

Ik moet, ik moet, omdat iedereen het doet

Vandaag verscheen het zoveelste verontrustende bericht in de media: Leerlingen melden zich vaker ziek door stress, artsen willen meer preventie. Het is niet voor het eerst dat soortgelijke signalen de media halen. Stress, depressiviteit, burn-out, angst, het lijkt steeds vaker voor te komen. Ook in mijn eigen (nabije) omgeving zie ik deze tekenen meer en meer. Er lijkt ook een verschuiving plaats te vinden wat leeftijd betreft. Waren het enkele jaren terug nog vooral werkenden die uitvielen, nu zijn het ook studenten en zelfs leerlingen op het middelbaar onderwijs. Hoe komt dat toch?

Mensen moeten steeds meer. Of laat ik het anders zeggen: mensen denken dat ze steeds meer moeten. Je moet aan een bepaald verwachtingspatroon voldoen. Je moet presteren. Je moet altijd door blijven leren, want stilstand is achteruitgang. Je moet op jonge leeftijd al bepalen welke opleiding je gaat volgen. Je moet zelfs als kleuter al presteren anders scoor je slecht in het leerlingvolgsysteem.

Is het echt zo zwartwit als ik het hierboven schets? Nee, maar dat denken we wel en daar zit volgens mij het hele probleem. We denken dat we bepaalde dingen moeten want anders vallen we buiten de boot. Achter dat moeten zit vaak een diepere angst. Angst om afgewezen te worden. Angst dat mensen ons verlaten als we niet doen wat er van ons verwacht wordt. Angst om minder te zijn dan de ander. Ga maar eens bij uzelf na waarom u bepaalde dingen doet, op welke grond u beslissingen neemt. Doet u iets omdat u het zelf graag wil, of toch omdat u denkt dat het van u verwacht wordt? En dan heb ik het nog niet eens over de rol van sociale media waarin iedereen de schijn ophoudt. Als we daaraan willen voldoen ...

Ik heb zelf de eerste veertig jaar van mijn leven gedacht te moeten voldoen aan onbereikbaar hoge verwachtingspatronen. Mijn mening deed er niet toe. Ik deed wat ik dacht te moeten doen uit angst voor de reactie van anderen. Nooit was het goed genoeg. Het voldoen aan anderen werd een obsessie op zich met alle gevolgen van dien. Tegenwoordig denk ik bij iedere beslissing die ik neem goed na waarom ik het doe. Wil ik het echt zelf, of ... iets doen waar je zelf voor hebt gekozen geeft veel voldoening en rust. Maar als ik heel eerlijk ben betrap ik mezelf er ook nog wel eens op dat die angst te moeten voldoen altijd aanwezig is.