

Inhoud

Hoe ik leerde dat ik niet lui was	9
Een De Luiheidsleugen	21
Twee Een nieuwe definitie van luiheid	52
Drie Je verdient het om minder te werken	93
Vier Je waarde wordt niet bepaald door je prestaties	128
Vijf Je hoeft niet op elk gebied een expert te zijn	158
Zes Je relaties zouden niet vermoeiend moeten zijn	187
Zeven Laat de samenleving je niet voorschrijven wat je 'moet'	217
Conclusie – Mededogen maakt korte metten met de Luiheidsleugen	242
Dankwoord	254
Noten	257

Hoe ik leerde dat ik niet lui was

Ik had de reputatie dat ik productief was, maar die reputatie had me veel gekost. Mijn omgeving zag me als een goedgeorganiseerd, ijverig werkbijtje dat alles goed voor elkaar had. Jarenlang jongleerde ik met carrièresuccessen, mijn creatieve output en activisme zonder ooit iemand teleur te stellen. Ik leverde mijn werk altijd op tijd in. Als ik had beloofd dat ik een evenement zou bijwonen, dan kwam ik ook. Ik stond altijd klaar voor vrienden die hulp nodig hadden met het redigeren van een sollicitatiebrief of die behoefte hadden aan morele steun als ze hun afgevaardigde gingen bellen over alweer een schending van de mensenrechten. Ik was beschikbaar. Maar achter mijn masker van energie en je-kunt-altijd-op-me-rekenen was ik een wrak. Soms zat ik urenlang overprikkeld in het donker en had ik niet eens voldoende energie om een boek te lezen. Hoewel ik een hekel kreeg aan iedereen tegen wie ik ja had gezegd, bleef ik mezelf overbelasten om hen te helpen. Ik nam veel te veel hooi op mijn vork, sleepte me van de ene verplichting naar de andere en dacht dat mijn gebrek aan energie betekende dat ik onvergeeflijk 'lui' was.

Ik ken veel mensen die zo zijn als ik. Mensen die overuren maken en altijd extra klussen aannemen omdat ze hun leidinggevende niet willen teleurstellen. Die dag en nacht klaarstaan om vrienden en familieleden te steunen en adviezen te geven. Die zich zorgen maken over tientallen en nog eens tientallen sociale kwesties, maar zich altijd schuldig voelen omdat ze niet genoeg doen om ertegen te strijden omdat er nu eenmaal niet

genoeg uren in een dag zitten. Mensen die elk moment van hun dag volproppen met activiteiten. Na een lange werkdag leren ze Spaans op Duolingo of proberen ze zich Python eigen te maken op een site als Code Academy.

Dit type mensen – mensen zoals ik – doet alles wat de samenleving vindt dat we moeten doen als we goede mensen willen zijn en respect willen verdienen. We zijn plichtsgetrouwe werknemers, gedreven activisten, attente vrienden en eeuwige studenten. We piekeren over de toekomst. We plannen vooruit. We proberen onze angsten in te dammen door de regie te nemen over alle zaken die we kunnen beheersen en we dwingen onszelf kei- en keihard te werken.

Velen van ons zijn altijd moe, overweldigd en teleurgesteld in onszelf omdat we vinden dat we tekortschieten. We geloven nooit – hoeveel we ook hebben gepresteerd en hoe hard we ook hebben gewerkt – dat we genoeg hebben gedaan om tevreden en voldaan te zijn. We denken nooit dat we rust hebben verdiend. Ondanks alle burn-out, stressgerelateerde aandoeningen en slapeloze nachten zijn en blijven we ervan overtuigd dat het feit dat we beperkingen hebben betekent dat we ‘lui’ zijn, en dat luiheid altijd slecht is.

Die kijk op de zaak verpest onze levens.

Jarenlang hield ik een onmogelijk patroon aan: ik werkte de eerste vijf of zes uur van elke dag onophoudelijk door om zo veel mogelijk af te handelen. Ik was vaak zo intens gefocust op de stroom van e-mails die ik moest beantwoorden of de papers die ik moest beoordelen dat ik vergat pauzes te nemen om te eten of mijn benen te strekken. Soms ging ik niet eens naar de wc. Als ik tijdens zo'n sessie werd gestoord, keek ik degene die me stoorde aan met een holle, geërgerde blik. Na vijf uur stortte ik in: chagrijnig, hongerig en emotioneel opgebrand. Ik was dan een wrak.

Ik vond het heerlijk om superefficiënt te zijn en alle items op mijn to-dolijst te lijf te gaan waarover ik me die nacht zorgen had

liggen maken. Ik kreeg tijdens zo'n sprint indrukwekkend veel voor elkaar. Maar als ik mezelf dwong zo hard te werken, had je na afloop niets meer aan me. Mijn middagen waren volstrekt onproductief. Ik zat urenlang gedachteloos door Instagram of Tumblr te scrollen. 's Avonds had ik nog net voldoende energie om in te storten op mijn bed en in mijn donkere appartement een paar YouTubevideo's te bekijken en chips te eten.

Na een paar uur 'bijtanken' ging ik me dan schuldig voelen omdat ik niet productiever omging met mijn tijd. *Ik had iets moeten gaan doen met vrienden*, zei ik dan tegen mezelf. *Ik zou me moeten wijden aan creatieve projecten. Ik zou een lekkere, gezonde maaltijd voor mezelf moeten maken*. Dan kwam de stress over alle dingen die ik de volgende dag weer moest doen. En de volgende ochtend begon die hele cyclus van schuldgevoel, te hard werken en uitputting weer van voren af aan.

Hoewel ik wist dat deze manier van werken ongezond was, kon ik de cyclus niet doorbreken. Het was vreselijk om elke dag zo uitgeput te zijn, maar de bevrediging om al die karweitjes in een paar uur af te werken gaf me een goed gevoel. Items afvinken op mijn to-dolijst was mijn lust en mijn leven. Ik vond het heerlijk als iemand zei: 'Wow, dat was snel!' omdat ik sneller had teruggemaid dan dat ze hadden verwacht. Ik nam meer taken op me dan ik kon afhandelen, omdat ik de diepe behoefte had om te laten zien dat ik een ijverige, betrouwbare werkracht was. Maar als ik al dat werk had aangenomen, brandde ik mezelf op en werd ik depressief of ziek.

Jarenlang gaf ik mezelf op mijn kop als ik buiten adem raakte. Altijd als ik mezelf even niet dwong tot het uiterste te gaan, schaamde ik me omdat ik stagneerde. Elke keer dat ik op mijn werk nee zei tegen een klus maakte ik me zorgen dat ik niet hard genoeg werkte voor mijn salaris. Als ik niet een vriend hielp die me nodig had of niet naar een demonstratie ging die ik had willen bijwonen of een concert of voorstelling van een vriendin niet bezocht, wist ik zeker dat iedereen me kritisch beoordeelde. Als ik een pauze nam of mijn grenzen aangaf, was

ik bang dat ik *lui* was. En lui, dat was het ergste wat ik maar kon zijn. Moe zijn, overweldigd zijn, lusteloos zijn zonder energie voor hobby's en vrienden, al die dingen waren erg. Maar niets was zo erg als lui zijn.

Ik leerde al jong dat mijn zelfbeeld samenhang met mijn productiviteit. Ik haalde goede cijfers en mijn docenten vonden me slim. Ze stimuleerden me om meer verantwoordelijkheden op me te nemen, vaker voor mijn kans te gaan: bijles geven aan een klasgenootje dat moeite had met maatschappijleer, de knutselactiviteiten organiseren in ons Bijbelkamp. De volwassenen vroegen me voortdurend extra verantwoordelijkheden aan te gaan en ik zei altijd ja. Ik wilde behulpzaam, ijverig en succesvol zijn. Hard werken en veel doen waren een garantie voor een stralende toekomst.

Ik had zo mijn redenen om bezorgd te zijn over de toekomst. Mijn vader was opgegroeid in een mijnstadsje met een verouderde infrastructuur in het Appalachengebergte. Als volwassene maakte hij zich altijd zorgen over zijn financiële toekomst. Hij had cerebrale parese en kon slechts met de grootste moeite schrijven en typen. Hij dacht dat studeren of een kantoorbaan krijgen voor hem niet was weggelegd. In plaats daarvan verrichtte hij zware fysieke arbeid, in de wetenschap dat zijn lichaam dat niet eindeloos zou volhouden. Mijn moeder was mondhygiëniste. Maar ze had scoliose en kon maar twee of drie dagen per week werken.

Mijn ouders hadden niet gestudeerd en hadden daardoor beperkte opties op de arbeidsmarkt. Omdat ze voor mij op een betere toekomst hoopten, leerden ze me goed te plannen, me altijd degelijk voor te bereiden en hard te werken. Ze schreven me zodra het maar kon in voor het hoogbegaafdenprogramma op school. Ze stimuleerden me om een baantje te nemen, extra cursusblokken te volgen en mee te doen aan buitenschoolse activiteiten als debatclubs en de Model United Nations. Ze dachten dat ik het ver kon schoppen als ik hard werkte, zuinig was op

mijn geld en veel ‘extra’ verantwoordelijkheden op me zou nemen. Dan zou ik – al dan niet met een beurs – worden toegelaten op een behoorlijke universiteit en een succesvolle carrière kunnen opbouwen, zolang ik maar niet lui was. Mijn leraren zagen mijn potentieel en gaven me dezelfde adviezen.

De druk om een stabiel leven op te bouwen bezorgde me de nodige angsten, maar het alternatief leek me nog veel erger. Het was me niet ontgaan dat niet alle kinderen van mijn leeftijd net zo sterk werden gestimuleerd als ik. Sommige kinderen waren eigenlijk al opgegeven, omdat ze de lessen verstoorden of niet snel genoeg leerden. Ze waren als jonge kinderen nog gesteund en konden rekenen op de sympathie van hun docenten. Maar bij aanhoudende problemen hoefden ze niet meer te rekenen op geduld en compassie. Uiteindelijk sprak niemand meer over de behoeften en beperkingen van die leerlingen. Dan ging het er alleen nog maar over hoe *lui* ze waren. En als leerlingen eenmaal dat etiket opgeplakt hadden gekregen, werden ze niet meer geholpen. Dan werd er alleen nog tegen hen geschreeuwd. Als een kind lui was, was daar niets meer aan te doen. Dan was het hun fout dat ze hun werk niet op tijd inleverden, dat ze ingewikkelde concepten niet begrepen en hun naschoolse tijd niet besteedden aan ‘productieve’ activiteiten. Lui leerlingen hadden geen toekomst. Het was alsof de wereld zei dat ze hun verdiende loon kregen.

Ook Max leerde dat er een verband was tussen haar waarde en haar productiviteit. Ze kwam net als ik uit een familie waarvan verschillende generaties in armoede hadden geleefd in het zuiden van de vs. Net als ik heeft ze als studente en in haar professionele leven voortreffelijk gepresteerd. Maar die drive om te hard te werken begon aan haar te knagen.

Max werkt tegenwoordig voor een bedrijf in informatietechnologie, waar ze aanvragen en voorstellen indient en blogposts schrijft over wat het bedrijf zoal doet. Om haar werk goed te kunnen doen heeft ze de hulp nodig van haar collega's. Ze moeten

haar voorzien van gedetailleerde informatie over hun projecten, volledig ingevulde aanvraagformulieren en goed geschreven opzetten. Maar vaak krijgt ze die informatie niet op tijd en moet ze snel de benodigde bronnen bij elkaar scharrelen terwijl de deadline nadert en haar ongeduldige manager al in haar nek staat te hijgen. Ze maakt vaak werkweken van tachtig of negentig uur en lijkt altijd wanhopig te zijn.

‘Die voorstellen moeten perfect zijn, maar ik kan er niet op vertrouwen dat mijn collega’s de tekst zorgvuldig genoeg controleren,’ zegt Max. ‘Elke overheidsdienst waarmee we samenwerken heeft weer andere eisen. Dat kan heel specifiek zijn: dat we onze formulieren met blauwe inkt ondertekenen en niet met zwarte. Maar mijn collega’s zien voortdurend dat soort dingen over het hoofd en mijn manager managet hen niet voldoende. Dan zit ik weer van zes uur ’s ochtends tot tien uur ’s avonds het werk van anderen te verbeteren zodat we een schijf van kans hebben om het contract binnen te halen.’

Ik wist dat Max problemen had met overwerken en overbelasting toen ik haar al zeker voor de tiende keer hoorde klagen dat ze in een periode van drie dagen vijftig uur had gewerkt. Ik zag dat ze altijd doodmoe was en dat haar ergernis over haar werk was omgeslagen in woede en wanhoop. Ze moet in de loop van haar werkdag vaak uur na uur voorstellen schrijven en redigeren. Wanneer ze thuiskomt laat ze eten komen en stort ze in voor de tv. Ze is vaak zo moe dat ze vergeet de maaltijd te eten die ze heeft besteld. Ze heeft zelden tijd voor de hobby’s die haar ooit zo dierbaar waren, zoals hekserij en borduren. In de weekends ligt ze tot vier uur in bed om de accu op te laden en bij te komen van de stress van haar werkweek. Ze boekt weleens massages en vakanties om tot rust te komen, maar ze is vaak geïrriteerd en heeft een kort lontje. Ze zegt vaak dat ze nauwelijks van het leven geniet.

Ik dacht dat Max’ intense levensstijl wel schadelijk moest zijn voor haar gezondheid. Toen ik haar ernaar vroeg, antwoordde ze: ‘Deze kutbaan heeft mijn gezondheid en mijn privéleven in

puin gelegd. Ik had vorig jaar een galblaasontsteking, maar ik ben niet thuisgebleven. Ik wist dat mijn manager mijn redenen om thuis te blijven in twijfel zou trekken en me uiteindelijk zoveel schuldgevoel zou aanpraten dat ik toch naar kantoor zou komen. Tegen de tijd dat ik eindelijk naar het ziekenhuis ging, braakte ik voortdurend. Ik kon niet meer lopen van de pijn en kroop op handen en voeten naar de wc. Toen ze me opensneden, was er van mijn galblaas niets meer over. De chirurg zei dat hij nog nooit zo'n ernstig beschadigde galblaas had gezien en vroeg waarom ik niet een maand eerder was gekomen. Hij gaf me een lange preek, dat ik me vaker moest ziek melden van mijn werk. Ik kon wel janken.'

Ik leerde Max kennen toen we beiden de ambitie hadden om schrijver te worden. We deelden passages uit onze verhalen en essays met elkaar op Tumblr. Max schreef zo prachtig dat ik haar meteen beter wilde leren kennen. Maar het kalme perspectief dat destijds kenmerkend was voor haar werk zie ik nu niet meer in haar leven. Ze is een intens en heftig levend persoon (iets dat ik bewonder), maar haar werk heeft haar humeurig en kwetsbaar gemaakt. Ze kan heel geïrriteerd worden over een gebrek aan efficiëntie of over dingen die ze dwaas vindt. Ze kan zomaar heel boos worden, bijvoorbeeld als de pizzabezorger niet de juiste dressing heeft meegenomen. Verhalen schrijft ze al jarenlang nauwelijks meer.

Max weet dat haar werk haar leven dreigt te verslinden. Ze ziet dat haar baan ten koste gaat van haar relaties, haar gezondheid en haar vermogen om te genieten van de dingen die ze leuk vindt. Ze weet heel goed dat ze zichzelf onredelijke verwachtingen oplegt en zichzelf niet zou moeten dwingen om twee keer zo lang te werken als ze in feite aan haar werk zou moeten besteden. Maar ze weet niet hoe ze moet stoppen.

Net als Max had ik de gewoonte om door te werken tot aan de rand van uitputting en ziekte. Ook ik had geen idee hoe ik dat moest stoppen. Op intellectueel niveau wist ik wel dat ik te hard

werkte, maar ik was zo bang om eens een deadline te missen of lui over te komen dat ik bleef doorploeteren, zonder onderbrekingen in te lassen. Ik ging het pas anders doen toen mijn overbelasting mijn gezondheid compleet had verwoest.

Het was februari 2014 en ik legde de laatste hand aan mijn dissertatie. Ik wist als tiener al dat ik een doctoraat wilde doen in de psychologie en nu was het bijna zo ver. Ik kon aan niets anders meer denken. Ik zat eindeloos lang in het lab data te analyseren, terwijl mijn collega's al uren geleden naar huis waren gegaan om bij hun partners en kinderen te zijn. Ik had een appartement op een steenworp afstand van Loyola University, waar ik studeerde, dus ik verspilde nauwelijks tijd aan reizen. Ik zat zo vaak in het lab dat ik niet eens de moeite had genomen om mijn appartement te meubileren. Ik had niet eens een internetverbinding laten aanleggen.

Toen kreeg ik, ongeveer twee weken voordat ik mijn proefschrift moest verdedigen, een zware griep. Maar daar liet ik me niet door tegenhouden. Ik sjokte elke dag naar mijn kantoor en bleef daar zoals ik gewend was tot 's avonds laat. Ik negeerde gewoon dat ik me beroerd voelde en ging zelfs naar de sport school. Maar omdat ik mezelf de tijd niet had gegund om beter te worden, ging de griep niet weg. Op de dag van mijn verdediging had ik nog altijd koorts. Ik presenteerde mijn onderzoeksresultaten en probeerde te verhullen dat ik bibberde van de griep.

Ik promoveerde die dag. Maar de griep zat er nog. Ik ging solliciteren. Ik was nog altijd ziek. Ik heb maandenlang griep gehad. Omdat ik zo nodig productief wilde blijven, probeerde ik de hele dag te negeren dat ik ziek was. Maar elke avond begon ik te bibberen en voelde ik me zo zwak en slap dat ik maar wat dekens om me heen sloeg en op de grond ging liggen tot het ochtend werd. Dat is maandenlang zo doorgegaan. Ik heb het de hele zomer ijskoud gehad, ook al lag ik onder een enorme stapel dekens en was het buiten dertig graden.

En ik bleef maar werken. Ik probeerde voor mijn werkgever verborgen te houden dat ik te ziek was om te werken. Ik