar toch staan we er meestal machteloos tegenover.

We proberen betere planners te worden, onszelf meer te disciplineren en soms onze toevlucht te nemen tot zelfhaat, om onszelf tot actie aan te zetten. Toch overwint de neiging om een taak uit de weg te gaan vaak al onze inspanningen.

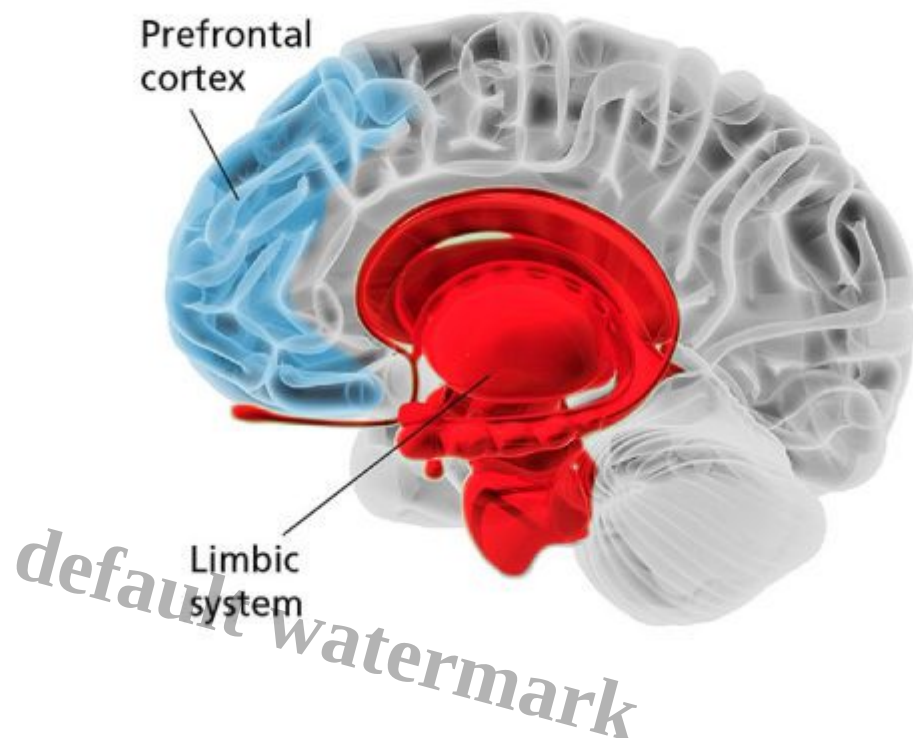
“Waarom kan ik mezelf er niet toe zetten om te doen wat ik moet doen?” is de meest frustrerende vraag voor iemand die uitstelgedrag vertoont. Helaas hebben we de neiging om allerlei negatieve antwoorden te vinden die alleen maar leiden tot meer zelfhaat. De meest voorkomende misvatting is dat uitstelgedrag het gevolg is van luiheid of een gebrek aan wilskracht. Hoewel er misschien geen eenduidig antwoord is op de vraag waarom we uitstellen, blijkt uit onderzoek dat dergelijke negatieve aannames te simplistisch en misleidend zijn.

Is uitstelgedrag een biologisch fenomeen?

Uitstelgedrag is een biologisch fenomeen in zoverre dat het overeenkomt met specifieke hersenfuncties. We hebben twee belangrijke gebieden in onze hersenen: het limbisch systeem en de prefrontale cortex. Het limbisch systeem, ook wel bekend als het emotionele zenuwstelsel, is voornamelijk verantwoordelijk voor emotionele verwerking, geheugen, beloningssysteem en vecht- of vluchtreactie.

Het behoeft geen betoog dat dit het oudste en meest dominante deel van onze hersenen is, aangezien de functies ervan essentieel zijn voor ons voortbestaan.

De prefrontale cortex daarentegen is verantwoordelijk voor impulsbeheersing, langetermijnplanning, uitvoerende functies, probleemoplossing en rationeel denken. In tegenstelling tot het limbisch systeem is de prefrontale cortex een recente evolutionaire ontwikkeling. Vanuit biologisch perspectief is uitstelgedrag een strijd tussen deze twee hersengebieden, die wordt gewonnen door het limbisch systeem.



Waarom heeft het limbisch systeem voorrang op de prefrontale cortex?

Het limbisch systeem heeft voorrang op de prefrontale cortex omdat het de functie ervan kan verzwakken of aantasten. Wanneer je voor een onaangename of stressvolle taak staat, hebben deze twee hersengebieden een belangenconflict. Je prefrontale cortex ziet de voordelen op lange termijn van het nu volbrengen van deze taak en de negatieve gevolgen van het uitstellen ervan. Het is het deel van je hersenen dat beter weet. Je limbisch systeem is echter primitiever en kortzichtig.

Het doel ervan is eenvoudig: de bron van de dreiging, gesignaleerd door de negatieve emoties, vermijden en vluchten voor de tijger of, in dit geval, de taak (het maakt geen onderscheid). Terwijl je prefrontale cortex kan werken aan de toekomstige beloning voor het voltooien van de taak, streeft je limbisch systeem naar onmiddellijke bevrediging en kortetermijnverlichting.

Om goed te kunnen functioneren, heeft je prefrontale cortex veel meer energie en bewuste inspanning nodig dan je limbisch systeem, dat over het algemeen automatisch werkt. Bij overweldigende of sterke emoties kan je limbisch systeem gemakkelijk het betere oordeel van je prefrontale cortex overschrijven, omdat het energiezuiniger is. Volgens neurowetenschapper Amy Arnsten kan *“oncontroleerbare stress een snel en dramatisch verlies van prefrontale cognitieve vaardigheden veroorzaken, en langdurige blootstelling aan stress leidt tot architecturale veranderingen in de prefrontale dendrieten”* (Arnsten, 2010).

In dit geval wordt het neurobiologisch onmogelijk om *“het gewoon te doen”*. De redenen voor overweldigende emotionele opwindings kunnen natuurlijk variëren van milde emotionele ontregeling tot

ernstig trauma. Hoewel het biologische mechanisme achter uitstelgedrag hetzelfde kan zijn, spelen bij iedereen verschillende psychologische factoren een rol. Dat gezegd hebbende, onze neiging om onszelf te verwijten dat we niet doen wat we zouden moeten doen, verzwakt de prefrontale cortex vaak nog verder door meer negatieve emoties te produceren.

Wees de volgende keer dat je iets uitstelt niet te streng voor jezelf!

Datum aangemaakt

2025/12/19

default watermark