

HET IS

Groots en meeslepend zou Alice van Essen leven. Wat ervan kwam? Niets. Dromen stukgeslagen op de realiteit, en niet alleen bij haar. Misschien wordt het tijd om wat minder hoge eisen aan onszelf en ons leven te stellen.

TEKST ALICE VAN ESSEN

Na de middelbare school woonde ik een tijd in Londen en voordat we ons settelden met kinderen, reisden de man en ik twaalf maanden de wereld rond. Tijdens die eerste, slopende jaren van ons gezinsleven riep ik regelmatig dat wij de sleur sowieso nog gingen doorbreken door met z'n vijven in een camper door Europa te trekken. En door de geweldige *homeschooling* die ik vanaf de mooiste natuurplekken zou verzorgen, zouden mijn kinderen met een voorsprong op hun leeftijdsgenoten terugkeren naar school. Dat kon je echt wel aan mij overlaten. En mochten deze reisplannen onverhoopt niet doorgaan, dan zouden de man en ik de boel toch zeker oppakken om een aantal jaren te verkassen naar bijvoorbeeld Amerika of Engeland. Ook wist ik, toen ik wat jonger was, vrij zeker dat ik een kindje zou adopteren, naast de kinderen die ik zelf zou baren. Maar eenmaal geboren, had ik mijn handen zó vol aan mijn eigen gebroed, dat ik deze wens maar niet meer ter sprake bracht. Terugkijkend denk ik: wat een grote dromen had ik. En wat is er eigenlijk maar weinig van terechtgekomen. Want dat buitenland is nooit gebeurd. Sterker nog, ik blijf honkvast want ik



alweer zo'n veertien jaar op dezelfde plek. Zo bezien pakt het leven stukken triviale uit dan ik me destijds had voorgesteld. De dagen en weken schieten voorbij, voornamelijk gevuld met praktische aangelegenheden. Elke dag een warme maaltijd op tafel, om de dag een wasje in de machine, drie keer per week een sportles, en deadlines, veel deadlines, wegwerken. Dromen die zijn stukgeslagen op de realiteit, ik zie het overal om me heen. Gewone banen in plaats van glanzende carrières, relatiegedoe, burn-outs, ziekte, kinderen die niet perfect blijken te zijn. Het leven blijkt minder ideaal dan we ons hadden voorgesteld. En dat is even slikken.

ZAK 'NS LEKKER DOOR

Wen er maar aan, adviseert auteur Marian Donner, aan dat idee dat het leven één grote teleurstelling is. Volgens haar hebben we die teleurstelling grotendeels aan onszelf te danken. We stellen immers gigantisch hoge eisen aan onszelf. In het eerste hoofdstuk van haar *Zelfverwoestingsboek* noemt ze er een paar: «Wees positief, loop rechtop, ruim je huis op, maak 's ochtends je bed op, verlaat je comfortzone, breng routines aan, stel prioriteiten, ken je kracht, werk aan je zwaktes, wees dankbaar [...], doe aan sport en mindfulness en eet gezond: groene smoothies en avocado's... alleen als je lichaam optimaal presteert, zal ook je geest dat doen.» We zijn gaan geloven dat we zelf het heft in handen hebben. En dus is het enige wat ons tegenhoudt bij het bereiken van het perfecte leven: wijzelf. «Je bent gaan denken dat jij het probleem bent. Dat het aan jou ligt dat je niet nog steeds niet gelukkig bent, succesvol bent en zo langzamerhand tegen een burn-out aanhangt», schrijft Donner. Alleen ben jij niet degene die jezelf tegenhoudt, betoogt ze, het is de maatschappij. Ze citeert schrijver Virginia Woolf: «Als het voelt alsof er geen plek voor je is op deze wereld, moet je je niet afvragen wat er mis is met jou, maar wat er mis is met de wereld.» Dus als de wereld je maar blijft vertellen dat je niet mooi, gezond, fit, productief of zen genoeg bent, wordt het tijd om je af te vragen wat er in godsnaam is misgegaan in die wereld. Sla bijvoorbeeld eens een tijdschrift open, zegt Donner, en je ziet geen lichaam dat onbewerkt is. Eigenlijk valt dat niet eens meer op, totdat

*“Doorzakken,
ongezond eten
of examens
verknallen: voel
je niet schuldig”*

er iets fout gaat of een beroemdheid zich beklaagt. Zo begreep Meghan Markle niet waarom de Franse *Elle* haar sproeten had weggeschopt en was actrice Lupita Nyong'o *not amused* toen haar afrohaar was gladstroken in de Engelse *Grazia*. In plaats van jezelf te plooiën naar het heersende ideaalplaatje én nog harder te werken, moet je jezelf bevrijden van de regels van deze maatschappij, bepleit ze in haar boek, dat leest als een pamflet tegen het perfecte leven. Ze roept op tot minder carrière-drang en meer aanklooien. Ga vooral lekker doorzakken, veel en ongezond eten, roken en je examens verknallen. Wees niet zo streng voor jezelf en voel je zeker niet schuldig als je nutteloos bezig bent. «Al die verloren avonden dienden

nergens toe, ik heb domme dingen gedaan, ruziegemaakt, als ook vrienden gemaakt, geliefden ontmoet [...] Maar ik vond wel wat ik zocht. Heel even ontsnapte ik uit die wereld van praktisch nut, van doelen en goals, van het in mezelf moeten investeren, of nog erger: mezelf moeten optimaliseren.» Nog iets waar Donner zich tegen afzet in haar boek: het idee dat we altijd maar opgewekt en positief

moeten zijn. Overal je schouders onder zetten en problemen als kansen zien, dat is toch niet te dóén, vindt ze. En kijk waar al die onrealistische eisen toe leiden: nooit eerder was het aantal mensen met psychische problemen zo groot als nu. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is depressie nu volksziekte nummer één: wereldwijd lijden er meer dan 300 miljoen mensen aan. Een op de zeven werknemers en studenten wordt getroffen door een burn-out.

BYE BYE IDEEAALPLAATJE

Het is de tijdgeest, vindt ook de Vlaamse psychiater Dirk de Wachter. Het idee dat het leven altijd maar leuk moet zijn, is dé ziekte van nu, zo zei hij in een lezing tijdens het Brainwash Festival. «We zijn te geobsedeerd met geluk. We zijn te zeer bezig met gelukkig zijn. We willen dat alles leuk, leuk, leuk is.» Daarbij menen we, vanuit onze hoogmoed, dat we geluk kunnen afdwingen of zelfs kunnen kopen. Maar het is een grote vergissing te denken dat geluk zomaar voor het grijpen ligt, waarschuwt De Wachter. Het leven kan nu eenmaal lastig zijn en tegenslag en verdriet horen erbij. We zijn echter gaan doen alsof dit niet zo is.

Misschien had je er nog nooit van gehoord, maar het Instituut voor Faalkunde bestaat sinds 2016. Ze verzorgen workshops, lezingen, retraites en coaching voor bedrijven en individuen die faalkundig willen worden, met andere woorden: beter met hun fouten willen leren omgaan. Meer info op instituutvoorfaalkunde.nl

Al dat streven naar het onmogelijke leidt tot vermoeidheid en depressie. We zullen moeten accepteren dat het leven een worsteling is met af en toe leuke momenten – ongelukkig zijn is *part of the deal*. Temper je verwachtingen en je bent beter toegerust op het leven, is De Wachters boodschap. Zijn advies lijkt ter harte te worden genomen. Steeds vaker zie ik mensen om me heen die het gehad hebben met het nastreven van het perfecte leventje. Zo liet een gescheiden vriendin het ideaalplaatje van een relatie los; waarom zou je kerst met je nieuwe vriend en zijn kinderen moeten vieren, met elkaar op vakantie moeten gaan en uiteindelijk als *one happy family* met elkaar in huis moeten wonen? Sinds ze deze verwachtingen liet varen, is ze gewoon tevreden met een fijne avond samen. En ik denk aan een goede vriend die onlangs toegaf dat werk voor hem niet meer is dan geld verdienen zodat hij de hypotheek kan betalen. Hij hoeft geen manager te worden die bezieling brengt op de werkvloer. Hij vindt het wel best zo. In dit plaatje past ook een interview dat ik kortgeleden las in *Het Financieele Dagblad* met Jacqueline Brassey, global director learning & development bij McKinsey. Te had vijftien jaar internationale werkervaring op zak toen ze in 2013, toen ze net een paar maanden bij McKinsey aan de slag was, in een 'zelfvertrouwen-crisis' belandde. Tijdens een teamvergadering kreeg ze er geen zinnig woord meer uit. «Ik kon alleen maar denken: elk antwoord moet nu perfect zijn en daar moeten ze heel erg van onder de indruk zijn, anders vragen ze zich af wie ze nu weer hebben aangenomen.» Toen ze, samen met twee hoogleraren, op zoek ging naar oplossingen voor haar crisis, bleken er meer mensen te worstelen met onze zekerheid. «Uit ons onderzoek kwamen schokkende data naar voren. Op een gemiddelde werkdag piekeren meer dan vier op de tien mensen een paar uur of ze wel goed genoeg zijn.» Maar open zijn over je onzekerheid is nog

niet zo makkelijk, ontdekte Brassey. «Zeker in de moderne wereld van sociale media, waarin alles perfect lijkt en je publiekelijk kunt worden afgerekend op fouten, is de druk groot. We hebben allemaal geleerd om te doen alsof we geweldig zijn en het fantastisch doen. Zodra we openlijk toegeven dat het allemaal wat minder gaat, zie je dat mensen afhaken. *Don't let them ever see you sweat*, dat is het adagium.»

WE ZIJN ALLEMAAL IDIOTEN

We zouden juist vaker de moed moeten opbrengen om te praten over de dingen waar we ons voor schamen, vindt faalkundige Saakje Bakker. «Precies dan gebeurt er iets moois, ontstaat er verbinding met anderen, want harten gaan open. Denk maar aan een vriendin die opbiecht dat ze even helemaal klaar is met het moederschap. Het is mooi dat ze zich veilig genoeg voelt om dit aan jou te vertellen.» Bakker is van het Instituut voor Faalkunde en geeft trainingen, lezingen en workshops bij bedrijven over omgaan met falen. «We rekenen onszelf vaak alleen af op resultaten en slaan daarmee een cruciale stap over. Je hebt iets gedurfd en was bereid om een risico te nemen. Geef je daarvoor eerst een schouderklopje. Er is altijd de kans op een mislukking. Probeer mild en niet-oordelend naar jezelf te zijn. Bedenk wat je hiervan zou kunnen leren zodat het de volgende keer wél lukt.» Bij een grotere mislukking horen pijn en verdriet, emoties die we liever niet toelaten, zegt Bakker. «Maar wees eerlijk en zeg tegen jezelf: 'dit is echt klote'. Dat is heel ongemakkelijk en doodeng, maar brengt je uiteindelijk zoveel verder. Als je op je gemak voelt met je eigen fouten, verandert je angst in moed.» Het is dus een misverstand te denken dat het leven fantastisch is of zou moeten zijn. De Engelse filosoof en oprichter van The School of Life verwoordde het onlangs zo mooi toen hij in een interview in *FD Persoonlijk* sprak over de cursus zelfvertrouwen die zijn instituut verzorgt. «Een dergelijke op Amerikaanse leest geschoede cursus zou mensen vertellen hoe prachtig ze zijn, en sterk en intelligent. Wij zeggen: je bent een idioot. Maar dat geeft niet, want dat ben ik ook. We zijn allemaal krankzinnige schepsels die continu domme dingen doen. Dus maak je niet zo druk over die date of je nieuwe bedrijf, en accepteer dat er dingen misgaan en je het niet in de hand hebt.» En zo rommelen we allemaal maar wat aan in het leven. •



Saakje Bakker schreef samen met Remko van der Drift, directeur van het Instituut voor Faalkunde, het boek *Fouten Maken Moed* (uitgeverij AnderZ).

TIPS VAN SAAKJE BAKKER: ZO LEER JE VAN JE FOUTEN

1. Zie je fout als een feit, dus zonder oordeel. Analyseer het feit.
2. Onderzoek welke stappen jij kunt zetten zodat 't een volgende keer beter gaat.
3. Weet dat gevoelens van angst en schaamte ook weer voorbij gaan. Geef ze de ruimte en veeg daarna het snot en de uitgelopen mascara weg en je zult merken dat je weer verder kunt.
4. Vraag jezelf af of je hier over een week of een maand nog wakker van ligt. Nee? Dan hoeft dat nu ook niet.

MEER WETEN?

Zelfverwoestingsboek, Marian Donner, Das Mag Uitgevers.
De kunst van het ongelukkig zijn, Dirk de Wachter, Uitgeverij Lannoo.
Brainwash Talk van Dirk de Wachter op Youtube.