

tekst ANNEMIEK LECLAIRE

beeld ANTONIA

HET ONGELEEFDE LEVEN

Wat als ineens blijkt dat je uit alle mogelijkheden DE VERKEERDE hebt gekozen en dat je leven veel MOOIER, spannender en leuker had KUNNEN zijn: frustrerend, nietwaar? Hoe VOORKOM je dat?

Verlang je weleens naar het leven dat je ook had kunnen hebben, en hoe ziet dat er dan uit?

Het leek zo'n leuke vraag, in de trant van: 'waar dagdroom je over?' of 'teken eens een plaatje van jouw ideale leven'. Twintigers zijn met niks anders bezig, hebben dromen over de toekomst die van dag tot dag kunnen verschillen. Maar de dertigplussers die ik ernaar vroeg vonden het pijnlijk. Het confronteerde ze met gemiste kansen, met spijt, bracht verkeerde keuzes aan het licht die ze liever vergaten; het raketde pech op en verdriet. De vraag confronteerde ze met alles wat ze niet hadden.

Kinderen bijvoorbeeld. 'Nu ik de vijfendertig ben gepasseerd, realiseer ik me wat het kan betekenen om kinderloos oud te worden,' antwoordde een zakelijk succesvolle single. 'Niet dat ik spijt of verdriet heb van een gemiste kans of zo, maar nu dringt het pas echt tot me door.'

Of een gelukkige relatie. 'Natuurlijk denk ik weleens na over een ongeleefd leven in de zin van: hoe zou het zijn geweest als mijn ex niet psychotisch was geworden,' zei een 36-yogadocente, 'en wij nog samen zouden zijn en mijn kinderen een vader in hun leven zouden hebben? Dat zou hen en mij een hoop leed bespaard hebben.' 'Ik zou graag in een warm land hebben geleefd,' antwoordde een leidinggevende van een grote creatieve afdeling. 'En een betaalde baan combineren met vrijwilligerswerk,

zoals beeldende vorming onderwijzen of een schooltje opzetten.' Een beetje weemoedig: 'Wie weet komt het er nog eens van.'

In zijn recente boek *Het ongeleefde leven; over de zin van alles wat niet kan* (Ambo) schrijft de Britse psycholoog Adam Phillips over het verlangen naar een leven dat voor hetzelfde geld het onze had kunnen zijn. Hij schrijft: 'Naast het leven dat we leiden hebben we altijd het leven dat daaraan gepaard is, het parallelle leven - of zelfs meerdere parallelle levens - dat nooit heeft plaatsgevonden, dat we alleen in gedachten hebben geleefd, het gewenste leven: dat van de risico's die we hebben gemedan en de kansen die we voorbij hebben laten gaan of die zich nooit hebben aangediend. We noemen dat ons ongeleefde leven omdat we ergens wel geloven dat het voor ons openlag.'

VROEGER EN NU

Voor oudere generaties voelt dat 'ongeleefde leven' anders dan voor jongere. De meeste van onze grootouders hadden niks te kiezen, een vervolgopleiding was alleen weggelegd voor kinderen uit welgestelde gezinnen. Vrouwen wachtte sowieso een leven binnenshuis. Ze zijn er doorgaans berustend onder. 'Kind,' zeggen ze, 'dat ging gewoon zo in die tijd.' Heel anders is dat voor de jongere generaties die door de toegankelijkheid van het hoger onderwijs, de voortschrijdende emancipatie en de grote welvaart wel konden kiezen wat hun hart ingaf. Als het je dan niet lukt te krijgen wat je wilt, voelt het toch een beetje als je eigen schuld. Dan is er geen berusting, eerder schaamte. Adam Phillips schrijft: 'Nu we meer dan ooit weet hebben van de verschillende soorten levens die we kunnen leiden, nu de welvaart meer mensen dan ooit de gelegenheid biedt hun leven te beschouwen in termen van kansen en keuzes, worden we constant achtervolgd door de mythe van ons potentieel, de vermogens waar we allemaal over beschikken. Wat zou er niet allemaal mogelijk zijn geweest, en wat verlangen we daar soms naar.' →

FEAR OF MISSING OUT

Op een dag te moeten constateren dat ze uit alle mogelijkheden de verkokerde hebben gekozen; dat ze niet het leven hebben dat ze gewild hadden, dat is precies het schrikbeeld van de twintigers van nu. Nooit eerder in de geschiedenis was er zo'n goed geïnformeerde generatie die qua opleiding zo veel kanen op kon. De bezwijde daarvan is bezwaars en faalangst. Het 'synchroom' van deze generatie heet FOMO: *fear of missing out*. In *Tweety's samenvatting: Wij de jongen anders zien* staat beschrijven moeder Robin Marantz Henig en dochter Samantha Heng, alledaagse journalist, een generatie die constant in onrust, vanuit de gedachte 'misschien komt er nog wel iets beters voorbij'. Of het nu gaat om werk beroep je kiest, welke leefde, of met welke vriendin je die avond op stap gaat, 'er is altijd het besef dat iedere keus een afwijking is van alle andere mogelijkheden, en dat al die andere keuzes beter hadden kunnen uitpakken.'

'FOMO-patritten,' zegt Robin Sandelowsky (23) over haar generatie, 'zijn van die types die op een festival alle podiums gaan om maar niks te missen, en zo dus helemaal niet genieten van het feest.' Sandelowsky deed kunstopleidingen in Florence en Sydney, studeerde daarna af in

Communicatiewetenschappen en volgde vakken aan een stylingacademie. Toen ze als stagiair solliciteerde bij ELLE, kon de redactie uit haar brief niet opmaken of ze een mode-, een vormgeving- of een tekststager wilde. 'Alledrie graag,' zei Sandelowsky. (Maar dat kon niet). 'Zelfs als ik een cadéau moet kopen voor iemand, kan ik niet kiezen,' zegt ze. 'Dan koop ik het een, nu ik ik het later weer om voor het andere, en zeg ik als ik het geef: "Je kunt het nog wisselen als je wilt..."'

Marijolein van der Kleauw (24) heeft niet 'voor de grap' het boek *Het derdigersdilemma* gekocht, over keuze-



stress. Nou ja, misschien niet helemaal voor de grap. Ze studeerde vorig jaar af in Europese Studies, heeft ondertussen aan geografie gedaan, en wil nu haar creatieve kant ontwaakken.

Ondertussen doet ze ook een marketingstage. Ze overweegt na de zomer een opleiding Grafische Vormgeving te beginnen. 'Er zijn zoveel opties,' zegt ze, 'ik ben nog aan het onderzoeken waar mijn ether droorn ligt.' Ze

Nu we niet dan OOI' weet hebben van de verschillende soorten keuzes die we kunnen leiden, worden we CONSTANT achtervolgd door de MYT'HE van ons potentieel

vinth kunnen experimenteren met wat je wilt tegelijk fijn en angstig, zegt ze. Ze heeft het over 'geraakt' opties: 'Bij elke keuze die je neemt, blijft je denken aan wat je mist.'

KIEZEN OF DELEN

Hoe voorkom je dat ongekke-keven gevoel als er zo veel is om uit te kiezen? Levenskeuzende keuzes moeten vaak worden getoonden op het moment dat tierers en twintigers hun keven nog niet kunnen overzien, en niet kunnen inschatten wat ze straks belangrijk zullen vinden. Willemijn

van Wierkum van Fides Studee begeleiding in Baarn gaat met eindexameneringen en studies die twijfelen over hun opleidings op zoek naar 'talenten, interesses, dromen'. Van

Wierkum: 'Je gebaseren hun keven niet alleen op opties en interesses, maar als ze die al want benoemen, ook en inkomen zijn

belangrijke factoren, net als vertalingen van ouders en keuzes van vrienden. We zien sinds de economische crisis weer een beetje verspreiding: was vijf jaar geleden de best sende opvatting dat je moest kiezen wat je leuk vond, nu horen leerlingen weer vaker dat ze rekening moeten houden met de keuzen op de arbeidsmarkt. Maar studie en carrière op maar een onderdeel van je keven. Vraag jezelf af: hoe wil je je keven inrichten, wie wil je zijn?'

Ze benadrukt: 'Ondanks het belang van baankeuzen: kijk vooral naar je hart ligt en waar je goed in bent, dan kun je excelleren. Als we een vrije keuze konden maken, dan zouden we misschien meer in de keven komen van het ongekeefde keven.'

Autonoom zijn. Je niet laten afleiden door groepsdruk of door de successen van anderen. Dat is wat Evelyn Prinsen, coach voor twintigers en dertigers met keuzestress, adviseert om zo dicht mogelijk in de buurt van 'je best mogelijke leven' te komen. 'Hoe authentieker je keus, hoe minder spijt.' De mensen die haar raadplegen zijn vastgelopen in wat tegenwoordig een *quarterly* crisis heet. Ze weten niet of hun baan wel de juiste is, of ze door willen met hun relatie, of ze kinderen willen, en godallemachtig, wat is eigenlijk de zin van het leven *anyway?*' Prinsen: 'Er wordt wel eens gezegd: dit is het kruis dat deze generatie nu eenmaal moet dragen. Maar lang niet iedere twintiger heeft er last van, het heeft ook met persoonlijkheid te maken.' Ze ziet het vooral bij perfectionisten: mensen die alles heel goed willen doen, en bij *maximizers*, de types die het onderste uit de kan willen. Prinsen doet een talentenanalyse, en brengt in kaart wat je nu echt belangrijk vindt; geld, vrijheid, bewondering? 'Een laagje dieper' gaat ze om drijfveren op te sporen: waar kom je je bed voor uit, wat doe je motieloos, zonder aanmoediging van anderen? Prinsen: 'Als je dat allemaal op een rijtje zet, krijg je een richtinggevend kader. Maar net zo belangrijk is de vraag: wat belemmert je om dat te gaan doen? We proberen die onzekerheden goed boven tafel krijgen.'

EEN VRESELIJK CLICHÉ

Vraag je dertigplussers naar richtlijnen voor goede keuzes, dan blijkt 'op je gevoel afgaan', hoe vaag het ook mag klinken, een sleutel tot succes. Katja Weiting (37) is artistiek directeur van het Amstelveense Cobra Museum voor Moderne Kunst, en moeder van twee jonge kinderen. Ze studeerde cultuur- en wetenschapsstudies aan de Universiteit van Maastricht, en deed daarna een masteropleiding Arts Criticism aan de City University of London. Het was vrij snel duidelijk

dat ik mij wilde richten op kunst en cultuur,' zegt ze. 'Ik heb het advies van mijn vader dat je van je droom nooit je beroep moet maken in de wind geslagen en heb mijn hart gevolgd om kunst te gaan studeren. En dat in een tijd dat er nauwelijks droog brood in de kunstsector te verdienen viel. De open dagen van bijvoorbeeld kunstgeschiedenis aan de Universiteit van Amsterdam hadden bijna een ontmoedigend karakter. Maar ik heb vanaf het moment dat ik afstudeerde interessante fulltimebanen gehad.' 'Intutie,' zegt Carlijn Simons (41), afgestudeerd in communicatiewetenschappen, freelance journalist en eindredacteur. 'En de tijd nemen.' Ze

Als we echt een VRIJE keuze konden maken, zouden we misschien meer in de buurt KOMEN van het ONGELEEFDE LEVEN

woont ruim een jaar in India waar ze aan haar eerste roman werkt. 'Tot mijn 28e wist ik niet wat ik wilde qua werk en daarom heb ik lang gestudeerd en veel gereisd in de hoop dat ik het op een mooie dag zou weten. Op een gegeven moment wist ik dat ik wilde schrijven. Daarna heb ik altijd ontslag genomen zodra ik mijn baan niet leuk meer vond en me nooit laten weerhouden door de onzekerheid van een nieuwe. Ik kan altijd achter de kassa bij Albert Heijn, was mijn motto, ik zal niet omkomen van de honger. Wonen en schrijven in het buitenland; dit wilde ik. Ik leef mijn droom.'

Je gevoel volgen is één ding, maar jaren zelfonderzoek doen om je 'pad' te vinden is het andere uiterste. De laatste jaren is het spirituele idee modieus geworden dat we een 'roeping' hebben, dat we geboren zijn om een bepaalde taak te verrichten, en dat die 'bestemming', als je maar diep genoeg in jezelf afdaalt, zich als een soort religieus visioen openbaart.

Daar kun je beter van afstappen. 'Er bestaat niet zoiets als een *calling*', beweert de Britse schrijfster Rosamund Krznaric. 'En de perfecte baan bestaat ook niet. Je hebt meerdere kansen, meerdere talenten, die in meerdere banen goed tot uitdrukking zouden kunnen komen.' Krznaric schreef *How to stop worrying and start living*.

dat bij je past (Arbeiderspers). 'Je moet kijken waar de maatschappij behoeften heeft, en hoe jouw talenten daarin passen.'

Hoe authentiek je ook bent, hoe hartstochtelijk je ook werkt, hoe scherp de keuzes

voor je persoonlijke leven ook zijn, voorkomt niet dat je op een dag wilt gaan twijfelen of je het allemaal nog leuk vindt. Dat is heel gezond en nuttig, volgens coach Evelyn Prinsen. 'Twijfel houdt je scherp,' zegt ze. 'Maar er niet overheen. Als je er goed naar kijkt, kan het je helpen om tijd te sturen en op koers te blijven. Ik heb zelf ook van die evaluatiemomenten om de paar jaar.'

En dan nog: *shit happens*. De 36-jarige yogadocente uit het begin van het verhaal had haar leven perfect voor elkaar tot de vader van haar kinderen psychotisch werd. Ze moest verhuizen, haar inboedel verkopen, haar centje voor drie kinderen verdienen. Ze heeft zich er bij neergelegd. 'Natuurlijk kan ik wel verlangen naar iets wat niet is, maar zou er geen ambitie of hoop zijn,' zegt ze. 'Verlangen is ook nodig om een verandering teweeg te brengen. Maar er is een verschil tussen verlangen naar iets wat had kunnen zijn of naar iets wat ooit nog zou kunnen komen. Of je een ideaal leven krijgt wordt uiteindelijk het meest bepaald door hoe je met tegenslag om zult gaan.'