

Verloren tijd of niet – Jim Loehr & Tony Schwartz

*Het is een zeer goed idee om zo nu en dan eens weg te gaan en een beetje te ontspannen. Wanneer je terugkomt op het werk, zal je oordeelsvermogen zekerder zijn, want als je voortdurend aan het werk blijft, zal je daardoor je oordelingsvermogen verliezen*

*Paragone – verhandeling over de schilderkunst - Leonardo da Vinci.*

Net als Winston Churchill deed da Vinci graag een strategisch dutje, dat hem weer oplaadde en waarna hij weer fris aan het werk kon gaan. Toen hij ‘Het laatste avondmaal’ schilderde leek hij tot de verontwaardiging van zijn cliënten vaak uren te dagdromen. Hij schreef : ‘De grootste genieën krijgen soms meer voor elkaar wanneer ze minder werken’

Onze cultuur draait nog steeds om het idee van ‘lineaire’ energie, het vermogen om uren en dagenlang geconcentreerd te blijven. In tegenstelling tot de meeste verslavingen wordt workalcoholisme vaak bewonderd, aangemoedigd en materiëel beloond. Maar kijk eens naar wat het ons kost. In onderzoeken zijn mensen die zichzelf workalcoholics noemen veel meer geneigd om meer dan gemiddeld te drinken, stressgerelateerde ziekten te hebben en te scheiden.

Japanners kennen het woord karohsi, dat ‘dood door overwerk’ betekent. De meeste bedrijfsongevallen gebeuren wanneer mensen te lang zonder pauze hebben doorgewerkt.

Toen de spaceshuttle *Challenger* in 1986 ontplofte, was de beslissing van de leiders van de NASA om door te gaan met de lancering, genomen na 20 uur onafgebroken werken. Zouden ze tot dezelfde beslissing zijn gekomen na een goede nachtrust ?

Laten we ook niet alle fouten vergeten die in ziekenhuizen worden gemaakt, welke we deels kunnen toeschrijven aan de idioot lange dagen die dokters, en vooral jonge dokters, moeten werken. Kortom, onze cultuur vereert urenlang werken, zelfs wanneer het nergens op slaat en de gezondheid en mensenlevens in gevaar brengt.

Je kent misschien mensen voor wie werk hun enige interesse is. Misschien ben je wel ook zo iemand. Als dat zo is, denk er dan ook over na dat de zogenoemd verloren tijd – waarin je weinig of niets lijkt te doen – veel meer waarde kan hebben voor je algehele creativiteit en productiviteit op lange termijn dan aan het werk te blijven.

Uit onderzoek blijkt dat de mensen hun beste ideeën krijgen in de tuin, de sportschool, tijdens een film of op vergelijkbare plaatsen. Ze waren in ieder geval niet aan het werk. In onze non-stop-wereld lijkt het idee van een dag per week hebben waarop we niets doen, erg ouderwets – vroeger noemden we het de sabbat – maar het zou toch heel goed zijn voor veel mensen. Doordat we ons zo nu en dan losmaken, kunnen we weer met passie doorgaan.