

We maken niet altijd keuzes die goed voor ons zijn, zegt Susan David. In haar nieuwe boek laat ze zien hoe je meer voldoening krijgt **als je leeft volgens je persoonlijke waarden.**

tekst: susan david // foto's: jp danko

# VOLG JE EIGEN PAD

**T**om Shadyac regisseerde enorme kaskrakers met acteur Jim Carrey, zoals *Liar Liar* en *Bruce Almighty*; hij werkte met Eddie Murphy, Robin Williams en Morgan Freeman. Aan het begin van deze eeuw hadden zijn films meer dan twee miljard dollar opgebracht. Shadyac zelf bezat een landhuis van 1580 vierkante meter in Los Angeles en een verzameling luxe auto's. Als hij reisde, maakte hij gebruik van zijn eigen vliegtuigen.

Volgens de maatstaf van de meeste mensen had hij benijdenswaardig succes bereikt in de filmindustrie, maar volgens die van hemzelf niet zo erg. 'De levensstijl was prima,' aldus Shadyac, 'maar ik vond het verder allemaal nogal onbestemd, en op een bepaalde manier zelfs negatief. Als ik overdacht hoe anderen niet eens konden voldoen aan hun basisbehoeften van voedsel, medicijnen enzovoort – dan voelde het niet goed.' Shadyac beseftte dat hij iets anders no-

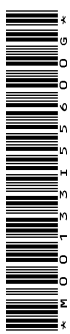
dig had. Hij verkocht zijn landhuis en verhuisde naar een kleiner huis dat hij passender vond. Hij begon economy-class te vliegen en gebruikte zijn fiets voor vervoer in de buurt. Hij werd een stuk kieskeuriger wat betreft zijn filmprojecten en begon geld te doneren aan organisaties waarin hij geloofde. 'Ik heb niet alles opgegeven. Ik heb gewoon gekeken naar mijn behoeften en daarnaartoe gewerkt,' zei hij in een interview.

'We hebben een zeer extrinsiek model van succes,' lichtte Shadyac toe. 'Je baan moet een zekere status hebben, een zekere hoeveelheid rijkdom. Ik denk dat echt succes intrinsiek is... Het is liefde. Het is vriendelijkheid. Het is je verbonden voelen met anderen.'

## SOCIAAL VIRUS

Het volgen van je eigen pad is de kunst om te leven volgens je persoonlijke waarden, de overtuigingen en het gedrag die je betekenis en voldoening ge-





## We ervaren allemaal dezelfde *culturele en sociale druk*

ven – en niet naar de waarden die je zijn opgelegd door anderen; niet naar wat jij denkt waar je om zou moeten geven, maar waar je oprecht om geeft. Bepalen wat je waardevol vindt en eraan handelen is niet altijd gemakkelijk. We worden constant gebombardeerd met boodschappen – vanuit onze cultuur, door adverteerders, door onze opvoeding, onze religieuze achtergrond, onze familie en vrienden – over wat belangrijk is en wat ons waardevol maakt.

De meesten van ons hebben geen privé-vliegtuigen en kasten van huizen op toplocaties, maar ondanks dat ervaren we allemaal dezelfde soort culturele druk zoals Shadyac die ervoer. Misschien dat je buurman een luxere Toyota rijdt dan jij, of koffie van vijf euro koopt bij de Starbucks in plaats van thuis koffie te maken. De buurvrouw gaat misschien op leukere vakanties, lijkt meer voldoening te halen uit haar werk, is gelukkiger in haar huwelijk, of een betere ouder dan jij. Zoals Shadyac aanvankelijk het Hollywood-pad volgde totdat hij beseftte dat het niet zijn keus was, zo hebben wij allemaal de neiging om door te ploeteren met onze oogkleppen op. Gewoon om de dag door te komen. Als we advies nodig hebben, kijken we rond om te zien wat andere mensen doen en kiezen we gedachteloos allerlei dingen

waarvan ons verteld is dat het universele sleutels tot tevredenheid zijn, zoals een universitaire opleiding, een eigen huis, of het hebben van kinderen. Het is namelijk een stuk sneller en gemakkelijker om een bekend spoor te volgen, dan dat spoor zelf te bedenken. De handelingen en keuzes van andere mensen beïnvloeden ons meer dan we beseffen, op alle niveaus, volgens een fascinerend fenomeen dat ‘sociale aantekelijkheid’ wordt genoemd. Onderzoeken tonen aan dat bepaald gedrag werkt als een verkoudheids- of griepvirus: je kunt het van andere mensen krijgen. Het risico om dik te worden wordt vergroot met elke zwaarlijvige persoon die je tegenkomt. Je kansen op een echtscheiding, een besluit waarvan je misschien denkt dat het zeer persoonlijk en individueel is, worden groter als andere stellen in je kennisgeving uit elkaar gaan.

Dat geldt ook voor kleinere beslissingen. Een marketingprofessor aan de Stanford Universiteit volgde meer dan 250.000 vliegtuigpassagiers en bewees dat de kans dat je een aankoop doet tijdens een vlucht maar liefst 30 procent stijgt als degene die naast je zit iets koopt. Dit soort keuzes is gebaseerd op gedachteloos besluiten nemen, waarbij er geen ruimte is tussen impuls en actie, denker en gedachte, en waar het kudde-instinct meespeelt.

Soms is er niets mis met dit gedrag, en soms is het zelfs gunstig. Als al je vrienden regelmatig sporten, dan is de kans groter dat ook jij van de bank af komt. Maar neem je op de langere termijn te veel gedachteloze besluiten, dan kom je er uiteindelijk achter dat je het leven van iemand anders lijkt te leven, een leven dat gebaseerd is op waarden waar jij je niet noodzakelijkerwijs in kunt vinden.

Gewoon ‘met de stroom meegaan’ en nooit de tijd nemen om je waarden te achterhalen, haalt het doel uit je werk en leven: je doet altijd maar wat. Je krijgt dan misschien niet de dingen voor elkaar die je wilt bereiken, verspilt je tijd (surfen op internet, urenlang reality-tv kijken) en hebt een onvoldaan gevoel.

### TROUW AAN JEZELF

Om besluiten te nemen die passen bij de manier waarop je in de toekomst hoopt te leven moet je dus weten welke dingen er voor jou echt toe doen. Zodat je ze kunt gebruiken als richtingaanwijzers. Of dat nu een succesvolle carrière is, creativiteit, goede relaties, eerlijkheid, onbaatzuchtigheid (er is bijna een oneindige lijst om uit te kiezen). Je waarden werken als een soort psychologisch kompas dat je op het juiste pad kan houden. Ze helpen je om in de juiste richting te gaan, ongeacht waar het leven je heen leidt. Toen de auteur Elizabeth Gilbert haar biografie *Eten, bidden beminnen* schreef, had ze vele momenten waarop ze twijfelde aan zichzelf, het boek en het hele schrijfproces. ‘Ik had een stevig mantra van “dit is waardeloos” dat door mijn hoofd zong,’ herinnert ze zich. Ze worstelde en vervloekte het universum omdat het van haar een schrijver had gemaakt.

Wie zich bewust is van zijn waarden  
*verspilt minder tijd*



Toen ontsnapte ze uit de eindeloze lus van negatieve zelfbeoordeling in haar gedachten door een waarde waarvan ze niet wist dat ze haar had. 'Het punt dat ik besepte was... dat ik nooit aan het universum had beloofd dat ik *briljant* zou schrijven. Ik had slechts aan het universum beloofd dat ik zou *schrijven*.' Door dat vast te stellen en daarna trouw te blijven aan het principe van een schepper te willen zijn door te schrijven, maakte ze haar boek af.

## WAARDEN ACHTERHALEN

De volgende vragen kun je aan jezelf stellen als je wilt beginnen met het vaststellen van je waarden:

- Wat vind ik, diep vanbinnen, belangrijk?
- Wat voor soort relaties wil ik opbouwen?
- Waar wil ik dat het in mijn leven om draait?
- Hoe voel ik me het merendeel van de tijd?
- Welke soort situaties geven me het gevoel dat ik echt leef?
- Als er een wonder zou gebeuren en alle angst en stress in mijn leven waren opeens voorbij, hoe zou mijn leven er dan uitzien, en welke nieuwe dingen zou ik najagen?

De antwoorden kunnen je helpen om de leidende uitgangspunten van je leven te achterhalen, zelfs als je er niet expliciet bewust van bent. Probeer niet te denken in 'goed' of 'fout', maar vraag je af hoe het antwoord zich verhoudt tot de manier waarop jij je leven wilt leiden.

Als je weet waar je om geeft, kun je vrij zijn van de dingen waar je niet om geeft. Als bijvoorbeeld een goede ouder zijn iets is waar je waarde aan hecht, dan is het veel belangrijker dat je begrijpt hoe dat er voor jou in het bij-

zonder uitziet, dan dat je je probeert te conformeren aan een of andere algemene opvatting van hoe een 'goede ouder' moet zijn. Er zijn allerlei soorten ouders in de wereld, en er is niet slechts één juiste manier om er een te zijn. Vragen die je jezelf daarover zou kunnen stellen zijn: wat wil ik dat mensen zien als ze mij met mijn kind zien? Wat wil ik zien als ik naar mezelf kijk? Is mijn gedrag redelijk consequent in verschillende omstandigheden? Komt mijn gedrag overeen met mijn diepste overtuigingen over wat een goede ouder is? Of doe ik mee aan een toneelstukje bij de speelplaats? Je kunt dezelfde soort vragen toepassen op bijna elk onderdeel van je dagelijks leven.

## EEN GESLAAGDE DAG

Een andere manier om na te denken over je waarden is elke avond voor het naar bed gaan jezelf de volgende vraag te stellen en het antwoord op te schrijven: als ik terugkijk op vandaag, wat heb ik dan gedaan wat echt de moeite waard was? Het gaat hier niet om wat je leuk of niet leuk vond om te doen, maar om wat je waardevol vond. Als je na een aantal weken ontdekt dat je vrij weinig kunt opschrijven, benader deze kwestie dan op een andere manier, namelijk door elke ochtend als je wakker wordt aan jezelf te vragen: als dit mijn laatste dag op aarde was, hoe

zou ik me dan gedragen om er een geslaagde dag van te maken?

Als je bijvoorbeeld je relatie met je partner waardeert, maar de gewoonte hebt ontwikkeld om hem niet echt te begroeten als hij thuiskomt na het werk, dan kun je misschien besluiten om te stoppen met waar je mee bezig bent als hij binnenkomt en hem een dikke knuffel ter begroeting geven.

Als je eenmaal iets nieuws hebt gedaan, kun je besluiten of het je tijd waard was, en al snel heb je dan een lijst met daden en ervaringen die overeenkomen met dat wat jij belangrijk vindt.

Onderzoek na onderzoek laat zien dat het hebben van een sterk besef van wat belangrijk is leidt tot groter geluk, een betere gezondheid, een beter huwelijk en zelfs tot groter academisch en zakelijk succes. Als we keuzes maken die gebaseerd zijn op wat we weten dat belangrijk voor ons is, hebben we de kracht om bijna elke situatie op een constructieve manier en vol vertrouwen aan te pakken.

Met het bepalen van je waarden ben je pas op de helft van het proces van je eigen pad volgen. Leven naar die waarden is de volgende stap. Vroeg of laat beland je op een keuzepunt, de metaforische splitsing in de weg waar je zomaar opeens voor een keus wordt gesteld. Elk keuzepunt biedt je de kans om je eigen pad te volgen. Beweeg je



Soms betaal je een prijs  
voor *zinvol* leven



## *Je hoeft niet te kiezen* tussen werk en privé

in de richting van je waarden, houd je vast aan de persoon die je wilt zijn. Of keer je je af van je waarden en doe je het tegenovergestelde?

Wie gevangenzit in moeilijke gedachten, gevoelens en situaties, heeft de neiging om zich van de waarden af te bewegen. Als je een relatie belangrijk vindt, kun je die waarde in beweging zetten door te daten op internet, een kook- of een klimcursus te volgen of bij een leesclub te gaan waar je misschien iemand ontmoet die je interesses deelt. Vasthouden aan het feit dat je te verlegen of te zenuwachtig bent om zulke acties te ondernemen, zorgt ervoor dat je je van je waarde af beweegt, iets wat rechtstreeks in tegenspraak is met dat waarvan jij zegt dat je het belangrijk vindt.

### GELIJK EN ANDERS

Ingewikkelder wordt het als je verscheurd wordt tussen twee waarden die je beide zeer belangrijk vindt: werk versus familie, of: voor jezelf zorgen versus voor anderen zorgen. Als je kiest voor de ene waarde, beweeg je weg van die andere – net zo belangrijke – waarde. Wat doe je dan?

De crux zit hem in het denken over deze keuzes. Niet als goed of fout, maar als gelijk en anders. Dan is het aan jou om de reden te vinden om de keus te maken, niet omdat het ene beter is dan het andere, maar gewoon omdat er een besluit moet worden genomen. Als je weet waar je om geeft, kun je vrij zijn van de dingen waar je niet om geeft. Veel mensen worstelen met het creëren van balans tussen werk en privé. We (ik ook) voelen het constante trekken tussen werken en tijd doorbrengen met onze kinderen en partners. Maar stel nu dat de keus niet echt tussen werk en privé is? Stel dat die gaat

over volledig toegewijd zijn aan beide, in plaats van verscheurd te zijn? Als je zegt: 'Ik vind het belangrijk om een liefhebbende ouder te zijn. Die liefde wordt weerspiegeld in mijn omgang met mijn kinderen,' en 'Ik hecht er waarde aan een productieve werknemer te zijn. Ik zal deze productiviteit elke dag op het werk laten zien,' dan is dat heel anders dan dat je zegt: 'Ik vind het belangrijk om een liefhebbende ouder te zijn, dus ik vertrek elke dag om vijf uur van kantoor, ongeacht wat er speelt.'

Met de eerste aanpak ervaar je niet langer een conflict, maar een uitbreiding van wat er mogelijk is in je leven. Omdat waarden samenhangen met kwaliteit (in plaats van kwantiteit) van handelen, hoeft de hoeveelheid tijd die je besteedt aan het uitdragen van je waarden niet per se te laten zien hoe belangrijk ze voor je zijn.

Als je twaalf uur op een dag moet werken op kantoor om een project af te ronden, dan kan zo iets eenvoudigs als het sturen van een snel e-mailtje of sms'je naar je echtgenoot ervoor zorgen dat je verbonden blijft met je waarde om een liefhebbende partner te zijn. (In de psychologie wordt dit *social snacking* genoemd, een strategie die mensen hanteren als tijdelijk alternatief voor [ontbrekende] directe sociale interactie.)

Misschien moet je op reis voor je werk, maar je kunt dan meestal wel 's avonds voor het slapengaan je kinderen bellen en je echt op hen richten als je met hen praat.

### EFDE EN LEVEN

Moeilijke keuzes maken kan zeer bevrijdend zijn, omdat het helpt te bepalen wie je echt bent en het de kracht laat zien die we allemaal hebben om

ons leven vorm te geven. Maar je eigen pad volgen is geen garantie voor een leven vrij van moeilijkheden. We krijgen allemaal te maken met dilemma's, ongeacht hoe sterk ons geloof en onze specifieke besluiten ook zijn. Als je je niet prettig voelt in groepen en een vriend nodigt je bijvoorbeeld uit voor een feest, is de gemakkelijkste reactie om ervoor te bedanken. Maar als je de vriendschap echt waardeert en je door je waarden laat leiden, dan accepteer je de uitnodiging. Als je op het feest komt ervaar je ongemakkelijkheid, wat niet was gebeurd als je thuis was gebleven. Maar dit onprettige gevoel is de prijs die je betaalt voor een zinvol leven.

Verlies is inherent aan keuze. Je geeft een pad op dat je niet neemt, en elk verlies wordt vergezeld van een bepaalde hoeveelheid pijn, verdriet en zelfs spijt. Je kunt weten waarom je iets doet en toch kun je je er nog steeds bezorgd en verdrietig over voelen. Het verschil is dat je er echt in geïnvesteerd hebt en dat helpt je om flexibel te navigeren door deze moeilijke emoties. Zelfs als je keus verkeerd blijkt uit te pakken; je kunt in elk geval troost putten uit de wetenschap dat je het besluit om de juiste redenen hebt genomen. Als je weet wie je bent en waar je voor staat, benader je de keuzes in het leven met het krachtigste middel dat er is: je werkelijke, complete ik. //



**Susan David doceert psychologie aan Harvard, is oprichter en directeur van Evidence Based Psychology en mede-oprichter van het Institute of Coaching. Dit is een bewerkte versie van het hoofdstuk 'Volg je eigen pad' uit haar boek *Emotionele flexibiliteit*, dat deze maand verschijnt (Boekerij, € 19,99).**