

LEEF NU!



Hoort het écht wel zo?

*Houd je aan je afspraken... Kom op tijd... Wees loyaal...
Van jongs af aan krijgen we te horen hoe we ons moeten gedragen.
Regels die we serieus zouden moeten nemen om een 'goed' mens te zijn. Maar wat nou als zulke leefregels je juist in de weg zitten?*

Door **Wendy Roep** Illustratie **Kees van de Nes**

Wat verwachtingspatronen en goede bedoelingen met je kunnen doen, heeft personal coach/schrijfster Inger Strietman (39) aan den lijve ondervonden. „Ik heb me altijd precies zo gedragen zoals van me werd verwacht. Om maar aardig te worden gevonden, heb ik het contact met mijn vrienden onderhouden, heb ik waar nodig een luisterend oor geboden, ben ik attent geweest voor de mensen om me heen en heb ik voldaan aan de verwachtingen van mijn ouders, docenten en latere werkgevers. Het resultaat? Een burn-out.”

Voor Strietman was het de wereld op z'n kop. Ze had toch precies gedaan wat ze moest doen, waarom ging ze dan keihard onderuit? „Daar zat ik dan thuis. Het voordeel was wel

dat ik de tijd kreeg om na te denken. Ik kwam tot de conclusie dat die leefregels waaraan ik me altijd had gehouden, niet werkten.”

„Sterker nog: ze zaten me volledig in de weg! Ik besloot al die aangeleerde omgangsvormen en regels overboord te gooien om erachter te komen hoe het leven wél werkt en wat echt belangrijk is.”

In haar boek *100 dingen die je eerder had willen weten* dat volgende week verschijnt, deelt Inger Strietman haar inzichten, levenslessen en concrete tips. „We zitten in een veel te strak jasje. Hoe vaak gebeurt het niet dat je alle zeilen bijzet om toch bij die lunchafpraak of bijeenkomst te kunnen aanschuiven? Afspraak is immers afspraak. Je gaat er even aan voorbij dat je een griep voelt opkomen of dat het thuisfront eigenlijk je aandacht vereist.

Weg met lijstjes!

To do-lijstjes zijn gevaarlijk als je het personal coach/schrijfster Inger Strietman vraagt. „Ze geven weliswaar een gevoel van controle en overzicht, maar dat gevoel kent ook een keerzijde. Werk niet als een robot je lijstje af, anders mis je zoveel! Laat ruimte over voor spontaniteit. Zonder je krampachtig vast te houden aan wat zogenaamd moet, vol angst dat er iets misgaat.”

We zijn continu bezig om onze plichten na te komen. Laat dat los, anders verdwijnt de menselijkheid en daar is niemand bij gebaat.”

Wat de personal coach eveneens heeft ondervonden, is dat sociaal wenselijk gedrag je belemmert om jezelf te kunnen zijn. „Mensen toch binnenvragen als ze komen aanwaaien terwijl het niet schikt, je kennissen regelmatig uitgebreid bellen, elk weekeinde mensen over de vloer... We doen het allemaal braaf en automatisch omdat het zo hoort. We dienen immers gastvrij en attent te zijn. We denken er niet eens meer bij na.”

„Maar als je er wél over peinst, merk je dan dat je er eigenlijk heel moe van wordt? Is het dan niet eens tijd om ermee te stoppen of in ieder geval beter te doseren? Jazeker! Het is de hoogste tijd om te leven zoals dat voor jou goed voelt.”

Hoe pak je dat aan zonder egoïstisch over te komen? Strietman: „Het is opvallend hoe bang mensen daarvoor zijn. Terwijl nog lang geen sprake is van egoïsme als je wat vaker voor jezelf kiest. Stel grenzen, je omgeving went er

***'Zet al die regels overboord,
denk eens aan jezelf'***

vanzelf aan. Een keer de deur bel zogenaamd niet horen, je telefoon uitzetten of een leugentje om bestwil vertellen... Experimenteer ermee, net zolang tot je ervaart dat er veel meer ruimte in ons leven zit dan we denken. Het is fijn om ruimte en tijd voor jezelf te creëren. Daar is niks egoïstisch aan. Heeft iemand je nodig? Prima, maar zorg dat die persoon niet al je tijd opslokt."

Trouw zijn aan je familie, partner, vrienden en werkgever wordt in deze maatschappij op prijs gesteld. Inger Strietman vindt loyaliteit enigszins overgewaardeerd. „Het is belangrijk dat je jezelf niet vergeet. Hoe groot is de kans dat voldoen aan alle verwachtingen je precies brengt wat jou gelukkig maakt? Als je nieuwe interesses ontwikkelt, kansen ziet of merkt dat je te veel moeite voor een relatie moet doen, dan is het misschien beter om er afscheid van te nemen. Dan ben je nog steeds loyaal, maar dit keer aan jezelf. De belangrijkste vorm van loyaliteit die er is!"

Dan is er nog dat opgelegde gevoel dat we overal in moeten uitblinken. Diploma's moeten we hebben en bij voorkeur slagen met een dikke 8. Met minder nemen we toch geen genoegen? „Zou je wel moeten doen", vindt Strietman. „Schakel eens terug naar een 6. Relatieve en ervaar hoeveel tijd en rust je daarvoor terugkrijgt."

„Met schitterende cijfers ga je natuurlijk voor een goede baan, maar is dat meteen ook

fijn werk? Arbeidsvoorwaarden, aanzien en carrièremogelijkheden zeggen uiteindelijk niets over hoe de job zal zijn. Is het inderdaad die enorme kans waarmee je je dromen kunt verwezenlijken? Of doe je 'gewoon' wat er van je wordt verlangd om erachter te komen dat je er eigenlijk helemaal niet gelukkig van wordt? Door te experimenteren welke gedrags- en omgangsvormen je al dan niet passen, stel je uiteindelijk je eigen leefregels op." ●

'Waarom zouden we aan verwachtingen voldoen?'

