

Jan Wolter Bijleveld

Wat had je dan verwacht?

Een realistische kijk op het ideale leven



1. Wat verwacht je van dit boek?

Een woord vooraf

We verwachten nogal wat. Van een baan, van een relatie, van vriendschappen, van een product, van de mensen om ons heen en zeker ook van onszelf. Het is niet snel goed genoeg. Je moet veel, je wilt veel, er kan veel. Hooggespannen verwachtingen horen bij de tijdgeest. En je denkt dat alles goed komt als je maar de juiste dingen denkt, doet, leert, kiest en koopt. Als dat lukt, is het mooi. Het is geweldig als je verwachtingen uitkomen. Toch zou je ook het gevoel kunnen hebben dat het nooit helemaal wordt zoals het zou kunnen zijn. Steeds is er de belofte dat er meer in zit, maar meer van wat eigenlijk? Al die vrijheid, keuzes en mogelijkheden zijn prachtig, maar wat als dat rusteloze zoeken naar het ideale leven leidt tot een onbevredigend of zelfs een uitgeblust gevoel? Toen ik in 2006 over 'loslaten' begon te schrijven, liet al snel ook het onderwerp 'verwachtingen' mij niet meer los. Het was een terugkerend thema in de workshops die ik gaf over rust en ruimte in je hoofd. Ook bij The School of Life Amsterdam waar ik onder meer de les 'Hoe blijf je kalm?' geef, ging het steeds weer over onze verwachtingen. Voor mij begon het met twee vragen: Wat doen verwachtingen met mij? En wat kan ik doen met verwachtingen?

Een ongemakkelijke waarheid is dat lang niet al je verwachtingen uitkomen. Dat zorgt voor teleurstelling en onrust. Er is een wijsheid die zegt dat je daarom beter geen of lage verwachtingen kunt hebben, dan bespaar je jezelf een hoop pijn en gedoe. Je bent gezegend als je niets verwacht. Daarin schuilt een kern van waarheid. Al is het interessant om te bedenken dat 'minder verwachten om kalmer en gelukkiger te worden' op zich ook alweer een verwachting is.

Is een leven zonder verwachtingen wel mogelijk? Eerlijk gezegd kan ik me er geen voorstelling van maken. En verwachtingen zijn ook mooi en motiverend. Sommige positiviteitsgoeroes of geluksinfluencers gaan naar mijn smaak wel ver met positieve visualisaties en intenties die je het universum in stuurt waarna het geluk vanzelf zou moeten komen, maar op zich vind ik positief denken stimulerend en waardevol. Veel verwachten of weinig tot niets verwachten? Soms lijkt het handig om het leven samen te vatten in A-of-B-keuzes, maar de werkelijkheid is te veelkleurig voor zwart-witoplossingen. Bovendien is het belangrijk om je eerst echt goed bewust te worden van je verwachtingen. Als je erop gaat letten, ontdek je hoeveel verwachtingen je hebt in allerlei situaties (misschien zijn het er wel meer dan je nu verwacht). Je verwachtingen signaleren en onderzoeken is als in de spiegel kijken. Juist op een moment dat het niet gaat zoals verwacht, kun je jezelf beter leren kennen en ontdek je waar je voor staat, wat je wilt en wat je belangrijk en betekenisvol vindt. Zo is er iets positiefs uit teleurstellingen te halen. Dit boek is een uitnodiging om stil te staan bij je verwachtingen en te leren wat je ermee kunt doen. Hoe je er flexibel mee om kunt gaan, ze kunt bijstellen of loslaten en wat dat voor jezelf betekent, en wanneer je wel vasthoudt aan een verwachting en wat daarvan het gevolg is. Je gaat inzien hoe positieve en realistische verwachtingen je kunnen helpen en hoe onrealistische verwachtingen in de weg kunnen zitten. Als je eenmaal ziet wat je zelf allemaal verwacht, word je ook beter in het herkennen van verwachtingen van anderen.

Als je je eigen verwachtingen onder woorden kunt brengen, groeit mogelijk ook je vertrouwen om erover in gesprek te gaan. Meer openheid over verwachtingen – wat verwacht jij van mij, wat verwacht ik van jou – kan rust en duidelijkheid geven. Begin bij jezelf, maar het zou mooi zijn als het gemakkelijker wordt om het samen over verwachtingen te hebben.

Meer openheid over verwachtingen kan rust en duidelijkheid geven.

Het zou helemaal mooi zijn als zo een bredere discussie op gang komt. Misschien heb je het gevoel dat er veel van jou verwacht wordt, een soort druk om te presteren en te voldoen aan een (ideaal)plaatje. ‘De maatschappij verwacht van alles van me’, heb ik al veel mensen horen zeggen. Of ‘in mijn omgeving wordt dat verwacht’. Het is interessant om na te gaan waar die verwachtingen precies vandaan komen. Wie zegt dat, wie vindt dat het zo moet? Leggen we onszelf die druk op? Leggen we elkaar die druk op? Kunnen we er dan ook samen iets aan doen? Mogelijk vinden we wat ruimte om meer ontspannen met hooggespannen verwachtingen om te gaan.

En dan? Het is verleidelijk om van alles te beloven: dat je daardoor beter met je energie omgaat, dichter bij jezelf kunt blijven en beter ziet wat bij je past en welke keuzes je kunt maken en dat je gelukkig wordt. Het kan helpen meer veerkracht te ontwikkelen en uiteindelijk om je

ambities en idealen overeind te houden. Je komt steviger te staan. Als je je eigen verwachtingen beter kent, kun je ze ook bij anderen aangeven. Je beseft dat anderen ook verwachtingen hebben en je beseft dat je soms zelf invult wat anderen van jou verwachten, je wordt er handiger in om verwachtingen te bespreken.

Maar laten we niet in de valkuil trappen dat er meteen iets bereikt of gepresteerd moet worden, dan hangen we er alweer allerlei verwachtingen aan op. Dat kan een valkuil zijn als je begint aan een 'zelfhulpboek', wat dit natuurlijk ook is. Ik had eerlijk gezegd best wat kritische bedenkingen bij het fenomeen 'zelfhulp'. Wat zijn nu realistische beloften, wat kan en wil ik daaraan bijdragen? Tot ik me realiseerde dat het woord 'zelfhulp' precies vertelt wat het is: hulp om het zelf te doen.

Om je te helpen 'het zelf te doen', heb ik met plezier stof tot nadenken voor je verzameld, zo duidelijk en praktisch mogelijk opgeschreven en voorzien van vragen die je hopelijk uitdagen om aan de slag te gaan. Het zijn geen ijzeren waarheden, bepaal zelf waar je iets aan hebt en op welke manier dat voor jou past en probeer het in de praktijk uit. Iets lezen is een eerste stap, maar het gaat natuurlijk om het te leven. In elk geval begint het allemaal met een eenvoudige vraag, waar meer achter zit dan op het eerste gezicht misschien lijkt, die je jezelf in allerlei situaties geduldig en vriendelijk kunt stellen: wat had je dan verwacht?

2. Het wordt geweldig!

Het mooie van een verwachting

Ons optimisme
zorgt voor een
blinde vlek

Amanda stond met een vriendin op hun koffie to go te wachten toen ze het whatsappje kreeg. Een vriend had vier kaarten bemachtigd voor een nieuw festival. Als zij en haar vriendin mee wilden, moesten ze snel reageren. Ze hadden er nog niet eerder van gehoord, maar het klonk fantastisch: optredens van topartiesten, overnachten in luxe tenten, catering door sterrenchefs, bijna te mooi om waar te zijn. De kaarten kostten wel wat, maar het was geen geld als je zag wat je ervoor kreeg. Amanda en haar vriendin beslisten in een paar seconden dat ze dit avontuur wilden meemaken. Snel stuurde ze een bericht terug met twee duimpjes erachter. Toen hun koffie to go klaar was, stonden ze buiten in de decemberkou te klappertanden, maar het vooruitzicht dat ze over een klein halfjaar in de zon op een festival zouden zitten, maakte hun dag goed.

In de weken daarna kwam op Instagram een buzz op gang. Supermodellen hadden mysterieuze posts geplaatst met video's waarin zij zelf te zien waren op speedboten in een blauwe zee om het festival te promoten. Alleen al de locatie was waanzinnig: het vroegere privé-eiland van de Colombiaanse drugsbaron Pablo Escobar. Festivalgangers zouden met privéjets worden overgevlogen van Miami naar de Bahama's. Het werd steeds mooier. Amanda en haar vriendin waren supergelukkig dat ze al kaarten hadden en wisselden berichten uit over hoe het festival zou worden en wat ze zouden meenemen. Hun verwachtingen werden steeds hoger.

We zijn optimisten

Het is geweldig om ergens naartoe te leven. Waarom boek je een vakantie, koop je kaarten voor een festival of een theateervoorstelling? Waarom investeer je in een opleiding, begin je aan een nieuwe baan, een verbouwing, waarom ga je een relatie aan? Waarom doe je iets? Omdat je erin gelooft, omdat je het ziet zitten, omdat je er iets van verwacht, toch? Zou Amanda meegaan naar het festival als ze er werkelijk niets van had verwacht?

Verwachtingen vormen een stimulans, een vooruitzicht en ze motiveren je om iets aan te pakken, te ondernemen en te leren. Maar houd er rekening mee dat ons brein blijkbaar staat ingesteld op overschatting. *Optimism bias*, zoals dat genoemd wordt, is vrij uitgebreid onderzocht. Het algemene beeld dat uit alle onderzoeken naar voren komt, is dat ongeveer 80 procent van de mensen te optimistische inschattingen maakt. We denken dat het goed met ons zal blijven gaan. Zeker, we weten wel dat het leven soms kan tegenzitten, maar dat overkomt anderen. Onze eigen kans op tegenslag, zoals een scheiding of een ziekte, schatten we juist stelselmatig lager in dan die in werkelijkheid is. Vergeleken met de mensen om ons heen vergaat het ons beter; wij blijven zelfs langer gezond en leven langer dan gemiddeld. Denken we. Het wordt ook wel ‘vergelijkend optimisme’ genoemd. We negeren het liefst de gedachten dat dingen ook voor óns kunnen tegenvallen en kunnen tegenzitten. Als we menen een situatie onder controle te hebben, kan er sprake zijn van *optimism bias* en hebben we dus misschien helemaal niet zoveel in de hand als we denken. En als iets zelden voorkomt, zoals een vliegtuigcrash of een overstroming, zijn we er al helemaal van overtuigd dat wij dat nooit zullen meemaken.

Bovendien nemen we ten onrechte aan dat we rationele, nuchter denkende wezens zijn en zien we over het hoofd dat we ons laten leiden door eigen voorkeuren en onze eigen werkelijkheid. Zo wordt ons optimisme een blinde vlek. Ons brein heeft bovendien moeite om negatieve informatie te verwerken.

Sommige onderzoekers geven als verklaring voor het (soms bijna naïef) optimisme in de menselijke natuur dat het een overlevingsstrategie zou kunnen zijn. Stel dat we als grotbewoners al meteen tegen elkaar hadden gezegd: nee joh, zo'n steenbijl gaat echt niet werken, dan hadden we nooit ontdekt wat je ermee kunt. Vuur, het wiel, landbouw, als we er al meteen van uit waren gegaan dat het niets zou worden, zag ons leven er nu heel anders uit. Wat als we meteen op de vlucht waren geslagen voor bizons en mammoets? Hoe hadden we ons dan kunnen ontwikkelen tot jager-verzamelaars? Als we ons meteen hadden neergelegd bij

virussen en ziektes waren er misschien geen mensen meer op de planeet; dankzij een zeker optimisme kunnen we ze nu overwinnen of zelfs voorkomen. Zelfs als iets tegenvalt, wint uiteindelijk het optimisme en zijn we even later alweer vol verwachting.

Verwachtingen over van alles en nog wat

Iets verwachten is geloven dat iets gaat gebeuren. Je houdt het voor mogelijk. Je denkt dat het kan. Je ziet het voor je. Dat is leuk en uitdagend en het zet je in beweging. Iedereen heeft z'n eigen verwachtingen over van alles en nog wat, als professional, vriend, partner in een relatie, familielid, klant of als mens en bewoner van de planeet aarde, en als je eenmaal begint met verwachtingen spotten, zie je ze overal. Thuis, op je werk, in vriendschappen ('lang niets van je gehoord, ik dacht ik bel maar eens') en, ook heel interessant, in familiebanden. Verwachtingen over een weekend, een vakantie, een feest of een etentje. Over een eerste date of het weerzien met een vriend die je lang niet hebt gesproken. Over de aandacht en waardering die je krijgt. Over hoe beschaafd en correct andere mensen zich gedragen, bijvoorbeeld in het verkeer of openbaar vervoer. Over hoeveel plezier je gaat hebben van bijvoorbeeld nieuwe schoenen of een smartphone. Over hoe snel je een *fit body* hebt. En laten we ook zeker niet vergeten wat je allemaal van jezelf verwacht – en hoe hoog je de lat legt. Ook kun je verwachtingen hebben van je werk, van een leidinggevende of collega's, over hoe een samenwerking hoort te lopen en hoe een organisatie georganiseerd zou moeten zijn tot en met verwachtingen over wat een nieuwe baan gaat brengen, over zelfstandig ondernemerschap of bijvoorbeeld hoe zinvol je werk kan zijn. Denk ook aan verwachtingen over bijvoorbeeld hoeveel je vooruit kunt plannen, in hoeverre je alles onder controle kunt hebben en alles en iedereen een stap voor kunt zijn, hoeveel ballen je tegelijk in de lucht kunt houden en hoeveel to do's je op een dag kunt wegwerken. Je kunt van alles verwachten van

de kwaliteit van een product of een dienst, van de hulp van een servicebalie, energieleverancier, gemeenteloket, verzekeraar of van overheidsinstanties.

Verwachtingen kunnen ook meer algemeen zijn, bijvoorbeeld hoe een relatie hoort te zijn, hoe rechtvaardig het leven zou moeten zijn of hoeveel 'zin' je werk of zelfs het hele leven kan hebben. Ik kan wel doorgaan met voorbeelden geven. Je kunt echt over van alles en nog wat verwachtingen hebben en mogelijk word je er pas van bewust als je erop gaat letten. Het is een tijd waarin je van alle kanten wordt aangemoedigd om veel te verwachten.

Wat had je dan verwacht... dat de zon altijd schijnt?

Het is fijn als je weet wat je kunt verwachten. Dat brengt rust en structuur in je leven. Als je op een pinautomaat intoetst dat je vijftig euro wilt opnemen, ga je ervan uit dat het correcte bedrag uit het apparaat komt. Een biljet van vijftig of beter nog: twee van twintig en een van tien (dan heb ik het gevoel dat ik meer heb gekregen, al slaat dat nergens op), maar in elk geval vijftig euro. Precies zoals je had verwacht. Net zoals je verwacht dat er water uit de kraan komt en stroom uit het stopcontact, dat de aarde in zijn baan blijft ronddraaien, dat een rood stoplicht weer groen wordt, dat winkels open zijn op vaste tijden, dat er ook inderdaad een trein komt als ik op het perron wacht en ga zo maar door. Fijn als je ergens op kunt rekenen. Het geeft houvast. In het relatief goed georganiseerde Nederland gaat gelukkig veel zoals verwacht. We rekenen erop dat er veel geregeld is: de overheid regelt dit, de organisatie regelt dat. Overal is al aan gedacht. Het went. Sommigen noemen dat verwend. Juist omdat er in ons land zoveel gaat zoals verwacht, voedt dat ons optimisme: het zal wel weer gaan zoals we gewend zijn.

Een
verwachting
is een
zelfgemaakt
plaatje in
je hoofd

Rooskleurig

Je voelt vast wel ongeveer aan wat er met een verwachting bedoeld wordt, maar misschien is een definitie toch handig. Ik zou het omschrijven als een plaatje in je hoofd van iets wat nog voor je ligt. Dat plaatje maak je zelf. Het is een product van je eigen denken. Het kan gaan over een gebeurtenis, een ding of een ervaring in de toekomst. Een zelfbedacht toekomstbeeld dus. Je ziet het voor je. Je dént dat het op een bepaalde manier zal gaan, je vindt dat het zo hoort te gaan, je wilt graag dat het zo gaat. Vaak is het een rooskleurig plaatje, mooier dan de werkelijkheid. Je hebt dan hoge verwachtingen. Natuurlijk kun je ook negatieve verwachtingen hebben: je gaat doemdenken, voorziet ellende en onheil of denkt dat het wel weer niks zal worden.

Dit boek gaat voornamelijk over wat hoge verwachtingen met je kunnen doen. Het optimistische plaatje in je hoofd dus. Zo hebben Amanda en haar vriendin al maanden hoge verwachtingen van het festival. Het wordt cooler dan alle festivals waar ze tot nu toe geweest zijn. Ze zien het helemaal voor zich, een zonnig weekend, iedereen is in relaxte festivalsfeer en ziet er goed uit, de optredens, het strand en de blauwe zee. Alleen al de voorpret is geweldig. Ze verheugen zich er enorm op. Voor de gedachte dat het festival ook heel anders zou kunnen uitpakken, is geen plaats in het optimistische brein van Amanda. Het wordt geweldig.

Vraag voor jezelf



Ga eens een week lang verwachtingen spotten. Let daarbij op je eigen 'optimism bias'. Waarvan heb jij hoge verwachtingen? Noteer ze op papier of in je smartphone. Door ze op te schrijven, onder woorden te brengen, maak je ze ook echt concreet. Voeg elke dag minstens een of twee verwachtingen aan je lijstje toe, meer mag natuurlijk ook.

Verwachtingen spotten

In onderstaand overzicht staan de verschillende rollen die je vervult en daarbij steeds tien verwachtingen. Welke zijn herkenbaar voor je – en waar kun je de lijst aanvullen? Maak er eventueel een spel van door samen met anderen verwachtingen te gaan spotten.

Jezelf

Verwachtingen die je kunt hebben van jezelf:

- over hoeveel je kunt doen op een dag
- over hoe goed of perfect je iets kunt doen
- over hoe aardig je bent naar anderen
- over hoe bij de tijd en hip je bent
- over hoe vaak je toekomt aan sporten
- over hoe flexibel je kunt zijn
- over hoe snel je leert en hoe snel je doorgroeit
- over hoeveel overzicht/grip je kunt hebben
- over hoeveel je kunt voorzien

Professional

Verwachtingen die je kunt hebben als medewerker in vaste dienst of als zelfstandig ondernemer:

- over hoeveel je op een dag voor elkaar kunt krijgen
- over hoe alles te plannen is

- over hoeveel waardering je krijgt
- over de inzet en betrokkenheid van anderen
- over hoe duidelijk en zinvol de feedback is die je krijgt
- over hoe anderen zich aan afspraken houden
- over hoe soepel een samenwerking loopt
- over hoe flexibel anderen zijn
- over hoe snel je doorgroeit
- over hoeveel zin je werk heeft

Vriend

Verwachtingen die je hebt binnen een vriendschap:

- over hoe gelijkwaardig een vriendschap is
- over hoe open je tegen elkaar bent
- over wat 'attent' zijn inhoudt
- over hoeveel tijd je voor elkaar maakt
- over wie wanneer het initiatief neemt
- over hoe snel en hoe enthousiast een ander reageert
- over hoe goed je elkaar begrijpt
- over er voor elkaar zijn
- over hoe je dankbaarheid laat blijken

Familie lid

Verwachtingen die er zijn binnen een gezin en de familiesfeer:

- over hoe je contact onderhoudt (en hoe vaak)
- over hoe leuk iets gaat worden
- over geïnteresseerd zijn in elkaar
- over hoeveel je met elkaar gemeen hebt
- over hoe eerlijk je tegen elkaar bent
- over hoeveel je met elkaar deelt
- over in hoeverre je het met elkaar eens moet zijn
- over elkaar door dik en dun steunen
- over dat je nu eenmaal 'familieverplichtingen' hebt
- over dat je het toch zeker zelf mag bepalen

Partner/geliefden

Verwachtingen voorafgaand aan een relatie, tijdens het daten, tijdens de prille liefde en daarna in een serieuze relatie én daarna in een levenslange relatie:

- over hoe romantiek eruitziet
- over hoe goed je elkaar aanvoelt
- over hoeveel tijd je voor elkaar maakt
- over hoe de seks moet zijn
- over hoe goed je met elkaar kunt praten
- over hoe vaak je elkaar verrast
- over wat er allemaal vanzelf gaat
- over wat je allemaal met elkaar samen doet
- over hoe trouw de ander is
- over wat samen oud worden inhoudt

Klant

Verwachtingen die je hebt als klant, patiënt of burger als je te maken hebt met bedrijven en instanties, overheid en zorg:

- over wat ze voor je kunnen betekenen
- over hoe goed ze naar je luisteren
- over hoe ze hun best doen om je te helpen
- over hoeveel (of weinig) inspanning het kost om iets voor elkaar te krijgen
- over wat kwaliteit is (product, dienst, ervaring)
- over wat service inhoudt
- over hoe snel iets hoort te gaan
- over hoe je behandeld wordt
- over wat garantie betekent
- over hoe het nu is in vergelijking met vroeger

In je vrije tijd

Verwachtingen die te maken hebben met bezigheden in je vrije tijd en je vakantie:

- over wat een nieuwe aankoop je gaat brengen
- over hoe spectaculair/waanzinnig iets gaat worden
- over hoe goed je ergens in kunt worden
- over hoeveel tijd je ergens aan kunt besteden
- over hoe lang iets leuk blijft
- over een vakantie of een reis
- over hoe goed je je vrije tijd besteedt
- over wat je presteert (sport)
- over hoe goed iets lukt
- over wat voor weer het wordt

Het leven

Verwachtingen die je van het hele leven kunt hebben:

- over hoe rechtvaardig het leven is
- over hoe gemakkelijk het zou moeten zijn
- over dat mensen niet zo ingewikkeld moeten doen
- over hoe goed het met ons gaat
- over hoe gezond je blijft
- over of je mensen kunt vertrouwen
- over hoeveel zin het leven heeft
- over wat je kunt bereiken in een mensenleven
- over waar we ons écht druk over zouden moeten maken
- over hoe maakbaar het leven is

Om een idee te krijgen van je optimism bias, geef je bij elk punt aan hoe jouw verwachting is op een schaal van 1 t/m 10 (*1 = ik heb een heel lage verwachting; 10 = ik heb een heel hoge verwachting*).

Neem het gemiddelde cijfer in elke categorie. In welke categorie heb jij de hoogste gemiddelde verwachting?