

VERGEET ALLES WAT JE GELEERD HEBT

Opvoeding is een *mindfuck*, aldus coach Inger Strietman (39). Wees gerust wat egoïstischer en minder sociaal, zegt ze in haar zojuist verschenen boek. **TEKST** SIGRID STAMKOT





KORT GEZEGD

KOMT het erop neer dat de leefregels die ons in onze jonge jaren worden aangeleerd, lang niet altijd goed voor ons zijn. Ze gaan ons op

latere leeftijd zelfs belemmeren. Die boude uitspraak van gecertificeerd personal coach Inger Strietman staat in haar boek *100 Dingen Die Je Eerder Had Willen Weten*. En het komt niet zomaar uit de lucht vallen: *she learned the hard way*, door een burn-out een aantal jaar geleden. “Ik was stomverbaasd dat juist ik die kreeg. Ik, die altijd alles goed deed volgens de maatstaven van de maatschappij? Ik, die altijd mijn best deed om goed te presteren op het werk, om loyaal te zijn naar de mensen om me heen, naar iedereen eigenlijk? Ik, die juist bovenmatig geïnteresseerd was in persoonlijke ontwikkeling, in wat voor mij werkte?”

Ja dus. Een zelfmoord in haar nabije omgeving was de druppel. Ze kon alle ballen niet meer in de lucht houden – die van werkende moeder, fijne collega, loyaal persoon en leuke vriendin en partner. Ze zocht op internet naar een oplossing voor een burn-out, waardoor ze zich alleen maar slechter ging voelen. Het antwoord werd gegeven door haar lichaam: het nakomen van afspraken die eigenlijk niet goed voelden, werd hardhandig afgestraft met onder meer vermoeidheid, chronische keelontsteking en hoofdpijn. Pas toen ze zich ging berusten in de situatie, voelde ze zich beter. “En dat is dus juist de *mindfuck*: van jongs af aan werd me geleerd dat ik mijn afspraken altijd na moest komen en goed moest zijn voor de mensen om me heen. Dat deed ik netjes, en toch eindigde ik huilend op de bank. Ik heb nooit geleerd om te accepteren en te berusten. Als er iets niet goed gaat, dan verander je het, klaar. Toen realiseerde ik me dat dat iets kroms in de maatschappij is.

We worden redelijk strikt opgevoed: het is belangrijk dat je afspraken nakomt, dat je je best doet, dat je je sociaal opstelt. Zo bestaat er een hele rij aan zogenaamde kwaliteiten die wij belangrijk vinden, maar die zorgen er tegelijkertijd voor dat we in zo'n strak jasje zitten, dat er geen ruimte meer is voor onszelf. Want we zijn loyaal aan iedereen, behalve aan onszelf.”

LEEFREGELS OVERBOORD

Al die aangeleerde leefregels moesten overboord. Rigoreus. Want: “Pas als je alles overboord gooit, kun je echt kiezen wat bij jou past. Het is net als met lijnen: eerst moet je alle suikers en vet eruit gooien om vervolgens te bepalen welke combinatie voor jou het best werkt. Datzelfde geldt voor loyaliteit: je moet eerst loyaal zijn aan jezelf, voordat je kunt voelen op welke manier je loyaal kunt zijn aan anderen, en aan wie.”

Natuurlijk is het niet zo dat iedereen zichzelf nu zomaar boven alles en iedereen moet zetten, nuanceert Inger. Maar als iedereen een training in gezond egoïsme zou volgen, zouden de cijfers van depressie en burn-out naar beneden gaan, vermoedt ze. En hoe eerder we onszelf dat gezonde egoïsme aanleren, hoe beter. “Al van jongs af aan wordt ons geleerd voor het hoogst haalbare te gaan. We moeten succesvol

en, vooral op social media, mooi en populair zijn. Maar als we vervolgens zoveel mogelijk presteren, vallen we bij bosjes om. Dat is toch krom? Ik zie dat ook veel in mijn praktijk: mensen die vastlopen omdat ze hun best doen om te voldoen aan de verwachtingen die er in de maatschappij bestaan. Het zou goed zijn wanneer een leraar op school eens tegen dat kind dat altijd maar loopt te zwoegen voor het hoogste cijfer zou zeggen dat bij een volgend proefwerk een krappe voldoende ook prima is. Meer aandacht voor gevoel, vertrouwen, creativiteit en zelfkennis. Als kind voelen we goed aan wat we willen. Eenmaal in de schoolbanken wordt ons van alles opgelegd, en wordt onderwezen dat we vanuit ons hoofd moeten denken, niet vanuit wat goed voelt. En onze hele opvoeding is gericht op energie géven. Doe je best, wees bescheiden, houd controle. Er wordt nauwelijks geleerd hoe je bij jezelf kunt blijven.”

VERKEERDE OPVOEDING

Eigenlijk zijn we dus allemaal al die tijd verkeerd opgevoed? “De lessen die we hebben meegekregen zijn allemaal waardevol. Maar wel in de juiste context. Het moet ook voor jou werken. Natuurlijk is het niet slecht om sociaal te zijn, maar niet ten koste van jezelf.” Die aangeleerde patronen moeten dus overboord. Maar hóe dan? Allereerst door eerlijk naar jezelf en elkaar te zijn, adviseert Inger. Het is namelijk al lastig genoeg om al die in de loop der jaren aangeleerde patronen te onderzoeken en vervolgens af te leren. “Als er steeds meer mensen over praten en keuzes maken die haaks staan op wat ons is aangeleerd, werkt dat stimulerend. Als mensen in je omgeving afspraken afzeggen en eerlijk zeggen dat ze even voor zichzelf moeten kiezen, moet dat niet voelen als een afwijzing, maar juist worden aangemoedigd. Deel met elkaar waar je tegenaan loopt en wat er echt speelt, in plaats van alleen maar over die platte buitenkant te spreken. En

**‘WE NEMEN ONZE
AGENDA VEEL
TE SERIEUS,
HET LEVEN IS
MAAKBAARDER
DAN JE DENKT’**

'HET IS JUUST GOED OM EEN AFSpraak AF TE ZEGGEN OM TIJD TE HEBBEN VOOR JEZELF'

begin met loyaal zijn aan jezelf." Langzaam doen steeds meer mensen dat al, merkt ze. Maar vaak gebeurt dat pas als er al allerlei patronen zijn ontwikkeld of wanneer het, in het geval van Inger Strietman, te laat is en die patronen je leven blijken te belemmeren. "Het klinkt voor de hand liggend, maar als je een leuker, gelukkiger en gezonder leven wil, moet je echt bij jezelf beginnen. Uiteindelijk ben ik uit mijn burn-out gekomen door oude regels als 'afspraak is afspraak' juist níet meer na te komen. Ik vraag me nu bij elke uitnodiging af of ik het waard vind om er naartoe te gaan, wat het me oplevert en ook wat het me kost aan energie. Ik maak mijn keuzes minder met mijn hoofd, meer met gevoel. Ik doe niet iets omdat de rest dat ook doet, of van me verwacht."

In de opvoeding van haar kinderen van 5 en 7 jaar probeert Strietman er ook op te letten. Al dienen de valkuilen zich snel aan. "Omdat mediteren bij mij werkt, wilde ik dat met mijn dochter van 5 ook doen, tegen haar nachtmerries. Ze liep geïrriteerd weg, en ik wilde haar overhalen het een kans te geven. Maar waarom eigenlijk, als

zij voelt dat het voor haar niet werkt? Omdat het bij mij wel hielp? Natuurlijk hoef je niet bij de eerste weerstand op te geven, maar kijk vooral naar wat bij iemand past."

Ze heeft haar bevindingen met haar ouders, die haar juist die leefregels aanleerden, gedeeld. Die vatten het goed op. "Mijn moeder vindt het inspirerend om te zien wat ik nu doe en dat ik ergens voor durf te gaan staan, dat ik egoïstischer durf te zijn. Mijn vader verwoordde het heel mooi: 'Onze opvoeding is pas echt geslaagd wanneer je kind het aandurft zelf op onderzoek uit te gaan en alles wat het heeft geleerd durft los te laten en haar eigen regels gaat bepalen.' En zo is het." ■



100 Dingen Die Je Eerder Had Willen Weten (uitgeverij Kosmos) is nu te koop.

5 DINGEN DIE JE EERDER HAD WILLEN WETEN VOLGENS INGER STRIETMAN

1) WEG MET DE TO-DO-LIJSTJES

"Het voordeel is dat ze een gevoel van overzicht en controle geven. Het nadeel is dat ze oneindig zijn: de ene taak is nog niet doorgestreept of de volgende komt erbij. Het gevaar is dat je volgens het lijstje gaat leven en niet aanvoelt waar je behoefte aan hebt. Zet twee van de tien dingen als *must-do's* erop, de rest als optioneel. Door keuze te hebben, voel je minder druk."

2) SOCIAAL WENSELIJK GEDRAG STAAT JEZELF IN DE WEG

"Sociaal zijn is vaak erg leuk, maar zo moet het ook blijven. Ik ben van nature niet gastvrij en nodig mensen die ineens voor de deur staan liever niet uit om binnen te komen. Daar voelde ik me altijd schuldig over. Nu denk ik: dan maar minder gastvrij, maar ik hou wel energie over."

3) HOUD JE NIET ALTIJD AAN DE AFSPRAKEN

"Waarom durf je een afspraak pas af te zeggen als je ziek bent, niet omdat je gewoon liever relaxed op de bank gaat liggen? We nemen onze agenda veel te serieus, het leven is maakbaarder dan je denkt."

4) DENKEN WORDT OVERSCHAT

"Wanneer en waar worden we nog gestimuleerd ons lijf en gevoel serieus te nemen? We zijn een soort hoofd op pootjes en leiden daardoor niet het leven dat we willen. Op een gegeven moment gaat ons lijf dan aan de bel trekken. Gevoel is heel belangrijk."

5) JE DONKERE KANT IS INTERESSANT

"Je goed voelen heeft alles te maken met zelfacceptatie. Dus óók die benen waarvan je misschien vindt dat ze wat dunner mogen, maar vooral óók die onzekerheid, of waar je dan ook mee kampt. Zelf-acceptatie werkt pas als je het hele plaatje accepteert. De beste dingen ontstaan vaak uit het meest rampzalige wat we meemaken, zoals mijn burn-out."