

Ben je teleurgesteld?

Gerrit Houtman

Tussen teleurstelling en verlangen

Hoe komt het dat wij als volwassenen zo voorzichtig zijn met het uiten van onze verlangens en dat we onze teleurstellingen zo moeilijk toegeven? Hoe komt het dat we over onze niet uitgekomen jeugdromen wat lacherig doen en we onze verwachtingen van vroeger gemakkelijk wegredeneren? Trouwens ook met de teleurstellingen van het heden weten we meestal niet goed raad. De woorden: *'het geeft niet'*, *'het gaat om het spel'* en *'de volgende keer beter'* ze liggen ons in de mond bestorven. Maar welke gevoelens gaan daar werkelijk achter schuil?

Ik denk dat we dit stoere masker hebben opgezet omdat ons teveel pijn werd gedaan. Omdat teleurstellingen te diep ingrepen en verwachtingen te vaak de bodem werden ingeslagen. Meer nog dat we boodschappen kregen om maar niet teveel te hopen, dat het geluk niet voor ons was weggelegd. Dat we niet te hoogmoedig mochten zijn en dat we anderen voor moesten laten gaan. Omdat jij maar een muurbloempje was of jouw capaciteiten te gemiddeld waren. Om teleurstellingen goed te kunnen incasseren hebben we nu eenmaal geloof en aanmoediging van anderen nodig.

Teleurgesteld in het leven

Waar staan we nu. Hoe ga jij om met je teleurstellingen? Voel je je ontgoocheld dat het leven je niet gebracht heeft wat je als kind stiekem hoopte? Heb je het gevoel dat ze je altijd moeten hebben en dat er blijkbaar niets beters voor jou in het verschiet ligt? Voel je je verbitterd? Het gevaar is dat dit je machteloos doet voelen, vanuit de gedachte dat het lot tegen je is en vechten geen zin heeft. Zodat elke poging die je onderneemt en elke vonk van verlangen die bij je ontvlamt meteen weer de kop wordt ingedrukt door wanhoop en machteloosheid.

Teleurgesteld in anderen

Of ben je vooral kwaad op de anderen die jou dit hebben aangedaan. Die leerkracht die je vroeger liet zitten of je klasgenoten die je zo vreselijk goed konden pesten. Misschien ben je kwaad op je ouders die maar niet in jou geloofden en waarvoor je niets goed kon doen. Die jou geen kans gaven om je te bewijzen in je creatieve vaardigheden of je muzikale talenten. Eigenlijk leg je dan de schuld bij hen neer en stel je hen verantwoordelijk voor je leven zoals het nu is. Deze houding blokkeert echter je eigen energiestroom. Het sluit je ogen voor nieuwe perspectieven.

Teleurgesteld in jezelf

Misschien ben je nog het meest kwaad op jezelf. Om de kansen die je niet gebruikt hebt, de mogelijkheden die je hebt laten liggen en de tijd die je zomaar voorbij hebt laten gaan. *'Had ik maar wat harder gestudeerd'* of *'had ik maar van me afgebeten'* of *'had ik dat meisje toch maar mee uitgevraagd'* of *'meer gesolliciteerd'*. Als je terugkijkt op je levensweg zie je dat je de verkeerde afslagen hebt genomen, de juiste aanwijzingen niet gezien hebt en ergens bent aangekomen waar je niet wilt zijn. Deze houding biedt echter geen hoop. Ze maakt dat je je niet alleen harder naar het leven of anderen opstelt, maar ook naar jezelf en je daardoor van jezelf vervreemdt.

Verlangen de keerzijde van de teleurstelling

Verlangen is eigenlijk iets gekks. Het is net of in ieder mens een oneindig diep reservoir van verlangens leeft. Ondanks teleurstelling blijft ieder mens stiekem hopen op betere tijden en meer geluk. Het is spijtig dat we vaak pas bewust worden van deze verlangens als we teleurgesteld worden. Veel beter zou het zijn als we ons dagelijks afvragen: wat wil ik, wat motiveert me en waarvoor wil ik leven? Om dingen te kunnen ondernemen, nieuwe uitdagingen aan te gaan en relaties te durven leggen hebben we

motiverende krachten nodig zoals hoop en verlangen. Hoop dat de stappen die we ondernemen bevestigd zullen worden. En verlangen naar erkenning voordat we voorstellen en doen. Deze verlangens hebben we voortdurend nodig, ze begeleiden ons op onze levensweg en zelfs in onze ouderdom kunnen we niet zonder. Telkens weer hebben we iets nodig dat ons wenkt en aantrekt, gebeurtenissen waarnaar we kunnen uitkijken of ontmoetingen die ons leven verrijken en de moeite waard maken.

Hoe overwinnen we teleurstelling en komen we weer in contact met ons verlangen?

Een eerste stap: geloven in je eigen schoonheid

Als je als jonge adolescent jezelf minderwaardig en lelijk vindt en je voelt tegelijk heftige emoties voor dat mooie meisje bij je op de opleiding dan gebeurt er iets verwarrens.

Het is net of die twee dingen; je zelfbeeld en het verlangen, niet goed bij elkaar passen. Eigenlijk staan er dan maar twee mogelijkheden voor je open: of je verlangen opgeven of je zelfbeeld wijzigen. Als je je verlangen opgeeft en dat wordt een gewoonte, zul je elk mogelijk verlangen bij jezelf bij voorbaat stuk maken. Tegelijk bevestig je in jezelf je negatief zelfbeeld en geef je jezelf geen kans om te ontdekken dat je misschien toch niet zo lelijk bent. Schoonheid heeft te maken met het accepteren van je donkere kanten. De kanten aan je uiterlijk en karakter die je veroordeelt, verdoezelt of verdringt, daar moet je juist extra aardig voor zijn en mooi leren vinden.

Een tweede stap: jezelf vergeven

Jezelf vergeven is een van de moeilijkste opdrachten in ons leven, maar geen stap die zoveel groei teweeg brengt als deze. Jezelf vergeven betekent dat je je tekorten en falen niet langer vergoelijkt of verdringt. Het betekent dat je ze aanvaardt: *ja, ik heb mij niet ten volle ingezet voor dat examen. Ja, ik heb dat meisje onterecht laten zitten. Ja, ik heb mij niet goed ingevoegd in het team met mijn collega's*. Deze feiten accepteren en er met anderen over durven spreken is het plaatje van je leven heel maken.

Vergeven betekent ook dat je jezelf weer kans geeft. Dat je jezelf de moeite waard vindt om verder te mogen gaan. Je mislukkingen krijgen zo niet het laatste woord. Je vindt dat je van je fouten mag leren, dat je nog altijd kunt groeien en er zit meer in je dan je tot nu toe getoond hebt. Het is juist deze stap die ons weer doet voelen hoe veerkrachtig we zijn. Die ons laat merken dat we opgewassen zijn tegen teleurstellingen en frustraties.

Een derde stap: verbeeld en verover je toekomst

Wanneer je wacht tot het leven en de anderen jou weer kansen geven, jou gaan aanmoedigen, of in jou gaan geloven, dan wacht je tevergeefs. Je maakt de fout dat anderen er voor jou moeten zijn om je leven kansen te bieden en te zorgen dat je tot ontwikkeling komt. Die verantwoordelijkheid ligt echter niet bij hen, maar bij jezelf. Zij hebben hun handen vol om hun eigen leven op orde te houden. Dat betekent niet, dat als anderen je dwarsbomen of teleurstellen, je je niet kwaad of verdrietig mag voelen. Maar wat je ermee doet is voor jou en jou alleen.

Veel mensen leven alsof er maar een beperkte hoeveelheid geluk voor hen gereserveerd is en dat ze op hun honger moeten zitten wanneer ze het hebben opgebruikt. Niets is minder waar. De Schepper heeft een overvloed aan kansen en mogelijkheden in ons en deze wereld gelegd.

Om je verlangen om te zetten in werkelijkheid, zul je echter al je energie moeten gebruiken. Geluk krijg je niet cadeau: Je zult erover moeten dromen, een voorstelling van maken en je plannen met anderen delen. Tenslotte zul je het ook moeten verwerven. Elk verlangen vraagt een prijs, een inspanning. De voldoening van bereikte idealen hangt evenredig samen met de inspanning die je ervoor hebt moeten doen.