

DR. JULIE SMITH

Open...

Vertaald door Marja Kooreman

LUITINGH-SIJTHOFF

© 2025 Julie Smith

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

All rights reserved

© 2025 Nederlandse vertaling

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff bv, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan.

Oorspronkelijke titel *Open When...*

Vertaling Marja Kooreman

Omslagontwerp Femke den Hertog

Opmaak binnenwerk Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 210 4562 7

ISBN 978 90 210 5225 0 (e-book)

ISBN 978 90 210 5226 7 (luisterboek)

NUR 770

www.drjulie.uk

www.lsuitgeverij.nl

www.boekenwereld.com

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat dit niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Voor Sienna, Luke en Leon.

Ik hoop dat jullie dit boek nooit nodig zullen hebben.
Maar ik heb het voor de zekerheid toch maar geschreven.

Inhoud

Inleiding: Een brief van mij aan jou	9
1 Als je het moeilijk vindt om samen te zijn met anderen	
1 Als je jezelf met anderen vergelijkt en vindt dat je de mindere bent	17
2 Als je vrienden niet je vrienden zijn	30
3 Als je je in gezelschap meer op je gemak wilt voelen	39
4 Als je je niet welkom voelt maar er wel bij wilt horen	48
5 Als je steeds ja zegt terwijl je eigenlijk nee wilt zeggen	56
6 Als je te maken krijgt met passief-agressieve mensen	69
7 Als je ouders fouten hebben gemaakt (maar je wel met ze om wilt blijven gaan)	79
8 Als je als ouder fouten hebt gemaakt	90
9 Als je geen liefde terugkrijgt	100
10 Als ze van je houden, maar je ze niet dichtbij laat	107
11 Als je het laatste woord wilt	117
12 Als het moeilijk is om om hulp te vragen	127
2 Als je jezelf in de weg zit	
13 Als je zelf je grootste criticus bent	139
14 Als je twijfelt aan jezelf en graag meer zelfvertrouwen wilt hebben	150
15 Als het je te veel wordt	160
16 Als je een hekel hebt aan wie je bent geworden	169
17 Als je bang bent het verkeerde te kiezen	180
18 Als het je aan wilskracht ontbreekt	188
19 Als je onder druk moet presteren	198

3	Als je gevoelens moeilijk te verdragen zijn	
20	Als je overal te veel over piekert	211
21	Als angst de kop opsteekt	219
22	Als je overspoeld wordt door rouw	227
23	Als alles zinloos lijkt	236
24	Als je last hebt van het impostersyndroom	244
25	Als je ergens spijt van hebt	252
26	Als je te vaak in woede uitbarst	263
	Bijlage	277
	Dankwoord	291
	Bronvermelding	295
	Bronvermelding epigrafen	305
	Register	307

Inleiding

‘Richt je op het doel van je leven, gooi alle valse hoop overboord en houd je actief bezig met je eigen redding – als je ook maar iets om jezelf geeft – voor het te laat is.’

Marcus Aurelius, *Overpeinzingen*, 3.14

Een brief van mij aan jou

Een prater ben ik nooit geweest, al zou je dat misschien niet zeggen als je al die woorden hier ziet. Als kind nam ik alles om me heen al goed in me op, maar op iemand afstappen deed ik bijna nooit, ook niet als het nodig was. Ik deed wat veel stille kinderen doen: ik zocht mijn toevlucht in boeken. Achteraf gezien was mijn leeswoede een soort zoektocht. Ik zocht op die bladzijden naar iets wat ik niet van echte mensen durfde te vragen. Ik verslond het ene boek na het andere. Soms vond ik wat ik zocht en soms niet.

Ik neem het je niet kwalijk als je nu denkt dat ik als introvert mens en psycholoog een groot voorstander ben van naar binnen gekeerde zelfreflectie. Niets is minder waar. Onze binnenwereld is namelijk een beetje als een sauna: alleen gezond als je er niet te lang in zit. Wat dat betreft geef ik je een dringend advies: zoek in moeilijke perioden als het even kan contact met mensen in de echte wereld. Bij alle natuurlijke emotionele schommelingen die bij de ups en downs van het leven horen, vind je daar meestal het antwoord. Maar ik ben realistisch genoeg om te weten dat niet iedereen altijd een betrouwbaar iemand in de buurt heeft als het erop aankomt. Zit jij in een situatie waarin je dingen zelf moet uitzoeken? En vind je het moeilijk om jezelf voldoende te steunen? Dan is dit boek er voor jou.

Ik wist dat ik dit boek moest schrijven toen ik hoorde dat er mensen waren die *Why Has Nobody Told Me This Before?* altijd bij de hand hielden om er op moeilijke momenten naar te kunnen teruggrijpen. Hoewel hun verhalen bedoeld waren als compliment, liet de gedachte me niet los dat dat boek daarvoor niet geschreven was. Het is voor dat doel niet geschikt. Het wemelt van de begrippen en vaardigheden waarmee mensen aan hun geestelijke gezondheid kunnen werken, vaak door terug te kijken naar voorbije moeilijke momenten in hun leven. Maar nergens staat wat ik zou zeggen tegen mensen die in de rauwe emotie van het moment op hun kwetsbaarst zijn.

In de dagen voorafgaand aan een orkaan heb je hamer en spijkers nodig om je te wapenen tegen wat komen gaat. Maar op het moment dat de storm losbarst, is het laatste wat je wilt horen dat je je niet goed genoeg hebt voorbereid. Dan wil je alleen maar dat iemand je aankijkt en zegt waar je op dat moment mee geholpen bent. Woorden als: ik ben bij je, we komen er samen doorheen, ik weet een oplossing. Mijn vorige boek was de hamer en spijkers, dit boek is de hand die ik in de chaos van de storm naar je uitsteek. Het is de hand die zegt: kom, deze kant op, we zetten de schouders eronder.

Het kost ons vaak de grootste moeite om zelf de stem te zijn die we in pijn of verwarring het hardst nodig hebben. Niet omdat er iets mis met ons is, maar omdat we allemaal al doende van het leven leren. Daarom is dit boek voor iedereen. Voor onze kinderen die uit huis gaan, voor vrienden die ver weg wonen, voor de familieleden voor wie we niet de juiste woorden kunnen vinden en voor onszelf, als we een uitweg zoeken.

Uit eigen ervaring als lezer en psycholoog weet ik dat woorden een licht op ons pad kunnen zijn in donkere tijden. Je gaat soms nieuwe wegen zien, wegen waarvan je niet wist dat je ze over het hoofd had gezien. Tijdens het schrijven van deze brieven aan jou, één aan het begin van elk hoofdstuk, had ik soms maar wat graag je gedachten willen lezen. Dan had ik precies geweten waar je mee te dealen hebt en welke woorden je op dit ogenblik het meest nodig hebt. Onmogelijk. Ik kan de uitdagingen waarvoor

je staat niet tot in detail voorspellen. Wat ik wel kan doen is alle schatten die ik op mijn eigen pad heb gevonden, neerleggen langs jouw route. Dit boek kan dus niet meer dan een baken zijn. Jou uit het water trekken kan het niet, maar het kan wel een licht laten schijnen, zodat je in tijden van opperste verwarring de weg naar boven weet te vinden. Maar je moet nog wel zelf navigeren.

Ik heb hoge verwachtingen van je als het gaat om de uitdagingen die je te wachten staan, omdat ik twee dingen zeker weet. Allereerst dat je een grotere potentie bezit dan je vanuit je huidige standpunt kunt bevatten. Ten tweede dat de weg naar alles wat beter is, ongeacht het vertrekpunt, altijd vraagt om nieuwe inzet en de bereidheid iets nieuws te leren. We kunnen niet weten wat we niet weten, dat geldt voor ons allemaal. Dus geloof me alsjeblieft als ik je vertel dat je er geen idee van hebt hoeveel beter alles voor je kan worden. Totdat je er bent.

Met lieve groeten,

A handwritten signature in cursive script that reads "Julie".

Dr. Julie Smith,
klinisch psycholoog

Meer weten?

Iedereen die meer wil weten over de onderwerpen in dit boek kan er op mijn YouTubekanaal, Instagram en andere sociale media veel informatie over vinden.



@DrJulie



@drjulie



@drjulie



@DrJulieSmith

1

Als je het
moeilijk vindt
om samen te zijn
met anderen

1

Als je jezelf met anderen vergelijkt en vindt dat je de mindere bent

‘Je superieur voelen aan je medemens heeft niets met edelmoedigheid te maken. Echt edelmoedig is het om superieur te zijn aan de voorgaande versie van jezelf.’

Ernest Hemingway

Een brief van mij aan jou

Als je jezelf met een ander vergelijkt en die vergelijking valt in je nadeel uit, dan kunnen er twee dingen gebeuren: of je voelt inspiratie, energie en motivatie om iets te leren van het vergezicht dat die ander je laat zien, of je wordt machteloos meegezogen in een neerwaartse spiraal. Als je ervaring hebt met dat laatste, dan komt dat niet door jou en al jouw zogenaamde tekortkomingen, maar door de manier waarop je aan het vergelijken bent.

Als je er namelijk onderliggende destructieve overtuigingen op na houdt over de vraag of je in de kern wel deugt, zul je nooit de manier van vergelijken kiezen die je vooruit kan helpen. In plaats daarvan zul je focussen op vergelijkingen die je eigen overtuigingen bevestigen, al zijn die nog zo schadelijk. Met een schijnwerper op je eigen zwakke punten staar je je vervolgens blind op de sterkste kanten van de ander alsof het speelveld gelijk zou zijn. Je hebt helemaal geen compleet, realistisch beeld van die ander met alle

aspecten van hun leven die voor de buitenwereld verborgen blijven. En zelfs als je wel een glimp van hun tekortkomingen zou opvangen, zul je die waarschijnlijk negeren. In je hoofd heb je deze persoon zo hoog op een voetstuk gezet, dat je jezelf alleen nog maar kunt optrekken door die ander onderuit te halen. Maar juist dan word je iemand die je nooit hebt willen zijn.

Als je jezelf zo vergelijkt met familieleden of vrienden kan dat schadelijk zijn voor de relatie. Het vergelijken zit de verbondenheid in de weg, omdat er een veronderstelling aan vastzit dat hun succes jouw falen betekent. Daar kun je rancuneus en verbitterd van worden met verwijdering als gevolg. Hoe verder je van mensen af komt te staan, hoe sterker de neiging tot vergelijken wordt. Maar ook omgekeerd geldt: een ander beter leren kennen werkt als een tegengif tegen het soort vergelijken dat een toxisch effect heeft op de relatie. Hoe beter je iemand kent, des te kleiner de kans dat je tot zulke oppervlakkige en onjuiste oordelen komt. Dan is er ruimte om een vriendschapsband te smeden waarin je oog hebt voor medemenselijkheid. Daarbinnen opereer je als een team waarbij je elkaar steunt in alles wat jullie onafhankelijk van elkaar ondernemen. Dan kun je blij zijn om de persoonlijke overwinningen van de ander en oprecht meeleven als het even tegenzit. Als je iemand goed leert kennen, besef je dat zijn of haar leven heel andere nuances kent dan het jouwe. Je begint steeds beter te begrijpen waarom het slecht vergelijkingsmateriaal is voor je zelfbeeld.

Heel vaak hoor je mensen beweren dat je gewoon moet ophouden jezelf met anderen te vergelijken. Maar probeer het maar eens en je zult merken dat dat makkelijker gezegd is dan gedaan. De neiging tot vergelijken is een ingebouwde eigenschap die zowel nuttig als riskant kan zijn. Als je het op de juiste manier hanteert, stuurt die neiging je de goede kant op. Dan inspireert ze je en geeft ze je een duwtje in de rug, zodat je je grenzen kunt verleggen. Maar als je haar verkeerd gebruikt kan dat vergaande gevolgen hebben en langdurige schade veroorzaken.

Jezelf meten aan een ander en concluderen dat je de mindere bent, hoeft geen slechte zaak te zijn. Het is ook weer niet zo dat we ons helemaal nooit met een ander zouden moeten vergelijken.

Zo'n vergelijkingsproces kan ons een goede dienst bewijzen als het leidt tot een constructieve voorwaartse beweging die ons sterkt in de overtuiging dat we het in ons hebben om te groeien. Maar als het vergelijken uitloopt op jaloezie, rancune, verbittering en een verminderd gevoel van eigenwaarde, doen we iets fout. We richten onze aandacht en onze energie dan verkeerd. En dat kan ons duur komen te staan. We moeten leren hoe je vergelijkingsprocessen zo kunt inzetten, dat ze ons iets opleveren en er scherp op blijven wanneer we ze op een zelfdestructieve manier gebruiken.

Hulpmiddelen waarmee je meteen aan de slag kunt

Deze hulpmiddelen gaan verder dan het gebruikelijke slechte advies dat je gewoon moet ophouden jezelf met anderen te vergelijken. Kijken hoe een ander zijn plaats in deze wereld probeert te vinden zodat jij daarvan kunt leren, is net zo natuurlijk als ademen. De aansporing dat je gewoon moet stoppen met vergelijken leidt op z'n best tot een vlaag van positiviteit. Maar die zal onmiddellijk verdwijnen als je weer op je favoriete socialemedia-app zit. Zodra je een kamer binnenstapt waar leeftijdsgenoten bij elkaar zitten, krijg je binnen een paar seconden een gevoel over je sociale of professionele status in die groep. Het proces van het vergelijken bestaat niet altijd uit een serie gedachten. Je hersenen hebben allang vastgesteld wat je te doen staat om er in die situatie het beste van te maken. Je hoeft ondertussen niet ten prooi te vallen aan de neerwaartse spiraal die zo'n sociaal vergelijkingsproces in gang kan zetten. Je kunt het een en ander doen om te herkennen wanneer jouw manier van vergelijken de destructieve kant op gaat. Je kunt er bewust voor kiezen om je aandacht te richten op manieren van vergelijken waar je veel aan kan hebben.

Wat jezelf vergelijken destructief maakt

Sociale media

Jezelf evalueren zonder ook maar enige vergelijking met anderen te maken is vrijwel onmogelijk. Niemand leeft immers in een vacuüm. We

leven in sociale verbanden met normen en verwachtingen. Daardoor lopen we minder risico vernederd of afgewezen te worden en verlies van onze status in de groep: allemaal dingen die ons kunnen overkomen als we – bewust of onbewust – tegen die normen en verwachtingen ingaan. Die sociale dynamiek helpt ons ons leven lang in onze omgang met andere mensen. We kunnen eraan afmeten of we genoeg bijdragen en of we ons op een acceptabele manier gedragen. Je ontdekt ook wie je wel en niet als voorbeeld wilt navolgen. Hoe je wordt gezien in je eigen sociale groep is belangrijk als je geaccepteerd wilt worden en succes wilt hebben. Dus de neiging om jezelf te vergelijken is niet altijd iets om tegen te vechten. Het is een essentiële vaardigheid in het leven waar je niet buiten kunt.

Maar hoewel het helpt om gebruik te maken van je directe omgeving als je jezelf evalueert, geldt dat niet voor sociale media: zodra je daar te rade gaat, krijg je iets anders te zien dan je eigen leefwereld. Heel veel ervan is zelfs compleet nep: een verzameling zorgvuldig geselecteerde en digitaal gemanipuleerde plaatjes waarvan individuen of bedrijven willen dat jij ze ziet.

Je hoeft je maar een paar minuten over te geven aan zulke vaak oneerlijke en misleidende vormen van vergelijking, of het algoritme heeft al nauwkeurig in kaart gebracht hoe het je aandacht kan vasthouden. Het schotelt je vervolgens een onafgebroken stroom van hetzelfde voor tot je er beroerd van wordt. Dus in plaats van sociaal-realistische manieren van vergelijken die je verder helpen in het leven, krijg je nu de giftigste en schadelijkste ideaalbeelden voorgeschoteld. En jij blijft achter met een ontevreden gevoel over jezelf en het leven dat je leidt, een leven dat eigenlijk bedoeld is om van te genieten.

Dit hele proces vergiftigt onze denk- en gevoelswereld. Het kan zich uiten in zelfhaat en somberheid als het zich naar binnen keert. Of het weerspiegelt zich in de buitenwereld in de vorm van kwaadaardige sabotageacties tegen de mensen die we verantwoordelijk houden voor de gevoelens van verbittering en rancune die we ervaren. Je hoeft niet lang te scrollen of je komt hordes toetsenbordstrijders tegen die hun woede botvieren op een ander. Ze storten zich op iemands tekortkomingen als hyena's op een gewond dier in een poging te voorkomen dat hun slachtoffer zal worden gezien als een bewonderenswaardig mens met lef.

De drang om anderen online neer te sabelen is sterker dan veel mensen zullen toegeven. Maar als je weet dat je die neiging hebt of als je merkt dat je ontevredener begint te worden over je eigen leven, dan wordt het tijd om de sociale media wat vaker de rug toe te keren en meer te focussen op het echte leven, echte mensen en echt contact.

Jezelf vergelijken met dierbaren

Het riskantste is om jezelf te vergelijken met de mensen die het allerbelangrijkst voor je zijn. Bij hen staat er immers het meest op het spel. Zodra het vergelijken met broers en zussen, ouders of vrienden begint, tast dat het fundament van de relatie aan, met alle risico's van dien.

Als je hun persoonlijke successen als een bedreiging ziet voor je eigenwaarde of status, zullen gevoelens van jaloezie en wrok ontstaan en dat kan de relaties onherstelbare schade toebrengen. En juist deze relaties zouden zo'n positieve kracht in je leven kunnen zijn. Van een teamgevoel kan geen sprake zijn als je het spel zo speelt dat er van jou maar één winnaar mag zijn.

Zoals Alain de Botton het verwoordde: 'Het succes van een goede vriend is het moeilijkst te verdragen.' Voor je het weet zie je jezelf veranderen van iemand die zijn vrienden alle geluk van de wereld wenst in iemand die het onverdraaglijk vindt om bij ze in de buurt te zijn. Of je ze nu begint te ontlopen, buiten te sluiten of je begint af te zonderen, het is voor alle betrokkenen een nare situatie. Zo donker kan het worden als je niet weloverwogen en constructief aan het vergelijken bent.

Als je die ene succesvolle vriend(in) ontloopt, ontloop je in werkelijkheid de gevoelens die door dat succes bij jou naar boven komen. Als je moedig genoeg bent, kun je die gevoelens nieuwsgierig bekijken, in plaats van ze weg te duwen door je dierbare te bekritisieren of zelfs compleet uit de weg te gaan. Op die manier heb je kans dat je duidelijker gaat zien wat er speelt en kan de relatie nog te redden zijn. Het is zeker mogelijk om oprecht blij te zijn voor je vrienden wanneer het ze goed gaat. Maar niet als je voor je eigen gevoel van eigenwaarde een superioriteitsgevoel nodig hebt ten opzichte van die vrienden of familieleden. Het is dan belangrijk je gevoelens te gebruiken als een aanwijzing om je eigen leven opnieuw te evalueren, niet als reden om een ander af te wijzen. Als je je eigen normen en waarden helder hebt

en er ook naar leeft, zullen oppervlakkige tekenen van succes of falen minder wereldschokkend zijn.

Dus als vrienden een manier hebben gevonden om het in de wereld te maken, of juist onderuitgaan onder het gewicht van hun eigen demonen, negeer dan de neiging je eigen ongemakkelijke gevoelens die daarbij onvermijdelijk zullen opkomen op hen af te reageren. Luister in plaats daarvan naar jezelf en vraag je met oprechte interesse af wat die gevoelens je te vertellen hebben. De ene keer zullen het niet meer dan vluchtige emoties zijn en voel je je al snel weer tevreden over je eigen leven. Een andere keer kunnen ze positieve veranderingen teweegbrengen. Maar dat kan alleen als de manier van vergelijken constructief is. Daarom voeg ik hier nog een paar ideeën toe om je te laten zien hoe je tot nuttige vergelijkingen komt.

Zo maak je een constructieve vergelijking

Zet afgunst om in inspiratie

Als je jezelf op de juiste manier met een ander vergelijkt, heeft dat een groot positief effect op je gevoelsleven en je hele doen en laten. Stel bijvoorbeeld dat je je favoriete sportieve vaardigheid wilt verbeteren en je precies weet waar je zwakke plek zit. Dan is een positieve vergelijking met een speler die juist uitblinkt op dat punt een enorme kans om van te leren. Je manier van vergelijken moet aan drie aspecten voldoen om dit proces goed te laten verlopen:

1. Houd je aandacht standvastig gericht op de specifieke vaardigheid die je benijdt in de prestaties van de ander. Blijf heel gericht kijken en laat je niet verleiden tot algemenere vergelijkingen tussen jouzelf en de ander. Je wilt die ander immers niet worden, maar je alleen zijn of haar aanpak eigen maken, zodat jij er je voordeel mee kunt doen.
2. Geef jezelf een groeimindset. Dat betekent simpelweg dat je onthoudt dat je de baas bent over je eigen leven en dat je met inzet en inspanning de meeste dingen kunt leren of verbeteren. Deze instelling stimuleert positief handelen in de richting van je eigen doelen. Dit in

tegenstelling tot de mentaliteit die ervan uitgaat dat capaciteiten nu eenmaal vastliggen en dat anderen meer mazzel hebben. Je kunt er donder op zeggen dat je met zo'n manier van denken een stuk negatiever aan het vergelijken zult zijn, met meer rancuneuze gevoelens en beschadigde relaties tot gevolg.

3. Over je eigenwaarde valt niet te onderhandelen. Die mag dan ook nooit op het spel komen te staan. Dit is een cruciaal punt. Als anderen normen voor jou de maatstaf worden om in te kunnen schatten wat je waard bent, kan dat je leven behoorlijk vergallen. Denk maar aan een bedorven ingrediënt dat een heel gerecht verzuurt. Jaloezie omzetten in inspiratie is geen probleem zolang je je eigenwaarde niet afmeet aan hoe goed anderen het lijken te doen. Iemand vinden die ergens beter in is, is niet zo moeilijk, maar dat zegt niets over wat je in de kern als mens waard bent. Als die waarde nooit ter discussie hoeft te worden gesteld, ben je innerlijk sterk en stevig genoeg om vergelijkingsprocessen in je voordeel te gebruiken. Als je daarentegen de geringste aanwijzing dat je nog niet de beste bent, gebruikt om te concluderen dat je dus waardeloos bent en gedoemd bent om te mislukken, kun je onmogelijk aan jezelf werken. Het vooruitzicht om je eigen onvolmaaktheden onder ogen te zien is dan te bedreigend en te pijnlijk. Wat je presteert, fluctueert met je inzet, maar de waarde die je vertegenwoordigt is een constante. Verwar dat laatste niet met het recht op een luie stoel waarin je op je wenken wordt bediend. Zo'n eisende houding staat haaks op wat er van je wordt gevraagd. De neiging om te denken dat het universum jou verschuldigd is wat het anderen aan voorspoed heeft bezorgd, omdat jij toch net zoveel waard bent als zij, zal waarschijnlijk eerder tot rancune en verbittering leiden dan tot de noodzakelijke actie die je dichter bij je doel brengt.

Wil je constructief bezig kunnen blijven en voorkomen dat je ondertussen verzandt in zelfkritiek die over van alles en nog wat gaat, stel jezelf dan vragen als:

- Waar ben ik nou precies zo jaloers op?
- Welke specifieke vaardigheden die zij zo goed beheersen zou ik ook graag willen hebben?

- Brengt het leren van dezelfde vaardigheden mij eigenlijk wel dichterbij mijn eigen doelen?
- Wat hebben zij moeten doen om zo goed te worden?
- Is er iets van dat succesraject dat ik zou kunnen kopiëren om dichterbij mijn persoonlijke doelen te komen?

Zo wordt afgunst inspiratie in plaats van een stok om jezelf mee te slaan en verrijkt het vergelijken je leerproces.

Kies je vergelijkingsmateriaal zorgvuldig

Wat het stimulerendst werkt om je doelen actief binnen je bereik te brengen is om te kijken naar mensen met een vaardigheidsniveau dat net iets hoger ligt dan het jouwe. Dat werkt beter dan wanneer we naar mensen kijken met wie de kloof in de gemeenschappelijke tak van sport erg groot is. En dat is een reden te meer om bij het vergelijken af te zien van het gebruik van sociale media. Ook al is de content misschien nog zo echt, dan nog zijn het waarschijnlijk geen mensen die bezig zijn beter te worden in hun hobby of professie. Het algoritme toont je vooral de uitzonderingen en voor je het weet worden wereldtoppers die al veel en veel verder zijn dan jij voor jou de norm.

Het kan voor een tijdje best inspirerend of intrigerend zijn, maar na zoveel exposure aan ideaalbeelden zal je eerder een minderwaardigheidsgevoel of een gevoel van somberheid bekruipen. Echt enthousiast voor het zetten van leerzame vervolgstappen zul je er niet van worden. En er is nog iets: het kijken naar zulke ideaalbeelden kan een rechtvaardiging worden voor zelsabotage. Waarom zou je immers nog met vallen en opstaan proberen te excelleren, als je net hebt ingezoomd op extremen van een voor jou onbereikbaar hoog niveau. Je hebt dan een goed excuus om jezelf dat ongemak te besparen.

Als je dus merkt dat je jezelf vergelijkt met extremen en je je daardoor ontmoedigd voelt, neem je dan voor om je te laten inspireren door iemand die maar een paar stappen verder is. De stimulans die je vervolgens ervaart als het je lukt om daar ook te komen, zal je motiveren om je te blijven inspannen voor verbeteringen.

Van wrok naar dankbaarheid

Geef een kind een snoepje en je ziet een blij gezicht. Geef het kind ernaast twee snoepjes en je ziet het gezicht van het eerste kind onmiddellijk betrekken. Weg is de tevredenheid van even daarvoor. Gespitst zijn op wat een ander wél heeft, maar jij niet, brengt het risico met zich mee om diep ontevreden te worden over een leven waar je anders meer dan blij mee had kunnen zijn. Ineens doet het er niet meer toe wat je hebt, maar alleen nog dat de ander méér heeft. Er is niks mis met iets beters willen voor jezelf, maar als je daarbij gedreven wordt door rancune, zul je altijd met een knagend gevoel van tekort blijven zitten, hoeveel je ook weet te bereiken en binnen te halen. Echte voldoening blijft uit, je leidt een leven dat wordt bepaald door het steeds maar weer verplaatsen van de doelen en het verschuiven van je aandacht naar weer een ander om je mee te vergelijken.

Rancune is geen weerspiegeling van wat de wereld jou nog schuldig is, maar laat zien waar je nog aan moet werken. Kijk maar eens naar mensen die meer hebben om dankbaar voor te zijn dan de gemiddelde mens, maar die niettemin rancuneus en verbitterd in het leven staan. Zoiets gebeurt maar al te gemakkelijk als we vergelijkingen maken die ons niet vooruithelpen. Schadelijke manieren van vergelijken kunnen uitlopen op de verzuchting dat je liever iemand anders was geweest.

Luister dus naar die rancune in jezelf. Misschien is het een teken dat je duidelijk moet leren aangeven wat goed is voor jou en meer voor jezelf moet opkomen. Misschien betekent het dat de dingen waar je dankbaar voor bent meer aandacht verdienen, en dat je daarom moet leren meer grip te krijgen op de manier waarop je je aandacht richt.

Oefenen in dankbaarheid wordt vaak afgeserveerd als iets wat te simpel is en niet veel voorstelt. Maar als het echt zo gemakkelijk was, zou er heel wat minder bitterheid en wrok in de wereld zijn. Maak dankbaarheid daarom onderdeel van je dag als een vorm van training van je aandacht. Je hoeft per dag maar een paar minuten stil te staan bij de dingen waarvoor je dankbaar bent om te merken dat dat een transformerende werking kan hebben. Ook het herstel van de schadelijke effecten van negatieve vergelijkingsprocessen wordt erdoor bevorderd.

Waarom zou je jezelf niet onderdompelen in een gevoel van dank-

baarheid omdat je getuige mocht zijn van iemands mooie resultaten, omdat je in een tijd leeft waarin je de vrijheid hebt om ook zelf iets dergelijks te bereiken, als je dat wilt? Zoek bewust de dankbaarheid op voor het feit dat je de mogelijkheid hebt om in ieder geval iets te proberen en voor de vreugde die je kunt ervaren terwijl je eraan werkt. Zo verdwijnt het gevoel dat je je eerst moet kunnen meten met die ander voor je tevreden kunt zijn. En aangezien we ons vergelijken met mensen die al een stuk verder zijn dan wij, is het sowieso geen goed idee om ons eigen succes af te laten hangen van de vraag of ze nog in te halen zijn. Op die manier blijft je levensgeluk altijd iets ongrijpbaars wat in de toekomst ligt en bereik je het gedroomde einddoel nooit.

Jezelf vergelijken met mensen die zich niet met jou kunnen meten helpt enorm om bij een gevoel van dankbaarheid te kunnen komen. Zelfs in onze donkerste perioden is er altijd wel iets om dankbaar voor te zijn, maar het is niet altijd gemakkelijk om te bedenken waarvoor precies. Dan helpt het om te denken aan het ontelbare aantal medemenssen dat het zoveel slechter heeft. Zo ontstaat een reëler perspectief: een positieve verschuiving in de manier waarop je naar je eigen situatie kijkt. Maar dan moet je niet opeens gaan doen alsof je in dat licht geen recht van spreken meer hebt, want dan kom je van de regen in de drup. Het feit dat anderen het minder hebben dan jij is geen excuus om jezelf niet te helpen.

Je eigen normen en waarden weer opdiepen

Als je vastzit in een patroon van schadelijke manieren van vergelijken, heb je hoogstwaarschijnlijk het contact verloren met de dingen die voor jou het belangrijkste zijn in het leven. En als dat het geval is, ga je buiten jezelf in de verkeerde richting op zoek naar een nieuwe maatstaf.

Je ziet een buitenwereld die de fantasie probeert te verkopen dat je je pas echt voldaan zou moeten voelen met meer bezit, extreme rijkdom, roem en het soort uiterlijk dat je alleen bij een plastisch chirurg kunt krijgen. De marketingstrategieën die daarbij worden gebruikt, zijn een voedingsbron voor nog meer negatieve manieren van vergelijken waarbij je er zelf bekaaid vanaf komt. En als je die wereldse normen omarmt alsof ze van jezelf zijn, vergroot je het risico op somberheid, angst, verslaving, narcisme en noem het maar op. Laat dus een ander

niet bepalen wat echt belangrijk voor je is. Maak opnieuw contact met de dingen die je gegarandeerd meer betekenisvolle ervaringen zullen brengen. Moeilijk is dat niet.

Op bladzijde 277 in de bijlage vind je de oefeningen die hierbij helpen. Ze staan daar omdat ze ook relevant zijn voor andere problemen in je leven. Zodra je weet wie je wilt zijn – voordat je je blik helemaal verliest in andermans leven – sta je zelf weer aan het roer van het schip van je eigen leven.

De nuttigste manier om jezelf te vergelijken

Je hebt er het meest aan om jezelf te vergelijken met jezelf. Sta er even bij stil of het je is gelukt om jezelf vandaag ietsje beter te maken dan gisteren. Zo ben je getuige van je eigen vorderingen. Maar laat het daar niet bij. Kijk vervolgens waar je nu bent en waar je morgen, volgende maand en volgend jaar wilt zijn. Heb je vandaag iets gedaan wat een stap in die richting betekent? Wat betekent dat voor wat je op dit ogenblik te doen staat?

Bedenk eens wat je zou kunnen bereiken als je jezelf zou trainen om op tijd door te hebben wanneer je bezig bent met een schadelijke manier van vergelijken. En bedenk eens wat je zou kunnen bereiken als je die schadelijke vergelijking onmiddellijk zou vervangen door een constructieve vergelijking te maken waarbij je uitsluitend focust op je eigen doelen. Er is maar één manier om uit te vinden welk verschil dit zou maken!

Kernpunten

- Als je jezelf vergelijkt met een ander en je tekort voelt schieten, is dat of een inspirerende en motiverende ervaring om van te leren, of je komt terecht in een neerwaartse spiraal van teleurstelling over jezelf en je leven. Overkomt dat laatste jou vaak, dan ligt dat niet aan jou en je tekortkomingen, maar aan je manier van vergelijken.
- Het is te simplistisch om te denken dat je gewoon kunt ophouden met jezelf te vergelijken met anderen. Het is een ingebouwd mechanisme dat ons kan helpen of juist in de weg kan zitten. Als je hem goed gebruikt, stuurt hij je de goede kant op met inspiratie en een duwtje in de rug om je grenzen te verleggen. Gebruik je hem verkeerd, dan kan hij schade aanrichten waar je nog lang last van hebt.
- Jezelf vergelijken met mensen op sociale media of met mensen die dicht bij je staan, schaadt jou en je relaties. Als je jezelf daarop betrapt, grijp dan zo snel mogelijk in door je geheugen op te frissen over de essentiële onderdelen van nuttige vergelijkingen.
- Houd alle vergelijkingen doelgericht en toegespitst op je eigen vooruitgang en met welke stappen je die kunt bereiken.
- Houd de vraag wat je waard bent erbuiten. Dit gaat niet over waar je recht op meent te hebben, maar over wat je te leren hebt.
- Vergelijk je met mensen die net een stapje verder zijn. Zo kun je je met enige moeite aan hen optrekken zonder je te vertillen.
- Als de vergelijking met een ander je vanbinnen jaloers en kwaad heeft gemaakt, stop er dan onmiddellijk mee en richt je weer op je eigen leven. Maak weer contact met het gevoel van dankbaarheid dat je ervaart wanneer je denkt aan alles waar je om geeft.
- Vergelijk jezelf niet met iemand die andere normen en waarden heeft dan jij.
- Denk aan wie je gisteren was om te voelen hoe blij je kunt zijn met de vooruitgang die je hebt geboekt. En kijk om op koers te blijven alvast vooruit naar waar je morgen uit wilt komen.

‘Rancune is geen
weerspiegeling
van wat de wereld
jou nog schuldig
is, maar laat zien
waar je nog aan
moet werken.’

Open...

dr. Julie Smith