

**Als** Prof. dr. Erik Franck  
**je niets**  
**verandert,**  
**verandert**  
**er niets.**

EEN GIDS OM JE LEVEN ZELF TE STUREN

# Inhoud

PROLOOG .....	10
<b>GEWOON IS AL GOED GENOEG .....</b>	<b>13</b>
<b>HET IS NIET OMDAT HET KAN, DAT HET OOK MOET .....</b>	<b>21</b>
JOEPIE, WELVAART! .....	25
SOCIAL DISTANCING .....	27
<b>ALS JE NIETS VERANDERT, VERANDERT ER NIETS .....</b>	<b>31</b>
LEIDER VAN JE EIGEN LEVEN .....	36
<b>ZELFKENNIS, BEGIN VAN ALLE ZELFLEIDERSCHAP .....</b>	<b>39</b>
OP EEN VERDRAAID KOMPAS IS HET KWAAD ZEILEN .....	41
JE INNERLIJKE KOMPAS .....	48
EEN DOEL VOOR OGEN .....	52
<b>ZELFBEWUSTZIJN, HET VOLGEN VAN JE INNERLIJKE KOMPAS.....</b>	<b>57</b>
HET RADARWERK VAN DE 5 G'S.....	59
WEES JE BEWUST VAN JE DRIVERS .....	67

<b>ZELFCONTROLE, EEN KWESTIE VAN LOSLATEN</b> .....	87
HET CONCEPT ZELFCONTROLE .....	89
TOOLS VOOR MEER ZELFCONTROLE .....	91
> <u>UITDAGING 1</u> : BLIJF TE ALLEN TIJDE KALM .....	93
> <u>UITDAGING 2</u> : REFLECTEER .....	102
> <u>UITDAGING 3</u> : STEL JE GEDACHTEN IN VRAAG .....	108
> <u>UITDAGING 4</u> : WEES MINDER EERLIJK EN MEER TRANSPARANT .....	113
> <u>UITDAGING 5</u> : DRAAG ZORG VOOR JEZELF .....	127
<b>ZELFCOMPASSIE, HET OMHELZEN VAN HET LEVEN</b> .....	141
VEROORDEELD TOT ZELFKRITIEK .....	145
ALLES OF NIETS .....	146
IK DENK, DUS IK BEN .....	147
JE EIGEN BESTE VRIEND .....	151
<b>VERANDERING, EEN PAD VAN VALLEN EN OPSTAAN</b> .....	157
VERANDEREN IS SOMS OOK LOSLATEN .....	160
<b>EEN PLAN VAN AANPAK</b> .....	163
EPILOOG .....	166

# Proloog

## LEEF!

Want het leven moet geleefd worden.

Wanneer ik mensen begeleid in een ontwikkelingstraject rond (zelf)leiderschap, geef ik ze vooraf altijd een opdracht. Ik vraag bijvoorbeeld om een boek mee te brengen dat iets zegt over wie ze zijn. Zelf breng ik dan steeds *Into the wild* van Jon Krakauer mee. Dit boek – net als de gelijknamige film geregisseerd door Sean Penn – beschrijft het verhaal van Chris McCandless, een jongeman uit een gegoede middenklasse wiens leven voor hem werd uitgestippeld. Tenminste, tot hij op een dag besloot alles achter te laten, inclusief de studiefondsen die zijn ouders voor hem bijeen hadden gespaard en die hij aan een goed doel schonk. In zijn zoektocht naar zichzelf en de zin van zijn bestaan trok hij vervolgens door Noord-Amerika en helemaal naar Alaska, om uiteindelijk eenzaam en alleen in de wildernis te overlijden na het eten van een verboden vrucht. Ik kies dit boek (en dito verhaal), omdat het in zekere zin past bij mijn eigen leven. De helft van mijn bestaan heb ik immers besteed aan het begeleiden van mensen bij hun zoektocht in het leven. Het past ook voor een deel bij mezelf en mijn eigen reis door het leven. Een zoektocht naar voldoening, zingeving en geluk.

‘Als je niets verandert, verandert er niets’ is dan ook het resultaat van twintig jaar ervaring in het begeleiden van mensen op hun levenspad. In combinatie met theoretische modellen en wetenschappelijk onderzoek vertaalde ik mijn verhaal over zelfleiderschap naar vier transformaties. Transformeren betekent letterlijk omvormen. Zo zie ik ook mijn job als psycholoog, gedragstherapeut, docent, coach: ik vorm mensen om. Ook met dit boek wil ik hier een bijdrage aan leveren. Dat het een instrument mag zijn om je te laten reflecteren over jezelf en je leven. Zie het als een gids en naslagwerk, maar vergeet daarbij niet dat ook Rome niet op één dag werd gebouwd. Ik raad je daarom aan het boek niet in een keer door te lezen, maar hoofdstuk per hoofdstuk, stap per stap en met voldoende tijd tussenin om te vertragen, te reflecteren en te verteren. Ik hoop van harte dat het mag bijdragen aan jouw levensweg.

Leef voor de reis, niet de bestemming.

**Erik Franck**

Gewoon  
is al  
goed  
genoeg

Wanneer ik dadelijk met mijn vingers knip, wil ik dat jij je intens gelukkig voelt. Je mag niet doen alsof. Je moet het echt voelen, tot in je kleine teen. Klaar? 3, 2, 1...

### **KNIP!**

En, werkt het al?

Natuurlijk niet. Logisch ook, want zelfs als therapeut heb ik niet de gave om meteen iets te veranderen aan hoe mensen zich op dit moment voelen. Jammer? Ach, troost je, ook voor mij was dat besef met stip het moeilijkste dat ik de afgelopen twintig jaar heb geleerd over mijn job als psycholoog. Jou een goed advies geven over wat je best wel of niet zou doen om je beter te voelen, is relatief gemakkelijk. De echte uitdaging – zowel voor jou, voor mij als voor de rest van de wereld – is om mensen zover te krijgen dat ze effectief met dat advies aan de slag willen gaan. Dat ze iets willen veranderen aan hoe ze met de uitdagingen in hun leven omgaan.

Wauw. Over met de deur in huis vallen gesproken. Wie is die Erik zelfs, hoor ik je denken. En gelijk heb je. Want zie mij schrijven, alsof het allemaal zo eenvoudig is en mijn leven één feilloos voorbeeld van weldoordachte keuzes en zelfbewuste beslissingen is. Nee hoor, dat was en is nog steeds niet altijd het geval. Maar gelukkig zit er waarheid in dit aloud gezegde: 'Van ervaringen kan je leren.' Beter nog: van mijn ervaringen kan jij leren. En dat is dan weer een van de leukste dingen die ik tijdens mijn loopbaan mocht ontdekken. Dat ik de eerste tien jaar van mijn carrière weleens tegen de lamp ben gelopen, heeft ertoe geleid dat ik heel wat dingen heb ontdekt. Over mezelf, maar ook over menselijk gedrag in het algemeen. Dingen die ik na veel finetunen graag met jou wil delen. En zo heb ik je toch weer heel wat te bieden en ben je de eerste pagina's van dit boek niet voor niets aan het lezen. Oef, al een stressmoment minder.

Wie a zegt, moet natuurlijk ook b zeggen. Nu ik je nieuwsgierig heb gemaakt naar de ervaringen en lessen uit mijn verleden, zal ik je het achterste van mijn tong laten zien. Niet omdat ik graag over mezelf praat, maar omdat het onder meer verklaart waarom ik hier en nu met dit boek naar buiten kom. En vooral waarom ik er oprecht van overtuigd ben dat mijn verhaal ook jou kan helpen.

Wat maakt dat ik dat wil? Simpel: omdat mensen begeleiden me drijft, omdat ik voor anderen een verschil wil maken. Achteraf gezien is dat waarschijnlijk de voornaamste reden waarom ik therapeut ben geworden, de drijfveer in mijn carrière, de zin van mijn bestaan.

Al als klein kind zat ik soms uren voor het raam van de woonkamer in mijn ouderlijke huis naar buiten te turen. Aan de overkant van de straat was een apotheek. Pure fascinatie had ik voor de mensen die er binnen- en buitenwandelden. En wanneer mijn ouders met mij op een terras zaten, zagen ze me pas terug nadat ik aan elke tafel een babbel had gemaakt, om uiteindelijk met mijn handen vol dessert weer op mijn stoel te gaan zitten.

Mijn passie voor mensen zat er dus al vroeg in. Misschien was dat omdat ik enig kind ben, een status waar ik het altijd een beetje moeilijk mee heb gehad. In mijn kindertijd voelde ik me wel vaker wat eenzaam zonder broer of zus en ook nu nog mis ik het soms om te weten wat het is om er een te hebben. Gelukkig had ik een geweldige tijd en veel leuke kameraden in de lagere school. Maar dat ik in het derde en vierde jaar van het middelbaar gepest werd en uiteindelijk van school veranderde, heeft ongetwijfeld een impact gehad op wie ik ben geworden. Ik onderging wat toen nog gekend stond als het 'watervaleffect': van Latijn-Grieks via wiskunde-wetenschappen stapsgewijs naar economie-wiskunde, om aan het einde van de humaniora te horen te krijgen dat de universiteit waarschijnlijk te hoog gegrepen zou zijn.

Net zoals zovele pubers begon ik me in die periode ook steeds meer af te zetten tegen het ouderlijke gezag van mijn vader. Toen ik achttien was en een studiekeuze moest maken, wist ik het dan ook zeker: ik wilde iets met mensen doen. Voornamelijk omdat de menselijke psyche mij mateloos interesseerde, maar misschien ook een beetje om tegen mijn vader in te gaan. Als CEO van een groot telecombedrijf en later zaakvoerder van zijn eigen ICT-onderneming bestond zijn wereld uit computers en programmeren. Een wereld waar ik me dertig jaar geleden helemaal niet mee identificeerde en waar het er naar mijn gevoel te hard en resultaatgericht aan toeging. Een attitude die ook onze huiskamer binnensloep. Mijn moeder kwam uit een gezin van *high achievers*. Haar vader was de eerste huisarts van het dorp en had daardoor heel wat aanzien. Dat maakte dat presteren belangrijk

werd in ons gezinsleven, iets waar ik op dat moment niet zoveel van terechtbracht.

Toen ik na een goed eerste semester in de studierichting Psychologie aan de universiteit mijn eerste lief leerde kennen, was het hek helemaal van de dam. Ik was smoorverliefd. Het kriebelde zo hard in mijn buik dat ik me niet meer op mijn schoolboeken kon concentreren. Ik buisde en kon dat tijdens de tweede zit niet rechtekken. Toen mijn toenmalige ware in mijn bisjaar besloot dat ze andere oorden wilde opzoeken en ze onze relatie beëindigde, ging het opnieuw mis. Dit keer uit liefdesverdriet, maar daar maakten de professoren op de universiteit natuurlijk geen onderscheid in. Resultaat? Weer gebuisd. Ik faalde en niet alleen in de ogen van mijn docenten en naar mijn gevoel die van mijn ouders, maar ook in die van mezelf.

Na twee pogingen aan de universiteit besloot ik het jaar nadien om een andere weg in te slaan en verpleegkunde te gaan studeren. De ervaringen uit mijn jeugd hadden – achteraf bekeken – op dat moment wellicht al een stempel op me gedrukt. Zonder het door te hebben zocht ik steeds naar bevestiging, naar erkenning en waardering. Van mijn vader. Van docenten. Van mensen naar wie ik opkeek en die dingen deden waarvan ik dacht dat ik ze nooit zou kunnen bereiken. Kortom: eigenlijk van iedereen, behalve van mezelf. Ik werd almaar strenger en veeleisender voor mezelf. De aanleiding tot een aantal beslissingen in de eerste tien jaar van mijn carrière die ik – dat weet ik nu – niet altijd even doordacht maakte.

In de richting verpleegkunde bloeide ik open en studeerde ik af als primus van mijn jaar. Echt met mensen werken, daar lag overduidelijk mijn talent. Ik was dan ook fier toen ik op mijn eerste werkplek complimenten kreeg van de spoedarts. Heel leuk, maar in plaats van die pluimen gewoon op te strijken en tevreden te zijn met mezelf, legde ik de lat daardoor alsmaar hoger. Goed was niet goed genoeg. Ik wilde de beste zijn, beter presteren, een groter verschil maken.

Na twee maanden als verpleegkundige was de drang om die ambities waar te maken al zo groot geworden dat ik me opnieuw wilde inschrijven aan de universiteit. Ik sprak met mijn ouders af dat ik het eerste jaar zelf zou betalen en dat ze mijn tweede poging Psychologie

alleen zouden financieren als ik dat jaar slaagde. En sponsors hebben ze gedaan. Bij poging twee slaagde ik erin om mijn studie met grote onderscheiding af te ronden. Ik sleepte zelfs een doctoraat in de wacht. Eindelijk had ik mijn doel bereikt: presteren naar de verwachtingen. Maar de gelukkigste periode van mijn leven? Dat was het niet echt. Geen praktijk, maar wetenschappelijk onderzoek. Geen mensen van vlees en bloed, maar cijfers en onderzoeksresultaten. Wel een toffe bende collega's, maar ook een promotor die bijzonder veeleisend was ingesteld. Ja, ik klaarde de klus en werd zijn eerste promovendus, maar – en begin je het patroon al te herkennen? – ten koste van wie of wat?

Een ezel stoot zich geen twee keer aan dezelfde steen. Ik wel. Want als je denkt dat ik na die periode mijn lesje wel had geleerd en nooit meer wat zou doen dat niet helemaal aansloot bij wie ik was, heb je het mis. Na mijn doctoraat ging ik halftijds aan de slag als docent in een hogeschool, een job naar mijn hart. Maar toen ik niet veel later ook een tweede, toonaangevende job in een universitair ziekenhuis aangeboden kreeg, won prestige het opnieuw van intuïtie. Tweeënhalf jaar lang holde ik me de benen uit het lijf om in beide jobs uit te blinken en te presteren zoals dat een professional volgens mij betaamde. Zonder twijfel een straffe prestatie op mijn palmares. Maar ook zonder twijfel allesbehalve de juiste beslissing voor wie ik diep vanbinnen was. En dus ook de reden waarom de stekker op een dag uit het stopcontact vloog en ik na tien jaar bevestiging zoeken uitgeput op mijn eigen sofa belandde.

### WACHT!

Klap dit boek nog niet dicht. Akkoord: een psycholoog die ondanks zijn onderzoek naar professioneel welzijn zelf in begeleiding moest, dat klinkt wat minder op papier. Maar geef me niet op. Laat me bewijzen dat net die onverwachte gebeurtenis een decennium geleden ervoor heeft gezorgd dat ik jou vandaag iets bijzonder kostbaars te bieden heb: de handvatten die ervoor kunnen zorgen dat jij je weg kan vinden voor het te laat is, op elk vlak in het leven.

Ja, ik heb me bij momenten slecht gevoeld. En nee, daar heb ik nooit een kant-en-klare oplossing voor gevonden. Wat ik de afgelopen

jaren wel heb verzameld, zijn inzichten, ervaringen (die van mezelf, maar ook van anderen), wetenschappelijke kennis en visie. Om nog te zwijgen over overtuiging. Want overtuigd ben ik. Overtuigd dat dit boek jou kan helpen om jezelf beter te leren kennen. Overtuigd dat je in dit boek de kracht kan vinden om niet de juiste, maar wel de best passende keuzes te maken voor wie jij diep vanbinnen bent, ongeacht of het nu over je werk, je relaties, je kinderen, je vriendschappen, je wat-dan-ook gaat. Ongeacht of het over grote levenskeuzes of kleine beslissingen gaat. Overtuigd ook dat dit boek een leidraad biedt voor zelfleiderschap. En bovenal overtuigd dat dit boek je in beweging zal brengen, naar welke kant dan ook. Wil jij me dat plezier gunnen, als-jeblijft?

Als ik terugblik op mijn leven, heb ik zeker geen spijt. Niet van zaken waar ik geen invloed op had, maar ook niet van de beslissingen waar ik nu heel anders over denk en die ik veel zelfbewuster zou maken. Die hebben me tenslotte heel wat bijgebracht: zelfkennis, zelfbewustzijn, zelfcontrole en zelfcompassie. De vier ingrediënten waarmee ik je in dit boek aan de slag wil laten gaan. En trouwens, voor al wie het wil weten, ook met mijn vader en met mijn doctoraatspromotor zijn de plooiën intussen helemaal gladgestreken.

Maar eerlijk is eerlijk, het leven is er voor mij, maar ook voor jou en voor de rest van de mensen anno 21<sup>ste</sup> eeuw niet makkelijker op geworden. In een snelle, digitale samenleving waar de wereld bijna letterlijk aan je voeten ligt, kan alles en zijn dromen niet langer bedrog. Nooit eerder hadden we zoveel mogelijkheden. Nooit eerder waren zoveel mensen daar misschien diepongelukkig door. Want zeg nu zelf, hoe vaak heb jij al niet gedacht 'What's next?', 'Wat zij hebben, moet ik ook bereiken' of 'Als ik dat heb bereikt, zal ik zeker happy zijn'? We willen altijd maar meer, anders en beter. Onze welvaart is ons ultieme streefdoel geworden. Ons stokpaardje voor geluk. Maar hoe vaak jij of ik ook met onze vingers knippen, dat trucje aan het begin van dit boek werkt nooit. Dus laat die torenhoge verwachtingen van buitenaf maar even voor wat ze zijn, want gewoon is al meer dan gek genoeg. Het enige wat jij nog moet bereiken, is weten wie je bent en de kracht vinden om je eigen leven te leiden. Letterlijk.



Het is niet  
omdat  
het kan, dat  
het ook  
moet

Als je de tijd dat de mens bestaat, zou omrekenen naar 60 minuten, dan zijn de laatste 10.000 jaar van ons bestaan als soort gelijk aan amper 18 seconden. Een breinbreker, maar het wordt pas echt hallucinant als je bedenkt hoe hard onze maatschappij de afgelopen veertig jaar alleen al is veranderd. In een luttele fractie van dat uur – zo klein dat ik er zelfs geen tijdsaanduiding voor heb – is ons bestaan waanzinnig geëvolueerd. Fascinerend, toch?

Zelfs in mijn nog jonge leven – ik ben 47 jaar – heb ik veranderingen meegemaakt die ik niet voor mogelijk hield. Als iemand mij als kind had gezegd dat ik over een dertigtal jaar een piepkleine computer met ingebouwd scherm op zak zou hebben, had ik die persoon voor gek verklaard. Al helemaal als die fantast ook nog beloofde dat ik met dat kleine ding zowat mijn hele leven zou kunnen organiseren en dat ik er op elk moment van de dag, op elke plek in de wereld mee in contact zou staan met de rest van de mensheid. *Only in the movies.*

De realiteit is nochtans nog straffer. We hebben anno 21<sup>ste</sup> eeuw niet een, maar vaak zelfs meerdere van die schermen om ons heen. Schermen die aardig van pas komen, maar die ons ook voor elke storm in een glas water afleiden. Pling, tril, flits, rinkel: dit moet je echt zien! *Knight Rider* heet Tesla model X en The Enterprise van *Star Trek* is nu SpaceX.

Onze productiemaatschappij zoals we die tot de vorige eeuw kenden, is geëvolueerd naar een echte informatiemaatschappij. Kennis is er altijd en overal. We kunnen als we dat willen, de hele dag van alles op de hoogte zijn en hoeven daar niet eens onze zetel voor uit. Informatie vliegt ons bijna letterlijk om de oren. Papieren affiches in stations, bushokjes en luchthavens zijn vervangen door digitale, bewegende billboards zodat één plek aan de muur ons tegelijkertijd op de hoogte kan houden van de dienstregeling, een boodschap van algemeen nut en het wasmiddel dat jouw favoriete hemd het langst in topstaat houdt.

Ook de begingenerieken van nieuwe televisieprogramma's spreken in dat opzicht boekdelen, vind ik. Het is bijna onvoorstelbaar hoeveel prikkels er zelfs in de intro van tekenfilms voor kinderen verwerkt worden. Toch duren die tegenwoordig slechts zo'n 25 seconden en dan nog weten de meeste kleuters perfect met welke knop op de zapper ze die begingeneriek kunnen overslaan. Oud nieuws,

*what's next?* Een sociaal experiment met mijn dochters toonde dat heel mooi aan. In mijn kindertijd keek ik weleens naar *Carolientje en kapitein Snorrebaard*. Een vleugje nostalgie met een intro van ruim twee minuten. Na 45 seconden (een recordtijd, eigenlijk) stelde mijn jongste vast: 'Zeg papa, wat is dat voor saai gedoe!' Punt gemaakt.

De oneindigheid van het internet, 24 uur per dag televisie en onze mobiele telefoon die zelden anderhalve meter afstand houdt, maken dat we vandaag vijf keer meer informatie ontvangen dan in 1986, toen ik zelf twaalf jaar oud was. Die berekening houdt nog geen rekening met de stroom aan wist-je-datjes die we dagelijks ontvangen en versturen via onze mailboxen, communicatie-apps en sociale media. Wist je dat de gemiddelde mens elke dag zo'n zes volledige kranten aan informatie produceert? Een fikse stijging in vergelijking met de tweeënhalve pagina vierentwintig jaar geleden. Inderdaad, een bijna tweehonderdvoudige toename dus<sup>1</sup>.

De vraag is maar: is meer wel altijd beter? In de jaren '80 werden de eerste personal computers aangekondigd als toestellen die een deel van je werk zouden overnemen. De redder in nood, zodat jij meer tijd zou hebben om te genieten van de dingen die jij echt belangrijk vindt en bij je geliefden te zijn. Maar zeg eens eerlijk, hoe vaak heb jij echt het gevoel dat je computer je workload vermindert of je sociale leven rijker maakt? Voor mij leunt het tegendeel dichter bij de waarheid aan. Mijn computer neemt mijn werk niet over, hij stuurt me alleen maar meer to-do's in de intussen vier mailboxen die ik beheer. En de keren dat ik met vrienden op pad was en er minstens een van hen het gesprek niet volgde omdat zijn smartphone alle aandacht opeiste, kan ik niet meer op twee handen tellen.

Nee, ik ben niet zo'n #OkBoomer die de hele dag loopt te mopperen dat het vroeger zoveel beter was. Ook ik ben een beetje vergroeid met mijn digitale toestellen en laat mezelf vrijwillig – of dat denk ik toch – prikkelen door informatie die me interesseert. Maar ik kan het niet helpen dat ik me steeds meer vragen stel bij het effect van al die ontwikkelingen en of dat nog wel zo gewenst of gezond is.

Toen ik klein was, had ik de keuze uit BRT1, BRT2 en enkele Nederlandse zenders. Geen digitale streamingplatformen, geen anonieme *comment sections*, geen duimpjes of hartjes. Enkel zo nu en dan een wedstrijdvraag waarvoor ik een gele briefkaart instuurde en een handjevol pennenvrienden en -vriendinnen met wie ik in mijn hele jeugd tezamen misschien een honderdtal brieven uitwisselde. Brieven die trouwens nog steeds in een doos in de kelder staan.

In ieder geval een pak minder mogelijkheden dus, maar ook veel minder keuzestress, vergelijkingsmateriaal en innerlijke dilemma's. In de jaren stilletjes had ik trouwens nooit gedacht dat ik vandaag die vijftig brieven elke dag opnieuw zou moeten openen. Nu ja, in de vorm van e-mails dan.

Natuurlijk is de moderne technologie voor een groot deel welgekomen. Ik zou nooit voldoende potjes Tippex hebben als ik mijn agenda weer op papier zou moeten bijhouden en ik zou nog zelden thuis zijn als ik voor elk wetenschappelijk artikel of boek waarin ik iets wil opzoeken, naar de bib zou moeten gaan. Toch wil ik je aanmoedigen om stil te staan bij de keerzijde van die medaille: de overdaad aan keuzes, mogelijkheden en zogenaamde #lifegoals die steeds meer mensen overspoelt.

Natuurlijk zijn *smart devices* of het internet niet de bron van al het kwade, maar ze tonen wel heel goed aan welke tendens er onder de moderne mens leeft. Een tendens die mij vanuit mijn passie voor mensen een beetje verontrust en die ik wel durf te bestempelen als de boosdoener: het kan, dus het moet.

## JOEPIE, WELVAART!

*I have a dream*. Met die vier woorden begint het voor velen. En het goede nieuws? Heel wat van die dromen zijn tegenwoordig niet eens meer bedrog. Tenminste als je hoopt op een succesvolle schoolcarrière, een (goed)betaalde job, een mooie en knusse stek, lekker en voldoende eten, een eigen auto, leuke hobby's, mooie kleren, toffe spullen en noem maar op. Met andere woorden: de Vlaming had het nog nooit zo goed als het op welvaart aankomt. Dat staat zelfs zwart

op wit geschreven. In het jaarlijkse welvaartsrapport van Statistiek Vlaanderen tonen statistici aan dat we er op het vlak van onderwijs en vorming, werk en sociale economie, ondernemen en internationale handel, ontwikkelingssamenwerking en innovatie gestaag op vooruitgingen tussen 2008 en 2016<sup>2</sup>. Zo steeg het aantal 30- tot 34-jarigen met een hoger diploma bijvoorbeeld met 3,4%, daalde de werkloosheidsgraad met 3,5% en konden we zelfs 28% meer besteden aan ontwikkelingshulp.

Geen betere tijd om in te leven, zeg maar. En toch is er wat aan de hand met de mens. Samen met het rapport over onze groeiende welvaart brengen onderzoekers steeds vaker studies uit die veel minder vrolijk nieuws aan het licht brengen. In diezelfde welvarende tijd is depressie wereldwijd goed op weg om de belangrijkste oorzaak van slechte gezondheid en invaliditeit te worden.

Volgens de laatste schattingen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) leven zelfs meer dan 300 miljoen mensen momenteel met een depressie. Dat cijfer steeg tussen 2005 en 2015 – ongeveer dezelfde periode waarin onze welvaart bleef groeien – met maar liefst 18%. Tot mijn grote spijt is dat niet het laatste sombere nieuwtje. Al in 2011 bracht de WGO een rapport<sup>3</sup> uit dat stelt dat depressie tegen 2030 de voornaamste oorzaak van ziektelast zal zijn. Helaas verhindert een gebrek aan steun voor mensen met psychische problemen in combinatie met angst voor het stigma en een ontoegankelijke eerstelijns geestelijke gezondheidszorg bovendien dat heel wat van die mensen de hulp krijgen die ze nodig hebben.

‘Het zal wel je eigen schuld zijn’, hoor je dan weleens. We hadden het tenslotte toch nog nooit zo goed... De mogelijkheden zijn eindeloos en de wereld ligt aan onze voeten. Op elk moment heb je een keuze. Geen dokter, schooldirecteur, pastoor, burgemeester of andere notabele in het dorp die – zoals dat honderd jaar geleden nog ging – voor een groot deel bepaalt wat jij wel of niet kan en mag. Akkoord, maar hoewel we meer dan ooit de vrijheid hebben om te gaan en staan, te doen en laten wat we willen, worden we tegelijkertijd ook steeds meer beperkt door het gevoel dat het nooit goed genoeg is en het altijd maar meer en beter moet zijn.

Een tijdje geleden zat ik in de wachtzaal bij de dokter. Op het bijzettafeltje lagen drie dikke stapels met magazines. De drie bovenste vingen meteen mijn aandacht. Eentje was een lifestylemagazine met op de cover de titel ‘Zo krijg je het perfecte lichaam’. Nummer twee beloofde me ‘de allerbeste motor van het jaar’ en met het derde magazine zou ik ‘met enkele kleine aanpassingen de perfecte sfeer in huis creëren’. Op een dienblad werd me aangeboden wat ik moest doen om het perfecte leven te leiden en toch voelde ik me voor geen meter gelukkiger dat ik in de wachtkamer van de dokter zat. Wat een ondankbare man was ik, zeg!

Gaan we er tenslotte niet allemaal vanuit dat bij een groeiend zelfbeschikkingsrecht ook een grotere verantwoordelijkheid komt kijken? Alles wat we nodig hebben om het perfecte leven uit te bouwen, komt klaarblijkelijk uit de lucht gevallen in hashtags en lifehacks. Als je er dan nog niet in slaagt om gelukkig te zijn, als je dan toch een verkeerde keuze hebt gemaakt, als je dan toch de rekening gepresenteerd krijgt, tja, dan is het vast je eigen ‘schuld’... Ik hoop dat het sarcasme in mijn pen duidelijk leest.

## SOCIAL DISTANCING

Lap, dat ontbrak er nog aan, een schuldgevoel. Alsof de vele goedbedoelde quotes die ongevraagd op die schermen van jou verschijnen, je niet vaak genoeg het gevoel geven dat gewoon je leven leiden de grootste mislukking aller tijden is. Zo’n slagzin waar ik persoonlijk mijn haar van wil uittrekken, is ‘Life begins at the end of your comfort zone’. Ook in die goedbedoelde slogan zit iets heel normerends. Als je niet uit je comfortzone wil komen, als je gewoon tevreden bent met hoe het nu is, dan heb je geen leven. Of anders gezegd, je bent alleen goed bezig als je steeds een stapje verder durft te gaan, steeds een betere versie van jezelf probeert te worden, steeds je grenzen verlegt. Daar zeg ik resoluut foert tegen.

Neen, *the sky is NOT the limit*. Doe mij maar een ander motto. Eentje dat veel simpeler bekt en ook simpeler werkt: ‘Het is niet omdat het kan, dat het ook moet.’ Nee, je moet niet altijd het maximale uit de dingen halen. Je moet niet altijd gelukkig zijn. Je moet niet altijd op reis gaan, een voorraad wc-papier, tomaten in blik en pasta in de

kast hebben. Je moet niet altijd de beste, de mooiste, de slimste of de grappigste zijn. Je moet niet altijd hetzelfde hebben of kunnen als de anderen. Of kort samengevat: nee, het moet niet altijd meer en beter zijn.

Toen ik in 1992 studeerde aan de Universiteit van Gent, stond het *world wide web* in z'n kinderschoenen. Ik herinner me nog de Commodore-computers in het pc-lokaal van de faculteit. Op die oude rammelbakken konden we chatten met studenten van universiteiten aan de andere kant van de wereld. Het begin van een compleet nieuwe manier van communiceren en van informatie verspreiden. Zoveel decennia en computermodellen later kunnen mensen via hun sociale media alles over zichzelf en hun leven delen met een eindeloos groot netwerk aan mensen. In veel wetenschappelijke studies koppelen onderzoekers dat gebruik van Facebook en co aan positieve effecten. Zo helpen sociale media bijvoorbeeld je gevoel van zelfwaarde en zelfintegriteit op te krikken<sup>4</sup>. Ook zou de kwaliteit van bestaande vriendschappen erop vooruitgaan<sup>5</sup> en zouden we de indruk krijgen dat ook ons gevoel van subjectief welzijn er baat bij heeft<sup>6</sup>. Samen met die goednieuwsshow publiceren evenveel onderzoekers helaas net het tegenovergestelde en verschijnen er net zoveel studies met resultaten die de negatieve gevolgen van dat soort netwerken blootleggen. Zo werd overmatig gebruik van sociale media al gelinkt aan hoge niveaus van depressieve symptomen<sup>7</sup> en ontdekten sommige wetenschappers dat mensen die Facebook vaker gebruiken, ook vaker rapporteren dat ze het gevoel hebben dat anderen gelukkiger zijn en beter leven dan zijzelf<sup>8</sup>.

De negatieve uitkomsten van dat soort studies zijn natuurlijk niet te wijten aan de sociale media zelf, maar eerder aan de manier waarop we ze gebruiken. Onderzoekers die aantoonde dat een hoger gebruik van sociale media gelinkt is aan een lagere levenstevredenheid en een groter gevoel van eenzaamheid, vonden de verklaringen daarvoor in ons eigen gedrag.

Als mens hebben we de neiging om onszelf te vergelijken met anderen. Dat doen we ook op het gebied van vaardigheden en persoonlijke kenmerken. Op zich is dat een normale menselijke reactie en komen we zo ook meer over onszelf te weten<sup>9</sup>. Er is echter veel verschil in de mate waarin bepaalde types mensen die neiging hebben. Veel wetenschappers suggereren dat de drang om aan sociale

vergelijking te doen zelfs een persoonlijkheidskenmerk kan zijn<sup>10</sup>. Mensen die zichzelf typisch meer gaan vergelijken met anderen, hebben vaak dezelfde typerende trekjes. Ze zijn gevoeliger voor het gedrag van anderen en voor hun eigen onzekerheid en hebben daardoor ook een grotere behoefte om die onzekerheid te verminderen en het gevoel van eigenwaarde te verbeteren<sup>11</sup>.

Het werd er voor ons als mensen dus niet makkelijker op met de komst van sociale media. Op elk moment van de dag en met slechts één klik, scroll of swipe kunnen we onszelf vergelijken met een eindeloze stroom aan mensen. Sterker nog, we kunnen zelfs vergelijken hoe 'likeable' we zijn. Die vorm van sociale vergelijking kan ons beter, maar helaas ook veel slechter laten voelen. Zo toonden wetenschappers aan dat sociale vergelijking op Facebook kan leiden tot piekeren, ontevredenheid over het leven en zelfs depressie<sup>12</sup>. Een vicieuze cirkel, want mensen met depressieve symptomen zouden bovendien meer geneigd zijn om aan sociale vergelijking te doen<sup>13</sup>. Een verlies-verliesituatie, zeg maar.

Maar goed, om een lang verhaal kort te maken: in onze moderne tijd worden we alleen maar meer geconfronteerd met hoe anderen leven, wat zij hebben, wat zij bereiken, hoe zij eruitzien en wat zij kunnen. Dat die foto's, video's of blogposts niet altijd stroken met de realiteit, lijken we maar al te vaak en al te graag te vergeten.

Er zit dus maar één ding op: ownership nemen. Want als jij het echt zo belangrijk vindt om tevreden te zijn met je leven, is het niet het leven van anderen dat je op de voet moet volgen, maar wel dat van jezelf. Ja, er zullen altijd mensen zijn die het beter hebben en die meer kunnen. En de mogelijkheden om naar die zogenaamde perfectie toe te werken, zijn legio. Maar laat het me nog een keer herhalen: het is niet omdat het kan, dat het ook moet. Jij bent nu eenmaal anders dan de anderen, net zoals we dat allemaal zijn. Dat brengt me naadloos bij het volgende hoofdstuk van dit boek. Eentje over persoonlijk leiderschap. Je zelfleiderschap opnemen en de koe bij de horens vatten is een bijzonder effectieve manier om meer duidelijkheid te krijgen over wie jij diep vanbinnen bent en waar jij echt naartoe wil in je leven. Niet alleen op korte, maar ook op lange termijn.

**Als je niets  
verandert,  
verandert  
er niets**

‘Gunstige loop van omstandigheden, voorspoed die iemand zonder eigen toedoen te beurt valt.’ Volgens Van Dale is dat de definitie van geluk. Maar je moet al uitzonderlijk veel van dat geluk hebben als je wil dat het ook bepaalt hoe gelukkig jij bent in het leven. Net zomin zal die trendy Chief Happiness Officer op het werk dat voor jou voor mekaar krijgen. Je geluksgevoel enkel in de handen van een ander leggen maakt de kans op een tevreden leven mogelijks nog kleiner. Je zal er jezelf – net als de meeste mensen – dus toch bij moeten neerleggen dat er in je leven weinig zal veranderen als je zelf niets in de weegschaal legt. Zo blijkt uit onderzoek bij tweelingen dat geluk al start bij je (voor)ouders<sup>14</sup>. Grofweg 40 tot 50% van de verschillen in welbevinden tussen mensen is te wijten aan genetische factoren. Dit betekent dat sommige mensen letterlijk zijn geboren voor het geluk, maar anderen dan ook weer niet zo snel geluk zullen voelen of ervaren.

Ook al hebben we als soort een enorme evolutie doorgemaakt, een ding kunnen we nog altijd niet: de omstandigheden rondom ons controleren. Externe omstandigheden zoals levensgebeurtenissen bepalen zo’n 10 tot 20% van ons geluksgevoel<sup>15</sup>. Wat we gelukkig wel hebben geleerd, is dat we te allen tijde zelf kunnen kiezen hoe we met die omstandigheden willen omgaan. Ik noem dat het mandaat: iemands bereidheid om iets te willen veranderen. Of met een ander mooi en krachtig woord: zelfleiderschap. Bewust gedrag is tenslotte voor ongeveer 40% verantwoordelijk voor ons gevoel van welbevinden.

Wanneer je in het leven op een obstakel botst, brengt dat vanzelfsprekend emoties mee. Dat is heel normaal. Al even menselijk is het om vanuit die emoties op de situatie te reageren. Menselijk, maar daarom niet altijd wenselijk. Laat ik het illustreren met een voorbeeld.

Een tijdje geleden ontving ik een cliënte in mijn praktijk. Na heel wat jaren huwelijk verbrak haar man de relatie, omdat hij verliefd werd op een veel jongere vrouw. Mijn cliënte was daar – begrijpelijk – heel erg door gekwetst. Ze was verdrietig, gekrenkt, boos. Het doel van haar bezoeken aan mijn praktijk? Het gevoel afgewezen te zijn een plaats geven en het verdriet kunnen verwerken. De gevoelens die ze ervoer, zetten haar er echter toe aan om zich af te zetten tegen de nieuwe relatie van haar ex-partner. Al dan niet bewust greep ze elke

kans aan om die relatie te boycotten en haar ex-man en zijn nieuwe vriendin het leven zuur te maken. Emotiegestuurd gedrag (een term om te onthouden en waarover ik later in dit boek meer zal vertellen) dat op korte termijn misschien wel wat voldoening gaf, maar op lange termijn niets bijbracht aan haar uiteindelijke doel: haar pijn verwerken en verder gaan met haar leven.

Let wel, van die gedachte mocht ik dan al overtuigd zijn, maar dat betekende niet dat mijn cliënte dat ook meteen zou zijn of willen worden. Zelfs vanuit mijn positie als psycholoog kan ik tenslotte niets rechtstreeks veranderen aan gebeurtenissen in iemands leven, maar wel aan hoe ze ermee omgaan. Op voorwaarde tenminste dat die persoon me daar het mandaat toe geeft. Als dat mandaat er nog niet is, dan moet het eerst worden gecreëerd.

Dat kon ik – en mijn cliënte en jij trouwens ook – door enkele vragen te stellen. Door even een spiegel voor te houden. Door een moment van *reflectie* in te bouwen. Dus volgden de volgende vragen: denk jij dat je door het boycotten van de nieuwe relatie je doel kan bereiken en je verdriet kan verwerken? Denk je misschien dat je wat anders kan doen om dat te bereiken? Past wat je momenteel doet, eigenlijk bij wie jij bent of wil zijn in je leven?

Enkele reflectieve vragen die mijn cliënte lieten nadenken over wie ze was, wat ze nodig had en waar ze in haar leven naartoe wilde. Net als voor haar is de centrale vraag bij elk obstakel in je leven steeds of je met je huidige gedrag de effecten die je wenst te bereiken op lange termijn, ook echt zal kunnen behalen. Of het gedrag dat je stelt in lijn ligt met wie je bent, waar je in gelooft, waar je voor staat. Die authentieke antwoorden vormen immers de basis, de voorwaarden die nodig zijn om iets te willen en kunnen veranderen voor jezelf.

#### › **Ik ben het waard**

Iemand kan pas veranderen als die persoon aan de binnenkant aanvaardt dat hij of zij het waard is om in te investeren. Dat heeft te maken met zelfrespect, maar evenzeer met respect vanuit je omgeving. Het is een soort vertrekpunt, een innerlijk kompas waar ik in het volgende hoofdstuk dieper op zal ingaan.

#### › **Ik heb een nood**

Sommige mensen moeten het eerst (voldoende) voelen. Emoties zijn immers de motivator van gedrag. Iemand kan pas veranderen als hij of zij ervaart dat de huidige manier van handelen de situatie niet beter maakt en er iets moet gebeuren om de situatie te verbeteren.

#### › **Ik heb een doel**

Iemand kan pas veranderen als hij of zij weet waartoe de verandering moet leiden, wat het doel van de verandering is. Hij of zij moet zich kunnen vinden in een nieuw toekomstbeeld en moet zich kunnen voorstellen wat er inzit voor zichzelf: wat levert deze verandering mij op? Waar of wat zal die verandering me uiteindelijk brengen?

#### › **Ik heb een plan**

Iemand kan pas veranderen als hij of zij heeft besloten op welke manier of met welke methode dat voor hem of haar kan lukken.

Laten we er voor de goede orde even van uitgaan dat jij – net als mijn cliënte – achter elke voorwaarde een vinkje kan zetten. Dan ben jij dus bereid om mij en jezelf het mandaat te geven om iets te veranderen en de koe bij de horens te vatten. Maar dan bots je misschien op een nieuwe vraag: wat moet ik dan veranderen? Of beter: wat KAN ik veranderen? Soms lijken situaties muurvast te zitten of uitzichtloos te zijn en heb je het gevoel dat je nergens nog vat op hebt. De externe omstandigheden laten zich nu eenmaal niet even gemakkelijk dirigeren. Evenmin zal je erin slagen om het gedrag van anderen te controleren of naar je hand te zetten. Ook dat laat je dus maar beter voor wat het is. Om nog te zwijgen over emoties. Die zijn nu eenmaal wat ze zijn en dat is helemaal oké. Er blijft dus eigenlijk maar één zinnig antwoord over: je eigen gedrag, hoe jij omgaat met de dingen, hoe jij kiest om je leven te (be)leven. Dat is zelfleiderschap.