

INLEIDING

De last die we onszelf opleggen kan meedogenloos zijn. Deze druk doet onze faalangst ontbranden. Een vlammetje dat in de loop van de tijd nog wordt aangewakkerd door de verwachtingen van anderen, waardoor we onszelf alleen nog kunnen waarderen op basis van ons opleidingsniveau of populariteit – of beide. We laten onze eigenwaarde steeds meer afhangen van het aantal ‘likes’ dat we op sociale media krijgen. We vragen ons af of we wel genoeg doen, genoeg bijdragen en bewust genoeg leven. En of we er goed genoeg uitzien of ons gelukkig genoeg voelen, vergeleken met iedereen om ons heen.

De cultuur van vergelijken is inmiddels doorgedrongen tot in alle haarvaten van onze samenleving – van grote bedrijven en succesvolle influencers tot onze kinderen en ons overweldigde zelf. En het is moeilijk om de geest weer in de fles te krijgen. Het gevoel dat we niet voldoen haalt ons naar beneden. Sterker nog: je niet goed genoeg voelen kan verstrekkende gevolgen hebben. Dat gevoel van ontoereikendheid heeft menige droom in rook doen opgaan, ambities vermorzeld en relaties gesaboteerd. Het is verantwoordelijk voor bezorgde gedachten over waar we naartoe gaan en veroordelende gedachten over wat we hebben gedaan en depressieve gedachten over waar we nu staan.

Maar wat kunnen we eraan doen? We zijn tenslotte allemaal zoveel meer dan onze prestaties, onze bezittingen en ons uiterlijk. De waarheid, of je het nu gelooft of niet, is deze: *jij bent* genoeg, ik ben genoeg, wij zijn genoeg. Dus waarom hebben we zo vaak het gevoel dat we dat niet zijn? En welke praktische acties kunnen we ondernemen om onszelf eraan te herinneren dat we dat wel zijn?

We hebben balans nodig: tussen waardering en prestatie, tussen compassie en vergelijking en tussen zelfverbetering en zelfacceptatie. Dit boek gaat over de ‘meer-meer-meer-terreur’ en onderzoekt hoe de moderne samenleving ons ertoe heeft gebracht constant meer te willen doen, meer te willen hebben en meer te willen zijn en hoe vermoeiend dat is!

Door dit boek besef je ook dat je niet de enige bent die zich ‘niet genoeg’ voelt en die zich soms een bedrieger voelt die op het punt staat ontmaskerd te worden. De meeste mensen, zelfs degenen naar wie we opkijken, hebben zich ooit zo gevoeld in hun leven. Van de Britse koningin Elisabeth en Michelle Obama tot de legendarische Davids (Attenborough en Beckham).

Maar er is een andere manier. Wat als we ons dagelijks leven leiden in de wetenschap dat we goed genoeg zijn, dat we onze onvolkomenheden accepteren en tegelijkertijd onze unieke sterke punten gebruiken? Wat als we een beter evenwicht kunnen vinden tussen waarderen wat we hebben en streven naar wat we willen? En tussen wie we al zijn en wie we willen worden? Wat als we – in plaats van onszelf te vergelijken met onhaalbare (en onnatuurlijke) ideaalbeelden en met vreemden op sociale media, en ons daardoor vreselijk te voelen – meer naar binnen zouden kijken? Naar wat we hebben om trots op te zijn, naar onze eigen sterke punten, zodat we ons goed kunnen voelen?

Dit boek gaat over jezelf bevrijden van de ‘ketenen van het moeten’, afkomstig uit verschillende hoeken van de samenleving. Het is een gids voor het cultiveren van een houding van ‘goed-genoughheid’ en biedt praktische manieren om het volume van de roep om vergelijking, kritiek en verwachting omlaag te brengen en die van acceptatie, balans en compassie te verhogen.

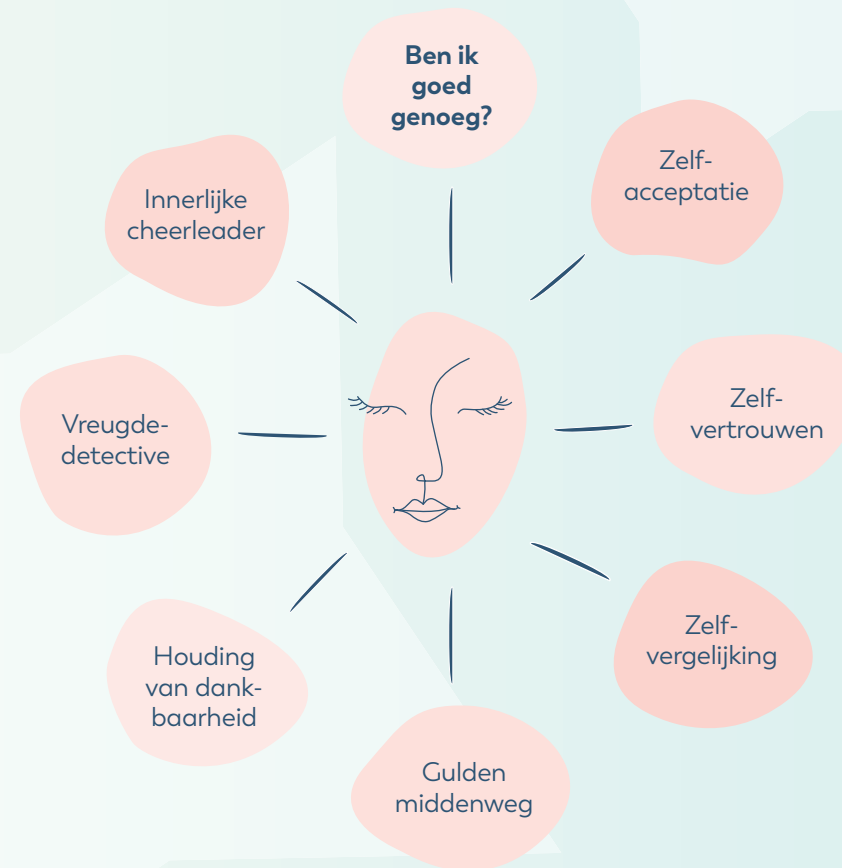
De factoren die ons allemaal – in meer of mindere mate – het gevoel geven dat we hoe dan ook niet genoeg zijn:

- ◆ De druk van perfectie (*ik moet (bijna) perfect zijn om geaccepteerd, gewaardeerd en goedgekeurd te worden*).
- ◆ De ketenen van het moeten (*ik moet er zo uitzien/me zo gedragen/zo praten om geaccepteerd, gewaardeerd en goedgekeurd te worden*).
- ◆ De valkuil van vergelijking (*iedereen heeft het allemaal voor elkaar en gedraagt/is/voelt zich beter dan ik en ziet er ook nog beter uit*).

Deze oorzaken van 'niet-genuegheid' leiden samen tot:

- ◆ Het bedriegersyndroom en een gevoel van ontoereikendheid (*ik ben niet goed genoeg en zal spoedig ontmaskerd worden*).
- ◆ Een sterke innerlijke criticus (*ik ben niet goed genoeg en hier volgt een lijst van redenen waarom*).
- ◆ Een te grote gerichtheid op de toekomst (*ik zal me pas gelukkig en tevreden voelen als ik x en y heb bereikt*).

Het goede nieuws is – met deze informatie als wake-upcall – dat het mogelijk is om elk van deze oorzaken te bestrijden. Wat ze in ons teweegbrengen kunnen we aanpakken door de controle over onze denkpatronen te heroveren, te ontdekken wat het belangrijkste voor ons is en onze eigen, meer authentieke normen te bepalen. Dat is wat dit boek wil onderzoeken; elk hoofdstuk zal een probleem definiëren, uitleggen waarom het bestaat en aangeven wat we eraan kunnen doen. Want als we dat eenmaal weten, zijn we beter in staat om aan de oplossing te werken.



STAP II: WAARDEER WIE JE BENT EN WAAR JE NU BENT

Sociale vergelijking is meestal gericht op gebrek. We verliezen onze eigen prestaties uit het oog als we focussen op wat we niet hebben gedaan en gekregen in relatie tot anderen. We concentreren ons op onze zwakheden en tekortkomingen in plaats van op onze sterke punten en positieve eigenschappen. Dus, om deze vergelijking tegen te gaan:

Zoek naar – en focus op – je sterke punten

Vergelijk je zwakke punten niet met de sterke punten van anderen, maar focus op die van jezelf: op je positieve karaktereigenschappen en op waar je goed in bent. Dit is de manier om je echte waarde te bepalen. Anderen bewonderen je misschien al om deze sterke punten, maar dat is minder belangrijk dan jouw vermogen om ze te herkennen en omarmen. Door dit te doen, kun je die slinger terug naar het positieve zwaaien.

Ontdek je kenmerkende sterke punten (of Character Strengths) met de (Engelstalige) VIA-enquête (www.viacharacter.org). Leer je goede kanten kennen en denk na over manieren waarop je ze kunt gebruiken. We hebben allemaal 24 sterke karaktereigenschappen voor verschillende vaardigheden. Deze zeer nauwkeurige test van 20 minuten rangschikt ze op volgorde en is geschikt voor kinderen van tien jaar en ouder. Mijn eigen sterke punten zijn bijvoorbeeld hoop, optimisme, dankbaarheid en levenslust. Die van andere gezinsleden zijn: leiderschap, liefde, creativiteit en humor. Ik daag je uit om ook die van jou te ontdekken. Bedenk vervolgens hoe je jouw superkrachten regelmatig kunt inzetten. Hoe meer je ze gebruikt, hoe vaker je ze zult herinneren wanneer gevoelens van zelftwijfel of zelfafwijzing toeslaan. En hoe beter je je over jezelf zult voelen.

Maak een lijst van je prestaties

Dit hoeven geen opzienbarende prestaties te zijn; denk eens aan blij zijn dat je bent waar je bent, terwijl je veel slechter af had kunnen zijn, gezien wat je hebt meegemaakt. Denk ook aan kleine bijdragen die je aan de wereld hebt geleverd, zoals het helpen van een vriend in nood of geld inzamelen voor een goed doel. Het kunnen prestaties zijn als ouder worden en je kind opvoeden, obstakels overwinnen

om een diploma te halen, heftige gebeurtenissen overleven of een slechte relatie beëindigen. Dit zijn allemaal dingen waar je trots op kunt zijn. Vier dus elk succes en herinner jezelf er af en toe aan.

Tel je zegeningen

Concentreer je op wat je hebt in plaats van op wat je mist. Hoe dankbaarder je je voelt, hoe minder je je gedwongen voelt om jezelf met anderen te vergelijken. Besteed dus tijd aan het opsommen van alle dingen waar je dankbaar voor kunt zijn. En maak er een gewoonte van. Zo kun je een dagboek bij je bed leggen om elke dag drie dingen in op te schrijven waar je dankbaar voor bent, of je dag beginnen met een dankbaarheidsmeditatie of dankbaarheidswandeling.

- ◆ Geniet van de kleine dagelijkse geneugten van het leven in plaats van te wachten tot je een belangrijke mijlpaal bereikt. Wees dankbaar voor de geur van koffie terwijl je 's ochtends in je kopje roert, voor de spectaculaire kleuren van de zonsondergang, voor de heerlijke smaak van de maaltijd die je hebt gemaakt en voor het zonlicht dat je gezicht verwarmt.
- ◆ Waardeer waar je bent geweest. Wellicht heb je een hobbelig pad afgelegd en heb je veel spijt van of slechte herinneringen aan je verleden. Sta stil bij gemaakte fouten en tegenslagen. Maar alles wat je hebt meegemaakt, heeft je geholpen om te worden wie je nu bent. Elke moeilijkheid heeft je geholpen je te ontwikkelen en te leren. Dus probeer je verleden te waarderen en het te zien als een essentieel onderdeel van je reis tot nu toe. Het is slechts een deel van je verhaal, dat niet veranderd kan worden. Het enige dat je kunt doen, is genieten van het heden en uitkijken naar je toekomst.
- ◆ Waardeer waar je naartoe gaat. Je weet niet wat er om de hoek op je wacht. De toekomst is onvoorspelbaar, maar er zijn nog zo veel geweldige mogelijkheden om naar uit te kijken. Vandaag is slechts een momentopname.



DEEL TWEE

GOED GENOEG –
HET BELANG VAN
EVENWICHT




*Totdat je stopt met ademen ben je
meer goed dan slecht.*

Jon Kabat-Zinn

We hebben geen controle over wat andere mensen van ons denken, alleen over wat we zelf denken en hoe we ons over onszelf voelen. In deel één hebben we onderzocht hoe ons eigen zelfbeeld aanzienlijk wordt beïnvloed door externe input en wat we kunnen doen om dit tegen te gaan.

Nu is het tijd om ons te richten op het vinden van de gulden middenweg. Om dat gevoel van evenwicht te vinden dat ons in staat stelt om genoeg te zijn, genoeg te hebben, genoeg te doen, mooi genoeg te zijn en ons genoeg te voelen.



STAP 29: BALANS TUSSEN DOEN EN ZIJN

Een onderdeel van de dagelijkse strijd in het moderne leven is de spanning tussen de verplichting om elke dag optimaal te benutten en ontspannen en tevreden te zijn met een gewoon, maar goed genoeg leven. De remedie is het vinden van een balans tussen *doen* en *zijn*, zodat je uiteindelijk kunt concluderen dat je genoeg van beide hebt gedaan.

Cultiveer 'lagom'

Bij het Zweedse lagom draait het allemaal om evenwicht. Het betekent 'niet te weinig, niet te veel, precies goed'. En, gezien de tijdelijke aard van materiële genoegens, is het een wijs concept om te volgen. Het zoekt een gulden middenweg tussen decadentie en tekortkoming en tussen productiviteit en rust, voor een evenwichtig leven.

- ◆ Beoordeel eens per maand je werk-privébalans. Als je zo hard werkt dat je niet genoeg tijd voor jezelf hebt, wat kun je hier dan aan doen?
- ◆ Maak in de lunchpauze een wandeling in de natuur. Het is aangetoond dat tijd in de natuur de creativiteit en productiviteit stimuleert. Als je terugkeert naar je werkplek, voel je je fit voor de rest van de dag. Je bedenkt waarschijnlijk nieuwe ideeën die je zonder die frisse lucht niet had gehad. Wandelingen zijn een goede manier om de behoefte aan frisse lucht en beweging in evenwicht te brengen met het bespreken van belangrijke zaken met collega's of klanten.
- ◆ Zet dingen uit. Tenzij er iets drastisch gebeurt, is er altijd nog morgen. De meeste dingen kunnen wachten. Zelfs deadlines hebben nog wel enige flexibiliteit. Dus voordat je maar doorgaat met je taken, moet je je afvragen of de klus ook morgen af kan.
- ◆ Breng sociale bijeenkomsten in evenwicht met 'me-time'. Via het Zweedse concept 'fika' (een pauze in het doen) geven Zweden prioriteit aan hun balans tussen werk en privé, inclusief sociale bijeenkomsten met koffie en 'me-time'. Dit evenwicht is ook voor jou belangrijk. Zo ga je niet te veel op in de drukte en krijg je de kans om zaken te laten bezinken door een deel van je tijd alleen door te brengen.

Balans tussen plezier en verantwoordelijkheid

Doe zo vaak mogelijk wat je graag doet in plaats van wat je denkt dat je zou moeten doen. Als je al je tijd besteedt aan wat je zou moeten doen in plaats van wat je zou willen doen, kun je je gefrustreerd en ontevreden voelen. We hebben allemaal verantwoordelijkheden en klussen die we liever niet doen, maar als we die afwisselen met activiteiten die we leuk vinden, kunnen we die gulden middenweg vinden tussen plezier en verantwoordelijkheid.

Kies activiteiten die 'flow'-ervaringen bieden

Je zit in de flow als je zo ondergedompeld raakt in een activiteit, dat je de tijd uit het oog verliest. Dit soort betrokkenheid is belangrijk voor ons welzijn en ons gevoel van tevredenheid. Volgens psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi zijn flow-opwekkende activiteiten te omschrijven als uitdagend genoeg om verbetering mogelijk te maken en de belangstelling vast te houden, maar niet zo uitdagend dat het plezier in de activiteit verloren gaat. Bijvoorbeeld schilderen met een nieuwe, niet al te moeilijke techniek of een muziekstuk spelen dat je al onder de knie hebt, maar dat toch best lastig blijft. Investeer tijd in hobby's die dit evenwicht bieden.

Wissel 'een doel hebben' af met 'leven voor je doel'

Er staat tegenwoordig veel druk op ons om doelbewust te leven en op de een of andere manier een bijdrage te leveren. Maar als we het *doel* anders invullen, is het makkelijker om mogelijkheden te vinden om iets betekenisvols te doen. Bijvoorbeeld: in plaats van alleen te voelen dat je pas genoeg hebt gedaan als je je droom verwezenlijkt om leraar/schrijver/moeder/entertainer te worden, kun je ook nu al mogelijkheden zoeken om les te geven, te schrijven, voor anderen te zorgen of te entertainen door je vaardigheden en sterke punten te gebruiken. Misschien kun je iemand op het werk iets leren op de computer of af en toe een paar regels van een gedicht of verhaal schrijven. Zo geef je doelbewust les of schrijf je. Wanneer je doel in je dagelijkse handelingen is ingepast in plaats van een grote droom blijft, lukt het je beter om harmonie te vinden tussen wat je hoopt te bereiken en wat je al doet.

Doen wat je kunt met wat je hebt, is goed genoeg. Je best doen is voldoende. En hoe meer je productiviteit in balans brengt met pauzeren, en planning in evenwicht kunt brengen met accepteren dat soms niet alles loopt zoals je gepland had, hoe vaker je het gevoel krijgt dat je genoeg doet.