

Meer dan
100.000
exemplaren
verkocht

Happy Life 365

DE NO-NONSENSE DENKWIJZE VOOR EEN LEUKER LEVEN
KELLY WEEKERS

GELUK is kunnen
focussen op wat écht
BELANGRIJK voor
je is en het makkelijk
los kunnen laten
van al het andere.

3

EEN LEVEN VOL VERWACHTINGEN

Het is hoe het is.

De valkuil van verwachtingen

Voor dat ik je vertel welke stappen je moet ondernemen om meer geluk te vinden, wil ik eerst kijken naar de dingen die op dit moment jouw geluk in de weg staan. We gaan de gaten in de weg dicht en de baan naar een leuker leven gladstrijken. In het komende hoofdstuk behandel ik de meest voorkomende oorzaken van het feit dat jij niet optimaal van het leven kunt genieten. Het zijn uitdagingen die ik bij mijn klanten, vrienden en familie voorbij zie komen en waarvan ik weet dat een groot deel van de mensen ertegenaan loopt. Vaak zijn we onszelf niet eens bewust van deze oorzaken en hebben we niet in de gaten dat we bijvoorbeeld struisvogelpolitiek bedrijven, ons leven leiden naar de mening van een ander of de lat voor onszelf veel te hoog leggen. Of we zijn ons er wel degelijk van bewust, maar vinden het moeilijk om deze patronen te doorbreken. Alle punten die ik ga behandelen hebben één ding gemeen: ze hebben allemaal te maken met verwachtingen. Of dat nu verwachtingen zijn van jou naar jezelf toe, naar een ander toe of naar het leven toe, ons leven hangt van verwachtingen aan elkaar. Ongegronde verwachtingen of onrealistische verwachtingen. Misschien herken je dat wel, dat je had verwacht dat de kerstdagen enorm gezellig zouden worden, maar je familie niet geweldig met elkaar overweg kan, en dat nu ook weer het geval was? Of dat je had gehoopt in een opgeruimd huis thuis te komen na een dag hard werken, maar dat je

partner vooral druk was met op de bank liggen? Dat je enorm uitkeek naar je verjaardagsfeestje, maar je eigenlijk te druk was met het iedereen naar de zin te maken om ervan te kunnen genieten? Dat het je zo leuk leek om met de kinderen te gaan reizen, maar dat het vies tegenviel, omdat het vooral erg stressvol was om iedereen in het gareel te houden?

Verwachtingen hebben we allemaal en ze maken ons leven lastig, want ze creëren problemen. Verwachtingen maken dat wij de daadwerkelijke situatie gaan vergelijken met onze verwachting. Wordt deze overtroffen, dan zijn we blij. In veel gevallen worden onze verwachtingen echter niet waargemaakt en hebben ze maar één gevolg: teleurstelling. Die teleurstelling uit zich vervolgens in stress (bonje met je broer of zus tijdens het kerstdiner waardoor je over een paar jaar moet aanschuiven in een uitzending van *Het Familiediner*), woede (bonje met je partner over wie welke taak in het huishouden heeft), verdriet (omdat jullie als ouders tijdens de vakantie alleen maar ruzie hebben gemaakt over de kids). Juist die teleurstelling naar aanleiding van een situatie die niet aan onze verwachtingen blijkt te voldoen maakt dat ons geluk soms ver te zoeken is.

Mark Manson legt dit weer mooi uit in *The Subtle Art of Not Giving a Fuck*. 'Onze maatschappij kenmerkt zich door steeds groter wordende onrealistische verwachtingen: alles moet vrolijker, groter en voorname-lijk beter in vergelijking met anderen. [...] Kijk maar eens naar je Facebook-feed. Iedereen lijkt daar een

fantastisch leven te hebben. Kijk, deze week zijn er acht mensen getrouwd! En een zestienjarige meid heeft een Ferrari gekregen voor haar verjaardag. En een of ander whizzkid heeft 2 miljard binnengehaald met een app waarmee automatisch je toiletpapier wordt aangevuld als het op is. Intussen zit jij thuis het gebit van je kat te flossen.’ De vergelijking met jouw werkelijkheid is dan natuurlijk één grote teleurstelling. Hij omschrijft treffend hoe het verlangen naar meer positieve ervaringen een negatieve ervaring is. En paradoxaal genoeg is de acceptatie van negatieve ervaringen een positieve ervaring. Oud-Chief Business Officer van Google X en auteur Mo Gawdat gaat hier nog verder op in. Hij kraakt in zijn boek *De logica van geluk* de code en vindt een natuurwetenschappelijk verantwoorde en wiskundig sluitende formule voor geluk: $\text{Geluk} \geq (\text{je perceptie van de gebeurtenissen in je leven}) - (\text{je verwachtingen van het leven})$. Oftewel: hoe minder hooggespannen je verwachtingen van het leven zijn en hoe positiever je denkt over wat je overkomt, des te gelukkiger je bent. Die verwachtingen dus, die maken dat we gaan vergelijken, en daardoor beïnvloeden verwachtingen ons leven negatief. Gelukkig zit er een groot voordeel aan verwachtingen: het zijn gedachten. En het mooie van gedachten is, dat jij daarvan inmiddels weet dat je er invloed op uit kan oefenen. En daarmee op je gevoel én je gedrag. Een leuker leven begint bij het hebben van realistische verwachtingen.

De verwachtingen die ik ga schetsen hebben stuk voor stuk een negatieve invloed op verschillende

gebieden in je leven (gezondheid en vitaliteit, werk, liefde en relaties en jezelf). Neem de gedachte dat je altijd gelijk moet hebben. Natuurlijk heb je ook soms gelijk, maar altijd ook daadwerkelijk je gelijk willen halen kan zowel voor jezelf, als je werk en je relaties lastig zijn. Of de gedachte dat je perfect moet zijn. Dat wordt ook lastig vanwege het feit dat we nu eenmaal allemaal dingen hebben waarin we goed zijn en waarin we minder goed zijn. Dat maakt perfectie nastreven best een dingetje en doorgaans iets waar we niet heel blij van worden. Ga er maar eens aan staan: altijd gezond eten en uren in de sportschool voor een prachtig lijf, altijd die leuke innemende vriend(in) zijn, die collega voor wie niets te veel is en dan is dat waarschijnlijk nog niet goed genoeg gezien de hoge eisen die je aan jezelf stelt en het feit dat je alles wat je doet onder een vergrootglas legt. Zo heeft iedere verwachting vaak betrekking op één of meerdere gebieden in je leven. Door onrealistische verwachtingen te tackelen scoor je dus punten op alle gebieden. Kijk bij iedere verwachting die ik bespreek vooral ook naar dát gebied waar jij naar aanleiding van mijn lifescan hebt besloten te willen groeien. Welke invloed heeft de verwachting op dat specifieke gebied in je leven? En welke gedachten die daarbij horen zou je los kunnen laten?

Het listige van verwachtingen is dat zij als relatief onschuldige automatische gedachten in ons hoofd oppoppen, maar deze gedachten vervolgens wel een grote weerslag hebben op ons gevoel en ons gedrag. Je zult misschien opmerken dat je in dit

hoofdstuk bij de initiële verwachting denkt: die heb ik helemaal niet hoor, maar bij het lezen van het stuk denkt: shit, dat ben ik! En dat is het mooie van inzicht krijgen in je denkwijze. Je lost problemen niet langer níet op, of louter oppervlakkig, om ze vervolgens tientallen keren op een andere manier terug te krijgen in je leven als een opgewarmd kliekje. Nee, je lost problemen écht op. Bij de basis. Tussen je oren. En ik weet het, minder verwachtingen hebben is niet gemakkelijk, maar zodra je ermee gaat oefenen, word je er al snel beter in. Een verwachtingloos leven hoef je echt niet na te streven, zorg er gewoon voor dat de verwachtingen niet zo hooggespannen zijn. Verwacht wat minder, krijg veel meer!

Het leven is alleen maar leuk

Herken je dat? Dat je een belangrijke deadline hebt op je werk, de belastingaangifte nog moet doen en een klant moet bellen in verband met een openstaande rekening? En dat je in plaats van dit gewoon te doen, een pizza bestelt en een Netflix-serie gaat bingen? Om er dan de volgende dag achter te komen dat het probleem zich niet heeft opgelost en je nu niet alleen een werkachterstand en een achterstallige betaling hebt, maar ook solliciteert naar een boete van de belastingdienst? Het probleem kost nu nog meer tijd, energie en geld.



Illustratie 9: Voorbeeld invloed van verwachting op gedachte over situatie.

Het idee dat het leven continu leuk moet zijn is dé grote vergissing van onze moderne wereld. Superleuk die droombanen, droombaby's, droomreizen en droomhuwelijken waar we mee dood worden gegooid, maar het is niet het echte leven. Het leven is af en toe lastig en wij hebben door onze hoge

verwachtingen problemen met deze tegenvallers. Veel zelfhulpboeken pleiten voor het ontwijken van problemen. Ze adviseren eigenlijk wat we al massaal op sociale media doen: een leven leiden dat een aanschakeling is van hoogtepunten. Ze stimuleren je continu om de positieve ervaringen in je leven op te zoeken om zo je geluksgevoel aan te wakkeren. Naar mijn mening komt geluk juist met het oplossen van problemen. Positieve ervaringen laten je problemen tijdelijk naar de achtergrond verdwijnen, omdat we ze bedekken met mooie spullen, feestjes, alcohol, drugs, Netflix-series, *you name it*. Maar het feit dat we de problemen dan even niet zien, betekent niet dat ze er niet zijn. Je kent vast het fenomeen waarbij kleine kinderen hun handen voor hun ogen houden en denken dat ze verstopt zijn en wij ze niet kunnen zien? Vinden we heel schattig, maar ook een beetje dom, toch? Wij volwassenen doen dat dus ook met de problemen in ons leven. Met als enige verschil dat de schattigheid er bij ons wel echt af is en dan dus alleen het vrij domme gedrag overblijft.

Om je bewust te maken van hoe jij omgaat met de uitdagingen die op je pad komen, wil ik de volgende situatie schetsen. Stel: je zit op je computer en je krijgt de pop-up 'Software-update nodig. Computer herstarten?' Je hebt de opties 'Voer update nu uit' of 'Herinner me later'. Ga jij voor de update of stel je hem uit? Waarschijnlijk dat laatste, hè? En stel nu dat je de volgende dag op je computer zit en je krijgt dezelfde update? Stel je hem dan weer uit? En de dag erna weer? Tot het moment dat je computer

Het PROBLEEM is
niet het probleem.
Het probleem is jouw
manier van OMGAAN
met het probleem.

het gewoon gaat doen zonder jouw toestemming, nét op dat moment dat jij met een grote deadline zit? Wat voor een simpele update geldt, geldt ook voor serieuzere problemen in het leven: je hebt bijna altijd de mogelijkheid in handen om iets direct aan te pakken. De keuze is aan jou of je dat ook daadwerkelijk doet. De makkelijkste optie is om je kop in het zand te steken bij iedere hobbel die je op de weg tegenkomt. Je legt de verantwoordelijkheid voor je kleine of grote problemen ergens anders neer en denkt dat ze vanzelf wel opgelost zullen worden. Er met een grote boog omheen gaan is namelijk óók een oplossing. Je kunt je alleen afvragen of dat de beste oplossing is. Want één keertje ergens met een grote boog omheen fietsen is prima, en een tweede keer werkt ook vast goed, maar als je dit keer op keer doet, kost je dat een leven lang best wel wat extra tijd en energie. Eromheen is een oplossing, maar erdoorheen ook. En dat laatste voelt op de korte termijn misschien niet altijd lekker, maar op de lange termijn geeft dit wel het beste resultaat. Ik ben van mening dat je met een proactieve aanpak veel meer bereikt en dat de problemen die je ontwijkt, hoe dan ook weer een keer bij je terugkomen. Als je geen aandacht besteedt aan de dagelijkse pijn in je rug, en je niet naar een arts of fysio gaat om dat te laten behandelen of meer gaat sporten om sterkere rugspieren te creëren, gaat de pijn niet weg. Op den duur zul je je bewegingen gaan forceren, waardoor de pijn door zal trekken naar je schouders en je nek, wat weer allemaal nieuwe problemen oplevert. De kwestie wordt zo een almaar groeiende berg waar

je op een gegeven moment niet meer omheen kunt. Misschien spelen jouw problemen zich wel af op relationeel gebied en lopen je relaties telkens stuk omdat de types waar je op valt niet goed voor je zijn of niet bij je passen. Zolang je je daar niet bewust van bent en alleen maar wijst naar een ander, zal het moeilijk worden het een volgende keer anders aan te pakken. Kom je keer op keer 'de verkeerde' tegen. Maar vraag jezelf eens af, als jij steeds opnieuw problemen hebt met bepaalde mensen, dingen of situaties, ligt dat dan aan ál die mensen, dingen of situaties? Of ligt het aan die ene gemeenschappelijke factor: jouzelf? Pas als je je problemen onder ogen komt, kun je er ook daadwerkelijk iets aan veranderen.

Dat is niet altijd makkelijk of leuk, want het zou betekenen dat je tijd vrij zou moeten maken in je agenda om naar de fysio te gaan voor je rugpijn of dat je een tijdje zonder relatie zit. Maar het leven kan ook niet altijd een feestje zijn. Het vergt een bepaalde mindset om te begrijpen en te accepteren dat het leven bepaalde uitdagingen heeft en geeft. Het is een illusie dat je dit kunt voorkomen, maar het is een waarheid dat je ze wel zo klein mogelijk kunt houden. Het is de kunst om je leven zo te leven dat je zo min mogelijk last, pijn of verdriet hebt van de problemen die op je pad komen. Door problemen waar je invloed op hebt proactief te benaderen en ze voor jou ten goede te veranderen. Maar het leven kent ook problemen waar je geen invloed op hebt. Je kunt er niets aan veranderen dat de natuur zo is bedacht dat mensen geboren worden maar ook

weer doodgaan en jij ze vervolgens moet missen. Je bent niet in staat om noodweer te stoppen en die dikke boom te beïnvloeden om niet op jouw auto te vallen. Er zullen altijd problemen zijn waar je geen controle over hebt, maar bedenk wel dat je altijd controle hebt over de mate waarop deze problemen deel uitmaken van je leven. Hóe je met het probleem omgaat. Ga je een week over die autoschade zitten piekeren of accepteer je wat er is gebeurd en stel je het in perspectief: wat als jij er zelf in had gezeten? Blijf je volledig hangen in het verdriet van het verlies van een dierbare of doe je wat diegene juist zo graag zelf ook nog had willen doen en jou ook zozeer gunde: genieten van het leven? Als je kunt accepteren dat sommige uitdagingen en problemen bij het leven horen, kun je, onafhankelijk van de invloed die je erop hebt, bekijken wat de rol is die je wilt dat ze spelen. Hoeveel ruimte je neemt voor de emoties die bij die gebeurtenis horen. Zo heb je zelf in de hand hoelang je in een probleem blijft hangen en hoe snel je naar een oplossing toe wilt werken. En dus bepaal je zelf hoe leuk jouw leven uiteindelijk is.

TO DO

Stop met het ontwijken van problemen. Accepteer dat problemen bij het leven horen. Pas als je je problemen onder ogen ziet, kun je er ook daadwerkelijk iets aan veranderen. Ga er niet langer omheen, maar doorheen.

Welk probleem staat op dit moment centraal in jouw leven? En wat ga jij eraan doen om dit op te lossen?

Houd een korte brainstorm met jezelf en schrijf het op. Gaandeweg krijg je in dit boek meer handvatten om van probleem naar oplossing te gaan.

Iedereen vindt mij leuk

Herken je dat? Dat je tante bij iedere familie-aangelegenheid vraagt of 'het al begint te kriebelen'? En dat je moeder je regelmatig een trouwbrochure onder de neus schuift? Je wordt aan alle kanten gepusht om je leven volgens het boekje te leven terwijl jij nog helemaal niet bezig bent met volgende stappen. Of dat je heel druk bent maar door je vrienden, familie of collega's wordt gevraagd iets voor ze te doen? Je ze vervolgens niet wilt teleurstellen of het moeilijk vindt om voor jezelf op te komen? En dus maar 'ja' zegt, terwijl je 'nee' denkt?

Wat ik je kort samengevat hier wil meegeven is dat de meningen van anderen veel te belangrijk worden gemaakt terwijl ze eigenlijk niet boeien. Er wordt echt veel te veel nagedacht over wat anderen ergens van vinden. We plaatsen ons veel te vaak in een positie waarin we ons laten beoordelen door anderen op de kleinste dingen. Van carrièrekeuzes tot welke kleding we aanhebben en welke auto we rijden, tot welke partner we kiezen of de mensen met wie we omgaan en de dingen die we doen of juist (nog) niet doen. We zijn totaal geobsedeerd geraakt door wat anderen er



Illustratie 10: Voorbeeld invloed van verwachting op gedachte over situatie.

(mogelijk) van vinden en verliezen uit het oog wat we zélf belangrijk vinden. Bij iedere keuze die we maken denken we na over de reacties of meningen van onze (schoon)ouders, onze vrienden en onze collega's. Bang om uit de maat te lopen, om op te vallen, om gek gevonden te worden door anderen of niet

gewaardeerd te worden. De keuzes die we maken zijn zelden nog ónze keuzes. Niet heel gek overigens, want de mens is van nature een kuddedier. Dat was vroeger erg handig voor die overleving waar we het eerder over hadden, want binnen die 'kudde' liepen we minder gevaar. Maar nu we die levensbedreiging niet meer zo kennen, moeten we ons vooral afvragen: 'Maakt het feit dat ik mezelf druk maak over wat een ander van mij vindt, mij gelukkig?' In veel gevallen is het antwoord daarop negatief.

Uit angst voor de mening van anderen gaan we ook massaal over tot het pleasen van anderen. Vandaag de dag vind ik het observeren van mijn dochter een van de leukste manieren om te leren over ons gedrag als mensen. Zo zat zij in de 'ik-ben-nog-lang-geen-twee-en-zeg-toch-tegen-alles-nee'-fase. En hoewel zij wel wat overenthousiast was met het nee-gebruik vind ik het interessant dat we bijna collectief moeite krijgen met dat woord zodra we volwassen zijn. We zijn meer gefocust op wat een ander vindt, willen graag leuk gevonden worden en komen minder goed voor onszelf op. Uiteraard kun je niet 24/7 dingen doen die jij alleen leuk vindt, maar te vaak 'ja' zeggen terwijl je 'nee' denkt is misschien wel hét fundament om uit balans te raken. Je grenzen goed aan kunnen geven is iets positiefs; mensen weten wie je écht bent, waar je enthousiast van wordt en wat ze aan je hebben. Veel mensen klagen over het feit dat anderen over hun grenzen heengaan, maar dat hebben we grotendeels aan onszelf te danken. Anderen kunnen immers alleen structureel over je grenzen heengaan, wanneer jij ze

If you're honestly
happy, FUCK what
other people think!

niet aangeeft of bewaakt. Ben je ervan bewust dat vaker 'nee' zeggen tegen een ander vaker 'ja' zeggen is tegen jezelf. Iets voor een ander doen is mooi, maar niet als het keer op keer ten koste gaat van jezelf.

Het mooie van het doornemen van een boek als dit is dat je er zelfbewust van wordt. Het leert je iets over jezelf, het biedt je inzichten in waarom je de dingen doet die je doet en hoe je hier de controle over (terug)pakt. Dit zelfbewustzijn creëert zelfverzekerdheid, want je maakt je eigen mening over jezelf weer belangrijker dan de mening die een ander (mogelijk) over je heeft. Het maakt dat je weet wie je bent, waar je voor staat, wat je belangrijk vindt en wat niet. Je filtert een stuk sneller door de bullshit heen en doet iets met de meningen die jij waardevol vindt en laat andere lekker van je afglijden. Hanteer vanaf nu wat vaker mijn vuistregel: ik respecteer de mening van een ander en ik luister er oprecht naar, maar ik beslis uiteindelijk zelf wat ik doe.

TO DO

Stop met je zoveel aan te trekken van anderen. Of je nu dént dat iemand iets negatiefs van je vindt of diegene dat jou ook daadwerkelijk zegt: jij bepaalt nog altijd wat je ermee doet. Je kunt erover stressen en piekeren, er boos over worden of verdrietig van zijn, maar je kunt er ook voor kiezen om het naast je neer te leggen. Jouw leven, jouw keuzes. Daar hoeft niet iedereen het mee eens te zijn. En niet iedereen hoeft jou leuk te vinden. Dat gaat trouwens ook nooit gebeuren, hoe je het ook doet.

Schrijf nu op over welke mening(en) jij je niet meer zo druk gaat maken, omdat ze jouw leukere leven in de weg staan. Zijn het de offline meningen van familieleden of collega's? Of de online meningen van Instagram-accounts? Baken je grenzen af en focus je weer op je eigen mening.

Ik ben perfect

Herken je dat? Dat je na afloop van een functioneringsgesprek wel aan je collega vertelt welke goede punten je baas of manager noemde, maar niet welke leerpunten je hebt gekregen? Omdat je je daarvoor schaamt of niet wilt dat anderen weten waar je niet goed in bent? Of dat je tweewekelijks de hond van je buurman uitlaat, je moeder helpt met haar administratie, je oma ondersteunt in het huishouden, je vriendinnen een luisterend oor biedt, maar je jezelf compleet wegcijfert? Dat je de perfecte buurvrouw, dochter, kleindochter en vriendin probeert te zijn, maar je daar zelf aan onderdoor gaat?

We hebben met z'n allen hobby's genoeg, maar falen is daar niet een van. Falen is iets wat niemand graag doet, niemand vindt het leuk om fouten te maken of om af te gaan waar anderen bij zijn. En toch doen we het allemaal weleens, want fouten maken hoort bij het leven. Er is niemand die nooit fouten maakt,



Illustratie 11: Voorbeeld invloed van verwachting op gedachte over situatie.

dat is simpelweg onmogelijk. Maar omdat we vaak zo gefocust zijn op succes in welke vorm dan ook, iets wat vaak al flink wordt aangemoedigd in onze opvoeding, lijkt het niet sociaal geaccepteerd om op je bek te gaan. De enige weg naar succes is omhoog,

vertellen we onszelf. Maar de waarheid is dat je helemaal niet kunt leren of groeien, en dus succes of geluk kunt hebben, zonder daarbij ook af en toe goed onderuit te gaan. Het leven is geen stijgend pad, maar eerder een aaneenschakeling van faalacties met daaropvolgende leermomenten tot je bij succes uitkomt. Kleine en grote doelen kan je alleen maar behalen door uit je comfortzone te gaan, en daar stijgt ook de kans op het maken van fouten. Ik heb in mijn leven ontelbaar veel fouten gemaakt, ik maak ze nog steeds, en ik gun ze jou ook. Van de meeste fouten kun je namelijk leren, zolang je maar kunt accepteren dat de fout er mag zijn. Door fouten te maken leer je wat wel en niet werkt voor je. Het is net zoals met liefde; je hebt zoveel verschillende type mensen, hoe moet je nu weten wat bij jou past? Voordat jij jouw perfecte partner vindt, heb je waarschijnlijk ook een paar relaties die niet zo succesvol zijn of partners die niet zo goed bij je passen. Hierdoor kun je uittesten wat je wel en niet zoekt in een relatie, met als gevolg dat je uiteindelijk een aardig beeld hebt van waar jouw partner aan zou moeten voldoen. Mislukte relaties en liefdesverdriet, maar ook een verkeerde studiekeuze, lang sollicitatietraject, carrièreswitch, financiële misser of een verbroken vriendschap zijn dus niet zinloos, maar superleerzaam. Ze verdienen misschien geen schoonheidsprijs en je was de ervaring misschien liever kwijt dan rijk geweest, maar ze zijn vaak wel waardevol. Ze brengen je uiteindelijk bij fijnere relaties, werk dat beter bij je past, en meer zelfvertrouwen omdat je jezelf laat zien dat je een stootje kunt

hebben. Geen fouten maken is onhaalbaar en staat je geluk vaak in de weg.

De komst van sociale media heeft de druk om perfect te willen zijn en een perfect leven te willen hebben ook niet bepaald makkelijker gemaakt. Door de moderne wereld zijn we heel erg naar buiten gericht geraakt en krijgen we een onrealistisch beeld van het echte leven. Laat ik vooropstellen dat sociale media zeker een heel mooie verbindende factor bezitten. Ze kunnen ons iets leren, ons inspireren, motiveren en amuseren. Maar helaas is de impact die ze op ons hebben ook vaak negatief. Ik sta er vaak versteld van hoeveel tijd we steken in het online leven van een ander ten koste van ons eigen echte leven. En vooral hoezeer we ons daardoor laten beïnvloeden. Dat we ons eigen leven als minder leuk bestempelen als we zien dat iemand anders vaker feestjes heeft, een betere functie heeft of vaker op vakantie gaat. We praten onszelf een gevoel aan dat anderen een leuker leven hebben dan wijzelf en krijgen daardoor een negatief gevoel over ons leven. Maar wat we vergeten te zien, is dat een leven op sociale media maar een half leven is. We meten onze realiteit aan de gefotoshopte surrealiteit van een ander. Jij plaatst waarschijnlijk geen video op je socials die illustreert hoe je een ruzie uitvecht met je partner of die foto van een mail waar je een afwijzing krijgt op een sollicitatie. Maar als je een gave reis maakt laat je dat wél zien. Jij laat online een onvolledig beeld van jezelf en jouw leven zien en anderen doen dat ook. We vinden de mening van anderen immers vaak te belangrijk en willen óók laten

Dat DINGEN
lukken betekent niet
dat je nooit hebt
gefaald, maar gewoon
nooit bent gestopt
vanwege het FALEN.

zien dat het ons goed gaat en ons leven allesbehalve saai of rommelig is. Zolang je je bewust blijft van dit onvolledige beeld en de 'perfecte' levens die je ziet met een korreltje zout neemt, zal het negatieve effect op je geluksgevoel wel meevallen. Het probleem is dat we het vaak wél serieus nemen en verwachtingen creëren die onrealistisch zijn. Dit leidt uiteindelijk alleen maar tot teleurstellingen. Het gras bij de burens is meestal niet zo groen als het lijkt. Neem het niet te serieus óf stop met er steeds naar te kijken. We maken allemaal fouten, en we zijn allemaal niet perfect, of we het nu laten zien of niet.

Wie bang is om te falen is eigenlijk bang voor schaamte óf stelt te hoge eisen aan zichzelf. Schaamte ontstaat omdat we de mening van een ander (in dit geval over dat falen) te belangrijk maken. Daarvan weet je inmiddels dat je ermee moet kappen. Maar ook de hoge eisen die we aan onszelf stellen, dat we niet zouden mogen falen, moeten we niet vergeten. Het is de basis van faalangst en werkt vaak enorm verlamdend. Wanneer niet falen onmogelijk is, maar je jezelf wel oplegt dat falen eigenlijk niet mag, werk je jezelf natuurlijk enorm in de nesten. Doe je alles met enorme gespannenheid, helemaal niet of beneden jouw eigenlijke potentieel. Want als je niets doet, of je maakt het jezelf enorm gemakkelijk, kan het in ieder geval ook niet fout gaan! Binnen je comfortzone zijn dingen misschien comfortabel, maar vaak ook een beetje saai. Als je iets wilt veranderen in je leven of wilt groeien, kan dat eigenlijk alleen door buiten je comfortzone te gaan,

anders heb je het namelijk al. Laat je nooit weerhouden dingen niet te doen omdat ze 'oncomfortabel' voelen of omdat je het 'wel spannend' vindt. Dat is logisch, dat is alles wat je niet gewend bent en voor het eerst doet. Dat hebben we allemaal! Het gaat vanzelf wennen en comfortabel voelen. En zo niet, ben je weer een ervaring rijker, weet je dat dat niets voor je is. En hoef je over 20 jaar in ieder geval niet met spijt terug te kijken op de dingen die je niet hebt gedaan, omdat je het toen spannend vond of omdat je je liet weerhouden door wat anderen ervan zouden vinden. Alleen degenen die groots durven te falen kunnen ook grootse doelen bereiken!

TO DO

Zelfs als je ergens voor gaat, en het lukt je niet, dan ben je nog steeds geslaagd. Je had de ballen ergens voor te gaan wat je spannend vond. De moed om te durven falen zal ervoor zorgen dat je alleen maar flexibeler en krachtiger wordt, wat je alleen maar meer succes zal geven. Wees trots op jezelf en wie je bent en omarm de imperfecte kant die daarbij hoort. Zonder falen geen succes of groei!

De volgende keer dat je faalt, blijf je niet hangen in het falen, maar maak je er een groeidoel van door jezelf de volgende vragen te stellen: Heb ik eerder een vergelijkbare situatie meegemaakt? Wat heb ik toen gedaan dat hielp? En heb ik wel eens voor nog hetere vuren gestaan? Wat dacht en deed ik toen? En hoe hielp dat? Welke les kan ik uit deze fout trekken? En wat ga ik voortaan anders doen vanwege deze les?

Ik heb de volledige controle

Herken je dat? Dat je een dagje weg met een vriend helemaal hebt uitgedacht, maar dat een regenbui en een niet-goed-doorgegeven reservering roet in het eten gooien? Je loopt de hele dag te balen van jouw misgelopen programma en het genieten is ver te zoeken?

Of dat je blij bent met hoe je leven is, maar je continu zorgen maakt of je wel gezond zal blijven? Je partner je niet zal verlaten? Of dat er iets ergs zal gebeuren met de mensen om je heen?

Als we het leven zelf konden regisseren, dan zou het een en al rozengeur en maneschijn zijn. Dan zouden mensen geen honger meer lijden, oorlog kennen, en ook niet ziek, mishandeld of verwaarloosd worden. Dan zouden er geen natuurrampen meer voorkomen en zou iedereen het oneindige leven hebben zodat we ook geen dierbaren meer hoefden te missen. Toch hebben velen de verwachting dat als zij maar genoeg inzet tonen, en de touwtjes in handen houden, zij bepaalde dingen kunnen voorkomen. Helaas, hoe zeer we ook de controle proberen te houden, deze zullen we nooit volledig hebben. Hoe we ook ons best doen, mensen krijgen nu eenmaal kleine en grote onverwachte en negatieve gebeurtenissen op hun pad. De één nog een schepje meer dan de ander, maar één ding komt overeen: voor ons allen is het onvermijdelijk. En dan kunnen we wel zalvend zeggen dat 'alles met een reden gebeurt',



Illustratie 12: Voorbeeld invloed van verwachting op gedachte over situatie.

maar dat vind ik mogelijk nog grotere onzin dan het idee dat je het leven volledig kunt controleren. Sommige mensen maken vreselijke dingen mee, afschuwelijk zelfs, en ik denk dat daar geen reden voor is. Dat het leven soms gewoon *fucking* oneerlijk is en

dat wij daar maar mee te dealen hebben. Hoe graag we het ook willen, we hebben niet alles in de hand. Elke dag gebeuren er kleine en grote dingen waar we met 100 procent inzet nog steeds niets aan hadden kunnen veranderen. That's life, en het enige wat we kunnen doen is dat volledig accepteren. Het loslaten van die illusie van controle is enorm belangrijk, want het vasthouden eraan, en al het piekeren wat ermee samengaat, ontnemt je de mogelijkheid om te genieten van hoe het wel is. Wanneer jij verwacht het leven volledig in eigen hand te kunnen houden, wordt de teleurstelling alleen maar groter wanneer het niet loopt zoals jij had gehoopt. Het maakt dat je vaak langer in problemen blijft hangen en in hoe de situatie voorheen was of mogelijk zou kunnen zijn, in plaats van te dealen met hoe hij daadwerkelijk is.

Door deze controlebehoefte leven veel mensen vrijwel volledig in het verleden of in de toekomst. Ze blijven hangen in het verleden met gedachten als 'had ik maar...' en 'was ik maar...'. Ze vullen hun heden met gevoelens van schuld, verdriet of verlangen naar het verleden. Of ze leven juist in de toekomst. Vullen hun heden met gedachten als 'wat als...' en 'stel dat...'. Ze kijken vol angst en spanning naar dat wat komen gaat en proberen zich overal op voor te bereiden. Bang om te verliezen wat ze hebben, en niet te krijgen wat ze willen, waardoor ze niet kunnen genieten van wat ze nu hebben. Wat in het verleden ligt kunnen we, hoe graag we dat ook zouden willen, niet meer veranderen. Wat in de toekomst gebeurt kunnen we, hoe graag we dat ook

zouden willen, niet volledig controleren. Controle willen uitoefenen daar waar je het niet hebt werkt dodelijk vermoeiend, frustrerend en maakt diep ongelukkig. Richt die controle op waar je het hebt: in het 'nu'. Het 100 procent ervaren van het leven hoe het op dit moment is.

Het loslaten van de controle, die je toch al niet hebt, geeft je meer rust en geluk dan alle touwtjes in handen hebben. Neem nou het typische huisje-boompje-beestje-plaatje. Dit is een mooi voorbeeld om te illustreren dat je het leven volledig uitgedacht kunt hebben, maar dat het toch anders kan lopen dan jij zou willen. Misschien ben je vastberaden de komende vijf jaar een leuke partner te vinden, waarmee je een leuk huis koopt en een gezin sticht. Je hebt het helemaal voor ogen en je hangt je geluk aan dit totaalplaatje. Als het in je echte leven zo blijkt te lopen is dat natuurlijk fantastisch en ben je blij, maar misschien loopt het heel anders. Veel vaker dient een partner zich later aan dan verwacht, zijn er nog onvoldoende middelen voor dat droomhuis of is het zwanger worden een lang en zwaar traject. Want, dat jij wilt dat iets op een bepaalde manier gebeurt, maakt nog niet dát het zo gebeurt. Het leven heeft immers lak aan jouw verwachting. De kans dat je dan ongelukkig bent, omdat je je realiteit vergelijkt met je verwachting, is heel groot. Terwijl, als je niet voor jezelf had vastgesteld dat je per se compleet geseteld moest zijn voor een bepaalde tijd, je er ook vrede mee zou hebben als het wat later zou komen of in een andere vorm. Kortom: als je ongelukkig of

Wanneer je
LOSLAAT heb je weer
twee handen vrij.

gestrest wilt zijn, moet je vooral verwachten dat je over alles in het leven controle kunt hebben. Het loslaten van die behoefte aan volledige zekerheid over verleden en toekomst, maakt dat je kan genieten van alles wat er nu is.

TO DO

Elke dag opnieuw zul je zien dat er onverwachte situaties op je pad komen en elke keer als er iets niet loopt zoals jij had verwacht, voelt dat als een tegenslag of een persoonlijk falen. Wil je die frustratie telkens voelen of ga je die negativiteit minimaliseren? Houd je de illusie vast dat jij altijd *in charge* bent of geef je het leven af en toe de regie en ga je daarin meer loslaten? Accepteren dat je niet overal de controle over hebt en hoeft te hebben werkt bevrijdend en maakt je leven stukken relaxter en leuker.

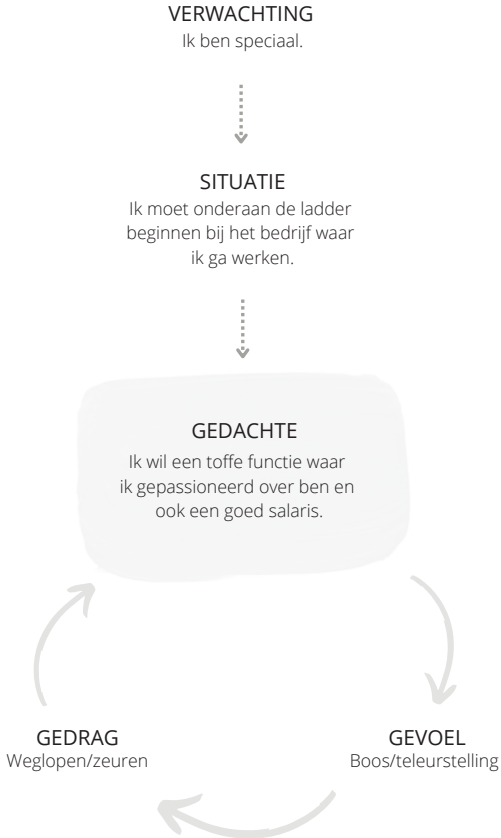
Denk na over iets waar je je krampachtig aan vasthoudt en bedenk daar een worstcasescenario bij. Wat als het allemaal anders loopt dan jij verwacht? En vraag jezelf bij elk antwoord dat je geeft opnieuw af 'en wat dan?'. Dan kom je uit bij je worstcasescenario. Meestal is dat veel minder eng wanneer we het helemaal uitdenken. En bedenk nu eens een bestcasescenario? Wat kan er allemaal goed gaan? Hoe zou een afwijkend scenario je leven leuker kunnen maken, of kunnen verrijken? Leef naar je bestcasescenario en je maakt van problemen mogelijkheden en van obstakels kansen.

Ik ben speciaal

Herken je dat? Dat je dacht dat de toffe banen je om de oren zouden vliegen na je studie? Maar dat er bar weinig op je pad komt en je al helemaal niet weet wat je graag wilt? Dat je een vlammende carrière wilt hebben, maar eigenlijk ook een jaar wilt reizen? Dat je niet kan kiezen wat je wilt en je het het liefste allemaal wilt?

Of dat je vindt dat je het niet makkelijk hebt, en dat je omgeving je wel wat meer zou mogen helpen? Bij de instanties ben je maar een nummertje, en ook je vriendschappen staan onder druk omdat die voor je gevoel niet voldoende rekening houden met je situatie.

We leven tegenwoordig in een wereld van instant gratification: we kunnen vrijwel alles krijgen wat ons hartje begeert. Waar onze overgrootouders nog zelf op hun voedsel moesten jagen, hoeven wij al niet eens meer zelf boodschappen te doen. We kunnen met één druk op de knop een volle krat thuis laten bezorgen. We krijgen heel veel gedaan zonder ook maar één vinger uit te steken. We kunnen dankzij Siri heel snel de juiste informatie op internet vinden, hoeven door Netflix nooit meer te wachten op de nieuwe aflevering van onze favoriete serie, en binnenkort hoeven we waarschijnlijk ook niet meer zelf auto te rijden. Terwijl onze grootouders de angst kenden van oorlog, zijn wij alleen maar angstig dat ons internet wegvalt. Ons leven gaat er qua gemak



Illustratie 13: Voorbeeld invloed van verwachting op gedachte over situatie.

behoorlijk op vooruit. En dat is best fijn, maar maakt ons ook verwend. We willen allemaal het beste van het beste, en we willen én én. We willen én die toffe baan met hoog salaris én maar parttime en flexibel werken. We willen én die fijne relatie én precies

doen waar we zelf zin in hebben. We willen én dat fitte lichaam én elke dag ongezond eten. We willen alles wat ons hartje begeert, op het moment dat ons hartje dat begeert, en als dat niet zo is voelen we ons al snel niet happy.

Een groep die vooral wordt geteisterd door de verwachting 'ik ben speciaal' zijn de millennials. Die generatie die ervan wordt beschuldigd dat ze denken dat ze 'overall recht op hebben'. Ze zouden narcistisch zijn, alleen interesse in zichzelf hebben, lui zijn en geen focus hebben. Als je inzoomt op deze generatie zie je dat ze willen werken op een plek die voor een groter doel dient, ze willen een 'impact' maken. Maar eigenlijk is het meest opvallende aan deze generatie: het grootste deel is ongelukkig. Dit komt door een samenloop van vier dingen: opvoeding, technologie, geduld en omgeving. Veel millennials is door hun ouders te lang verteld dat ze 'speciaal zijn', dat ze álles kunnen krijgen en bereiken wat ze maar willen. Wie kent er nu geen geval waarin ouders zich bemoeiden met de punten die hun kind kreeg op school. Waarin een slecht punt te wijten was aan de leraar en vooral niet aan hun kind. Het waren de kinderen die vervolgens een hoger cijfer kregen. Niet omdat ze dit verdienden, maar omdat de leraren simpelweg geen zin meer hadden in de discussie met de ouders. Het waren de kinderen die troostprijzen kregen. Niet omdat ze het verdienden, ze hadden immers de slechtste score, maar omdat ze zo enorm hun best hadden gedaan. Precies deze kinderen kregen na de schooltijd, zodra

ze de grotemensenwereld instapten, een enorme klap. Want wat blijkt? Ze zijn helemaal niet speciaal! In sommige gevallen worden ze misschien op hun wenken bediend (Serie kijken? Bingewatchen! Zin in een date? Tinder!), maar ze krijgen geen medailles door de slechtste te zijn. Hun ouders kunnen ze ook geen promotie bezorgen door op hoge poten naar hun baas te stappen. Ze krijgen geen diepgaande relaties met louter wat oppervlakkig contact. En ze krijgen geen succesvolle onderneming wanneer ze er niet hard voor willen werken. Ze krijgen geen dingen toegeworpen, omdat ze ze simpelweg willen. De verwachting dat je speciaal bent, en daarom dingen gaat krijgen, levert je alleen maar teleurstellingen op en een flinke deuk in je zelfvertrouwen. In het echte leven zal je moet werken, en geduld moeten opbrengen voordat je datgene kan krijgen wat je wilt. En soms krijg je het gewoon helemaal niet.

Sommige mensen vinden zichzelf speciaal, omdat ze zichzelf zo zielig vinden en verwachten daarom een speciale behandeling. Anderen vinden zichzelf speciaal, omdat ze zichzelf zo bijzonder en succesvol vinden en verwachten om die reden die speciale behandeling. Of je nu vindt dat je op van alles en nog wat recht hebt omdat je zo'n toffe peer bent of omdat je slachtoffer bent, in beide gevallen komt het neer op hetzelfde: egoïsme. In een wereld met miljarden mensen zijn er wel meer succesvol en het maakt jou daarin alles behalve speciaal. En in een wereld met miljarden mensen zijn er wel meer die diepe ellende voor hun kiezen hebben gehad en het maakt jou daarin alles

behalve speciaal. Ik wil je succes of je ellende vooral niet bagatelliseren, maar wel relativëren. We zijn wie we kiezen te zijn. Wil jij het slachtoffer of de held zijn, of iets ertussenin, het is allemaal prima. Accepteer alleen dat er niemand is die jou keer op keer gaat redden. Je zal jezelf moeten redden. Accepteer ook dat er niemand is die jou continu gaat aanreiken wat je wilt. Je zal er zelf iets voor moeten doen. En ook is er niemand die jou een speciale behandeling moet geven, simpelweg omdat je helemaal niet speciaal bent. Geef je dromen en wensen zeker niet op, wees gewoon bereid ervoor te werken.

TO DO

Te veel mensen voelen zich speciaal door de omgeving waarin ze opgroeiden. Ze kregen te veel of juist te weinig en verwachten daarom nu een speciale behandeling. *Wake up*, niemand is je iets verschuldigd! Wil jij de overwinning, accepteer dan het gevecht. Wil jij de beloning, accepteer dan de worsteling. Wil jij het resultaat, accepteer dan het proces. Je krijgt niet de dingen die je wilt, maar de dingen waar je bereid bent moeite voor te doen.

Ga na voor welke prestaties of overwinningen je keihard hebt moeten knokken. Gaf dat knokken niet júst een extra trots gevoel toen het je lukte? Welke dingen wil je graag in het leven? En vraag jezelf dan eens af of je ook bereid bent ervoor te werken. Denk niet alleen aan de droom, maar ook wat je er dag in, dag uit voor moet doen om daar te komen. Wil jij die tijd en energie erin stoppen? Of blijkt dan toch dat

Dreams
WON'T WORK
unless you do.

het niets voor je is? Stel jezelf alleen doelen waarvoor je de worsteling wilt doorstaan.

Ik heb altijd gelijk

Herken je dat? Dat je in een discussie met een vriend zo fel reageerde omdat je per se je gelijk wilde behalen en dat jullie nu op minder goede voet met elkaar staan? Of dat je je gezin ervan hebt overtuigd dat die alternatieve rijroute naar het pretpark echt sneller is en er dan achter komt dat het toch niet opschiet? Omdat je al een halfuur achter een vrachtwagen hangt die je niet kunt passeren? Je vrouw chagrijnig, de kinderen jengelend op de achterbank en de tijd dat je ook in de achtbaan had kunnen zitten tikt weg.

‘Wil je je gelijk of je geluk?’ werd mij jaren geleden gevraagd. Uit mijn antwoord kun je wellicht opmaken dat ik toen nog geen praktiserend psycholoog was, noch bezig was met de ingrediënten van een goede relatie. Met een *big smile* riep ik namelijk: ‘Als ik mijn gelijk heb, heb ik mijn geluk!’ Als grap bedoeld, maar stiekem wel met een kern van waarheid. Gelukkig komt verstand in de meeste gevallen met de jaren. Inmiddels weet ik dat iedereen zijn eigen waarheid beleeft en daar ook gewoon recht op heeft. Dat geldt dus ook voor onszelf! Paulo Coelho, een Braziliaans schrijver, zei eens: ‘Wij zien de wereld niet zoals zij is,



Illustratie 14: Voorbeeld invloed van verwachting op gedachte over situatie.

maar zoals wij zijn.' *Amen to that!* Toch hebben we, zonder dat we dat bewust doorhebben, de neiging om ons gelijk te willen halen. En wanneer we onze eigen waarheid hanteren, hebben we dat ook eigenlijk altijd. De vraag is alleen: hoever wil je gaan om

die waarheid ook de waarheid van een ander te laten zijn? Werkt dat gelijk hebben voor je? Geeft het energie? Krijg je er een leukere relatie door? Of een perfecte partner? Komt het vriendschappen ten goede? Word je er gelukkig van? Word je leven er leuker van? In 99 procent van de gevallen is het antwoord nee.

Maar niet alleen je geluk staat op het spel als je leeft met de gedachte dat je altijd gelijk kunt hebben of de drang om altijd maar gelijk te willen hebben. In veel gevallen hebben mensen die hun gelijk willen halen een kwetsbaar ego. Iemand die vol zelfvertrouwen in het leven staat, vindt het niet erg om een fout toe te geven of een discussie te verliezen. Iemand met weinig zelfvertrouwen kan zulk ongelijk veel slechter incasseren of toegeven. Zij zien het als een aanslag op hun eigenwaarde en reageren daarop door extra fel in de discussie te gaan staan. Niet om kunnen gaan met het feit dat je je gelijk niet krijgt duidt vaak op een dieperliggende onzekerheid en ironisch genoeg groeit dat zelfvertrouwen dus juist wanneer je durft ongelijk te hebben. Bedenk dat de neiging om gelijk te willen hebben soms diepere wortels heeft en meer kan zijn dan alleen een onbewuste reactie. Maar wat de oorzaak voor dit gedrag ook is, in geen enkel geval gaat steeds je gelijk willen halen je gelukkiger maken of iets anders positiefs opleveren. Het kost vooral veel tijd en energie en maakt je niet het leukste type mens om mee om te gaan. Want draai de rollen eens om. Vind jij het fijn als jouw vriend of collega het voortdurend beter weet? Als je constant overruled wordt? Als jouw mening steeds onder de tafel wordt geveegd?

Hoe verandert jouw band met iemand die constant zijn gelijk wil behalen? Er komt een keer een moment dat die vriend of collega zijn gelijk wil halen en jij er meteen klaar mee bent, met alle gevolgen van dien. Je gelijk zou niet ten koste moeten gaan van belangrijkere dingen in het leven zoals je vriendschappen, je zelfvertrouwen en je geluk.

TO DO

Tuurlijk hebben we allemaal weleens een discussie gehad waarin we feitelijk in ons gelijk stonden, maar het niet kregen. Dan heb je de keuze om het je te laten frustreren of het los te laten en te denken: ach, zo zie jij het nu eenmaal. Je kunt een probleem namelijk ook oplossen door er geen probleem van te maken! Leven en laten leven. Vrede hebben met het feit dat iemand iets op een andere manier ziet of aanpakt maakt je leven een stuk leuker. Ik verzeker je, ook al krijg je misschien minder je gelijk, je krijgt dan wel een stuk meer geluk!

Denk terug aan de laatste keer dat je je gelijk wilde behalen. Ging het toen ten koste van iemand of iets? Voelde je je nadien beter dan voor de discussie? Kies bij de volgende discussie eens niet voor je gelijk maar je geluk. Laat het gaan en accepteer dat iedereen recht heeft op z'n eigen waarheid. Hoe voelde dat? Hoe veel sneller kon je je vervolgens weer focussen op belangrijkere en leukere dingen?

Zelfvertrouwen
ontstaat niet omdat
je altijd GELIJK hebt,
maar omdat je niet
BANG bent ongelijk
te hebben.