

DIT IS NIET HET LEVEN DAT IK HEB BESTELD

JEFFREY WIJNBERG

*Dit is niet
het leven dat ik
heb besteld*

Mentaal sterk worden in een
verwende samenleving

MET SIGMUND-ILLUSTRATIES
VAN PETER DE WIT

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

Copyright © 2018 Jeffrey Wijnberg
Copyright illustraties binnenwerk © 2018 Peter de Wit
Copyright afbeelding cover © 2017 mlorenz, Shutterstock
Copyright auteursportret cover © Siese Veenstra
Vormgeving cover en binnenwerk www.igraph.be

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any other means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any other information storage and retrieval system, without permission from the publisher.

Enkele passages in dit boek zijn al eerder verschenen als column in *De Telegraaf*

ISBN 978 94 6319 097 8
NUR 770 Psychologie Algemeen

INFO@SCRIPTUM.NL
WWW.SCRIPTUM.NL
TWITTER.COM/SCRIPTUMNL
FACEBOOK.COM/UITGEVERIJSRIPTUM

Inhoud

Voorwoord 7

1	Bestelkoorts	10
2	Vingerwijzen	27
3	Boze onvrede	45
4	Verwend	63
5	Maakbaarheid	79
6	Illusies	95
7	Normaal	109
8	Provocatief bekeken	125

Slot 145

Over de auteur 147

Voorwoord

Frans krijgt verkering met het mooiste meisje van de klas. Hij draagt Mirjam op handen en laat niets na om het haar naar de zin te maken. Geheel tegen zijn verwachting in, mondt het liefdevolle contact steeds vaker uit in heftige ruzies; en gaat Frans in therapie. Hij zegt tegen de therapeut: 'Iets doe ik niet goed, want Mirjam twijfelt of zij nog wat ziet in de relatie met mij.' Die therapeut ben ik, en ik vraag Frans om wat voorbeelden van hun onenigheden. De ene keer ergert Mirjam zich omdat Frans vergeten is wanneer de verjaardag van haar moeder is, de andere keer is zij kwaad omdat Frans wel heeft afgewassen maar de spullen verkeerd heeft weggezet. Langzamerhand wordt duidelijk dat Frans zich heeft geprofileerd als het vriendje dat zijn geliefde in alles op haar wenken bedient; met als gevolg dat Mirjam ontregeld raakt als de bezorging niet brengt wat zij (stilzwijgend) heeft besteld. Anders gezegd: Mirjam is het verwenne meisje dat al ontevreden is als haar vriendje niet alles onthoudt wat zij de dag tevoren heeft gezegd. De dynamiek in deze relatie is niet uniek. Overal waar de een zich uit de naad rent om de ander te plezieren, zal een scheve machtsverhouding ontstaan. Het is het verhaal van de brave butler en de gemene society-dame.

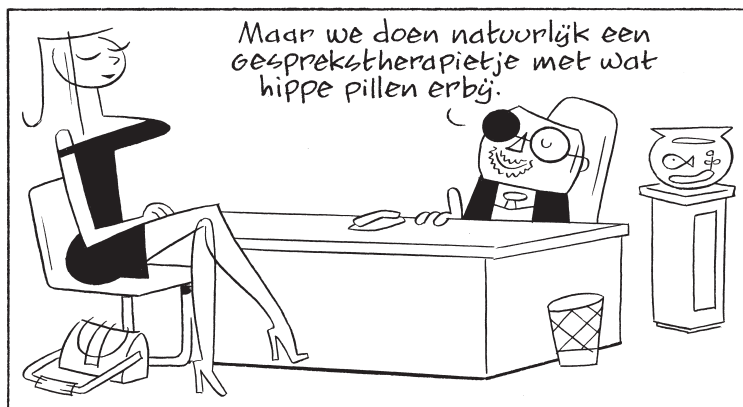
In essentie gaat dit boek over deze machtsrelatie, met aan de ene kant een verwende samenleving en aan de andere kant het gefrustreerde individu. Feit is namelijk dat mensen zo gewend geraakt zijn om alles te krijgen wat hun hartje begeert, dat onmiddellijk de pleuris uitbreekt als het een keer tje wat anders uitpakt. Feit is ook dat steeds vaker mensen bij mij op het spreekuur komen met problemen die, goed beschouwd, gewoon bij het leven horen. Zo kan liefde heel verrijkend zijn. Evengoed kan het verlies van een geliefde veel pijn en verdriet teweegbrengen, en kan het soms een jaartje duren voordat die pijn en dat verdriet zijn vervaagd. Maar mensen zijn ongeduldig en willen liefst een pilletje dat alles wat liefdesverdriet heet, ogenblikkelijk neutraliseert. Ook is het mooi om een goede baan met leuke collega's te hebben. Toch kan die baan ineens verdwijnen als het bedrijf



failliet gaat, en zal het even duren voordat een werknemer weer iets nieuws in de wacht kan slepen. Het leven geeft en het leven neemt. Maar vooral als het leven neemt, dan staat de moderne mens op zijn achterste poten; en zal hij gefrustreerd en teleurgesteld eisen dat er weer passend werk wordt aangeboden. Het hebben van werk is geen recht. Nee, het is een voorrecht. En dat gegeven is er nu net eentje dat in deze tijd wordt vergeten. Mensen schijnen hun mentale kracht te verliezen, juist als alles hun netjes wordt voorgeschoteld. Ik hoop met dit boek bij mensen weer enig realiteitsbesef te kweken, om zodoende weer van harte te kunnen glimlachen. Ook als het tegenzit.

JEFFREY WIJNBERG, Groningen

Februari 2018



1 | *Bestelkoorts*

Babi pangang, ruitenwissers, condooms of vlinderdasjes: alles kan tegenwoordig besteld worden. Eén muisklikje en de bezorgdienst staat al voor de deur. Ja, het consumentisme viert hoogtij en de leverancier geniet van zijn rinkelende kassa. Tot zover: leuk. Minder leuk is dat de bestelkoorts waanachtige proporties begint aan te nemen. Zo denken veel ouders dat zij ‘geschikte leraren’ kunnen bestellen; en als het kind dan nog steeds slecht presteert dat zij een ‘geschikte oplossing’ van de schoolleiding kunnen bestellen. Ondertussen blijft er maar onvrede heersen over ‘de politiek’, vooral omdat mensen niet de samenleving krijgen die ze besteld hadden. Ook in mijn praktijk krijg ik de ene na de andere cliënt die zich beklaagt over: enge mensen, foute partners, onwillige burens, vreemde collega’s, emotioneel afwezige vrienden of intriganten in de familie. Na hun klachten bij mij gedeponneerd te hebben, kijken zij mij aan met een veelzeggende blik: ‘Wijnberg, los het op.’ Gelukkig kan ik nog wel het lachwekkende van de situatie inzien; en ik zeg dan vaak: ‘Oké, dus het leven dat je nu hebt, is niet het leven dat je besteld hebt.’ En geloof het of niet, het kan dan nog wel even duren voordat het tot de klagende cliënt doordringt dat God en zijn engelen geen bezorgdienst hebben voor alles

wat door iedereen is besteld. God heeft bij de Schepping nu eenmaal besloten om de mens een belangrijke eigenschap mee te geven, die bekendstaat als: eigen verantwoordelijkheid. Overigens, God heeft helemaal geen zin om mensen op hun wenken te bedienen. Het werk dat Zijn Schepping heet, heeft zoveel energie gekost dat Hij nu nog aan bijkomen is van alles wat hij de mens wel heeft geschonken. Terecht denkt Hij: ‘Laat de mens nu eens zelf de moeite doen om zijn problemen op te lossen’, oftewel: een beter leven is misschien wel te bestellen, maar niemand zal welwillend aan uw deur kloppen. Bent u bijvoorbeeld onlangs door uw vriend(in) in de steek gelaten? Dan zult u er zelf op uit moeten om nieuwe mensen te ontmoeten. Nu valt op dat gebied ook weer het nodige te bestellen met een lidmaatschap op een datingsite. Maar zelfs dan zult u, op enigerlei moment, uit uw stoel moeten komen om u van uw beste kant te laten zien; en dan bedoel ik vooral dat u wat extra belangstelling moet tonen in uw medemens.

Het is natuurlijk geweldig dat u, zittend op een terrasje, gewoon een kopje koffie met gebak kunt bestellen. Wees dan ook dankbaar dat de serveerster het u komt brengen. Maar hebt u nog meer noten op uw zang, regel het dan zelf.

Omgeving

Feit is wel dat de hedendaagse samenleving zo is ingericht dat de mens in de watten wordt gelegd. Zo kan ik er zelf enorm van genieten om zaken te doen bij CoolBlue. Een nieuwe koelkast bestellen kan in een handomdraai. Wanneer de betaling is geschied, dan verschijnt de volgende dag de bestelwagen voor de deur; en heeft de chauffeur ook nog eens een kwartier voor tijd zijn aankomst aangekondigd. Alles wordt

keurig geïnstalleerd; en na inspectie is alleen nog een handtekening nodig om de bestelling als afgerond te beschouwen. Ik bedoel, het is een luxe die zeer verslavend werkt en dat is een gegeven dat uiteraard bij de mensen van CoolBlue bekend is: laat het maximum aan klantvriendelijkheid zien en de klanten blijven terugkomen. De mens is van nature gemakzuchtig ingesteld en zal de kortste weg naar het geluk zoeken. Zo bekeken is daarom de bestelkoorts van mensen goed invoelbaar. Immers, wanneer het individu op iedere hoek van de straat een kroketje uit de muur kan trekken dan zal hij wel gek zijn om thuis, na uren van culinaire hoogstandjes, zelf die kroket te maken. Gemak dient de mens en daar zal hij gretig gebruik van maken. Ditzelfde fenomeen is ook waarneembaar in relaties: daar waar de ene partner het de andere gemakkelijk maakt door al zijn of haar 'bestellingen' gelijk in orde te maken, zal een patroon van verslavend gedrag zichtbaar worden. De een hoeft maar te wenken of de ander begint te rennen om het hem of haar naar de zin te maken. Het kan heel lang duren voordat de 'butler' in de relatie in opstand komt; en wellicht ten langen leste zegt: 'Als je zo graag een pilsje wilt, sta dan op en regel het zelf.' Dit protest is begrijpelijk, maar hoeft nog steeds niet te betekenen dat het tij is gekeerd. Degene die aan de touwtjes trekt, heeft er alles voor over om in de zetel van de macht te blijven zitten.

Dit gegeven zet wel enige vraagtekens bij het fenomeen klantvriendelijkheid. Enerzijds is het natuurlijk fantastisch dat bedrijven en instellingen alles uit de kast trekken om de klant ter wille te zijn, anderzijds kweekt dit een houding bij de klant van toenemend ongeduld. Zodra er ook maar even gewacht moet worden, slaat de irritatie toe. En die publieke ergernissen rijzen de pan uit. Ergernissen over treinvertra-

gingen, over wachtlijsten in de zorg, over wachttijden voor huurwoningen, over artsen die niet meteen bereikbaar zijn en over lange rijen in de supermarkt. Schitterend dat zoveel diensten worden aangeboden, maar het gevolg is wel dat hele volksstammen verwachten dat zij op elk gewenst moment onder de kin worden gekieteld.

Ongeduld

Zoals gezegd: in de sfeer die in onze moderne samenleving wordt gekweekt, is het de persoon zelf niet helemaal aan te rekenen dat hij ongeduldig wordt. Tegelijkertijd kan het geen kwaad wanneer het individu zich bewust wordt van zijn eigen verantwoordelijkheid. Dit thema komt dagelijks voorbij op mijn spreekuur.

- *Wat is het probleem?*
- Dat jij nog geen oplossing hebt gegeven voor mijn werkloosheid.
- *Alsof ik met een knip van mijn vingers jouw leven zonder werk kan opheffen.*
- Zou wel zo handig zijn.
- *Kennelijk verwacht je dat de werkgevers bij jou aan de deur kloppen.*
- Nou nee, ik solliciteer me helemaal suf, alleen daar komt tot nu toe nog niet veel uit.
- *Oké, en wanneer ben je met solliciteren begonnen?*
- Een week geleden.
- *Nou, dat is lang geleden; en nog steeds geen baan?*
- Ja, ik weet ook wel dat ik ongeduldig ben.
- *Kun je dat nog een keer zeggen?*
- Ja, dat ik ongeduldig ben.

- *Dat is dus eerder het probleem dan dat je geen werk hebt.*
- Hmm, goed punt.

Ongeduld is er tegenwoordig ook als het gaat om relatievorming. Datingsites, social media en allerlei versier-apps die adverteren met de belofte van snelle, ware liefde. Maar de praktijk is dikwijls teleurstellend. Heel af en toe is er een leuke ontmoeting te regelen, waar vervolgens verder niet zoveel uitkomt. En goed beschouwd is dat ook logisch. Goede vriendschappen, liefdevolle verhoudingen hebben tijd, aandacht en geduld nodig om tot volle bloei te komen; iets waar velen vandaag de dag geen enkele ervaring mee hebben. Met één swipe wordt verwacht dat een betekenisvolle relatie uit de hoed getoverd wordt; en dan is het logisch dat mensen gefrustreerd en ongeduldig worden als dit keer op keer niet gebeurt. Als cliënten van mij de wens uitspreken nieuwe liefde te zoeken, dan stel ik vaak voor om eerst eens te oefenen met het aangaan van korte gesprekjes met willekeurige onbekenden; iets wat ik in mijn jonge jaren ook vaak heb gedaan, vooral om mijn eigen verlegenheid te overwinnen. Meestal is een dergelijk voorstel aan dovemansoren gericht, simpelweg omdat mensen de tijd, energie en moeite er niet voor overhebben om zich dergelijke sociale vaardigheden eigen te maken. Mensen die wel een vaste partner hebben weten te bemachtigen, laten ook weinig geduld zien. Vooral vrouwen stellen hoge eisen en zijn bij het minste of geringste diep teleurgesteld als manlief niet het gedrag vertoont dat zij hebben besteld. Erger nog: zelfs 'het bestellen' gaat de vrouw soms nog te ver; ze verwacht dat de man haar goed genoeg kent om te weten wat hij aan goed gedrag moet vertonen. Het idee dat het tijd, energie en aanpassingsvermogen

vergt om naar elkaar toe te groeien is vandaag de dag een idee dat velen vreemd is; een gegeven dat verklaart waarom de scheidingscijfers alleen maar omhoog schieten: als alle romantische verwachtingen niet meteen worden waargemaakt dan was de relatie misschien vanaf het begin al een vergissing. Mensen die bij mij op het spreekuur verschijnen met relatieproblemen, zijn nogal verbaasd wanneer ik uitleg dat er speciale omgangsvormen nodig zijn om die problemen het hoofd te bieden. Gefrustreerd en teleurgesteld is dan het commentaar: 'Als ik er nog bij na moet denken hoe ik met mijn partner om moet gaan, dan hoeft het voor mij niet meer.'

Kind bestellen

Hoe ernstig de bestelkoorts heeft toegeslagen, is duidelijk te zien als het gaat om jonge stellen en hun kinderwens. Vrouwen gaan tegenwoordig eerst studeren en willen daarna hun diploma te gelde maken voordat zij hun eerste zwangerschap hebben. Meestal is de vrouw ruim de dertig gepasseerd als een kinderwens wordt uitgesproken; logisch omdat dan de eierstokken wel heel erg hard gaan rammelen. Vervolgens moet de bijbehorende man ook nog eens over al zijn weerstanden worden gepraat, als er al sprake is van een bijbehorende man. Maar goed: als vervolgens de kinderwens in daden wordt omgezet, dan is de verwachting ook dat er onmiddellijk een zwangerschap volgt. Vrouwen die meteen zwanger worden, zijn gezegend. Maar al te vaak blijft een zwangerschap uit, simpelweg omdat een zwangerschap niet te bestellen is. De natuur laat zich niet dwingen; en menig echtpaar bezoekt dan een psycholoog omdat zij niet kunnen vatten waarom een kind hun niet wordt gegund; alsof

‘hun kinderwens’ voldoende zou moeten zijn om ook daadwerkelijk ouders te worden.

De gemiddelde leeftijd voor de eerste zwangerschap is bij Nederlandse vrouwen de hoogste ter wereld. Geen wonder dat de ziekenhuizen overuren draaien. Want hoe ouder de kinderwensende vrouw, hoe meer medische ingrepen gedaan moeten worden om een zwangerschap te doen slagen. Psychologisch correct is het natuurlijk om te zeggen dat iedere vrouw het zelf moet weten. Maar zo correct ben ik niet. Want het late moederschap is vooral het gevolg van hardnekkige kinderfabeltjes. Zo wordt vaak beweerd dat het leven dramatisch verandert door het hebben van kinderen. Bedoeld wordt dat persoonlijke vrijheden moeten worden ingeleverd (‘Ik wil zo graag eerst nog een wereldreis maken’) en dat studie, werken en sociale ontwikkeling niet te combineren zijn voor de vrouw. Die dramatische verandering is er wel degelijk, maar anders dan gedacht: het hebben van een kind dwingt de vrouw om haar blik naar buiten te richten. Het navelstaren is verleden tijd omdat het kind alle aandacht opeist. Voor de vrouw is deze wending geen beperking maar juist een bevrijding. Eindelijk voelt zij zekerheid omdat het moederschap het natuurlijk gevoel van vrouw-zijn in alle vezels van haar lichaam onderstreept. Tegelijkertijd kunnen studie, werken, reizen en sociale activiteiten gewoon doorgang vinden. Het hebben van een kind vraagt alleen een beetje meer improvisatietalent. En dat is de echte vrouw wel toevertrouwd.

Een ander fabeltje is dat het hebben van een kind zo duur is dat daar eerst wel financiële reserves voor moeten worden opgebouwd. Sorry, hoor. Als iemand dat beweert dan moet ik daar toch altijd onbedaarlijk om lachen. Het tegendeel is