

Plezier hier!

DANK
U
WEL

Waarom alles 'leuk' moet zijn

Anno nu willen we graag dat alles 'leuk' is. Bevalt een baan niet, dan hoppen we door naar de volgende job. Relatiedip? *Next!* Journalist Anne Broekman heeft hetzelfde motto. Totdat ze wel móet dealen met tegenslag. "En verrek, het doet me nog goed ook."

▶ Met een pruillip kijk ik mijn accountant aan. Het rekenwonder heeft mij zojuist op het hart gedrukt toch echt wat meer opdrachtgevers te gaan zoeken, ook buiten de heerlijke wereld van glossy's als Cosmopolitan. "Je zou brochures of jaarverslagen kunnen gaan schrijven voor bedrijven," tipt hij enthousiast. "Maar... dat is toch helemaal niet léuk?" roep ik vol afgrijzen. Zijn rake antwoord dat nou eenmaal niet alles in het leven leuk kan zijn, moet ik even op me laten inwerken.

Het gesprek kabbelt door over oudedagsreserves, aftrekposten en het al dan niet heffen van btw. *Needless to say* dat mijn aandacht verslapt. Verlangend kijk ik naar buiten, waar de vrijheid lonkt. Mijn administratie bijhouden is niet mijn favoriete tijdsbesteding. De geneugten van eigen baas zijn laat ik me maar wat graag welgevallen – op een mooie dag lig ik bij voorkeur in het park en kan een deadline best even wachten.

Maar de mindere kanten van het bestaan als zzzp'er negeer ik stelselmatig. Het liefst heb ik dat alles in mijn leven gezellig en probleemloos verloopt: mijn relatie, vriendschappen en ook mijn werk. Niet voor niets klik ik kwistig op de 'vind ik leuk'-knop op Facebook, want zo label ik de Dingen des Levens maar al te graag.

KAMPIOEN PARTTIME WERKEN

Dat leven zonder tegenslag een utopie is, is me al meerdere malen weinig zachtzinnig duidelijk gemaakt (de scheiding van mijn ouders, vijf keer zakken voor mijn rijbewijs, leuke huizen/banen die aan m'n neus voorbijgaan – om maar een paar voorbeelden te noemen). Toch kan ik me maar moeilijk bij deze wetenschap neerleggen. Toen onlangs een klus onverwacht heel wat meer voeten in de aarde bleek te hebben dan ik had verwacht, was ik uit frustratie geneigd de

In voor- en tegenspoed



Loes (30) is elf jaar samen met Thijs. Door de autistische stoornis van Thijs is hun relatie niet altijd makkelijk geweest, toch peinst Loes er niet over om bij hem weg te gaan.

Loes: "Al redelijk snel merkte ik dat Thijs anders was dan anderen. Zo kan hij moeilijk omgaan met spontane gesprekken en moet alles altijd in dezelfde volgorde gaan. Thijs heeft weinig inzicht in mijn gezichtsuitdrukkingen, ik moet hem letterlijk vertellen hoe ik me voel. Dit leidde in het begin van onze relatie tot veel irritaties; we snapten elkaar niet en hadden vaak heftige ruzies. Anderhalf jaar geleden kreeg Thijs de diagnose Asperger; een autistische stoornis. Ik voelde opluchting, omdat we eindelijk wisten wat er aan de hand was. Maar ook verdriet, want een groot aantal autisten krijgt ook autistische kinderen. We worstelen nog steeds met onze kindervens. Natuurlijk heb ik op de moeilijkste momenten overwogen om te vertrekken, maar waarom zou ik? Doorzetten betekent je geliefde ondersteunen; met humor, zonder jezelf en je wensen uit het oog te verliezen. We hebben het goed met elkaar, Thijs houdt onvoorwaardelijk van mij en ik van hem en we hebben een communicatief open, eerlijke, humoristische, fijne relatie. En dat al elf jaar."

Zie jezelf en je relaties met andere mensen als een project. **Investeer in diepgang, ook bij vriendschappen**

handdoek in de ring te gooien en de opdracht alsnog te weigeren. Werk moet vooral leuk zijn, vind ik stiekem, en vele twintigers en begin-dertigers met mij.

Veertig jaar voor dezelfde baas zwoegen, om na bewezen diensten met een gouden horloge als dank innig tevreden van een bescheiden pensioen te genieten? *No thanks!* We willen in recordtempo naar de top, liefst inclusief dikke leasebak en buitenlandse zakenreisjes. Valt de zo begeerde droombaan in werkelijkheid toch een beetje tegen – het werk is saaiër dan gedacht of de beoogde promotie laat te lang op zich wachten – dan is het gras elders groener en pakken jonge werknemers al snel hun boeltje. Een herkenbaar beeld voor Kim Castenmiller, organisatiepsycholoog en auteur van het boek *Generatie Y: aan het werk* (uitgeverij Free Musketeers). Generatie Y – mensen geboren tussen ruwweg 1980 en 1995 – werkt niet alleen maar voor een salaris en dus brood op de plank, maar wil ook zingeving, erkenning, waardering en jawel: plezier uit het werk halen. Castenmiller legt uit: "Deze generatie is opgegroeid met meer luxe dan hun ouders en grootouders. De basis-behoefte als eten en onderdak waren er sowieso, en dus richt deze generatie zich op andere behoeftes, zoals zelfverwezenlijking. Er heeft een verschuiving plaatsgevonden: werk is niet meer puur een manier om in je levensonderhoud te voorzien, maar betekent ook persoonlijke groei en ontwikkeling." Nederlandse vrouwen zijn kampioen parttime werken: driekwart van de werkende vrouwen

in ons land heeft een deeltijd baan. Ook dit heeft deels te maken met de opvatting dat het leven vooral niet te zwaar moet zijn, zegt journalist Elma Drayer in haar boek *Verwende prinsesjes. Portret van de Nederlandse vrouw* (Uitgeverij De Bezige Bij). Werken is niet altijd leuk, en je doet het soms omdat het nu eenmaal moet, aldus Drayers nuchtere pleidooi. Dat is weleens lastig te verkroppen voor ons 'verwende prinsesjes', beaamt organisatiepsycholoog Castenmiller: "Veel twintigers en dertigers hebben er moeite mee als een keer niet alles perfect verloopt. Maar het is onmogelijk om te leven zonder ongeluk. Bovendien moet je dat ook niet willen. Zo leef je oppervlakkig, zonder diepgang. Zonder dalen beleef je immers ook geen pieken, en dat is ontzettend zonde. Dingen krijgen veel meer betekenis als je ook een keer pech hebt, maar desondanks doorzet in die moeilijke tijden."

GEVALLETJE AANSTELLERITIS

Toch is het soms lastig om onderscheid te maken tussen verwende aanstelleritis en voor jezelf durven kiezen. Niemand wil tenslotte te lang in een ongezonde situatie blijven hangen die ten koste gaat van zichzelf, of dat nu een slechte relatie of rotbaan betreft. Hoe weet je wanneer je eieren voor je geld moet kiezen of juist even moet doorbijten? Ga het gesprek aan met een ouder, meer ervaren persoon, adviseert Castenmiller: "Juist de vorige generatie is dan ideaal om mee te sparren." Een oudere collega weet waarschijnlijk uit ervaring wanneer je moet doorzetten als

Kwistig klik ik op de 'vind ik leuk'-knop op Facebook, want **zo label ik de Dingen des Levens maar al te graag**

The winner takes it all

Tanden op elkaar en doorzetten, is het motto van de volgende celebs:

→ Hollywood-ster **Hilary Swank** en was als kind erg eenzaam omdat haar klasgenootjes van hun ouders niet met haar mochten spelen. Juist haar moeilijke jeugd geeft Hilary naar eigen zeggen meer inzicht in de karakters die ze speelt. Met succes: de actrice heeft twee Oscars op haar schoorsteenmantel staan.



→ **Beauty, brains** en een droomcarrière: alles leek **Sylvie van der Vaart** voor de wind te gaan, tot twee jaar geleden borstkanker bij haar werd vastgesteld. Een angstige periode volgde, waarin Sylvie werd geopereerd en chemokuren kreeg. Inmiddels weer blakend van gezondheid geeft ze toe dat deze moeilijke tijd haar sterker heeft gemaakt: "Door mijn borstkanker heb ik laten zien dat ik sterk ben. Dat is mijn grootste overwinning en daar ben ik beretrots op."

DOOR ANNE BROEKMAN FOTO: H.H. FOTOFLOOR.COM (SYLVIE)

het werk je niet meer bevalt, net zoals je moeder na dertig jaar huwelijk je vast het een en ander kan vertellen over de ups en downs binnen een relatie. Castenmiller: "Het is belangrijk dat je dingen doet waarvan je blij wordt, dan functioneer je ook beter. Maar geef niet te snel op. Doe moeite, want van doorzetten kun je veel leren. Als je altijd het bijltje erbij neergooit zodra het moeilijk wordt, ontnem je jezelf de kans om te groeien als mens. Denk bij tegenslag: hoe kan ik dit aanpakken, hoe verander ik de situatie en

hoe maak ik het voor mezelf leuker? Als je na een paar maanden terugkijkt en merkt dat jouw aanpak gelukt is, geef dat een geweldig gevoel van voldoening."

Niet alleen carrière-technisch trek ik tegenslag soms slecht, ook in mijn privéleven wil ik graag dat alles fantastisch is. En mijn vriendinnen zijn net zo. Ik sta er niet eens meer van te kijken als prille relaties verbroken worden, omdat de man in kwestie 'irritant niest' of een ochtendhumeur blijkt te hebben. Dit is natuurlijk klinkklare onzin, want na veertien (veertien!) jaar samenzijn met mijn *high school sweetheart*, weet ik heus wel dat ruzies, irritaties en dipjes onvermijdelijk zijn. Wat als wij elkaar na de eerste bonje meteen vaarwel hadden gezegd? Dan hadden we nooit de door-dik-en-dun-relatie gehad die we nu wel hebben. Dat beaamt ook Jan Derksen, klinisch psycholoog en auteur van *Zijn we wel narcistisch genoeg?* (uitgeverij PEN Test Publisher). "Het kunnen verdragen van tegenslagen speelt een hoofdrol in het onderhouden van een intieme relatie. Relaties sneuvelen omdat mensen er een te positieve verwachting van hebben. Alles moet leuk zijn, en zodra het dat niet meer is, maken ze er een eind aan en gaan ze op zoek naar de roes van een nieuwe partner, waarna de geschiedenis zich herhaalt. Dit patroon maakt relaties oppervlakkig."

Het gevolg van de 'alles moet leuk zijn'-mythe is volgens Derksen dat veel mensen niet meer bestand zijn tegen tegenslag als ziekte, ontslag, liefdesverdriet of een andere crisis. Derksen: "Zelfs begrafenissen moeten vandaag de dag een feestje zijn! We worden niet meer blootgesteld aan narigheid. Onze absurd hoge verwachtingen stoken niet met de realiteit, en mensen raken daardoor onnodig teleurgesteld in het leven."

LAAT HET LOS!

Het kan erg waardevol zijn om bewust stil te staan bij tegenslag, omdat je juist in zware tijden veel over jezelf kunt leren. "Je weet dan beter wat je sterke en zwakke kanten zijn. Gebruik dit zelfinzicht om van je fouten te leren. Zie jezelf en je relaties met andere mensen als een project. Investeer in diepgang, ook bij vriendschappen. Wees bereid om naar een ander te luisteren én om zelf feedback te krijgen. Omring je dus ook met kritische boezemvrienden, naast lang-levede-lol feestvrienden." Door weg te lopen voor obstakels laat je het na om oplossingen te zoeken voor problemen, een

tool die juist onmisbaar is voor iedere volwassene. Er zijn manieren om dit (alsnog) onder de knie te krijgen. Psycholoog Derksen adviseert: "Laat het idee los dat alles leuk moet zijn. Ga 's ochtends voor de spiegel staan en zeg tegen jezelf dat het vandaag niet per se leuk hoeft te zijn, en dat dat ook niet erg is. Zet jezelf opnieuw, realistischer in het leven. En stel doelen voor over vijf jaar, in plaats van vijf maanden. Dat voorkomt teleurstellingen."

Ik sta er niet eens meer van te kijken als prille relaties worden verbroken **omdat de man in kwestie 'irritant niest'**

De waarheid dringt langzaam ook tot mij door dat niet alles volgens mijn ideaalbeeld kan verlopen. Vorig jaar werd ik onverwacht in het ziekenhuis opgenomen met trombose, en het duurde uiteindelijk twee maanden voor ik helemaal hersteld was. Woest was ik; niet alleen dreigde het ziek zijn mijn vakantieplannen te verpesten, ook kon ik Lowlands wel op mijn buik schrijven. Na een wc-bezoek was ik al buiten adem. Dit was nou eens met recht Niet Leuk te noemen. Maar, net zoals ik al in mijn relatie had geleerd: de aanhouder wint. Balen had weinig zin, net als het ontkennen van het probleem: ik was nu eenmaal ziek en moest gas terugnemen. En dus las ik eindelijk *Een keukenmeidenroman* van Kathryn Stockett (uitgeverij Mistral) – een aanrader! Ik plakte oude foto's in en deed voor het eerst in pakweg 27 jaar weer eens een middagdutje. En verrek, uiteindelijk deed deze verplichte periode van bezinning me nog goed ook. **COSMO**