

Jan Wolter Bijleveld

Omarm het Toch-Niet-Zo- Maakbare Leven

Over hoe je je wel of niet gek laat maken door
hoge verwachtingen van geluk en succes

#1 Even eerlijk **#2** Liggen geluk en succes echt voor het grijpen? **#3** Iets willen wat niet kan **#4** Je verwachting (ver)vormt je kijk op de werkelijkheid **#5** Jouw leven vergeleken met het maakbare leven **#6** Bewuster van je verwachtingen **#7** En wat kun je daar dan mee? **#8** Dit is het dan **#9** Omarm het Toch-Niet-Zo-Maakbare leven **#10** Uitnodiging om mee te denken **#11** Over de schrijver **#12** Contact

#1 Even eerlijk

Hoe gaat het? Het standaardantwoord is meestal: 'goed'. Fijn als dat ook echt zo is, maar vaak genoeg komt een antwoord zoals 'gewoon z'n gangetje, kan beter!' meer in de buurt. Alleen dat zeg je niet. Hoeft ook niet.

Maar vooral dat 'kan beter!' zorgt vaak voor onrust, want het leven zou zoveel perfecter kunnen zijn, zo lijkt het.

#2 Liggen succes en geluk echt voor het grijpen?

Volg Vijfstappenplan X en Methode Y en creëer je mooiste droomleven. Doe dit, koop dat, mediteer zus, manifesteer zo.

Het is aan jou.

Zelfhulppositiviteit en goeroe-achtige geluiden wekken de indruk dat geluk en succes voor het grijpen liggen als je het maar handig aanpakt. Master of your own future. Word de beste versie van jezelf. Kies de juiste mindset. Alles lijkt maakbaar. Maar hoe realistisch zijn die beloften en wat doen ze met je?

#3 Iets willen wat niet uit kan

Als de gewekte verwachtingen niet uitkomen, is dat irritant maar niet zo verwonderlijk. Het complete verhaal is dat de werkelijkheid vaak grilliger is dan je kunt voorzien.

Dat is al eeuwenlang zo. Onder meer de Stoïcijnse filosofen, het boeddhisme en het taoïsme leren ons eensgezind dat er nu eenmaal van alles gebeurt waarop je geen invloed hebt.

#4 Je verwachting (ver)vormt je kijk op de werkelijkheid

Stel, je krijgt een verjaardagscadeau van een goede vriend. Je bent er blij mee als het voldoet aan je verwachting óf beter is. Maar wat als het cadeau je teleurstelt? Je denkt zoiets als: kon je niets originelers bedenken, persoonlijker, minder gemakzuchtig? Je had méér verwacht.

Misschien is het best een aardig cadeau, maar omdat het minder is dan wat je had verwacht, beoordeel je het negatief. Wat we ervan vinden, hangt niet alleen af van hoe iets op zich is, maar ook of iets beter of slechter is dan verwacht.

In allerlei situaties vergelijken we steeds de werkelijkheid met onze verwachting erover.

Denk ook bijvoorbeeld aan een gesprek met je leidinggevende, een restaurant of een vakantie. Ze hoeven niet eens echt matig of slecht te zijn, maar je ervaart het zo omdat het minder is dan verwacht.

#5 Jouw leven vergeleken met het maakbare leven

Wat geldt voor een cadeau, een film, een vakantie geldt voor je hele leven: bij hoe je het ervaart en beoordeelt, speelt ook je verwachting mee.

En als die verwachting hooggespannen is, pakt de vergelijking met de werkelijkheid al snel minder goed voor je uit. Mwah, denk je dan.

Soms heb je een off day, maar vaak genoeg zou je je kunnen afvragen: is mijn leven echt zo 'mwah' of voelt het als 'mwah' omdat het minder is dan verwacht?

Je wordt ongedurig en ontevreden. Wat je doet en wie je bent is nooit goed genoeg. Terwijl je geen recht doet aan wat je hebt, waar je staat en wie je bent.

Je kunt van alles willen, maar vaak genoeg héb je niets te willen. Een ongemakkelijke waarheid. Als nietig mens ben je onderdeel van een groter geheel van factoren, omstandigheden en andere mensen. Daarbinnen heb je zeker mogelijkheden, maar er is veel meer dat buiten je macht en controle ligt. Daar heb je het mee te doen.

De verwachting dat het leven maakbaar is, leidt onvermijdelijk tot een teleurstelling. En daar kom je op zich wel overheen.

Ernstiger is het als je ook nog gaat twijfelen aan jezelf.

Het wil maar niet lukken, ondanks alle tips en tricks en adviezen en stappenplannen! Dus ga je piekeren en onaardige dingen denken, zoals: het ligt aan mij, ik doe iets verkeerd, ik zal wel gek zijn.

In plaats van geluk en succes brengen ze zelftwijfel en een gevoel van falen. De beloften over een maakbaar leven klinken lekker, maar hebben dan een venijnig averechts effect. Ze wekken een overspannen, giftige verwachting.

En verwachtingen zijn mooi, maar kunnen ook in de weg zitten.



‘Mijn ontwikkeling zou harder moeten gaan. Mijn werkdag zou leuker en minder chaotisch moeten zijn. Andere mensen zouden minder vermoeiend moeten zijn. Mijn toekomst zou overzichtelijker moeten zijn. Samenwerkingen zouden soepeler moeten lopen. Relaties zouden spannender en intiemer moeten zijn. En ik doe zo mijn best....’ Je bent bezig hoe het zou moeten zijn, maar ziet over het hoofd hoe het IS. Je verliest het contact met de werkelijkheid. Wat kan helpen om dat te voorkomen?

#6 Bewuster van je verwachtingen

Hoge verwachtingen horen bij de tijdgeest. Ongemerkt ga je erin mee. Het is begrijpelijk als je denkt: maar zo hoort dat, zo doet iedereen dat toch?

Maar bedenk: een verwachting is een zelfbedacht idee over iets wat nog gaat gebeuren, een plaatje in je hoofd. Vaak rooskleurig bovendien. Gebaseerd op hoe je in elkaar zit en wat je om je heen ziet. Gewoon jouw gedachte, niets meer en niets minder, goed om je daarvan bewust te worden.

Zet daarom je VerwachtingenRadar AAN.

Vraag jezelf om te beginnen in allerlei situaties vriendelijk af: wat had je dan verwacht? Je ontdekt dan dat bij allerlei onrust en frustraties en gedoe in communicatie en samenwerkingen verwachtingen een rol kunnen spelen. Dat geeft een uniek perspectief op allerlei (werk)situaties.



Ik geef toe,

ook al heb ik ‘zelfhulp’ altijd op een realistische manier willen benaderen, soms heb ook ik iets te enthousiaste beloften gedaan in een boek of een workshop. Ik voel me er ongemakkelijk over en heb nagedacht over wat ‘zelfhulp’ nu eigenlijk precies kan zijn. Wat mij betreft is het: je aan het denken zetten met praktische ideeën, kortom, hulp om zelf te doen wat je kunt doen. Niets meer en niets minder.

A close-up photograph of a tree trunk, showing the rough, textured bark and the concentric growth rings of a cross-section. A solid blue rectangular box is superimposed over the center of the image, containing white text.

**Doe je wel recht
aan wat je hebt,
waar je staat,
wat je kunt en
wie je bent?**

#7 En wat kun je daar dan mee?

Als je je bewuster wordt van je verwachtingen, kun je er allerlei vragen bij stellen. Wat wil ik nu, is dat realistisch op dit moment, wil ik dat echt of denk dat het zo moet of omdat het van mij verwacht wordt? Ook kun je per situatie, per moment, bepalen wat je met je verwachting doet.

- a) Je houdt vast aan de verwachting en volhardt om die te realiseren.
- b) Je laat de verwachting los en probeert te zien wat er wél kan, wat je wel hebt - op dit moment.

Er is geen goed of fout. Een valkuil kan wel zijn dat je te lang bij a) blijft hangen.

Een aanname kan hardnekkig vastzitten in je hoofd, maar er zijn altijd meerdere manieren om ergens naar te kijken, meerdere waarheden. Als je je daar bewust van wordt, kun je kiezen wat je ermee doet.

Optie b) zou dan meer ruimte mogen krijgen omdat het rust kan geven, nieuwe mogelijkheden in beeld brengt en je helpt om verder te komen.

Mensen hebben nu eenmaal verwachtingen. Waar mensen samenzijn en samenwerken komen verwachtingen bij elkaar. Hoe ga je daarmee om?

In mijn boek 'Wat had je dan verwacht?' ga ik uitgebreid in op hoe verwachtingen ontstaan, wat ze met je doen en wat jij daar weer mee kunt doen.



#8 Dit is het dan

Je hebt dagen waarvan je denkt: mmm, dat kan toch beter. Momenten waarop je met anderen te maken krijgt en denkt: moet dat echt zo? Wanneer probeer je iets te veranderen en wanneer berust je erin hoe het nu eenmaal gaat?

Ik denk dat je ambities en idealen altijd mag koesteren. Leg de lat op de hoogte die je wilt. Benut je mogelijkheden en doe wat je kunt.

Maar levenskunst is ook dealen met alles waar je geen invloed op hebt. Accepteren dat het onverwacht anders kan lopen en dat je niet alles en iedereen in de hand hebt.

Op zo'n moment is er een belangrijk verschil: ontevreden blijven sleuren aan een idee hoe iets zou moeten zijn of de werkelijk zien en nemen zoals-ie is. Zo gaat het, het is oké. Je doet niets verkeerd, misschien doe je het wel heel goed.

Je bent in contact met de werkelijkheid zoals-ie is. Sommige mensen noemen dat het Hier en Nu, of 'in het moment leven', geef het maar een naam. Je laat je verwachting weer los. Dit is het echte leven, jouw leven, vol interessante en leerzame momenten om dankbaar voor te zijn.

#9 Omarm het Toch-Niet-Zo-Maakbare leven

Ups. Downs. Verwarring, ongemak, onzekerheid, je kunt je ertegen verzetten. Je kunt ook accepteren, meebewegen in je denken en je doen, dat ze er onvermijdelijk bij horen. Omarm het Toch-Niet-Zo-Maakbare leven. Los van de druk van veel moeten, krampachtig verlangen naar zekerheden,

hokjesdenken, zwartwitwaarheden en onhaalbare ideaalplaatjes over hoe het zou moeten zijn. Waar beginnen we? Ik denk dat het al helpt om erbij stil te staan hoe we denken over zaken als onzekerheid, imperfectie, teleurstelling en twijfels. We vertellen onszelf en elkaar er allerlei verhalen over. Maar kloppen die ideeën en aannames wel of kunnen we er ook op een andere, meer helpende en ontspannen manier naar kijken?

#10 Uitnodiging om verder te denken

Over een aantal thema's heb ik mijn gedachten laten gaan. Het resultaat daarvan vind je op de volgende pagina's.

Misschien denk je hier en daar: wat moet ik hiermee? Nou, erover nadenken, dat is al mooi.

Als ik van alles ga voorschrijven (alsof ik het allemaal weet en alsof het toch allemaal maakbaar is) denk je vast al snel: ik bepaal zelf wel wat ik doe. En terecht.

Dus denk je mee? Het lijkt me leuk ook jouw ideeën te horen. Ik ben benieuwd wat we samen in beweging kunnen zetten. Stuur je reactie naar janwolter@hoofdruimte.nl.



Onzekerheid

Mensen willen graag weten wat ze kunnen verwachten. Fijn als je kunt leunen op iemand die zeker van z'n zaak is (of beter gezegd: iemand die zeker lijkt). 'Ik weet het zeker', wordt al snel gezien als een teken van kracht. Zekerheid geeft rust. Terwijl onzekerheid juist wordt weggezet als ongemak.

Wat is jouw verhouding met onzekerheid?

De hang naar zekerheid kan voortkomen uit gedachten zoals 'ojee, als maar niet X of Y gebeurt...' Maar is die angst terecht? Mensen blijken juist in uitdagende, onzekere situaties vindingrijk en flexibel te zijn. Daar zou je toch vertrouwen uit mogen halen? Dan zekerheid blijven verlangen, staat gelijk aan iets onmogelijks verwachten. Een bron van frustraties.

Wat als onzekerheid meer geaccepteerd is? Wat als het veiliger is om je onzekerheid te erkennen? Het zou helpen als het gemakkelijker is om uit te spreken, toe te geven, dat je ergens nog onzeker over bent. Juist dat kan verbindend werken.

Onzekerheid kun je zien als bron van gedachten en ideeën. Van bedachtzaamheid. Zo kun je ook over onzekerheid denken.

Wat als onzekerheid er mag zijn?

Imperfectie

Wanneer doe je iets zó goed dat je tegen jezelf kunt zeggen: dit is perfect? Precies. Nooit. Je probeert iets dat onhaalbaar is. Je bent er nooit. Een gevoel van voldoening of trots blijft altijd uit, wat je ook probeert.

Stel je voor dat je vrienden kunt worden met imperfectie?

Dan is er de ruimte om tegen jezelf te zeggen: ik heb het goed gedaan, voor dit moment, in deze situatie. Dit is het. Punt.

Het is een uitdaging om dat toe te laten. Vaak genoeg blijft een stem in je hoofd zoemen: heb ik er wel alles aan gedaan, is het

wel goed genoeg, ben ik wel genoeg? Lastig om te 'weten' wat goed genoeg is. Waar meet je dat aan af, wie bepaalt dat?

Je bent aangewezen op je eigen oordeel, je eigen gevoel. Uit onzekerheid ga je toch al snel naar anderen kijken. Hoe doen zij het, wat gaan zij er misschien wel van vinden?

Vrienden worden met imperfectie is ook een soort vrienden worden met jezelf. Erkennen dat je nu eenmaal beperkte tijd, energie en middelen hebt. Jezelf de ruimte gunnen om te leren, om beter te worden. Jezelf 'goed genoeg' toestaan.

Kan het beter? Misschien. Ooit. Voor nu is het optimaal. Het is mooi zo.

Teleurstelling

Wie iets verwacht, loopt de kans teleurgesteld te worden. Dat zorgt voor een dopamine-dip in je brein, vergelijkbaar met fysieke pijn. Dat wil je liever vermijden.

Je zou kunnen denken: dus ik kan dus beter weinig of niets verwachten. Ik vraag me af hoe je dat doet, het lijkt me bovenmenselijk.

De uitdaging is om te leven met alle verwachtingen die je nu eenmaal hebt. En ook met de teleurstellingen die je onvermijdelijk voor je kiezen krijgt.

Je zou teleurstellingen kunnen zien als iets wat er gewoon bij hoort. Laat de pijn maar even toe. Maak het ook niet groter dan het is door er allerlei verzwarende gedachten aan te hangen. Ja, het kan anders lopen dan je zou willen. Dat hoort bij leren en ervaring opdoen.

Draai het eens om: stel dat je nooit teleurgesteld zou zijn. Is dat geluk? Of eerder een leeg leven zonder uitdagingen?

Teleurstellingen zijn het bewijs dat je een normaal mens bent, dat je leeft.

Aanvaarding

Soms heb je een vastomlijnd idee van hoe iets gaat worden, of misschien wel MOET worden. En dan loopt het toch anders. Hoe frustrerend!

Als je er iets aan kunt veranderen, doe het. Maar soms, vaak genoeg, is dat onmogelijk. En bijna net zo vaak heb je de neiging om dat te ontkennen. Je wilt in mogelijkheden denken. En dat is mooi.

Bij het denken in mogelijkheden hoort ook onvermijdelijk het denken in onmogelijkheden.

Erken wat onmogelijk is, nu, op dit moment, voor zover jouw invloed, middelen, energie en tijd reiken. Kun je aanvaarden wat er gebeurt? Zo sta je meer open voor wat er op je afkomt. Ook voor de mogelijkheden.

Twijfel

'Je moet weten wat je wilt', dat idee zorgt voor druk. Alsof een vraag een soort ongemak is waar je snel van af moet. Eindeloos een keuze uitstellen is natuurlijk het andere uiterste, maar je mag de tijd nemen voor je vragen.

En je kunt toch nooit zeker weten dat je een goede beslissing hebt genomen. Een keuze kan naderhand toch ongelukkig uitpakken. Bovendien, als je een knoop hebt doorgehakt, is er altijd wel een volgende vraag die je aandacht vraagt. Dus een keuze is maar een momentopname, geeft dat rust?

Bewust leven is blijven nadenken over je keuzes, zonder het meteen te hoeven weten. Twijfel wordt vaak gezien als iets negatiefs, maar je kunt ook twijfelen vanuit kracht. Want alles zeker weten, is dát niet een doods eindpunt?

Dan toch liever verwondering, creativiteit en beweging in je denken? Leve de twijfel.

A close-up photograph of a piece of weathered, textured wood, possibly a log or branch, showing deep grooves and a rough surface. The wood is brown and aged. In the background, there are some green leaves and stems, slightly out of focus. A solid blue rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

**Wat sta je
jezelf toe?**

Nuance

Of dit, of dat. Als je niet vóór bent, ben je dus tegen. Positief of negatief. Winner of loser. Goed of slecht. Waarom die beperking en versimpeling? Uit angst en onzekerheid, uit behoefte aan (schijn)houvast en (schijn)zekerheid?

Vaak zit een rigide Of/Of-denken in de weg. Dan liever En/En-denken.

Er zijn altijd meerdere manieren om ergens naar te kijken. Of verwacht je dat iedereen er net zo over denkt als jij?

Wat als er meer openheid is om van elkaar te leren en elkaar iets te gunnen? Je mag het oneens zijn met een ander, de manier waarop maakt een groot verschil.

Het leven is te veelkleurig voor zwartwit waarheden.

Tevredenheid

Meermeermeer. Wanneer mag je tevreden zijn waar je bent, wat je hebt, wie je bent?

Oké, ontevredenheid kan vernieuwing en verbetering brengen.

Tegelijk kan het een valkuil zijn: je bent pas tevreden als 'alles op orde is'. Eerst moet van alles gefikst en bereikt worden, vol optimisme en geloof in maakbaarheid, maar wanneer ben je er dan ooit?

Er is veel aandacht voor iemand worden en iets bereiken. Wat als je tevreden kunt zijn, zelfs over je ontevredenheid? Dan kun je gewoon even 'zijn'.

Hoe sta je jezelf toe om tevreden te zijn en dingen te laten gaan en te laten zijn.

(Mee)veerkracht

Hoe reageer je ergens op? Als slachtoffer van de omstandigheden (alles overkomt me). Of met het idee dat je totale regie hebt (ik heb alles in de hand).

Beide zijn onwaar en ongezond. Het is de kunst ergens in het midden je weg te vinden, zoekend naar wat nog wel en wat niet binnen je invloed ligt.

Je wilt niet te vroeg opgeven, dus soms ben je te lang aan het sleuren. Zo leer je een volgende keer iets eerder stoppen en word je wijzer. Evengoed is het soms confronterend om te moeten onderkennen: hier kan ik niets aan veranderen.

Eén ding is heel belangrijk. Ook al heb je niet alles in de hand wat er gebeurt, hoe je dént over wat er gebeurt, daar kun je wel zelf bij.

Hoe denk je over een moeilijke situatie of tegenslag, daarin maak je een wezenlijk verschil voor jezelf.

Zoals: onderweg kan van alles gebeuren, maar ik kan en hoef niet alles in de hand te hebben. Ik vertrouw erop dat ik aankan wat er op me afkomt, ik doe wat ik kan, maar op een gegeven moment houdt het op en dat is oké. Je beweegt met de situatie mee in je denken en doen.

Geduld

Alles kan en het kan direct. Instant gratification. Of toch niet alles? Sommige dingen kosten tijd. Meer tijd dan je zou willen.

Het kan je beperken als je denkt: als het nu niet lukt, lukt het nooit meer. Wat als je het anders bekijkt? Je teleurstelling is het bewijs dat je iets graag wilt. Je zet door.

Oké, dan maar niet NU. Die verwachting laat ik los. Dan ga ik voor OOIT.

(On)afhankelijkheid

Je moet je eigen weg vinden, je eigen stijl ontwikkelen. Er is veel aandacht voor authenticiteit zijn. Jezelf zijn.

Tegelijk zijn we van nature sociale wezens. Erbij horen, gezien en erkend worden is van levensbelang. Deel uitmaken van een geheel, een familie, een vriendengroep, een organisatie.

Mensen zijn gewoon niet zo consequent. We willen onafhankelijk en afhankelijk zijn. Het is een spannende balans. Voor jezelf kiezen en grenzen stellen vs. voor anderen klaarstaan zonder door te slaan in 'pleasegedrag'.

Het allemaal zelf doen, van jezelf verwachten dat je sterk en zelfstandig bent zijn vs. durven toegeven dat je niet alles in je uppie kunt, kwetsbaar bent en open staat voor hulp en advies van anderen. Best ingewikkeld. Of toch niet?

Want Supermensen bestaan alleen op Planeet Maakbaar.

In het Toch-Niet-Zo-Maakbare leven komt sterk en kwetsbaar zijn misschien wel op hetzelfde neer.

Stilte

Bij iedereen zit van binnen wijsheid. Intuïtief. Alleen er is veel afleiding door onrust, aannames en ruis in je omgeving.

Soms heeft jouw eigen wijsheid wat stilte nodig om tevoorschijn te komen.

Voor jezelf zorgen betekent bewust zo'n moment van stilte blokken, bewaken en benutten.

Juist op zo'n moment kan opeens een antwoord of een inzicht boven komen drijven. Ideeën over hard en doelgericht werken kunnen in de weg zitten. Soms is stilte al genoeg.



**Wat denk je?
Zie je er iets in?**



#11 Over de schrijver

Jan Wolter Bijleveld heeft een communicatieachtergrond. Al zo'n vijftien jaar schrijft hij over het nauwelijks vast te pakken thema 'loslaten'. Het begon met de website lstn.nl en mondde uit in de boeken *Loslaten*, *Loswerken* en *Losleven* (samen met Ingeborg Deana; A.W. Bruna Uitgevers).

In november 2021 verscheen zijn boek 'Wat had je dan verwacht?'. Hij geeft workshops voor diverse organisaties en doelgroepen. Sinds 2014 is hij docent van The School of Life Amsterdam. Verder maakt hij de podcast 'Afslag X'. Zijn motto is: omarm het Toch-Niet-Zo-Maakbare leven.

NRC over 'Wat had je dan verwacht?':
'Het blijkt nuttig om dik 200 pagina's door te denken over verwachtingen, een onderwerp waar de meeste adviesboeken zich er gemakkelijk van af maken met een cliché als 'heb realistische verwachtingen van het leven', zonder uit te leggen hóé een mens dat doet. 'Wat had je dan verwacht?' geeft die uitleg wel.'

**Wat had
je dan
verwacht?**

Jan Wolter Bijleveld

Een realistische kijk op het ideale leven

Enthousiast? Geïnspireerd?

Met veel plezier verzorg ik workshops en lezingen voor organisaties, evenementen en culturele instellingen. Daarbij komt steeds het thema 'verwachtingen' terug.

Want iedereen heeft verwachtingen. En waar mensen samenkomen en samenwerken, komen ook verwachtingen samen.

Het thema geeft een eigen perspectief op allerlei (werk)situaties voor anders denken en doen, en aanknopingspunten voor persoonlijke en professionele groei. Met allerlei doelgroepen en organisaties heb ik mogen werken.

Ook aan de slag in jouw organisatie?

Wil je ook aan de slag met het thema 'verwachtingen'? En wat als je ideeën over het Toch-Niet-Zo-Maakbare leven omarmt in jouw organisatie? Laten we onderzoeken op welke manier dat beweging kan brengen.

Ik denk graag met je mee en informeer je over de mogelijkheden, van een korte inspiratietalk tot interactieve, praktische workshops van een dag of dagdeel. Neem gerust contact op om je idee of vraag te bespreken.

#12 Contact



janwolter@hoofdruimte.nl



@janwolterbijleveld



Jan Wolter Bijleveld

Meer info vind je op [hoofdruimte.nl](https://www.hoofdruimte.nl)



Deel deze ideeën

Ken je iemand voor wie dit interessant is? Deel dan gerust de link (dan weet je ook meteen zeker dat je de laatste versie deelt, want de nieuwste ideeën en aanvullingen verwerk ik daarin). Het is mooi als we er met elkaar over van gedachten kunnen wisselen.

Luister de podcast 'Afslag X'

In een nieuwe serie afleveringen (vanaf aflevering 11) maak je op een bijzondere manier kennis met de verschillende kanten van het Toch-Niet-Zo-Maakbare leven. Je vindt 'Afslag X' op onder meer Spotify en Apple Podcasts.